

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं



LAKSHYA RAJ KIDZEE

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

(हि.सराष्ट्रपति, उपराष्ट्रपति और प्रधानमंत्री ने जम्मू के रामबन हादसे पर जताया दुख

नई दिल्ली। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू, उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने शुक्रवार को जम्मू-कश्मीर के रामबन जिले में एक कार के खाई में गिरने से 10 लोगों की मौत पर दुख व्यक्त किया है। प्रधानमंत्री राष्ट्रीय राहत कोष (पीएमएनआरएफ) से मृतकों के परिजनों के लिए दो लाख रुपये और घायलों को 50 हजार रुपये की अनुग्रह राशि देने की घोषणा की गई है। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने घटना पर दुख जताते हुए कहा कि जम्मू-श्रीनगर राष्ट्रीय राजमार्ग पर रामबन क्षेत्र में एक गाड़ी के खाई में गिरने से अनेक लोगों के हताहत होने का समाचार बहुत दुखद है। मैं शोक संतप्त परिवारजनों के प्रति अपनी संवेदनाएं व्यक्त करती हूँ। उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने अपने संदेश में कहा कि जम्मू-श्रीनगर राष्ट्रीय राजमार्ग पर रामबन क्षेत्र में एक सड़क दुर्घटना में लोगों की मौत के बारे में सुनकर दुख हुआ। शोक संतप्त परिवार के सदस्यों के प्रति मेरी गहरी संवेदनाएं और घायलों के शीघ्र स्वस्थ होने के लिए प्रार्थना करता हूँ। प्रधानमंत्री कार्यालय (पीएमओ) ने एकसूत्र पर एक पोस्ट में कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने जम्मू-कश्मीर के रामबन में हुए हादसे पर दुख जताया है। वह शोक संतप्त परिवारों के प्रति संवेदना व्यक्त करते हैं और घायलों के शीघ्र स्वस्थ होने की प्रार्थना करते हैं। इसमें आगे कहा है कि प्रत्येक मृतक के निकटतम परिजन को पीएमएनआरएफ से 2 लाख रुपये की अनुग्रह राशि दी जाएगी। घायलों को 50 हजार रुपये दिए जाएंगे। उल्लेखनीय है कि जम्मू-कश्मीर के रामबन में शुक्रवार तड़के एक एसयूवी कार जम्मू-श्रीनगर राष्ट्रीय राजमार्ग से फिसलकर खाई में गिर गई, जिससे दस लोगों की मौत हो गई। ये लोग श्रीनगर से जम्मू की ओर जा रहे थे।



कैफे में आईईडी रखने वाले दो आरोपितों पर एनआईए ने रखा 10-10 लाख का इनाम

WANTED

RAMESHWARAN SAFE BLAST CASE




MUSSAVIR HUSSAIN SHAZIB
@ SHAZIB @ MO JUNED HUSSAIN
@ MUHAMMAD JUNED SAYID

Age: 30 yrs
Complexion: Fair
Body Build: Slender/Lean
Height: Approx. 5'8" (173 cm)
Hair Style: Black & Straight
Clothing: T-Shirts and Jeans

REWARD ₹10,00,000/-

[Identity of Informant will be kept secret]

Contact: info@nirula@gov.in Tel: 080-29519900, 8904241100

नई दिल्ली। बेंगलुरु के रामेश्वरम कैफे विस्फोट मामले में शामिल दो वांछित सआरोपितों की राष्ट्रीय जांच एजेंसी को तलाश है। एनआईए इन दोनों आरोपितों अब्दुल मथीन अहमद ताहा और मुसाविर हुसैन शाजिब के बारे में सूचना देने वालों को 10-10 लाख रुपये का इनाम देने की घोषणा की है। एनआईए ने आरोपितों के नाम और फोटो जारी करने के साथ लोगों से सहयोग करने की अपील भी की है। एनआईए ने अब्दुल मथीन अहमद ताहा और मुसाविर हुसैन शाजिब के

खिलाफ 10-10 लाख रुपये का इनाम घोषित करते हुए कहा है कि दोनों आरोपित 1 मार्च को बेंगलुरु स्थित रामेश्वर विस्फोट मामले में शामिल थे। एनआईए को इनकी तलाश है। उल्लेखनीय है कि एक दिन पहले एनआईए ने रामेश्वरम कैफे ब्लास्ट मामले में बड़ी कार्रवाई की। इस मामले में एक अन्य आरोपित मुजम्मिल शरीफ को गिरफ्तार कर लिया। एनआईए ने आरोपितों की तलाश में कर्नाटक, तमिलनाडु और उत्तर प्रदेश के 18 ठिकानों पर छापेमारी के बाद यह कार्रवाई की है।

कांग्रेस ने जारी की प्रत्याशियों की 9वीं लिस्ट

नई दिल्ली। लोकसभा चुनाव के लिए कांग्रेस ने अपने उम्मीदवारों की नौवीं लिस्ट शुक्रवार देर रात जारी कर दी। पार्टी ने सीपी जोशी को राजस्थान के भीलवाड़ा से टिकट दिया है। वहीं, दामोदर गुर्जर को राजस्थान के राजसमंद से मैदान में उतारा गया है। कांग्रेस की 9वीं सूची में सिर्फ पांच उम्मीदवारों के नामों की घोषणा की गई है। मालूम हो कि कांग्रेस ने इससे पहले अपने उम्मीदवारों की आठवीं सूची जारी की थी, जिसमें चार राज्यों की 14 लोकसभा सीटों पर उम्मीदवारों के नामों का एलान किया गया था। इसमें उत्तर प्रदेश और तेलंगाना की चार लोकसभा सीट, मध्य प्रदेश और झारखंड की तीन-तीन लोकसभा सीटें शामिल हैं। कांग्रेस ने उत्तर प्रदेश में गाजियाबाद से डाली शर्मा, बुलंदशहर से शिवराम वाल्मीकि, सीतापुर से नकुल दुबे और महाराजगंज से वीरेंद्र चौधरी को मैदान में उतारा है।

तीन हिस्ट्रीशीटर माफिया जिन पर 200 से अधिक मुकदमे हैं दर्ज

पूर्वांचल के सबसे चर्चित माफिया में शुमार धनंजय सिंह को पुलिस एनकाउंटर में मारने का दावा कर चुकी थी। लेकिन चार महीने के अंदर ही वो जिंदा हो गया

इलाहाबाद हाईकोर्ट ने बाहुबली मुख्तार अंसारी पर हुए एके47 से जानलेवा हमले के मामले में 3 अगस्त 2022 को आरोपी बृजेश की जमानत अर्जी मंजूर कर ली थी

लखनऊ। हम आपको यूपी के कुछ ऐसे ही माफिया की कहानी बता रहे हैं जिन्होंने न सिर्फ क्राइम की दुनिया में अपना खौफ जमाया बल्कि सत्ता के गलियारों में भी अपना रसूख कायम रखा है। माफिया मो अतीक और मुख्तार अंसारी के बाद इन सभी हिस्ट्रीशीटर माफिया को लेकर उत्तर प्रदेश में क्राइम कंट्रोल के मद्देनजर पुलिस ने सख्त कार्रवाई का संदेश दिया है। बृजेश सिंह पूर्वांचल का हिस्ट्रीशीटर माफिया है। वह वाराणसी से निर्दलीय एमएलसी रह चुका है। उस पर 30 से ज्यादा संगीन मामले दर्ज हैं। गैंगस्टर एक्ट के तहत हत्या, अपहरण, हत्या का प्रयास, हत्या की साजिश रचने से लेकर, दंगा-बवाल भड़काने, जमीन हड़पने जैसे मामले दर्ज हैं। साल 2000 में कई सालों तक फरार रहे

बृजेश पर उत्तर प्रदेश पुलिस ने 5 लाख रूपए का इनाम भी घोषित किया था। बनारस के धरहरा गांव के रहने वाले बृजेश सिंह का नाम 1984 में पहली बार हत्या से जुड़ा। पिता की हत्या का बदला लेने के लिए उसने हथियार उठाया और अपने पिता के कथित हत्यारे को मौत के घाट उतार दिया। इसके बाद वह फरार हो गया और उन लोगों की तलाश करने लगा जो उसकी पिता की हत्या में शामिल थे। 1986 में बनारस के सिकरौरा गांव में उसने एक साथ पांच लोगों को गोलियों से भून डाला। इसके बाद बृजेश को गिरफ्तार कर लिया गया। जेल में रहने के दौरान बृजेश की पहचान कई अपराधियों से हुई और क्राइम का उसका धंधा फलने- फूलने लगा। 1996 में बृजेश के निशाने पर मुख्तार अंसारी आ गया। दोनों में एक दूसरे को दबाने की जंग छिड़ गई। 2003 में धनबाद के सूर्यदेव सिंह के बेटे राजीव रंजन सिंह के अपहरण और हत्याकांड में मास्टरमाइंड के तौर पर बृजेश का नाम आया। बृजेश का नाम गैंगस्टर और डॉन के तौर पर तब स्थापित हुआ जब जेजे अस्पताल शूटआउट में उसके खिलाफ मामला दर्ज किया गया। हालांकि सबूतों के अभाव में वह बच निकला। 2008 में बृजेश सिंह को उड़ीसा से गिरफ्तार किया गया था। मेरठ जेल के कुख्यात अपराधी बदन सिंह बद्दे पर 2.5 लाख का इनाम घोषित है। पिछले 15 महीने से पुलिस को उसका



