- bordernewsmirror@gmail.com
- पटना, दिल्ली व कोलकाता से एक साथ प्रसारित
- द्विभाषिक समाचार पत्र

BORDERNEWSMIRROR BNM to the point...

02 नए साल पर लोगों को मिलेगा श्रीराम-जानकी को समर्पित 500 बेड का अस्पताल

04 शिवहर जिला के जदयू युवा नेता ने कहा- नीतीश के पास पीएम बनने के गुण मौजूद

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, रविवार, 31 दिसम्बर 2023 | www.bordernewsmirror.com | ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रुपए ● वर्ष: 04, अंक: 317

ऑल इंडिया लॉयर्स यूनियन सम्मेलन सम्पन्न

नई दिल्ली/हावड़ा। ऑल इंडिया लॉयर्स यूनियन का 14वां राष्ट्रीय सम्मेलन पश्चिम बंगाल के हावड़ा में शनिवार को संपन्न हुआ। सम्मेलन में 171 सदस्यीय नई राष्ट्रीय कार्यकारिणी का गठन किया गया। सम्मेलन में सांसद और सुप्रीम कोर्ट के वरिष्ठ वकील बिकास रंजन भट्टाचार्य को राष्ट्रीय अध्यक्ष निर्वाचित किया गया जबकि सुप्रीम कोर्ट के वरिष्ठ वकील पीवी सुरेंद्रनाथ को राष्ट्रीय महासचिव और वरिष्ठ वकील अनिल कुमार चौहान को राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष चुना गया। तीन दिवसीय इस सम्मेलन में देश के समक्ष खड़ी चुनौतियों से निपटने के लिए वकीलों को गोलबंद करने का संकल्प लिया गया।

नीतीश की लुटिया डूबोन को लालू तैयार बैठे हैं

केंद्रीय मंत्री गिरिराज सिंह बोले, किसी भी वक्त बड़ा खेल हो सकता है

बीएनएम@पटना

जदयू के राष्ट्रीय अध्यक्ष ललन सिंह के इस्तीफे के बाद से बिहार की राजनीति गर्म है।जदयू की एनडीए में वापसी के कयास लगाए जा रहे हैं लेकिन किस पल क्या हो यह कहना मुश्किल है।

इस बीच केन्द्रीय मंत्री गिरिराज सिंह ने नीतीश की एनडीए में वापसी की बात को सीरे से खारिज किया है और बिहार की राजनीति में बड़े खेल की संभावना जताई है। शनिवार को पटना पहुंचे गिरिराज सिंह ने कहा है कि नीतीश कुमार के लिए एनडीए के सभी दरवाजे बंद हैं। नीतीश कुमार की लुटिया डूबने वाली है। लालू

प्रसाद नीतीश कुमार की लुटिया डूबोने के लिए तैयार बैठे हैं। विधायकों की अलग मीटिंग हुई है। विधानसभा अध्यक्ष भी पटना में ही मौजूद हैं। कुछ न कुछ बड़ा खेल होने वाला है। ललन सिंह और लालू प्रसाद पार्टी तोड़ने के माहिर खिलाड़ी हैं। नीतीश कुमार इस बात को अच्छी तरह से समझ गए हैं। उन्होंने कहा कि किसी भी वक्त कुछ भी हो सकता है, देखते रहिए।

राजग में शामिल जीतन राम मांझी ने कहा है कि राजनीति संभावनाओं का खेल है और किसी भी वक्त तख्ता पलट हो सकता है। अब गिरिराज सिंह ने भी कह दिया है कि किसी भी वक्त बड़ा खेल हो सकता है।

श्रीलंका में भारतीय मूल के तमिलों के 200 वर्ष पूरे होने पर भाजपा अध्यक्ष ने जारी किया स्मारक डाक टिकट

बीएनएम@नई दिल्ली

भारतीय जनता पार्टी अध्यक्ष जेपी नड्डा ने भाजपा मुख्यालय में शनिवार को श्रीलंका में भारतीय मूल के तमिलों के 200 वर्ष पूरे होने के अवसर पर एक स्मारक डाक टिकट जारी किया। श्रीलंका के पूर्वी प्रांत के गवर्नर सेंथिल थोंडामन ने यह स्मारक टिकट प्राप्त किया। भाजपा तमिलनाडु अध्यक्ष के. अन्नामलाई भी इस अवसर पर मौजूद थे।

डाक टिकट श्रीलंका में वृक्षारोपण उद्योग और अन्य महत्वपूर्ण बुनियादी ढांचे के निर्माण में भारतीय मूल के तमिलों के महत्वपूर्ण योगदान को दर्शाया है। भाजपा अध्यक्ष ने इसे एक ऐतिहासिक अवसर बताया और कहा कि आज के दिन हम मद्रास प्रेसीडेंसी के लोगों के कष्टों और सम्मान तथा मान्यता के लिए उनके लंबे संघर्ष को याद करते हैं। उन्हें अंग्रेज जबरन श्रीलंका के तत्कालीन सीलोन ले गए थे।

भाजपा अध्यक्ष ने दोहराया कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में देश श्रीलंका में भारतीय मूल के तमिलों के कल्याण और समृद्धि के लिए प्रतिबद्ध है और उन्हें आवास, स्वास्थ्य देखभाल और अन्य बुनियादी ज़रूरतें प्रदान करने के लिए लगातार काम कर रहा है, जिससे उनका जीवन आसान हो सके।

राष्ट्रीय राजमार्गों पर कोहरे के कारण कम दृश्यता से निपटने के लिए सड़क सुरक्षा उपाय करने के निर्देश

नई दिल्ली। सर्दियों के मौसम की शुरुआत के कारण राष्ट्रीय राजमार्गों पर कम दृश्यता से निपटने के लिए राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण (एनएचएआई) के अध्यक्ष संतोष कुमार यादव ने एनएचएआई के क्षेत्रीय कार्यालयों को विभिन्न प्रभावी उपाय करने का निर्देश दिये हैं। इसमें इंजीनियरिंग और सुरक्षा जागरूकता उपाय शामिल है।

इसके अलावा राजमार्ग पर दृश्यता का जायजा लेने और सुरक्षा में बाधा बन रहे स्थानों की पहचान करने हेतु एनएचएआई अधिकारियों, स्वतंत्र इंजीनियरों, रियायतग्राही व ठेकेदार की टीम द्वारा साप्ताहिक आधार पर रात्रि के समय राजमार्ग निरीक्षण करने का निर्देश दिया गया है।

