



आदिवासियों को 'वनवासी' कहना उनका अपमान: राहुल

बदनावर (धार)। कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी ने आज आदिवासियों के बीच बिना किसी का नाम लिए कहा कि भारतीय जनता पार्टी के लोगों ने आदिवासियों को वनवासी कहना शुरू कर दिया है और ये आदिवासियों का सबसे बड़ा अपमान है। श्री गांधी ने 'भारत जोड़ो न्याय यात्रा' के तहत मध्यप्रदेश के धार जिले के बदनावर में आमसभा को संबोधित किया। इस दौरान पार्टी अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे, प्रदेश अध्यक्ष जीतू पटवारी, पूर्व मुख्यमंत्री दिग्विजय सिंह और विधानसभा में नेता प्रतिपक्ष उमंग सिंघार भी उपस्थित थे।

संदेशखाली घटना बंगाल से तृणमूल शासन को उखाड़ फेंकेगी: मोदी

बारासात। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बुधवार को पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी पर संदेशखाली में महिलाओं को प्रताड़ित करने वाले तृणमूल नेता (अब निर्लंबित) शाहजहां शेख और उसके सहयोगियों को बचाने का आरोप लगाते हुए कहा कि संदेशखाली की घटना राज्य से तृणमूल शासन को उखाड़ फेंकेगी। श्री मोदी ने लोगों से लोकसभा चुनाव में इंडिया समूह को हराने का आग्रह किया क्योंकि वे भारतीय जनता पार्टी की विकसित भारत परियोजनाओं पर ब्रेक लगा रहे हैं। उन्होंने उत्तर 24 परगना में विशाल 'नारी शक्ति सम्मान' रैली को संबोधित करते हुए कहा, "संदेशखाली में महिलाओं के साथ जो भी अत्याचार हुआ वह शर्म की बात है। तृणमूल सरकार संदेशखाली के अपराधियों के बारे में चिंतित नहीं है, बल्कि वह अपराधियों को बचाने में लगी हुई है।"

बेतिया से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने दिया उपहार

12 हजार 800 करोड़ की विकास योजनाओं का किया उद्घाटन-शिलान्यास

बेतिया। भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बुधवार को बेतिया से 12 हजार 800 करोड़ की विकास योजनाओं का उपहार जनता को दिया। बुधवार को पीएम मोदी बेतिया पहुंचे जहां उनका जोरदार स्वागत किया गया। बेतिया से उन्होंने 12 हजार 800 करोड़ रुपये की विकास योजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास किया। इस दौरान पीएम मोदी ने एक जनसभा को भी संबोधित किया।

बता दें कि पीएम मोदी ने बेतिया से गोरखपुर कैंट-वाल्मीकिनगर रेलखंड का दोहरीकरण एवं विद्युतीकरण, बेतिया रेलवे स्टेशन का पुनर्विकास, एनएच-139 डब्लू का गंगा नदी पर पटना में दीघा-सोनपुर रेल सह सड़क पुल के समानांतर पश्चिम में 180 मीटर



अपस्ट्रीम 6 लेन एक्सट्रा-डोज्ड केबल ब्रिज का शिलान्यास किया। एनएच-130 डब्लू का 4 लेन बकरपुर हाट-मानिकपुर खंड, पूर्वी चंपारण, पश्चिमी चंपारण, गोपालगंज, सीवान और देवरिया में शहरी गैस वितरण

परियोजना का शिलान्यास और एचबीएल की सुगौली और लौरिया में अनाज आधारित इथेनॉल परियोजना का भी शिलान्यास उन्होंने किया। वहीं नरकटियागंज-गौनाहा आमान परिवर्तित रेलखंड और बेतिया रेल फ्लाईओवर का बेतिया-लौरिया भाग का उद्घाटन किया। वहीं एनएच-104 का 2 लेन पैल्ड शोल्ड के साथ शिवहर-सीतामढ़ी खंड, इंडियन ऑयल मुजफ्फरपुर-मोतिहारी एलजीपी पाइप लाइन का उद्घाटन किया गया। वहीं बापूधाम मोतिहारी-पिपराहा रेलखंड का दोहरीकरण, इंडियन ऑयल मोतिहारी एलजीपी प्लांट, मोतिहारी में इंडियन ऑयल पाइप लाइन टर्मिनल पीएम मोदी ने राष्ट्र को समर्पित किया। वहीं नरकटियागंज- गौनाहा रेल सेवा और

रक्सौल-जोगबनी रेल सेवा का शुभारंभ उन्होंने हरी झंडी दिखाकर किया।

पीएम मोदी ने जनसभा को संबोधित करते हुए कहा कि बिहार के सभी लोगों का अभिनंदन करता हूँ आने में विलंब हुआ इसलिए आप सभी से क्षमा मांगता हूँ। बिहार में डबल इंजन की सरकार है लगातार बिहार में विकास कार्य तेज गया है। बिहार में आए दिन विकास योजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास हो रहा है। आज भी 12 हजार 800 योजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास किया गया है। पीएम मोदी ने जंगलराज और परिवारवाद की चर्चा की। कहा कि बिहार में जंगल राज लाने वाला परिवार बिहार के युवाओं का सबसे बड़ा जिम्मेदार है।

लालटेन राज में एक ही परिवार की मिटी गरीबी

मोदी ने पूछा..क्या इन लोगों को लूटने का लाइसेंस मिलना चाहिए?

बेतिया। लालू परिवार पर हमला बोलते हुए पीएम मोदी ने कहा कि लालटेन राज में सिर्फ जंगलराज लाने वाले परिवार की ही गरीबी मिटी। उन्होंने लोगों से पूछा कि क्या इन लोगों को लूटने का लाइसेंस मिलना चाहिए? लोगों ने एक सूर में कहा नहीं..

पीएम मोदी ने कहा कि जब तक बिहार में लालटेन का राज तब एक ही परिवार की गरीबी मिटी सबसे ज्यादा उन्हें ही लाभ मिला। इंडि गठबंधन के लोगों को लूटने का लाइसेंस मिलना चाहिए क्या? आज भारत रत्न कपूरी ठाकुर रहते तो ये उनसे भी वही सवाल पूछते जो आज मोदी से पूछ रहे हैं। हर भारतवासी मेरा परिवार है। आज हर भारतवासी यह कह रहा है कि मैं हूँ मोदी का परिवार। मैं अपने



परिवार की गरीबी खत्म करना चाहता हूँ इसलिए मोदी गरीब परिवारों को राशन और हेल्थ बीमा दे रहा है। पक्के घर, शौचालय, नल जल सहित कई सुविधाएं लोगों को दी जा रही है। मोदी अपने किसान भाईयों को ऊर्जा दाता और उर्वरक दाता बना रहा है। बंद पड़े बरौनी के खाद कारखाना को एनडीए की सरकार ने

फिर से खुलवाया जो आज काम कर रहा है लोगों को रोजगार मिल रहा है। पीएम मोदी के कार्यक्रम में राज्यपाल राजेंद्र अलेंकर, डिप्टी सीएम सम्राट चौधरी और विजय कुमार सिन्हा, मंत्री विजय कुमार चौधरी, संतोष कुमार सुमन, संजय जायसवाल, रमा देवी, राधा मोहन और सतीश चंद्र दूबे मौजूद रहे।

तीस साल में गांधी खानदान पूरा नहीं कर पाया अमेठी की जनता से किया वादा: ईरानी

अमेठी। केंद्रीय केंद्रीय मंत्री स्मृति ईरानी ने अमेठी में कांग्रेस पर जमकर हमला बोलते हुए कहा कि गांधी खान दान ने तीस वर्ष पहले अमेठी में मेडिकल कॉलेज खोलने का वादा किया था लेकिन पूरा नहीं कर पाया वहीं देश की नरेंद्र मोदी की सरकार ने मेडिकल कॉलेज खोल कर अमेठी में शिक्षा को मजबूत किया। केंद्रीय मंत्री एवं अमेठी सांसद स्मृति ईरानी ने बुधवार को मीडिया से वार्ता करते हुए कहा कि अमेठी ही नहीं पूरा देश कह रहा है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने जो हुंकार भरी है इस बार एनडीए 400 के पार जाएगा। राहुल गांधी को अमेठी से प्रत्याशी बनाए जाने के सवाल पर उन्होंने कहा कि मैं नहीं जानती कांग्रेस का प्रत्याशी कौन होगा लेकिन यह अपने आप में अजीब मंजर है। कांग्रेस की राजनीति में पहली बार अमेठी से प्रत्याशी घोषित करने में कांग्रेस इतना समय लगा रही है। इतना चिंतन और मंथन कर रही है। प्रत्याशी चयन से ही कांग्रेस की हार का संकेत उसी में आपको मिल सकता है। केंद्रीय मंत्री ने स्वयं को अमेठी से प्रत्याशी बनाए जाने के सवाल पर कहा कि मैं अभिभूत हूँ कि मुझे भाजपा ने अमेठी में 2014 में इस विश्वास के साथ भेजा था कि नामदार के सामने कामदारों का काम रंग जाएगा। इस सेवा को देखते हुए 2019 में अमेठी वासियों ने मुझे सांसद के रूप में इतना बड़ा आशीर्वाद दिया। केंद्रीय मंत्री ने सरकार की योजनाएं गिनाते हुए कहा कि पांच वर्षों में मोदी जी के सानिध्य में एक लाख से ज्यादा परिवारों को घर मिला, चार लाख परिवारों को नल मिला, ढाई लाख से अधिक परिवारों को गैस का कनेक्शन मिला और तीन लाख परिवार ऐसे जिन्हें किसान सम्मन निधि मिली। उन्होंने कहा कि 30 वर्ष पहले अमेठी में गांधी खानदान ने मेडिकल कॉलेज बनाने का वादा किया था लेकिन उसे वादे की पूर्ति गांधी खानदान ने नहीं कर पाई लेकिन नरेंद्र मोदी ने अमेठी के इतिहास में पहली बार मेडिकल कॉलेज देकर यहां शिक्षा की व्यवस्था को मजबूत किया।

