

सुरक्षा कारणों से 25 मई तक छपरा में प्रशासन ने किया इंटरनेट सेवा बंद

डीएम के आदेश पर राजद प्रत्याशी रोहिणी आचार्य व भोला यादव पर एफआईआर दर्ज

- ♦ बोले समाज चौधरी... रोहिणी ने बूथ पर लोगों को भड़काने का काम किया है
- ♦ डीएम ने भोला यादव का चुनाव के दौरान रोहिणी आचार्य के साथ भ्रमण को बताया अवैध
- ♦ 25 मई को महाराजगंज में चुनाव प्रभावित न हो इसलिए इंटरनेट मीडिया लगाई गई रोक



केटी न्यूज/छपरा

भिरवी ठाकुर चौक पर छारा में गोलीबारी के बाद पुलिस की भारी तैनाती है। 20 मई को पांचवें बार पर घटना आचार्य ने मतदान के दौरान छारा के मुफ्तसिल थाने में दो गुटों के बीच जमकर पथरबाजी और मारपीट का मामला सामने आया। छपरा में आजेडी और बीजेपी समर्थकों के बीच छाप में एक युवक की मौत हो गई है। शहर के बड़ा तेलपा मोहल्ले पर चुनाव के दिन हुए हंगामा और मारपीट की घटना हुई थी। इस मामले को लेकर टाइम थाने में बड़ा तेलपा मोहल्ले के मनोज कुमार ने एफआईआर दर्ज कराई है। उनका आरोप है कि राजद प्रत्याशी रोहिणी आचार्य ने मतदान के दौरान छारा के मुफ्तसिल थाने में दो गुटों के बीच जमकर पथरबाजी और मारपीट का मामला सामने आया। छारा में आजेडी और बीजेपी समर्थकों के बीच छाप में एक युवक की मौत हो गई है। शहर के बड़ा तेलपा मोहल्ले पर चुनाव के दिन हुए हंगामा और मारपीट की घटना हुई थी। इस मामले के बाद साधा जिले में इंटरनेट मीडिया पर लाई गई थी जो अब 25 मई तक बढ़ा दी गयी है। पहले 23 मई तक चुनाव लोकसभा चुनाव के छठे चरण में महाराजगंज सीट पर होने वाले अगला चुनाव को देखते हुए, वह फैसला किया गया है। आशंका जाताई गई है कि महाराजगंज में होने वाले चुनाव में सारण के कुछ असामाजिक तत्व इंटरनेट का इसके बाल रोहिणी आचार्य पर अरोप लगाये हैं। उन्होंने कहा कि रोहिणी ने बूथ पर लोगों को भड़काने का काम किया है। वहीं, बीजेपी भारती पर अरोप लगाते हुए उन्होंने कहा कि वे पार्टीपुत्र में पुलिस बल लेकर घूम होते हैं। किस चौसियत से पुलिस बल लेकर घूम सकते हैं। ऐसे में शांति-च्यवस्था केंद्र में हूँआ।

बिना सूचना के गायब रहने वाले 27 हजार शिक्षकों का वेतन कटा

केटी न्यूज/पटना

बिना सूचना के स्कूल से गायब रहने वाले शिक्षकों पर कड़ी कार्रवाई की गई है। वर्तमान में 10 महीनों में लगभग 27,000 शिक्षकों का वेतन कटाई के रूप में सामने आ रहा है। पिछले 10 महीनों में 32,828 शिक्षकों के वेतन कटाई की अनुशंसा की गई है। शिक्षकों के असर पूर्ण राज में देखा जा रहा है, लेकिन वेतन कटाई के मामले में सबसे अधिक संख्या दर्शकों जिले की सरकारी स्कूलों में लापत्ती बरतने का गई है।

प्रश्नात्मक स्वास्थ्य केंद्र में हूँआ। 25 मई तक इंटरनेट सेवा बंद छपरा में चुनावी हिसाब के बाद साधा जिले में इंटरनेट मीडिया पर लाई गई थी जो अब 25 मई तक बढ़ा दी गयी है। पहले 23 मई तक चुनाव लोकसभा चुनाव के छठे चरण में महाराजगंज सीट पर होने वाले अगला चुनाव को देखते हुए, वह फैसला किया गया है। आशंका जाताई गई है कि महाराजगंज में होने वाले चुनाव में सारण के कुछ असामाजिक तत्व इंटरनेट का इसके बाल रोहिणी आचार्य पर अरोप लगाये हैं। उन्होंने कहा कि रोहिणी ने बूथ पर लोगों को भड़काने का काम किया है। वहीं, बीजेपी भारती पर अरोप लगाते हुए उन्होंने कहा कि वे पार्टीपुत्र में पुलिस बल लेकर घूम होते हैं। किस चौसियत से पुलिस बल लेकर घूम सकते हैं। ऐसे में शांति-च्यवस्था केंद्र में हूँआ।