इंजीनियरिंग उपायों के तहत अनुपयुक्त व क्षतिग्रस्त सड़क संकेतों को फिर से स्थापित करना, फुटपाथ चिह्नों को सुधारना, मार्कर की दृश्यता बढ़ाना, बस्तियों और दुर्घटना-संभावित स्थानों में चिह्न प्रदान करना शामिल हैं। निर्माणाधीन और खतरनाक स्थानों पर ब्लिंकर सुनिश्चित करना और खतरे के मार्कर व संकेतों का प्रतिस्थापन शामिल है।

इसी तरह सुरक्षा जागरूकता उपायों में कोहरे के मौसम के बारे में चेतावनी और गति सीमा संदेशों को प्रदर्शित करने के लिए परिवर्तनीय संदेश संकेत उपयोग शामिल है। कोहरे वाले क्षेत्रों में 30 किमी व प्रति घंटे की ड्राइविंग गति सीमा के बारे में यात्रियों को चेतावनी देने वाली पब्लिक एड्रेस सिस्टम का उपयोग करना शामिल है।

टोल प्लाजा पर सार्वजनिक सेवा घोषणाओं के लिए इलेक्ट्रॉनिक होर्डिंग, रेडियो और सोशल मीडिया का उपयोग, कोहरे के दौरान सड़क के किनारे की सुविधाएं और राजमार्गों पर वाहनों की पूरी चौड़ाई पर परावर्तक टेप (रिफ्लेक्टिव टेप) लगाना शामिल है।

तोहफा | भाजपा अध्यक्ष ने जारी किया स्मारक डाक टिकट

श्रीलंका में भारतीय मूल के तमिलों के 200 वर्ष पूरे

बीएनएम@नई दिल्ली

भारतीय जनता पार्टी अध्यक्ष जेपी नड्डा ने भाजपा मुख्यालय में शनिवार को श्रीलंका में भारतीय मूल के तमिलों के 200 वर्ष पूरे होने के अवसर पर एक स्मारक डाक टिकट जारी किया। श्रीलंका के पूर्वी प्रांत के गवर्नर सेंथिल थोंडामन ने यह स्मारक टिकट प्राप्त किया। भाजपा तमिलनाडु अध्यक्ष के. अन्नामलाई भी इस अवसर पर मौजूद थे।

डाक टिकट श्रीलंका में वृक्षारोपण उद्योग और अन्य महत्वपूर्ण बुनियादी ढांचे के निर्माण में भारतीय मूल के तमिलों के महत्वपूर्ण योगदान को दर्शाया है। भाजपा अध्यक्ष ने इसे

एक ऐतिहासिक अवसर बताया और कहा कि आज के दिन हम मद्रास प्रेसीडेंसी के लोगों के कष्टों और सम्मान तथा मान्यता के लिए उनके लंबे संघर्ष को याद करते हैं। उन्हें अंग्रेज जबरन श्रीलंका के तत्कालीन सीलोन ले गए थे।

> **भाजपा अध्यक्ष ने दोहराया कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में देश श्रीलंका में भारतीय मूल के तमिलों के कल्याण और समृद्धि के लिए प्रतिबद्ध है और उन्हें आवास, स्वास्थ्य देखभाल और अन्य बुनियादी ज़रूरतें प्रदान करने के लिए लगातार काम कर रहा है, जिससे उनका जीवन आसान हो सके।**

बैंक धोखाधड़ी में मामले में 14 को कैद की सजा सुनाई

नई दिल्ली। केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) इंदौर (मध्य प्रदेश) के विशेष न्यायाधीश की अदालत ने आठ करोड़ एक लाख के बैंक धोखाधड़ी मामले में शुक्रवार को ओरिएंटल बैंक आफ कामर्स के तत्कालीन मुख्य प्रबंधक सहित 14 लोगों को कैद की सजा सुनाई है। इन सभी पर जुर्माना भी लगाया है। सीबीआई ने ओरिएंटल बैंक ऑफ कॉमर्स, इंदौर की शिकायत पर 30 मार्च, 2011 को ओरिएंटल बैंक ऑफ कॉमर्स, स्नेह नगर, शाखा, इंदौर के तत्कालीन मुख्य प्रबंधक नरेश कुमार ग्रोवर के खिलाफ मामला दर्ज किया था। मेसर्स व्यंकटेश्वर ट्रेडर्स, इंदौर के मालिक कैलाश यादव और 14 अन्य पर आरोप है कि एनके ग्रोवर अन्य आरोपितों के साथ मिलकर 7 फर्मों को जाली वेयर हाउस रसीदों के विरुद्ध 8.1 करोड़ रुपये की नकद क्रेडिट सुविधाएं स्वीकृत की थीं।

बिहार में बारिश करेगी नव वर्ष का स्वागत, मौसम विभाग का अलर्ट

पटना। बिहार में नव वर्ष का स्वागत बारिश से हो सकता है। मौसम विज्ञान केंद्र ने पटना सहित 13 जिलों में घने कोहरे का आरेंज अलर्ट जारी किया है जबकि 18 जिलों में मध्यम दर्जे के कोहरे की चेतावनी है। मौसम विभाग के अनुमान के मुताबिक एक जनवरी की शाम या दो जनवरी को हल्की से मध्यम बारिश हो सकती है। हालांकि, तीन और चार को भी बारिश के आसार जताए गए हैं। इधर, खराब मौसम के चलते पटना-कोटा 14 घंटा विलंब से चल रही है। श्रमजीवी एक्सप्रेस 2.30 घंटे विलंब से चल रही है। सबसे ज्यादा खराब स्थिति दिल्ली से आने एवं जाने वाली ट्रेनों की है। इस मार्ग पर कोहरे के चलते परिचालन बुरी तरह प्रभावित है। दरभंगा से दिल्ली, मुंबई, बेंगलुरु, हैदराबाद के लिए शुक्रवार को आठ विमानों का आवागमन हुआ। कोलकाता से दरभंगा आने वाली फ्लाइट करीब 53 मिनट विलंब से पहुंची।
दरभंगा से बेंगलुरु और दरभंगा से दिल्ली की फ्लाइट एक-एक घंटे विलंब से पहुंची।