आरोप राज्यपाल आनदीबेन पटेल ने सुभासपा व रालोद के विधायकों को भी दिलाई शपथ

लाखों नौजवानों का भाग्य जंगलराज लाने वाले परिवार ने छीना

बेतिया। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा कि आजादी के बाद के दशकों में बिहार की एक बहुत बड़ी चुनौती यहां से युवाओं का पलायन रही है। जब बिहार में जंगलराज आया तब ये पलायन और ज्यादा बढ़ गया। जंगलराज लाने वाले लोगों ने सिर्फ अपने परिवार की चिंता की। बिहार के लाखों बच्चों का भविष्य दांव पर लगा दिया।

उन्होंने कहा कि बिहार वो धरती है, जिसने सदियों तक देश का नेतृत्व किया है। बिहार वो धरती है, जिसने एक से बढ़कर एक प्रतिभावान व्यक्तित्व मां भारती को दिए हैं। ये सच्चाई है कि जब-जब बिहार समृद्ध रहा है, तब भारत समृद्ध रहा है। इसलिए विकसित भारत के लिए बिहार का विकसित होना भी उतना ही जरूरी



है। बिहार में जंगलराज लाने वाला परिवार यहां के युवाओं का सबसे बड़ा गुनाहगार है। जंगलराज के जिम्मेदार परिवार ने बिहार के लाखों नौजवानों से उनका भाग्य छीन लिया।

ये एनडीए सरकार है, जो इस जंगलराज

से बिहार को बचाकर इतना आगे लाई है। NDA की डबल इंजन सरकार का प्रयास है कि बिहार के युवा को यहीं बिहार में नौकरी मिले, रोजगार मिले। आज जिन हजारों करोड़ रुपयों की परियोजनाओं का लोकार्पण और शिलान्यास हुआ है, उसके मूल में भी यही भावना है। बिहार से दूसरे शहरों में रोजी-रोटी के लिए जाते रहे और यहां एक ही परिवार फलता फूलता रहा किस तरह एक एक नौकरी के बदले जमीनों पर कब्जा किया गया। क्या कोई भी व्यक्ति इस प्रकार से लूटने वालों को माफ कर सकता है क्या? बिहार में जंगलराज लाने वाला परिवार बिहार के युवाओं का सबसे बड़ा गुनाहगार है। जंगलराज के जिम्मेदार परिवार ने बिहार के लाखों नौजवानों से उनका

भाग्य छीन लिया। पीएम मोदी ने कहा कि एनडीए सरकार है जो जंगलराज से बिहार को बचाकर इतना आगे लाई है। एनडीए की डबल इंजन सरकार का प्रयास है कि बिहार के युवा को यहीं बिहार में नौकरी मिले यहीं बिहार में रोजगार मिले। जब मुझे पूछते हैं कि मोदी जी आपने यह सब इतनी जल्दी कैसे किया। तब मैं उन्हें कहता हूँ कि मोदी ने नहीं यह भारत के नौजवानों ने किया है। मोदी ने तो भारत के हर युवा को उनके हर कदम पर साथ देने की गारंटी दी है। इंडिया गठबंधन अभी भी 20वीं सदी की दुनिया में जी रहा है। एनडीए की सरकार कह रही है कि हम हर घर को सूर्य घर बनाना चाहते हैं। हम चाहते हैं कि हर घर की छत पर सोलर प्लांट हो।



MADAN RAJ NURSING HOME

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No. - 9801637890, 6200450565, 9113374254

कई जिलों के DM और विभागों के प्रधान सचिव बदले

बिहार में फिर बड़े पैमाने पर IAS अधिकारियों का तबादला

पटना। लोकसभा चुनाव की घोषणा से पहले बिहार में ताबड़तोड़ तबादले का दौर जारी है। बिहार सरकार ने कई विभागों के प्रधान सचिव, सचिव के साथ साथ जिलों के डीएम को बदल दिया है। सीतामढ़ी, कटिहार और जहानाबाद के डीएम को बदला गया है।

राज्य सरकार की ओर से जारी अधिसूचना के मुताबिक दीपक कुमार सिंह को भूमि सुधार एवं राजस्व विभाग का अपर मुख्य सचिव बनाया गया है। ये पद ब्रजेश मेहरोत्रा के मुख्य

सचिव बनने से खाली हुआ था। वहीं, खान एवं भूतत्व विभाग के अपर मुख्य सचिव परमार रवि मनुभाई को मुख्य जांच आयुक्त का अतिरिक्त प्रभार सौंपा गया है।

आनंदकिशोर को नगर विकास एवं आवास विभाग का प्रधान सचिव बनाया गया है। वे बिहार विद्यालय परीक्षा समिति के अध्यक्ष पद पर बने रहेंगे। हालांकि उन्हें बिहार मुक्त विद्यालयी शिक्षण एवं प्रशिक्षण बोर्ड के प्रभार से मुक्त कर दिया गया है। संतोष कुमार मल्ल को सहकारिता विभाग का प्रधान सचिव बनाया गया है, वे लघु जल संसाधन विभाग के प्रधान सचिव का अतिरिक्त प्रभार भी संभालेंगे।

सीएम के सचिव अनुपम कुमार को संसदीय कार्य विभाग का सचिव का प्रभार भी दिया गया है। वहीं, धर्मेन्द्र सिंह को खान एवं भूतत्व विभाग के सचिव पद पर तैनात किया गया है। संजय कुमार सिंह को नगर विकास एवं आवास विभाग के सचिव का प्रभार दिया गया है, वे स्वास्थ्य विभाग के सचिव पद पर भी तैनात रहेंगे। दिनेश कुमार को भागलपुर प्रमंडल का आयुक्त बनाया गया है। नगर विकास एवं आवास विभाग के सचिव पद पर तैनात धर्मेन्द्र कुमार को बिहार चिकित्सा सेवाएं एवं आधारभूत संरचना निगम का एमडी बनाया गया है। बेलद्रॉन के एमडी राजीव कुमार

श्रीवास्तव को बिहार राज्य आवास बोर्ड का एमडी बनाया गया है। राज्य सरकार ने तीन जिलों के डीएम को बदल दिया है। सीतामढ़ी के डीएम मनेश कुमार मीणा को कटिहार का नया डीएम बनाया गया है। जहानाबाद के डीएम रिची पांडेय को सीतामढ़ी का नया जिलाधिकारी बनाया गया है। कटिहार के डीएम रवि प्रकाश को उद्योग विभाग में संयुक्त सचिव बनाया गया है। वहीं, अलंकृता पांडेय को जहानाबाद का डीएम बनाया गया है। उद्योग विभाग के संयुक्त सचिव योगेश कुमार सागर को बिहार शहरी आधारभूत संरचना विकास निगम का एमडी बनाया गया है।

CM नीतीश के उप सचिव बदले

पटना। बिहार प्रशासनिक सेवा (आइएएस) के 5 अधिकारियों को नई जिम्मेदारी दी गयी है। बुधवार को अधिकारियों से संबंधित स्थानांतरण एवं पदस्थापन की अधिसूचना सामान्य प्रशासन विभाग द्वारा जारी की गयी। वहीं, बिहार में 4 जिलों के एसपी समेत 8 आईपीएस अधिकारियों का ट्रांसफर किया गया है। गृह विभाग द्वारा सोमवार को इस संबंध में अधिसूचना जारी की गयी। सामान्य प्रशासन विभाग के अनुसार विधु भूषण चौधरी को सूचना एवं जनसंपर्क विभाग का संयुक्त सचिव बनाया गया है। इसके साथ ही राजीव रंजन सिन्हा को मुख्यमंत्री सचिवालय का उप सचिव बनाया गया है।

इलेक्टोरल बॉन्ड घोटाला भाजपा के राजनीतिक-आर्थिक भ्रष्टाचार का सबसे बड़ा सबूत : दीपंकर

पटना। भारत की कम्युनिस्ट पार्टी मार्क्सवादी-लेनिनवादी (भाकपा-माले) के महासचिव दीपंकर भट्टाचार्य ने केंद्र की भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) नीत राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (राजग) सरकार पर इलेक्टोरल बॉन्ड पर उच्चतम न्यायालय के फैसले का मजाक उड़ाने का आरोप लगाते हुए कहा कि यह बॉन्ड घोटाला भाजपा के राजनीतिक-आर्थिक भ्रष्टाचार का सबसे बड़ा सबूत है।

श्री भट्टाचार्य ने बुधवार को यहां संवाददाता सम्मेलन में कहा कि केंद्र सरकार इलेक्टोरल बॉन्ड पर उच्चतम न्यायालय के फैसले का मजाक बना रही है। फैसले के मुताबिक एसबीआई को सारे चुनावी बॉन्ड की जानकारी चुनाव आयोग को देनी थी, लेकिन दो दिन पहले एसबीआई ने उच्चतम न्यायालय से 30 जून तक का समय मांगा है। उन्होंने स्वालिया लहजे में कहा कि इस डिजिटल जमाने में सिर्फ



