

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं



LAKSHYA RAJ KIDZEE

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

राष्ट्रपति-उपराष्ट्रपति ने ईद की बधाई दी



नई दिल्ली। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू और उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने बुधवार को ईद-उल-फितर की पूर्व संध्या पर देशवासियों को बधाई दी। उन्होंने कहा कि यह त्योहार हमें शांतिपूर्ण जीवन जीने तथा समाज की खुशहाली और समृद्धि के लिए कार्य करने की प्रेरणा देता है। राष्ट्रपति ने अपने शुभकामना संदेश में कहा कि ईद-उल-फितर के मुबारक मौके पर मैं सभी देशवासियों और विदेश में रहने वाले भारतीयों, विशेष रूप से मुस्लिम भाइयों और बहनों को बधाई और शुभकामनाएं देती हूँ। उन्होंने कहा कि रमजान के पवित्र माह के दौरान कठोर उपवास के बाद मनाया जाने वाला यह त्योहार आपसी प्रेम और भाईचारे का संदेश

देता है। एकता और सद्भाव बढ़ाने वाला यह पर्व हमें क्षमा और दान करने की शिक्षा भी देता है। ईद गरीबों और बेसहारा लोगों की मदद करने और उनके साथ खुशियां बांटने का अवसर है। यह त्योहार हमें शांतिपूर्ण जीवन जीने तथा समाज की खुशहाली और समृद्धि के लिए कार्य करने की प्रेरणा देता है। राष्ट्रपति ने कहा कि आइए ईद के पवित्र त्योहार पर प्रेम, करुणा और परोपकार के मानवीय आदर्शों का प्रसार करें। उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने कहा कि ईद-उल-फितर के पावन पर्व पर सभी देशवासियों को हार्दिक बधाई और शुभकामनाएं देता हूँ। पवित्र माह रमजान की समाप्ति पर मनाए जाने वाली ईद-उल-फितर का सांस्कृतिक रूप से विशेष महत्व है। कृतज्ञता और भाईचारे की भावना के प्रतीक इस त्योहार के केंद्र में करुणा, उदारता और एकता के मूल्य स्थापित हैं, जो हमारे विविधतापूर्ण राष्ट्र की मूल भावना को परिलक्षित करते हैं। उन्होंने कहा कि मेरी कामना है कि ईद का यह पावन अवसर सभी के जीवन में हर्षोल्लास, परिपूर्णता और शुभाशीष लेकर आए।

कांग्रेस और सपा से पूरा उत्तर प्रदेश नाराज : राजनाथ सिंह



बुलंदशहर। चुनावी सरगर्मा के बीच सियासी दिग्गज ताबड़तोड़ रैली और जनसभा कर रहे हैं। बुलंदशहर के भाजपा प्रत्याशी डॉ. भोला सिंह के समर्थन में जहांगीराबाद में जनसभा को संबोधित करने पहुंचे भाजपा के वरिष्ठ नेता एवं रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने कांग्रेस और इंडी गठबंधन पर जमकर निशाना साधा। राजनाथ सिंह ने कहा कि 2017 में सपा, कांग्रेस ने एक नरेंद्र चलाया था कि भाजपा से उत्तर प्रदेश के पिछड़े नाराज हैं। 2019 में इन

जनसभा में रक्षा मंत्री ने कहा कि पहले भारत को गरीब और कंगालों का देश कहा जाता था मगर अब भारत के वैज्ञानिक धरती पर ही नहीं चंद्रमा पर भी लैंडिंग करने में कामयाब हो रहे हैं।

लोगों ने फिर एक नया नरेंद्र चला दिया कि ब्राह्मण नाराज हैं। 2024 में नरेंद्र चला दिया कि राजपूत नाराज हैं। कांग्रेस हो अथवा सपा हो इनसे तो पूरा प्रदेश नाराज है। रक्षामंत्री ने कहा सपा की हालत यह हो गई है कि सोमवार से लेकर रविवार तक रोज प्रत्याशी बदलते रहते हैं और कांग्रेस की हालत यह हो गई है कि उनको उम्मीवार ही नहीं मिल रहे हैं। 2024 के बाद मुझे लगता है कि लोग पूछेंगे कि सपा कौन? सपा का मतलब 'समाप्त पार्टी'। भाजपा जो कहती है वह करती है। उन्होंने कहा कि 2019 में हमने अपने घोषणापत्र में देश की जनता से जो वादे किये थे वह सभी पूरे किए गए। राजनाथ बोले कि 2014 में हमें जनादेश मिला, 2019 में जनता ने और

बढ़-चढ़कर आशीर्वाद दिया। जबकि जनता की इच्छा के अनुरूप भारत के मस्तक को विश्व में ऊंचा करने के काम को प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में किया जा रहा है। राजनाथ ने दावा किया कि 2024 के चुनाव के बाद सपा समाप्त पार्टी हो जाएगी और कांग्रेस के बारे में लोग पूछेंगे कि कौन कांग्रेस? राजनाथ सिंह ने कहा कि संसद में बहुमत मिलते ही हमने चुटकी बजा कर तीन तलाक की प्रथा को खत्म कर दिया। तुष्टीकरण की राजनीति पर वार करते हुए राजनाथ बोले कि मैं मुस्लिम भाइयों से अपील करता हूँ कि किसी के बहकावे में बिल्कुल न आएँ, हम लोग जात पंथ-मजहब की नहीं बल्कि इंसान और इंसानियत की राजनीति करते हैं। उन्होंने कहा कि मैं गारंटी लेता हूँ कि जिस भी मजहब के लोग भारत के नागरिक हैं कोई माई का लाल उसकी नागरिकता नहीं छीन सकता। राजनाथ बोले कि हमने वादा किया था कि जिस दिन बहुमत मिल जाएगा हम अयोध्या की धरती पर भगवान राम का भव्य मंदिर बनाएंगे। हमने वह कर दिखाया।

परिजनों

सामाजिक उत्तरदायित्व के तहत थैलेसीमिया और एप्लास्टिक अनीमिया के स्थायी ईलाज थैलेसीमिया बाल सेवा योजना

थैलेसीमिया परीक्षण शिविर का किया गया आयोजन

संजीव जायसवाल

नोएडा, उप्र। थैलेसेमिक्स इंडिया और पीजीआई सीएच नोएडा ने डीकेएमएस के सहयोग से सेक्टर -30 स्थित पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ चाइल्ड हेल्थ, परिसर में सुबह 11 बजे से दोपहर 3 बजे तक थैलेसीमिया से ग्रस्त बच्चों के साथ -साथ उनके परिजनों का एचएलए परीक्षण शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में उपस्थित पश्चिम बंगाल के जाने-माने हेमेटोलॉजिस्ट डॉ. प्रान्तर चक्रवर्ती व थैलेसीमिया इंडिया की सचिव शोभा तुली ने बताया कि थैलेसीमिया खून का एक विकार जिसमें ऑक्सीजन वाहक प्रोटीन सामान्य से कम मात्रा में होते हैं जो एक पीढ़ी से पीढ़ी में जानेवाले खून संबंधी बीमारी है जो शरीर में सामान्य के मुकाबले कम ऑक्सीजन ले जानेवाले प्रोटीन (हीमोग्लोबिन) और कम संख्या में लाल



रक्त कोशिकाओं से पहचानी जाती है। थैलेसीमिया एक वंशानुगत 1(यानी माता-पिता से जीन के माध्यम से बच्चों में पारित) रक्त विकार है जो तब होता है जब शरीर हीमोग्लोबिन नामक प्रोटीन, जो लाल रक्त कोशिकाओं का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है पर्याप्त मात्रा में नहीं बनाता है। इस बीमारी के

निदान के लिए ब्लड टेस्ट करवाए जाते हैं। रक्त या अस्थि मज्जा प्रत्यारोपण जिसे हेमेटोपोएटिक स्टेम सेल प्रत्यारोपण स्टेम सेल ट्रांसप्लांट ही एक मात्र उपचार है जो थैलेसीमिया को ठीक कर सकता है। बताया कि कोल इंडिया लिमिटेड अपने कॉर्पोरेट सामाजिक उत्तरदायित्व के तहत थैलेसीमिया