कोई सुराग नहीं मिल पाया है। दरअसल 28 मार्च 2019 को पूर्वांचल की जेल से उसे गाजियाबाद कोर्ट में पेशी के ले जाया जा रहा था। तब उसने भागने के लिए प्लान बनाया और कथित तौर पर पुलिसकर्मियों से साठ-गांठ की। जब पुलिस रास्ते में मुकुट महल होटल में खाने के लिए रुकी तो बद्दे ने 6 पुलिसकर्मियों को शराब पिलाकर नशे में धुत करने में कामयाब रहा। इसके बाद वहां से एक लम्बरी कार में भाग निकला, उसके गैंग ने पहले से इंतजाम कर रखा था। इस मामले में 6 पुलिसकर्मियों सहित 18 लोग जेल जा चुके हैं। बद्दे को गिरफ्तार करने के लिए पुलिस ने लुक आउट नोटिस जारी किया था। लेकिन पुलिस के हाथ वह नहीं लगा। इसके बाद 28 मार्च 2020 को फिर से लुक

आउट नोटिस की अवधि को आगे बढ़ाया गया। बद्दे पर करीब 40 अन्य मामले दर्ज हैं। इनमें फिरौती वसूलने से लेकर हत्या और हत्या की कोशिश, अवैध हथियार रखने और उनकी आपूर्ति करने, बैंक डकैती जैसे मामले शामिल हैं। बद्दे के पिता 1970 में पंजाब से मेरठ आए थे और वहां ट्रांसपोर्ट का काम शुरू किया। बद्दे भी पिता के काम से जुड़ गया। सात भाइयों में सबसे छोटा बद्दे यही से अपराधियों के संपर्क में आया और उसने क्राइम की दुनिया में कदम रखा। 80 के दशक में वह मेरठ के मामूली बदमाशों के साथ मिलकर शराब की तस्करी किया करता था। इसके बाद वह पश्चिमी यूपी के कुख्यात गैंगस्टर रवींद्र भूरा के गैंग में शामिल हो गया। बद्दे पर सबसे पहले 1988 में हत्या का मामला दर्ज किया गया। उसने व्यापार में मतभेद होने पर राजकुमार नामक एक व्यक्ति को दिन-दहाड़े गोली मार दी थी। हालांकि उसका क्राइम की दुनिया में नाम तब हुआ जब उसने 1996 में वकील रवींद्र सिंह हत्या कर दी। इसी केस में 31 अक्टूबर 2017 को आजीवन कारावास की सजा सुनाई गई। लेकिन वह महज 17 महीने बाद ही जेल से फरार हो गया और अब तक पुलिस की गिरफ्त से बाहर है। धनंजय सिंह पूर्वांचल का बाहुबली माना जाता है। उस पर लगभग 40 अपराधिक मामले दर्ज हैं।



MADAN RAJ NURSING HOME

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No. - 9801637890, 6200450565, 9113374254

एक लाख के गांजा व बाइक के साथ तस्कर गिरफ्तार

बेतिया। भारत-नेपाल सीमा पर तैनात 44 वीं बटालियन के पचरौता एसएसबी ने पिलर संख्या 430 के समीप बाइक में छुपा कर ले जा रहे 2 किलो 500 ग्राम गांजा के साथ एक तस्कर को धर दबोचा है। असिस्टेंट कमांडेंट अतुल कुमार तिवारी ने बताया की सूचना मिली कि नेपाल से मादक पदार्थ का खेप आने वाला है। जवानों के अलर्ट कर दिया गया। शुक्रवार की सुबह देखा गया की पिलर संख्या 430 नेपाल से एक व्यक्ति बाइक से आ रहा था। संदेह के आधार झींगना गांव में रोक कर तलाशी ली गई। तलाशी के दौरान बाइक की डिक्की में छुपा कर रखे गांजा



बरामद की गई। जवानों ने कार्रवाई करते हुए बाइक व गांजा के साथ तस्कर को धर दबोचा। उन्होंने बताया कि पकड़ा गया तस्कर इनरवा थाना के झुमका गांव निवासी स्व. राजदेव साह का 35 वर्षीय पुत्र दीनानाथ साह बताया जाता है। इधर बता दें

कि जब्त की गई गांजा की अंतरराष्ट्रीय कीमत एक लाख रुपए आंकी गई है। जब्त की गई गांजा, बाइक व तस्कर को मानपुर थाना को सौंप दिया गया है। थानाध्यक्ष अजय कुमार चौधरी ने बताया की तस्कर पर प्राथमिकी दर्ज कर जेल भेज दिया गया।

शराब कांड का फरार आरोपी घराय

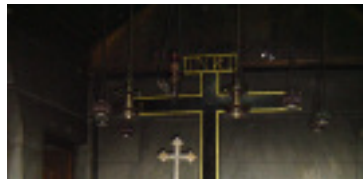
बेतिया(प.च)।मैनाटांड पुलिस ने शराब कांड के फरार आरोपी को गिरफ्तार किया है। थानाध्यक्ष मंटू कुमार ने बताया कि बभनौली से बिरजा साह को जेल भेजा गया है। थानाध्यक्ष ने बताया कि पूर्व में शराब जब्ती के दौरान उक्त व्यक्ति मौके से फरार हो गया था।34 बोटल नेपाली शराब के साथ महिला तस्कर गिरफ्तारबेतिया(प.च)। पुरुषोत्तमपुर थाना क्षेत्र से नेपाली शराब के साथ एक महिला कारोबारी को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया गया। थानाध्यक्ष संजीव कुमार ने बताया की सूचना मिली की एक महिला शराब की कारोबार करती है। त्वरित कार्यवाही करते हुए सूचनार्थ पर छापा मारा गया। छापेमारी



के दौरान 34 बोटल नेपाली कस्तूरी शराब बरामद किया गया। साथ ही महिला कारोबारी भलुवहिया निवासी इन्दु देवी को गिरफ्तार किया गया।

गुड फ्राइडे के अवसर पर चुहड़ी पल्ली में क्रूस रास्ता का लाइव रोल प्ले का हुआ आयोजन

बेतिया। गुड फ्राइडे के पावन अवसर पर लोयोला स्कूल चुहड़ी में क्रूस रास्ता का रोल प्ले के माध्यम से लाइव आयोजन किया गया। पल्ली पुरोहित फादर हरमन ने बताया कि आज गुड फ्राइडे है, यह दिन प्रभु येशु के दुःखभोग को स्मरण करने, प्रार्थना पूजा करने का दिवस है। इसी अवसर पर आज येशु के दुःखभोग, क्रूस यात्रा को चुहड़ी पल्ली के युवाओं और युवतियों ने रोल प्ले के माध्यम से प्रस्तुत किया। क्रूस यात्रा के चौदहों स्थानों में येशु द्वारा क्रूस ढोने से लेकर क्रूस पर प्राण त्यागने तक की सभी भागों को लाइव रोल प्ले के माध्यम से दिखलाया गया। येशु के क्रूस ढोने से लेकर, क्रूस पर येशु के प्राण त्यागने की दृश्य को देखकर उपस्थित महिला, पुरुष, बच्चे सभी श्रद्धालु भावविह्वल हो गए, उनकी आंखें नम हो गईं। क्रूस यात्रा की समाप्ति पर लोयोला स्कूल प्रांगण से निकलकर सभी श्रद्धालु गिरजाघर में प्रवेश किये। जहां पुरोहित के द्वारा



प्रार्थना किया गया। क्रूस यात्रा में सन्नी संजय (येशु) सुचिता मनीष (माँ मरियम) किरण पीटर (वेरोनिका) विकास सामुएल (पिलातुस) आकाश सेन्सिल (सिमोन सिरिणी) अभिषेक कलारेन्स (योहन) समीर, आकाश, संजू और आयुष (सोल्डर, सेनापति) की रोल किये। क्रूस रास्ता के लाइव रोल प्ले का निर्देशन मेरी आडलीन और सन्नी लुइस ने किया। वही लाइव प्ले को रंजन जोसेफ और मेरी आडलीन ने अपनी आवाज दिया। अमर डेनिस, हर्षित, केविन, हिमांशु, शौर्य, सोनाली, एंजल, एलिशा, अर्पिता, नमन, राखी, अमन, जीटा नटाल, लूसी अन्थोनी ने महती भूमिका निभाई।

सीमा क्षेत्र में लोकसभा चुनाव को लेकर निकला फ्लैग मार्च

शाम लापता हुआ था युवक, अब गांव में बोरिंग के पास मिला उसका शव
भोजपुर। बिहार के भोजपुर जिले के आरा के उदवंतनगर थाना क्षेत्र के कल्याणपुर गांव में होली की शाम से लापता युवक का शव बरामद किया गया है। युवक का शव कल्याणपुर गांव स्थित बोरिंग के पास से बरामद हुआ है। मृतक के सिर पर जख्म जैसा निशान और नाक से खून निकला हुआ है। जानकारी के अनुसार, मृतक उदवंतनगर थाना क्षेत्र के कल्याणपुर गांव निवासी रामेश्वर राम का बेटा लाल बहादुर राम (33) है। मृतक मजदूरी का काम करता था। मृतक की पत्नी श्यामपरी देवी ने बताया कि होली के दिन मंगलवार की शाम करीब छह बजे उसने अपने पति से कहा कि आप नहा लीजिए। अपने मां और बाबूजी को अबीर नहीं लगाना है क्या।