लालटेन छाप वाली गाड़ी से जेडीयू के रोड शो में पहुंचे खेसारी लाल यादव

केटी न्यूज/पटना

मुना मोटानी फार्म हाउस से यह रोड शो में खेसारी लाल यादव और बीजेपी की संख्या में कर सवार समर्थक शमिल हुए। इस दौरान भोजपुरी के निशाने पर लालटेन छाप वाली गाड़ी में बैठकर भोजपुरी आचार्य की ओर देखते हुए, वहीं डिप्टी एफआईआर चौरांकिंद्र पर लाल यादव को देखते हुए, वह फैसला किया गया है। आशंका जाताई गई है कि महाराजगंज में होने वाले चुनाव में सारण के कुछ असामाजिक तत्व इंटरनेट का इसके बाल रोहिणी आचार्य पर अरोप लगाये हैं। उन्होंने कहा कि रोहिणी ने बूथ पर लोगों को भड़काने का काम किया है। वहीं, बीजेपी भारती पर अरोप लगाते हुए उन्होंने कहा कि वे पार्टीपुत्र में पुलिस बल लेकर घूम होते हैं। किस चौसियत से पुलिस बल लेकर घूम सकते हैं। ऐसे में शांति-च्यवस्था केंद्र में हूँआ।

बिहार के 54 शहरों के लिए पटना से चलेगी नई बसें

केटी न्यूज/पटना

बिहार के अलग-अलग शहरों को सोना राजधानी पटना से जाड़ने के लिए राज्य सरकार काफी तपता से काम कर रही है। यही वजह है कि सड़कों के निमांग करवाए जा रहे हैं और अब वाहनों की भी सुविधा को लेकर सरकार योजना बना रही है। ऐसे में अलग-अलग शहरों से राजधानी पटना को बेहतर करने की विद्युती देने के लिए राज्य सरकार ने नई बसें चलाने का फैसला किया है दूरअस्त, पटना से राज्य के 54 शहरों के लिए नई बसें चलाने की योजना है। ये बसें पटना से विभिन्न मार्गों और छोटे शहरों-कस्बों को जोड़ते हुए गंतव्य शहर तक चलेंगी। इन रूटों पर बसों का परिचालन को लेकर रिक्तियों को



सार्वजनिक करने के बाद आगे की प्रक्रिया भी पूरी कर ली गई है। राज्य के 120 मार्गों पर नई बसों का परिचालन शुरू करने की योजना बनाई है। इन मार्गों पर कुल 376 बसों की जरूरत है। मालूम हो जाए कि राजधानी आने वाले लोगों की संख्या में लामार इजाफा हो रही है। अब इन्हीं वालों को घान में रखते हुए सरकार की तरफ से यह योजना नैवार की जा रही है। सरकार की तरफ से यह योजना नैवार की जा रही है। सरकार की तरफ से यह योजना नैवार की जा रही है।

भागलपुर, बांका, पूर्णिया, सीतामढी, गोपालगंज, सीतावन, खण्डिया, मधेशुगा, भृषुपा, बोगपुराय, मदुवारी, सुगोल, दरभंगा, समस्तपुर, किशनगंज, मुरार, बेतिया, सालाहार, जयनगर, और गांवादार, नवादा के लिए नई बस चलाई जाने की योजना है। इसके अलावादेव, आदापुर, लोकहा, वीरुर, डंहरी, लहरीयासराय, झंगापुर, पाली, तेला, जमालपुर, मधवापुर, पिपरैन, बेला, परसाई, कुनौती, अंधरामठ, मधेशुगा, विशुनुगा, सिकटा, अखा, चितुमोड़, चिसुआ बाजार, रसियारी, गोह, सिकन्दरा, निर्मली, कुचिङ्कोट, साहरघाट, कटेया, पगडा, जन्दाहा, चेनारी, कोआकोल के लिए भी नई बस चलाई जाएगी। ये बसें बैरिया बस स्टैंड, फुलवारी बस टर्मिनल और गांवी मैदान से खुलेंगी।

CAMBRIDGE SCHOOL DUMRAON

HARNAHI ROAD, DUMRAON, BUXAR- 802119
Affiliated to C.B.S.E., Delhi, Up to (10+2)- Aff. No. 330723
ADMISSION NOTICE FOR STD. XI (SCIENCE & COMMERCE STREAMS)

REGISTRATION & ADMISSION STARTED

ELIGIBILITY CRITERIA

- DIRECT ADMISSION with INTERVIEW FOR CLASS X (2024) PASS OUT STUDENTS OF CAMBRIDGE GROUP OF SCHOOLS with 80% MARKS for PCM, 70% for PCB and 60% for COMMERCE STREAM.

- ADMISSION TEST & INTERVIEW WILL BE CONDUCTED FOR THE STUDENTS OF OTHER SCHOOLS.

SCHOLARSHIP SCHEME

- CANDIDATES WITH 95% & ABOVE WILL BE GIVEN FULL FREESHIP (100% REBATE IN ADMISSION FEE AND MONTHLY TUITION FEE) FOR BOTH CLASSES XI & XII.

- CANDIDATES WITH 90% & ABOVE WILL BE GIVEN HALF FREESHIP (50% REBATE IN ADMISSION FEE AND MONTHLY TUITION FEE) FOR BOTH CLASSES XI & XII.

