

अर्चना गौतम ने खरीदा करोड़ों का

घर

अर्चना दुआ कर रही थीं कि उनकी अचीवमेंट देखने के लिए वह अभिनेता जिंदा रहे। उन्हें खुशी है कि उन्होंने जैसा चाहा वैसा हुआ।

8

अंकिता की मां ने बेटी को दी

हिदायत

अंकिता लोखंडे की मां वंदना लोखंडे बिग बॉस 17 के घर में आने के बाद बेटी अंकिता को कई सुझाव दिए।

8

एनिमल' सक्सेस पार्टी:रश्मिका

से गले मिलते नजर आए

रणबीर

'एनिमल' फिल्म की सक्सेस पार्टी रखी गई। ये मुंबई का पॉपुलर 5 स्टार होटल है, जहां अक्सर फिल्म इंडस्ट्री से जुड़े इवेंट्स और पार्टीज होती रहती हैं।

8

विदाई सह सम्मान समारोह

आयोजित

प्रखंड सभागार में विदाई समारोह सह सम्मान समारोह आयोजित कर सीओ पिंदू कुमार को विदाई दी गई।

3



BRIEFLY

मोदी विपक्ष को डराकर राज करना चाहते हैं : खड़गे

नयी दिल्ली।कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने महंगाई, बेरोजगारी और एजेंसियों के दुरुपयोग का आरोप लगाते हुए शनिवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर कड़ा प्रहार किया और कहा कि सबका साथ, सबका विकास के उनके नारे ने सबका सत्यानाश कर दिया है। श्री खड़गे ने आज यहां गीता कालोनी के रामलीला मैदान में आयोजित 'न्याय संकल्प सम्मेलन' में उमड़ी भारी भीड़ को संबोधित करते हुए कहा कि पार्टी नेता राहुल गांधी 'भारत जोड़ो न्याय यात्रा' में न्याय के पांच स्तंभ लेकर निकले हैं। वह जनता के हक की लड़ाई लड़ रहे हैं। ऐसा कदम कभी किसी पार्टी के नेता ने नहीं उठाया। ये संविधान और लोकतंत्र बचाने की लड़ाई है और इसमें असफल हुए तो सबको तकलीफ होगी। उन्होंने कहा "आज हर अखबार में मोदी की गारंटी के नाम से विज्ञापन छपता है। हर साल दो करोड़ नौकरियां देने और लोगों के खाते में 15-15 लाख रुपये देने के वादों को पूरा नहीं किया गया है। युवाओं, महिलाओं, किसानों और गरीबों को धोखा हुआ है। दिल्ली में जो विकास हुआ वश सब कांग्रेस की देन है। सोनिया गांधी जी के समर्थन से शीला दीक्षित जी ने दिल्ली का विकास किया।" कांग्रेस अध्यक्ष ने महंगाई और बेरोजगारी को लेकर भी सरकार पर हमला किया और कहा कि विभागों में 30 लाख पद खाली हैं लेकिन मोदी सरकार नौकरियां इसलिए नहीं दे रही है क्योंकि इसमें आरक्षण से एससी-एसटी और ओबीसी के लोग

Trending News

अदालत से संजय सिंह को राहत, राज्यसभा सांसद के रूप में शपथ लेने की दी अनुमति

बीएनएम@नयी दिल्ली

नयी दिल्ली। राष्ट्रीय राजधानी की राज्ञ एवेन्यू अदालत ने शनिवार को आम आदमी पार्टी (आप) के नेता संजय सिंह को राहत देते हुए उन्हें पांच फरवरी को राज्यसभा सांसद के रूप में शपथ लेने की अनुमति दे दी। अदालत की इजाजत के बाद श्री सिंह दोबारा राज्यसभा सांसद के रूप में शपथ लेंगे। अदालत ने जेल अधिकारियों को श्री सिंह को सोमवार सुबह 10 बजे संसद ले जाने का निर्देश दिया। आप सांसद ने शुक्रवार को अदालत से संसद के बजट सत्र में शामिल होने के लिए अनुमति मांगी थी। पार्टी सूत्रों ने यहां बताया कि अदालत ने आज उन्हें शपथ लेने की मंजूरी दे दी। पूर्व उपमुख्यमंत्री मनीष सिसोदिया और श्री सिंह को हालांकि दिल्ली शराब घोटाले मामले में अदालत से राहत नहीं मिली है। दरअसल अदालत ने दोनों नेताओं की न्यायिक हिरासत अब 17 फरवरी तक बढ़ा दी है। इससे पहले 20 जनवरी को दिल्ली अदालत ने आप के दोनों नेताओं की न्यायिक हिरासत को तीन फरवरी तक बढ़ा दी थी। 'आप' के दोनों नेताओं को शराब घोटाले में न्यायिक हिरासत की अवधि समाप्त होने पर आज वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से अदालत में पेश किया गया था। इस बार फिर से उनकी न्यायिक हिरासत को बढ़ा दिया गया है।



भारत रत्न मिलने पर आडवाणी ने मोदी को दिया धन्यवाद

बीएनएम@

नयी दिल्ली। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के वयोवृद्ध नेता एवं पूर्व उप प्रधानमंत्री लालकृष्ण आडवाणी ने देश का सर्वोच्च नागरिक सम्मान 'भारत रत्न' दिए जाने पर शनिवार को राष्ट्र के प्रति विनम्रता पूर्वक कृतज्ञता व्यक्त की और कहा कि उन्होंने अपने जीवन को स्वयं के लिए नहीं बल्कि देश के लिए जीया। श्री आडवाणी ने भारत रत्न दिए जाने की घोषणा के बाद आज एक वक्तव्य

जारी करके राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु और दौरान काम करने का सौभाग्य मिला।" श्री प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को धन्यवाद ज्ञापित किया। पूर्व उप प्रधानमंत्री ने कहा, "आज मैं उन दो व्यक्तियों को कृतज्ञतापूर्वक याद करता हूं जिनके साथ मुझे करीब से काम करने का सम्मान मिला - पंडित दीनदयाल उपाध्याय और भारत रत्न श्री अटल बिहारी वाजपेयी। मैं अपनी पार्टी के लाखों कार्यकर्ताओं, द्रौपदी मुर्मु और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को मेरा स्वयंसेवकों और अन्य लोगों के प्रति हृदय से आभार व्यक्त करता हूं जिनके साथ मुझे सार्वजनिक जीवन में अपनी पूरी यात्रा के

भाजपा ने देश के युवाओं का भविष्य बर्बाद किया : राहुल गांधी



बीएनएम@धनबाद

धनबाद। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता एवं सांसद राहुल गांधी ने भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) पर युवाओं का भविष्य बर्बाद करने का आरोप लगाया और कहा कि केंद्र सरकार की युवा विरोधी नीतियों के कारण आज करोड़ों युवाओं के समक्ष शीला दीक्षित की लड़ाई लड़ रहे हैं। ऐसा कदम कभी किसी पार्टी के नेता ने नहीं उठाया। ये संविधान और लोकतंत्र बचाने की लड़ाई है और इसमें असफल हुए तो सबको तकलीफ होगी। उन्होंने कहा "आज हर अखबार में मोदी की गारंटी के नाम से विज्ञापन छपता है। हर साल दो करोड़ नौकरियां देने और लोगों के खाते में 15-15 लाख रुपये देने के वादों को पूरा नहीं किया गया है। युवाओं, महिलाओं, किसानों और गरीबों को धोखा हुआ है। दिल्ली में जो विकास हुआ वश सब कांग्रेस की देन है। सोनिया गांधी जी के समर्थन से शीला दीक्षित जी ने दिल्ली का विकास किया।" कांग्रेस अध्यक्ष ने महंगाई और बेरोजगारी को लेकर भी सरकार पर हमला किया और कहा कि विभागों में 30 लाख पद खाली हैं लेकिन मोदी सरकार नौकरियां इसलिए नहीं दे रही है क्योंकि इसमें आरक्षण से एससी-एसटी और ओबीसी के लोग

सरकार घरों के बिजली का बिल शून्य करने की ओर बढ़ रही है:मोदी

बीएनएम@गुवाहाटी

गुवाहाटी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इस बार के बजट में पेश वर्ष 2024-25 के अंतरिम बजट में रुफटॉप सोलर योजना को रविवार को बड़ी घोषणा बताया और कहा कि सरकार घरों का बिजली का बिल शून्य करने की दिशा में बढ़ रही है। श्री मोदी ओडिशा और असम के दो दिन के दौरे के अंतिम दिन रविवार को गुवाहाटी के खानापारा में वेटरनरी साइंस

कॉलेज मैदान में आयोजित एक सार्वजनिक कार्यक्रम में 11,600 करोड़ रुपए की परियोजनाओं के उद्घाटन और शिलान्यास कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। श्री मोदी ने कहा, "पिछले 10 वर्षों में हमने हर घर तक बिजली पहुंचाने का अभियान चलाया। असम के भाइयों-बहनों और देशवासी भी, मैं बहुत महत्वपूर्ण काम आपके सामने रख रहा हूं, अब बिजली का बिल भी ज़ीरो करने के लिए हम आगे बढ़ रहे हैं।" उन्होंने कहा कि रुफटॉप सोलर योजना के तहत प्रारम्भ में एक करोड़ परिवारों को सोलर रुफ टॉप लगाने के लिए सरकार मदद करेगी। इससे उनका बिजली का बिल भी ज़ीरो होगा और साथ ही सामान्य परिवार अपने घर पर बिजली पैदा करके, बिजली बेचकर के कमाई भी करेगा। उल्लेखनीय है कि वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने कहा है कि इस योजना में मकान मालिक को 300 यूनिट बिजली मुफ्त मिलेगी। योजना के नियम तय किए जा रहे हैं।



