

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं



LAKSHYA RAJ KIDZEE

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

ममता बनर्जी ने मोदी पर साधा निशाना, एनआईए की आलोचना की

कोलकाता। पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने सोमवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर निशाना साधते हुए कहा कि जलपाईगुड़ी में अपनी सभा के दौरान उन्होंने उत्तर बंगाल के तूफान प्रभावित जिले को राहत देने के लिए एक भी शब्द नहीं कहा। सुश्री बनर्जी, जो सत्तारूढ़ तृणमूल कांग्रेस (टीएमसी) की अध्यक्ष भी हैं, ने यहां एक बयान में कहा, “ प्रधानमंत्री ने जलपाईगुड़ी में एक सभा की, मुझे इससे कोई दिक्कत नहीं है, वह जहां चाहें सभा कर सकते हैं। लेकिन आपने जलपाईगुड़ी के उन लोगों के लिए जिन्होंने अपने परिवार के सदस्यों को खो दिया या जिनके घर भीषण तूफान में क्षतिग्रस्त हो गए, को किसी तरह की राहत प्रदान करने के लिए एक भी शब्द नहीं कहा।” उन्होंने कहा “प्रधानमंत्री कल जलपाईगुड़ी में थे, मैं उनकी कुर्सी का सम्मान करती हूँ लेकिन क्या एक प्रधानमंत्री को ऐसी भाषा का इस्तेमाल करना शोभा देता है कि ' चार जून के बाद, सबको



चुन चुन के जेल में भरूंगा ?” मुख्यमंत्री ने कहा, “ वास्तव में आपने देश और लोकतंत्र को जेल में बदल दिया है। आपकी एक जेब में ईडी-सीबीआई है जबकि दूसरी जेब में एनआईए और आयकर है। वे (केंद्रीय एजेंसियां) आपके भाई हैं जो आपके लिए पैसे की व्यवस्था करते हैं और बाद में आप हमको धमकी देते हैं, हम डरे हुए नहीं हैं।” सुश्री बनर्जी ने यह भी सवाल किया, “आपने एक आदिवासी नेता/ मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन को क्यों गिरफ्तार किया।

कांग्रेस का घोषणापत्र मुस्लिम लीग का एजेंडा : नड्डा

भाजपा प्रमुख ने कहा कि कांग्रेस ने अपने घोषणा पत्र में जिस प्रकार से तुष्टीकरण और आरक्षण के बारे में कहा है, उस बारे में पार्टी को स्पष्टीकरण देना होगा। कांग्रेस को देश को बताना पड़ेगा कि वह सत्ता की लोलुपता में समाज को बांटने का कुप्रयास क्यों कर रही है? कांग्रेस पार्टी इस तरह की जो राजनीति कर रही है, देश इसके लिए कांग्रेस को कभी माफ नहीं करेगा।



को देखा, तो मुझे आश्चर्य हुआ कि यह कांग्रेस पार्टी का घोषणापत्र है या मुस्लिम लीग का है? उन्होंने कहा कि जिस मुस्लिम लीग ने 1929 में धर्म के आधार पर आरक्षण की बात कही थी, आज कांग्रेस पार्टी उसी बात को दोहरा रही है। यानी, सत्ता की लोलुपता में, सत्ता के लालच में, कांग्रेस पार्टी देश को कहां तक पहुंचाएगी, इसका अंदाजा लगाना भी मुश्किल है। उन्होंने कहा कि आज अल्पसंख्यकों के लिए जिस तरीके से धर्म के नाम पर आरक्षण की बात हो रही है, जो 50 प्रतिशत आरक्षण को आगे बढ़ाने की बात की जा रही है, वो आरक्षण किसको देने की बात की जा रही है? श्री नड्डा ने कहा, रमैं ये भी

कहना चाहता हूँ कि देश भूल न जाए कि संयुक्त प्रगतिशील गठबंधन (संप्रग) की सरकार ने, कांग्रेस पार्टी ने बहुसंख्यक समाज के खिलाफ एक ऐसा ही कानून बनाया था, जो संसद में पारित नहीं हो सका लेकिन इससे कांग्रेस पार्टी की मंशा बिलकुल स्पष्ट हो गयी थी। उन्होंने कहा कि कांग्रेस पार्टी बहुसंख्यक समाज के खिलाफ जिस तरह की रणनीति बना रही है और तुष्टीकरण की राजनीति कर रही है, उसके लिए देश ने कांग्रेस पार्टी को कभी माफ नहीं किया है और आगे भी माफ नहीं करे। ये चाहते हैं कि देश बंट जाए लेकिन इनकी सत्ता की भूख समाप्त न हो। उन्होंने कहा, “ श्री राहुल गाँधी जवाब दें कि वायनाड में उनके नामांकन पत्र के जुलूस में कांग्रेस पार्टी के झंडे क्यों गायब हो गए? सिर्फ मुस्लिम लीग को न भाये, इस कारण से कांग्रेस पार्टी अपने झंडे तक को हटा दे, यह देश बांटने की जो चाल है और तुष्टीकरण की राजनीति के आगे घुटने टेकने का इनका जो रवैया है, इसे देश माफ नहीं करने वाला है।”

कांग्रेस कांग्रेस के घोषणा पत्र से लगता है, कि हमारे धर्मनिरपेक्ष समाज की आजादी का विरोध कर रहे हैं :नरेंद्र मोदी

कांग्रेस ने चुनाव आयोग से की प्रधानमंत्री मोदी की शिकायत

नयी दिल्ली। कांग्रेस ने अपने घोषणापत्र पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की टिप्पणी पर गहरी आपत्ति जताते हुए इस मामले को सोमवार को चुनाव आयोग के समक्ष उठाया और आग्रह किया कि वह इसे गंभीरता से ले तथा इस पर कार्रवाई करें। कांग्रेस प्रतिनिधिमंडल में वरिष्ठ नेता सलमान खुशीदा, मुकुल वासनिक, पवन खेड़ा तथा गुरदीप सिंह सप्ल ने यहां निर्वाचन भवन जाकर आयोग से मुलाकात की और इस संबंध में शिकायत दर्ज कराई। उन्होंने बताया कि आयोग के समक्ष श्री मोदी की सेना की वर्दी वाली तस्वीर के दुरुपयोग, घोषणा पत्र को झूठ का पुलिंदा बताना तथा बोलने की आजादी जैसे मुद्दे रखे। श्री खुशीदा ने आयोग से मुलाकात के बाद संवाददाताओं से कहा, रनरेंद्र मोदी जी ने अपने भाषणों में कांग्रेस के घोषणा पत्र को झूठ का पुलिंदा कहा है, यह काफी दुखद है। आप किसी भी पार्टी से मतभेद रख सकते हैं, लेकिन एक राष्ट्रीय स्तर की पार्टी के घोषणा पत्र के बारे में ऐसा कहना दुखी करने वाली बात है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने यह भी कहा कि यह



उन पार्टियों का घोषणा पत्र लगता है, जो हमारे धर्मनिरपेक्ष समाज की आजादी का विरोध कर रहे हैं। हम समझते हैं कि श्री मोदी को ऐसी बात कहने का कोई अधिकार नहीं है। उन्होंने कहा, रहम इस मामले से बेहद दुखी हैं। हमने इस मामले को चुनाव आयोग के समक्ष रखा है और उनसे विशेष अनुरोध किया है कि वे इसे गंभीरता से लें और इस पर कार्रवाई करें। श्री सप्ल ने कहा, रपिछली बार हमने चुनाव आयोग के सामने फ्री-स्पीच और भाजपा के सोशल मीडिया हैंडल पर पोस्ट किए जाने

वाले विभाजनकारी पोस्ट का मुद्दा उठाया था। आज हमने चुनाव आयोग से कहा है कि सूचना-प्रसारण मंत्रालय कई यू-ट्यूब चैनल्स को बंद कर रहा है। इस पर चुनाव आयोग ने कहा है कि वो फ्री-स्पीच चाहते हैं। हमने तिरुवनंतपुरम से भाजपा उम्मीदवार राजीव चंद्रशेखर के एफिडेविट का मामला भी चुनाव आयोग के सामने रखा है। इसके अलावा हमने त्रिपुरा में उम्मीदवारों के सामने चुनाव अधिकारियों द्वारा खड़ी की जा रही बाधाओं पर भी अपनी बात रखी है। श्री खेड़ा ने कहा रहमने चुनाव आयोग के सामने ऐसी बात रखी है, जिस पर हम पहले भी आपत्ति दर्ज कराते रहे हैं। जैसे चुनाव प्रचार के दौरान प्रधानमंत्री द्वारा पहनी गई सेना की यूनिफॉर्म वाली तस्वीरों का दुरुपयोग हो रहा है। चुनाव आयोग में पहले से ही एडवाइजरी है कि चुनाव के दौरान ऐसा नहीं किया जा सकता है। हमने चुनाव आयोग से इस मुद्दे पर कदम उठाने आग्रह किया है, क्योंकि भाजपा ऐसा अपराध लगाता कर रही है।