22 हजार 217 चुनावी बॉन्ड की जानकारी देने में इतना समय आखिर क्यों चाहिए। जाहिर सी बात है कि मोदी सरकार के दबाव में एसबीआई ऐसा कर रही है ताकि चुनावी बॉन्ड की जानकारी सार्वजनिक न हो सके। वह उम्मीद करते हैं कि उच्चतम न्यायालय अपने फैसले पर अडिग रहेगा।

राज्य के 4 जिलों के एसपी समेत 8 आईपीएस अधिकारियों का ट्रांसफर

सम्राट चौधरी के खास को मिली खगड़िया की कमान

पटना। बिहार में ताबड़तोड़ तबादलों का दौर जारी है। राज्य सरकार ने आज कुल 8 आईपीएस अधिकारियों का तबादला कर दिया है, जिसमें चार जिलों के एसपी शामिल हैं। सरकार ने खगड़िया, वैशाली, किशनगंज और अरवल में नये एसपी की तैनाती की है। खास बात ये भी है कि अपने कारनामों से नीतीश के कोपभाजन बने चंदन कुशवाहा को मलाईदार पोस्टिंग मिल गयी है। उन्हें खगड़िया का एसपी बनाया गया है। चर्चा ये है कि सम्राट चौधरी की सिफारिश पर चंदन कुशवाहा को कोल्ड स्टोरेज से निकाल कर फील्ड में भेजा गया है।

बिहार सरकार के गृह विभाग की ओर से जारी अधिसूचना के मुताबिक चंदन कुशवाहा को खगड़िया का एसपी बनाया गया है। वे पटना में होमगार्ड के कमांडेंट पद पर तैनात

बिहार के IPS अधिकारी नहीं दे रहे हैं प्रोपटी का ब्योरा

पटना। देश के अंदर अगले कुछ महीनों में लोकसभा का चुनाव होना है। इस चुनाव से पहले बिहार में पोस्टेड पुलिस विभाग के सभी अधिकारियों को अपनी संपत्ति का ब्योरा देना है। लेकिन, अब तक बिहार कैडर के 55 आईपीएस अधिकारियों ने अब तक संपत्ति का ब्योरा नहीं दिया है। सरकार के ओर से हर हाल में 29 फरवरी तक चल-अचल संपत्ति की जानकारी देने को कहा गया था। लेकिन 55 IPS अफसरों ने अभी तक अपनी संपत्ति का ब्योरा नहीं दिया है। गृह विभाग ने इससे पहले भी 31 जनवरी तक पत्र लिखकर अधिकारियों को अचल संपत्ति का लेखा-जोखा ऑनलाइन जमा करने का आदेश दिया था। अब तक इस मामले में कई बार पत्र लिखकर अधिकारियों को सूचित किया चुका है। लेकिन अभी भी 55 आईपीएस अधिकारियों ने अपनी संपत्ति का ब्योरा नहीं दिया है।

थे। सरकारी महकमे में हो रही चर्चा के मुताबिक चंदन कुशवाहा के कई कारनामे नीतीश कुमार के संज्ञान में आयी थी। लिहाजा उन्हें सेंटिंग पोस्ट पर रखा जा रहा था। लेकिन हालिया दिनों में सम्राट चौधरी से उनकी ट्यूनिंग हुई थी। ऐसे में उसका इनाम मिला। पांच साल से होमगार्ड के समादेश पद पर तैनात चंदन कुशवाहा को खगड़िया का एसपी बना दिया गया है, जो सम्राट चौधरी का क्षेत्र

है। इसके साथ ही वैशाली के एसपी कार्तिकेय के शर्मा को भी बदला गया है। उन्हें बीएमपी में एआईजी बनाया गया है। वैशाली में हरकिशोर राय को नया एसपी बनाया गया है। खगड़िया के एसपी सागर कुमार को किशनगंज का नया एसपी बनाया गया है। वहीं, किशनगंज में पहले से एसपी पद पर तैनात डॉ इनामुलहक मंगू को पटना में होमगार्ड का कमांडेंट बनाया गया है।

AIMIM नेता के मर्डर पर एक्शन, आरोपी के आलीशान मकान पर चलेगा बुलडोजर

गोपालगंज। असदुद्दीन ओवैसी की पार्टी ऑल इंडिया मजलिस-ए-इत्तेहादुल मुस्लिमीन (एआइएमआइएम) के प्रदेश सचिव अब्दुल सलाम उर्फ असलम मुखिया की गत फरवरी महीने में गोली मारकर हत्या हत्या कर दी गई थी। अब इस मामले में फरार अभियुक्त महताब आलम उर्फ लाल बाबू के घर की पुलिस कुर्की की कार्रवाई करेगी। बुधवार को पुलिस ने डुगडुगी बजाकर फरार आरोपी के घर पर इशतेहार चश्पाया और सरेंडर करने की चेतावनी दी है। एसपी स्वर्ण प्रभात ने कहा कि आरोपी को सरेंडर करना होगा, नहीं तो पुलिस संपत्ति को कुर्क करने की कार्रवाई करेगी।

बता दें कि नगर थाना क्षेत्र के तुरकहा में बीते 12 फरवरी की शाम बाइक सवार

पटना। बीपीएससी शिक्षक भर्ती के 16 मार्च को आयोजित होने वाली परीक्षा रद्द

पटना। बीपीएससी ने नोटिफिकेशन जारी करते हुए कहा कि 16 मार्च को आयोजित होने वाली परीक्षा को किसी कारणवश अस्थायित किया जाता है। पटना। बीपीएससी शिक्षक भर्ती की तीसरे चरण की परीक्षा स्थगित कर दी गयी है। ये परीक्षा 16 मार्च को होने वाली थी। परीक्षा स्थगित करने की कोई वजह नहीं बतायी गयी है। बीपीएससी शिक्षक भर्ती परीक्षा के तीसरे चरण में शामिल होने वाले अभ्यर्थियों के लिए बड़ी खबर आई है। बीपीएससी ने 16 मार्च को होने वाली परीक्षा स्थगित कर दी है। इस संबंध में नोटिफिकेशन जारी कर दिया गया है। हालांकि 15 मार्च की परीक्षा में कोई बदलाव नहीं किया गया है। 16 मार्च को एक ही पाली में परीक्षा होने वाली थी। अब इसकी नई तारीख की घोषणा जल्द की जायेगी। बीपीएससी की ओर से अध्यापक नियुक्ति प्रतियोगिता परीक्षा (TRE-3) के लिए 29 फरवरी को घोषणा की गयी थी। तय कार्यक्रम के मुताबिक 16 मार्च को एक पाली में परीक्षा होने वाली थी। इसे अपरिहार्य कारणों से स्थगित कर दिया गया है। 15 मार्च को दो पालियों में होने वाली परीक्षा कार्यक्रम में कोई बदलाव नहीं किया गया है। इसके लिए 07 मार्च से एडमिट कार्ड डाउनलोड किए जा सकते हैं। क्लास 9 से 10 के सभी विषय, शिक्षा विभाग एवं अनुसूचित जाति एवं जनजाति कल्याण विभाग के तहत क्लास 11-12 के सभी विषय और अनुसूचित जाति एवं जनजाति कल्याण विभाग के तहत क्लास 6-10 के सभी विषयों की परीक्षा होना है। अब इसके लिए सूचना बाद में प्रकाशित की जाएगी।

अपराधियों ने एआइएमआइएम के प्रदेश सचिव अब्दुल सलाम उर्फ असलम मुखिया की गोली मारकर हत्या कर दी थी। घटना की रात वे बाइक से थावे जंक्शन पर लखनऊ जाने के लिए ट्रेन पकड़ने निकले

थे। एसपी स्वर्ण प्रभात द्वारा एसआइ नगर थाना क्षेत्र के तुरकहा में बीते 12 फरवरी की शाम बाइक सवार अपराधियों ने एआइएमआइएम के प्रदेश सचिव अब्दुल सलाम उर्फ असलम मुखिया की गोली

मारकर हत्या कर दी थी। टी (स्पेशल टास्क फोर्स) का गठन किया गया। तकिया याकूब निवासी मृतक के बेटे अनस सलाम के बयान पर सात नामजद और अज्ञात लोगों के विरुद्ध प्राथमिकी दर्ज करायी

गयी। अभी भी तीन नामजद अभियुक्त और शूटर फरार हैं।

अब्दुल सलाम उर्फ असलम मुखिया की हत्या के मामले में नगर थाने की पुलिस और एसआइटी ने अबतक चार नामजद अभियुक्तों को जेल भेजा है। इनमें नगर थाना क्षेत्र के तकिया याकूब गांव के रहनेवाले फिरोज आलम, मोहम्मद अह और मोहम्मद शकुर शामिल है, जबकि तकिया याकूब गांव के फहीम उर्फ सद्दाम ने न्यायालय में सरेंडर किया है। लेकिन, अभियुक्त महताब आलम उर्फ लाल बाबू अब भी फरार है। अगर वह सरेंडर नहीं करता है तो गोपालगंज पुलिस उसके घर को कुर्क करने पहुंचेगी, और हो सके तो उसके आलीशान घर पर बुलडोजर भी चला सकती है।



M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

विवाह कार्यक्रम में लगे बाल श्रमिकों हेतु चला सघन जाँच अभियान

मोतिहारी। श्रम संसाधन विभाग बिहार के निर्देश के आलोक में एवं श्रम प्रवर्तन पदाधिकारी, मोतिहारी सदर के नेतृत्व में मोतिहारी शहर अंतर्गत विशेष धावा दल के द्वारा विवाह कार्यक्रम में लाइट ढोने के कार्य में लगाए गए बाल श्रमिकों हेतु सघन जाँच अभियान चलाया गया।