बिहार में सत्ता समीकरण बदलने के संकेत

ललन सिंह के इस्तीफे के बाद बिहार राजनीति में आने वाला है दिलचस्प मोड़

पटना। जदयू की राष्ट्रीय कार्यकारिणी की बैठक में शुक्रवार को जो कुछ भी हुआ उससे बिहार में राजनीतिक उथल-पुथल के कयास लगाये जाने लगे हैं। नीतीश कुमार के राजनीति इतिहास को यदि खंगाला जाए तो इस कयास को पूरी होने की संभावना और बढ़ जायेगी। इसे ऐसे समझा जा सकता है कि ढाई साल पूर्व जब आरसीपी सिंह को राष्ट्रीय अध्यक्ष पद से हटाया गया था तब यह कौन जानता था कि एनडीए के साथ सरकार चला रही जदयू एनडीए से अलग हो जायेगी।

ललन सिंह का अध्यक्ष पद छोड़ना कई सियासी कयासों का जन्म दे गया है। जदयू के अंदर सत्ता परिवर्तन होने के बाद अब राज्य का सत्ता समीकरण बदलने वाला है। जदयू के सत्ता परिवर्तन के बाद बिहार में सत्ता में जदयू के साथ शामिल राजद और भाजपा नेताओं के सुर भी बदलने लगे हैं। ऐसा इसलिए भी कहा जा सकता है कि नीतीश कुमार के जदयू के राष्ट्रीय अध्यक्ष बनने के साथ ही बार-बार नीतीश कुमार पर प्रहार करने वाली बिहार भाजपा के भी सुर और मिजाज बदले हुए हैं।

नीतीश कुमार को चेतावनी देने वाले बिहार भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष ने दिल्ली में जदयू के राष्ट्रीय अध्यक्ष के पद से ललन सिंह के इस्तीफा देने के सवाल पर कहा कि यह जदयू का आंतरिक मामला है। भाजपा का इससे काई लेना देना नहीं है लेकिन उन्होंने यह भी कहा कि जदयू का एक ही नेता है नीतिश कुमार, दूसरा और कोई नहीं। नीतीश कुमार ने कभी आरसीपी सिंह को तो कभी ललन सिंह को राष्ट्रीय अध्यक्ष बना दिया।

ललन सिंह के अध्यक्ष पद से हटते ही शुक्रवार को राजद कार्यालय और जदयू कार्यालय के बदले माहौल भी सत्ता समीकरण की ओर इशारा करता रहा। राबड़ी आवास पर सन्नाटा पसरा रहा जबकि जदयू कार्यालय में पटाखे फूटे, मिठाईयां बंटी और नेताओं ने एक-दूसरे को गुलाल लगाये। नीतीश कुमार के जदयू अध्यक्ष बनते ही तेजस्वी यादव के तेवर भी बदले हुए दिखे।

बिहार में सत्ता समीकरण बदलने के कयासों को इसलिए भी जोर मिल रहा है क्योंकि, जदयू के साथ सत्ता में शामिल राजद के मूड भी कुछ बदले-बदले से हैं। ललन सिंह के जदयू के राष्ट्रीय अध्यक्ष से हटने और नीतीश कुमार के राष्ट्रीय अध्यक्ष बनने के बाद बिहार के उप मुख्यमंत्री तेजस्वी यादव का जो बयान आया उसके भी कई राजनीति मायने निकाले जा रहे हैं। तेजस्वी यादव की जो प्रतिक्रिया आयी, उसमें वह ओज और उत्साह नहीं था जो अन्य दिनों में उनके साथ रहता है।

तेजस्वी ने नीतीश कुमार के जदयू अध्यक्ष बनने पर शुभकामनाएं तो दीं लेकिन उनके बोलने के लहजे में अंतर साफ दिखा। उन्होंने कहा कि हां बने हैं, अच्छी बात है। मैं उन्हें बधाई देता हूं। तेजस्वी ने कहा कि वह पहले भी जदयू अध्यक्ष रह चुके हैं। ललन सिंह के इस्तीफे के बाद तेजस्वी यादव ने विदेश दौरा रद्द कर दिया। वह 6 जनवरी को ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड के दौरे पर निकलने वाले थे। तेजस्वी का यह दौरा रद्द हो जाने से इस चर्चा को और भी शह मिलने लगा है कि ललन सिंह राजद को लाभ पहुंचाना चाहते थे। हालांकि, शनिवार को ललन सिंह उनपर लगाए हर आरोपों को खारिज करते हुए प्रेस बयान जारी किया और गलत खबर छापने वाले मीडिया हाउस पर एक्शन लेने की बात कही है।

ललन सिंह ने राजद से संबंध पर जारी किया पत्र, समाचार पत्र को देंगे नोटिस

पटना। जनता दल (यूनाइटेड) के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष राजीव रंजन सिंह उर्फ ललन सिंह ने अपने खिलाफ एक अखबार में छपे लेख पर आपत्ति जताते हुए पत्र जारी किया है। जारी पत्र में उन्होंने राष्ट्रीय अध्यक्ष का पद छोड़ने का कारण भी बताया है।

सांसद ललन सिंह ने पत्र में लिखा है कि एक प्रमुख समाचार पत्र एवं कुछ न्यूज चैनल्स में प्रमुखता से यह खबर छपी और बताई गई है कि उप मुख्यमंत्री तेजस्वी यादव को मुख्यमंत्री बनाने के प्रयास में मेरी अध्यक्ष पद से विदाई हो गई। खबर यह भी छपी है कि 20 दिसम्बर को एक मंत्री के कार्यालय में कई विधायकों की बैठक हुई, जिसमें मैं भी उपस्थित था। खबर में और भी विस्तार से जनता दल के टूट की प्रक्रिया पर चर्चा की गई है। ललन ने लिखा है कि यह खबर पूर्णतः भ्रामक, असत्य और उनकी छवि को धूमिल करने वाली है। साथ ही लिखा है कि वे 20 दिसम्बर को मुख्यमंत्री के साथ दिल्ली में थे और 20 दिसम्बर की शाम में सभी सांसदों के साथ मुख्यमंत्री के दिल्ली आवास पर एक बैठक में शामिल हुआ। समाचार पत्र ने जान-बूझकर उनकी छवि को धूमिल करने के लिए इस प्रकार की खबर छापी है और नीतीश कुमार के साथ उनके 37 वर्षों के संबंधों पर भी प्रश्न चिन्ह खड़ा किया है।