कांग्रेसी विधायकों के टूटने का डर ,अब बिहार के विधायक हैदराबाद शिफ्ट



बीएनएम@

पटना : कांग्रेस को अपने विधायकों के टूटने का डर सता रहा है. लिहाजा उन्हें हैदराबाद में शिफ्ट किया जा रहा है. ये विधायक उसी रिसोर्ट में रहेंगे जहां झारखंड के विधायकों को रखा गया था. बिहार में नीतीश कुमार को 12 फरवरी को विधानसभा में बहुमत साबित करना है, लेकिन इस शक्ति परीक्षण से पहले बिहार कांग्रेस के विधायक हैदराबाद के लिए रवाना हो गए हैं. विधायकों के टूटने की आशंका के चलते उन्हें हैदराबाद भेजा जा रहा है. दरअसल, शनिवार को दिल्ली में प्रदेश के

कांग्रेस विधायकों की एक अहम बैठक हुई थी, इसमें 19 विधायकों में से 17 विधायक शामिल हुए थे. बिहार कांग्रेस के 16 विधायक हैदराबाद पहुंच गए हैं. बताया जा रहा है कि बाकी 3 विधायक बाद में पहुंचेंगे. एआईसीसी सचिव संपत कुमार, प्रोटोकॉल अध्यक्ष हरकारा वेणुगोपाल और वरिष्ठ कांग्रेस नेता मालरेड्डी रामरेड्डी कॉर्डिनेट कर रहे हैं. दरअसल, नीतीश सरकार के पास बहुमत से ज्यादा 6 विधायक हैं, लेकिन तेजस्वी यादव ने सत्ता के उलटफेर के बाद कहा था कि खेला अभी बाकी है, उनके इस बयान के बाद कई तरह

की अटकलें लगाई जा रही हैं. बता दें कि नीतीश कुमार ने 28 जनवरी की शाम 5 बजे 8 मंत्रियों के साथ मुख्यमंत्री पद की शपथ ली थी. विजय सिन्हा (डिप्टी सीएम), सम्राट चौधरी (डिप्टी सीएम), विजय कुमार चौधरी, डॉ. प्रेम कुमार, ब्रिजेंद्र प्रसाद यादव, सुमित कुमार सिंह, संतोष कुमार, श्रवण कुमार नीतीश की नई कैबिनेट का हिस्सा हैं. विधानसभा के नए स्पीकर का भी चुनाव होना है, जो 12 फरवरी को किया जाएगा. 243 सीटों वाली विधानसभा में राजद के पास 79 विधायक हैं और विधानसभा में सबसे बड़ी पार्टी है. वहीं कांग्रेस

के पास 19, सीपीआई (एम-एल)+सीपीआई+सीपीआई (एम) के पास 16 विधायक हैं. मसलन विपक्ष के पास कुल संख्या बल 114 विधायकों का है और एक विधायक एआईएमआईएम के पास है. बिहार विधानसभा में विपक्ष की संख्या आरजेडी- 79 विधायक कांग्रेस - 19 सीपीआई (एमएल) - 12 सीपीआई- 2 सीपीआई (एम) - 2 AIMIM- 1 एनडीए गठबंधन के पास बिहार विधानसभा में संख्या बीजेपी- 78 विधायक जेडीयू-45 हिंदुस्तानी अवाम मोर्चा - 4 निर्दलीय विधायक- 1

NEWS IN BRIEF

पटना में डकैती करने पहुंचे थे 6 अपराधी, लोगों ने 2 को पकड़कर किया पुलिस के हवाले, तीसरा भी गिरफ्तार

पटना: बिहार के पटना में डकैती मामले में एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया है, जिससे पूछताछ की जा रही है. यह कार्रवाई पुलिस ने घटना के दिन पकड़े गए दो आरोपियों से पूछताछ के आधार पर की. मामला 1 फरवरी का बताया जा रहा है. 6 की संख्या में अपराधी डकैती की घटना को अंजाम देने के लिए पहुंचे थे. इसी दौरान लोगों ने दो आरोपी को पकड़ कर पिटाई कर दी थी.

पटना में डकैती के आरोपी गिरफ्तार:

इस कार्रवाई के बारे में पटना पूर्वी एसपी भरत सोनी ने बताया. उन्होंने बताया कि रामकृष्ण नगर थाना क्षेत्र में पिछले 1 फरवरी को मंगल चौक के आदर्श गर्ल स्कूल की संचालक मनोज कुमार के घर 5 से 6 की संख्या में डकैत पहुंचे थे. दो अपराधियों को स्थानीय लोगों ने पड़कर जमकर पिटाई कर दी थी. अन्य अपराधी फरार हो गए थे. लोगों ने दो चोर को पुलिस के हवाले कर दिया था. इसी से पूछताछ पर तीसरे को गिरफ्तार किया गया है.

हथियार और बाइक बरामद:

गिरफ्तार आरोपी की पहचान फतवा के नदी थाना क्षेत्र का रहने वाला गौतम कुमार के रूप में हुई है. उसके पास से एक बाइक, एक देसी कट्टा और जिंदा कारतूस बरामद किया गया है. अन्य अपराधियों की गिरफ्तारी के लिए पुलिस छापेमारी कर रही है. गिरोह का सरगना फतवा का रहने वाला दीपक कुमार बताया जा रहा है. बता दें कि अपराधियों को लोगों से छुड़ाने के लिए गई थी तो पुलिस पर भी हमला कर दिया था.

भाजपा का गांव चलो अभियान को लेकर बैठक

बीएनएम@समस्तीपुर

समस्तीपुर। भाजपा गांव चलो अभियान के तहत भाजपा कार्यकर्ता प्रत्येक पंचायत के बुथ पर जाकर लोगों को केन्द्र सरकार के कार्यों को जानकारी देगी। इसके लिए बुथ स्तर के अध्यक्ष को कार्यक्रम के संयोजक का जिम्मा दिया गया है। उन्होंने कहा कि कार्यकर्ताओं को प्रत्येक व्यक्ति तक सरकार के कामों की जानकारी पहुंचानी है। अभियान को सफल बनाने के लिए सभी से जुटने को

कहा। मंडल अध्यक्ष सुशील चौबे ने अभियान के तहत प्रत्येक गांव व वार्ड में जाकर पीएम मोदी की गारंटी के संबंध में लोगों को बताना है। समस्तीपुर विधानसभा क्षेत्र के भाजपा ताजपुर पूर्वी मंडल कार्यकारणी की तैयारी बैठक किसान मोर्चा के मंडल अध्यक्ष प्रमोद राय के अवास पर की गई। भाजपा गांव चलो अभियान के जिला संयोजक सह जिला अति पिछड़ा मोर्चा के महामंत्री राजकुमार पंडित ने सभी का स्वागत किया।

जन विरोधी नीतियों के खिलाफ 16 फरवरी को आम हड़ताल

बीएनएम@सहरसा

सहरसा।केन्द्रीय ट्रेड यूनियन एवं संयुक्त किसान मोर्चा की संयुक्त बैठक बिहार राज्य निर्माण कामगार यूनियन सीटू जिला सचिव नसीम उद्दीन की अध्यक्षता में सीपीएम जिला कार्यालय शारदा नगर में रविवार को संपन्न हुई। किसान सभा के राज्य सचिव विनोद कुमार ने कहा कि केन्द्र सरकार की मजदूर विरोधी किसान विरोधी नीतियों के खिलाफ 16 फरवरी को आम हड़ताल एवं भारत बंद करने का आह्वान किया।किसान सभा के प्रांतीय संयुक्त सचिव रणधीर यादव ने कहा केन्द्र सरकार के जन विरोधी नीतियों के खिलाफ जिला के सभी प्रखंड मुख्यालय एवं मुख्य मार्ग को जाम कर सरकारी संस्थाओं को बंद करेंगे। इंटक के जिला अध्यक्ष सत्यनारायण चोपाल ने कहा सरकार के

मजदूर किसान विरोधी नीतियों के राष्ट्रव्यापी भारत बंद को सफल ऐतिहासिक करने का आवाहन किया।वहीं एटक के जिला मंत्री प्रभुलाल दास ने कहा इस बार केन्द्रीय ट्रेड यूनियन और संयुक्त किसान मोर्चा एक साथ आम हड़ताल बनाने का आवाहन किया।



कटिहार रेलमंडल क्षेत्र में ट्रेन घटनाओं को लेकर आरपीएफ ने चलाया जागरूकता

बीएनएम@कटिहार

कटिहार। कटिहार रेलमंडल क्षेत्र अंतर्गत ट्रेनों में घटनाओं को रोकने के लिए रेलवे सुरक्षा बल द्वारा रविवार को कटिहार रेलवे स्टेशन पर ट्रेनों में यात्रियों के बीच विशेष जागरूकता अभियान चलाया गया। इस दौरान आरपीएफ द्वारा यात्रियों को जागरूक करते हुए एलईडी टीवी के जरिए वीडियो दिखाकर सावधानी बरतने की अपील करते हुए कहा गया कि यात्रा के दौरान

अपरिचित लोगों से दूर रहने, अपने सामानों की सुरक्षा स्वयं करने, अनजान लोगों के साथ कुछ भी खानपान का सेवन नहीं करने आदि के संबंध में 11 सुझाव वीडियो दिखाकर बताते हुए जागरूक किया गया। उल्लेखनीय है कि रेलवे बोर्ड के निर्देश पर आफ पोस्ट व ईस्ट पोस्ट कमांडर राकेश कुमार के नेतृत्व में एनएफ रेलवे में पहली बार वीडियो के जरिए कटिहार स्टेशन में जागरूकता अभियान शुरू हुआ। इसी कड़ी में रविवार को कटिहार जंक्शन के प्लेटफार्म संख्या

एक पर खड़ी अमरनाथ एक्सप्रेस, राजधानी एक्सप्रेस सहित लंबी दूरी की कई ट्रेनों में आरपीएफ द्वारा पूरे टीम के साथ जागरूकता अभियान चलाया गया। आरपीएफ इंस्पेक्टर राकेश ने आम यात्रियों से अपील किया की वीडियो में दिखाए गए घटनाओं को देखकर सबक ले और सावधानी बरते। वही यात्रा के दौरान किसी भी प्रकार की घटना, समस्या आदि होने की स्थिति में टोल फ्री नंबर 139 का उपयोग करें।