सुप्रीम कोर्ट ने केंद्र से कहा, कर्नाटक को सूखा राहत सहायता राशि देने पर दो सप्ताह में जानकारी दे

नयी दिल्ली। उच्चतम न्यायालय ने सूखा राहत सहायता के तौर पर 35,162 करोड़ रुपये जारी करने के आवश्यक निर्देश केंद्र सरकार को देने की मांग वाली कर्नाटक सरकार की एक याचिका पर सोमवार को अटॉर्नी जनरल और सॉलिसिटर जनरल से कहा कि वे इस मामले में जरूरी निर्देश (केंद्र सरकार से) लेकर दो सप्ताह बाद होने वाली अगली सुनवाई के दिन न्यायालय को सूचित करें। न्यायमूर्ति बी आर गवई और न्यायमूर्ति संदीप मेहता की पीठ ने संबंधित पक्षों की दलीलों सुनने के बाद कहा, रकेंद्र और राज्यों के बीच कोई प्रतिस्पर्धा नहीं होनी चाहिए। हमने देखा है कि विभिन्न राज्य सरकारों ने इसके लिए याचिकाएं दायर की हैं। केंद्र की ओर से पेश अटॉर्नी जनरल आर वेंकटरमनी और सॉलिसिटर जनरल तुषार मेहता ने आपदा राहत राशि विवाद को सुलझाने के लिए शीर्ष अदालत से समय देने की गुहार लगाई। पीठ के समक्ष श्री मेहता ने कहा कि राज्यों के बीच ऐसी याचिकाएं दायर करने की प्रवृत्ति बढ़ रही है। उन्होंने याचिका दायर करने के समय (लोकसभा चुनाव के लिए चल रहे प्रक्रिया की ओर इशारा करते हुए) पर सवाल उठाते हुए आगे कहा, रअगर किसी ने किसी स्तर पर बात की होती, तो समस्या हल हो सकती थी। इस पर कर्नाटक की ओर से पेश वरिष्ठ वकील कपिल सिब्बल ने कहा कि उन्हें फंड जारी करने के बारे में एक महीने के भीतर फैसला करना था, जो दिसंबर 2023 में खत्म हो गया था। पीठ ने इन दलीलों पर अटॉर्नी जनरल और सॉलिसिटर जनरल से कहा, रउम्मीद करते हैं कि आपके हस्तक्षेप से समस्या का समाधान हो सकता है। इसके बाद पीठ ने मामले को दो सप्ताह बाद सूचीबद्ध करने का निर्देश देते हुए कहा, रअटॉर्नी जनरल और सॉलिसिटर जनरल दोनों निर्देश (सरकार से) लें और अदालत को सूचित करें।



स्टोन क्लिनिक मोतिहारी

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

अमित शाह अब बुधवार को औरंगाबाद में चुनावी सभा करेंगे

पटना बिहार में राजग गठबंधन के पक्ष में औरंगाबाद में जनसभा करने के लिए केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह के कार्यक्रम में थोड़ा फेरबदल किया गया है। प्रदेश भाजपा सूत्रों के मुताबिक अमित शाह अब 09 अप्रैल के बजाय 10 अप्रैल को औरंगाबाद पहुंचेंगे। इससे पहले 7 अप्रैल को शाह की रैली औरंगाबाद में होनी थी लेकिन अचानक उनके कार्यक्रम में बदलाव कर दिया गया था। औरंगाबाद में सुशील कुमार सिंह चौथी बार राजग के साझा उम्मीदवार हैं। उनके समर्थन में अमित शाह चुनावी सभा को

संबोधित करते वाले हैं। सबसे पहले सात अप्रैल को शाह की रैली होनी थी। बाद में उसे बदलकर 9 अप्रैल कर दिया गया था लेकिन अब एक बार फिर से अमित शाह की रैली की तिथि बदलकर 10 अप्रैल कर दी गई है। शाह 10 अप्रैल को औरंगाबाद में चुनावी जनसभा को संबोधित करेंगे। इसी सभा के जरिए वह गया संसदीय क्षेत्र को भी साधेंगे। दौरे के दौरान शाह भाजपा के प्रदेश पदाधिकारियों और कोर ग्रुप के सदस्यों के साथ बैठक भी करेंगे। इस दौरान वे पार्टी के नेताओं को जरूरी चुनावी टिप्स देंगे और

चुनाव अभियान की विस्तृत जानकारी भी लेंगे। आगामी 19 अप्रैल को लोकसभा चुनाव के पहले चरण में बिहार की जिन चार लोकसभा सीटों पर वोटिंग होनी है उसमें गया, औरंगाबाद, नवादा और जमुई शामिल है। ऐसे में अपने 400 सीटों से के पार वाले लक्ष्य को हासिल करने के लिए भाजपा और राजग ने पूरा जोर लगा दिया है। प्रधानमंत्री जमुई और नवादा में चुनावी जनसभा पहले ही कर चुके हैं और 16 अप्रैल को एकबार फिर गया में रैली को संबोधित करने आ रहे हैं।

पूर्व विधायक चंदन कुमार एवं पूर्व विधायक प्रत्याशी सैयद शारीम अली जदयू में शामिल

पटना। अलौली के पूर्व विधायक चंदन कुमार एवं बेलागंज के पूर्व विधायक उम्मीदवार सैयद शारीम अली के नेतृत्व में बड़ी संख्या में कार्यकर्ताओं ने सोमवार को जदयू का दामन थामा। पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष उमेश सिंह कुशवाहा एवं बिहार सरकार के जल संसाधन मंत्री विजय कुमार चौधरी ने संयुक्त रूप से सभी को जदयू की प्राथमिक सदस्यता दिलाई एवं पार्टी में उनका स्वागत किया। इस दौरान प्रदेश अध्यक्ष उमेश सिंह कुशवाहा ने कहा कि मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के नीति-सिद्धांतों एवं विकास कार्यों में आस्था जताते हुए पूर्व विधायक चंदन कुमार एवं बेलागंज के पूर्व विधायक उम्मीदवार सैयद शारीम अली के नेतृत्व में बड़ी संख्या में लोगों ने जदयू की सदस्यता ग्रहण की है। सभी नए साथियों का हम जदयू परिवार में हार्दिक स्वागत और अभिनंदन करते हैं। हमें विश्वास है कि नए सदस्यों के आने से पार्टी धरातल पर मजबूत और धारदार होगी।

अल्पसंख्यक अपने असली हमदर्द को पहचानते हैं : विजय चौधरी

पटना। जद (यू) कार्यालय में आयोजित प्रेसवार्ता में संसदीय कार्य मंत्री विजय कुमार चौधरी ने सोमवार को कहा कि बिहार के अल्पसंख्यक अपने असली हमदर्द को पहचानते हैं। अपनी हिफाजत की सीमा से आगे निकलकर तालीमयाप्ता बनने तथा माली हालत सुधारने की जागरूकता इस समाज में सिर्फ नीतीश कुमार के कार्यकाल में हुई। विजय चौधरी ने कहा कि 1989 में कांग्रेस शासन में हुए भागलपुर दंगे के दोषियों को राजद की हुकूमत में न सिर्फ बचाया गया बल्कि सम्मानित किया गया। नीतीश कुमार के मुख्यमंत्री बनने के बाद ही इनके कातिलों को सजा मिली तथा पीड़ित परिवारों को मुआवजा मिल सका। चौधरी ने बताया कि सिर्फ खौफ दिखाकर अल्पसंख्यकों के भावनात्मक शोषण करने के दिन लद गए। आज साम्प्रदायिक सद्भाव बिगाड़ने वालों के



विरुद्ध तत्काल सख्त कार्रवाई की जाती है। इसी का नतीजा है कि अल्पसंख्यक समाज भयरहित माहौल में सुकून के साथ तरक्की याप्ता है। उन्होंने कहा कि अल्पसंख्यकों के हित वाले सारे फैसले नीतीश कुमार के नेतृत्व में एनडीए की हुकूमत के दौरान ही लिए गए हैं। यही कारण है कि इनका झुकाव एनडीए के पक्ष में है।