CHAIRMAN - MR. T.N. CHOUBEY

TOPPERS IN AISSCE (Std. XII)

| 1 st | 2 nd | 3 rd |
|--|---|--|
| SHAKSHI KUMARI 94.80% | ANIKIT KUMAR 92.60% | SANJANA KUMARI 92.90% |
| SUBJECTWISE HIGHEST MARKS | | |
| English Core - 97 Hindi - 95 Sanskrit - 100 Mathematics - 95 Science - 96 Business Studies - 93 Economics - 94 | Biology - 95 Chemistry - 95 Accountancy - 95 Economics - 94 | Mathematics - 95 English Core - 97 Hindi - 95 Sanskrit - 100 Social Science - 100 Business Studies - 93 Economics - 94 |

TOPPERS IN AISSE (Std. X)

| 1 st | 2 nd | 3 rd |
|---|---|--|
| ARADHYA GUPTA 96.80% | RUKHSAR NAZ 95.00% | SANANDAN DUBEY 94.80% |
| SUBJECTWISE HIGHEST MARKS | | |
| English - 94 Hindi - 95 Sanskrit - 100 Mathematics - 100 Science - 96 Social Science - 100 Business Studies - 93 Economics - 94 | Biology - 95 Chemistry - 95 Accountancy - 95 Economics - 94 | Mathematics - 95 English Core - 97 Hindi - 95 Sanskrit - 100 Social Science - 100 Business Studies - 93 Economics - 94 |

INFORMATION

REGISTRATION FORMS are AVAILABLE and can be OBTAINED from the ADMISSION CELL at CAMBRIDGE SCHOOL DUMRAON, (Junior Wing, Dr. Jagannayan Hospital Campus) on all working days from 08 AM to 2 PM.

8210918840, 7319072175, 6396686058
www.cambridgeschooldumraon.in
www.facebook.com/CAMBRIDGEDEMDUMRAON

UNITED SEATS
Hurry Up

बोले मुकेश सहनी....बीजेपी गतलब जुमलों और अमीरों की सरकार, गरीबों से कोई नाता नहीं

केटी न्यूज/पटना</h

सुशासन के राज्य में महिलाएं बनी आत्मनिर्भर: नीतीश

केटी न्यूज़/बक्सर

नावानगर हाई स्कूल के खेल मैदान में आयोजित चुनावी सभा को संबोधित करते हुए, सीएस नीतीश कुमार ने कहा कि सुशासन के सरकार में राज्य का सर्वोग्म विकास हुआ है। महिलाओं और आत्मनिर्भर बन ही है। उन्होंने महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने वाली राज्य सरकार की जीवनियाँ दी। जिसमें स्वयं सहायता समूह का विस्तार के संबंध में बताया। उन्होंने कहा कि वर्ल्ड बैंक से कर्ज लेकर स्वयं सहायता समूह का विस्तार किया गया एवं जीविका का नाम दिया गया। जिसमें कार्य करने वाली महिलाओं को जीविका दीदी से संबोधित किया जाता है। उन्होंने बताया कि स्वयं सहायता समूह में 10 लाख 51 हजार महिलाएं कार्य करती थीं जो अब बढ़कर एक करोड़ 31 हजार जीविका दीदी हो गई है। उन्होंने महिलाओं के आशक्षण पर प्रकाश डालते हुए कहा कि प्रायोगिक शिक्षक में 50 फैसले पुलिस में 35 एवं बाकी में 35 फैसले महिलाओं को आशक्षण हमलाएँ ने दिया है। उन्होंने 2020 के बाद 10 लाख युवाओं को नौकरी दी गई है। आगामी 2025 तक एक लाख युवाओं को नौकरी देंगे। आगे कहा गया कि विकास में हम लोगों ने हर घर बिजली, हर घर नल का जल, हर घर शौचालय के अलावा अब कार्य का लाभ दिए हैं।

देश की तरक्की से पूरा दुनिया है आश्रम्यकता: मंत्री

चुनावी सभा में सिफ़ विकास के मुंह पर ही बातें कहनी चाहिए। पर हमारे विरोधी दल भल में सीफ़ विकास को बातें नहीं करते हैं। सिफ़ अफवाह उड़ाने में लगे रहते हैं। वह बातें बिहार सरकार के मंत्री विजय कुमार चौधरी ने कहा। उन्होंने कहा कि देश तरक्की से पूरा दुनिया आश्रम्यकता है। उसी तरह नीतीश कुमार के द्वारा राज्य में विकास से पूरा देश आश्रम्यकता है। उन्होंने कहा कि विरोधी दल सिफ़ संबोधित खत्ते एवं आशक्षण हटाने की रट लगाए हुए हैं। पर उन्हें यह मालूम नहीं की संबोधित में आशक्षण हमारे देश से कोई भी मिलकर मिटा नहीं सकते हैं। वह उनकी मुद्दा लेने वालों को ग्रस्त करने का काम कर रही है। उन्होंने कहा कि सबका साथ सबका विकास की धारा पर एनडीए की सरकार गोपनीयों के उत्थान के लिए उन्हें योजना भी चलाई है।

विकास के लिए मोदी नीतीश की जोड़ी है सर्वश्रेष्ठ-मिथिलेश तिवारी

चुनावी सभा में उपस्थित बक्सर संसदीय क्षेत्र के प्रत्याशी मिथिलेश तिवारी ने अपने संबोधित में कहा कि बक्सर की तर्ज पर बक्सर का विकास करें। इसके लिए वे संकलिप्त हैं। उन्होंने कहा कि वह चुनाव एक तरफ परिवारवाद तो एक तरफ विकासवाद है। कहा ने देश मोदी वाले विजय कुमार ने जिवार में विकास की बाबार बहा दिया है। विकास की दिशा में मोदी एवं नीतीश की जोड़ी दुनिया का सर्वश्रेष्ठ जोड़ी है।