बेतिया। लोकसभा चुनाव को लेकर प्रशासन अलर्ट मोड में आ गई है। आगामी लोकसभा चुनाव में भयमुक्त, निष्पक्ष एवं शांतिपूर्ण मतदान को लेकर इनरवा थानाध्यक्ष बसंत कुमार के नेतृत्व में फ्लैग मार्च निकाला गया। आईटीबीपी के टीम व इनरवा पुलिस की संयुक्त फ्लैग मार्च में लोकसभा चुनाव में आम जन से निर्भीक

होकर मतदान करने की बात कही। इंडो-नेपाल बॉर्डर सहित इनरवा, सकरौल, पिराड़ी, झझरी, खमिया होते हुए पुरे थाना क्षेत्र में फ्लैग मार्च निकाला गया। इस दौरान थानाध्यक्ष ने लोगों से अगामी लोकसभा चुनाव में निष्पक्ष तरीके से मतदान करने की अपील की। उन्होंने कहा कि पुलिस हमेशा आपकी सेवा में तत्पर रहेगी।

जंग रोजगार गारंटी योजना के नियमों की जमकर धज्जियां उड़ाई जा रही हैं

शिवराजपुर में मनरेगा योजना में भ्रष्टाचार चरम पर

बेतिया।मजदूरों को रोजगार की गारंटी देने वाली केन्द्र की मनरेगा योजना जिम्मेदारों के लिए दुधारू गाय साबित हो रही हैं। योजना में भ्रष्टाचार चरम पर है, साथ ही रोजगार गारंटी योजना के नियमों की जमकर धज्जियां उड़ाई जा रही हैं। योजना में भ्रष्टाचार को रोकने हेतु एनएमएस सिस्टम लागू किया गया है जिसमें साइड पर जो मनरेगा मजदूर काम करते हैं उनकी मस्टर रॉल में आनलाइन हाजिरी रोजगार सेवक या मेट द्वारा लगाने का नियम है। इसके अनुसार मजदूरों का काम करते हुए फोटोग्राफ भी अपलोड किया जाता है जो फोटो साफ सुथरी और ऊंचे स्थान से खड़े होकर खींचा गया हो जिसमें मजदूरों का चेहरा स्पष्ट रूप से दिखाई दे कि जिन मजदूरों की हाजिरी मस्टरोल में लगी हो वही मजदूर फोटो में प्रदर्शित हो लेकिन नौतन प्रखंड के शिवराजपुर पंचायत में जनप्रतिनिधियों व



मनरेगा कर्मों की मिलीभगत से नियमों की खूब धज्जियां उड़ाई जा रही हैं। मामला नौतन प्रखंड के ग्राम पंचायत शिवराजपुर का है जहां कमल साह के खेत से संजय मिश्रा के खेत तक सुरक्षात्मक बांध निर्माण कार्य मे 29/3/23 को मस्टरोल में 60 मजदूरों की हाजिरी तो लगाई गई लेकिन अपलोड फोटो में मजदूर कहीं नजर नहीं आ रहे हैं।वही स्थानीय ग्रामीणों की शिकायत पर जब

कार्यस्थल का मुआयना किया गया तो कही भी मजदूर भी कार्य करते हुए नहीं पाए गए।इतना ही नहीं कार्यस्थल को देखकर ही पता चलता है कि कार्यस्थल पर लगभग एक महीने हल्की मिट्टी डालकर भराई की गई है।सबसे विचित्र बात यह है कि चल रहे कार्य में कुल 60 मजदूरों में 26 महिला मजदूरों की भी ऑनलाइन हाजरी बनाई गई थी।वही कार्यस्थल पर कहीं भी डिस्पले बोर्ड नहीं लगा

दिखाई दे रहा, जबकि सरकारी आदेशानुसार हो रहे कार्यों पर डिस्पले बोर्ड पहले लगाए जाएं।वही ग्रामीण सूत्रों की माने तो पंचायत में चल रही आधा दर्जन मनरेगा की योजनाओं में सिर्फ कागज पर काम हो रहा है धरातल पर कार्य का तो पता ही नहीं है।हालांकि ग्रामीणों ने बताया कि जिले के वरीय पदाधिकारियों द्वारा अगर पंचायत में मनरेगा योजनाओं की स्थलीय जांच हो तो मनरेगा लूट का खुलासा हो सकता है। इस मामले में जब मनरेगा पीओ रंजीत कुमार से बात की गई तो उन्होंने कहा कि मैं अभी मीटिंग में हूँ बाद में बात करता हूँ।अब सबसे बड़ा सवाल है की सुरक्षात्मक बांध निर्माण कार्य मे बिना मजदूरों के ही 60 मजदूरों की फर्जी हाजरी बनाकर क्या बांध को सुरक्षात्मक बनाया जा सकता है?क्या इसके जिम्मेवार लोगों पर कार्रवाई होगी?

यूबीजीबी बैंक के केसीसी खाता में दर्ज होगा आधार नंबर
बेतिया(घनश्याम)।पश्चिमी चंपारण जिले के मैनाटांड उत्तर बिहार ग्रामीण बैंक के केसीसी खाता धारकों को खाता से आधार नंबर एवं जमीन का ब्यौरा दर्ज करना अनिवार्य हो गया है। इसकी जानकारी देते हुए शाखा प्रबंधक चंदन कुमार उपाध्याय ने बताया कि जो ग्राहक बैंक से केसीसी लोन लिया है वे खाताधारक अपना आधार नंबर और जमीन का ब्यौरा जैसे खाता-खेसरा नंबर लिंक कराते हैं तो उनको सरकार द्वारा ली गई उस लोन की ब्याज में से तीन प्रतिशत ब्याज सब्सिडी का लाभ मिलेगा। शाखा प्रबंधक ने बताया कि जो केसीसी खाता धारक अपना आधार और जमीनी ब्यौरा लिंक नहीं कराते हैं तो उनका ब्याज सब्सिडी का लाभ नहीं मिलेगा। साथ ही उस ग्राहक से 1.5 प्रतिशत अतिरिक्त ब्याज भरना होगा।



M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

सनकी बाबा ने युवक को मौत के घाट उतारा

मोतिहारी। मोतिहारी में सनकी बाबा ने एक युवक की लाठी-डंडे से पीट पीटकर जान ले ली। युवक की हत्या करने के बाद आरोपी बाबा भागने की फिराक में था, तभी पुलिस पहुंची और उसे धर दबोचा। हत्या की यह वारदात थाने से महज 100 मीटर की दूरी पर हुई है। मृतक की पहचान नगर थाना क्षेत्र निवासी राहुल कुमार के रूप में हुई है। राहुल की मां तुरकौलिया में नर्स का काम करती है। राहुल हर रोज मठ के पास जाता था। स्थानीय लोगों ने बताया कि आरोपी बाबा युवक को लाठी डंडे से पीट रहा था और जब तक वे वहां



पहुंचे युवक की मौत हो चुकी थी। नगर थाने से महज 100 मीटर की दूरी पर नरसिंह बाबा के मठ के हुई हत्या की इस वारदात से सनसनी फैल गई है। वारदात को अंजाम देने के बाद

आरोपी बाबा भागने की तैयारी कर रहा था तभी पुलिस मौके पर पहुंची और उसे गिरफ्तार कर अपने साथ थाने ले गई। फिलहाल हत्या के कारणों का पता नहीं चल सका है।

पत्नी समेत तीन पुत्री की हत्या करने वाले फरार

मोतिहारी। जिले के पहाडपुर थाना क्षेत्र में अपनी पत्नी व तीन बच्चों की गलारेत कर हत्या करने के बाद फरार पति ईदू अंसारी के विरुद्ध मोतिहारी पुलिस ने 15000 हजार नगद इनाम की घोषणा की है। एसपी कांतेश कुमार मिश्रा ने इसकी जानकारी देते हुए एक मोबाइल नंबर जारी किया है, जिस पर उक्त व्यक्ति के संबंध में किसी तरह की जानकारी होने पर बताने को कहा गया है। जारी मोबाइल फोन का नम्बर 9470248818 है। बताया गया है कि ईदू के बाबत सूचना देने वाले को 15000 हजार नगद इनाम तत्काल दिया जाएगा। यहां बता दे कि 28 मार्च की देर रात खाना खाकर घर में सो



जाने के बाद सनकी ईदू अंसारी ने चारा काटने वाले गड़ासे से अपनी पत्नी व तीन पुत्री की गर्दन रेत कर हत्या कर दी थी, जिसके बाद पिछले 24 घंटे बीत जाने के बावजूद वह पुलिस पकड़ से बाहर है। ऐसे में पुलिस कप्तान ने उसके विरुद्ध पुरस्कार की घोषणा की है।