जाँच के क्रम में मोतिहारी शहर के नई परी ट्रॉली रोड लाइट, छतौनी बंगाली कॉलोनी मोतीहारी से 07 बाल श्रमिकों को धावा दल की टीम के द्वारा विमुक्त कराया गया। साथ ही श्रम अधीक्षक सत्य प्रकाश

द्वारा यह स्पष्ट किया गया कि यह अभियान पूर्वी चंपारण जिला अंतर्गत लगातार क्रियाशील रहेगा! बाल एवं किशोर श्रम (प्रतिषेध एवं विनियमन) अधिनियम, 1986 के तहत सभी नियोजकों के विरुद्ध संबंधित थाने में प्राथमिकी दर्ज करने की कार्रवाई की जा रही है जबकि सभी विमुक्त बाल श्रमिकों को बाल कल्याण समिति, पूर्वी चंपारण, मोतिहारी के समक्ष उपस्थापित कर उन्हें बाल गृह में रखा गया है। श्रम अधीक्षक सत्य प्रकाश द्वारा बताया कि बच्चों से विवाह कार्यक्रम में लाइट ढोने के कार्य में बाल



श्रमिकों को लगाने पर बाल एवं किशोर श्रम प्रतिषेध एवं विनियमन के अंतर्गत गैर कानूनी है। बाल एवं किशोर श्रम (प्रतिषेध एवं विनियमन) अधिनियम, 1986 के अंतर्गत बाल श्रमिकों से कार्य कराने वाले व्यक्तियों

को 20 हजार रुपये से 50 हजार रुपये तक का जुर्माना और 2 वर्षों तक का कारावास का प्रावधान है। इसके अतिरिक्त माननीय सर्वोच्च न्यायालय के निर्देश के आलोक में सभी नियोजकों से 20,000/- (बीस हजार

रु.) प्रति बाल श्रमिक की दर से राशि की वसूली की जाएगी। आज की इस विशेष धावा दल की टीम में श्रम प्रवर्तन पदाधिकारी, मोतिहारी सदर ज्योति सिंह, श्रम प्रवर्तन पदाधिकारी, सुगौली दिवाकर प्रसाद, श्रम प्रवर्तन पदाधिकारी, कल्याणपुर सरफराज अहमद खान, श्रम प्रवर्तन पदाधिकारी, केसरिया सुरेंद्र कुमार, श्रम प्रवर्तन पदाधिकारी, ढाका रामप्रकाश, प्रयास संस्था से विजय कुमार शर्मा एवं पुलिस लाइन से 06 पुलिस कर्मी एवं एंटी ह्यूमन ट्रेफिकिंग यूनिट की टीम शामिल थी।

कार्रवाई को लेकर जिला को भेजा गया प्रतिवेदन

केसरिया सीएचसी क्षेत्राधीन बिना अनुमति के संचालित स्वास्थ्य संस्था का मामला

बीएनएम@केसरिया। स्वास्थ्य विभाग केसरिया सीएचसी के क्षेत्राधीन संचालित बिना अनुमति प्राप्त स्वास्थ्य संस्थाओं के विरुद्ध पूरी तरह से कार्रवाई करने का मूड बना चुका है। लिहाजा संचालन संबंधित आवश्यक कागजात जमा नहीं कराने वाले स्वास्थ्य संस्थाओं को मंगलवार तक कागजात जमा कराने का समय दिया गया था। लेकिन मात्र दो संस्था एसपी गिरी मेमोरियल हॉस्पिटल व मैक हॉस्पिटल द्वारा निर्धारित समय तक कागजात जमा कराया गया है। इससे पहले क्षेत्र के 10 स्वास्थ्य संस्थाओं ने संचालन संबंधित कागजात जमा करा दिया था। विभागीय सूत्रों

की माने तो मंगलवार तक कागज जमा नहीं कराने वाले निजी नर्सिंग होम, अस्पताल, क्लीनिक, जाँचघर, अल्ट्रासाउंड केंद्र सहित अन्य स्वास्थ्य संस्थाओं को अवैध रूप से संचालित होने की सूची में डाला जाएगा। साथ ही ऐसे संस्थाओं को अर्थदंड देने की प्रक्रिया शुरू की जाएगी। प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी डॉ अर्चना ने बताया कि बिना विभागीय अनुमति प्राप्त संचालित स्वास्थ्य संस्थाओं के विरुद्ध कार्रवाई को लेकर जिला को प्रतिवेदन भेज दिया गया है। उल्लेखनीय है कि बॉर्डर न्यूज मिरर केसरिया क्षेत्र में अवैध रूप से संचालित स्वास्थ्य संस्थाओं को लेकर लगातार प्रमुखता से खबर प्रकाशित कर रही है। दो मार्च के अंक में 'बिना अनुमति के संचालित स्वास्थ्य संस्थाओं के विरुद्ध होगी कार्रवाई' शीर्षक से खबर प्रकाशित किया था।

महाशिवरात्रि पर्व को लेकर करीब डेढ़ दर्जन जगहों पर तैनात होंगे दंडाधिकारी

बीएनएम@केसरिया। महाशिवरात्रि पर्व के अवसर पर केसरिया स्थित उतर बिहार के सुप्रसिद्ध केशरनाथ महादेव मंदिर में श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ने की संभावना है। लिहाजा विधि-व्यवस्था आदि को व्यापक स्तर पर प्रशासनिक तैयारी की गई है। मंदिर सहित करीब डेढ़ दर्जन जगहों पर दंडाधिकारी, पुलिस पदाधिकारी व पुलिस बल की तैनाती की गई है। इस आशय को लेकर एसडीओ व एसडीपीओ द्वारा संयुक्त आदेश जारी किया गया है। जारी आदेश के अनुसार मंदिर परिसर व उसके पूर्वी एवं पश्चिमी द्वार, कदम चौक, पीताम्बर चौक, आदर्श नगर सहित 18 जगहों पर दंडाधिकारी की तैनाती की गई है। वहीं बीडीओ मनीष कुमार सिंह व पुअनि शम्भु यादव गश्तीदल में दल बल के साथ भ्रमणशील रहेंगे। साथ ही थानाध्यक्ष उदय कुमार के नेतृत्व में पुलिस बल आयोजन के दौरान सुरक्षा व विधि-व्यवस्था पर पैनी नजर रखेंगे।

'हम बानी मोदी के परिवार' विरोधियों से बोले PM- 'जंगलराज लाने वालों को अपने परिवार की चिंता'

बेतिया। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी पांच दिनों के अंदर दूसरी बार आज बिहार में हैं। बुधवार को पीएम मोदी करीब 8700 करोड़ की रेल, सड़क और पेट्रोलियम व प्राकृतिक गैस से जुड़ी कई परियोजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास किया। प्रधानमंत्री बिहार को करीब 12800 करोड़ की योजनाओं की सौगात दी। इस दौरान पीएम मोदी ने अपने बेतिया की जनसभा में लालू यादव का नाम लिए बगैर उन्हें जंगलराल और परिवारवाद पर घेरा, साथ ही इंडिया

गठबंधन पर भी निशाना साधा। प्रधानमंत्री ने अपने संबोधन में कहा कि आज मैं महर्षि वाल्मीकि की धरती और यहां के लोगों को प्रणाम करता हूँ। इस धरती ने मोहन दास को महात्मा गांधी बनाया। मैं आप लोगों से मांगी मांगता हूँ। मुझे आने में थोड़ी देर हो गई। बंगाल में 12 किलोमीटर के रोड शो के कारण वक्त लग गया। इसी के साथ पीएम मोदी ने बिहार की परियोजना के बारे में लोगों को बताया। उन्होंने कहा कि विकसित भारत के लिए बिहार का

विकसित होना जरूरी है। बिहार में डबल इंजन की सरकार से विकास कार्य में तेजी आई है। पीएम मोदी का आरजेडी और लालू परिवार पर हमला, प्रधानमंत्री ने लालू परिवार पर निशाना साधते हुए कहा कि आजादी के बाद से बिहार में युवाओं का पलायन बड़ी समस्या है। बिहार में जब जंगलराज आया तो पलायन बढ़ गया। यहां जंगलराज लाने वालों ने सिर्फ अपने परिवार की चिंता की, और बिहार के लाखों बच्चों का भविष्य दांव पर लगा दिया।

प्रोत्साहन प्रत्येक जिला पदाधिकारी के द्वारा जिले में 5 लाभुकों को चेक वितरण का कार्य किया गया

लघु उद्यमी योजना के प्रथम किस्त की राशि का किया वितरण

मोतिहारी। बिहार सरकार के द्वारा बिहार लघु उद्यमी योजना के अंतिम रूप से चयनित लाभुकों को उनके परियोजना राशि का प्रथम किस्त के रूप में 50000/- रुपये का चेक देकर पटना से एक कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। इस कार्यक्रम के तहत प्रत्येक जिला पदाधिकारी के द्वारा जिले में 5 लाभुकों को चेक वितरण का कार्य किया गया। पटना में आयोजित कार्यक्रम का वेबकास्टिंग के माध्यम से सीधा प्रसारण किया गया जिसके लिए समाहरणालय, मोतिहारी स्थित एनआईसी कक्ष व्यवस्था करायी गयी थी जहाँ जिलाधिकारी सौरभ जोरवाल के द्वारा जिले के लाभुको को बिहार लघु उद्यमी योजना के प्रथम किस्त के रूप में 50000/- रुपये का चेक वितरण किया गया।