नेताओं को मशक्कत से मंच पर पिली जगह

सीएस के चुनावी सभा में संबोधित चर्चा पूर्ण हुई। पर मलई बराज का कोई भी मुद्दा नहीं उठाया। ऐसे में क्षेत्र के विकास एक बार फिर मायूस हो गए हैं। सभा में किसानों ने वह सोचकर पूछ चुके हैं कि इस चुनावी सभा मंच से मुख्यमंत्री मलई बराज से संबोधित कर्त्ता आशक्षण है। पर मुख्यमंत्री द्वारा मलई बराज पर कोई भी मुद्दा नहीं उठाया। ऐसे में क्षेत्र के विकास एक बार फिर मायूस हो गए हैं।

नहीं उठा मलई बराज का मुद्दा, देश हुये मायूस

सीएस के चुनावी सभा में विकास से संबोधित चर्चा पूर्ण हुई। पर मलई बराज का कोई भी मुद्दा नहीं उठाया। ऐसे में क्षेत्र के विकास एक बार फि�र मायूस हो गए हैं। सभा में किसानों ने वह सोचकर पूछ चुके हैं कि इस चुनावी सभा मंच से मुख्यमंत्री मलई बराज से संबोधित कर्त्ता आशक्षण है। पर मुख्यमंत्री के विकास एक बार फि�र मायूस हो गए हैं।

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

नहीं उठा नेताओं को दर्शन करना था कि कृषि पर मुख्यमंत्री ने एक शब्द नहीं कहा

<b



गर्मियों में न खाएं-पिएं 5 ठंडी चीजें

गर्मियों का मौसम वर्षा पर है। चिलचिलाती गर्मी में शरीर को ठंडा रखने के लिए अधिकतर लोग ठंडा पानी या अन्य ठंडे पेय पदार्थों का खुब सेवन करते हैं। बर्फ का पानी, आइसक्रीम, नीबू पानी और योगर्ट जैसी चीजों का खुब सेवन किया जाता है। ऐसा माना जाता है कि इसा माना जाता है कि गर्मियों में बर्फ का ठंडा पानी और योगर्ट जैसी चीजों का खुब सेवन किया जाता है। ऐसा माना जाता है कि इस चीजों से शरीर ठंडा होता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि जिन चीजों को आप ठंडा मानते हैं, असल में वो शरीर में भयकर गर्मी पैदा करती हैं। आयुर्वेद अनुसार, इसमें कोई शक नहीं है कि गर्मियों में बर्फ का ठंडा पानी या टमाटर जैसी चीजों का अधिक शरीर को ठंडा नहीं तोती बल्कि पाचन अग्नि को बढ़ाने का काम करती है, जिससे शरीर में ज्यादा गर्मी पैदा होती है। इन चीजों के अधिक सेवन से इस भयकर गर्मी में आपकी हालत खराब हो सकती है।

बर्फ का पानी

गर्मियों में ज्यादातर लोग पानी को ठंडा करने के लिए बर्फ का इस्तेमाल करते हैं। इससे शरीर को ठंडक रखने की अपेक्षा गर्मी को ठंडा करने के पानी के प्रभाव को ठंडा नहीं माना गया। बर्फ का पानी पाचन अग्नि को हल्का कर सकता है। इससे शरीर को पोषक तत्वों को पचाने में मुश्किल हो सकती है।

योगर्ट

गर्मियों में योगर्ट का खुब इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसे पचाना मुश्किल होता है और यह नेचर में गर्म होता है। आयुर्वेद में इस खाद्य पदार्थ और अधिकांशी माना गया है जिसका मतलब है कि यह ब्लॉकें का कारण बन सकते हैं।