RJD के जिला प्रभारियों की लिस्ट जारी



बीएनएम@पटना

3 जिलों में अध्यक्ष भी नियुक्त, विधायक राम विशुन सिंह को पटना जिले की मिली जिम्मेदारी

पटना : RJD ने लोकसभा चुनाव के पूर्व संगठन को धारदार बनाने और आमलोगों तक पार्टी अध्यक्ष लालू प्रसाद एवं पूर्व उपमुख्यमंत्री तेजस्वी

प्रसाद यादव के संदेशों को पहुंचाने की दिशा में पहल शुरू दी है. इसके लिए 41 संगठन जिलों में जिला प्रभारियों को मनोनीत किया गया है. इनका प्रमुख कार्य प्रभारी जिला में पार्टी की बैठक करना, संगठन की मजबूती के लिए काम करना, राजनीतिक गतिविधियों में शामिल होना और पार्टी की गतिविधियों की रिपोर्ट प्रदेश राजद कार्यालय को देना होगा. रविवार को पार्टी से मिली सूचना के अनुसार प्रदेश राजद अध्यक्ष जगदानंद सिंह ने पार्टी के वर्तमान एवं पूर्व विधायक व विधान पार्षदों को जिला प्रभारी मनोनीत किया है. पार्टी कार्यालय से मिली जानकारी के अनुसार विधायक राम विशुन सिंह को पटना, रेखा देवी को बाढ़ व मुकेश कुमार यादव को पश्चिम चंपारण, विधायक विनय कुमार को भागलपुर, डॉ. रामानंद यादव को गया, पूर्व मंत्री जितेंद्र कुमार राय को मुजफ्फरपुर का जिला प्रभारी मनोनीत किया गया है. वहीं, पूर्व विधायक स्वीटी सीमा हेन्ड्रम को बगहा व अनिल सहनी को पूर्वी चंपारण, विधायक छोटे लाल राय को गोपालगंज, विधायक डॉ. शमीम अहमद को सीवान, पूर्व विधायक शिवचंद्र राम को सारण, विधायक कुमार सर्वजीत को वैशाली, विधायक निरंजन राय को सीतामढी व राजेश कुमार गुप्ता को शिवहर, विधान पार्षद कारी सोहैब व प्रदेश राजद के पंचायतीराज प्रकोष्ठ के अध्यक्ष महेंद्र विद्यार्थी को मधुबनी, विधायक समीर कुमार महासेठ को दरभंगा, मुकेश कुमार रौशन को समस्तीपुर, विधान पार्षद रिकु यादव को बेगुसराय, विधायक अंजार नईमी को सुपौल का प्रभारी मनोनीत किया गया है.

शिक्षा फर्जीवाड़े की शिकार छात्रा का भविष्य अधर में लटका, कहीं नहीं हो रहा नामांकन



फर्जीवाड़ा का शिकार लड़की व अभिभावक

बीएनएम@

बेतिया।बगहा में स्कूल और कोचिंग संस्थान की गलतियों का खामियाजा एक गरीब छात्र को भुगतना पड़ रहा है। नवोदय और सैनिक विद्यालय में प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण करने के बावजूद छात्रा का नामांकन नहीं हो पा रहा है। लिहाजा छात्रा अपना नामांकन कराने के लिए सरकारी दफ्तरों का 4 माह से चक्कर लगा रही है। बता दें,बगहा में शिक्षा के नाम पर फर्जीवाड़ा किया जा रहा है। इस फर्जीवाड़ा का शिकार एक गरीब लड़की हुई है,जिसने वर्ष 2023- 24 सत्र का नवोदय और सैनिक का

प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण किया है और नवोदय में नामांकन के लिए आज दर दर भटक रही है। बता दें की बगहा के गांधीनगर मोहल्ले की रहने वाली सिकंदर राम की पुत्री खुशी कुमारी ने नवोदय और सैनिक विद्यालय का प्रवेश परीक्षा पहली प्रयास में ही सफलता पूर्वक पास कर लिया। लेकिन उसकी खुशी और उज्ज्वल भविष्य बनाने का सपना तब चकनाचूर हो गया जब छात्रा का नामांकन इन दोनों विद्यालयों में अधर में लटक गया। दरअसल छात्रा सर्वोत्तम नवोदय कोचिंग संस्थान में नवोदय और सैनिक स्कूल के प्रवेश

परीक्षा की तैयारी करती थी। जब नवोदय और सैनिक स्कूल के प्रवेश परीक्षा के लिए फॉर्म भरने का समय आया तो कोचिंग संस्थान के संचालक ओमप्रकाश चौधरी ने एक स्थानीय निजी विद्यालय शास्त्री शिक्षा निकेतन से फॉर्म भरवा दिया। इस बीच जब नवोदय और सैनिक स्कूल का बारी बारी से रिजल्ट प्रकाशित हुआ तो लड़की ने बाजी मार ली। जब नवोदय में नामांकन की बारी आई और विद्यालय में टीसी यानी स्कूल लिविंग सर्टिफिकेट निर्गत किया तो प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी ने उस पर काउंटर साइन नहीं किया। शिक्षा विभाग ने यह हवाला

दिया की स्कूल का निबंधन और क्यू आर कोड नहीं है। इसके बाद विद्यालय परित्याग पत्र के अभाव में लड़की का नामांकन ना तो नवोदय में हो पा रहा है और ना ही सैनिक स्कूल में,ऐसे में छात्रा काफी परेशान है और अपने पिता के साथ शिक्षा विभाग से लेकर जिलाधिकारी तक के दफ्तरों का चक्कर काटते हुए गुहार लगा रही है की कोई तो मेरा एडमिशन करवा दो ताकि मैं आगे की पढ़ाई कर सकूँ और अपने सपनों को साकार कर सकूँ। इधर कोचिंग संस्थान और विद्यालय प्रबंधन दोनों एक दूसरे पर आरोप मढ़ रहे हैं।

NEWS IN BRIEF

नामांकन नहीं होने से चार माह से सरकारी दफ्तरों के लगा रही चक्कर

कोचिंग संस्थान के संचालक ओमप्रकाश चौधान का कहना है की विद्यालय प्रबंधन ने उन्हें अंधेरे में रखा। यदि उन्हें पता होता की उसका रजिस्ट्रेशन कैंसिल हो गया है तो मैं उस बच्ची का फॉर्म वहां से नहीं भरवाया होता। इसके पहले भी हर साल भरवाता था लेकिन पहले ऐसी समस्या नहीं आई थी। इस बार विद्यालय का निबंधन रद्द हो चुका था इसकी जानकारी नहीं मिली। दूसरी तरफ विद्यालय प्रबंधन का कहना है की उनका रजिस्ट्रेशन कोड है लेकिन बीच में विभाग ने क्यू आर कोड रजिस्टर्ड करने की व्यवस्था शुरू की और उसका निबंधन नहीं हो पाया जिस कारण जिला शिक्षा पदाधिकारी और प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी द्वारा टीसी पर काउंटर साइन यानी अभिप्रमाणित नहीं किया गया।

स्कूल और कोचिंग संस्थानों की गलियों की खामियाजा भुगत रही है छात्रा

छात्रा के पिता सिकंदर राम का कहना है की नवोदय की तैयारी कराने वाले शिक्षण संस्थान के प्रबंधक ओमप्रकाश चौधरी ने उनसे फॉर्म भरवाने और तैयारी कराने के एवज में 70 हजार से ऊपर राशि लिया। इस फीस की भरपाई करने के लिए उन्होंने अपना 11 धुर जमीन बेच दिया। बिटिया मेरे उम्मीद पर खरी उतरी और नवोदय के साथ साथ सैनिक विद्यालय का प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण कर लिया। लेकिन कोचिंग और स्कूल प्रबंधन के जालसाजी के चक्कर में आज मेरे बेटी का भविष्य अधर में लटक गया है। एसडीएम और डीएम सबके पास गुहार लगा चुके हैं लेकिन कोई निदान नहीं निकल रहा है।

डिजिटल पत्रकारिता पर केविवि में संगोष्ठी का होगा आयोजन

बीएनएम@मोतिहारी।

मोतिहारी। मीडिया अध्ययन विभाग महात्मा गांधी केन्द्रीय विश्वविद्यालय द्वारा 5 फरवरी को एक दिवसीय संगोष्ठी का आयोजन किया जाएगा। "डिजिटल पत्रकारिता : संभावनाएं एवं चुनौतियां" विषयक इस संगोष्ठी की मुख्य वक्ता आईआईएमसी नई दिल्ली की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. रचना शर्मा होंगी। कार्यक्रम के मुख्य संरक्षक विश्वविद्यालय के माननीय कुलपति प्रो. संजय श्रीवास्तव होंगे।

जबकि संगोष्ठी की अध्यक्षता मीडिया अध्ययन विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. अंजनी कुमार झा करेंगे। संगोष्ठी के बारे में बताते हुए कार्यक्रम संयोजक डॉ. साकेत रमण ने बताया कि इस संगोष्ठी के माध्यम से विद्यार्थियों में डिजिटल मीडिया को लेकर समझ विकसित होगी साथ ही उन्हें करियर संबंधी जानकारी भी प्राप्त होगी। आयोजन समिति में सहायक आचार्य डॉ. परमात्मा कु. मिश्र एवं डॉ. सुनील दीपक घोड़े के शामिल हैं।

उदय बने केसरिया के नये थानाध्यक्ष, किया पदभार ग्रहण

बीएनएम@केसरिया

केसरिया। पुलिस निरीक्षक उदय कुमार को केसरिया के नये थानाध्यक्ष की कमान सौंपी गई है। वहीं निवर्तमान थानाध्यक्ष सुनील कुमार सिंह की पदस्थापना पश्चिमी चंपारण जिले में की गई है। केसरिया के नवपदस्थापित थानाध्यक्ष श्री कुमार ने शुक्रवार को अपना पदभार ग्रहण किया। इसके बाद उन्होंने थाना का जायजा लिया। साथ ही उपस्थित पुलिसकर्मियों से परिचय प्राप्त किया। वहीं थाना क्षेत्र की जानकारी ली। इस क्रम में उन्होंने कहा कि क्षेत्र में अपराध नियंत्रण करना, विधि व्यवस्था एवं जनसंवाद बहाल करना उनकी पहली