और एप्लास्टिक अनीमिया के स्थायी ईलाज के लिए थैलेसीमिया बाल सेवा योजना नामक एक योजना संचालित कर रही है। इस योजना के तहत, देश भर में फैले ग्यारह प्रमुख अस्पतालों में बोन मैरो ट्रांसप्लांट के लिए कोल इंडिया लिमिटेड की ओर से 10 लाख तक की वित्तीय सहायता दी जाती है। योजना के कार्यान्वयन के लिए इन चयनित ट्रांसप्लांट केंद्र: एम्स, नई दिल्ली, सीएमसी, वेल्लोर राजीव गाँधी कैंसर संस्थान, नई दिल्ली, टाटा मेडिकल सेंटर, कोलकाता, नारायण हृदयालय, बंगलुरु, कोकिलाबेन धीरूभाई अंबानी अस्पताल, मुंबई सीएमसी, लुधियाना, पीजीआईएमईआर, चंडीगढ़, एसजीपीजीआई, लखनऊ, एमसीजीएम-सीटीसी, पीएचओ एवं बीएमटी सेंटर, मुंबई तथा फ़ोर्टिस मेमोरियल रिसर्च इंस्टीट्यूट, गुरुग्राम है।

थैलेसीमिया बाल सेवा योजना' नामक परियोजना हेतु तकनीकी सहायता प्रदान करने के लिए थैलेसीमिक्स इंडिया को नामित किया गया है। इसके साथ ही थैलेसीमिया बाल सेवा योजना के बारे में परिवारों को संबोधित किया। इस शिविर को सफल व सुविधाजनक बनाने के लिए अतिरिक्त प्रोफेसर और प्रमुख पीजीआईसीएच, नोएडा और डीके एमएस बीएमटी डॉ नीता राधाकृष्णन के साथ -साथ कार्यक्रम कॉर्डिनेटर रश्मि कालरा की भूमिका अहम व काफी प्रशंसनीय रही। शिविर में मरीजों और उनके परिवारों सहित 150 से अधिक लोगों ने भाग लिया। थैलेसीमिक्स इंडिया द्वारा कुछ चयनित जरूरतमंद मरीजों को 50 पीस ब्लड ल्यूकोसाइट फिल्टर और 160 बक्से केलफर कैप्सूल के साथ -साथ जूस, बिस्किट, चिप्स व मिनरल्स वाटर (पानी) की पर्याप्त व्यवस्था की गई थी।



स्टोन क्लिनिक मोतिहारी

शास्त्री नगर, महिला कॉलेज रोड, मोतिहारी, बैंक रोड, राजेश्वरी पैलेस होटल के पूरब वाली गली में

एक वर्ष के मासूम की कलयुगी पिता ने की निर्मम हत्या

नवादा। जिले के परनाडाबर थाना क्षेत्र में बुधवार को एक पिता ने ही अपने एक वर्ष के मासूम पुत्र की निर्मम तरीके से हत्या कर दी। पुलिस के मुताबिक घर में सोए हुए स्थिति में पिता ने मसाला पीसने वाला सिलौटी पर बच्चे का सर रख लोढ़ी से कूच दिया। इतना से भी मन नहीं भरा तो लोहे के सरिया से मार मार कर विभत्स तरीके से पुत्र की हत्या कर दिया। घटना की सूचना मिलते ही जिले के परना डाबर पुलिस मौके पर पहुंच कर हत्यारा पिता को गिरफ्तार कर लिया है। घटना के बारे में मृतक के मामा ने



जानकारी देते हुए बताया कि मासूम बच्चा उसका भांजा था। जो करीब एक सप्ताह पूर्व नानी घर आया था। दोपहर घर के सभी सदस्य पास के खलिहान में गेंहू कटनी करवा रहे थे। इसी बीच बरामदा में सोए हुए

बच्चे को हत्यारा बाप उठा कर कमरे में ले गया और किवाड़ बंद कर लिया। अनहोनी की आशंका को भांपते हुए तत्काल खपरैल छत पर चढ़ कर खपड़ा को हटाया। कमरे का नजारा देख रोंगटे खड़ा हो गया। बच्चे के सर को मसाला पीसने वाली सिलौटी पर रख करबाप क्रूरता की सारी हदें पार कर बेरहमी से चूर रहा था। छत से ही कमरे में दाखिल होकर दरवाजा खोला और हत्यारा बाप को किसी तरह से काबू में किया। ग्रामीणों द्वारा घटना की सूचना परना डाबर पुलिस को दी गयी। जिसके बाद थानाध्यक्ष रंजन चौधरी

अपर थानाध्यक्ष संजय कुमार दल बल के साथ घटनास्थल पर पहुंच कर हत्या आरोपी पिता को गिरफ्तार कर लिया। मासूम बच्चे के शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए सदर अस्पताल नवादा भेज दिया है। गिरफ्तार हत्यारोपी पिता की पहचान गया जिला के उग्रवाद प्रभावित मोहनपुर थाना क्षेत्र के बांदा बरदाग गांव निवासी सुधीर प्रसाद यादव के रूप में किया गया है। सनसनी खेज हत्याकांड की सूचना मिलते ही रजौली एसडीपीओ गुलशन कुमार हरनारायण पुर गांव पहुंच कर स्थिति का

जायजा लेते हुए हत्या रोपी पिता से अहम बिंदुओं पर गहनता पूर्वक पूछताक्ष कर परना डाबर पुलिस को आवश्यक निर्देश दिए। जानकारी देते हुए उन्होंने बताया कि वे अपने कार्यकाल में सैकड़ों मामले हत्या का देखे पर हरनारायणपुर गांव का मामला पहली बार देखे है। जहां एक पिता द्वारा ही क्रूरता की पराकाष्ठा पार कर मासूम बच्चे की हत्या की गई है। मौके पर मौजद ग्रामीण पिंटू यादव, पैक्स अध्यक्ष ललन चौधरी आदि ने बताया कि हरनारायणपुर गांव का मामला बेहद ही हृदयविदारक घटना है।

प्रधानमंत्री के बाद 15 अप्रैल को नवादा में योगी आदित्यनाथ भरेंगे हुंकार

पटना। लोकसभा चुनाव 2024 के पहले चरण में होने वाले चुनाव को लेकर तमाम दल धुआंधार प्रचार करने में लगे हैं। बिहार में भाजपा के उम्मीदवारों को जीताने के लिए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की अब तक दो जिलों में चुनावी रैली हो चुकी है। जमुई और नवादा जिले में चुनावी रैली को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री ने विरोधियों पर जमकर हमला बोला है लेकिन अबकी बार प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के बाद बुलडोजर बाबा यानि उत्तरप्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की बारी है। योगी आदित्यनाथ का भी बिहार दौरा तय हो गया है। योगी आदित्यनाथ बिहार के नवादा जिले से चुनावी दौरे की शुरुआत करेंगे। भाजपा सूत्रों के अनुसार योगी आदित्यनाथ का 15 अप्रैल को बिहार दौरा होगा। वे 15 अप्रैल को नवादा में चुनाव प्रचार करेंगे। नवादा से भाजपा उम्मीदवार डॉ. विवेक ठाकुर के समर्थन में योगी की



चुनावी सभा होगी। नवादा के अकबरपुर में 15 अप्रैल को दोपहर करीब 12.30 बजे चुनावी सभा होगी। योगी आदित्यनाथ का 2024 में बिहार में यह पहला दौरा होगा। उनके दौरे को लेकर भाजपा कार्यकर्ताओं के बीच जबरदस्त उत्साह है। माना जा रहा है कि भाजपा के फायर ब्रांड नेता योगी आदित्यनाथ नवादा पहुंचकर भाजपा कार्यकर्ताओं में उत्साह भरने के साथ-साथ तमाम वोट बैंक को मजबूत करेंगे। इससे पूर्व नवादा में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी भी चुनावी सभा को संबोधित कर चुके हैं।

गर्मी की छुट्टी के दौरान भी कक्षाएं चलेंगी शिक्षकों को हर दिन होगा आना : शिक्षा निदेशक

सुबह 8 से 10 बजे तक क्लास चलने के बाद बच्चों को मिड डे मिल दिया जायेगा। गर्मी की छुट्टी के दौरान स्कूलों के हेडमास्टर बच्चों के नामांकन का भी काम करेंगे।



की मुफ्त एवं अनिवार्य शिक्षा नियमावली में उल्लेखित है कि अगर स्कूल की वार्षिक परीक्षा में कोई बच्चा फेल होता है तो ऐसे बच्चे को विशेष शिक्षण दिया जायेगा और रिजल्ट जारी होने के दो महीने के भीतर फिर से परीक्षा में भाग लेने का उसे मौका दिया जायेगा। प्राथमिक शिक्षा निदेशक ने कहा है