आइसक्रीम

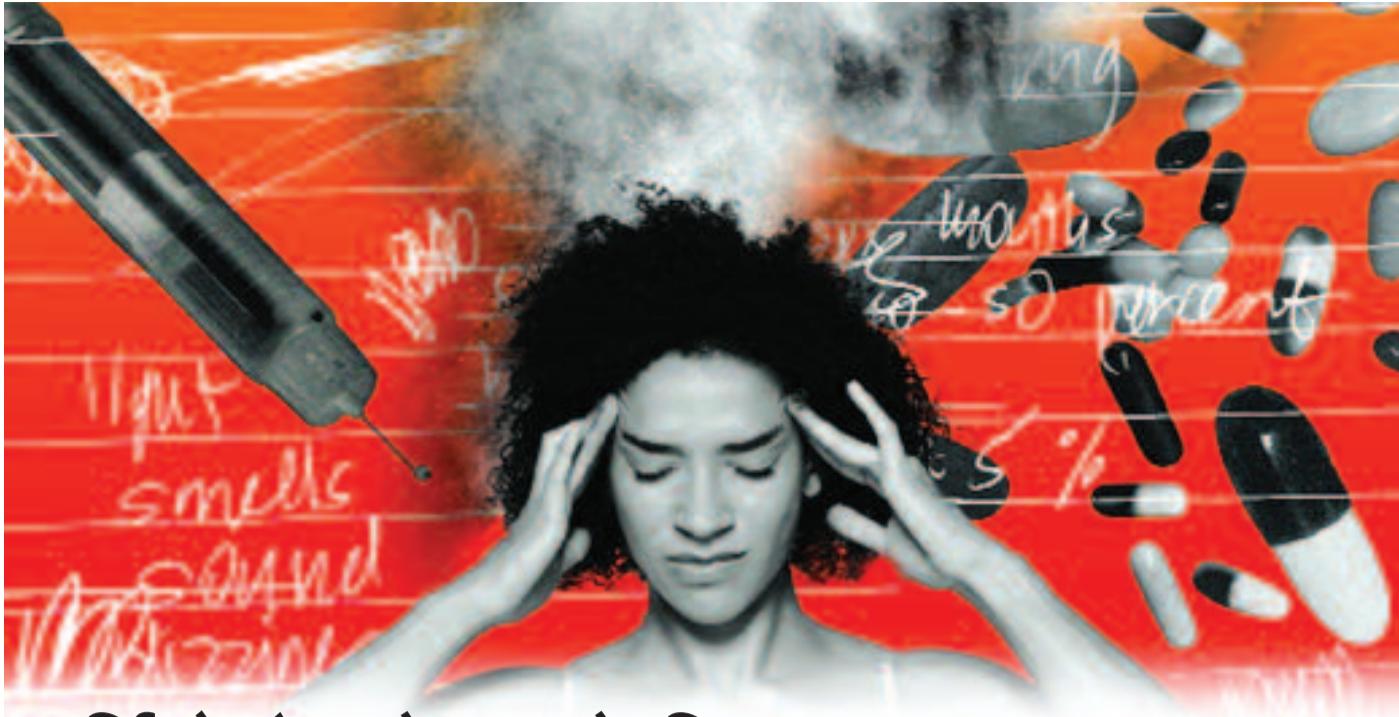
गर्मियों में आइसक्रीम खाना भला किसे पसंद नहीं है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आइसक्रीम में फैट और शुगर की मात्रा अधिक होती है जिस वाह से इसे पचाना बहुत ही मुश्किल काम है, जिस वजह से इसे पचाने के लिए शरीर में बहुत ज्यादा गर्मी पैदा होती है।

नीबू

नीबू विटामिन सी का भंडार है और इसका ठंडा प्रभाव पड़ता है। आयुर्वेद के अनुसार इसके खुब्सी स्वाद और गर्म तारीके के कारण यह पानी अग्नि को बढ़ाता है शरीर के अंदर गर्मी पैदा करता है।

टमाटर

टमाटर और टमाटर के रस को ठंडा माना जाता है। लेकिन आयुर्वेद के अनुसार इसका खुब्सी स्वाद और एसिडिक इकेवर्ट की वजह से यह शरीर में गर्मी पैदा कर सकता है। आयुर्वेदिक डॉक्टर ने कुछ टिप्पणी की वजह से यह शरीर में गर्मी पैदा करने की जरूरत है।



गर्मियों के मौसम में ट्रिगर हो सकता है माइग्रेन

माइग्रेन एक कॉमन न्यूरोलॉजिकल प्रॉब्लम है। रिपोर्ट्स की मानें तो ये एक ऐसा सिरदर्द है जो 4 घंटे से लेकर 72 घंटों तक रह सकता है। इस परेसिन के दौरान व्यक्ति को उत्तीर्ण, थकान, ज्यादा रोशनी और ज्यादा आवाज से परेशानी हो सकती है। गर्मी के मौसम में ये परेशानी बढ़ सकती है। गर्मी, डिर्हाइफ्रेशन, तेज रोशनी, कम नीद के कारण गर्मियों के मौसम में माइग्रेन ट्रिगर हो सकता है हालांकि, इससे बचाव के लिए आप कुछ आसान तरीकों को अपना सकते हैं।

• गर्मी के मौसम में माइग्रेन से बचे रहने के लिए खुद को हाइड्रेट रखें। इसके लिए

अपने साथ एक पानी की बोतल रख सकते हैं। दिन भर 3 से 4 लीटर पानी पीना जरूरी है।

- माइग्रेन से बचे रहने के लिए अपने रुटीन को सही रखें। खाने और सोने की टाइमिंग का सही होना जरूरी है। अगर आप कहीं छुट्टियों के लिए बाहर जा रहे हैं तो आपने खाने का पूरा ख्याल रखें।
- इससे बचने के लिए अपनी डायट का भी पूरा ख्याल रखें। इसके लिए कोफी, रेड वाइन, चॉकलेट, चौंज, फ्रेश फल और सब्जियों को खाए। खीरा, तरबूज, जैसे फलों को डायट में जरूर सामिल करें।
- अगर धूप में कहीं बाहर निकल रहे हैं तो

अपने सिर को किसी टोपी या फिर रुमाल से कवर करें। इसी के साथ आंखों पर धूप का चश्मा भी लगाएं। खुब रोशनी के कारण भी माइग्रेन ट्रिगर हो सकता है।

- काम के साथ ही रिलैक्स करना बेहद जरूरी है। अगर आप काम पर हैं तो आपने काम को पूरी तरह से मैनेज करें। समय-समय पर ब्रैक लेते रहें।