प्राथमिकता होगी। उन्होंने क्षेत्र में अपराध पर पूरी तरह लगाम लगाने व पुलिस और पब्लिक के बीच बेहतर संबंध स्थापित करने में क्षेत्रवासियों से सहयोग की अपील की।



क्षेत्र में शांति व शराबबंदी को कायम करना प्राथमिकता :अमित

बीएनएम@रामगढ़वा

रामगढ़वा। रामगढ़वा के नव पदस्थापित थानाध्यक्ष अमित कुमार सिंह ने शुक्रवार की देर संध्या थाना में पहुंच कर पदभार ग्रहण कर लिया।पदभार ग्रहण करने के उपरांत थाना में कार्यरत सभी पुलिस अधिकारियों व चौकीदारों के साथ परिचय प्राप्त कर बैठक की।बैठक के उपरांत थानाध्यक्ष अमित कुमार सिंह ने

आवश्यक दिशा निर्देश देते हुए कहा सभी संवेदनशील जगहों सहित मुख्य बाजार व सभी ग्रामीण इलाकों में सघन गश्ती चलाये व अस्माजिक तत्व पर नजर रखे।वही शराबबंदी को लेकर कहा कि अगर अवैध रूप से शराब बिक्री या सप्लाई हो रही है तो तुरत कार्रवाई की जाए।इस दौरान उन्होंने सभी पुलिस कर्मियों से कहा कि आपलोग आम जनता के साथ मित्रता

के रूप में व्यवहार करें ताकि लोगो की विश्वास पुलिस पर बनी रहे।योगदान के बाद नवनियुक्त थानाध्यक्ष ने बताया कि थाना क्षेत्र में शांति कायम रहे इसके लिए पूरा प्रयास करेंगे।इस दौरान दारोगा नवनीत कुमार ,प्रियंका कुमारी,विवेक कुमार,जमादार नौशाद अहमद,चौकीदार देवेन्द्र राय,नवल किशोर यादव,सोनू कुमार सहित सभी कर्मी मौजूद रहे।

विदाई सह सम्मान समारोह आयोजित



बीएनएम@तुरकौलिया

तुरकौलिया। प्रखंड सभागार में विदाई समारोह सह सम्मान समारोह आयोजित कर सीओ पिंटू कुमार को विदाई दी गई। समारोह में बीडीओ रमेश कुमार, आरओ सुबोध कुमार सहित सभी अंचल कर्मी व जनप्रतिनिधि शामिल थे। बीडीओ रमेश कुमार ने कहा कि सीओ अपने कामों के प्रति हमेशा गंभीर रहते थे। कई बार क्षेत्र में एक साथ काम करने का मौका

मिला है। सीओ सामंजस्य बैठकर कार्यों का निपटारा करते थे। वही अंचल कर्मियों ने अपना अनुभव साझा करते हुए बताया कि हम लोग सीओ से बहुत कुछ सीखें हैं। एक गार्जियन के तौर पर हमेशा मार्गदर्शन देने का काम करते थे। अपने आधीन कर्मियों के साथ बहुत शालीनता के साथ पेश आते थे। सीओ हम लोगों के दिल में हमेशा याद रहेंगे। मुखिया रामजनम पासवान सहित जनप्रतिनिधियों ने कहा कि पब्लिक के साथ-साथ सीओ जनप्रतिनिधियों का भी मान सम्मान करते थे। किसी भी फरियादी का काम करने में हमेशा तत्पर रहते थे। यही वजह है कि तुरकौलिया वासियों के दिल में सीओ पिंटू कुमार एक खूबसूरत याद बनके हमेशा रहेंगे। आरओ सुबोध कुमार ने भी कहा कि वह गुरु के तौर पर हमेशा याद रहेंगे। विभागीय कार्यों के प्रति जो उनकी जानकारी थी। इससे हमलोगों ने भी बहुत कुछ सीखा है। सीओ पिंटू कुमार ने कहा कि जो प्यार व स्नेह तुरकौलिया में उन्हें मिला है। वह सहज रूप से भूला नहीं पाएंगे। यहां के लोग हमेशा उनके दिल में रहेंगे। कार्यक्रम के दौरान उपस्थित सभी लोगों की आंखें नम थी। मौके पर आरओ सुबोध कुमार, मुखिया रामजनम पासवान, पंचायत समिति सदस्य ईद महमद, अशोक यादव, राजस्व कर्मचारी शिवनाथ तिवारी, रविंजन कुमार, कुलदीप कुमार, गौतम सागर, राजन कुमार, देवेन्द्र राम, पवन कुमार, रामानन्द कुमार, पंकज कुमार, सुरेन्द्र कुमार व राज गौरव आदि मौजूद थे।

Editorial

आमजन के राम

राम की कहानी युगों से भारत को संवारने में उत्प्रेरक रही है। इसीलिए राष्ट्र के समक्ष सुरसा के जबड़ों की भांति फैले हुए सद्य संकटों की रामकहानी समझना और उनका मोचन इसी से मुमकिन है। शर्त यही है राम में रमना होगा, क्योंकि वे "जन रंजन भंज न सोक भयं" हैं। बापू का अनुभव था कि जीवन के अंधेरे और निराश क्षणों में रामचरित मानस में उन्हें सुकून मिलता था। राम मनोहर लोहिया ने कहा था कि "राम का असर करोड़ों के दिमाग पर इसलिये नहीं है कि वे धर्म से जुड़े हैं, बल्कि इसलिए कि जिन्दगी के हरेक पहलू और हरेक कामकाज के सिलसिले में मिसाल की तरह राम आते हैं। आदमी तब उसी मिसाल के अनुसार अपने कदम उठाने लग जाता है।" इन्हीं मिसालों से भरी राम की किताब को एक बार विनोबा भावे ने सिवनी जेल में ब्रिटेन में शिक्षित सत्याग्रही जेसी कुमारप्पा को दिया और कहा, "दिस रामचरित मानस ईज बाइबल ऐंड शेक्सपियर कम्बाइन्ड।" लेकिन इन दोनों अंग्रेजी कृतियों की तुलना में राम के चरित की कहानी आधुनिक है, क्योंकि हर नई सदी की रोशनी में वह फिर से सुनी, पढ़ी और विचारित होती है। तरोताजा हो जाती है। गांधी और लोहिया ने सुझाया भी था कि हर धर्म की बातों की युगीय मान्यताओं की कसौटी पर पुनर्समीक्षा होनी चाहिए। गांधीजी ने लिखा था, "कोई भी (धार्मिक) त्रुटि शास्त्रों की दुहाई देकर मात्र अपवाद नहीं करार दी जा सकती है।" (यंग इण्डिया, 26 फरवरी 1925)। बापू ने नये जमाने के मुताबिक कुरान की भी विवेचना का जिक्र किया था। लोहिया तो और आगे बढ़े। उन्होंने मध्यकालीन रचनाकार संत तुलसीदास के आधुनिक आलोचकों को चेताया, "मोती को चुनने के लिए कूड़ा निगलना जरूरी नहीं है, और न कूड़ा साफ करते समय मोती को फेंक देना।" रामकथा की उल्लास-भावना से अनुप्राणित होकर लोहिया ने चित्रकूट में रामायण मेला की सोची थी। उसके पीछे दो प्रकरण भी थे। कामदगिरी के समीप स्फटिक शिला पर बैठकर एक बार राम ने सुन्दर फूल चुनकर काशाय वेशधारिणी सीता को अपने हाथों से सजाया था। (अविवाहित) लोहिया की दृष्टि में यह प्रसंग राम के सौन्दर्यबोध और पत्नीव्रता का परिचायक है, जिसे हर पति को महसूस करना चाहिये।

बालिकाओं की सुरक्षा के हों गम्भीर प्रयास

रमेश सराफ धमोरा



लड़कियों को सशक्त बनाने और समाज में उनके सामने आने वाली चुनौतियों का समाधान करने के महत्व को उजागर करने के लिए भारत में हर साल 24 जनवरी को राष्ट्रीय बालिका दिवस मनाया जाता है। यह लड़कियों के अधिकारों और अवसरों को बढ़ावा देते हुए उनकी ताकत और क्षमता का जश्न मनाने का दिन है। महिला एवं बाल विकास मंत्रालय द्वारा 2008 में पहली बार राष्ट्रीय बालिका दिवस मनाया जाना शुरू किया गया था। देश में लड़कियों द्वारा सामना की जाने वाली सभी असमानताओं के बारे में लोगों के बीच जागरूकता फैलाना व बालिकाओं के अधिकारों के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देना इसको मनाने का मुख्य उद्देश्य है। 24 जनवरी 1966 को पहली बार बतौर प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी ने अपना कार्यभार संभाला था। उस दिन की याद में राष्ट्रीय बालिका दिवस मनाया जाने लगा। राष्ट्रीय बालिका दिवस 2024 का विषय है आइए हम अपनी लड़कियों को सशक्त बनाएँ।