- संगीता देवी- रेडिमेड वस्त्रनिर्माण
- आशीष कुमार - मोमबती उत्पादन
- नीतिश कुमार - डिटर्जेंट पाउडर उत्पादन
- अभिमन्यु कुमार - गेट ग्रील निर्माण

केन्द्र, पूर्वी चम्पारण, मोतिहारी तथा उद्योग विस्तार पदाधिकारी उपस्थित रहे। जाति आधारित गणना में परिवार की मासिक आय के आधार पर सभी वर्गों में आर्थिक रूप से गरीब परिवारों के उत्थान के लिए बिहार लघु उद्यमी योजना उद्योग विभाग

बिहार सरकार द्वारा प्रारंभ की गई है। इसके लिए अर्हता के रूप में बिहार का स्थायी निवास प्रमाण पत्र, जाति प्रमाण पत्र, आय प्रमाण पत्र (आय रु0 6000/- रुपये मासिक से कम हो), आयु सीमा 18 से 50 वर्ष, एक परिवार के लिए एक सदस्य, बिहार का आधार कार्ड (मोबाईल संख्या लिंक) रखी गई है।

इस योजना के अन्तर्गत 61 प्रकार के परियोजना की सूची www.udhyogbihar.gov.in पर दी गई है। इसी वेबसाईट पर समय समय पर रजिस्ट्रेशन कर आवेदन किया जा सकता है। इस योजना के तहत खाद्य प्रसंस्करण / लकड़ी फर्निचर उद्योग / निर्माण उद्योग / दैनिक उपभोगता सामग्री / ग्रामीण इंजिनियरिंग / इलेक्ट्रॉनिक एवं इलेक्ट्रॉनिक्स सेवा/ विविध उत्पाद / टेक्सटाईल एवं होजरी उत्पादन / हस्तशिल्प / चमड़ा एवं सम्बंधित उत्पाद शामिल है।

समाचार भेजें

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

9471060219

ई-मेल भेजें

bordernewsmirror@gmail.com



- लाभुकों का विवरण इस प्रकार है:-
- खुशबू कुमारी - आई०टी० विजनेस



कवि जाँच घर

Mob.: 7033441319 Tollfree: 1800 3099 895
Address : Bhawanipur Zirat, Motihari, East Champaran-845401
website: www.kavidiagnostics.com | email: drsanjaykumar63@gmail.com

डॉ. संजय कुमार

MBBS (DAR)
MD (Microbiology)



टीबी मुक्त पंचायत बनाने में अल्ट्रा पोर्टेबल मशीन की है महत्वपूर्ण भूमिका

मेडिकल कैंप में यक्षमा रोगियों की आसानी से हो रहीं है पहचान एक्सरे के बाद दो मिनट में कन्फर्म टी बी हैं या नहीं

मोतिहारी। जिले को टीबी मुक्त बनाए जाने की दिशा में अनुमंडलीय अस्पताल के बाद अब सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र हरसिद्धि में स्वास्थ्य विभाग व वर्ल्ड विज्ञान इंडिया के सहयोग हेल्थ कैम्प का आयोजन कर अल्ट्रा पोर्टेबल डिजीटल एक्सरे मशीन से टीबी की एक्टिव केस फाईंडिंग की जा रही है जिससे टीबी मरीजों की पहचान आसानी से एवं बेहद कम समय में की जा रही है। हरसिद्धि के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी डॉक्टर सुनील कुमार ने कहा की टीबी मुक्त पंचायत बनाने में अल्ट्रा पोर्टेबल मशीन महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। डॉक्टर सुनील कुमार, वर्ल्ड विज्ञान के जिला पर्यवेक्षक रंजन कुमार वर्मा ने बताया हेल्थ कैम्प में लगभग 85 रोगियों का एक्सरे किया गया

जिसमें 13 टीबी के रोगी पाये गये जिनका बलगम संग्रह कर नेट टेस्टिंग के लिये भेजा गया इस ए आई मशीन का बहुत बड़ा खासियत है एक्सरे लेने के बाद दो मिनट के अंदर कन्फर्म कर देता है कि टीबी है या नहीं। इस मशीन से रोगियों को बहुत लाभ मिल रहा है वही एनटीईपी के वरिये यक्षमा पर्यवेक्षक प्रमोद कुमार ने बताया कि हेल्थ कैम्प से जनमानस को बहुत लाभ मिल रहा है भारत सरकार का जो लक्ष्य है टीबी फ्री पंचायत बनाने का इस अल्ट्रा पोर्टेबल मशीन से हमलोग उस लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं।

टीबी से डरने की नहीं बल्कि लड़ने की जरूरत है

जिले के यक्षमा पदाधिकारी डॉ संजीव ने बताया की वर्ष 2025 तक भारत को टीबी मुक्त बनाने का सपना साकार होगा। इसमें हर व्यक्ति को सहयोगी बनना होगा। उन्होंने बताया की टीबी से डरने की नहीं बल्कि लड़ने की जरूरत है। सामुदायिक भागीदारी से ही वर्ष 2025 तक भारत को टीबी मुक्त बनाने का



सपना साकार होगा। इसमें हर व्यक्ति को सहयोगी बनना होगा।

टीबी से बचाव के लिए सभी के लिए सावधानी जरूरी है, उन्होंने बताया कि टीबी के लक्षण होने पर बलगम की जांच कराएं। एक्स-रे कराएं। चिकित्सक द्वारा पुष्टि करने पर सावधानी बरतें। घरों में साफ-सफाई रखें। बीमार व्यक्ति मुंह पर रुमाल लगाकर चले। जिले के टीबी अस्पताल अथवा जिला अस्पताल, सभी पीएचसी एवं डाट्स सेंटर पर टीबी मरीजों का इलाज होता है। वहां से

निःशुल्क दवाएं ले सकते हैं। बीच में दवा न छोड़ें। इलाज के दौरान खूब पौष्टिक खाना खाएं। एक्सरसाइज करें, योग करें।

इस मौके पर प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी डॉ सुनील कुमार, वर्ल्ड विज्ञान इंडिया के जिला पर्यवेक्षक रंजन कुमार वर्मा, स्वास्थ्य प्रबंधक शशिकांत श्रीवास्तव, यक्षमा पर्यवेक्षक प्रमोद कुमार, अशोक कुमार, कम्युनिटी कोऑर्डिनेटर उत्कर्ष राज, मिथलेश कुमार, एक्सरे ऑपरेटर मुकुल कुमार, महमद सैफ अली, लैब टेक्नीशियन, महमद सहीद,

अगलगी में आधा दर्जन लोगों के घर जले

बीएनएम@केसरिया। नगर पंचायत क्षेत्र के वार्ड नंबर 10 स्थित डीह मुहल्ला में बुधवार की दोपहर अचानक लगी आग से करीब आधा दर्जन लोगों का घर जल कर राख हो गया। इस घटना में अनाज, कपड़ा, आभूषण समेत छह लाख से अधिक की संपत्ति जलने का अनुमान है। गोवर्धन महतो, जवाहर राउत, राजन पटेल, टुनटुन महतो, गोपाल महतो, रामनाथ महतो, रामअध्योया महतो समेत कई परिवार इस घटना से प्रभावित हैं। अग्निशामक वाहन व ग्रामीणों के सहयोग से आग पर काबू पाया गया। आग लगने का कारण पता नहीं चला है। सीओ पूनम मिश्रा ने बताया कि घटनास्थल पर राजस्व कर्मचारी को भेजा गया है। रिपोर्ट मिलने पर पीड़ित परिवार को मुआवजा के लिए आवश्यक कार्रवाई की जाएगी।

रविकांत शर्मा, जीएनएम दीक्षा भारती उपस्थित रही।



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

SERVICE AVAILABLE

- ➔ 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

पटना में हैं कई खूबसूरत और ऐतिहासिक जगहें

पटना शहर में पर्यटकों के घूमने के लिए कई बेहतरीन जगहें हैं। यहां संग्रहालय, पुस्तकालयों, विभिन्न धर्मों के पूजा स्थलों, पार्कों और स्मारकों, चिड़ियाघर और मनोरंजन पार्कों आदि में संरक्षित प्राचीन सभ्यता के अवशेष हैं। हम आज आपको बता रहे हैं की आप पटना में कहां कहां घूम सकते हैं। बिहार की राजधानी पटना ने अपने यात्रा की शुरुआत प्राचीन मगध साम्राज्य से की। पटना उस वक्त पटलीपुत्र के नाम से जाना जाता था। गंगा नदी के तट पर बसे इस खूबसूरत शहर ने देश की आजादी में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। पटना में दुनिया के प्रमुख धर्म जैसे हिंदू, बौद्ध, जैन और सिख कई तीर्थस्थल हैं। इसके अलावा भी पटना में घूमने के लिए कई बेहतरीन जगहें हैं। परंतु पटना अभी भी पर्यटकों के बीच एक आकर्षण का केंद्र नहीं बन पाया है। ऐतिहासिक शहर पटना में देखने के लिए बहुत कुछ है।