माइग्रेन का दर्द होने पर क्या करें

अगर आपको माइग्रेन का दर्द हो रहा है तो सबसे पहले किसी शांत कमरे में जाएं और फिर कुछ देर के लिए अंधेरे में रिलैक्स करें। इसी के साथ खुब पानी पीएं। अगर आप इसके लिए कोई दवाई खाते हैं तो उसे भी खा लें।

तेज धूप हमारे शरीर से एनर्जी खींच लेती है।
साथ ही कई बीमाइयों का खतरा भी रहता है।
ऐसे में आयुर्वेदिक डॉक्टर ने कुछ टिप्पणी की रखता है एनर्जेटिक रहने के साथ कूल भी रहती है।



गर्मी और हीट स्ट्रोक को मात देंगे ये तरीके

इंस्टाग्राम अकाउंट पर शेयर किये हैं। उन्होंने लिखा है, गर्मियों में हीटस्ट्रोक से बचने, कूल रहने और ज्यादा एनर्जी के लिए आयुर्वेद ये 3 चीजें करने की सलाह देता है।

दिन में सोना

आयुर्वेद में गर्मी के मौसम के अलावा हर सीजन में दिन में सोने का रहना भी जरूरी है। गर्मी में दिन के बाद ठंडी जगह पर सोने की सलाह दी जाती है। बजह यह है कि मौसम गर्म होता है और सुरक्षा सारी एनर्जी खींच है। उन्होंने हेल्पी और एनर्जेटिक बने रहने के लिए 3 काम करने की सलाह दी है। इससे आपको शारीरिक और मनसिक थकान नहीं होती है। दिन में सोने से कफ भी बढ़ता है जो कि गर्मी में शुक्र और गर्म मौसम होने की जरूरत है। ऐसे में अपने रुठीन में कुछ बदलाव करने की जरूरत है।

गर्मी बढ़ते ही बीमारियों होने का खतरा बढ़ गया है। ऐसे में अपने रुठीन में कुछ बदलाव करने की जरूरत है।

प्राकृतिक रूप से टंडे पेय

गर्मी के मौसम में मिट्टी के बर्तन में ठंडे किए हुए बर्तन का पानी होता है। इनमें कमल, गुलाब, खसखस, मिंट, या धनिया दालें तो आप हीट स्ट्रोक से बचेंगे और प्राकृतिक रूप से बॉडी कूल रहेंगी।

चांद की रोशनी में सोएं

आयुर्वेद यह सलाह देता है कि गर्मी के मौसम में रात के बाद चांद की रोशनी में सोएं। गर्मी की वजह से जो थकान हो जाती है, रात की चांदी में सोने से वो थकान दूर होती है। चंदमा की रोशनी आपका दिमाग और शरीर शीतल करती है। इससे आपको अच्छी नीद आती है। इसलिए रात में ठंडक के लिए कूलर और ऐसी के बजाय मून लाइट में सोएं।

हड्डियों का सारा कैलिशयम छीन लेती है चाय-कॉफी

हड्डियों की मजबूती के लिए कैलिशयम जरूरी है। इसके बिना हड्डियां कमज़ोर होने लगती हैं और टूटने का खतरा बढ़ जाता है। कैलिशयम न सिर्फ हड्डियों में जान भरता है, बल्कि नायकू, दांत और दिमाग वीरों के लिए भी जरूरी होती है। अगर आप चाय-कॉफी का ज्यादा सेवन करते हैं तो उन्जने हड्डियों को कमज़ोर कर सकते हैं। कॉफी, इसमें कैफीन की भारी मात्रा होती है। कई शोधों में कैफीन वीरों से कैलिशयम कम करने की हड्डियों से पाया गया है। रिपोर्ट यह भी कहती है कि इस खतरे को कम करने के लिए डाइट में

कैलिशयम फूड्स को पर्याप्त मात्रा में शामिल करना चाहिए।

काले तिल

न्यूट्रिशनिस्ट अंजलि मुखर्जी ने काले तिल को कैलिशयम का बर्स्ट सोर्स बताया है। इसके साथ विटामिन वी कॉम्प्लैक्स, प्रोटीन और हेल्दी फैट भी मिलते हैं। इन्हें आप खाने, सलाद, स्मूटी या तिल चक्की बनाकर खा सकते हैं।

हड्डी

दही में मौजूद कैलिशयम आसानी से पच जाता है और हड्डियों को मजबूत बनाता है। इसके अंदर इयुनिटी बढ़ाने वाले गुण भी होते हैं, जो बीमारी से बचाते हैं। आप रोजाना की डाइट में इसे आसानी से शामिल कर सकते हैं।

साबुत दाल और फली

न्यूट्रिशनिस्ट ने बताया कि अधिकतर साबुत दालों और फलियों में कैलिशयम कूट-कूटकर भरा होता है। हड्डी, नायकू, दांत, दिमाग आदि को मजबूत बनाने के लिए आप राजमा, कातूली चना, काला चना, हरा चना, चोली आदि की याज-टमाटर के साथ पकाकर खाएं।