स्वतंत्र और निडर बनाएं। भारत में आज हर क्षेत्र में बालिकाओं के आगे बढ़ने के बावजूद भी वह अनेक कुरीतियों की शिकार हैं। ये कुरीतियाँ उसके आगे बढ़ने में बाधाएं उत्पन्न करती हैं। पढ़े-लिखे लोग और जागरूक समाज भी इस समस्या से अछूता नहीं है। आज हजारों लड़कियों को जन्म लेने से पहले ही मार दिया जाता है। आज भी समाज के अनेक घरों में बेटा, बेटी में भेद किया जाता है। बेटियों को बेटों की तरह अच्छा खाना और अच्छी शिक्षा नहीं दी जाती है। समाज में आज भी बेटियों को बोझ समझा जाता है। हमारे यहां आज भी बेटी पैदा होते ही उसकी परवरिश से ज्यादा उसकी शादी की चिन्ता होने लगती है। आज महंगी होती शादियों के कारण बेटे का बाप हर समय इस बात को लेकर चिंतित नजर आता है कि उसकी बेटी की शादी की व्यवस्था कैसे होगी। समाज में व्याप्त इसी सोच के चलते कन्या भ्रूण हत्या पर रोक नहीं लग पायी है। कोख में कन्याओं को मार देने के कारण समाज में आज लड़कियों की काफी कमी हो गयी है। देश में यह बड़ी विडंबना है कि हम बालिका का पूजन तो करते हैं, लेकिन जब हमारे खुद के घर बालिका जन्म लेती है तो हम दुखी हो जाते हैं। देश में सभी जगह ऐसा देखा जा सकता है। देश के कई प्रदेशों में तो बालिकाओं के जन्म को अभिशाप तक माना जाता है। लेकिन बालिकाओं को अभिशाप

मानने वाले लोग यह क्यों भूल जाते हैं कि वह उस देश के नागरिक हैं, जहां रानी लक्ष्मीबाई जैसी वीरांगनाओं ने देश के लिए अपने प्राण न्यौछावर कर दिए थे। पिछले कुछ वर्षों में देश में जन्म के समय लिंगानुपात में बढ़ोतरी होना शुभ संकेत है। संसद में एक सवाल का जवाब में महिला एवं बाल विकास मंत्री ने कहा था कि बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना ने बालिकाओं के अधिकारों को स्वीकार करने के लिए जनता की मानसिकता को बदलने की दिशा में सामूहिक चेतना जगाई है। इस योजना ने भारत में सीएसआर (बाल लिंग अनुपात) में गिरावट के मुद्दे पर चिन्ता जताई है। यह राष्ट्रीय स्तर पर जन्म के समय लिंग अनुपात (एसआरबी) में 15 अंकों के सुधार के रूप में परिलक्षित होता है, जो कि 2014 में 918 था। जबकि 2022-23 में 15 अंक बढ़कर 933 हो गया। देखा जाए तो अगर समाज में बेटियों को भी उचित शिक्षा और सम्मान मिले तो वह किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं रहेंगी। इसलिए यदि यह कहा जाय कि बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना नहीं हम सबकी एक जिम्मेदारी है। तो इसमें कोई गलत नहीं है। यदि हम सभी एक अच्छे समाज का निर्माण करना चाहते हैं तो हम सबका यही फर्ज बनता है हम इन बेटियों को भी भयमुक्त वातावरण में पढ़ाएं।

(लेखक स्तंभकार हैं)

Today's Opinion

रामलला की प्राण प्रतिष्ठा से समस्त भारत हुआ राममय



आर.के. सिन्हा

अयोध्या में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा भव्य रूप से सम्पन्न हो गई। संत समाज के अलावा पूरे विश्व से मात्र लगभग ढाई-तीन हजार चुनिंदा लोगों को आमंत्रित किया गया, जिसमें सौभाग्य से मैं सपत्नीक आमंत्रित था। यह सबों के लिये जीवन के एक दुर्लभ क्षण के रूप में याद रखा जाएगा। यह कल्पना से परे अविस्मरणीय दृश्य रहा। अयोध्या के श्रीराम मंदिर में अभिजीत मुहूर्त में वैदिक मंत्रोच्चार के साथ पूरे विधि-विधान के साथ रामलला की प्राण प्रतिष्ठा हुई। इसके साथ ही सारा देश सारा देश राममय हो गया। पूरे देश क्या विश्व भर के राम भक्तों के मन में भावनाओं की अनंत आनंद के हिलोरें हैं। भावनाओं की अभिव्यक्ति में शब्द सक्षम या पर्याप्त नहीं हैं। कश्मीर में बर्फ से ढकी ऊंची चोटियों से लेकर कन्याकुमारी में धूप से सराबोर समुद्र तटों तक, राम नाम की गूंज ने पूरे भारत में भक्ति का माहौल बना दिया है। अब अयोध्याधाम में ऐतिहासिक श्रीराम मंदिर भारत की एकता और भक्ति के प्रतीक के रूप में खड़ा है, न केवल भव्यता में, बल्कि देश-विदेश से मिले योगदान के रूप में भी यह मंदिर अद्वितीय है। कई बुद्धिमान कह रहे थे कि दक्षिण के प्रदेशों में, खासकर तमिलनाडु और केरल में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा का विरोध हो रहा है। लेकिन, आज अयोध्या की सड़कों पर जो दृश्य मैंने देखा वह तो बिलकुल अलग रहा। छोटी सी अयोध्या नगरी में लाखों स्त्री-पुरुष मौजूद हैं।

कोई सड़क खाली नहीं दिख रही। सरयू का तट भी भरा है। इसमें पूरे देश के सभी राज्यों से आये हुए लोग थे। तमिलनाडु के लोग तो भरपूर संख्या में रहे। शंकर महादेवन का राम का भजन तो अद्भुत था। प्राण प्रतिष्ठा के अवसर पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी, उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ प्रमुख डॉ. मोहन भागवत समेत हजारों राम भक्तों की उपस्थिति में प्राण प्रतिष्ठा का कार्यक्रम संपन्न हो गया। सभी के सभी अर्थिति सुबह दस बजे से लेकर साढ़े तीन बजे तक मंत्र मुग्ध होकर बैठे रहे, चाहे अमिताभ बच्चन हो या मुकेश अंबानी, सचिन तेंदुलकर हों या अक्षय कुमार, माधुरी दीक्षित हों, कंगना रानौत, श्री श्री रविशंकर हों या बागेश्वर धाम के धीरेंद्र शास्त्री, हेमा मालिनी जी हों या दीदी मां साध्वी ऋतंभरा, सब के सब साढ़े पांच घंटे बैठे रहे। मुझे भी सपत्नीक इस अनुपम और यादगार अवसर पर रामलला के दर्शन का सौभाग्य मिला। बेशक, यह मंदिर उस अटूट विश्वास और उदारता का प्रमाण है जो किसी सीमा से परे किसी मंदिर के तीर्थटन के लिए पूरे देश को जोड़ती है। मंदिर का मुख्य भाग तो राजसी ठाठ-बाट लिए हुए है। यह राजस्थान के मकराना संगमरमर की प्राचीन श्वेत शोभा से सुसज्जित है। इस मंदिर में देवताओं की उत्कृष्ट नक्काशी कर्नाटक के चर्मथी बलुआ पत्थर पर की गई है। जबकि, प्रवेश द्वार की भव्य आकृतियों में राजस्थान के बंसी पहाड़पुर के गुलाबी

बलुआ पत्थर का उपयोग किया गया है। मैं मानता हूं कि इस मंदिर के लिए भक्तों का किया गया योगदान निर्माण सामग्री से लेकर कहीं आगे तक जाता है। मंदिर में गुजरात की उदारता उपहार स्वरूप 2100 किलोग्राम की शानदार अष्टधातु घंटी के रूप में दिखती है जो इसके हॉलों में दिव्य धुन के रूप में गूंजा करेगी। इस दिव्य घंटी के साथ, गुजरात ने एक विशेष 'नगाड़ा' ले जाने वाला अखिल भारतीय दरबार समाज द्वारा तैयार 700 किलोग्राम का रथ भी उपहार स्वरूप दिया गया है। भगवान राम की मूर्ति बनाने में इस्तेमाल किया गया काला पत्थर कर्नाटक से आया है। हिमालय की तलहटी से अरुणाचल प्रदेश और त्रिपुरा ने जटिल नक्काशीदार लकड़ी के दरवाजे और हस्तनिर्मित संरचना पेश किए हैं, जो दिव्य क्षेत्र के प्रवेश द्वार के रूप में खड़े हैं। इस भव्य और दिव्य मंदिर के लिए योगदान की सूची यहीं खत्म नहीं होती। पीतल के बर्तन उत्तर प्रदेश से हैं। यहां पर राज्य के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ को भी भरपूर क्रेडिट देना होगा जिन्होंने राम मंदिर के निर्माण कार्य की प्रगति को निरंतर बारीकी से खुद देखा। उनकी राज्य के मुख्यमंत्रित्व के दायित्वों के साथ-साथ मंदिर के निर्माण के काम पर पैनी नजर रही। राम मंदिर की कहानी सिर्फ सामग्री और उसकी भौगोलिक उत्पत्ति के बारे में बताकर ही समाप्त नहीं होती है।

(लेखक वरिष्ठ संपादक, स्तंभकार और पूर्व सांसद हैं)

बहुत ज्यादा खांसी आने से हैं परेशान, तो इनसे मिलेगा आराम



मौसम में बदलाव, फ्लू आदि के कारण खांसी आने लगती है। वहीं कई बार खांसी कई दिनों तक आती रहती है और सिरप या दवाई असर नहीं करती। बहुत ज्यादा खांसी आने से आप न तो कोई काम ठीक से कर पाते हैं और न ही सो पाते हैं।

अगर आपको गीली खांसी की शिकायत होती है तो बलगम बनता है, जिससे फेफड़ों

को साफ करने के लिए बलगम या कफ बनता है लेकिन सूखी खांसी में बलगम नहीं बनता।

आमतौर पर सूखी खांसी फ्लू या सर्दी के बाद कई दिनों तक रहती है। इस मौसम में सूखी खांसी कई लोगों को परेशान करती है। खांसी के कारण कई बार को पूरी पूरी रात नींद नहीं आती।

ऐसे में अगर आपको भी सूखी खांसी आ रही है और दवाएं असर नहीं कर रही तो कुछ घरेलू उपायों को अपनाकर आप सूखी खांसी से छुटकारा पा सकते हैं।