निर्दलीय नामांकन के बाद पप्पू यादव को मिल गया चुनाव चिह्न

पटना। कांग्रेस में शामिल हुए पूर्व सांसद राजेश रंजन उर्फ पप्पू यादव पूर्णिया लोकसभा सीट से निर्दलीय उम्मीदवार के रूप में अपना नामांकन पत्र दाखिल किया है। इसको लेकर महागठबंधन में अभी भी राजनीति जारी है। वहीं, चुनाव आयोग ने पप्पू यादव को सिंबल आवंटन कर दिया है। पप्पू यादव को 'कैची' सिंबल मिला है। इसकी जानकारी उन्होंने सोमवार को 'एक्स' पर दी है। उन्होंने लिखा कि 'चलेगी कैची नफरत को काटेंगे, मोहब्बत जीतेगा' एक्स पर पप्पू यादव लिखा कि 'तारीख 26 नंबर 6 पूर्णिया की होगी जय, चलेगी कैची नफरत को काटेंगे, मोहब्बत जीतेगा। दूर करेंगे पूर्णिया लोकसभा क्षेत्र के



विकास की बाधा' बता दें कि पूर्णिया सीट को लेकर महागठबंधन में घमासान मचा हुआ था। वहीं, पप्पू यादव ने पिछले दिनों अपनी जन अधिकार पार्टी का विलय कांग्रेस में कर दिया था। इसके बाद महागठबंधन के

तहत यह सीट आरजेडी के कोटे में चली गई। आरजेडी ने यहां से बीमा भारती को प्रत्याशी बनाया। इसके बाद पप्पू यादव ने इस सीट से गुरुवार को निर्दलीय अपना नामांकन पत्र दाखिल किया था। वहीं, पप्पू यादव के नामांकन के बाद कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष अखिलेश प्रसाद सिंह ने कहा था कि पार्टी के बाहर नामांकन दर्ज करने की इजाजत किसी को नहीं है। औरंगाबाद सीट गठबंधन के तहत चली गई। वहां से निखिल कुमार की उम्मीदवारी थी, तो उन्होंने तो नामांकन नहीं भरा। इस बयान के बाद पप्पू यादव के खिलाफ कार्रवाई की बात होने लगी थी, लेकिन पप्पू यादव ने स्पष्ट कर दिया कि नामांकन वापस नहीं लेंगे।

चुनाव चुनाव की बड़ी घोषणा, बोले- 'परिवार के सदस्य को भी नहीं दूंगा टिकट'

मुकेश सहनी ने दिखाई दरियादिल, कहा- नहीं लड़ूंगा लोकसभा

पटना। विकासशील इंसान पार्टी के चीफ और बिहार सरकार के पूर्व मंत्री मुकेश सहनी ने बड़ी घोषणा करते हुए कहा कि वो इसबार लोकसभा चुनाव नहीं लड़ेंगे और ना ही अपने परिवार के किसी सदस्य को लड़ाएंगे। मुकेश सहनी ने कहा कि महागठबंधन में उनकी पार्टी को तीन सीटें मिली हैं, जिसमें वो पार्टी कार्यकर्ता को उतारेंगे, इसको लेकर बैठक की जाएगी। '24 ही नहीं 25 में भी हम साथ रहेंगे': इस दौरान मुकेश सहनी ने दावा किया है कि देश में इस बार इंडिया गठबंधन की सरकार बनेगी। तानाशाह सरकार को गद्दी से लोग उतारने का काम करेंगे। हम भी बिहार में महागठबंधन के साथ हैं। लालू यादव को जो विचारधारा है उस विचारधारा को आगे बढ़ाने का काम करेंगे। वैसे हमारी अपनी पार्टी है लेकिन विचारधारा की बात



अगर करें तो लालू यादव की विचारधारा को लेकर ही हमें आगे चलना है। सिर्फ लोकसभा चुनाव में ही नहीं विधानसभा चुनाव में भी

हम राष्ट्रीय जनता दल के साथ ही रहेंगे। भाई हैं तो आपस में नोकझोंक होगा। लेकिन हम लालू जी के सामाजिक विचारधारा के साथ

रहने वाले लोग हैं। नीतीश कुमार से पूछिए कि वो कब तक साथ रहेंगे। जैसे ही मौका मिलेगा पाला बदल लेंगे। पूरे राज्य में हम मजबूती से काम करेंगे। हमारा लक्ष्य निषाद का आरक्षण है। राहुल गांधी के पीएम बनने के बाद ही हमें आरक्षण मिलेगा। हमारे लिए चुनाव लड़ना नहीं बल्कि 40 लोकसभा सीट जीतना मायने रखता है 'विचारधारा की है हमारी लड़ाई': मुकेश सहनी ने साफ-साफ कहा कि हमारी लड़ाई सिर्फ और सिर्फ विचारधारा की है। जिस तरह से पूरे देश को धर्म और जाति के नाम पर बांटने की कोशिश भारतीय जनता पार्टी के लोग कर रहे हैं, हम लोग उसका विरोध कर रहे हैं। पूरे देश में इसका विरोध हो रहा है। देश की जनता इस बार देश में इंडिया गठबंधन की सरकार बनाएगी और हमारी जो मांग है निषाद

आरक्षण का केंद्र में जब सरकार बदलेगी और राहुल गांधी देश के प्रधानमंत्री होंगे तो कहीं ना कहीं निषादों को सभी राज्यों में आरक्षण मिलेगा।

'नीतीश कुमार बिहार के धरोहर'- मुकेश सहनी:

मुकेश सहनी ने मुख्यमंत्री नीतीश कुमार को अब रिटायरमेंट लेने की बात कही और कहा कि मुख्यमंत्री नीतीश कुमार जिस तरह से आजकल व्यवहार कर रहे हैं, उस बिहारवासियों को शर्मिंदगी हो रही है। जिस तरह से कल उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का पैर छुआ है, वह कहीं से भी ठीक नहीं है। मुकेश सहनी ने कहा कि मुख्यमंत्री नीतीश कुमार बिहार के धरोहर हैं और मैं उन्हें सलाह देता हूँ कि इस तरह का वह काम नहीं करें।



M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

शिक्षक-अभिभावक के सार्थक सहयोग से ही विद्यालयों में अपेक्षित सुधार सम्भव - बीईओ

मध्य विद्यालयों में आयोजित किया गया वार्षिक परीक्षा परिणामोत्सव

बीएनएम@केसरिया। विभागीय निदेशानुसार सोमवार को प्रखंड क्षेत्र स्थित मध्य विद्यालयों में वार्षिक परीक्षा परिणामोत्सव समारोह सह अभिभावक-शिक्षक संगोष्ठी का आयोजन किया गया। इस दौरान विभिन्न कक्षाओं में उत्तीर्ण छात्र-छात्राओं को प्रगति-पत्रक प्रदान किया गया। राजकीय मध्य विद्यालय केसरिया कन्या में आयोजित समारोह का शुभारंभ बीईओ विनय कुमार तिवारी, शिक्षक संघ के महासचिव ओम प्रकाश सिंह, सेवानिवृत्त शिक्षक विश्वनाथ सिंह, सुदामा मिश्र, हरिशंकर मिश्रा व प्रधानाध्यापक वासुदेव राम ने संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित कर



किया। आगत अतिथियों के द्वारा उत्तीर्ण सभी छात्र-छात्राओं के बीच प्रगति-पत्रक का वितरण किया गया। इस दौरान बीईओ विनय कुमार तिवारी ने कहा कि शिक्षक-

अभिभावक के सार्थक सहयोग से ही विद्यालयों में अपेक्षित सुधार सम्भव है। सभी बच्चों को गुरुओं का सम्मान करने व पढाई के प्रति समर्पित रहने की बातें कही। वहीं

उत्कर्मित मध्य विद्यालय लाला छपरा नवीन में आयोजित समारोह को संबोधित करते हुए सेवानिवृत्त शिक्षक पीताम्बर राम ने कहा कि शिक्षा दुनिया का सबसे शक्तिशाली हथियार