पत्र के मुताबिक तथ्य यह है कि उन्होंने अपने संसदीय क्षेत्र में व्यस्तता के कारण अपनी इच्छा और मुख्यमंत्री की सहमति से अध्यक्ष का पद छोड़ा और नीतीश कुमार ने स्वयं इस दायित्व को लिया। ऐसे भ्रामक समाचार को लिखने वाले और छापने वाले चारों खाने चित्त होंगे। जनता दल (यू) पार्टी के सर्वमान्य नेता नीतीश कुमार के नेतृत्व में एकजुट हैं। उन्होंने फैसला किया है कि पटना लौटकर तत्काल संबंधित समाचार पत्र को कानूनी नोटिस दूंगा और उनकी छवि को धूमिल करने के लिए उनपर मानहानि का मुकदमा करूंगा।

समस्तीपुर में नए साल पर लोगों को मिलेगा श्रीराम–जानकी को समर्पित 500 बेड का अस्पताल

बीएनएम@पटना

बिहार में समस्तीपुर जिले के सरायरंजन नगर पंचायत के नरघोघी में प्रभु श्रीराम और माता सीता को समर्पित उनके नाम का 500 बेड का सरकारी मेडिकल कालेज और अस्पताल नए साल में लोगों को मिलेगा।

सरायरंजन नगर पंचायत अंतर्गत नरघोघी में श्रीराम जानकी मेडिकल कालेज एंड हास्पिटल का निर्माण लगभग पूरा हो चुका है। 15 से 20 जनवरी के बीच उद्घाटन की उम्मीद है। इसके बाद स्वास्थ्य सेवा बहाल हो जाएगी। कॉलेज के लिए नरघोघी श्रीरामजानकी ठाकुरबाड़ी द्वारा 21 एकड़ जमीन दान की गई है। वर्ष 2019 के छह नवम्बर के दिन मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने इसका शिलान्यास किया था।

इसके निर्माण पर 674 करोड़ का खर्च आया है। केंद्र से 113.40 करोड़ और राज्य की ओर से 478.37 करोड़ रुपये दिए गए हैं। दस एकड़ में ऑडिटोरियम बनाने की भी योजना है। कॉलेज में प्रतिवर्ष 100 सीटों पर छात्र-छात्राओं का नामांकन होगा।

अत्याधुनिक सुविधाएं

अस्पताल अत्याधुनिक सुविधाओं से युक्त है। नई तकनीक से आपरेशन थियेटर का निर्माण किया गया है।अत्याधुनिक माडल की अल्ट्रासाउंड मशीन, सीटी स्कैन, एक्स-रे समेत अन्य मशीनें लगाई गई हैं। गैस मैनिफोल्ड सिस्टम से मरीजों को आक्सीजन की सप्लाई करने की व्यवस्था है। अस्पताल परिसर में आक्सीजन प्लांट लगाया जा रहा है। 24 घंटे बिजली आपूर्ति के लिए अलग से सब ग्रिड स्टेशन का निर्माण कराया जा रहा है।

सीतामढ़ी संसदीय सीट पर नीतीश कुमार के फैसले से जदयू के दो नेता आमने-सामने

पटना। जदयू में पिछले दो दिनों से अंतर्कलह देखने को मिल रही। ललन सिंह के इस्तीफे के बाद दिल्ली में शनिवार को पहले मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के सामने ही बिहार सरकार में मंत्री एवं जदयू के उत्तर प्रदेश प्रभारी श्रवण कुमार और उत्तर प्रदेश अध्यक्ष सत्येंद्र पटेल के बीच बहस हो गई, जिसे मुख्यमंत्री ने खुद सुलझाया। अब इसके बाद लोकसभा चुनाव में सीतामढ़ी सीट को लेकर घमासान की स्थिति बन गयी है।

दरअसल, नीतीश कुमार ने जदयू अध्यक्ष की कुर्सी संभालने के बाद लोकसभा चुनाव 2024 को लेकर सीतामढ़ी संसदीय सीट पर जदयू उम्मीदवार के रूप में देवेश चंद्र ठाकुर के नाम की घोषणा की है। देवेश चंद्र ठाकुर मौजूदा समय में बिहार विधान

परिषद के सभापति हैं।

सीतामढ़ी से मौजूदा सांसद भी जदयू के सुनील कुमार पिंटू हैं लेकिन पिंटू की जगह अब नीतीश कुमार ने देवेश चंद्र ठाकुर के नाम की घोषणा कर दी है, जिसका विरोध पिंटू कर रहे हैं।

देवेश चंद्र ठाकुर ने शनिवार को कहा कि सीएम नीतीश कुमार ने उन्हें प्रत्याशी बनाए जाने की घोषणा की है। वे चुनाव के लिए तैयार हैं। उन्होंने कहा कि जदयू सांसद पिंटू के साथ उनके मधुर रिश्ते हैं। वे उन पर कोई टिप्पणी नहीं करेंगे। जदयू ने सीतामढ़ी को लेकर जो फैसला किया है वह उसके साथ हैं।

देवेश चंद्र ठाकुर की उम्मीदवारी की घोषणा होते ही सुनील कुमार पिंटू ने विरोध में खड़े होने का इशारा कर दिया है। उन्होंने कहा कि अभी नीतीश कुमार फैसला किए हैं, सीता मां का फैसला बाकी है। हालांकि, उन्होंने अभी यह साफ तौर नहीं कहा कि जदयू से टिकट नहीं मिलने पर वे निर्दलीय या किसी अन्य दल से सीतामढ़ी से चुनाव में उतरेंगे या नहीं। उन्होंने समय आने पर बताने का इशारा किया।

केंद्र में मंत्री न बन पाने के गुस्से में ललन ने लालू से मिलाया हाथ: सुशील मोदी

पटना। पूर्व उप मुख्यमंत्री एवं राज्यसभा सदस्य सुशील कुमार मोदी ने कहा कि केंद्र में मंत्री नहीं बनाए जाने के गुस्से में बदला लेने के भाव से ललन सिंह ने लालू प्रसाद से नजदीकी बढ़ाई। भाजपा से गठबंधन तोड़वाया, आरसीपी सिंह को पार्टी से निकलवाया और जदयू को लगभग बर्बाद कर दिया। सारा खेल कुर्सी का था। सुशील मोदी ने शनिवार को कहा कि भले ही ललन सिंह सच से इनकार करें और मीडिया को कानूनी कार्रवाई की धमकी दें लेकिन मोदी सरकार के दूसरे कार्यकाल में केंद्रीय मंत्री नहीं बन पाने की हताशा से वे उबर नहीं पाए। उनके पूरी राजनीति प्रतिशोध से भरी रही। लालू प्रसाद को जिस चारा घोटाला के चार मामलों में सजाएं हुईं और वे चुनाव लड़ने के अयोग्य घोषित कर दिये गए, उस मामले में याचिकाकर्ता ललन सिंह भी थे। लालू परिवार के विरुद्ध नौकरी के बदले जमीन मामले में सारे दस्तावेजी सबूत ललन सिंह ने ही तत्कालीन प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह तक पहुंचाए थे। सीबीआई उसी के आधार पर कार्रवाई कर रही है।