सूखी खांसी से राहत के लिए घरेलू उपाय

अदरक और नमक

बहुत ज्यादा खांसी से परेशान हों तो अदरक के छोटे से टुकड़े में एक चुटकी नमक छिड़क कर अपने दांतों के नीचे दबा लीजिए। इससे अदरक का रस धीरे धीरे आपके गले तक

पहुंचता है। अदरक के टुकड़े का रस 5-8 मिनट तक लेते रहें।

काली मिर्च और शहद

शहद और काली मिर्च को मिलाकर सेवन करने से भी खांसी से छुटकारा मिल सकता है। इसके लिए 4-5 काली मिर्च को पीसकर पाउडर बना लें। काली मिर्च पाउडर में शहद मिलाकर चटनी की तरह सेवन करें।

अदरक और शहद

अदरक और शहद दोनों ही सूखी खांसी से राहत पहुंचा सकते हैं। शहद और अदरक में मुलेठी मिलाकर सेवन करें। यह तीनों इम्यूनिटी बढ़ाने में फायदेमंद होती है। एक चम्मच शहद में अदरक के रस का सेवन करें। गले को सूखने से बचाने के लिए मुलेठी की छोटी सी डंडी को मुंह में रख लें। यह गले की खराश को दूर करती है।

गर्म पानी में शहद

खांसी से आराम पाने के लिए आधे गिलास



हल्के गर्म पानी में शहद मिलाकर पीएं। रोजाना शहद के सेवन से सूखी खांसी से राहत मिलती

है। रात में शहद मिलाकर गुनगुना पानी पीने से खराश दूर होती है।

काँफी पीने के स्वास्थ्य लाभ हैं कई, गंभीर रोगों के जोखिम को करती है कम



काँफी ताजगी और ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने वाला पेय पदार्थ होता है। कई लोगों की नींद बिना काँफी के खुलती ही नहीं। हालांकि कई रिपोर्ट्स में काँफी के अधिक सेवन को नुकसानदायक बताया गया है।

काँफी में कैफीन नाम का मुख्य घटक पाया

जाता है, जिस के अधिक सेवन से गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। लेकिन अगर सही मात्रा में काँफी का सेवन किया जाए तो शरीर के लिए काफी फायदेमंद हो सकता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक, काँफी कई तरह की बीमारियों के जोखिम को कम करने

में मदद करता है।

काँफी पर हुए कुछ अध्ययनों के मुताबिक, काँफी का सेवन अगर सही मात्रा में किया जाए तो गंभीर रोगों में लाभ मिल सकता है। काँफी के उच्च स्तर के एंटीऑक्सीडेंट और पोषक तत्व सेहत के लिए फायदेमंद हो सकते हैं। कई

तरह की गंभीर बीमारियों का खतरा भी काँफी पीने से कम हो सकता है।

चलिए जानते हैं सही मात्रा में काँफी के सेवन से होने वाला स्वास्थ्य लाभ।

काँफी मधुमेह रोगियों के लिए फायदेमंद

साल 2014 स्टडी के मुताबिक, काँफी का सेवन लोगों में टाइप-2 मधुमेह के खतरे को कम करता है। शोधकर्ताओं ने 48,000 से अधिक लोगों के डेटा अध्ययन में पाया कि जिन लोगों ने चार सालों में रोजाना कम से कम एक बार काँफी का सेवन किया है, उनमें मधुमेह का खतरा 11 फीसदी तक कम हुआ है। लेकिन डायबिटीज रोगियों को डॉक्टर की सलाह से ही काँफी का सेवन करना चाहिए।

काँफी से लिवर कैंसर का जोखिम होता है कम

2019 में हुए एक अध्ययन के निष्कर्ष में कहा गया कि काँफी के सेवन से लिवर कैंसर का खतरा कम हो सकता है। इसके पहले साल 2015 में अमेरिका में भी शोधकर्ताओं ने पाया था कि रोजाना दो से तीन कप काँफी का सेवन

करने से प्रतिभागियों में हेपैटोसेलुलर कार्सिनोमा और क्रोनिक लिवर रोग होने का जोखिम करीब 38 फीसदी तक कम हो सकता है।

काँफी ब्लड प्रेशर को करती है नियंत्रित

काँफी में पाया जाने वाला कैफीन का सही मात्रा में सेवन फायदेमंद भी होता है। कैफीन के सेवन से रक्तचाप और हृदय स्वास्थ्य को लाभ मिलता है।

साल 2018 में हुए एक अध्ययन के मुताबिक, प्रतिदिन तीन से पांच कप काँफी पीने से हृदय रोग का जोखिम 15 फीसदी तक कम हो सकता है। शोधकर्ताओं ने कहा कि रोजाना एक से चार कप काँफी पीने से दिल की बिमारी के कारण होने वाली मृत्यु दर में भी कमी आती है।

काँफी चर्बी कम करने में मददगार

कैफीन से शरीर की चर्बी कम होती है। इन दिनों फैट बर्निंग सप्लीमेंट्स में कैफीन पाया जाता है। कैफीन मेटाबॉलिज्म की दर को 3-11% तक बढ़ा सकता है। मोटे व्यक्तियों के फैट को कम करने में काँफी असरदार है।

धमनियों में रुकावट होने पर दिखते हैं ये लक्षण, न करें नजरअंदाज

धमनियों में रुकावट की समस्या को मेडिकल भाषा में एथेरोस्क्लेरोसिस कहते हैं। यह स्थिति तब पैदा होती है, जब हमारी धमनियों में प्लाक का निर्माण होने लगता है। इसके कारण हमारा दिल द्वारा शरीर के बाकी हिस्सों ऑक्सीजन रिच रक्त और पोषक तत्वों को ले जानी वाली रक्त वाहिकाएं (धमनियां) संकुचित, मोटी

और कठोर हो जाती हैं। इससे शरीर में ब्लड फ्लो या सर्कुलेशन भी कम हो जाता है। प्लाक फैट, कोलेस्ट्रॉल और अन्य पदार्थों के बना एक चिपचिपा पदार्थ होता है, जो धमनियों के संकुचन और रक्त प्रवाह में बाधा बनता है। इसके कारण कई बार पट्टिका फट भी सकती है, जिससे लोगों को त्वचा में रक्त के थक्के जैसी समस्याएं भी देखने को मिल सकती हैं।

लेकिन अच्छी बात यह है कि इसे धमनियों में ब्लॉकेज के लक्षणों को पहचानकर आप समय रहते हैं, इसका उपचार प्राप्त कर सकते हैं और गंभीर नुकसान से बच सकते हैं। नेशनल हार्ट, लंग एंड ब्लड इंस्टीट्यूट के अनुसार एथेरोस्क्लेरोसिस की शुरुआत होने पर शरीर में इसके कई संकेत और लक्षण देखने को मिलते हैं, जिनके आधार पर आप

इसके निदान के लिए डॉक्टर से परामर्श कर सकते हैं। हम आपको इसके लक्षण बता रहे हैं।

एथेरोस्क्लेरोसिस या धमनियों में रुकावट के लक्षण-

1. कोरोनरी हृदय रोग के लक्षण

इस स्थिति में व्यक्ति को सीने में दर्द, बहुत ठंड लगना, दिल की धड़कन तेज होना, मतली, कमजोरी और सांस लेने में तकलीफ जैसी समस्याओं का भी सामना करना पड़ सकता है। जो कि कोरोनरी हृदय रोग के लक्षण हैं

2. चलने फिरने पर दर्द

सीढ़ियां चढ़ने उतरने पर भी दर्द, पैरों में दर्द, भारीपन और ऐंठन आदि जैसी समस्याएं भी देखने को मिल सकती हैं। जो आमतौर पर

थोड़ा आराम करने पर ठीक हो जाती हैं।

3. मस्तिष्क संबंधी समस्याएं

धमनियों में रुकावट की वजह से मस्तिष्क तक ऑक्सीजन रिच ब्लड और पोषण की आपूर्ति नहीं हो पाती है, जिसकी वजह से व्यक्ति को सोचने और याद करने में परेशानी, कमजोरी और सुन्न पन महसूस होना, साथ ही आंखों की रोशनी कमजोर होने जैसी समस्याएं भी देखने को मिल सकती हैं।

4. वजन कम होना

बहुत से लोगों को भोजन के बाद तेज दर्द, दस्त और वजन कम होने जैसी समस्याएं भी देखने को मिल सकती हैं। ये सभी गट मेसेन्टेरिक आर्टरी इस्किमिया के लक्षण हो सकते हैं।

5. इरेक्टाइल डिसफंक्शन

धमनियों में रुकावट या ब्लॉकेज होने पर यह



स्थिति भी देखने को मिल सकती है। हालांकि यह समस्या पुरुषों में अधिक देखने को मिलती है। अगर आप भी अक्सर इस तरह के लक्षणों का अनुभव करते हैं, तो आपको तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। जिससे कि समय रहते इसका उपचार लिया जा सके और गंभीर नुकसान से बचा जा सके।



वास्तव में सुख का अर्थ--जो मिल रहा है, उसका आनंद लेना और दुःख का अर्थ--मुझे और चाहिए। सुख प्राप्ति का यह मतलब

नहीं कि आपको जो अच्छा लगे, आप वह कर सकें बल्कि यह है कि जो आप करें, वह अच्छा हो। सुख व्यक्ति के अहंकार की परीक्षा है जबकि दुःख व्यक्ति के धैर्य की परीक्षा है। दोनों परीक्षा में उत्तीर्ण व्यक्ति का जीवन ही सफल जीवन है। सुख के लिए संतोषी बनना ज्यादा श्रेयस्कर है क्योंकि संतोष सुख की जड़ है, असंतोष में तो दुःख पनपता है। सुख और आनंद ऐसे इत्र हैं जिन्हें जितना दूसरों पर छिड़केंगे, उतनी ही सुगंध आपके भीतर आएगी।

सुखी होने के बहुत रास्ते हैं, पर औरों से ज्यादा सुखी होने के रास्ते नहीं हैं। दूसरे को दोषी बनाने का जो सुख समझते हैं, उसके लिए असली दुःख कहीं ज्यादा बड़ा है। सुख-