है जिसके बल पर हर क्षेत्र में सफलता हासिल की जा सकती है। उन्होंने छात्र-छात्राओं से कहा कि शिक्षा हासिल कर देश के एक जिम्मेदार नागरिक बनें। समारोह के दौरान विद्यालय के प्रभारी एचएम अखिलेश कुमार ठाकुर व वीएसएस अध्यक्ष बलिराम गिरी ने उत्तीर्ण छात्र-छात्राओं को प्रगति-पत्रक प्रदान किया। संचालन शिक्षिका शोभू ने किया। इस अवसर पर शिक्षिका निरुपमा गुड़िया, पम्मी कुमारी, फातमा नशरीन, चंद्रभूषण प्रसाद के अलावा नागेंद्र राम, शैलेन्द्र गिरी, सरस्वती देवी, शत्रुघ्न साह, मुन्नीलाल साह, दिवाकर पाठक सहित अन्य मौजूद थे। इधर, मध्य विद्यालय मनोहर छपरा सहित अन्य विद्यालयों में भी समारोह आयोजित कर छात्र-छात्राओं को प्रगति-पत्रक प्रदान किया गया।

स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक है स्वस्थ दिनचर्या : डॉ श्याम कुमार झा



मोतिहारी। महात्मा गाँधी केन्द्रीय विश्वविद्यालय में स्थापित सेहत केन्द्र द्वारा विश्व स्वास्थ्य दिवस (7 अप्रैल, 2024) के उपलक्ष्य में सोमवार को आयुर्वेदीय दिनचर्या एवं स्वस्थ मानव जीवनर विषयक एक विशिष्ट व्याख्यानमाला का आयोजन किया गया। विश्वविद्यालय के माननीय कुलपति प्रो. संजय श्रीवास्तव इस कार्यक्रम के मुख्य संरक्षक रहे। संरक्षक के रूप में सेहत केन्द्र के समन्वयक पवनेश कुमार की प्रेरणा मिली। उक्त कार्यक्रम के मुख्य अतिथि के रूप में संस्कृत विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ श्याम कुमार झा, विशिष्ट वक्ता के रूप में डॉ अमित रंजन, सहायक आचार्य, जन्तु विज्ञान विभाग, महात्मा गाँधी केन्द्रीय विश्वविद्यालय, मोतिहारी तथा मुख्य वक्ता के रूप में गाँधी एवं शान्ति अध्ययन विभाग के सहायक आचार्य डॉ. अभय विक्रम सिंह उपस्थित रहे। कार्यक्रम का संचालन सेहत केन्द्र के सह समन्वयक डॉ. बबलू पाल ने किया। मुख्य अतिथि डॉ. श्याम कुमार झा ने आयुर्वेदिक दिनचर्या एवं स्वस्थ मानव जीवन पर शास्त्रीय एवं व्यावहारिक पक्षों को उपस्थापित किया। अपने उद्बोधन में डॉ झा ने आयुर्वेद में वर्णित ब्रह्ममुहूर्त में उठने से सुखमय जीवन पर पड़ने

वाले सकारात्मक प्रभावों को श्रोताओं के समक्ष प्रस्तुत किया। अपने वक्तव्य में डॉ. झा ने योग को भारतीय जीवन शैली बताते हुए उस पर भोग की संस्कृति के कुप्रभाव का उल्लेख किया। इसके अतिरिक्त भी डॉ जनसेवा, आचार, नैतिक आदि मूल्यों को भी सुख का मूल बताया। विशिष्ट वक्ता रहे विश्वविद्यालय के जन्तुविज्ञान के सहायक आचार्य डॉ. अमित रंजन ने स्वस्थ जीवन के लिए बतलाया कि मनुष्य को चार स्तरों में स्वस्थ रहने हेतु प्रयत्न करना चाहिए। प्रथम भौतिक स्तर के विषय में बतलाया कि अभ्यास, प्राणायाम और योग के द्वारा आनन्द के साथ व्यतीत करते हुए मानव जीवन को स्वस्थ रखा जा सकता है और स्वस्थ दिनचर्या के लिए मनुष्य को कम से कम छः से आठ घंटे अवश्य सोना चाहिए। दूसरा बौद्धिक स्तर है जिसमें मनुष्य को निरन्तर नवीन ज्ञान की ओर अग्रसर रहना चाहिए और नूतनता के साथ बढ़ना चाहिए। तीसरे भावनात्मक स्तर में डॉ. अमित जी ने बताया कि भावना को स्थिर करके मनुष्य क्रोध, मोहादि को त्याग करके प्रसन्न रह सकता है। अन्तिम रूप से चतुर्थ आध्यात्मिक स्तर को व्याख्यायित किया और कहा कि आध्यात्मिक विकास से

भी प्रसन्न रहा जा सकता है। इस प्रकार आध्यात्मिकता का जीवन में बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। इन सभी स्तरों को समेकित रूप से ध्यान में रखा जाए तो एक स्वस्थ जीवनशैली को प्राप्त करके स्वस्थ रहा जा सकता है। मुख्य वक्ता डॉ. अभय विक्रम सिंह ने स्वास्थ्य को मूल अधिकारों से जोड़कर अपना उद्बोधन दिया। विश्व स्वास्थ्य दिवस 2024 की थीम है- 'मेरा स्वास्थ्य, मेरा अधिकार' पर बल देते हुए उन्होंने बताया कि लगभग 140 देश अपने संविधान में स्वास्थ्य को अधिकार के रूप रखा है। इसके अतिरिक्त डॉ सिंह ने महात्मा गाँधी के दर्शन के माध्यम से सुखमय जीवन की गांधीवादी विचार को उपस्थापित किया। डॉ. सिंह ने गांधी जी के स्वस्थ भारत की संकल्पना को उद्बुत करते हुए गांधी जी के नेचरोपैथी, स्वच्छता अभियान, नैतिक आचरण, आहार, विहार और आचरण आदि मूल्यों को भी रेखांकित किया। कार्यक्रम में धन्यवाद ज्ञापन संस्कृत विभाग की शोधच्छात्रा पापिया गड़ाई ने किया। उक्त कार्यक्रम में विश्वविद्यालय के विभिन्न विभागों के शिक्षक, छात्र एवं शोधार्थी उपस्थित रहे। कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान से किया गया।

हरसिद्धि थाना परिसर में शांति समिति का किया गया बैठक

जनप्रतिनिधि मौजूद थे। हरसिद्धि थाना परिसर में शांति समिति का किया गया बैठक



हरसिद्धि। थाना परिसर में सोमवार के दिन प्रखंड विकास पदाधिकारी मनोज कुमार पासवान की अध्यक्षता में बैठक हुई संपन्न। बैठक को संबोधित करते हुए ने बताया कि ईद रामनवमी चैत्र छठ को लेकर बैठक किया गया। जिसमें डीजे बजाना प्रतिबंधित रहेगा। ऐसा करने वालों के विरुद्ध कड़ी कार्रवाई की जाएगी। हरसिद्धि थाना अध्यक्ष को निर्देश दिया गया कि पर्व के दिन जगह-जगह चौक चौराहे पर पुलिस बल तैनात किया जाएगा ताकि किसी तरह की विधि व्यवस्था की स्थिति उत्पन्न ना हो। वहीं शांतिपूर्ण माहौल में अपने-अपने पर्व मनाने का अनुरोध किया गया। थानाध्यक्ष अपने क्षेत्र में शराब के धंधे बाज एवं होम डिलीवरी करने वालों पर कड़ी से कड़ी नजर रखें और उनके विरुद्ध छापेमारी करें चिन्हित स्थानों

पर चौकीदार या जरूरत पड़ने पर पुलिस बल की तैनाती करें ताकि विधि व्यवस्था की स्थिति उत्पन्न ना हो सके। पर्व में हुड़दंग करने वाले लोगों की गुप्त सूचना दें उनके विरुद्ध कार्रवाई सुनिश्चित की जाएगी। और उनका नाम गोपनीय रखा जाएगा। मौके पर अंचलाधिकारी कनक लता, थानाध्यक्ष नवीन कुमार, एस आई सुबोध कुमार सिंह, मुखिया पति लालन संहनी, भागीरथ प्रसाद कुशवाहा, संतोष कुशवाहा ब्रजकिशोर कुशवाहा, रियाजुल हक, मोहन सहनी, हदीस इस्लाम, एव गणमान्य लोग उपस्थित थे।