पूर्वी चंपारण पुलिस के विशेष अभियान में शीर्ष 13 अपराधी गिरफ्तार

मोतिहारी। आसन्न लोक सभा चुनाव को लेकर एसपी कांतेश कुमार मिश्र के निर्देश पर चलाये जा रहे विशेष अभियान के तहत जिले के सिकरहना अनुमंडल से गंभीर व शीर्ष के कांडों में वांछित 13 अपराधियों को गिरफ्तार किया गया। इस दौरान कुल 600.6 लीटर देशी शराब और 20 किलो गांजा, 3 बाइक एक टाटा मैजिक गाड़ी व एक मोबाइल भी बरामद किया गया। गिरफ्तार अपराधियों में सफी मोहम्मद, थाना-दाका, फिरोज अहमद, थाना-दाका, मोहन साह, थाना-चिरैया, सुरेंद्र राय, थाना-चिरैया, तेजा राय, थाना-जितना, चन्दन साह, थाना-जितना, भूषण कुमार, थाना-जितना, चन्दन मंडल, थाना-शिकारगंज, धर्मेन्द्र कुमार, थाना-घोड़ासहन, राकेश कुमार थाना कुंडवाचैनपुर, राज किशोर, थाना-घोड़ासहन, ललन ठाकुर, थाना-दाका जिला पूर्वी चंपारण व दिनेश कुमार, थाना-सिमरौनगढ़, जिला-बारा नेपाल शामिल है।

600 लीटर शराब व 20 किलो गांजा बरामद

शराब व बाइक के साथ कारोबारी गिरफ्तार



पताही। पुलिस के द्वारा लोकसभा चुनाव को देखते हुए शराबी एवं शराब कारोबारी के विरुद्ध चलाई जा रही सघन अभियान के तहत गुप्त सूचना के आधार पर सुगापिपर से मुजिया जाने वाली मुख्य सड़क में घेराबंदी कर 180 एमएल के 90 पीस ऑफिसर चॉइस फ्रूटी अंग्रेजी शराब एवं बाइक के साथ एक शराब कारोबारी को गिरफ्तार कर पूछताछ के बाद

न्यायिक हिरासत मोतिहारी जेल भेज दिया गया। इंस्पेक्टर सह थाना अध्यक्ष कैलाश कुमार ने बताया कि गुप्त सूचना के आधार पर सुगापिपर से मुजिया जाने वाली रोड़ में घेराबंदी कर शराब कारोबारी संतोष कुमार पिता रामबाबू सिंह ग्राम- माली पोखर भिंडा, थाना- शिवहर को 90 पीस फ्रूटी अंग्रेजी शराब एवं बाइक के साथ गिरफ्तार कर मध निषेध

अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर पूछताछ के बाद न्यायिक हिरासत मोतिहारी जेल भेज दिया गया है पकड़े गए कारोबारी के पास से एक बाइक जिसका रजिस्ट्रेशन संख्या BR55E 0778 है। जिसको जब्त कर लिया गया। वहीं छापेमारी में पुलिस निरीक्षक सह थानाध्यक्ष कैलास कुमार, धनंजय कुमार सहित सैफ बीएमपी के जवान शामिल थे।

अपराध तबरेज गांव के मस्जिद में नमाज अता कर आ रहा था

बाइक से आए अपराधियों ने युवक को मारी गोली

हरसिद्धि। थाना क्षेत्र में झड़वा कब्रिस्तान के पास शुक्रवार को बाइक से अपराधियों ने एक युवक की गोली मार दी है। वहीं इलाज के लिए मोतिहारी लेकर जाने के दौरान उसकी मौत हो गई। घटना को लेकर बताया जा रहा है कि मृतक तबरेज गांव के मस्जिद में नमाज अता कर के कब्रिस्तान में मां-पिता के कब्र पर दुआ मांगने जा रहा था। इसी दौरान एक बाइक पर आए दो अपराधियों ने फायरिंग शुरू कर दी और गोली तबरेज के सिर में जा लगी। इसके बाद रहमानिया मेडिकल सेंटर में डॉक्टर ने उसे मृत घोषित कर दिया। मौके पर पहुंची पुलिस मामले की जांच में लग गई है। मृतक युवक की पहचान झड़वा गांव निवासी स्व अब्दुल रशीद के 35 साल के बेटे तबरेज आलम के रूप में हुई है। मिली जानकारी के अनुसार मृतक तबरेज का



आपराधिक इतिहास रहा है। वह पहले भी जेल का चुका है। इसके अलावा हत्या का कारण अभी कर पता नहीं चला है। हालांकि ग्रामीणों का कहना है की मृतक की शादी पांच साल पहले हुई थी। फिलहाल उसको

एक तीन साल का बेटा भी है। तबरेज चार भाइयों में सबसे छोटा था। एसडीपीओ रंजन कुमार ने बताया कि एक युवक की गोली मार कर हत्या की गई है। मृतक जेल में रह कर आया था और पिपरा कोठी थाना में दर्ज ट्रक

लुक कांड में नामजद है। जांच के बाद आर बातें पता चलेंगी। मौके पर हरसिद्धि थाना अध्यक्ष नवीन कुमार, तेज तरार चौकीदार तपसिर आलम खा व दर्जनों पुरुष महिला पुलिस बल मौजूद थे।

359 लोगों पर धारा 107 की कार्रवाई



बीएनएम@केसरिया। लोकसभा आम निर्वाचन को लेकर पुलिस प्रशासन भी सक्रिय मोड में है। चुनाव में विधि व्यवस्था बनी रहे इसको लेकर थाना क्षेत्र के 222 लोगों पर धारा 107 की कार्रवाई की गई है। थानाध्यक्ष उदय कुमार ने बताया कि वरीय अधिकारियों के निदेश के आलोक में थाना क्षेत्र के ऐसे लोगों पर निरोधात्मक कार्रवाई की गई है जिनसे चुनाव में विधि व्यवस्था उत्पन्न होने की संभावना है। वहीं बिजधरी ओपी प्रभारी राजीव कुमार के अनुसार ओपी क्षेत्र के 137 लोगों पर धारा 107 व 116 की कार्रवाई की गई है। वहीं तीन लोगों पर सीसीए लगाने का प्रस्ताव भेजा गया है।



स्टोन क्लिनिक मोतिहारी
शास्त्री नगर, महिला कॉलेज रोड, मोतिहारी

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



फेनहरा प्रखंड में चल रही मनरेगा की 22 योजनायें, महज खानापूती मुखिया के साथ मिल कर मानरेगा अधिकारी कर रहे हैं खुलेआम राशि की बंदरबाँट

एनएमएमएस ऐप से बनाई गई अटेंडेंस अपलोड की गई तस्वीर से खुली है योजनाओं में की जा रही लूट की पोल

मनरेगा योजना में मजदूरी कर रहे मजदूर में भी गजब की है स्टैमिना एक ही समय में दो-दो योजना पर एक साथ करते हैं कार्य, एनएमएमएस पर अपलोड की गई तस्वीर में स्वेटर एवं शौल ओढ़ कर काम करते दिख रहे मजदूर

सागर सूरज/अभिराम

मोतिहारी। इधर जिला प्रशासन चुनाव में व्यस्त है, उधर फेनहरा प्रखण्ड के मनरेगा योजनाओं में करोड़ों के बंदरबाँट खुलेआम हो रही है और संबंधित पदाधिकारी आँख बंद कर महज अपने कमिशन की राशि के लालच में सरकार की इस महत्वाकांक्षी योजना की ऐसी की तैसी कर रहे हैं।

फेनहरा में 3, खानपिपरा मधुरापुर में 10, मधुबनी में 2, मनकरवा में 5, रुपौलिया में 2, योजना टोटल 22 योजना में बरती जा रही है अनियमितता तकरीबन करोड़ों से अधिक की बताई जा रही है और इस घोटाले के बहती गंगा में मनरेगा कार्यक्रम पदाधिकारी, पंचायत रोजगार सेवक, पंचायत समिति सदस्य एवं पंचायत के मुखिया सभी खूब नहा रहे हैं।

व्यवजूद इसके कि मनरेगा योजना में की जा रही लूट खसोट को रोकने के लिए सरकार



द्वारा तरह-तरह के हथकंडे अपनाए जा रहे हैं, यह योजना मजदूरों के लिए महज हाथी का दांत साबित हो रहा है। ताजा मामला फेनहरा प्रखंड के फेनहरा, खानपिपरा मधुरापुर, मधुबनी, मनकरवा एवं रुपौलिया पंचायत का है। इन पांच पंचायत में चल रही मनरेगा योजना के तहत 22 योजना पर कार्य चल रहा है। सभी योजना में मनरेगा कार्यक्रम पदाधिकारी एवं एवं पांच पंचायत के मुखिया, पंचायत समिति सदस्य एवं पंचायत में कार्यरत पंचायत रोजगार सेवक के मिलीभगत से सरकार की करोड़ों रुपया घोटाले करने में जुटे हुए हैं।

इन लोगों द्वारा की जा रही लूट की साक्ष्य एनएमएमएस पर अपलोड की गई तस्वीरों में देखा जा सकता है। एनएमएमएस पर अपलोड की गई तस्वीर में स्पष्ट तौर पर दिख रहा है कि एक ही मजदूर को एक ही समय में कई योजना पर लगाया गया दिखाया जा रहा है। ऐसा नहीं की अधिकारी इसको देख नहीं पा रहे हैं बल्कि सिक्कों की चकाचौध से उनकी आंखें चौंधियाई प्रतीत होती है।