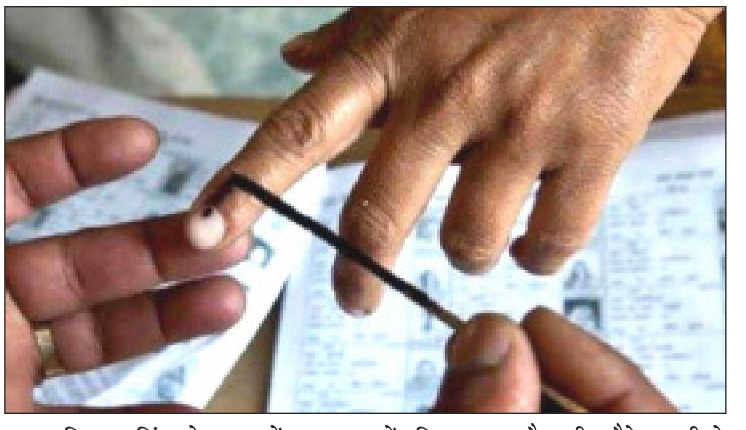
उपचुनाव का परिणाम जारी, अनुपमा ढेकहाँ की पंसस निर्वाचित

ढेकहाँ के पंसस विपुल कुमार सिंह के निधन के बाद हुआ उपचुनाव

शनिवार को हुई मतगणना

अमृतेश कुमार ठाकुर

बीएनएम@केसरिया। ढेकहाँ के पंसस पद पर हुए उपचुनाव में अनुपमा देवी निर्वाचित हुई हैं। उन्होंने अपने निकटतम प्रतिद्वंद्वी शशिभूषण सिंह को 363 मतों से पराजित कर जीत दर्ज की। शनिवार को प्रखण्ड कार्यालय में बने मतगणना केंद्र में सुबह आठ बजे से मतों की गिनती प्रेक्षक मनीष शाक्या की देखरेख में शुरू की गई। जहाँ करीब दो घण्टे के बाद चुनाव परिणाम घोषित किया गया। जिसमें पंसस स्व विपुल कुमार सिंह की पत्नी अनुपमा देवी को 1101 मत, शशिभूषण सिंह को 738, हरेंद्र कुमार महतो को 728 व सुब्बा सहनी को 416 मत प्राप्त हुए। आरओ सह बीडीओ मनीष कुमार सिंह ने नवनिर्वाचित पंसस अनुपमा देवी को प्रमाणपत्र प्रदान किया। इधर, विधि व्यवस्था को लेकर मतगणना केंद्र पर पुलिस निरीक्षक सह थानाध्यक्ष सुनील कुमार सिंह के नेतृत्व में पुलिस बल मुस्तैद रही। मौके पर सीओ प्रवीण कुमार सिन्हा, एआरओ सह बीएओ राजेश कुमार, पीओ अमित नारायण सहित अन्य मौजूद थे। यहाँ बता दें कि ढेकहाँ के पंसस विपुल कुमार सिंह के निधन के बाद इस सीट पर उपचुनाव कराया गया है। जिसमें स्व सिंह की पत्नी ने जीत दर्ज की है।



राजनीतिक विरासत संभालेंगी अनुपमा

नवनिर्वाचित पंसस अनुपमा देवी पहली बार चुनाव जीत कर अपने परिवार की राजनीतिक विरासत संम्भालने जा रही है। इनके पति स्व विपुल कुमार सिंह दो बार पंसस निर्वाचित हुए थे। वहीं ससुर स्व शैलेन्द्र कुँवर लम्बे समय तक ढेकहाँ पंचायत के मुखिया रहे। वहीं स्व कुँवर ने केसरिया के प्रखण्ड उपप्रमुख पद को भी सुशोभित किया।अब इस परिवार की राजनीतिक विरासत को आगे बढ़ाने की जिम्मेदारी अनुपमा के कंधे पर आ गई है। शनिवार को अनुपमा जब जीत का प्रमाणपत्र लेकर मतगणना केंद्र से बाहर निकली तो भावुक हो गई। जिन्हें देखकर समर्थक भी गमगीन हो गए। हालांकि जीत की खुशी थी। जिसे समर्थकों ने बिना किसी दिखावे के व्यक्त किया।

सीएसपी के कर्मी से हथियार के बल पर डेढ़ लाख लूटे

बीएनएम@केसरिया। सीएसपी कर्मी से दिनदहाड़े हथियार के बल पर लूट हुई है। घटना शनिवार को केसरिया-फुलतकिया मार्ग के बैरागी टोला के पास की है। सूचना पर पहुंची पुलिस ने मामले की छानबीन शुरू कर दी है।बताया जाता है एसबीआई के सीएसपी त्रिलोकवा के संचालन प्रमोद कुमार ने शनिवार को बैंक से निकासी कर अपने सहकर्मी धरणीधर मिश्रा को डेढ़ लाख रुपया दिया। जिसे सीएसपी केंद्र ले जाने को कहा। धरणीधर मिश्र पैसा लेकर त्रिलोकवा को चले। इसी बीच घटनास्थल के समीप बाइक सवार चार की संख्या में अपराधियों ने उन्हें रोका। जिसके बाद हवाई फायरिंग करते हुए दहशत फैलाया। इसके बाद डेढ़ लाख रुपया लूट भाग निकले। हालांकि पुलिस हवाई फायरिंग की घटना से इंकार कर रही है। पुलिस निरीक्षक सह थानाध्यक्ष सुनील कुमार सिंह ने बताया कि घटना की सूचना के बाद मामले की जाँच की जा रही है। पीड़ित व्यक्ति से घटना के बारे में जानकारी प्राप्त किया जा रहा है।