आग से लाखों की संपत्ति जल कर हुई राख

अरेराज। हरसिद्धि प्रखंड क्षेत्र के ओलहां पंचायत के वार्ड नंबर नौ में सोमवार के दिन कोदो महतो के घर अंचानक आग लग गया जिसमें एक घर बकरी सहित लगभग लाखों की संपत्ति जल कर राख हो गया है। वहीं स्थानीय वार्ड सदस्य बिजेश्वर पासवान ने बताया कि हमारे ही वार्ड के गरीब असहाय कोदो महतो के घर में दोपहर के समय अंचानक आग लग गया जिसमें एक घर सहित अन्य समान जल कर राख हो गया आग इतना भयानक हो गया की स्थानीय प्रशासन को इसकी जानकारी दी गई। लेकिन स्थानीय ग्रामीण के द्वारा आग पर काबू पाया गया। स्थानीय मुखिया भागीरथ प्रसाद कुशवाहा के द्वारा घटना पहुंचकर बताएं कि पीड़ित परिवार से मिलकर तत्काल सहायता राशि जल्द से जल्द अगिन पीड़ित परिवारों को दिलवाने का आश्वासन दिलाए। वहीं मौके पर मुना सिंह, सुजित शर्मा, अशोक कुमार, दशरथ पासवान, अकलू पासवान, एवं दर्जनो लोग मौजूद थे।





स्टोन क्लिनिक मोतिहारी
शास्त्री नगर, महिला कॉलेज रोड, मोतिहारी

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



47वीं वाहिनी एसएसबी में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया

रक्सौल। नव सम्बत्सर एवम् नवरात्रि आरम्भ तथा आगामी रामनवमी के विशिष्ट अवसर के उपलक्ष्य में 47वीं वाहिनी एसएसबी रक्सौल (बिहार) में रक्तदान शिविर का आयोजन वाहिनी- चिकित्सालय द्वारा किया गया। इस रक्त-दान शिविर में वाहिनी के जवानों ने बढ़ चढ़कर भाग लिया। कार्यवाहक कमान्डेंट श्री अगाले प्रियदर्शन अरुण, उप कमान्डेंट 47वीं वाहिनी की प्रेरणा से उक्त शिविर भारतीय रेड क्रॉस, मोतिहारी के सहयोग से आयोजित किया गया ताकि असहायों की निःस्वार्थ सेवा हो सके और बल के ध्येय वाक्य रसेवा सुरक्षा और बन्धुत्व का उद्देश्य भी पूरा हो सके। इस शिविर में वाहिनी के कार्यवाहक कमान्डेंट श्री अगाले प्रियदर्शन अरुण ने स्वयं रक्तदान किया और उनके साथ एक अधीनस्थ अधिकारी एवं 20 जवानों ने रक्तदान कर कुल 22 यूनिट रक्त-दान किया। 47वीं वाहिनी सशस्त्रसीमा बल इसी प्रकार से मानव चिकित्सा शिविर एवम् पशु चिकित्सा शिविर लगाकर सीमा क्षेत्र के नागरिकों की सेवा में सदैव तत्पर रहा करती है साथ ही नागरिक कल्याण कार्यक्रमों के द्वारा नागरिकों को स्वावलम्बी बनाने का कार्य भी करती रहती है। वही कल से ही नव सम्बत्सर एवम् नवरात्रि आरम्भ है और ऐसे विशेष अवसर पर यह परोपकारी भाव भावित आयोजन कर 47वीं वाहिनी, सशस्त्र सीमा बल ने देश के नागरिकों के लिए निःस्वार्थ



सेवा कर अपने कर्तव्य के उत्तरदायित्व को बखूबी पालन किया है। सीमा पर अपनी व्यापक उपस्थिति के साथ साथ सामाजिक कार्यों में भी सशस्त्र सीमा बल सदैव तत्पर रहा करती है जिसका उक्त कार्यक्रम जीता जागता उदाहरण है। ध्यातव्य है कि गत एक माह के भीतर ही वाहिनी द्वारा यह दूसरा रक्तदान शिविर आयोजित किया गया है। इस शिविर में रेडक्रॉस सोसायटी, मोतिहारी के डॉ० अशोक कुमार, प्रयोगशाला तकनीशियन ओम प्रकाश यादव एवम् सहायक तकनीशियन विनोद कुमार श्रीवास्तव की महती भूमिका रही। इस दौरान वाहिनी के चिकित्सक डॉ० प्रतीक रंजन (जीडीएमओ), उप कमान्डेंट श्री अगाले प्रियदर्शन अरुण, अधिकारियों के अलावा अधीनस्थ अधिकारी निरीक्षक मनोज कुमार शर्मा सहित अन्य ने भी सकरात्मक सफलता में महती भूमिका निभाई।

ईद व रामनवमी को ले शांति कमेटी की बैठक

साथ ही बताया गया कि लोकसभा आम निर्वाचन को लेकर आदर्श आचार संहिता लागू है।

पताही। प्रखंड क्षेत्र के बोकानेकला पंचायत स्थित गांधी पुस्तकालय के प्रांगण में सोमवार को ईद पर्व को लेकर शांति समिति की बैठक पकड़ी दयाल अनुमंडल पदाधिकारी अविनाश कुमार एवं डीएसपी सुबोध कुमार की अध्यक्षता में आयोजित की गई। बैठक में पंचायत से जनप्रतिनिधि व बुद्धिजीवियों ने भाग लिया बैठक में उपस्थित अनुमंडल पदाधिकारी अविनाश कुमार ने जनप्रतिनिधियों एवं ग्रामीणों को संबोधित करते हुए कहा कि ईद का पर्व सिर्फ मुस्लिम भाई का ही नहीं बल्कि हम सभी का है। जिस तरह से पूर्व में चाहे हिंदू का पर्व हो या मुस्लिम का पर्व हो सभी लोग एकजुट होकर एक दूसरे को सहयोग करते आए हैं उसी तरह से हम आपस में उम्मीद करते हैं कि सहयोग करते रहेंगे। उन्होंने कहा कि अगर किसी और असामाजिक तत्व द्वारा किसी प्रकार की अफवाह फैलाई जाती है तो अफवाह फैलाने वालों की सूचना दीजिए उसपर कार्रवाई की जाएगी। इस दौरान जनप्रतिनिधियों ने अनुमंडल पदाधिकारी व अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी को आश्वासन करते हुए कहा कि इस पंचायत सहित पूरे प्रखंड में किसी भी समुदाय का पर्व होता है तो पूर्व से ही हमलोग



सहयोग करते आए हैं। हमलोग एकजुट होकर एक दूसरे को सहयोग करते आए हैं और करते रहेंगे। वही पकड़ी दयाल डीएसपी सुबोध कुमार ने कहा कि सरकारी कैलेंडर के अनुसार इस वर्ष ईद-उल-फितर ईद पर्व 11 अप्रैल को मनाया जायेगा। ईद-उल-फितर ईद पर्व को शांतिपूर्ण ढंग से मनाने को लेकर अनुमंडल क्षेत्र के सभी पुलिस प्रशासन एवं प्रतिनियुक्त दंडाधिकारी को चौकसी बरतने का निर्देश दिया गया। किसी भी परिस्थिति में आदर्श आचार संहिता का उल्लंघन करने वालों के विरुद्ध कड़ी कार्रवाई की जायेगी। पर्व को सोहार्द एवं शांतिपूर्ण वातावरण में मनाने को लेकर सोशल मीडिया एवं बाइकर्स पर विशेष निगरानी रखने

का निर्देश दिया गया। यह भी बताया गया कि पिछले साल की तरह इस वर्ष भी ईद-उल-फितर ईद पर्व शांतिपूर्ण माहौल में मनाया जायेगा। कहीं से किसी भी प्रकार की अफवाह के सूचना प्राप्त होने पर तत्क्षण कार्रवाई की जायेगी। इस अवसर पर मधुबन अपर पुलिस निरीक्षक अशोक कुमार पांडेय, पताही प्रखंड विकास पदाधिकारी सम्राट जीत, अंचला अधिकारी नजमी अकरम, दरोगा संजय चौधरी, मुखिया अमृता कुमारी, मुखिया प्रतिनिधि संतोष महतो, पैक्स अध्यक्ष आलोक कुमार सिंह, जगन्नाथ मिश्रा, कन्हैया प्रसाद, नितेश मिश्रा, अवधेश महतो, अमित लाल, चंद्रिका साह, उपेंद्र ठाकुर सहित अन्य

नेशनल मेडिकल कॉलेज में हुई छापेमारी

एमडी और लैब प्रमुख हुए गिरफ्तार पूछताछ जारी



रक्सौल। वीरगंज नेशनल मेडिकल कॉलेज एंड शिक्षण अस्पताल में वीरगंज महानगरपालिका बजार अनुगमन समिति ने परसा जिला के एस पी कुमुद ढूंगेल के साथ छापेमारी किया। छापेमारी के दौरान एक्सपायरी डेट के केमिकल और दवा बरामद