बिहार संग्रहालय

बिहार के गौरवशाली अतीत को जानने के लिए अपनी यात्रा की शुरुआत आप बिहार संग्रहालय से कर सकते हैं। यहां प्राचीन इतिहास से लेकर मॉडर्न इतिहास तक आपको सब कुछ मिलेगा। यहां मगध का उदय और उसके बाद के राजवंश, मौर्य साम्राज्य से मुगल शासन तक, संग्रहालय यह सब प्रदर्शनी के माध्यम से समझाता है। पटना के बेली रोड पर स्थित यह संग्रहालय सोमवार को छोड़कर सभी दिनों में सुबह 10।30 से शाम 5 बजे के बीच खुला रहता है

गोल घर

पटना का यह मील का पत्थर मूल रूप से 1786 के आसपास बना था। इसे वर्ष 1770 के अकाल में अनुभव की गई भोजन की कमी के बाद सेना के लिए अनाज रखने के लिए बनाया गया था। मजदूरों को इस पर चढ़ने में आसानी हो इस वजह से इस पर सीढ़ियां भी बनायी गई थी। आज जिसका इस्तेमाल पटना को ऊंचाई से देखने के लिए किया जाता है।

बड़ी पटन देवी

बड़ी पटन देवी एक लोकप्रिय तीर्थस्थल है। यह देवी सती



(पार्वती का एक अवतार) से जुड़ा है। यह पटना के सबसे बड़े मंदिरों में से एक है। सहर में देवी को समर्पित अन्य मंदिर भी मौजूद हैं।

पटना साहिब

सिख समुदाय के लिए पटना एक बहुत ही सम्मानित शहर है। यहां सिखों के दसवें गुरु, गुरु गोविंद सिंह का जन्म हुआ था। गुरु नानक और गुरु तेग बहादुर ने भी यहां का दौरा किया है। यहां से लगभग तीन किमी दूर गुरु की बाग है, जो गुरु तेग बहादुर की स्मृति से जुड़ा गुरुद्वारा है। पटना आए पर्यटकों को एक बार इन दोनों गुरुद्वारे जरूर जाना चाहिए।

महावीर मंदिर

पटना रेलवे स्टेशन पर संकटमोचन हनुमान को समर्पित यह भव्य मंदिर तीर्थ यात्रियों के लिए एक लोकप्रिय आकर्षण है। महावीर मंदिर में आपको अन्य देवी-देवता भी मिलेंगे।

कुम्हारार पार्क

पटना के केंद्र में स्थित कुम्हारार पार्क उस समय की याद दिलाता है जब पटना को पाटलिपुत्र और मगध की राजधानी के रूप में जाना जाता था। पुरातत्वविदों को यहां पुरानी संरचनाएं (जैसे कि एक असेंबली हॉल) और मिट्टी के बर्तन मिले हैं।

बुद्ध स्मृति पार्क

पटना के फ्रेजर रोड पर स्थित पार्क में 200 फीट ऊंचा करुणा स्तूप बनाया गया है, जिसे भगवान बुद्ध की 2554 वीं जयंती के अवसर पर बनाया गया था। यह एक प्राकृतिक उद्यान से घिरा हुआ है। इस परिसर में नालंदा महाविहार की शैली में निर्मित एक ध्यान केंद्र, एक पुस्तकालय और एक संग्रहालय भी शामिल है।

खुदा बख्श ओरिएंटल लाइब्रेरी

खुदा बख्श लाइब्रेरी की शुरुआत एक निजी संग्रह के रूप में हुई थी। लेकिन यह धीरे-धीरे विभिन्न भाषाओं की लगभग 250,000 पुस्तकों के साथ एक भव्य पुस्तकालय के रूप में विकसित हो गया। इसमें पुरानी पांडुलिपियों का भी एक बड़ा संग्रह भी है। इसके अलावा यहां कुछ दुर्लभ कलाकृतियां भी मौजूद हैं।

गांधी संग्रहालय

पटना का गांधी संग्रहालय बड़े पैमाने पर महात्मा गांधी की बिहार यात्राओं और राज्य के साथ उनके संबंधों से संबंधित है

शहीद स्मारक

पुराने सचिवालय भवन के सामने स्थित शहीद स्मारक उन सात युवाओं के सम्मान में बनाया गया था, जिन्होंने भारतीय तिरंगा फहराने की हिम्मत की थी और 1942 के भारत छोड़ो आंदोलन के दौरान

जिन्हें ब्रिटिश पुलिस द्वारा गोली मार दी गई थी।

सेंट मेरी चर्च

18वीं सदी में गॉथिक शैली में बनाए गए इस पुराने सेंट मेरी चर्च में कुछ बदलाव हुए हैं, लेकिन फिर भी इसे पटना का सबसे पुराना चर्च कहा जाता है। स्थानीय लोग इसे 'पादरी की हवेली' भी कहते हैं।

पत्थर की मस्जिद

ऐसा कहा जाता है कि सम्राट जहांगीर के बेटे परवेज शाह ने 17वीं शताब्दी में इस पत्थर की मस्जिद का निर्माण कराया था। गंगा नदी के तट पर स्थित इस मस्जिद का निर्माण उन्होंने उस वक्त करवाया था जब वह बिहार के राज्यपाल थे।

संजय गांधी जैविक उद्यान

संजय गांधी जैविक उद्यान यानि की पटना चिड़ियाघर यहां का एक लोकप्रिय आकर्षण है। वनस्पति उद्यान के रूप में शुरू हुए इस पार्क को बाद में एक जैविक पार्क में बदल दिया गया। यहां जानवर, मछली और सांप देखा जा सकता है। इसके अलावा भी मनोरंजन के कई साधन हैं। पटना और इसके आस पास के इलाकों में इन जगहों के अलावा भी घूमने के लिए कई खूबसूरत जगह हैं।

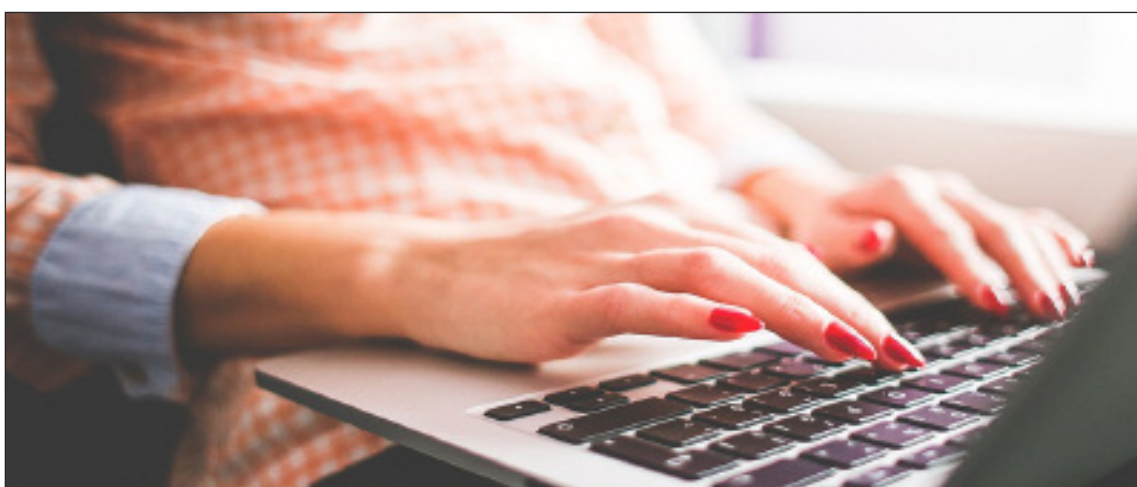


नेलपॉलिश लगाने के बाद सुखाना चाहते हैं जल्दी, आजमाएं ये तरीके

समय के साथ फैशन का अंदाज भी बदलता रहता है। लड़कियां अपने लुक में निखार लाने के लिए फैशन से जुड़ी कई चीजें अपनाती हैं जिनमें से एक है नेलपॉलिश। यह आपको नाखुनों को आकर्षक दिखाने के साथ ही बेहतरीन लुक देने का काम करती है। लेकिन कई बार देखने को मिलता है कि नेलपॉलिश सूखने में काफी समय लग जाता है जिसकी वजह से महिलाएं कुछ भी काम नहीं कर पाती हैं।

कई बार नेलपेंट गीली होने की वजह से फैल भी जाती है और डिजाईन बिगड़ जाती है। ऐसे में आज हम आपके लिए कुछ ऐसे टिप्स लेकर आए हैं जिसे आजमाने के बाद नाखुनों की नेलपॉलिश झट से सूख जाएगी और नेलपेंट खराब भी नहीं होगी। आइये जानते हैं इन टिप्स के बारे में। नेल पॉलिश कितनी जल्दी सूखती है यह डिपेंड करता है कि आप किस तरीके से उसे लगाती हैं।

नेल पॉलिश को अगर कुछ दिनों के लिये छोड़ दिया जाए तो वह गाढ़ी हो जाती है। इसलिये उसे लगाने से पहले उसमें थोडा सा



एसिटोन मिला दें जिससे वह हल्की हो जाए और फिर उसे लगाएं।

आप ठंडे पानी का इस्तेमाल करके नेल पेंट जल्दी से सुखा सकती हैं। जब भी आप नेल पॉलिश लगा रही हैं तो एक कटोरी में आइस वॉटर डालें। इसके बाद जब भी आप नेल पेंट दोनों नाखुनों पर लगा लें तो अपने हाथों को आइस वाटर में डूबोकर रखें। इससे नेलपेंट जल्दी सुख जाएगा।