जिंदगी में सुख-दुःख की ढलान

दुःख की न तो कोई परिभाषा है और न ही कोई सीमा। सुखी होने के चक्कर में बहुत से लोग पूरी जिंदगी दुःखी रहते हैं। दुःख में स्वयं की एक अंगुली आंसू पोंछती है और सुख में दसों अंगुलियां बजती हैं। दुःख जीवन में इसलिए आते हैं ताकि हम सुख का महत्व समझ सकें। किसी को अपना दुःख दर्द देता है तो किसी को दूसरों का सुख दर्द देता है। अगर हम पेंसिल बनकर किसी का सुख नहीं लिख सकते तो अच्छी रबड़ बनकर किसी का दुःख कम तो कर सकते हैं। किसी को चाह कर भी दुःख नहीं देना चाहिए, क्योंकि कई बार किसी को दी गई चीख कई गुना होकर वापस लौटती है। इच्छाएं, सपने, उम्मीदें और नाखून--इन्हें समय-समय पर काटते रहें, अन्यथा ये दुःख और पश्चाताप का कारण बनते हैं।

इंसान दों अवस्थाओं में बेबस है--दुःख बेच नहीं सकता और सुख खरीद नहीं सकता। सुखी व्यक्ति वह है जो निरंतर स्वयं का मूल्यांकन एवं सुधार करता है, जबकि दुःखी व्यक्ति वह है जो दूसरों का मूल्यांकन करने में लगा रहता है। सचमुच कुदरत ने तो आनंद

दिया था, दुःख तो हमारी खोज है। कहते हैं कि दुःख बांटने से कम होता है, पर बहुत बार इंसान अपनों को दुःख इसलिए नहीं बताता कि कोई दुःखी न हो जाए या उन्हें बताने लायक नहीं समझता। किसी ने कहा है कि मनुष्य अपनी इच्छाएं त्यागकर अर्थवान हो जाता है और लालच तजकर मनुष्य सुखी हो जाता है।

किसी ने खूब कहा है कि किसी के सुख का कारण बनो, भागीदार नहीं और दुःख में भागीदार बनो, कारण नहीं। किसी को दुःख देने से पहले यह सोच लेना कि उसके आंसू कहीं आपके लिए सजा न बन जाएं। देखने में आया है कि दूसरों का भला करने वाले को ज्यादा कष्ट और तकलीफें उसी तरह झेलनी पड़ती जैसे फल देने वाले पेड़ को सबसे ज्यादा पत्थर झेलने पड़ते हैं। जिसे जीना आता है, वह बिना किसी सुविधा के भी खुश मिलेगा और जिसे जीना नहीं आता, वह सुविधाओं के होते हुए भी दुःखी मिलेगा।

यकीनन हम खुशी के लिए सोचेंगे तो खुश रहेंगे और दुःख के विषय में सोचेंगे तो दुःखी रहेंगे। सुखी रखना बेशक हमारे हाथ में नहीं

है, लेकिन किसी को दुःख न देना जरूर हमारे हाथ में है। सुख-दुःख मेहमान हैं, बारी-बारी आएंगे, कुछ दिन ठहर कर चले जाएंगे। दुःख को सुख में बदलते रहिए, धीरे-धीरे ही सही, पर चलते रहिए। दुःख हमारी सोच में ज्यादा बसता है। अतः सोच बदलिए, दुःख अगर किसी कारण खत्म नहीं तो कम जरूर हो जाएंगे। दुःख जीवन में इसलिए आते हैं ताकि हम सुख का महत्व समझ सकें। अगर वो नहीं आएंगे तो अनुभव कहां से लाएंगे? अगर दुःखी रहने में आनंद लेना हो तो दूसरों में कमी खोजो और सुखी रहना हो तो गुण खोजो।

जीवन में जब हम खराब दौर से गुजरते हैं, तब मन में यह विचार जरूर आता है कि परमात्मा मेरी परेशानी देखता क्यों नहीं, मेरे दुःख कम क्यों नहीं करता। पर याद रखना, जब परीक्षा चल रही होती है, तब शिक्षक मौन रहते हैं।

दुःखी सब हैं संसार में, कौन है जो पूर्णतः सुखी है? कटु सत्य है कि किसी को अपना दुःख दर्द देता है तो किसी को दूसरों का सुख दर्द देता है। अपने को खुश रखोगे तो दूसरे

तुमसे खुश रहेंगे। खिन्न रहने वाले किसी की खुशी हासिल नहीं कर सकते। जिसे मन स्वीकारे, वह सुख और जिसे अस्वीकारे, वह दुःख।

हमें परमपिता परमेश्वर की व्यवस्था पर अटूट विश्वास रखना चाहिए। क्योंकि वही सृष्टि के निर्माता, पालनहार और संहारक हैं। वही मनुष्य के कर्मों का हिसाब रखते हैं और वही हमारे दुखों का अंत भी करते हैं। विपदा में लोग भगवान को याद करते हैं, लेकिन बुरी घड़ी टल जाती है तो फिर उसे भूल जाते हैं। यदि मनुष्य सुख के समय भी भगवान को न भूले, उनका सुमिरन करता रहे तो भला दुःख आएगा ही क्यों?

जीवन में दो बातें ध्यान रखने लायक हैं। एक तो यह कि प्रभु जो सुख-दुःख देते हैं, उसमें इस जन्म या पूर्व जन्म में किए गए कर्म का फलादेश जुड़ा होता है। यानी बुरे कर्म का बुरा फल, अच्छे का अच्छा फल। दूसरा, जीवन रूपी सड़क पर लंबा सफर करते हैं तो चढ़ाई आने के बाद दुःख और समतल में सुख आता रहता है। कई बार प्रभु अपने भक्त को असमंजस में डालते हैं और ऐसा करके प्रभु अपने भक्त की आस्था, विश्वास, सोच, संकल्प आदि की परीक्षा ले रहे होते हैं। सुख और दुःख एक ही सिक्के के दो पहलू हैं।

इतिहास झांकू - भीष्म कुकरेती

मुझे नहीं पता आज देहरादून में समोसा संस्कृति कितनी ज़िदा है पर यह पता है कि समोसा भारत में नहीं जन्मे पर हम जब भारत की कल्पना करते हैं तो हमें आज का भारत ही याद आता है। कभी भारत बहुत बड़ा क्षेत्र था। कहा जाता है कि समोसे का जन्म मिडल ईस्ट में हुआ। बात में दम है समोसे में नमक कम है व मैदा से बनता है क्योंकि अमूनन आम भारतीय आज भी मैदे से दूर रहता है केवल विशेष पकवान छोड़कर।

कहा जाता है कि ईरान में यह पकवान 9 या 10 सदी में सम्बुसक, या सम्बोसाग के नाम से जानता जाता है। ईरानी साहित्य में संबोसग, संबोसा, सम्बुसक का सबसे पहले संदर्भ 10 वीं सदी में मिलता है। ईरानी इतिहासकार की किताब 'तारीख-ए-बेयहागी' (दसवीं सदी) में मिलता है और माना जाता है कि घुमन्तु व्यापारियों ने इस तिकोने मीठे भोज्य पदार्थ को दुनिया के अन्य कोनों में पहुंचाया। भारत में समोसा शायद 12 वीं या 13 वीं में व्यापारी या खानसामों द्वारा भारत में आये व सुल्तान के रसोई के शान बन गया। मोरोका यात्री इब्न बटाटा ने अपनी यात्रा वृत्तांत में लिखा है कि सुलतान बिन तुगलक के शाही भोजन गृह में उसे तिकोने सम्बुसक भोजन में

समोसे का भारत में इतिहास



दिए गए जिसके अंदर मस्यट, मटर पिस्ता, बादाम व अन्य स्वादिष्ट पदार्थ भरे थे। तेरवीं सदी में महान सूफी विद्वान अमीर खुसरो ने लिखा है कि समोसा भद्र लोग खाते थे। मटन, मसालों व अन्य पदार्थों से समोसा बनता था।

अमीर खुसरो ने एक पहेली भी दी - समोसा क्यों नहीं खाया? जूता क्यों नहीं पहना? ताला न था। (जूते के सोल ताला कहा जाता है)

अकबर के रत्न अबुल फजल ने 'आइना-ए-अकबरी' में लिखा है कि बादशाह अकबर को समोसे पसंद थे। ब्रिटिश या यूरोपियन लोगों को भी समोसा गया तो उन्होंने भी समोसे को गले नहीं लगाया अपितु गले में उतार दिया।

समोसों में क्षेत्रीय भेद

स्वतंत्रता के पश्चात भारत में सर्वत्र समोसा संस्कृति प्रसार में सिंधी व पंजाबियों का योगदान है। अपनी भूमि से निर्व्यासियत हुए पंजाबियों ने होटल ही नहीं सड़कों में रेडिओ द्वारा भी समोसा संस्कृति का प्रसार किया।

अब तो समोसा अंतर्राष्ट्रीय ख्याति पा चुका है भारत में प्रांतीय व क्षेत्रीय स्वाद अनुसार कई प्रकार के समोसे उपलब्ध हैं।

समोसा के मुख्य प्रकार- दो तरह से वर्गीकरण हो सकता है -

१- आटे के अनुसार विभाजन जैसे मैदा के समोसे, बाजरे के समोसे, नाचनी-बेसन के

समोसे, निखालिश गेंहू के आटे का समोसा आदि आदि

२- भरान द्रव्य अनुसार समोसों का विभाजन - भरान श्रव्य जैसे आलू, मटर, चीज़, भिन्न भिन्न कीमा, कुछ सब्जी भी भरकर। इसी तरह मीठा समोसा जिस पर भरान में गुड़ या चीनी डाला जाता है।

समोसे का विभाजन अब कैसे पके के अनुसार भी हो रहा है। तिल में सघन पके समोसा व एयर फ्राइड समोसे।