होने पर कॉलेज के प्रबंधक शाहनवाज अंसारी और लैब प्रमुख संजय शाह को गिरफ्तार कर लिया गया। इसकी पुष्टि करते हुए परसा के एस

पी कुमुद ढूंगेल ने बताया कि उक्त कॉलेज के लैब में सन 2021 में एक्सपायरी होने वाला केमिकल और दवा मिला जिसके आधार पर उपरोक्त दोनों को गिरफ्तार कर पूछताछ किया जा रहा है। उक्त कॉलेज में मरीजों के बीच एक्सपायरी डेट का केमिकल का प्रयोग करने और दवा का बिक्री वितरण करने की गुप्त सूचना मिली थी। जिसके आधार पर छापेमारी करने के दौरान उक्त शिकायत को सही पाया गया।

सड़क पार कर रहे बाइक सवार को ट्रक ने मारी ठोकर, मौके पर ही हुई मौत

मोतिहारी। जिले कोटवा थाना क्षेत्र स्थित NH27 पर एक ट्रक ने सड़क पार कर रहे बाइक सवार युवक को ठोकर मार दी, जिससे युवक की मौत घटनास्थल पर ही हो गई। घटना के बाद नाराज ग्रामीणों ने एनएच-27 को कुछ देर के लिए जाम कर प्रदर्शन भी किया, जिसकी सूचना पर पहुंची पुलिस ने ग्रामीणों को समझाकर शांत कराया और शव को पोस्टमार्टम के लिए सदर अस्पताल भेज दिया। घटना कोटवा के दीपक मोड़ की समीप की है। मृतक की पहचान कोटवा थाना क्षेत्र के राजपुर निवासी सतेंद्र यादव का 19 वर्षीय पुत्र रिपु रंजन यादव के रूप में हुई है। बताया जा रहा कि रिपु रंजन अपनी बाइक से कोटवा आया था, जहां से पेट्रोल पंप पर तेल लेने जा रहा था। इसी बीच पिपरा कोठी की तरफ से आ रही ट्रक की ठोकर से उसकी घटनास्थल पर ही मौत हो गई। वही ठोकर मारने के बाद ट्रक ड्राइवर ने ट्रक लेकर भागने का प्रयास कर रहा था लेकिन ग्रामीणों को दौड़ता देख चालक ट्रक छोड़कर मौके से फरार हो गया। बताया गया कि मृतक रिपु रंजन बीए पार्ट वन का छात्र था। वह दो भाई था, बड़े भाई की करीब तीन वर्ष पहले मौत हो गई थी, घर में वह अकेला संतान बच गया था। उसकी भी सड़क दुर्घटना में मौत हो गई। घटना की सूचना मिलते ही मृतक के परिजनो में चीख पुकार मची है।

सबका रो-रो कर बुरा हाल है। कोटवा थानाध्यक्ष राजरूप राय ने बताया कि ट्रक और बाइक को थाना लाया गया है। परिजन ने कोई आवेदन नहीं दिया है। आवेदन मिलने के बाद अग्रतर कार्रवाई की जायेगी। वही शव को उसके परिजनो को सौंप दिया गया है।

लोजपा (आर) की बैठक में चुनाव की तैयारी पर की गई चर्चा



वीएनएम@केसरिया। एनडीए के घटक दल लोजपा (आर) की बैठक रविवार को प्रखण्ड मुख्यालय स्थित एक होटल के सभागार में आयोजित की गई। इस बैठक में घटक दल के अन्य पार्टियों के कार्यकर्ता भी शामिल हुए। संबोधित करते हुए लोजपा (आर) के लोकसभा प्रभारी संजय पासवान ने कहा कि एनडीए की पूरी मजबूती के साथ एक बार फिर से केंद्र में सरकार बनेगी। इसको लेकर लोजपा (आर) के कार्यकर्ता लोकसभा चुनाव में एनडीए प्रत्याशी को जिताने के लिए कमर कस लिये हैं। उन्होंने कहा कि एनडीए प्रत्याशी

को जीताकर नरेंद्र मोदी व चिराग पासवान का हाथ मजबूत करना है। इस दौरान चुनाव को लेकर पार्टी द्वारा की जा रही तैयारी पर चर्चा की गई। बैठक की अध्यक्षता पार्टी के जिलाध्यक्ष धरणीधर मिश्र व संचालन प्रखण्ड अध्यक्ष धर्मेन्द्र कुमार गुप्ता ने की। मौके पर पार्टी के महिला सेल की जिलाध्यक्ष मुन्नी देवी, महिला सेल की प्रखण्ड अध्यक्ष निककी देवी, युवा मोर्चा के प्रखण्ड अध्यक्ष पंकज पाठक, सुनैना देवी, पिंटू सिंह, मुकेश कुशवाहा, रंजीत राम, राजू साह, मुन्ना पासवान सहित अन्य मौजूद थे।



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

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

व्यंग्य: अब स द

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

डॉ सत्यवान सौरभ

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



डा आभा सिंह

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

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

समीक्षा: समय को फेरती है 'फरफंदो'

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

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



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

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

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

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



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

कब्ज के कारण

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

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

घी का सेवन करें

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

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

आंवले का सेवन करें

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

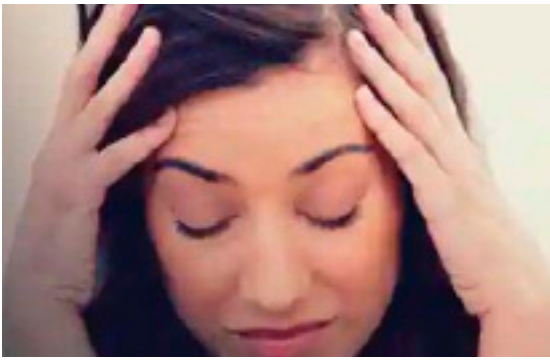
खजूर खाएं

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

मेथी का सेवन करें

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

अल्जाइमर को नजरअंदाज करना पड़ सकता है सेहत पर भारी



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

अल्जाइमर के लक्षण-

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

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

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

क्या है अल्जाइमर रोग-

पसीने की बदबू दूर करने के कारगर DIYs

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

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

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

ठीक से नहाएं

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

नीम की पत्तियां

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

नारियल का तेल

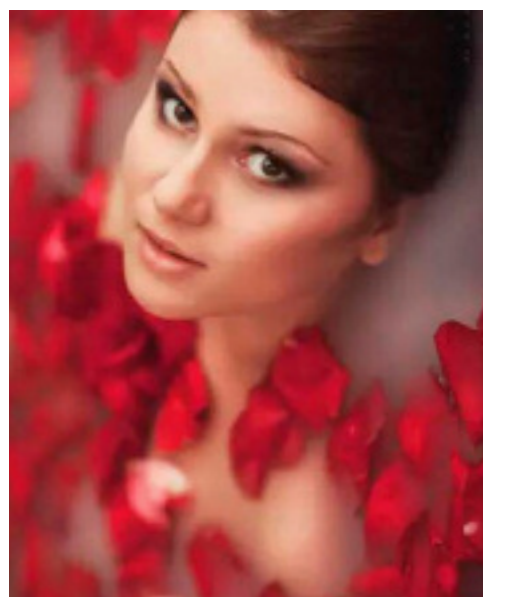
नारियल के तेल के कई फायदे होते हैं। नहाने के बाद अंडरआर्म्स पर नारियल का तेल लगाएं। नारियल तेल के रोजाना इस्तेमाल से भी अंडरआर्म्स का कालापन हल्का हो जाएगा। नारियल के तेल में पौष्टिक गुण होते हैं। यह स्किन को नमीयुक्त और पोषण भी देगा।

पानी पिएं

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

मीठा सोडा

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



गले की खराश से हैं परेशान, तो इन 5 घरेलू उपायों को अपनाएं

नए साल की शुरुआत के साथ ही ठंड का प्रकोप भी बढ़ने लगा है। राजधानी दिल्ली समेत देश के कई हिस्सों में इन दिनों लगातार ठंड का कहर जारी है। ऐसे में इस सीजन सर्दी-जुकाम एक आम समस्या बनी रहती है। सर्दियों में इम्युनिटी कमजोर होने की वजह से अक्सर लोग आसानी से संक्रमण की चपेट में आ जाते हैं। सर्दियों में सर्दी-जुकाम के साथ ही गले की खराश भी एक आम समस्या है। ठंड के मौसम में कुछ भी ठंडा खाने से अक्सर यह समस्या हो जाती है।