टॉप कोट

अधिकतर लड़कियां टॉप कोट लगाना भूल जाती है। जबकि टॉप कोट एक जेल होता है और इसका टेक्सचर पतला होता है। इससे नेलपॉलिश कितनी भी कोट लगाई जाए ये जल्दी से सूख जाती है। टॉप कोट को हल्के गीले नेलपेंट के ऊपर लगाने से भी नेलपॉलिश खराब नहीं होती है और ये जल्दी सूख जाती है। नेलपॉलिश जल्दी सुखाना चाहते हैं तो ब्लो

ड्रायर का इस्तेमाल कर सकते हैं। हालांकि कुछ लड़कियां इस आईडिया को पसंद नहीं करती है, लेकिन अगर आप चाहें तो ब्लो ड्रायर से नाखुनों को सुखा सकती हैं। इसके लिए बस आपको ब्लो ड्रायर को मिनिमम सेंटिंग पर रखना होगा जिससे ये हीट न करे और केवल हवा दे। जिससे नेलपेंट आसानी से सूख जाए। ड्राइंग ड्रॉप्स के जरिए आप ड्राइंग ड्रॉप्स का इस्तेमाल करके नेल पेंट सुखा

सकते हैं। नेल पॉलिश लगाने के बाद इसे अपने नाखुन पर लगाएं। इससे भी नेल पेंट बहुत ही आसानी से सुख जाएगा। यह नाखुनों के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है।

बेबी ऑयल

आप बेबी ऑयल का इस्तेमाल नेल पेंट सुखाने के लिए कर सकते हैं। इसके अलावा आप ऑलिव ऑयल भी नेल पेंट को सुखाने के लिए प्रयोग कर सकते हैं। एक कटोरी में बेबी ऑयल डालें। इसके बाद इसमें अपनी उंगलियां डुबोकर रखें। इससे आपकी नेल पॉलिश जल्दी सुख जाएगी।

पतली कोटिंग

आपके नेलपेंट लगाने के तरीके पर भी यह निर्भर करता है कि नेलपेंट कितनी देर में सूखेगी। अगर आप नेलपेंट की थिक लेयर लगाती हैं तो उसे सूखने में काफी वक्त लगता है। कई बार तो इसमें घंटों भी लग जाते हैं। इसलिए सबसे अच्छा तरीका है कि आप नेलपेंट की थिन लेयर लगाएं।

आसान विधि से बनाएं बनारसी दम आलू

बनारस के स्वाद की बात ही कुछ और है। एक बार यहां के जायकों को चखने के बाद सालों तक आप उस स्वाद को भूल नहीं सकते। तो आइए ऐसी ही एक डिश करते हैं द्रय बनारसी दम आलू।

कितने लोगों के लिए : 4

सामग्री : 10-15 उबले हुए (एकदम छोटे आकार के), 2-3 चम्मच सरसों का तेल, 1 चुटकी हींग, 2 हरे लहसुन की पत्तियां कटी हुई, 1 टीस्पून जीरा, 2 टेबलस्पून धनिया, 1 टीस्पून जीरा, 1 टीस्पून सरसों के दाने, 1 टीस्पून सौंफ, अजवाइन, कलौंजी, 4 से 5 साबूत लाल मिर्च, 1 टीस्पून हल्दी पाउडर, 2 टेबलस्पून अमचूर पाउडर, स्वादानुसार नमक, 2 टेबलस्पून हरी धनिया की पत्तियां

विधि :

- उबले आलूओं से छील लें या फिर ऐसे ही बीच से चीरा लगा।
- एक बड़ी लोहे की कढ़ाही रखें और तेल गर्म करें।
- अब उसमें कटी हुई लहसुन की पत्तियां और हींग डालकर भूनें इसके



बाद आलूओं को कढ़ाही में डालकर 15 से 20 मिनट तक भूनें।
- इस समय सभी खड़े मसालों को हल्का गर्म करें और दरदरा पीसकर तैयार करें।
- जब आलू एकदम सुनहरा भूने जाए तो उसमें पीसा हुआ मसाला, हल्दी, आमचूर पाउडर और नमक डालकर मिलाएं।
- आलू को मसालों के साथ भी पांच मिनट तक अच्छी तरह से मिलाएं।
- अब धनिया पत्ती डालें और हरी चटनी के साथ गर्मागर्म सर्व करें।

स्वादिष्ट आलू-मेथी की सब्जी बनाने के लिए आसान स्टेप्स

टेस्टी आलू-मेथी सब्जी बनाने के लिए ये रेसिपी आजमा सकते हैं। आप इसे परांठे या रोटी के साथ सर्व कर सकते हैं।

कितने लोगों के लिए : 4

सामग्री : 4 आलू, 1 कप कटे हुए मेथी, 3-4 लहसुन की कली, 2-3 हरी मिर्च, 1 टी स्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टी स्पून हल्दी पाउडर, 1 टी स्पून गरम मसाला पाउडर, 2-3 चम्मच तेल, स्वादानुसार नमक

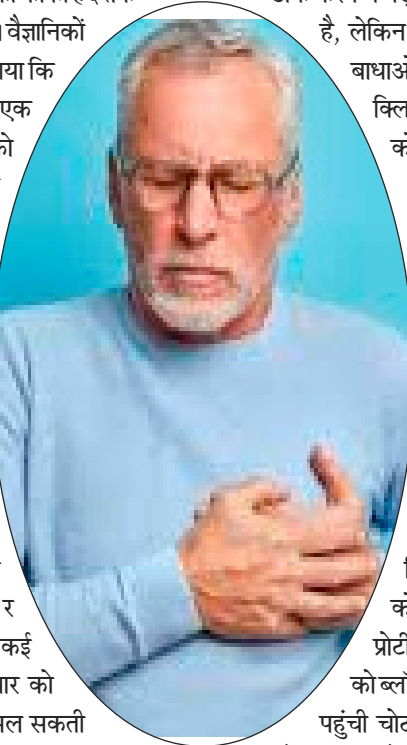
विधि : -सबसे पहले आलू धो लें और इसे टुकड़ों में काट लें। अब कढ़ाई में तेल गर्म करें, इसमें मिर्च और लहसुन चटकाएं। फिर कटे हुए आलू और मेथी डालें। इसे कुछ देर तक



पकाएं। जब सब्जी की पानी सूखने लगे, तो नमक और मसाले मिलाएं। कुछ देर तक भूने लें, जब आलू पक जाए, तो गैस बंद कर दें।

नया शोध : हार्ट अटैक के बाद अब सेल प्रोग्रामिंग की मदद से दिल को किया जाएगा रिपेयर

वैज्ञानिकों ने सेलुलर प्रोग्रामिंग का लाभ उठाने के लिए प्रोटीन के एक समूह की पहचान की है। जिससे दिल की कोशिकाओं को पहुंचे नुकसान को काफी हद तक कम किया जा सके। वैज्ञानिकों ने शोध के दौरान पाया कि दिल के दौरों के बाद एक चूहे के दिल को पहुंची चोट की मरम्मत सफल तरीके से कैसे की जा सकती है। अमेरिका के सैनफोर्ड बर्नहैम प्रीबिस में हुई रिसर्च के निष्कर्ष में पाया गया कि इससे हृदय, पार्किंसंस रोग और न्यूरोमस्क्युलर बीमारियों सहित कई बीमारियों के उपचार को बदलने में मदद मिल सकती है।



गतिविधि और उपस्थिति को नियंत्रित करने का मौका देती है।

यह कॉन्सेप्ट शरीर को खुद को दोबारा ठीक करने में बड़ी मदद प्रदान करता है, लेकिन रीप्रोग्रामिंग तंत्र की बाधाओं ने विज्ञान के लैब से क्लिनिक तक के सफर को रोका हुआ है।

हुई चार चरह के प्रोटीन की पहचान

इस समस्या को हल करने के लिए शोध में चार तरह के प्रोटीन की पहचान की गई, जिसे AJSZ नाम दिया गया है। कोलास ने कहा, इन प्रोटीन्स की एक्टिविटी को ब्लॉक कर, हम दिल को पहुंची चोट को कम कर पाए और दिल के दौरों का शिकार हुए चूहे के दिल के कार्य में 50 फीसदी तक सुधार ला पाए। हालांकि, इस शोध का फोकस दिल की कोशिकाओं पर रहा, लेकिन वैज्ञानिकों को यकीन है कि AJSZ सभी तरह की कोशिकाओं में पाए जा सकते हैं। उन्हें यकीन है कि इस तरीके से कई तरह की बीमारियों का बेहतर इलाज हो सकता है। कोलास ने कहा, यह सफलता इन जबरदस्त जैविक अवधारणाओं को वास्तविक उपचारों में बदलने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। इस शोध का अगला कदम है AJSZ प्रोटीन्स को काम करने से ब्लॉक करने के कई विकल्पों की तलाश करना। अध्ययन के बारे में, कोलास ने कहा, गहरी चोट के बाद दिल को ठीक करने में मदद कर पाना अपने आप में एक महत्वपूर्ण चिकित्सा आवश्यकता है, लेकिन ये निष्कर्ष चिकित्सा में सेल रिप्रोग्रामिंग के बड़े पैमाने में उपयोग के रास्ता को भी बड़ा बनाते हैं।

सेलुलर प्रोग्रामिंग क्या है

शरीर की कोशिकाएं चुनी गई जीन्स को चालू और बंद करने की क्षमता रखती हैं। जैसे- वे कैसे दिखते हैं और वह क्या करते हैं, उसे बदलना ही सेलुलर प्रोग्रामिंग का आधार है। यह पुनर्योजी चिकित्सा का एक उभरता हुआ दृष्टिकोण है, जिसमें वैज्ञानिक क्षतिग्रस्त या घायल शरीर के ऊतकों की मरम्मत के लिए कोशिकाओं को बदलते हैं।