इतना ही नहीं तस्वीर में स्पष्ट तौर पर दिख रहा है कि इतनी गर्मी में भी मजदूर स्वेटर एवं शौल ओढ़कर काम कर रहे हैं, यह पढ़कर आपको अटपटा लग रहा होगा। सच्चाई ये है कि जाड़े के समय कार्य कर रहे मजदूरों के तस्वीरों को भी गर्मियों में हो रहे कार्यों में अपलोड कर रुपये उठाए जा रहे हैं।

बता दे कि मनरेगा में एनएमएमएस ऐप पर अपलोड की गई फोटो और अटेंडेंस के माध्यम से मनरेगा में जिस भी योजना पर काम हो रहा होता है, उसकी लाइव अटेंडेंस भेजी जाती है।



वही इस संबंध में फेनहरा मनरेगा कार्यक्रम पदाधिकारी आलोक नाथ झा ने कहा कि सभी योजना को जीरो कर दिया गया है। जानकारों ने बताया कि जिस तरह हाथी के दांत खाने के लिए और दिखाने के लिए और होता है उसी तरह पदाधिकारियों द्वारा यह कह दिया जाता है कि योजना जीरो तो कर दिया गया, लेकिन होता नहीं है और पैसे की निकासी कर बंदरबाँट कर लिया जाता है।

जिसके लिए मजदूर का काम करते हुए फोटो अपलोड किया जाता है। वही फेनहरा, खानपिपरा मधुरापुर, मधुबनी, मनकरवा, रुपौलिया पंचायत में चल रही मनरेगा योजना में जो एनएमएमएस पर फोटो अपलोड की गई है इसमें फोटो की फोटो खींचकर अपलोड कर दी गई है।

इतना ही नहीं जो तस्वीर अपलोड की गई है वह पुरानी तस्वीर है जिसमें स्पष्ट तौर पर मजदूर से स्वेटर पहनें एवं शौल ओढ़े हुए दिखाई दे रहे हैं। इतना ही नहीं हद तो तब हो

गई जब एक ही मजदूर एक ही समय में अलग-अलग योजना पर कार्य करते एनएमएमएस पर अपलोड की गई तस्वीर में दिखाई दे रहे हैं। अब देखना यह है कि ऐसे भ्रष्ट मुखिया, समिति एवं मनरेगा कार्यक्रम पदाधिकारी पर कार्रवाई हो पाती है या नहीं। दूसरी ओर मनरेगा योजना से चल रही कार्य पर संबंधित अधिकारी एवं जनप्रतिनिधि की नजर लग गई है। पंचायत के मुखिया के सहयोग से पंचायत रोजगार सेवक के द्वारा जैसे लेबर का नाम दिया जाता है, जो घर से कभी निकलते ही नहीं या बाहर रहते हैं। खाते में पैसे जाने के बाद 10 परसेंट कमीशन देकर पैसे की निकासी कर लेते हैं। मास्टर रोल में अंकित लेबर की सूची की जांच एवं एनएमएमएस पर अपलोड की गई तस्वीर की पहचान कराई जाए तो इसकी पोल खुल जाएगी और मुखिया एवं पंचायत रोजगार सेवक के मिलीभगत से की जा रही लूट का पर्दाफाश हो जाएगा। अगर निष्पक्ष जांच हुई तो यह सरकारी राशि के गवन का सबसे बड़ा घोटालों का मामला उजागर होगा।



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

सन्निधि संगोष्ठी के 10 साल पूरे हुए, पांच सौ से अधिक साहित्यकारों ने शिरकत की



हेमलता महरके

सन्निधि संगोष्ठी के दस साल पूरे होने पर नई दिल्ली स्थित सन्निधि सभागार में आयोजित संगोष्ठी का समापन चर्चित कवि और सामयिक वार्ता के संपादक राजेंद्र राजन के कविता पाठ से हुआ। राजन ने मौजूदा समय की परिस्थितियों पर विचारोत्तर कविताओं का पाठ कर सभी के भीतर विसंगतियों के खिलाफ उबाल पैदा कर दिया।

संगोष्ठी के पिछले दस सालों और इससे संबंधित एक रिपोर्ट का भी लोकार्पण किया गया। जिसमें दस साल की उपलब्धियों का लेखा जोखा पेश किया। इसके बाद कवि और लेखक डॉ. सुरेश चंद्र शर्मा की दो पुस्तकों का भी लोकार्पण किया गया। लोकार्पण के बाद केदार नाथ शब्द मसीहा, विनय विक्रम, डॉ. ममता धवन ने भी अपनी टिप्पणियां पेश की।

गौरतलब है कि सन्निधि संगोष्ठी का संचालन पिछले दस सालों से काका कालेलकर साहब द्वारा स्थापित गांधी हिंदुस्तानी साहित्य सभा, नई दिल्ली और विष्णु प्रभाकर प्रतिष्ठान, नोएडा की ओर से किया जाता रहा है।

संगोष्ठी का आयोजन साहित्य की विभिन्न विधाओं पर हर महीने किया जाता रहा है। संगोष्ठी में जहां नव रचनाकारों का पाठ करने का मौका दिया जाता रहा है। साथ ही इनके मार्गदर्शन के लिए अपने समय के स्थापित साहित्यकारों को भी आमंत्रित किया जाता रहा है। इस तरह पिछले दस सालों में 500 से अधिक नए और जाने माने साहित्यकारों ने शिरकत की है।

सन्निधि संगोष्ठी की ओर से हर साल साहित्य, कला, संस्कृति, समाजसेवा, पत्रकारिता के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य के करने वाले दस युवाओं को काका कालेलकर साहब और विष्णु प्रभाकर सम्मान से सम्मानित जाता रहा है।

गौरतलब है कि दुनिया की हर तरह के प्रशिक्षण



और शिक्षण के लिए स्कूल, कॉलेज और संस्थान खुले हुए हैं लेकिन सृजनात्मक लेखन में युवाओं को प्रशिक्षित करने के लिए कोई शिक्षण- प्रशिक्षण केंद्र उपलब्ध नहीं है। ऐसे में स्वयं से प्रेरित होकर साहित्य रचना करने वाले युवाओं के लिए सन्निधि संगोष्ठी बहुत उपयोगी सिद्ध हुआ है। सन्निधि संगोष्ठी का निरंतर आयोजन काका कालेलकर की शिष्या कुसुम शाह, अतुल प्रभाकर, वरिष्ठ पत्रकार प्रसून लतांत और किरण आर्या की ओर के सामूहिक प्रयत्नों का नतीजा है। सन्निधि संगोष्ठी में मौजूदा समय के ज्यादातर नामचीन लोगों ने भाग लिया है। जो निम्नलिखित हैं - हरिवंश नारायण सिंह (उपसभापति, राज्य सभा), डॉ. हरिपाल सिंह, कांता रॉय, शिवनारायण, राकेश पांडे, श्री सुनील शास्त्री, अनिल जोशी, मोहिनी माथुर, संतोष

खन्ना डॉ. पूरन सिंह, ओम सपरा, शंकर कुमार सान्याल, डॉ. गोपेश्वर सिंह श्री दिनेश मिश्र, बृजेंद्र त्रिपाठी, बलदेव वंशी, डॉ. सैफी अयूब, सुश्री मणिमाला, ममता कालिया, निर्मला जैन, शिखा वार्नेय, अनुराग अन्वेषी, डॉ. अनामिका, गैलियन राइट, प्रेम जन्मेजय, सुरेश यादव, पाल शर्मा, कमलेश भट्ट, जगदीश, आलोक, राहुल देव, आशीष कंधवे, क्षमा शर्मा, रवि तनेजा ममता किरण, श्री लक्ष्मी शंकर बाजपेई, पंकज बिष्ट, प्रह्लाद रामशरण, अजगर वजाहत, पद्मा सचदेव, शंभुनाथ शुक्ल, विनोद भारद्वाज, सुश्री नासिरा शर्मा, दीक्षित दनकौरी, लीलाधर जगूड़ी, नीरज डंगवाल, श्री संत समीर, गीता श्री, अनिल पांडे, डॉ. हरीश नवल, सुभाष चंद्र, डॉ. अजय नवरिया, रमणिका गुप्ता, वाजिद खान, रीना तिवारी, श्री रविशंकर रवि, सविता सिंह, सुरेश नीरव, श्रीमती सुमन केसरी, बिहारी तिवारी, नरेश शांडिल्य, अशोक गुप्ता, मदन कश्यप, सुधांशु नारायण कुमार, बालस्वरूप राही, चिन्मय त्रिपाठी, मृदुला प्रधान, गंगेश गुंजन, आकांक्षा पारे, आनंद शर्मा, संजय कुमारडॉ. अमरनाथ अमर, श्री दीपांकर श्रीज्ञान, कायनात काजी, श्री मुकेश भारद्वाज, नरेंद्र मोहन, हरीश अरोड़ा, अनीता भारती, वंदना ग्रेवर, डॉ. सुनीता, कमलेश भारतीय, राकेश रेनु, श्री भानु भारतीय, राजेंद्र उपाध्याय आदि ने हिस्सा लिया।

फूल कुमारी, गोड्डा,

झारखण्ड

सुकून



कुछ पीछे छोड़कर जब आगे बढ़ना होता है
सच-सच बतलाना सब, सुकून कहीं मिल पाता है ?
और बतलाना ये भी कि, कितने सच्चे लोग मिले,
जिसको लिए हर कोई जीवन में आगे बढ़ जाता है ?
और यकीन बस इतना दिलाया था हमको,
छोड़ो आज की बातें, आगे सब अच्छा ही होता है।
अपने रिश्ते दिल के थे, सपने सारे दिल के थे।
टूटने पर इसके बतलाना कौन आवाज सुन पाता है ?
गम को दिल में दबा के रखना, झूठी बस मुस्कान रखो।
बचपन से ही सीख हमें बोले ऐसी क्यों दिया जाता है ?