गले की खराश एक ऐसी समस्या है, जो हमें काफी परेशान करती है। यह समस्या व्यक्ति को इस तरह प्रभावित करती है कि उसका खाना-पीना और बोलना तक मुश्किल हो जाता है। साथ ही किसी भी काम में मन की नहीं लग पाता है। अगर आप भी इस समस्या से परेशान हैं, तो कुछ ऐसे घरेलू उपाय हैं, जिन्हें करने से आप गले की खराश से राहत पा सकते हैं।

तो चलिए जानते हैं ऐसे ही कुछ नुस्खों के बारे में-

नमक का पानी

अगर आप गले की खराश से परेशान हैं, तो नमक का पानी इसमें आपके काफी काम आ सकता है। गले की खराश से तुरंत राहत पाने के लिए दिन में 2 से 3 बार नमक वाले गर्म पानी से गरारा करें। आप चाहे तो गर्म पानी भी पी सकते हैं। इस उपाय को करने से आपको गले में होने वाली परेशानी से राहत मिलेगी और गले में मौजूद बैक्टीरिया भी बाहर निकल जाएंगे।

अदरक की चाय

गले की समस्या होने पर आप अदरक की चाय भी पी सकते हैं। इस चाय से सेवन से न सिर्फ आपको गले में गर्माहट मिलेगी, बल्कि इससे आपकी इम्युनिटी भी मजबूत होगी। इसे बनाने के लिए अदरक के टुकड़ों को एक कप पानी

में उबालें और फिर इसे छानकर गर्मागर्म पिएं। आप चाहे तो इसके अलावा कैमोमाइल टी और ग्रीन टी का सेवन भी कर सकते हैं।

शहद

गले की खराश मिटाने के लिए शहद भी एक बढ़िया विकल्प है। इसमें मौजूद एंटीबैक्टीरियल और एंटीइंफ्लेमेटरी गुण गले की खराश, दर्द, खांसी और जुकाम को दूर करने में कारगर है। आप शहद को गर्म पानी में मिलाकर पी सकते हैं। इसके अलावा अगर चाहे तो इसे हर्बल टी में डालकर या फिर अदरक के साथ भी इसे खा सकते हैं।

लौंग

औषधीय गुणों से भरपूर लौंग भी गले की खराश का एक बेहतरीन घरेलू उपाय है। आप कई तरीकों से इसका इस्तेमाल कर इस समस्या से निजात पा सकते हैं। आप चाहें तो सादा लौंग चबा सकते हैं। इसके अलावा आप



गर्म पानी में लौंग डालकर भी इस पानी को पी सकते हैं। साथ ही आप लौंग की हर्बल टी भी बना सकते हैं। इसके लिए लौंग को एक कप पानी में उबालें और आधा चम्मच शहद डालकर इसे पी लें।

लहसुन

सर्दियों में लहसुन का सेवन कई मायनों में सेहत के लिए फायदेमंद होता है। इम्युनिटी मजबूत करने के साथ ही यह सर्दी-जुकाम और गले की खराश को भी दूर करता है। लहसुन में मौजूद एंटी-माइक्रोबियल गुण वायरल इंफेक्शन में काफी फायदेमंद होते हैं। आप इसे गर्म या धुन कर खा सकते हैं।

हृदय रोग के लिए रामबाण दवा है अर्जुन की छाल

हृदय रोग के मरीजों की संख्या में रोजाना

इजाफा हो रहा है। हाल के दिनों में हार्ट अटैक के मामले भी बढ़े हैं। युवावर्ग भी इससे अछूता नहीं है। बॉलीवुड के कई बड़े कलाकारों का निधन हार्ट अटैक से हुआ है। इसके



अलावा, सामान्य जनमानस भी इससे प्रभावित हुए हैं। खबरों में रोजाना अचानक हार्ट अटैक के मामले पढ़ने और दिखने को मिल रहे हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो हृदय रोग के कई कारण हो सकते हैं।

इनमें दो प्रमुख कारण तनाव और बैड कोलेस्ट्रॉल है। तनाव से उच्च रक्तचाप बढ़ता है। वहीं, उच्च रक्तचाप से हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है। जबकि, शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से धमनियों में रक्त संचरण सही से नहीं होता है। इस स्थिति में हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा रहता है। इसके लिए रोजाना संतुलित आहार लें और एक्सरसाइज करें। साथ ही तनाव न लें। इसके अलावा, हृदय रोग से बचाव के लिए अर्जुन की छाल का सेवन करें। अर्जुन की छाल के सेवन से मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग में फायदा मिलता है। आइए, इसके बारे में सबकुछ जानते हैं-

अर्जुन की छाल

आयुर्वेद में अर्जुन को औषधि माना जाता है। इसकी पत्ती और छाल का इस्तेमाल कई रोगों को दूर करने में किया जाता है। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो इसमें हाइपोलिपिडेमिक पाया जाता है, जो बढ़ते कोलेस्ट्रॉल और उच्च रक्तचाप को कंट्रोल करता है। साथ ही शुगर कंट्रोल करने में भी मदद मिलती है। इसकी तासीर गर्म होती है। इसके लिए सर्दियों में अर्जुन की छाल का सेवन करना फायदेमंद होता है। हालांकि, अन्य मौसम में अर्जुन की छाल के अधिक सेवन करने से पहले डॉक्टर की जरूर सलाह लें।

कैसे करें सेवन

इसके लिए अर्जुन की छाल को रात में सोने से पहले एक गिलास पानी में भिगोकर रख दें। अगली सुबह गैस पर अर्जुन की छाल और पानी को गैस पर गर्म करें। फिर, इसमें काली मिर्च, तुलसी के पत्ते, अदरक, दालचीनी आदि चीजें डालकर काढ़ा तैयार करें। जब काढ़ा तैयार हो जाए, तो इसका सेवन करें। इस काढ़ा के सेवन से हृदय रोग में बहुत फायदा मिल सकता है।

रोजाना संतुलित आहार लें और एक्सरसाइज करें। साथ ही तनाव न लें। इसके अलावा, हृदय रोग से बचाव के लिए अर्जुन की छाल का सेवन करें।

शरीर में खून बढ़ाने के साथ हड्डियों के लिए फायदेमंद है किशमिश

ड्राई फ्रूट्स के सेवन से कितना फायदा होता है, ये तो आप जरूर जानते होंगे। आज आपको किशमिश के फायदों के बारे में बताएंगे। हर कोई इसके स्वाद से वाकिफ है, लेकिन किशमिश के गुण सिर्फ इसके स्वाद तक सीमित नहीं हैं, बल्कि यह शरीर से जुड़ी कई समस्याओं को दूर करने में सहायक है।

सेहत के लिए किशमिश किसी वरदान से कम नहीं है। इसे खाने से कमजोरी, सुस्ती जैसी समस्याओं से राहत मिल सकती है। यह पोषक तत्वों का भंडार है। आइए जानते हैं, किशमिश सेहत के लिए कैसे फायदेमंद है।

1. खून की कमी दूर करने में सहायक

किशमिश में आयरन पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसमें विटामिन-बी और कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करते हैं। अगर आप एनिमिया से पीड़ित हैं, तो रोजाना किशमिश का सेवन कर सकते हैं।

2. पाचन को स्वस्थ रखने में मददगार

किशमिश में मौजूद फाइबर पाचन के लिए लाभकारी है। इसके लिए रात में किशमिश को भिगो दें और सुबह में इसे खाएं। अगर आपको कब्ज की समस्या है, तो भिगे हुए किशमिश का नियमित रूप से सेवन कर



सेहत के लिए किशमिश किसी वरदान से कम नहीं है। इसे खाने से कमजोरी, सुस्ती जैसी समस्याओं से राहत मिल सकती है। यह पोषक तत्वों का भंडार है। इसमें विटामिन-बी और कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करते हैं। अगर आप एनिमिया से पीड़ित हैं, तो रोजाना किशमिश का सेवन कर सकते हैं।

सकते हैं।

3. आंखों के लिए फायदेमंद

किशमिश में पर्याप्त मात्रा में बीटा-कैरोटीन, विटामिन-ए और कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो आंखों के लिए फायदेमंद होते हैं। इसके नियमित सेवन से मोतियाबिंद का खतरा भी कम हो सकता है।