कि 15 अप्रैल से 15 मई तक घोषित गर्मी की छुट्टी के दौरान सरकारी स्कूलों में विशेष दक्ष क्लास लगायी जायेगी। हर सरकारी स्कूल में 15 अप्रैल से 15 मई तक सुबह 8 बजे से 10 बजे तक स्पेशल क्लास चलेगी। सारे शिक्षक 8 बजे से पहले स्कूल पहुंच जायेंगे और बच्चों को मिड डे मिल खिलाकर वापस लौट जायेंगे। पत्र में कहा गया है कि क्लास 3 से लेकर क्लास 8 तक के कमजोर बच्चों के लिए स्पेशल क्लास का संचालन किया जाएगा। मार्च 2024 में हुई वार्षिक परीक्षा में जो बच्चे फेल हुए हैं, उन्हें खास तौर पर क्लास के लिए बुलाया जायेगा। पत्र में कहा गया है कि शैक्षणिक रूप से कमजोर बच्चों के अलावा कोई दूसरा बच्चा भी क्लास करने के लिए आना चाहता तो उसे भी स्कूल में पढ़ाया जाये।

कांग्रेस भाजपा नेता ने मोदी सरकार की विकास योजनाओं को गिनाया : अमित शाह

कांग्रेस की चार पीढ़ियां तुष्टिकरण करती आ रही हैं : अमित शाह

पटना। भारतीय जनता पार्टी के वरिष्ठ नेता एवं केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह ने कांग्रेस पार्टी पर जमकर हमला बोला है। उन्होंने कहा कि कांग्रेस की चार पीढ़ियां तुष्टिकरण करती आ रही हैं। कांग्रेस कह रही है सीएए वापस करेंगे। कांग्रेस उत्तर भारत और दक्षिण भारत में तोड़ना चाहती है। कांग्रेस देश को कितनी बार तोड़ेगी। अमित शाह ने बुधवार को बिहार में गया जिले के गुरुआ में चुनावी सभा को संबोधित किया। इस दौरान उन्होंने कांग्रेस पर जमकर हमला बोला। साथ ही उन्होंने केंद्र सरकार की तारीफ की। शाह ने कहा कि कांग्रेस के जमाने में हर लोग पाकिस्तान से आलिया मालिया जमलिया आते थे। धमाके करते थे। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने यह सब रोका। यह कांग्रेस की सरकार नहीं है,



भाजपा की सरकार है, नरेन्द्र मोदी की सरकार है। शाह ने उपस्थित जन समूह से पूछते हुए कहा कि राम मंदिर बनना चाहिए था नहीं? 74-75 सालों में लालू और गठबंधन के नेता लटकते-भटकते रहे,

लेकिन भाजपा ने भूमि पूजन किया और प्राण प्रतिष्ठा भी की। प्रधानमंत्री मोदी ने कई असंभव काम को पूरा किया है। भाजपा नेता ने मोदी सरकार की विकास योजनाओं को गिनाया। साथ ही कहा कि औरंगाबाद और

गया से नक्सल के खिलाफ अभियान चलाया। रफीगंज, नबीनगर और अनुग्रह नारायण रेलवे स्टेशन बन रहे हैं, यह भी भाजपा की सरकार ने किया। उन्होंने कहा कि मोदी सरकार ने सर्जिकल स्ट्राइक 10 दिनों के अंदर की। अमित शाह ने कहा कि कांग्रेस के एमपी कहते हैं उत्तर और दक्षिण भारत के टुकड़े कर देंगे। उन्होंने कहा कि सोनिया जी और राहुल गांधी शर्म करो कितनी बार देश को तोड़ेंगे। एक बार 1947 में तो तोड़ दिया। अब मोदी सरकार आपको देश तोड़ने नहीं देगी। शाह ने कहा कि राजद और कांग्रेस ने 12 लाख करोड़ रुपये का घोटाला किया। दोनों पार्टियां भ्रष्टाचार के लिए जानी जाती हैं। तीन टर्म नरेन्द्र मोदी मुख्यमंत्री रहे लेकिन एक भी दाग नहीं लगा।

अब राजद की टिकट पर अररिया लोकसभा से ठोकेंगे ताल फारबिसगंज/अररिया। अररिया लोकसभा सीट से राजद का टिकट पाने वाले शाहनवाज आलम को राजनीति विरासत में मिली है। वह पूर्व केंद्रीय गृहराज्य मंत्री और सीमांचल के गांधी के नाम से मशहूर तस्लीमुद्दीन के तीसरे बेटे हैं। उनके बड़े भाई सरफराज आलम हैं। उन्होंने अपने राजनीतिक जीवन की शुरुआत राजद से की थी और 2018 में अररिया जिले के जोकीहाट विधानसभा सीट पर हुए उपचुनाव में विधायक बने थे। अपने बड़े भाई सरफराज आलम द्वारा सीट छोड़ने के चलते उन्होंने चुनाव लड़ा था। सरफराज आलम ने अररिया लोकसभा सीट से उपचुनाव जीतने के बाद विधानसभा से इस्तीफा दे दिया था। 2017 में तस्लीमुद्दीन के निधन के कारण अररिया लोकसभा सीट पर उपचुनाव करना पड़ा था।



M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

मेगा हेल्थ चेक अप कैंप का आयोजन

मोतिहारी। शहर के एलएनडी कॉलेज में बुधवार का दिन अपने आप में काफी गौरवशाली और ऐतिहासिक रहा। एनएसएस और एनसीसी के संयुक्त तत्वाधान में आरोग्य भारती के सौजन्य से मेगा हेल्थ चेक अप कैंप का आयोजन किया गया। उक्त कैम्प में हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉ. कुणाल कृष्णा, मनोरोग विशेषज्ञ डॉ. हेमंत कुमार, बाल रोग विशेषज्ञ डॉ. वेदप्रकाश, स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. मीना, फिजियोथैरेपिस्ट डॉ. अमरेश महर्षि, आयुर्वेदाचार्य डॉ. दिवाकर कुमार, दंत चिकित्सक डॉ. अनूप कुमार तथा प्राकृतिक चिकित्सक डॉ. धनंजय कुमार श्रीवास्तव ने प्राध्यापकों, कर्मियों व छात्र/छात्राओं का

निःशुल्क स्वास्थ्य जांच कर चिकित्सीय सलाह देते दवाओं का वितरण किया गया। कार्यक्रम को सम्बोधित करते डॉ. हेमंत ने जीवनशैली में माइंडफुलनेस योग व समय प्रबंधन के महत्व पर विस्तृत रूप से प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि परोपकार, सामाजिक संबंध और सकारात्मक सोच को जीवन में अपनाने के लिए विद्यार्थियों से आह्वान किया। कॉलेज के सभी प्राध्यापकों, कर्मियों का ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर का जांच किया गया। इससे पहले कॉलेज प्राचार्य प्रो. (डॉ.) राजेश कुमार सिन्हा और उपस्थित सभी चिकित्सकों ने संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का विधिवत शुभारंभ किया। तत्पश्चात



प्राचार्य और प्राध्यापकों ने अतिथियों को पौधा देकर स्वागत किया। प्राचार्य प्रो. सिन्हा ने कहा कि कॉलेज में अध्ययन अध्यापन के

साथ स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता भी काफी आवश्यक है। एनएसएस कार्यक्रम पदाधिकारी एसोसिएट प्रो. अरविंद कुमार ने

बताया कि विश्व स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर यह दूसरा कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है। एनसीसी सीटीओ सह महाविद्यालय मीडिया प्रभारी डॉ. प्रभाकर कुमार ने बताया कि ऐसे आयोजन महाविद्यालय में समय-समय पर होते रहने चाहिए। मौके पर अर्थशास्त्र विभागाध्यक्ष डॉ. दुर्गेश मणि तिवारी, भूगोल विभागाध्यक्ष राकेश रंजन कुमार, हिन्दी विभागाध्यक्ष संतोष विश्णोई, सहायक प्राध्यापक डॉ. रविरंजन सिंह, डॉ. भुनेश्वर सिंह सहित अन्य उपस्थित रहे। बड़ी संख्या में एनसीसी कैडेट्स और एनएसएस स्वयंसेवकों ने कार्यक्रम के सफलता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