भारत में समोसा के भरान में क्षेत्रीय भेद मिलता है जैसे - पूर्व में समोसे के अंदर आलू, हरी मिर्च, मसाले -नमक के अतिरिक्त हींग डालना सामान्य है। बंगाल में उबले आलुओं को चुरा नहीं जाता अपितु चाकू से छोटे टुकड़े किये जाते हैं व भर दिए जाते हैं। उत्तरी भारत में आलू को चुरा जाता है व तेल में सब्जी जैसा भुना जाता है तभी भरा जाता है। यह अंतर मुंबई में भी मिलता है खार बाँद्रा, साइन आदि में उत्तरी भारत तकनीक से समोसा बनता है। शेष स्थानों में कोंकणी शैली में भी पकाया जाता है जैसे नारियल चुरा भरण में प्रयोग होता है। दक्षिण में भरण में प्याज, गाजर, मसाले, पता गोभी व कड़ी पत्तों को भरा जाता है व नारियल भी।

कुछ भी है समोसा आज भारत की पहचान है।

रचनाकार- अनुजीत इकबाल, लखनऊ



अंतिम सुख

पतझड़ की असंख्य आवृत्तियां लेकिन बसंत का आना जैसे अवरूद्ध है और जीवन अरण्य रिक्तता का पर्याय बन रहा है मैं तुम्हारे दुर्निवार मोह में अपने ही अक्ष पर झुकी हुई परिक्रमण करती रहती हूँ निरंतर लेकिन कोई ऋतु नहीं बदलती

आखिर वो तुम ही हो जिसके स्पर्श से हो सकता था देह के शिशिर का अवसान और प्रस्फुटित हो सकती थी सौम्य सी कोई कोपल मन के अंतर्द्वंद्व और विकल अनुबंधों से जब मुक्त हो जाऊं तब तुम आना जीवन को पुनर्परिभाषित करने किसी अंतिम सुख की तरह।।

राजीव डोगरा, कांगड़ा, हिमाचल प्रदेश

माँ का आंचल

माँ! ममतामय आंचल में फिर से मुझे छुपा लो बहुत डर लगता है मुझे दुनिया के घने अंधकार में। माँ! फिर से अपने प्यार भरे अहसासों के दीप मुझ में आकर जला दो। माँ! खो न जाऊ कहीं दुनिया की इस भीड़ में माँ! फिर हाथ थाम मेरा कदम से कदम मिला मुझे चलना सीखा दो। माँ! डरा सहमा सा रहता हूँ मतलब खौर लोगों की भीड़ में माँ! अपना ममतामय आंचल उड़ा मुझे फिर से अपनी प्यार भरी लोरी गा सुला दो।



नमिता गुप्ता मनसी मेरठ, उत्तर प्रदेश



विजय

सुनों, मत करो चिंतन गहन, बह जाने दो, कह जाने दो.. आंसुओं को, ये ही तो रूपरेखाएं हैं, तुम्हारी श्री विजय की !!

तम तो भ्रम है, वो भी एक क्रम है, एक अवसर है.. प्रभात किरण का,

फिर डर कैसा, ये भ्रम कैसा, निस्वार्थ बढें तो टल सकती सभी बाधाएं हैं, ये ही तो रूपरेखाएं हैं, तुम्हारी श्री विजय की !!

सुनों, उठाओ तो गांड़ीव.. चढाओ प्रत्यंचा भी, कि पराजय सभी तुम्हारी बन चलेंगी सारथी,

समय साक्षी है, युग-युग की कथाएं भी, जब भी उपेक्षित होता है सच कमजोरियां ही बन जाती हैं कवच, प्रयत्न करने से ही बदलती रेखाएं हैं, ये ही तो रूपरेखाएं हैं, तुम्हारी श्री विजय की !! इसलिए कोशिश करो.. अर्जुन बनों.. हां, अर्जुन बनों .. !!

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 भुन 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।

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

इस 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।

BNM Fantasy



अंकिता की मां ने बेटी को दी हिदायत

बिग बॉस में इन दिनों फैमिली वीक चल रहा है। सभी कंटेस्टेंट के घरवाले उनसे मिलने आ रहे हैं। इसी बीच अंकिता लोखंडे की मां वंदना लोखंडे बिग बॉस 17 के घर में आने के बाद बेटी अंकिता को कई सुझाव दिए। वंदना लोखंडे ने विक्की और अंकिता को उनके रिश्ते पर ध्यान देने के लिए कहा। इसके अलावा उन्होंने बेटी अंकिता को एक्स बॉयफ्रेंड सुशांत सिंह राजपूत का नाम शो में ना लेने की हिदायत दी। सभी घरवालों से मिलने के बाद अंकिता और उनकी मां पर्सनल बातचीत करने के लिए गार्डन में बैठती हैं। वहां उन्होंने अंकिता से कहा- अब तुम वर्तमान में रहो, अपने अतीत में वापस मत जाओ।

ए

'एनिमल' सक्सेस पार्टी: रश्मिका से गले मिलते नजर आए रणबीर

'एनिमल' फिल्म की सक्सेस पार्टी रखी गई। ये पार्टी मुंबई में जुहू के जेडब्ल्यू मैरियट होटल में हुई। ये मुंबई का पॉपुलर 5 स्टार होटल है, जहां अक्सर फिल्म इंडस्ट्री से जुड़े इवेंट्स और पार्टीज होती रहती हैं। इस पार्टी में काफी बी-टाउन सेलेब्स को स्पॉट किया गया। पार्टी में रणबीर कपूर को वाइफ आलिया, मां नीतू कपूर और ससुर महेश भट्ट के साथ देखा गया। रणबीर और आलिया ने भी साथ में पोज दिया। 'एनिमल' की भाभी 1 और भाभी 2 यानी कि रश्मिका मंदाना और तृप्ति डिमरी को भी स्पॉट किया गया। बॉबी देओल व्हाइट एंड ब्लैक आउटफिट में नजर आए। उन्होंने पैपराजी को अबरार का सिग्रेचर पोज भी दिया। इनके अलावा 'एनिमल' की टीम नजर

आई। कपल रितेश और जेनेलिया भी साथ आए। रवीना टंडन की बेटी राशा थडानी ग्लैमरस लुक में आई। सुनील शेटी, मानुषी छिल्लर, तमन्ना भाटिया भी नजर आए। विवेक ओबेरॉय पिता सुरेश ओबेरॉय के साथ पार्टी में दिखे। 11 दिसंबर को रिलीज हुई फिल्म 'एनिमल' ने ताबड़तोड़ कमाई की। दुनियाभर में इस फिल्म ने 800 करोड़ रुपये के ऊपर का कलेक्शन कर लिया है। 'एनिमल' को ऑडियंस का भी खूब प्यार मिला। वहीं इस फिल्म से बॉबी देओल, तृप्ति डिमरी की पॉपुलैरिटी भी काफी बढ़ गई। संदीप रेड्डी वांगा के डायरेक्शन में बनी ये फिल्म रणबीर कपूर के करियर की अब तक कि सबसे सफल फिल्म साबित हुई है।



अर्चना गौतम ने खरीदा करोड़ों का घर

अचीवमेंट से दिया करारा जवाब



स्टार टॉक्स में आपका स्वागत है। आज हम आपसे मिलवाएंगे उस पर्सनालिटी से जिन्होंने पिछले 7 सालों में मुंबई में 8 घर बदले। दरअसल, हर 11 महीने में उन्हें अपना किराए का घर बदलना पड़ता था। लेकिन, अब उन्हें इस मुसीबत से राहत मिल गई है। हम बात कर रहे हैं एक्ट्रेस-पॉलिटीशियन अर्चना गौतम की, जिन्होंने हाल ही में सपनों की नगरी, मुंबई में अपना खुद का आशियाना खरीदा है। वैसे, इस आशियाना की कीमत लाखों में नहीं बल्कि

करोड़ों में है। अर्चना की मांने तो कई सालों पहले, बॉलीवुड के एक वेटरन एक्टर-विलेन ने उनकी अपनी बेटी के जूतों से तुलना की थी। अर्चना दुआ कर रही थीं कि उनकी अचीवमेंट देखने के लिए वह अभिनेता जिंदा रहे। उन्हें खुशी है कि उन्होंने जैसा चाहा वैसा हुआ। बता दें, अर्चना ने मुंबई के पॉश इलाके, अंधेरी वेस्ट में 2BHK लिया है। वे अपनी खानदान की पहली सदस्य हैं जिसके घर के बाहर 'गौतम' का नेमप्लेट लगेगा। दरअसल, अर्चना के पिता की एक छोटी सी जमीन थी जिसे उनके ही परिवार वालों ने हड़प लिया। वे अपने बच्चे और बीवी की खातिर, उन घरवालों से लड़े नहीं। इस घटना के बाद, वे कभी अपना घर नहीं बना पाए। अब अर्चना ने घर तो खरीद लिया लेकिन इस सपने को अंजाम तक पहुंचाना आसान नहीं था। सपनों के बीच आ गया

उनका पॉलिटिकल कनेक्शन। अकाउंट में थोड़ी बहुत सेविंग्स थी जिसके भरोसे करोड़ों का घर खरीदने निकल तो पड़ीं, लेकिन कोई उन्हें लोन देने को तैयार नहीं था। हाल ही में अर्चना ने दैनिक भास्कर को अपने इस नए घर का टूर करवाया जिसके फर्नीचर का काम अभी शुरू होना बाकी है। वे जल्द ही अपने नए घर का इंटीरियर शुरू करने वाली हैं और इस साल के अप्रैल महीने तक वे वहां अपने पेरेंट्स के साथ शिफ्ट हो जाएंगी। अर्चना अपनी इस अचीवमेंट से बहुत खुश हैं। इंटरव्यू के दौरान, उन्होंने बताया कि वे अपने नए घर के इंटीरियर पर पूरी तरह से फोकस करना चाहती हैं और यही वजह है कि वे ज्यादा काम नहीं ले रही। हालांकि, इस घर में अपनी सेविंग्स लगा दी, यहां तक की अपनी मां के गहने तक गिरवी रख दिए।