सैनफोर्ड बर्नहैम प्रीबिस के असिस्टेंट प्रोफेसर और रिसर्च के लीड लेखक, एलेक्जेंडर कोलास ने बताया कि, हार्ट अटैक के बाद अगर एक व्यक्ति बच भी जाता है, तब भी उसके दिल को भारी नुकसान जरूर पहुंचा होता है, जिसकी वजह से दिल की दूसरी बीमारियों का जोखिम और बढ़ जाता है। उन्होंने कहा, थिअरी में सेलुलर प्रोग्रामिंग, हमें किसी भी कोशिका की

त्वचा के साथ शरीर के लिए भी फायदेमंद है अनार का जूस, लेकिन बरतें ये सावधानी

गर्मियां शुरू हो गई हैं और इसी के साथ कुछ ठंडा तरल पदार्थ पीने के लिए हमारी चाह भी बढ़ने लगी है। वैसे तो गर्मी में गला तर करने के लिए हम ज्यादातर ठंडी चीज की तलाश करते हैं, स्वास्थ्य का ध्यान रखते हुए हमें अक्सर कोशिश करनी चाहिए कि हम फल के जूस का ही सेवन करें। हमें ऐसे लिक्विड चीजों की तलाश करनी चाहिए जो हमारे समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद कर सके। अगर आप भी ऐसा ही कुछ ढूंढ रहे हैं, तो अनार का जूस एक बढ़िया ऑप्शन हो सकता है, जिसके एक या दो नहीं बल्कि कई सारे फायदे हैं। यह आवश्यक पोषक तत्वों और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है और इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। चलिए जानते हैं अनार का जूस पीने के फायदे के बारे में-

अनार के जूस के फायदे-

1. वजन घटाने में मददगार

अनार का जूस वजन कम करने में आपकी मदद कर सकता है। अनार पॉलीफेनोल्स और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, ये सभी आपको मेटाबॉलिज्म बढ़ाने और फैट बर्न करने में मदद करते हैं। यह आपकी भूख को दबा कर आपको लंबे समय तक भरा हुआ भी महसूस करवाते हैं। कोशिश करें इसे अपने मीठे पेय पदार्थों से बदलें क्योंकि उससे आपका तेजी से वजन बढ़ सकता है।

2. पाचन में सहायक

अनार का रस आपके पाचन स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और पाचन संबंधी समस्याओं, जैसे कि सूजन आंत्र रोग का इलाज करने में मदद कर सकता है। अनार में मौजूद यौगिक आपकी आंत के लिए अच्छे बैक्टीरिया को प्रोत्साहित कर सकते हैं और पाचन तंत्र में जलन की समस्या को कम कर सकते हैं।

3. कैंसर रोधी गुण होते हैं

राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान (एनआईएच) के अनुसार, अनार प्रोस्टेट कैंसर को रोकने या उसका इलाज करने में मदद कर सकता है। कई टेस्ट-ट्यूब शोधों के अनुसार, अनार के रस में ऐसे रसायन होते हैं जो या तो कैंसर कोशिकाओं को मारने में मदद कर सकते हैं या शरीर में उनकी वृद्धि को धीमा कर सकते हैं।

4. हृदय स्वास्थ्य में सुधार करता है

अनार के रस का सेवन आपके हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है और स्ट्रोक और दिल के दौरों जैसी स्वास्थ्य स्थितियों के विकास को जोखिम को रोक सकता है। अनार के अर्क में ऐसे यौगिक

होते हैं जो रक्तचाप को कम कर सकते हैं, धमनी की सूजन को कम कर सकते हैं, दिल से संबंधित सीने में दर्द में सुधार कर सकते हैं और पट्टिका के विकास को रोक सकते हैं और नतीजतन दिल का दौरा और स्ट्रोक का खतरा कम हो जाता है।

5. शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट

क्या आप जानते हैं कि ग्रीन टी की तुलना में अनार के रस में तीन गुना अधिक एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। यह एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है क्योंकि इसमें पॉलीफेनोल्स होते हैं जो आपके शरीर को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से बचाने में मदद करते हैं।

6. गठिया का प्रबंधन करें

अनार का जूस अपने एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के कारण गठिया को प्रबंधित करने और जोड़ों के स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद कर सकता है। अनार में मौजूद तत्व ऑस्टियोआर्थराइटिस पैदा करने वाले एंजाइम को रोक सकते हैं।

7. त्वचा के लिए अच्छा है

आपकी त्वचा हानिकारक यौगिकों, प्रदूषण और सूर्य की हानिकारक पराबैंगनी (यूवी) किरणों के संपर्क में आती है, जिससे उन्हें काफी नुकसान पहुंचता है। अनार के जूस का सेवन आपकी त्वचा को यूवी किरणों से बचाने में मदद कर सकता है क्योंकि यह त्वचा में जहरीले यौगिकों के उत्पादन को रोकने में मदद करता है।

8. मूत्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है

अनार का रस आपके मूत्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और गुर्दों की पथरी को रोकने में मदद कर सकता है। एक अध्ययन के अनुसार, अनार का अर्क अपनी एंटीऑक्सीडेंट गतिविधि के कारण गुर्दों की पथरी के विकास को रोकने में मदद कर सकता है।

अनार के जूस के साइड इफेक्ट

हर अच्छी चीज के साथ कुछ बुराई भी छिपी होती है। अनार के रस में भी कई स्वास्थ्य लाभों के साथ कुछ साइड इफेक्ट्स हैं। इसलिए इससे बचने के लिए कम मात्रा में इसका सेवन करें। इसके अलावा, जिन लोगों को अनार से एलर्जी है, उन्हें इस जूस को पीने से बचना चाहिए। वहीं अगर आपकी दवाइयां चल रही हैं या फिर आप डाइटिंग कर रहे हैं, तो इसे अपने आहार में शामिल करने से पहले अपने चिकित्सक से सलाह जरूर लें।



टाइफाइड में नहाना चाहिए या नहीं?

गर्म या ठंडा पानी किससे नहार्ने

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



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

टाइफाइड में गर्म पानी से क्यों नहाना चाहिए?

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

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

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

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

सेहत के लिए नुकसानदायक है इन फलों के जूस का सेवन

1. नाशपाती का जूस

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

की जगह अनानास खाएं।

3. एप्पल जूस

जहां रोजाना एक सेब खाना सेहत के लिए

2. अनानास का जूस

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

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

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



घुंघराले बालों की समस्या: आजमाइए ये घरेलू नुस्खे

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

सेब का सिरका आएगा काम

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

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

अंडे का करें इस्तेमाल

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

अब इसमें एक बड़ी चम्मच मेयोनीज और एक बड़ी चम्मच जैतून का तेल

मिलाएं। इसके बाद इसे अपने बालों में लगाकर 30 मिनट के बाद सिर को ठंडे पानी से अच्छी तरह धो लें। हफ्ते में एक बार इस प्रक्रिया को दोहराने से बड़ा लाभ मिलेगा।

बीयर है प्रभावी

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

हफ्ते में दो बार इसका इस्तेमाल करें। इससे बालों की चमक और बढ़ जाएगी।

एवोकाडो करेगा मदद

एवोकाडो में विटामिन- ई एक प्रमुख पोषक तत्व है। यह आपके घुंघराले बालों को मजबूती प्रदान करने के साथ उन्हें चमकदार बनाने में मदद कर सकता है। लाभ के लिए एक एवोकाडो को मैश करके इसके साथ दो बड़ी चम्मच दही मिलाएं। अब इस पेस्ट को अपने बालों में लगाएं और लगभग एक घंटे के लिए



इसे ऐसे ही छोड़ दें। इसके बाद सिर को पानी से धो लें और फिर हमेशा की तरह शैंपू करें।

एलोवेरा जेल लगाएं

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



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

गर्मियों में बेहद फायदेमंद होता है जलजीरा

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

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

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

मुट्ठीभर पुदीने की पत्तियां, मुट्ठीभर धनिया की पत्तियां, कुछ आइस क्यूब्स, 1/2 इंच कट्टूकस किया अदरक, 2 टीस्पून जीरा, 1/2 टीस्पून अमचूर पाउडर, काला नमक स्वादानुसार, 2.5 ग्लास पानी, 1/2 नींबू, 1/2 टीस्पून काली मिर्च पिसी हुई

जीरा, काला नमक और अमचूर को एक साथ पीस लें। पुदीने के पत्ते और धनिया पत्ती को पर्याप्त पानी के साथ पीसकर मुलायम पेस्ट बना लें।

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

विटामिन सी की कमी में सुधार करता है: चूँकि इसमें

सूखे आम या 'अमचूर' पाउडर है, जो विटामिन सी में उच्च होता है।

इसलिए यह प्रतिरक्षा में सुधार करने में मदद करता है और स्कर्वी को दूर रखता है।

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

एनीमिया को रोकता है: जीरा एनीमिया को रोकने और उसका इलाज करने में मदद करता है क्योंकि यह

आयरन का उत्कृष्ट स्रोत है। यह प्रतिरक्षा में सुधार भी करता है और आपके शरीर को ठंडा रखता है।



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

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

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

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

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

आइए जानते हैं



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

का मुख्य स्रोत है। इसके लिए रोजाना प्रातः काल धूप में बैठें। इससे शरीर में विटामिन-डी की कमी दूर होती है।

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

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

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



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

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

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