मतदाताओं को जागरूक बनाने को लेकर जीविका दीदियों ने निकाली रैली



मोतिहारी। जिला में मतदान प्रतिशत बढ़ाने के लिए निर्वाचन आयोग व डीएम सौरभ जोरवाल के निर्देश के आलोक में मतदाता जागरूकता लेकर विभिन्न तरह के आयोजन ग्रामीण इलाकों से लेकर नगर निकालों में किया जा रहा है। जिला के शत प्रतिशत मतदाता अपने मताधिकार का प्रयोग कर निर्भय और निष्पक्ष होकर करे इसको लेकर लोगों को जागरूक किया जा रहा है। इसके लिए

जगह-जगह मतदाता जागरूकता शपथ दिलाई जा रही है, जिसमें जीविका दीदी और आईसीडीएस कर्मी अपने महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन कर रहे हैं। इस क्रम में मंगलवार को मोतिहारी सदर प्रखंड की जीविका दीदियों के द्वारा मेरा वोट मेरा भविष्य की बुलंद नारों के साथ जागरूकता रैली निकाली गई, साथ मेहंदी

का कार्यक्रम का आयोजन किया गया। वही जीविका अरेराज, पताही, पिपरा कोठी और घोड़ासहन सहित विभिन्न प्रखंडों में भी सीडीपीओ कल्याणपुर, मधुबन, पकड़ीदयाल के नेतृत्व में आंगनबाड़ी सेविका सहायिका के द्वारा घर-घर जाकर लोगों को निष्पक्ष मतदान के लिए जागरूक किया गया।

मोबाइल दुकान में नगद समेत 25 लाख की चोरी

रामपुर चेकनाका के पास मंगलवार देर रात की है घटना

बेतिया। बगहा पुलिस जिला अंतर्गत लौकरिया थाना क्षेत्र के रामपुर चेकनाका स्थित मां जगदम्बा मोबाइल व वीडियोग्राफी दुकान में चोरों ने नगद समेत करीब 25 लाख की मोबाइल व उपकरण चोरी कर ली। दुकान संचालक मुकेश जयसवाल ने बताया कि बुधवार की सुबह दुकान खोलने गया तो देखा की दुकान में समान बिखरा पड़ा है किमती मोबाइल नहीं थी। उन्होंने बताया कि काउंटर में 2 लाख रूपए नगद रखा हुआ था वह नहीं था करीब 22 लाख की सैमसंग अल्ट्रा, सैमसंग गैलेक्सी, रियलमी, वूवो, ब्लूटूथ, इयरफोन, इयर बड्स, चार्जर, ग्राहकों द्वारा आया हुआ वारंटी व रिपेयरिंग का मोबाइल व अन्य उपकरण चोरी हो गई है। उधर लौकरिया थानाध्यक्ष अमन कुमार ने बताया कि रामपुर चेकनाका स्थित मुकेश जयसवाल की मोबाइल की दुकान में चोरी की सूचना मिली है। इस सूचना पर घटनास्थल पर पहुंच दुकान की जांच



तथा दुकान में लगे सीसीटीवी कैमरे की जांच की गई है। थानाध्यक्ष ने बताया कि दुकान संचालक से चोरी हुए समान की आवेदन प्राप्त हो गई है। नगद समेत करीब 20 से 25 लाख की मोबाइल व अन्य उपकरण की चोरी होने की प्रतीत होती रही है। थानाध्यक्ष ने बताया कि आवेदन के आलोक में जांच पड़ताल शुरू कर दी गई है। बता दें कि सप्ताहभर के अन्दर लौकरिया थाना क्षेत्र के नीतीशनगर एक फाईनेंस कर्मी से दिनदहाड़े कुछ अपराधियों ने 50000 रूपये छिने थे और दूसरी घटना इन दोनों घटनाओं को देख लोगों में भय बन गया है तथा रात्री पुलिसिया गश्ती नहीं होने से लोगों में नाराजगी उत्पन्न हो गई है।

एसएसबी ने अग्निपीड़ितों को उपलब्ध कराई सहायता राशि



मोतिहारी। भारत-नेपाल अन्तर्राष्ट्रीय सीमा से सटे गाँव पूर्वी टोला कोरैया में गत रविवार को सुबह ढाई से तीन बजे के बीच को स्थानीय निवासी उमेश यादव के फूस के घर में शार्ट सर्किट से भीषण आग लग गयी थी। खबर मिलते ही एस.एस.बी. कैम्प कोरैया के जवान, स्थानीय ग्रामीण और फायर ब्रिगेड के अथक प्रयास से आग पर काबू पाया गया। आग पर काबू पाने तक उमेश यादव के पालतू जानवर, आभूषण, पैसा तथा घर में रखा पूरा सामान जल कर राख हो गया। साथ ही उनके घर से सटे विपिन राय, नरेश राय का भी घर जल गया और उन्हें भी भारी नुकसान हुआ। एस.एस.बी. 71 वीं बटालियन के कमांडेंट प्रफुल्ल कुमार के द्वारा बुधवार को घटना

स्थल का भ्रमण किया गया। भ्रमण के दौरान प्रफुल्ल कुमार कमांडेंट, पीड़ित परिवार से मिले और उनको सहानुभूति दिया साथ ही स्थानीय मुखिया सहित अन्य ग्रामीणों की उपस्थिति में उन्होंने तीनों पीड़ित परिवारों को तत्काल जीवन यापन पुनः शुरू करने हेतु बटालियन के कर्मिकों के द्वारा स्वेच्छा से इकट्ठा किये गए राशि से आर्थिक सहायता किया तथा एस.एस.बी. के तरफ से किये जाने वाले हर सहयोग का आश्वासन भी दिया। इस मौके पर स्थानीय मुखिया कोरैया चंद्रमोहन यादव, पंचायत समिति सदस्य ईश्वरी प्रसाद यादव, पूर्व वार्ड सदस्य अजय यादव, कोरैया कैम्प प्रभारी इंस्पेक्टर समरजीत सिंह और अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

अगलगी में करीब दो लाख की क्षति

बीएनएम@केसरिया। सुन्दरापुर वार्ड संख्या तीन में मंगलवार की देर रात अगलगी की घटना हुई है। इस घटना में अनाज, कपड़ा सहित करीब दो लाख की क्षति बतायी जा रही है। जानकारी है कि उक्त गाँव के केदार राय के घर में मंगलवार की देर रात अचानक आग लग गई। आग ने केदार राय के पुत्र बिट्टू कुमार के घर को भी अपने आगोश में ले लिया। जिसके बाद अफरातफरी मच गई। ग्रामीणों की तत्परता से आग पर काबू पाया गया तब तक घर व उसमें रखा समान जल कर नष्ट हो गया। आग किस कारण लगी इसका पता नहीं लग सका है।





स्टोन क्लिनिक मोतिहारी

शास्त्री नगर, महिला कॉलेज रोड, मोतिहारी

डॉ. मीना
MBBS, DGO, DNB, (OBG), FMAS

स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ



बेहतर तरीके से प्रशिक्षण प्राप्त करें द्वितीय मतदान पदाधिकारी: जिला निर्वाचन पदाधिकारी

प्रशिक्षकों से बेहिकक पूछे प्रश्न,
संशय को करें दूर

बेतिया। स्वच्छ, निष्पक्ष एवं शांतिपूर्ण वातावरण में लोकसभा निर्वाचन 2024 को सम्पन्न कराने के उद्देश्य से निर्वाचन में संलग्न सभी मतदान पदाधिकारियों एवं कर्मियों को वरीय अधिकारियों की देखरेख में दक्ष प्रशिक्षकों के माध्यम से प्रशिक्षण दिलाया जा रहा है। जिला निर्वाचन पदाधिकारी-सह-जिलाधिकारी दिनेश कुमार राय ने मंगलवार को विपिन हाईस्कूल में चल रहे प्रशिक्षण कार्य का जायजा लिया। प्रशिक्षण स्थल पर सभी कर्मियों का बारी-बारी से निरीक्षण किया। इस क्रम में उन्होंने द्वितीय मतदान पदाधिकारियों को सुगमतापूर्वक मतदान कराने के लिए निर्वाचन आयोग के निर्देशों से भी अवगत कराया। जिला निर्वाचन पदाधिकारी ने प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे द्वितीय मतदान पदाधिकारियों से कहा कि अच्छे तरीके से प्रशिक्षण प्राप्त करें ताकि अपने दायित्वों का निर्वहन भलीभांति करते हुए सुचारू रूप से मतदान करा सकें। उन्होंने कहा कि दक्ष प्रशिक्षकों द्वारा बेहतर तरीके से प्रशिक्षण दिया जा रहा है। इसके बावजूद भी अगर किसी के