4. हड्डियों के लिए लाभदायक

किशमिश में कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में

पाया जाता है। जो हड्डियों को स्वस्थ रखने में सहायता करता है। हड्डियों को मजबूत रखना चाहते हैं, तो नियमित रूप से किशमिश का सेवन कर सकते हैं।

5. हाई ब्लड प्रेशर को करता है कंट्रोल

किशमिश में पोटैशियम और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं, जो ब्लड सर्कुलेशन को सुधार कर हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मददगार है।

सावधानी: लेख में दिए गए सुझाव और टिप्स सिर्फ सामान्य जानकारी के लिए हैं और इसे पेशेवर चिकित्सा सलाह के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए। किसी भी तरह के सवाल या परेशानी हो तो फौरन अपने डॉक्टर से सलाह करें।

है बेदाग स्किन की चाहत? तो आपकी परेशानी का हल है यह एक जूस



साफ और बेदाग त्वचा कौन नहीं चाहता, लेकिन इसे पाने का सबसे अच्छा ज़रिया नैचुरल उपाय है। त्वचा को हेल्दी बनाने के लिए ज़रूरी है कि हम खानपान पर ध्यान दें। घर पर भी आप अपनी त्वचा को कई तरीकों से हेल्दी बना सकती हैं। इसके लिए सही खाद्य पदार्थों का चयन अहम है। अगर आप भी लंबे समय से बेदाग त्वचा की ख्वाहिश रख रही हैं, तो हम आपको बता रहे हैं ऐसे जूस के बारे में जो आपका काम आसान कर सकता है।



घर पर बने ताज़ा जूस से न सिर्फ आपके शरीर से टॉक्सिन्स निकल जाएंगे, बल्कि आपकी सम्पूर्ण सेहत को भी फायदा पहुंचेगा। जिससे आप उम्र भर स्वस्थ त्वचा पा सकती हैं। हम बता रहे हैं ऐसी जादुई ड्रिंक के बारे में जो ज़रूरी विटामिन्स और पोषक तत्वों से भरी होती है और जो स्किन को बेदाग बनाने का भी काम करती है। इस जूस के लिए आपको चाहिए होगा खीरा, नींबू, अदरक और केल।

खीरा एक नैचुरल हाइड्रेटिंग सब्जी है, जिसमें पानी की मात्रा ज़्यादा होती है। यह विटामिन-के और बीटा-केरोटीन से भी भरा होता है, जो शरीर में मौजूद फ्री-रेडिकल्स से निपटते हैं। नींबू विटामिन-सी और फाइबर से भरा होता है, जो त्वचा से जुड़ी कई मुश्किलों को दूर करने की शक्ति रखता

है। अदरक में भी एंटीइंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो नुकसान पहुंचाने वाले बैक्टीरिया को मार गिराते हैं। इन सभी चीजों का अगर मिलाकर सवन किया जाए, तो इससे आपको साफ और चमकती त्वचा मिल सकती है। केल एंटीऑक्सीडेंट्स, फाइबर, कैल्शियम और



विटामिन्स से भरा होता है। एंटीइंफ्लेमेटरी यह सब्जी बैक्टीरिया की ग्रोथ को रोकने का काम करती है। आप चाहें तो केल की जगह पालक का भी उपयोग कर सकती हैं।

ऐसे आसानी से बनाएं ये जूस

1. सभी चीजों को पानी से अच्छी तरह धो लें। आप इन्हें कुछ देर पानी के एक कटोरे में डुबोकर भी रख सकते हैं।
2. सबसे पहले मिक्सी में केल डालें, फिर अदरक, नींबू और खीरा डाल दें। अब इसे तब तक ब्लेंड करें जब तक यह सभी चीजें अच्छी तरह पिस न जाएं। अगर आपको पल्प वाला जूस पसंद है, तो इसे थोड़ा कम पीस दें।
3. इस जूस को किसी एयर-टाइट जार में भर दें और कुछ देर फ्रिज में रख दें। फिर इसे फ्रिज से निकालकर गिलास में डालें और पुदीने से गार्निश कर पी लें।

खीरा एक नैचुरल हाइड्रेटिंग सब्जी है, जिसमें पानी की मात्रा काफी ज़्यादा होती है। यह विटामिन-के और बीटा-केरोटीन से भी भरा होता है, जो शरीर में मौजूद फ्री-रेडिकल्स से निपटते हैं।

तुलसी की पत्तियों से मिलते हैं ढेरों फायदे

तुलसी सेहत के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। इसमें कई औषधीय गुण पाए जाते हैं, जो शरीर को कई रोगों से बचाने में सहायक है। तुलसी का इस्तेमाल भोजन से लेकर दवाओं तक में किया जाता है। इसमें पर्याप्त मात्रा में विटामिन्स मौजूद होते हैं। तुलसी में जिंक, आयरन, कैल्शियम, विटामिन सी, ए, ई, के आदि पाए जाते हैं।



यह एंटी ऑक्सीडेंट और एंटी बायोटिक्स गुणों से भरपूर होता है। शारीरिक बीमारियों के साथ बाल और स्किन से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में तुलसी काफी सहायक है।

सर्दी-खांसी

तुलसी की पत्तियों में एंटी इंफ्लेमेटरी और एंटी वायरल गुण मौजूद होते हैं। जो किसी भी तरह के इन्फेक्शन से बचाने में मदद कर सकते हैं। अगर आपको सर्दी-खांसी की समस्या है, तो

आप तुलसी की चाय पी सकते हैं। इसे बनाने के लिए पानी में 8-10 तुलसी की पत्तियां डालें, अब इसे उबाल लें। फिर इसे छानकर गुनगुना कर लें। आप नियमित रूप से इसका सेवन कर सकते हैं। यह खांसी में कारगर साबित हो सकता है।

मुंह की बदबू

अगर मुंह से बदबू आती है, इससे राहत पाने के लिए आप तुलसी की पत्तियों का सेवन कर सकते हैं। यह मुंह की दुर्गंध को दूर करने



में मदद करता है। इसके लिए आप रोजाना तुलसी की 4-5 पत्तियों को चबाकर खा सकते हैं।

त्वचा संबंधी समस्याओं के लिए

अगर आप स्किन की समस्याओं से परेशान हैं, तो तुलसी की पत्तियों का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये मुंहासे, खुजली जैसी समस्या से बचाने में मदद करती हैं। इसके लिए आप तुलसी की पत्तियों का पेस्ट तैयार कर लें, अब इसे मुल्लानी मिट्टी में मिलाएं। इस मिश्रण को आप चेहरे पर लगा सकते हैं। हफ्ते में इस प्रक्रिया को दो बार कर सकते हैं।

मेमोरी बूस्टर

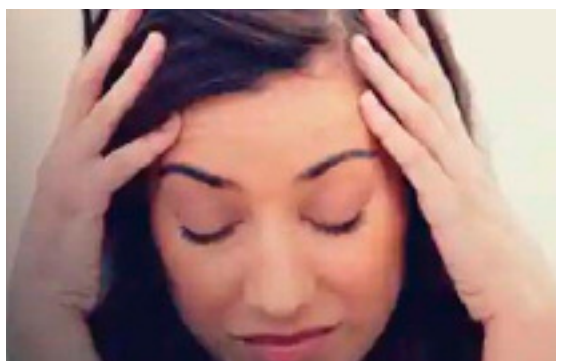
तुलसी में एंटी डिप्रेसेंट्स गुण

मौजूद होते हैं, जो ब्रेन के लिए लाभदायक है। इसके नियमित सेवन से याददाश्त मजबूत हो सकती है। मेमोरी बूस्ट करने के लिए आप रोजाना खाली पेट तुलसी की 5-6 पत्तियां चबाकर खा सकते हैं या इसकी चाय भी पी सकते हैं।

आंखों के लिए

एक रिपोर्ट के अनुसार तुलसी की पत्तियों में कुछ ऐसे गुण पाए जाते हैं, जो आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। मार्केट में कई आयुर्वेदिक आई ड्रप्स उपलब्ध हैं, जिनमें इसकी पत्तियों का इस्तेमाल किया जाता है लेकिन इसका उपयोग करने से पहले डॉक्टर से ज़रूर परामर्श लें।

अल्जाइमर को नजरअंदाज करना पड़ सकता है सेहत पर भारी



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

क्या है अल्जाइमर रोग-

अल्जाइमर रोग एक न्यूरोलॉजिकल विकार है जिसमें मस्तिष्क

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

अल्जाइमर के लक्षण-

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