प्रेम

गरिमा सिंह मधुरिमा, सूरत गुजरात



उसका प्रेम कितना गहरा है ये समझना सबके बस की बात नहीं।
हर किसी के प्यार की समानता दूसरे के प्रेम से नहीं हो सकती।
उसका अपना ही कारण है सायद किसी को सूरत तो किसी को सिरत से प्यार हुआ। किसी को किसी की मुस्कान भा गई और कोई गुस्से पर फिदा हो गया। किसी को किसी की सच्चाई अच्छी लगी तो किसी को उसका बातों को हंसकर टाल जाना भाता है। ये दिल है जनाब इसे कोई भी कभी भा जाता है। हम तनिक भी नहीं चूकते दूसरे के रिश्ते पर उंगली उठाने से पहले हर किसी के चरित्र का प्रमाण पत्र बनाने में पर जब बात खुद की हो तो सब सही सब तार्किक लगता है।

प्रेम कब बंधा है जाति, धर्म, उम्र, रंग, अमीर गरीब और समाज के दायरों में उसने तो हमेशा वही चाहा जो अपनी हदों से बाहर था प्रेम स्वतंत्र था है और रहेगा। प्रेम पा लेने भर का नाम नहीं प्रेम तो सम्पूर्ण न्योछावर करने का नाम है। कौन कहता है कि उसकी आवाज सुनकर सुकून मिलता है सुकून तो उसका कुशल मंगल जानकर भी मिल जाता है। कौन कहता है कि उसकी बाहों में सर रखकर ही सुकून की नींद आती है सुकून की नींद तो उसे सुकून से सोते देखकर भी आ जाती है। कौन कहता है कि गले लगाकर चूम लेने भर से प्यार की गहराई का अंदाजा होता है उसके कंधे पर सर रखकर जोर-जोर से रो लेने से भी गहरे प्यार का अंदाजा लग जाता है।
कौन कहता है हाँथों में हाँथ रखकर ही दिल की बात करने से ही प्यार जताया जा सकता है प्यार तो दूर से देखकर एक बार नजर झपकाने भर से महसूस हो जाता है। कौन कहता है घण्टों बात करके ही हम उसे अपनी चाहत बता और जता सकते हैं दो मिनट मौन हो एकटक उसे देखते रहने से प्यार उमड़ आता है मन में आँखें मूंदकर उसने सोचने से जो आनंद सुकून मिलता है हाँ वही तो प्रेम है। उसकी खैरियत का परवाह भी प्यार है। उसके नाम को सुनकर दिल का जोर-जोर से धड़कना भी प्यार है। और तो और घण्टों से ऑनलाइन है पर एक मैसेज भी नहीं किया ये सोच-सोच कर बार-बार इनबॉक्स चेक करना भी प्यार है। और बेवजह उसकी बकवास पर हंसना और अकेले में खुद उसे सोचकर मुस्कुराना और खुदही लजाना भी प्यार है। तो ये मान लीजिए की प्यार असीमित और अनन्त है जो कहते हैं हमने प्यार को पढ़ा और जाना है वो गलत कहते हैं प्यार हमेशा हमारी सोच और समझ से परे था है और रहेगा। इसीलिए ज्यादा सोचिए नहीं अगर आप में इनमें से कोई भी लक्षण हैं तो आप प्यार में है ये सोचकर मुस्कुराइए।

तो ये मान लीजिए की प्यार असीमित और अनन्त है जो कहते हैं हमने प्यार को पढ़ा और जाना है वो गलत कहते हैं प्यार हमेशा हमारी सोच और समझ से परे था है और रहेगा। इसीलिए ज्यादा सोचिए नहीं अगर आप में इनमें से कोई भी लक्षण हैं तो आप प्यार में है ये सोचकर मुस्कुराइए।

प्रतिभा दुबे (स्वतंत्र लेखिका)



आज पारंपरिक तरीके से शादी हो रही थी! दुल्हन बनी दीया को दीया की मां समझा ही रही थी !
....कि बेटा अब से ससुराल ही तेरा घर कहलाएगा और तुम्हारी नई जिंदगी की शुरुवात के साथ एक जिम्मेदारी भी होगी। मायके से विदा होने के बाद लड़की कि अर्थी ससुराल की दहलीज से ही निकलती है ! फिर जीवन में चाहे जैसी भी परिस्थिति हो, तुम कभी भी अपने ससुराल की दहलीज पार न करना कभी भी लड़ झगड़ कर मायके नहीं आना। तुम्हारा धीरज ही तुम्हारा साथी और संयम ही संस्कार होंगे जिससे तुम अपने मायके का नाम भी रोशन करोगी।

धैर्य पूर्वक अपनी मां की बात सुनते हुए दीया ने कहा मां मैं पूरी कोशिश करूंगी तुम्हारी उम्मीदों पर खरा उतरने की ! पर क्या दहलीज के पार मुझे वह आजादी मिलेगी ?

जो मुझे मेरे घर में मिलती थी इसकी जिम्मेदारी कौन लेगा ? यह रिश्ता मैंने आपकी और पापा की खुशी के कारण अपनाया है और मुझे रोहित थोड़ा बहुत समझ में भी आया इसीलिए मैंने हां कहा पर मैं यहां से सकारात्मक भाव लेकर ही विदा होना चाह

दहलीज के पार : लघुकथा

मायके से विदा होते समय दीया ने मन ही मन निश्चय कर लिया था की दहलीज के पार भी मेरी एक दुनिया होगी और मुझे एक सशक्त महिला बनने के लिए पहले अपनी गृहस्थी को मजबूत करना होगा, ताकि मैं अपने आने वाले भविष्य में वो सारे कार्य कर सकूंगी जिसके कारण मेरी भी एक अलग पहचान बने।

रही थी ! इसीलिए आपकी बात इतने प्रेम से सुन रही थी आप निश्चित रहें मैं आपके संस्कारों को कोई भी क्षति नहीं पहुंचाऊंगी, आपने जो कहा है उसे निभाने की पूरी कोशिश करूंगी।

दीया की शादी बड़ी धूमधाम और सभी संस्कारों के साथ संपूर्ण हुई, आखिर वह घड़ी आ ही गई जब रोहित और दीया एक दूसरे के जीवन साथी बन गए।

आज दीया की आंखों में आंसू नहीं थे ! सिर्फ और सिर्फ इस बात की खुशी थी, कि उसने अपने माता पिता से जो भी प्रॉमिस किए हैं वह उसे निभाने की पूरी कोशिश कर सकारात्मक भाव से अपने नए जीवन में प्रवेश करने जा रही है।

दीया मन ही मन सोच रही थी कि स्त्री जीवन में चाहे कोई भी युग रहा हो ! वह स्त्री फिर सीता हो या आधुनिक युग की नारी दहलीज के पार उसको स्त्री की भूमिका निभानी ही पड़ती है, और यह दहलीज

उसके लिए लक्ष्मण रेखा का कार्य करती है, यदि वह इसे पार जाकर अपने सपने पूरे करती है तो अपने परिवार की मर्यादा को तोड़ती है और वहीं दूसरी ओर यदि अपनी दहलीज के अंदर दायरा सीमित रखती है तो उसका जीवन लगभग समाप्ति की ओर हो जाता है ! वह एक मां बहन और बेटे बनकर ही रह जाती है।

मायके से विदा होते समय दीया ने मन ही मन निश्चय कर लिया था की दहलीज के पार भी मेरी एक दुनिया होगी और मुझे एक सशक्त महिला बनने के लिए पहले अपनी गृहस्थी को मजबूत करना होगा, ताकि मैं अपने आने वाले भविष्य में वो सारे कार्य कर सकूंगी जिसके कारण मेरी भी एक अलग पहचान बने।

महाराज बाड़ा लश्कर ग्वालियर

40 की उम्र के बाद फिट रहने के लिए फॉलो करें ये डाइट लाइफस्टाइल में इन बदलावों से काफी हद तक कम कर सकते हैं हाइपरटेंशन का जोखिम.....