मन में किसी प्रकार की संशय की स्थिति हो तो, प्रशिक्षकों से बेहिकक प्रश्न पूछे और संशय को दूर करें। इस दौरान जिला निर्वाचन पदाधिकारी ने प्रशिक्षकों एवं द्वितीय मतदान पदाधिकारियों से फीडबैक भी लिया और आवश्यक दिशा-निर्देश दिया।

उन्होंने कहा कि निर्वाचन आयोग के दिशा-निर्देशों का अक्षरशः अनुपालन करते हुए सफलतापूर्वक मतदान सम्पन्न कराना है। मतदान के दिन मतदान केन्द्र पर वोटों की पहचान करने तथा मतदाता सूची से मिलान करने, वोटों की अंगुली पर अमिट स्याही लगाने आदि कार्य पूरी तरह सजग एवं सतर्क होकर करना है। किसी भी प्रकार की छोटी सी चूक नहीं होनी चाहिए। इस अवसर पर कुमार रविन्द्र नोडल पदाधिकारी, प्रशिक्षण कोषांग सहित विनोद कुमार, अनुमंडल पदाधिकारी, बेतिया सदर सुजीत कुमार, विशेष कार्य पदाधिकारी जिला गोपनीय शाखा एवं अन्य अधिकारी उपस्थित रहे।

प्रमण्डलीय आयुक्त ने लोकसभा निर्वाचन 2024 की तैयारियों की समीक्षा की

मोतिहारी। आयुक्त, तिरहुत प्रमण्डल, गोपाल मीणा एवं पुलिस उप महानिरीक्षक, बेतिया प्रक्षेत्र, जयंत कांत के द्वारा पूर्वी चम्पारण एवं पश्चिमी चम्पारण के जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक तथा पुलिस अधीक्षक बगहा (पश्चिमी चम्पारण) के साथ समाहरणालय पूर्वी चम्पारण, मोतिहारी स्थित डॉ० राजेन्द्र प्रसाद सभा भवन में लोक सभा आम निर्वाचन-2024 की तैयारियों की समीक्षा की गयी। समीक्षा के दौरान दोनों जिलों के विधानसभाओं के सहायक निर्वाची पदाधिकारी सहित कोषांगों के नोडल पदाधिकारी भी उपस्थित थे। समीक्षा बैठक में उपस्थित पदाधिकारियों को सम्बोधित करते हुए आयुक्त ने कहा कि पदाधिकारी आपसी समन्वय के साथ कार्य करें। सभी कार्यों को खुद से करें और उस पर नजर बनाये रखें। अधीनस्थ कर्मियों पर निर्भरता कम रखनी होगी। निर्वाचन के सभी कार्य महत्वपूर्ण होते हैं और निर्धारित समय पर पूर्ण करने होते हैं। पदाधिकारी और कर्मियों आदर्श आचार संहिता का पूर्ण अनुपालन करें। आयुक्त ने कहा कि वैसे किसी भी पार्टी या उत्सव में नही जाएँ जहाँ राजनैतिक लोगों का आगमन हो। अपने को बिलकुल निष्पक्ष रखें। समीक्षा के दौरान आयुक्त के द्वारा एक-एक कर सभी सहायक निर्वाची पदाधिकारियों से निर्वाचन कार्यों की जानकारी प्राप्त की गयी। आयुक्त के द्वारा सी-विजिलऐप, खराब ईभीएम



कारिप्लेसमेन्ट, पोस्टल बैलेट से मतदान, सेवा वोटर्स, दिव्यांगजन, 85 वर्ष से आयु के मतदाता को देय सुविधा, मतगणना के दौरान वीवीपैट का रोल संबंधी कई प्रश्न किये गये जिसका पदाधिकारियों ने बहुत ही सहज उत्तर दिया, जिसकी आयुक्त ने प्रशंसा की। जिला निर्वाचन पदाधिकारी-सह-जिलाधिकारी सौरभ जोरवाल के द्वारा पावर प्वाइंट प्रेजेंटेशन के माध्यम से जिला प्रशासन की तैयारियों को बताया गया। जिलाधिकारी ने कहा कि पूर्वी चम्पारण जिला में कुल 12 विधान सभा क्षेत्र हैं जिसके लिए विधान सभा वार कुल 12 डिस्पैच सेन्टर एवं बज्र गृह बनाये जा रहे हैं, जो सात लोकेशन पर अलग-अलग विल्डिंग में स्थित हैं। इससे मतदान कर्मियों, जिला पुलिसबल, पारामिलिट्री फोर्स को मतदान केन्द्र तक भेजने में काफी सहूलियत रहेगी। मतदान की तिथि से तीन-चार दिन पहले से की जाने वाली सभी कार्यों

एवं तैयारियों को विस्तार से बताया गया। निर्वाचन कार्य में वाहन की आवश्यकता और जिला में वाहन की उपलब्धता बताया गया। जिलाधिकारी ने कहा कि जिला में पर्याप्त संख्या में वाहन उपलब्ध है। मतदान कर्मियों के प्रशिक्षण के विषय में जिलाधिकारी ने कहा कि 35 हजार से अधिक मतदान कर्मियों को पहले चरण का प्रशिक्षण दे दिया गया है। गुणवत्तापूर्ण प्रशिक्षण दिलाने के लिए वरीय पदाधिकारियों के द्वारा प्रशिक्षण केन्द्र का लगातार भ्रमण कर प्रशिक्षण का जायजा लिया गया है। जिलाधिकारी ने बताया कि जिला में कुल 3498 मतदान केन्द्र बनाये गये हैं जो 1885 भवन में स्थित हैं। इसमें 92 भवन ऐसे हैं जहाँ चार या चार से अधिक मतदान केन्द्र, 200 भवनों में तीन-तीन मतदान केन्द्र, 926 भवन में दो-दो मतदान केन्द्र तथा 667 भवन में एक मतदान केन्द्र बनाये गये हैं।

बलथर में मनरेगा योजना से बना मुक्तिधाम

शवदाह तैयार होने से अब उन्हें
दूसरे स्थानों पर शवदाह के लिए
नहीं जाना होगा।

बेतिया। पश्चिमी चम्पारण जिले के सिकटा प्रखंड के बलथर पंचायत में मनरेगा योजना से मुक्तिधाम का निर्माण कार्य कराया जा रहा है। मुक्तिधाम में लोगों के बैठने के साथ ही, लकड़ी रखने के आदि सहित कई व्यवस्थाएं रहेगी। मुक्तिधाम बनने से लोगों को सहूलियत होगी और वह अपने गांव में ही शवदाह कर सकेंगे। मनरेगा पीओ डॉ



भागीरथ ने बताया कि मुक्तिधाम बनाने का उद्देश्य है कि ग्रामीणों को खुले में अंतिम संस्कार न करना पड़े और मुख्य रूप से

बारिश के मौसम में अंतिम संस्कार में कोई समस्या न आए। वही पंचायत के मुखिया सह मुखिया संघ के प्रखंड अध्यक्ष सुनिल सिंह का कहना है कि इस मुक्तिधाम के बनने से ग्राम पंचायत के लोगों के साथ ही आस-पास के गांव के लोग भी शवदाह कर सकते हैं। बरसात के दिनों में शवदाह करने के लिए लोगों को बाहर जाना पड़ता था। मनरेगा के पंचायत रोजगार सेवक वीरेंद्र कुमार ने बताया कि मनरेगा योजना से मुक्तिधाम का निर्माण कार्य अब अंतिम चरण में है।

पदयात्रा के बाद ऐसा बुलेट दागेंगे की छटपटाहट होने लगेगी: प्रशांत किशोर



बेतिया। जन सुराज पदयात्रा के सूत्रधार प्रशांत किशोर ने कहा कि अभी सरकार को बदले डेढ़ से 2 ही महीने हुए हैं और आप देख रहे होंगे कि बिहार से दिल्ली तक नेताओं में छटपटाहट होने लगी है। ऐसा इसलिए हो पा रहा क्योंकि बिहार में जमीन में लोगों को जन सुराज की ताकत दिख रही है। मुझे अगर कोई धंधे बाज कह रहा है तो मैं बस इतना ही कहना चाहूंगा कि हां मैं इस बार बिहार के लोगों और बिहार को सुधारने के लिए काम ले लिया है। हम बिहार इस बार जनता का ठेका लेकर आए हैं ताकि जनता के लिए काम कर सकें। अभी तरकस में कई तीर