भारत-नेपाल बॉर्डर के लोगों को मिली बेहतर रेल सेवा

मोतिहारी। नव वर्ष 2024 से आनंद बिहार से लखनऊ-अयोध्या होकर सीतामढ़ी-दरभंगा के बीच सप्ताह में दो दिन अमृत भारत एक्सप्रेस चलेगी। ट्रेन नंबर 15558 अमृत भारत एक्सप्रेस प्रत्येक मंगलवार और शुक्रवार को आनंद बिहार से दोपहर 3:10 बजे रवाना होकर रात 8:20 बजे कानपुर, 10:10 बजे लखनऊ, 1:10 बजे अयोध्या होते हुए सीतामढ़ी सुबह 9:45 बजे, जनकपुर रोड पुपरी 10:13 बजे एवं दरभंगा 11:50 बजे पहुंचेगी। वही रेलगाड़ी वापसी में ट्रेन नंबर 15557 अमृत भारत एक्सप्रेस दरभंगा से प्रत्येक सोमवार व गुरुवार को दोपहर 3 बजे रवाना होगी। यह ट्रेन जनकपुर रोड पुपरी में दोपहर 3:45 बजे, सीतामढ़ी 4:25 बजे बैरगनिया शाम 4:57 बजे रात 2:30 बजे अयोध्या, सुबह 5:05 बजे लखनऊ, 7:05 बजे कानपुर होते हुए दोपहर 12:35 बजे आनंद बिहार पहुंचेगी। ट्रेन का ठहराव कमतौल, जनकपुर रोड, सीतामढ़ी, बैरगनिया, रक्सौल, नरकटियागंज, बगहा, कप्तानगंज, गोरखपुर, बस्ती, मनकापुर, अयोध्या, लखनऊ, कानपुर, इटावा, टूंडला, अलीगढ़ आदि स्टेशनों पर होगा।

47वी वाहिनी एसएसबी रक्सौल ने गांजा तस्करों को दबोचा

रक्सौल। 'एफ' समवाय 47वीं वाहिनी सशस्त्र सीमा बल रक्सौल के द्वारा गुप्त सूचना के आधार पर लगभग 1.5 किलो गांजा जप्त किया गया है । गांजे को तस्करों द्वारा अपने शरीर में बांधकर मोटर साईकिल पर सवार होकर नेपाल से भारत लाया जा रहा था, जिनको मैत्री ब्रिज से लगभग 700 मीटर दूर हजमा टोला के पास दबोचा गया है ।जबकि गांजा तस्कर की पहचान पूर्वी चंपारण के दरपा थाना क्षेत्र के नरकटिया बाजार निवासी गौरी साह के 60 वर्षीय पुत्र लक्ष्मण साह जबकि पर्सा नेपाल के विश्रामपुर निवासी माँगर राउत के 29 वर्षीय पुत्र सुबोध पटेल के रूप में कई गयी है।हालांकि गुप्त सूचना के आधार पर 47 वी वाहिनी सशस्त्र सीमा बल, रक्सौल के विशेष कार्यवाही दल द्वारा तस्करों को गांजा के साथ पकड़ने में कामयाब रहे । पकडे गए व्यक्तियों को कानूनी कार्यवाही हेतु हरैया ओपी थाना को सौप दिया गया है । 47 वाहिनी के कार्यवाहक कमांडेंट श्री दीपक कृष्ण ने बताया की गांजा की तस्करी करने वाले नए नए तरीके का प्रयोग कर मादक पदार्थो को छुपाकर नेपाल से भारत के अन्य शहरों में पहुँचाने की फ़िराक में रहते है, पिछले कुछ दिनों में भी इस प्रकार के तरीकों का उपयोग करने वाले तस्करों को दबोचा गया है, दो दिन पूर्व ही मैत्री ब्रिज से अपराधी शाकिर रजा को 47 वी वाहिनी सशस्त्र सीमा बल, रक्सौल द्वारा गिरफ्तार किया गया था ।

स्वागत | विश्व हिंदू परिषद के संयोजन में किया धर्मिक कार्यक्रम

अक्षत कलश के साथ निकाली भव्य शोभा-यात्रा

शिवहर। श्री राम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट अयोध्या से भिजवाए गए पीतांबर रंग के अक्षत (चावल) के साथ भव्य कलश शोभायात्रा शिवहर शहर में निकाली गई है। शोभा यात्रा को लेकर दंडाधिकारी के नेतृत्व में पुलिस पदाधिकारी की प्रतिनिधि की गई है।

शोभा यात्रा का आयोजन विश्व हिंदू परिषद के जिला संयोजक अशोक उपाध्याय, बजरंग दल के जिला संयोजक सुधीर कुमार सिंह , राष्ट्रीय स्वयंसेवक के जिला कार्यवाह विनोद कुमार और शहर के सभी धार्मिक सामाजिक संगठन ,सनातन धर्म के द्वारा किया गया। जिसमें बड़ी संख्या में भाजपा के जिला स्तर के पदाधिकारी मौजूद रहे।

सीतामढ़ी के डॉक्टर वरुण की पत्नी भाजपा नेत्री डॉक्टर श्वेता ने बताया है कि मां वैष्णो देवी मंदिर से शुरू हुई भव्य कलश यात्रा आज विभिन्न मार्गों से ,विभिन्न मंदिरों से होते हुए शिवहर शहर होकर गुजरी है, जहां लोगों ने अक्षत कलश का दर्शन किया, और पुण्य के भागी बने।

डॉ नूतन ने बताया है कि 22 जनवरी 2024 को अयोध्या में श्री राम लाल गर्भ गृह में विराजमान होना है। यह अक्षत भगवान को समर्पित किए जाएंगे।

भाजपा प्रदेश कार्यसमिति के सदस्य योगेंद्र प्रसाद गुप्ता, भाजपा नेत्री डॉक्टर नूतन माला सिंह, भाजपा नेत्री डॉक्टर श्वेता, भाजपा जिला उपाध्यक्ष सह जिला परिषद उपाध्यक्ष पार्वती देवी, भाजपा जिला महामंत्री राधाकांत गुप्ता उर्फ बच्चू जी, सहित बड़ी संख्या में आम जनमानस शोभायात्रा में शामिल रहे।