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 मेटाबॉलिज्म 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 स्प्रूट्स 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।

हाई बीपी को ही हाइपरटेंशन नाम से भी जाना जाता है। जो स्वास्थ्य से जुड़ी गंभीर समस्याओं की वजह बन सकती है। वैसे हाइपरटेंशन को साइलेंट किलर भी कहा जाता है क्योंकि व्यक्ति में सालों तक इसके लक्षण नजर ही नहीं आते।

तो समय-समय पर हेल्थ चेकअप कराते रहें जिससे छोटी-बड़ी बीमारियों का समय रहते पता लग सके। हाइपरटेंशन के जोखिम को लाइफस्टाइल में कुछ बदलावों से काफी हद तक कम किया जा सकता है। आइए जानते हैं इनके बारे में।

तनाव और घबराहट ब्लड प्रेशर बढ़ाने का काम करते हैं तो अगर आप छोटी-छोटी बातों से परेशान हो जाते हैं और घंटों तक उसे लेकर स्ट्रेस में रहते हैं तो इसपर ध्यान दें। इसे दूर करने के लिए लॉफ्टर थैरेपी लें, अपनी मनपसंद की चीजें करें, मेडिटेशन से भी काफी हद तक स्ट्रेस दूर होता है।

देर रात कर काम करने, टीवी-मोबाइल पर



लगे रहने से नींद डिस्टर्ब हो जाती है जिसकी वजह से दिनभर थकान और मूड चिड़चिड़ा रहता है। नींद की कमी भी तनाव की वजह बन सकती है और तो और इससे ब्लड शुगर के साथ हाइपरटेंशन की संभावना भी बढ़ जाती

है। हाइपरटेंशन की समस्या से दूर रहने के लिए वजन भी कंट्रोल में रखना बहुत जरूरी है। इसके लिए चीनी, नमक, सोडा, रेड मीट, फ्राइड आइटम्स से दूर रहें। नाश्ते से लेकर लंच और डिनर तक का टाइम फिक्स करें।

रोजाना खूब पानी पिएं

रोजाना खूब पानी पीने की आदत डालें। यदि आप भरपूर मात्रा में पानी नहीं पीते हैं तो इससे आपके शरीर में डिहाइड्रेशन हो जाता है। इस स्थिति में सिरदर्द हो सकता है। कई रिसर्च के बाद एक्सपर्ट ने यह सुझाव दिया है कि डिहाइड्रेशन गंभीर सिरदर्द का कारण होता है। डिहाइड्रेशन से चिड़चिड़ापन होता है और आपकी एकाग्रता भी प्रभावित होती है। इसलिए, अपने शरीर को डिहाइड्रेशन से बचने के लिए हर दिन खूब पानी पिएं और पानी से भरपूर फल खाने की आदत डालें।



संध्या चतुर्वेदी, मथुरा

बहनें

कभी उन बहनों को ना सताना जिनके माँ पिता साथ छोड़ गये हो। हो सके तो थोड़ा प्यार लुटाना उन पर, उन के उदास बंजर दिल को थोड़ा सुकून मिलेगा। जब कभी तीज त्यौहार आये तो नोता भिजवा देना अपनी बहनों के घर भी, अगर घर ना बुला सको तो शगुन की मिठाई और कुछ कपड़े भेज देना उन के ससुराल।।



बहन साल भर इंतजार करती है कि कब भाई के घर से न्यौता आयेगा और कब वो ससुराल से समय निकाल अपने घर जायेगी। वही घर जो अब उस के भाई और भाभी का बन चुका है। उसी घर को अपना समझ कुछ समय बितायेगी वो, माँ की पुरानी अलमारी मे से माँ की पुरानी साडी पहन कर वो माँ को याद कर लेती है। पापा की तस्वीर को निहार उन के प्यार का अहसास किया करती है। तो जब वो मायके से विदा हो ससुराल जाने लगे तो चुपचाप से कुछ पैसे उसकी हथेली पर रख देना, ठीक वैसे जैसे माँ किया करती थी। उस की आँख से छलके प्यार के आँसू से सारी बुरी नजर धूल जायेगी। तुम महसूस करना वो माँ के आशीर्वाद वाली बात बहन के प्यार में मिल जायेगी।।

बहनें माँ बन कर जब भाई की नजर उतारती है तो सारी बुरी नजर जल जाती है बहन के प्यार से। बुरा न लगाना अगर कभी वो बाप की तरह तुम्हारी गलती पर तुम्हें डांट दे या सर पर एक थप्पड़ मार दें। समझ लेना की पापा का हक अदा कर रही है। क्योंकि बहनों को माँ बाप की जायदाद नही भैया भाभी का प्यार चाहिए होता है। अगर भाभी प्यार से खाना बना कर खिला दे तो ससुराल की सारी थकान दूर हो जाती है। अब वो जमाना नही की नन्द घर में झगड़े कराने आये क्योंकि अब वो भाई ही कहा जो बहनों की बात मान जाये। समय के बदलाव से सब बदल जाता है। पर एक बेटी का दिल ससुराल से ज्यादा मायके को याद किया करता है।।

नमिता गुप्ता मनसी, मेरठ

अक्षय संभावनाओं के साथ

मैं नहीं चाहती मोक्ष लौट आऊंगी कि जैसे.. तुलसी में मंजरी,

या..वो सावन की बूंद जब धरती हो प्यासी, पत्ती-पत्ती झरता हो प्रेम दावानल के बाद,

कि जैसे..भारी बरसात के बाद लौट आता है

ताली बजाते हुए, वो इंद्रधनुष,

या घने कोहरे में भी खिल आती हो धूप गर्माहट का आश्वासन देती हुई सी,

कि जैसे..

तिरस्कृत प्रार्थनाओं के बाद भी लौट आती हैं

अक्षय संभावनाएं,

कि जैसे..उग आती है दूब स्वयं से ही उस प्रलय के बाद भी,

और..

कि जैसे..लिखी जाती है कोई कविता

कम बोले शब्दों में भी

आत्मिक-प्रेम के साथ !!



प्रीति शर्मा 'असीम'

बाकी है

चंद खुशियों की हसरत में बेपनाह दर्द बाकी है।

जो बीच रास्ते छोड़ दिया तुमने अभी वो साथ बाकी है।

जो तुम तक पहुंच न पाई

मेरी सदायें बाकी है।

मेरे खामोश लफ्जों की हजारों बातें बाकी है।

थकी आंखों का लम्बा अभी इंतजार बाकी है।

जो रूह को सकून दे जाता तेरा दिदार बाकी है।

चंद खुशियों की हसरत में बेपनाह दर्द बाकी है।

जो बीच रास्ते छोड़ दिया तुमने अभी वो साथ बाकी है।

किस कसूर की दी है सजा अभी इल्जाम बाकी है।

मौत का दे दिया फरमान अभी हमारी जान बाकी है।

सजदों में बांधी उस डोर की अभी वो गांठ बाकी है।

क्यों दुआएं कबूली नही गई वो फरियाद बाकी है।

चंद खुशियों की हसरत में बेपनाह दर्द बाकी है।

जो बीच रास्ते छोड़ दिया तुमने अभी वो साथ बाकी है।

हमने अजमा लिया सब को खुदा का इम्तिहान बाकी है।

इश्क का यह सिला हैक्यों हमारा फरमान बाकी है।



पाचन को मजबूत करना है, तो अपनाएं ये हेल्दी आदतें

बदलती जीवनशैली और अनहेल्दी फूड्स के कारण पाचन संबंधी समस्या आम है। आप जो भी खाते हैं और सही से नहीं पचा पाते हैं। जिससे अपच, गैस, कब्ज मतली आदि की समस्या होती है। समय रहते इन समस्या पर ध्यान न दिया जाए, तो ये गंभीर बीमारियों का कारण हो सकती हैं। ऐसे में जरूरी है कि आपका पाचन शक्ति मजबूत रहे, जिससे आप पेट संबंधित समस्या से बच सकते हैं। आइए जानते हैं, पाचन शक्ति कैसे बढ़ाएं।

1. जंक फूड्स से दूरी बनाएं

पाचन तंत्र को मजबूत रखना चाहते हैं, तो अधिक मात्रा में फैटी चीजों का सेवन न करें। अगर आप नियमित रूप से जंक फूड्स खाते हैं, तो इससे पेट संबंधित कई बीमारियां हो

सकती हैं। इसमें अधिक मात्रा में शुगर और फैट होता है, इसके नियमित सेवन से आप मोटापे के शिकार हो सकते हैं।

2. पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं

शरीर में पानी की कमी से आपका पाचन तंत्र कमजोर हो सकता है। दरअसल, कम मात्रा में पानी पीने से पाचन सही तरीके से काम नहीं करता है और कब्ज, गैस,



अपच आदि समस्या होने लगती है। इस तरह आपका पाचन तंत्र बुरी तरह प्रभावित हो सकता है।

3. दही खाएं

दही पाचन को दुरुस्त रखने में बहुत ही लाभकारी माना जाता है। इसमें गुड बैक्टीरिया पाए जाते हैं, जो पाचन को दुरुस्त रखने में मदद कर सकते हैं। इसमें मौजूद विटामिन-सी और अन्स पोषक तत्व पाचन शक्ति बढ़ाने में मददगार हो सकते हैं।