बाकी है। बिहार में कई लोग कह रहे हैं कि पदयात्रा हो गई अब क्या करेंगे तो मैं उनको बतला दूँ कि अभी इससे बड़ा बुलेट दागना बाकी है। जब हम पदयात्रा में आए थे तो 1 सौ से 50 लोगों के साथ आए थे मगर आज हजारों से भी ज्यादा लोग जन सुराज के साथ जुड़ गए हैं। बिहार के अन्य पार्टियों को समीकरण बनाने दीजिए कोई MY समीकरण बना रहा है कोई PY बना रहा है। कोई A to Z बना रहा है। आप देखियेगा 1 ही समीकरण होगा वो होगा जन बल का समीकरण। देश में जन बल के आगे कोई समीकरण नहीं है।

प्रधानमंत्री पोषण शक्ति निर्माण योजना का हुआ आयोजन

रामगढ़वा। प्रधानमंत्री पोषण शक्ति निर्माण योजना के तहत प्रखंड के पखनहिया पंचायत व जैतापुर पंचायत का रसोईया सह सहायक का क्षमता संवर्धन हेतु प्रखंड स्तरीय एक दिवसीय प्रशिक्षण उत्कर्मित मध्य विद्यालय जैतापुर मे आयोजित किया गया। इस प्रशिक्षण मे विशेष कर साफ सफाई व गुणवक्ता के बारे मे रसोईया को विशेष रूप से जानकारी दी गई। वही इस कार्यक्रम मे स्मार्ट कालस मे प्रोजेक्टर के माध्यम से सभी रसोईया को यह जानकारी दी गई की साफ सुथरा भोजन ही विद्यालय मे बच्चों को भोजन बना कर खिलाना है। वही इस बैठक मे ठोस तरल कचरा प्रबंधन के बारे मे भी जानकारी दी गई। एमडीएम प्रभारी लालबाबू ठाकुर ने बताया कि किस प्रकार से सूखा कचरा व गिला कचरा को संचय किया जायेगा, जिससे जैविक खाद का उत्पादन हो सके। एमडीएम प्रखंड साधनसेवी लालबाबू ठाकुर ने बताया कि स्कुल मे किसी भी प्रकार का खाना बनाने व सामग्री मे कोई शिक्षक कोताही बर्ताता है तो आप बीआरसी मे हम से सम्पर्क कर अपने समस्या को बता सकते है। इन्होने कहा कि किसी भी सूरत मे कोताही बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। वही कई रसोईयाओं ने एमडीएम प्रभारी से अपने स्कुल के समस्याओ के बारे मे अवगत कराया। वही एमडीएम प्रभारी लालबाबू ठाकुर ने उनके समस्याओं को जल्द से जल्द ठीक करने की बात कही। मौके पर प्रधानाचार्य राघव सारण पाण्डेय सहित जैतापुर व पखनहिया पांचयत के सभी रसोईया उपस्थित थे।

आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए डाइट में शामिल करें ये 5 फूड्स



आजकल हर उम्र के लोगों में आंखों की समस्या हो रही है। ज्यादा समय टीवी, मोबाइल, लैपटॉप स्क्रीन पर बिताते हैं, जिससे आंखें बुरी तरह प्रभावित होती हैं। इससे आंखों से संबंधित कई समस्याएं होती हैं, जैसे- आंखों में जलन, आंखों से पानी आना आदि। अगर

आप लगातार 8-10 घंटे स्क्रीन पर काम करते हैं, तो आंखों की रोशनी कमजोर हो सकती है, लेकिन खानपान में आप कुछ चीजों को शामिल कर आंखों की रोशनी को बरकरार रख सकते हैं। आइए जानते हैं, आंखों की रोशनी के लिए डाइट में आप किन चीजों को शामिल कर सकते हैं।

1. आंवला है काफी फायदेमंद

आंखों के लिए आंवला वरदान माना जाता है। इसमें विटामिन-सी और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं, जो आंखों को स्वस्थ रखने में मददगार होते हैं। आप आंखों की सेहत के लिए डाइट में आंवला शामिल कर सकते हैं। चाहें तो आप आंवले का जूस पी सकते हैं या इसका मुर्ब्बा भी खा सकते हैं।

2. बादाम खाएं

बादाम में विटामिन-ई और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। यह आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसके लिए

आप भीगे हुए बादाम का सेवन कर सकते हैं। रात में बादाम को भिगो दें, सुबह इसे छील कर खा सकते हैं।

3. गाजर खाएं

गाजर आंखों के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। इसमें मौजूद बीटा-कैरोटीन आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद करता है।

4. मछली खाएं

मछली का सेवन आंखों को स्वस्थ रखने के लिए आंखों के लिए काफी फायदेमंद होता है। आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए आप सालमन फिश खा सकते हैं। यह ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होता है। एक्सपर्ट के अनुसार, आपको हफ्ते में दो बार मछली का सेवन करना चाहिए।

5. हरी सब्जियों का सेवन करें

आंखों की रोशनी बरकरार रखना चाहते हैं, तो डाइट में हरी पत्तेदार सब्जियां शामिल कर सकते हैं। ये आयरन और पोषक तत्वों से



भरपूर होती हैं, जो आंखों के लिए बहुत ही जरूरी हैं।

चेहरे को ग्लोइंग बनाने के लिए लगाएं नारियल के दूध के 3 फेस पैक

नारियल पानी के फायदे के बारे में, तो आपने कई बार सुना होगा लेकिन क्या आप जानते हैं कि नारियल का दूध भी स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होता है। नारियल का दूध नैचुरल होने के साथ चेहरे की कई कई परेशानियों को आसानी से दूर करता है।

कई लोग स्किन को ग्लोइंग बनाने के लिए कई तरह की चीजों का इस्तेमाल करते हैं लेकिन कई बार ये चीजें स्किन को सूट नहीं करती। वहीं नारियल के दूध नैचुरल होने के कारण हर किसी स्किन टाइप पर सूट हो जाता है। नारियल के दूध के फेस पैक स्किन को ग्लोइंग बनाने के साथ चेहरे की रंगत को भी निखारता है। ये फेस पैक घर पर आसानी से बनाए जा सकते हैं।

1. नारियल का दूध और टमाटर का फेस पैक

सामग्री:- 1 टमाटर रस, 2 चम्मच नारियल का दूध

फेस पैक बनाने का तरीका

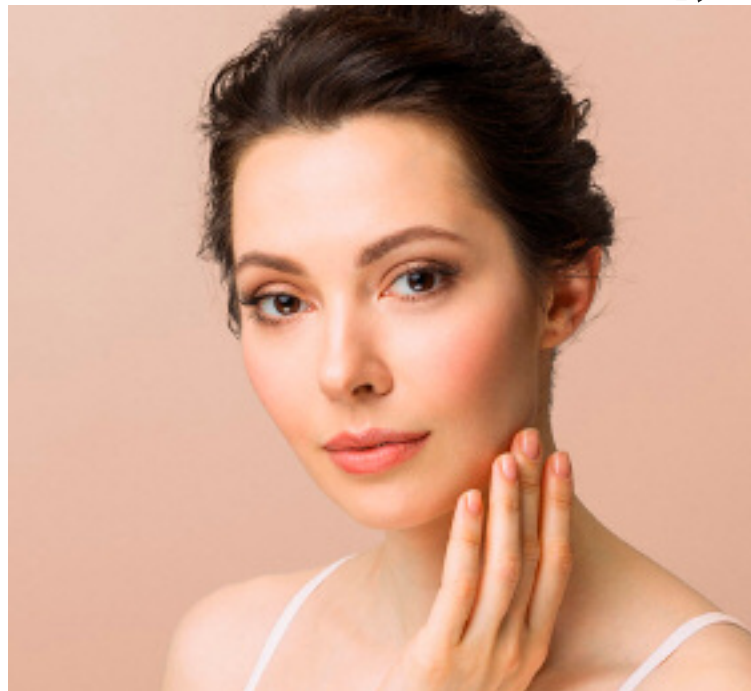
नारियल का दूध और टमाटर का फेस पैक बनाने के लिए टमाटर को मिक्सी में पीस लें। अब इसमें नारियल का दूध मिलाकर गाढ़ा मिश्रण तैयार करें। अब इस मिश्रण को फेस पर 15 से 20 मिनट तक लगा के रखें। उसके बाद नॉर्मल पानी से वॉश करें। ये पैक स्किन की रंगत को निखारने के साथ टैनिंग को हटाने में भी मदद करता है।