हरी सब्जियां और चटनी

मेथी, ब्रोकली, पालक, मूली के पत्तों और अन्य हरी सब्जियों में कैलिशयम की अच्छी मात्रा होती है। आपको जानकर हवानी हो जाएगी कि पुरुषों और धनिया के पत्तों की चटनी भी भयरू कैलिशयम प्रदान

कारिंग काउच का शिकार हो चुकी हैं माही विज

ला

गो तुझसे लगान' की 'नक्शा' गानी अभिनेत्री माही विज ने अपने साथ हुई कास्टिंग काउच की घटना को साझा किया। उहोंने बताया कि किस तरह से अभिनेत्री का रेट कार्ड तैयार किए जाने का प्रस्ताव उठें मिला था। 'लागी तुझसे लगान' धारावाहिक से घर-घर पहचान बनाने वाली अभिनेत्री माही विज काफी समय से टीवी की दुनिया से दूर हैं। इस धरावाहिक में उहोंने 'नक्शा' का किरदार निभाया था, जिसकी दशकों ने खूब सरगना की। अभिनेत्री सोशल मीडिया पर काफी सक्रिय रहती है। वह लगातार तब घटिय हुई जब वह दिल्ली से मुंबई अभिनय के क्षेत्र में अपना करियर बनाने के लिए आई थीं।

फोटो के साथ रेट कार्ड बनाने का दिया प्रस्ताव

माही इंडस्ट्री में अपने शुरूआती दिनों को याद करते हुए अपने साथ हुई कास्टिंग काउच की घटना को साझा करती हैं।

उहोंने कहा कि उनके पास एक व्यक्ति की कॉल आई जो खुद को शिटिंग को-अर्डिनेटर होने का दावा कर रहा था। वह

उससे मिलने के लिए तैयार हो गई। अभिनेत्री अपनी बहाने के साथ उससे जुह में मिलने गई, लेकिन उहोंने जैसा सोचा था, ऐसा

नहीं था। उस व्यक्ति से मिलने के बाद उहोंने उससे जो गया कि वह ठीक नहीं है। अभिनेत्री ने कहा, 'वो

हमें एक्सर्स के लिए एक्सर्स हो रहा था और फिरे रेट कार्ड, फिर कहने लगा, 'इर आपकी तस्वीर लग

जाएगी और इर आपका रेट काबू जाएगा।' मैंने खुद से कहा नकारात्मक नहीं सोचते हैं और

उससे पछले प्रति दिन शिटिंग को याद रखा रहा। उहोंने कहा, 'नहीं, नहीं आपको रेट करना पर

जाओगा।' मैंने कहा, 'प्रस्तुति देने के लिए।' उसने फिर कहा 'नहीं आप समझो ना।'

बचकर निकलीं अभिनेत्री

अभिनेत्री ने बताया कि जैसे ही उहोंने एहसास हुआ कि वह कुछ बीच नहीं है और वह

गलत आदमी से मिलने आ गई है। कार की पिछों सोट पर बैठी उनकी बहन ने उस आदमी

के बाल पकड़कर खींच लिए। अभिनेत्री ने बताया कि किसी तरह से वह उस परिस्थिति से

बचकर बापस आ गई।

कौन हैं माही विज?

माही विज एक अभिनेत्री हैं। उनका जन्म दिल्ली में हुआ है। अभिनय के क्षेत्र में अभिनेत्री ने अपने साथ एहसास हुआ कि वह कुछ बीच नहीं है और वह

करियर बनाने के लिए वह 1 साल की उमे में मुरब्ब आ गई। शुरूआत में अभिनेत्री ने लेटगु

मलयालम और कन्नड़ फिल्मों में अपनी काम किया। इसके बाद उहोंने तस्वीर लग

जाएगी। अभिनेत्री ने 'लागी तुझसे लगान' धारावाहिक में 'नक्शा' का किरदार निभाया।

तुम जीत के हकदार हो, तुम्हें जीतते हुए देखना चाहती हूं, सामंथा के क्रिटिक पोस्ट से मधीं हलचल

सामंथा रुथ प्रभु अक्सर अपने सोशल मीडिया पोस्ट के जरिए प्रशंसकों के बीच छाँट रखती हैं। कई बार जिन्होंने पर लिखती हैं कि फैंस के बीच हलचल मच गई है। दरअसल, अभिनेत्री ने एक क्रिटिक पोस्ट लिखा है। इसके बाद यूजर्स तहत-तहर के काम समाप्त हो गए हैं।

सामंथा ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम अकाउंट से एक पोस्ट साझा किया है। इसमें लिखा है, मैं आपको जीतते हुए देखना चाहती हूं। पोस्ट के कैशन में उहोंने लिखा है, जो भी आपका दिल चाहे, आपकी जो भी आकाशिएं हैं, मैं आपका समर्थन कर रही हूं। आप जीत के हकदार हैं। हार और जीत को लेकर लिख गए सामंथा के इस पोस्ट पर यूजर्स हैरान हैं। कोई इसे आईपील मैच से जोड़कर देख रहा है तो कोई उनकी निजिगती से।

विराट कोहली की प्रशंसक हैं सामंथा

सामंथा के कुछ फैस अनुमान लगा रहे हैं कि उनका यह मैसेज विराट कोहली की आईपीएल टीम संगल चैलेंजर्स बैगलुरु के लिए लिए है। सामंथा इस मैसेज के जरिए विराट और उनकी टीम को सपोर्ट कर रही है। यहां इन्स्टाग्राम का मैच 22 मई की गतिशील सायंकालिक काम साथ है। सामंथा पहले भी कई बार विराट कोहली को