4. समय पर खाना खाएं

बिजी लाइफस्टाइल के कारण लोग देरी से खाना खाते हैं, कई लोग तो सुबह का नाश्ता

भी स्किप कर देते हैं, इससे पाचन तंत्र पर बुरा असर पड़ता है। इसलिए रोजाना समय पर ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर करें।

इन बीमारियों का एक इलाज सूर्य मुद्रा

शरीर को दुरुस्त रखने के लिए कई तरह की मुद्राएं हैं जिनके विभिन्न लाभ हैं। ऐसी ही एक मुद्रा है सूर्य मुद्रा जोकि एक संस्कृत शब्द है। जहां सूर्य का अर्थ है 'सूर्य' और मुद्रा का अर्थ है 'इशारा'। सूर्य मुद्रा एक हाथ की मुद्रा है जो अग्नि तत्व का विस्तार करती है और शरीर से पृथ्वी तत्व को समाप्त करती है। इसे 'अग्नि मुद्रा' के रूप में भी जाना जाता है।

सूर्य मुद्रा दोनों अनामिका अंगुलियों को मोड़कर और उनके सिरों को अंगूठे के आधार पर रखकर की जाती है। जब अंगूठे का अनामिका के शीर्ष पर हल्का दबाव पड़ता है, तो यह अग्नि तत्व द्वारा पृथ्वी तत्व के उन्मूलन का संकेत देता है। इस मुद्रा को करने से आपको कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। आयुर्वेद डॉक्टर दीक्षा भावसार आपको इसके लाभ बता रही हैं।

सूर्य मुद्रा के फायदे

इस मुद्रा को करने से वजन घटाने, डायबिटीज कंट्रोल करने, थायरॉइड के कामकाज को बेहतर बनाने, चयापचय, कब्ज, पीसीओएस, खांसी और सर्दी, सूजन और गैस्ट्रिक से जुड़ी समस्याओं से निपटने में मदद मिलती है। यानी वात और कफ के कारण होने वाली प्रमुख बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए यह सबसे अच्छा है। इस मुद्रा को करने से आपके फोकस, आत्मविश्वास और मानसिक स्थिरता में भी सुधार होता है। साथ ही इससे चिंता और अवसाद कम होता है।

सूर्य मुद्रा कैसे करें- पहला चरण

सबसे पहले आरामदायक स्थिति में बैठें। फर्श पर बैठने की बजाय चटाई पर बैठना पसंद करें। अपने हाथों को अपनी जांघों या घुटने पर रखें। हथेलियों को ऊपर की ओर, छत की ओर



करें। अपनी आंखें बंद करें और कुछ गहरी सांसें लें।

सूर्य मुद्रा कैसे करें- दूसरा चरण

इसके बाद, अपनी अनामिका को मोड़ें और इसे अपने अंगूठे से दबाने की कोशिश करें। यदि आप योग के लिए नए हैं, तो इसे करते समय आपको असुविधा या दर्द महसूस हो सकता है। अपनी अनामिका अंगुली को इस प्रकार रखें कि उसका सिरा आपके अंगूठे की जड़ को स्पर्श करे। बाकी तीन अंगुलियों को फैलाकर रखें।

सूर्य मुद्रा कैसे करें- तीसरा चरण

अपने अंगूठे का उपयोग करके अपनी अनामिका पर सहनीय दबाव डालें। जितना दबाओगे उतना ही तुम्हारा अग्नि तत्व बढ़ता है। इसको अधिक मत करो। यही प्रक्रिया दूसरी ओर भी एक साथ दोहराएं।

हर दिन लगभग 30 से 45 मिनट तक इस मुद्रा का अभ्यास करने की सलाह दी जाती है। आप सभी एक बार में या दिन में तीन बार 10 से 15 मिनट तक कर सकते हैं। इसे अधिक अभ्यास नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे शरीर में अत्यधिक गर्मी हो सकती है।

सूर्य मुद्रा करते समय इस बात का रखें ध्यान

हर दिन लगभग 30 से 45 मिनट तक इस मुद्रा का अभ्यास करने की सलाह दी जाती है। आप सभी एक बार में या दिन में तीन बार 10 से 15 मिनट तक कर सकते हैं। इसे अधिक अभ्यास नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे शरीर में अत्यधिक गर्मी हो सकती है।

इन चीजों का इस्तेमाल आज ही करें बाहर



खापना न सिर्फ हमारे शरीर के लिए जरूरी है बल्कि यह हमारे पूर्ण विकास में भी एक अहम भूमिका निभाता है अक्सर ऐसा कहा जाता है कि घर की बनी खाने की चीजें बाहर के मुकाबले ज्यादा सुरक्षित और अच्छी रहती हैं। यही वजह है कि ज्यादातर लोग घर का बना साफ और स्वस्थ खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं आपके किचन में मौजूद कुछ चीजें, जिनका आप खाने में भी इस्तेमाल करते हैं, आपके लिए जहर का काम करती हैं। ऐसे में यह जरूरी है कि आप इनके बारे में जानकर इसका कम से कम इस्तेमाल करना शुरू कर दें।

चीनी

चाय-कॉफी और लगभग हर मीठे व्यंजन में इस्तेमाल की जाने वाली चीनी यानी शक्कर आपकी सेहत के लिए सबसे ज्यादा नुकसानदेय है। चीनी के अधिक सेवन से आपको ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, वजन बढ़ना और फैटी लीवर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इतना नहीं शक्कर ज्यादा खाने से हृदय रोग का खतरा भी बढ़ जाता है।

मैदा

मैदा हमेशा से ही स्वास्थ्य के लिए हानिकारक रहा है। हालांकि, मैदा आटे से ही बनता है, लेकिन मैदा बनाने की प्रक्रिया के दौरान इसमें

मौजूद कई सारे फाइबर्स और विटामिन्स अलग हो जाते हैं, जो इसे हानिकारक बना देता है। डॉक्टरों की मानें तो मैदा और उससे बनी चीजों के अधिक सेवन से मोटापा, हृदय रोग जैसी समस्याएं हो सकती हैं। साथ ही मैदा पचने में भी काफी मुश्किल होता है, जिसकी वजह से यह धीरे-धीरे फैट्स बढ़ा देता है।

नमक

अधिक मात्रा में नमक का सेवन भी सेहत के लिए काफी हानिकारक माना गया है। खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले नमक की अधिकता कई गंभीर समस्याओं की वजह बन सकती है। ज्यादा नमक खाने से ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, हार्ट प्रॉब्लम, स्ट्रोक, मोटापा और लिवर से संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। एक स्टडी के मुताबिक ज्यादा नमक खाने से मौत का खतरा 28 प्रतिशत तक बढ़ सकता है।

फ्रोजन फूड

अगर आप भी खाने में फ्रोजन फूड का काफी इस्तेमाल करते हैं, तो अब सतर्क होने का समय आ गया है। दरअसल, फ्रोजन फूड सेहत के लिए काफी हानिकारक होता है। दरअसल, ऐसे खाद्य पदार्थों में कई सारे आर्टिफिशियल कलर्स और प्रिजर्वेटिव्स मिलाए जाते हैं।



जरूर आजमाएं, बालों के लिए वरदान है मेथी

मेथी दाने में औषधीय गुण पाए जाते हैं। ये छोटे-छोटे से पीले रंगे के बीज में कई बड़े फायदे छिपे हैं। ये सेहत के साथ बालों के लिए भी काफी फायदेमंद होते हैं। इसमें आयरन, प्रोटीन और अन्य विटामिन्स पर्याप्त पाए जाते हैं, जो बालों को मजबूती प्रदान करते हैं।

1. मेथी, नींबू और कोकोनट मिलक

सबसे पहले मेथी दाने को रात भर भिगोकर रख लें, अगले दिन इसका पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट में कोकोनट मिलक और नींबू का रस मिलाएं। इस मिश्रण को स्कैल्प पर लगाएं। करीब 30 मिनट बाद बालों को धो लें।

2. मेथी और नारियल तेल का मास्क

मेथी दाने को भिगो लें, इसे पीसकर पेस्ट तैयार कर लें। अब 1 चम्मच नारियल तेल डालें, इस मिश्रण को अच्छी तरह मिला लें। फिर इसे बालों

3. मेथी और शहद का पैक

मेथी के दानों से पेस्ट तैयार कर लें। इस पेस्ट में शहद मिलाएं, इसे बालों की जड़ों में लगाएं। जब बाल सूख जाए, तो पानी से धो लें। इस हेयर पैक का इस्तेमाल हफ्ते में दो बार कर सकते हैं।

पर लगाएं, 20-30 मिनट बाद पानी से धो लें।

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



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

पालतू जानवरों को बेडरूम से दूर रखें

याद रखें कि बेडरूम आपके परिवार के हर

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

फर्नीचर का चुनाव सोच-समझकर करें

क्या आप हर बार सोफे पर लेटने पर

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

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

फ्रिज को साफ रखें

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

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

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

कैसे बनाएं चावल का पानी

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

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

कैसे बनाएं एलोवेरा और चावल का पानी

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

कैसे करें इसका इस्तेमाल

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

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

लिए इसको रोजाना के स्किन केयर में शामिल करें।

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

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



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

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

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

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

ठीक से नहाना

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

नीम की पत्तियां

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

नारियल का तेल

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

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

पानी पिंप

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

मीठा सोडा

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