2. बादाम और नारियल का दूध फेस पैक

सामग्री:- 5 बादाम, 1 चम्मच शहद 2 चम्मच नारियल का दूध

फेस पैक बनाने का तरीका

बादाम और नारियल का दूध फेस पैक बनाने के लिए बादाम को रातभर के लिए भिगो दें और इनका पेस्ट बनाएं। अब इस पेस्ट में शहद और नारियल दूध को मिलाकर गाढ़ा मिश्रण तैयार करें। अब इस मिश्रण को चेहरे और गर्दन पर



10 से 15 मिनट के लिए लगा के रखें। उसके बाद नॉर्मल पानी से चेहरे को वॉश करें। ये फेस

पैक चेहरे को ग्लोइंग बनाने के साथ दाग-धब्बों को भी कम करने में मदद करता है।

3. ओट्स और नारियल के दूध का फेस पैक

सामग्री:- 1 चम्मच ओट्स, 2 से 3 चम्मच नारियल का दूध

फेस पैक बनाने का तरीका

ओट्स और नारियल के दूध का फेस पैक बनाने के लिए ओट्स का पाउडर बना लें। अब इस पाउडर में नारियल का दूध मिलाकर गाढ़ा मिश्रण तैयार करें।

अब इस मिश्रण को चेहरे पर 5 से 10 मिनट तक लगा के रखें। उसके बाद चेहरे को नॉर्मल पानी से वॉश करें। ये पैक स्किन की अंदरूनी सफाई करके स्किन को ग्लोइंग बनाने में मदद करेगा।

ये सभी पैक स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। लेकिन ध्यान रखें इनको लगाने से पहले पैच टेस्ट अवश्य करें। अगर स्किन पर कोई ड्रीटमेंट कराया है, तो अपने ब्यूटी एक्सपर्ट से सलाह करने के बाद ही इस पैक का इस्तेमाल करें।

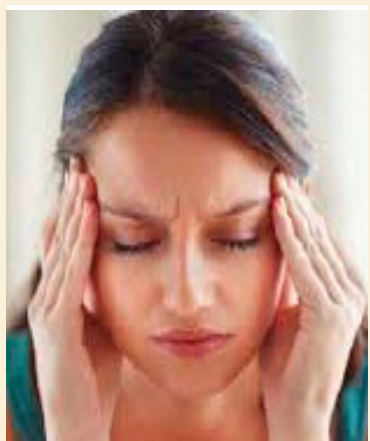
पेट दर्द से लेकर माइग्रेन के दर्द तक, ये हैं हींग के कमाल

भारतीय खानों में हींग का उपयोग खूब किया जाता है। इसका स्वाद जरा तेज जरूर होता है, लेकिन इसके फायदे अनगिनत हैं। खाने में इसे मिलाने से पाचन आसान होता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि हींग पाचन दुरुस्त करने के अलावा भी कई काम करता है। यह पेट में गैस से लेकर गंभीर माइग्रेन और यहां तक कि कीड़े के काटने का भी इलाज कर देता है।

बच्चों में गैस की समस्या का समाधान करता है

शिशुओं में गैस की समस्या को कम करने के लिए इससे अच्छा उपाय और कोई नहीं है। इस जांचे और परखे उपाय को सदियों से इस्तेमाल किया जा रहा है। इसके लिए एक से दो चम्मच गुनगुने पानी में चुटकी भर हींग डालें और फिर बच्चे की नाभि के आसपास उंगलियों की मदद से लगाएं। इससे छोटे बच्चों में गैस की समस्या तुरंत ठीक हो जाती है।

सांस से जुड़ी तकलीफों के इलाज के लिए



हींग में एंटीवायरल और एंटीइंफेक्शन गुण होते हैं। इसलिए इसका उपयोग अस्थमा, ब्रॉन्काइटिस, सूखी खांसी और जुकाम को ठीक करने के लिए किया जा सकता है। तुरंत आराम पाने के लिए आधा चम्मच हींग पाउडर और सोंठ में दो चम्मच शहद मिला लें। दो से तीन दिन तक इस मिक्सचर को खाएं, तो आपको सांस की तकलीफों से जल्द आराम

मिल जाएगा।

दांत दर्द में तुरंत आराम

जिस दांत में दर्द है, वहां और आसपास के मसूड़ों पर चुटकी भर हींग लगा लें। दर्द में राहत पाने के लिए दिन में इस उपाय को 2 से 3 बार करें।

कान दर्द में फायदेमंद

सर्दी के मौसम में ठंड लग जाने से कान में दर्द कई बार हो जाता है। ऐसे में इयर ड्रॉप्स के अलावा आप घरेलू उपचार पर कर सकते हैं। हींग में एंटीवायरल और एंटीइंफेक्शन गुण पाए जाते हैं, जो कान के दर्द में आराम देने का काम करते हैं। इसके लिए एक बर्तन में दो चम्मच नारियल के तेल में चुटकी भर हींग डालकर हल्की आंच पर गर्म कर लें। जब ये गुनगुना हो तब इसकी कुछ बूंदें अपने कान में डालें। इससे आपको तुरंत राहत मिल सकती है।

सिर दर्द में आराम

सिर दर्द जब परेशान कर रहा हो, तो आप हींग आपकी मदद कर सकता है। इसके लिए



हल्की आंच पर पैन रखें और उसमें एक से दो कप पानी गर्म कर लें। अब इसमें चुटकी भर हींग डालें और 10-15 मिनट के लिए गर्म होने दें। जब पानी की मात्रा थोड़ी कम हो जाए, तो गैस को बंद कर दें।

तेज सिर दर्द से छुटकारा पाने के लिए दिनभर इस पानी को पिएं। इसके अलावा आप हींग में गुलाब जल मिलाकर इसका पेस्ट भी तैयार कर सकते हैं और फिर इसे माथे पर लगा

सकते हैं। इससे भी आराम मिलता है।

कीड़े या सांप के काटने पर

हींग सिर्फ खाने में ही हेल्दी नहीं होती, बल्कि कीड़ों या फिर सांप के काटने का भी इलाज कर सकती है। दादी मां के निस्खों के अनुसार, हींग के पाउडर में थोड़ा पानी मिलाकर पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को जखम पर लगा लें और सूखने दें। जब सूख जाए, तो निकाल दें।

सेहत और त्वचा समस्याओं के लिए रामबाण इलाज है केसर का पानी

कई चमत्कारी गुणों से भरपूर केसर लंबे समय से अलग-अलग तरीकों से इस्तेमाल किया जा रहा है। केसर का उल्लेख आयुर्वेद में भी पाया जाता है। पकवानों और व्यंजनों का स्वाद बढ़ाने के लिए इस्तेमाल होने वाला केसर हमारे स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि त्वचा और बालों के लिए भी काफी फायदेमंद होता है।



इसमें मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटी-अल्जाइमर, एंटी कॉनवल्सेन्ट और एंटीऑक्सीडेंट जैसे गुण कई तरह की समस्याओं में मददगार होते हैं। केसर का इस्तेमाल अस्थमा, खांसी, गले में खराश, काली खांसी जैसी कई समस्याओं के लिए किया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि केसर का पानी भी कई परेशानियों में आपके लिए सहायक साबित होता है। अगर नहीं, तो आज हम आपको बताएंगे केसर के पानी से होने वाले फायदों के बारे में-

त्वचा के लिए फायदेमंद

केसर आपकी त्वचा के लिए बेहद गुणकारी होता है। एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर केसर स्किन में मौजूद टॉक्सिन को बाहर निकालने में मददगार है। केसर का पानी पीने से स्किन हाइड्रेट रहती है और इसे पोषण भी मिलता है। इसके अलावा इसके सेवन से कील, मुंहासे, फुंसी समेत कई अन्य समस्याएं दूर रहती हैं।

पीरियड्स के दर्द में कारगर

केसर का पानी माहवारी के दौरान होने वाली समस्याओं में भी काफी आराम दिलाता है। अगर आपको पीरियड्स की वजह काफी दर्द होता है, तो इसके लिए आप केसर का पानी पी सकते हैं। साथ ही अगर आपको हैवी पीरियड्स नहीं आ पा रहे हैं, तो इसके लिए भी केसर का पानी उपयोगी साबित होगा।

हेयरफॉल रोकने में असरदार

बालों का झड़ना एक आम समस्या है, जिससे कई लोग अक्सर परेशान रहते हैं। अगर आप भी इस समस्या से परेशान हैं, तो इसके लिए केसर का पानी पी सकते हैं। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट न सिर्फ हेयरफॉल को रोकते हैं, बल्कि बालों के रोम को मजबूत बनाकर इन्हें बढ़ने में मदद करता है।