संदिग्ध स्थिति में एक रिक्शा चालक की मौत

बेतिया

बेतिया मुफस्सिल थाना शांति चौक के नजदीक शनिवार की सुबह संदिग्ध स्थिति में एक रिक्शा चालक की मौत हो गई है। पुलिस रिक्शा से लाश बरामद की। मृत रिक्शा चालक की पहचान पूर्वी चंपारण जिले के तुरकौलिया थाना क्षेत्र के तुरकौलिया गांव निवासी मुकेश पटेल के रूप में की गई है। बेतिया पुलिस लाश को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम कराया है। ठंड की वजह से मौत की आशंका जताई जा रही है। लोगों ने बताया कि सुबह में लोग चौराहे की ओर आए हो तो रिक्शे पर पड़े शव को देखा। देखते ही देखते वहां लोगों की भीड़ लग गई। लोगों ने इसकी सूचना पुलिस को दी। मौके पर पहुंची पुलिस शव को कब्जे में ले ली। लोगों ने बताया कि मुकेश इमली चौक स्थित एक टेंट हाउस में काम करता था। वह रात में रिक्शा चलाता था। पिछले दो साल से वह बेतिया में रहकर काम कर रहा था।

लोगों ने बताया कि शुक्रवार की रात रिक्शा चलाने के बाद वह शांति चौक पर रिक्शा लगाकर रिक्शा पर ही सो गया था। सुबह में लोगों ने उसे मृत पाया। लोगों ने भीषण ठंड की वजह से मौत की आशंका जताई है इस बाबत मुफस्सिल थानाध्यक्ष राकेश कुमार भास्कर ने बताया कि शांति चौक पर रिक्शा चालक मृत पाया गया है। रिक्शा पर ही उसका शव था। घटना की जानकारी उसकी स्वजनों को दे दी गई है।

चीनी मिलों के मनमानी के खिलाफ आंदोलन की रुपरेखा तय होगा: किसान महासभा

बेतिया। बिहार राज्य गन्ना उत्पादक किसान महासभा और अखिल भारतीय किसान महासभा की बैठक निधि लौज नरकटियागंज में संपन्न हुई। जिसमें गन्ना उत्पादन किसानों को चीनी मिलों द्वारा गन्ना किसानों को रिजर्व एरिया से बाहर के लोगों को गन्ना चालान देने, खुट्टी (रैटून) गन्ना का गन्ना चालान नहीं देने, गन्ना मूल्य 400/- करने और घटतौली पर रोक को लेकर विशाल आंदोलन के लिए 13 जनवरी को नरकटियागंज में गन्ना किसानों का कन्वेंशन करने का निर्णय लिया गया।

उक्त बातों की जानकारी देते हुए किसान महासभा के जिला अध्यक्ष सुनील कुमार राव ने किसानों को संबोधित करते हुए कहा। उन्होंने कहा कि अंग्रेज निलहों के बाद खेतों में लगा हुआ है लेकिन चीनी मिलों द्वारा अपने रिजर्व एरिया के किसानों को गन्ना चालान नहीं देकर क्षेत्र से बाहर के किसानों को दे रही है।

इसके वजह से किसानों के हजारों एकड़ खेतों में गेंहू लगा हुआ है। छोटे मझौले किसानों में गन्ना चालान को लेकर हाहाकार मचा हुआ है। बगहा चीनी मिल उत्तर प्रदेश से गन्ना मंगा रहा है। सरकार का केन विभाग के अधिकारी किसानों की नहीं सुन चीनी मिलों के कारिंदे जैसा काम कर रहे है।

उन्होंने कहा कि चीनी मिलों के मनमानी पर रोक के लिए सभी चीनी मिलों के क्षेत्र में किसानों का कन्वेंशन किया जाएगा। इस कड़ी में 13 जनवरी को नरकटियागंज चीनी मिल क्षेत्र के किसानों का कन्वेंशन किया जाएगा। बाकी चीनी मिलों के क्षेत्र के किसानों के साथ बैठक कर कन्वेंशन किया जाएगा।

किसान नेता सुरेश दूबे ने कहा कि चीनी मिलों के रिजर्व एरिया की वजह से किसान परेशान है। किसानों को रिजर्व एरिया से आजाद किया जाए। बैठक को संबोधित करते हुए किसान महासभा के जिला सचिव इंद्र देव कुशवाहा ने कहा कि चीनी मिलों द्वारा वजह घटतौली बड़े पैमाने पर किया जा रहा है लेकिन केन विभाग मौन है।

जन सुराज पार्टी का प्रखंड स्तरीय कार्यालय का शुभारंभ हुआ

तुरकौलिया। जन सुराज पार्टी का प्रखंड स्तरीय कार्यालय का शुभारंभ हुआ है। जिसका उद्घाटन जिला संयोजक राय सुंदर देव शर्मा, प्रखंड अध्यक्ष मोहम्मद मिनहाज अहमद व महिला प्रखंड अध्यक्ष सुधा वर्मा ने संयुक्त रूप से फीता काटकर किया। तुरकौलिया चौक स्थित ऐलचिको पेट्रोल पंप परिसर में जन सुराज का ऑफिस खुला है। कार्यालय उद्घाटन के बाद कार्यकर्ताओं की एक बैठक की गई। जहां बैठक को संबोधित करते हुए प्रखंड अध्यक्ष मोहम्मद मिनहाज अहमद ने कहा कि पार्टी कार्यालय का उद्घाटन होने से कार्यकर्ताओं के बीच खुशी की लहर है। कार्यकर्ताओं के लिए कार्यालय का दरवाजा हमेशा खुला है। किसी भी काम के कार्यकर्ता बेझिझक आ-जा सकते हैं। आने-जाने में कोई परेशानी नहीं होगी। साथ ही कहां की पार्टी के द्वारा बूथ कमेटी का गठन करने की प्रक्रिया

जारी है। एक बूथ पर 25 लोगों की कमिटी बनाई जा रही है। बैठक के दौरान नये 20 लोगों ने पार्टी का दामन थामा है। साथ ही प्रखंड अध्यक्ष ने कहा कि पार्टी सूप्रिमो प्रशांत किशोर के विचारों से लोग आकर्षित हो रहे हैं। प्रशांत किशोर पिछले साल से ही पद यात्रा कर रहे हैं। जहां लोगों से मिलकर नया विहार बनाने की बात कर रहे हैं।

रिश्वतखोरी व भ्रष्टाचार की कोई जगह नही हो। सभी को शिक्षा मिले और नये नये उद्योग की स्थापना की जा सके। प्रशांत किशोर का यही सपना लोगों को पार्टी से जोड़ने का काम कर रही है। प्रशांत जी वंशवाद के घोर विरोधी हैं। वही महिला अध्यक्ष सुधा वर्मा ने कहा कि पार्टी संगठन को मजबूत करने के लिए लगातार महिलाओं से संपर्क की जा रही है। इसका नतीजा भी सामने मिल रहा है।