अपना समर्थन दें चुकी हैं। पिछले साल स्टार स्पोर्ट्स इंडिया के एक चैट शो में सामंथा ने कहा था, विराट कोहली बहुत प्रीत करते हैं।

खेल के प्रति उनका समर्पण,

धैर्य और प्रतिबद्धता

दूसरों के लिए प्रेरणा है। उहोंने

अपने धैर्य से कई जिंदगियों

में बदलाव किया

है। सामंथा ने कहा था,

विराट ने जब वापरी की ओर

उसके बाद शराक जड़ते हैं मैं रो पड़ी थी।

सिटाडेल सीरीज में आईना नजर

सामंथा ने अपने आधिकारिक इंस्टाग्राम अकाउंट से एक पोस्ट साझा किया है।

सामंथा के बाद यूजर्स तहत-तहर के काम समाप्त हो गए हैं।

सामंथा के कुछ फैस अनुमान लगा रहे हैं कि

उनकी निजी जीवनी से जोड़कर देख रहे हैं। यूजर्स का का कहना है, सैम ने लाइफ को लेकर कुछ रही है और आईपीएल के फैंस ने अपने अनुमान लगा रहे शुरू कर दिए।

सामंथा के कुछ फैस अनुमान लगा रहे हैं कि

उनकी निजी जीवनी से जोड़कर देख रहे हैं। यूजर्स का का कहना है, सैम ने लाइफ को लेकर कुछ रही है और आईपीएल के फैंस ने अपने अनुमान लगा रहे शुरू कर दिए।

सामंथा के कुछ फैस अनुमान लगा रहे हैं कि

उनकी निजी जीवनी से जोड़कर देख रहे हैं। यूजर्स का का कहना है, सैम ने लाइफ को लेकर कुछ रही है और आईपीएल के फैंस ने अपने अनुमान लगा रहे शुरू कर दिए।

सामंथा के कुछ फैस अनुमान लगा रहे हैं कि

उनकी निजी जीवनी से जोड़कर देख रहे हैं। यूजर्स का का कहना है, सैम ने लाइफ को लेकर कुछ रही है और आईपीएल के फैंस ने अपने अनुमान लगा रहे शुरू कर दिए।

सामंथा के कुछ फैस अनुमान लगा रहे हैं कि

उनकी निजी जीवनी से जोड़कर देख रहे हैं। यूजर्स का का कहना है, सैम ने लाइफ को लेकर कुछ रही है और आईपीएल के फैंस ने अपने अनुमान लगा रहे शुरू कर दिए।

सामंथा के कुछ फैस अनुमान लगा रहे हैं कि

उनकी निजी जीवनी से जोड़कर देख रहे हैं। यूजर्स का का कहना है, सैम ने लाइफ को लेकर कुछ रही है और आईपीएल के फैंस ने अपने अनुमान लगा रहे शुरू कर दिए।

सामंथा के कुछ फैस अनुमान लगा रहे हैं कि

उनकी निजी जीवनी से जोड़कर देख रहे हैं। यूजर्स का का कहना है, सैम ने लाइफ को लेकर कुछ रही है और आईपीएल के फैंस ने अपने अनुमान लगा रहे शुरू कर दिए।

सामंथा के कुछ फैस अनुमान लगा रहे हैं कि

उनकी निजी जीवनी से जोड़कर देख रहे हैं। यूजर्स का का कहना है, सैम ने लाइफ को लेकर कुछ रही है और आईपीएल के फैंस ने अपने अनुमान लगा रहे शुरू कर दिए।

सामंथा के कुछ फैस अनुमान लगा रहे हैं कि

उनकी निजी जीवनी से जोड़कर देख रहे हैं। यूजर्स का का कहना है, सैम ने लाइफ को लेकर कुछ रही है और आईपीएल के फैंस ने अपने अनुमान लगा रहे शुरू कर दिए।

सामंथा के कुछ फैस अनुमान लगा रहे हैं कि

उनकी निजी जीवनी से जोड़कर देख रहे हैं। यूजर्स का का कहना है, सैम ने लाइफ को लेकर कुछ रही है और आईपीएल के फैंस ने अपने अनुमान लगा रहे शुरू कर दिए।

सामंथा के कुछ फैस अनुमान लगा रहे हैं कि

उनकी निजी जीवनी से जोड़कर देख रहे हैं। यूजर्स का का कहना है, सैम ने लाइफ को लेकर कुछ रही है और आईपीएल के फैंस ने अपने अनुमान लगा रहे शुरू कर दिए।

सामंथा के कुछ फैस अनुमान लगा रहे हैं कि

उनकी निजी जीवनी से जोड़कर देख रहे हैं। यूजर्स का का कहना है, सैम ने लाइफ को लेकर कुछ रही है और आईपीएल के फैंस ने अपने अनुमान लगा रहे शुरू कर दिए।

सामंथा के कुछ फैस अनुमान लगा रहे हैं कि

उनकी निजी जीवनी से जोड़कर देख रहे हैं। यूजर्स का का कहना है, स