शुगर क्रेविंग करें कंट्रोल

अक्सर खाना खाने के बाद कई लोगों को मीठा खाने की क्रेविंग होती है। लेकिन जरूरत से ज्यादा मीठा खाना हमारी सेहत के लिए काफी हानिकारक हो सकता है। ऐसे में अगर आप अपनी शुगर क्रेविंग को कंट्रोल करना चाहते हैं, तो इसके लिए सुबह केसर का पानी पीना काफी फायदेमंद होगा।

चाय-कॉफी का बेहतर विकल्प

ज्यादातर लोगों की आदत होती है कि वह अपने दिन की शुरुआत एक कप चाय या कॉफी से करते हैं। लेकिन खाली पेट सुबह चाय या कॉफी का सेवन आपकी सेहत के लिए नुकसानदेय हो सकता है। ऐसे में अगर आप सुबह के लिए चाय या कॉफी का कोई विकल्प ढूंढ रहे हैं, तो इसके केसर का पानी बढ़िया विकल्प है। इसे पीने से आप पूरे दिन रीफ्रेश फील कर पाएंगे।

बालों को मजबूत, घना और शाइनी बनाने के लिए पिएं ये ड्रिंक्स

खानपान में गड़बड़ी, बढ़ते प्रदूषण, खराब जीवनशैली के कारण बालों से जुड़ी समस्याएं अब लोगों में आम हो चुकी हैं। कम उम्र में बाल सफेद होना हो या असमय बाल झड़ने की समस्या हर तीसरा व्यक्ति इन परेशानियों का शिकार है।

खराब पोषण के कारण भी बालों से जुड़ी समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। हेयर फॉल, बाल सफेद होने की समस्या या बालों से जुड़ी दूसरी तमाम समस्याओं के लिए मार्केट में कई तरह के प्रोडक्ट्स मौजूद हैं। लेकिन इन प्रोडक्ट्स में केमिकल या प्रिजर्वेटिव्स का इस्तेमाल किया जाता है, जो आपके बालों को कई नुकसान पहुंचा सकते हैं। बालों से जुड़ी समस्याओं के खतरे को कम करने के लिए कुछ ड्रिंक्स का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। आइए आज इस लेख में जानते हैं बालों के लिए फायदेमंद ऐसे ही ड्रिंक्स के बारे में।

बालों के लिए फायदेमंद ड्रिंक्स

बालों से जुड़ी समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए नियमित रूप से कुछ ड्रिंक्स का सेवन करना बहुत फायदेमंद होता है। लोग अक्सर सुबह उठते ही चाय या कॉफी और कई तरह के कैफीन युक्त ड्रिंक्स का सेवन करते हैं। इन ड्रिंक्स के सेवन से आपके बालों को कई नुकसान हो सकता है।

1. एलोवेरा जूस का सेवन

एलोवेरा जूस का सेवन करने से आपके बालों को बहुत फायदे मिलते हैं। एलोवेरा जूस में विटामिन सी, विटामिन ई, बीटा कैरोटीन जैसे पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। इसका नियमित रूप से सेवन करने से आपके बाल स्ट्रॉंग होते हैं और उनकी चमक बढ़ती है। इस जूस का सेवन करने से आप दिन भर एनर्जेटिक



बालों के लिए फायदेमंद ड्रिंक्स

भी रहेंगे।

2. कीवी का जूस

कीवी का जूस पीने से आपको कई अनोखे फायदे मिलते हैं। कीवी में मौजूद विटामिन ई और अन्य पोषक तत्व बालों को मजबूत और घना बनाने में बहुत फायदेमंद होते हैं। इसका सेवन करने से आपकी इम्यूनिटी भी मजबूत होती है।

3. आंवले का जूस

आंवला सेहत के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। आंवले में मौजूद गुण और पोषक तत्व आपको कई गंभीर बीमारियों और परेशानियों से बचाने का काम करते हैं। आंवले का जूस पीने से आपको हेयर फॉल की समस्या में भी फायदा मिलता है।

बालों से जुड़ी समस्याओं में आंवले का जूस पीने से बहुत फायदा मिलता है।

4. पालक का जूस

पालक का जूस भी आपकी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। पालक में आयरन, बायोटिन आदि की पर्याप्त मात्रा होती है। बालों को मजबूत, घना और शिल्की बनाने के लिए इनका सेवन बहुत फायदेमंद माना जाता है।

बालों को हेल्दी, मजबूत और शाइनी बनाने के लिए ऊपर बताये गए ड्रिंक्स का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। इनका सेवन करने से आपके बालों को पर्याप्त पोषण मिलता है और बाल हेल्दी होते हैं।

शरीर में आयरन की कमी के संकेत हो सकते हैं ये लक्षण

सेहतमंद रहने के लिए बेहद जरूरी है कि शरीर में सभी आवश्यक पोषक तत्वों की पूर्ति की जाए। स्वस्थ रहने के लिए पौष्टिक आहार खाना काफी जरूरी होता है। हमारे शरीर के संपूर्ण विकास के लिए कई सारे पोषक तत्व जरूरी होते हैं। ऐसे में पौष्टिक आहार की मदद से शरीर को जरूरी न्यूट्रिएंट्स मिलते हैं। यह बेहद जरूरी है कि इसकी कमी होने पर तुरंत ही शरीर में इसकी पूर्ति की जाए।

पीली त्वचा

खून में मौजूद हीमोग्लोबिन की वजह से आमतौर पर हमारी त्वचा हल्की लाल रंग की नजर आती है। लेकिन अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इसकी वजह से आपकी स्किन के रंग में बदलाव आने लगता है।

आयरन की कमी की वजह से अक्सर त्वचा

पीली नजर आने लगती है। इसके अलावा स्किन पर काले या नीले रंग के दाग भी बन सकते हैं।

हाथों-पैरों का ठंडा होना

शरीर में आयरन की कमी होने पर हाथ-पैर ठंडे रहने लगते हैं। अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इसकी वजह से आपको भी हाथ-पैर ठंडे महसूस हो सकते हैं। ऐसे में अगर आप अपने अंदर लगातार इस तरह के संकेत देख रहे हैं, तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

नाखूनों का कमजोर होना

आयरन की कमी होने पर इसका असर हमारे नाखूनों पर भी नजर आता है। आमतौर पर कमजोर नाखून कैल्शियम की समस्या की वजह से हो सकते हैं, लेकिन कई बार यह

आयरन की कमी का संकेत भी होते हैं। ऐसे में अगर आपके नाखून भी कमजोर पर ज्यादा टूट रहे हैं, तो आपको इस पर ध्यान देने की जरूरत है।

बालों की समस्या

नाखूनों के साथ ही आयरन की कमी की वजह से बालों पर भी असर पड़ता है। हीमोग्लोबिन के निर्माण में आयरन एक अहम भूमिका निभाता है।

ऐसे में अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इससे आपके नाखून और बाल भी प्रभावित होने लगते हैं। दरअसल, आयरन की कमी की वजह से बालों को जरूरी पोषण नहीं मिल पाता है, जिससे वह झड़ने और कमजोर होने लगते हैं।

आयरन की कमी के अन्य लक्षण

शरीर में आयरन की कमी अक्सर एनीमिया की समस्या को जन्म देती है। यह एक गंभीर समस्या होती है। अगर शुरुआती स्तर में इसकी पहचान कर ली जाए, तो वक्त रहते इसे सही इलाज की मदद से ठीक किया जा सकता है। आयरन की कमी के कुछ अन्य सामान्य लक्षण निम्न हैं-

थकान, बेहोशी, सिर दर्द, कमजोरी, छाती में दर्द, गले में खराश, जीभ में सूजन, सांस लेने में तकलीफ, मुंह के किनारों का फटना, दिल के धड़कन का बढ़ना।

किन चीजों से करें आयरन की पूर्ति

शरीर में आयरन की कमी एक गंभीर हालात उत्पन्न कर सकती है। ऐसे में यह बेहद जरूरी है कि समय से इसके लक्षणों की पहचान कर शरीर में इसकी पूर्ति की जाए।

अगर आप आपके शरीर में भी आयरन की



कमी है, तो आप इसके कमी पूरी करने के लिए अपनी डाइट में रेड मीट और पोल्ट्री, सी फूड, बीन्स, गहरी हरी पत्तेदार सब्जियां सूखे मेवे, किशमिश और खुबानी आदि को शामिल कर सकते हैं।

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।