प्रशांत किशोर एक ऐसा बिहार बनाना चाहते हैं। जहां भ्रष्टाचार की कोई जगह नहीं हो और रोजगार के लिए हमारे युवकों को रोजगार के लिए पलायन नहीं करना पड़े। आज तक जो भी पार्टियां चुनाव में रोजगार देने का वादा करके गद्दी पर बैठती है।

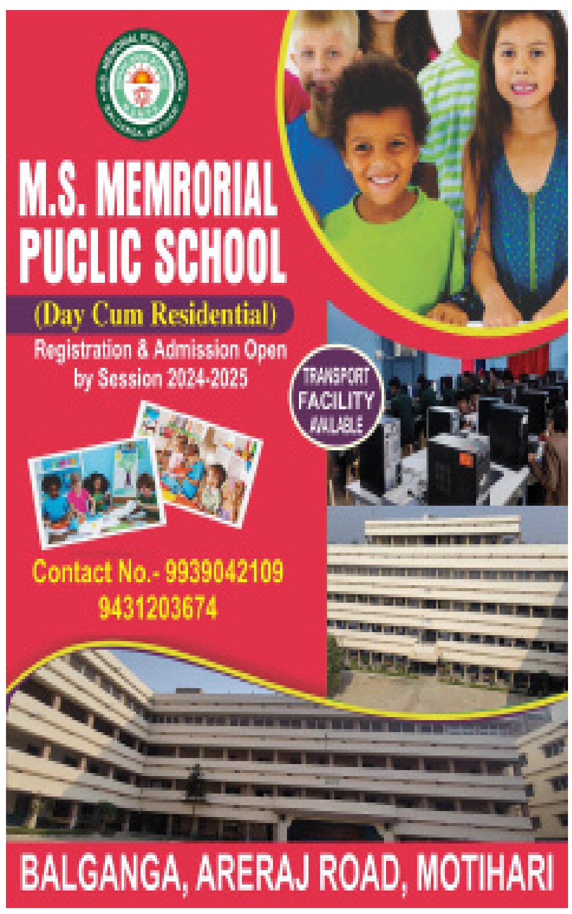
लेकिन आज तक बेरोजगारों को रोजगार देने में असमर्थ रहे और कोई भी उद्योग का स्थापना नहीं कर सके। हमेशा अपने भाई-भतीजा और बेटा को लाभ पहुंचाने में जुटे रहते हैं। वंशवाद ही उनके लिए मुख्य एजेंडा बन चुका है। लेकिन जनसुराज के साथ ऐसी कोई बात नही है। बैठक में जिला संरक्षक राय सुंदर देव शर्मा, जिला अभियान सह संयोजक शैलेंद्र मिश्रा उर्फ पप्पू मिश्रा, जिला सचिव असगर अली, अरेराज मंडल महिला अध्यक्ष रजिया खातून, मीडिया प्रभारी सिकरहना साहब राज, प्रखंड अध्यक्ष मोहम्मद मिनाज अहमद, महिला प्रखंड अध्यक्ष सुधा वर्मा, भोज सिंह कुशवाहा, सुमन तिवारी, शत्रुघ्न सिंह, सुरेंद्र कुमार बैठा, चंदेश्वर नागर, संजीव वर्मा उर्फ पोला वर्मा, प्रमिला कुमारी, रेणु देवी, बेबी कुमारी, बबिता कुमारी, ललिता देवी, सहिया खातून, मोहम्मद हसनैन, संगीता देवी, रुकमाला देवी, प्रियंका देवी, विनय कुमारी, मनजर आलम, मुहम्मद मुन्ना, ताहिर अहमद, तैयब अहमद, अजहर, अब्दुल आलम, तनवीर आलम, जितेंद्र कुमार, चंदन मुखिया, अर्जुन मांझी, नंदलाल मांझी, अमोद मांझी, फुलेना मांझी, जपील मांझी आदि मौजूद थे।

शिवहर जिला के जदयू युवा नेता नवनीत कुमार झा ने कहा– नीतीश कुमार के पास प्रधानमंत्री बनने के सभी गुण मौजूद

बीएनएम@शिवहर

जनता दल यूनाइटेड के नेता नवनीत कुमार झा ने दल के सर्वमान्य नेता नीतीश कुमार को पुनः राष्ट्रीय अध्यक्ष बनने पर बधाई दी है। एवं अपने संदेश में कहा है कि श्री कुमार के पास प्रधानमंत्री बनने के सभी गुण मौजूद है. उन्होंने कहा है कि जनता दल यूनाइटेड एक अनुशासित दल है, जहां कार्यकर्ताओं भावनाओ का सम्मान करते हुए स्वयं नीतीश कुमार ने पुनः एक बार जनता दल यूनाइटेड का कमान अपने हाथों में लेकर कार्यकर्ताओं की मांग को स्वीकार किया है मुख्यमंत्री नीतीश कुमार आज किसी पहचान का मोहताज नहीं है। देश इन्हें प्रधानमंत्री के रूप में देखना चाहते हैं। नीतीश कुमार के कार्य आज प्रदेश में बोल रहा है जदयू नवनीत कुमार झा ने कहा है कि

पुनः राष्ट्रीय अध्यक्ष बनने से पार्टी कार्यकर्ताओं में भारी उत्साह और ऊर्जा का माहौल है। बिहार एवं देश की जनता उन्हें प्रधानमंत्री के रूप में देखना चाहती है। उन्हें ढेर सारी बधाइयां।



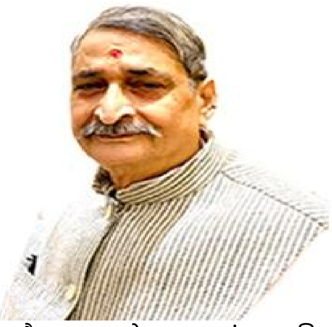
Editorial

चुनावी भंवर में फंसी कांग्रेस

लोकसभा चुनाव का आगाज होने से पहले 14 जनवरी से कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी न्याय यात्रा शुरू करने वाले हैं। उनकी 67 दिन की यह प्रस्तावित यात्रा 67 जिलों और 14 राज्यों से गुजरेगी। राहुल की यह न्याय यात्रा निसंदेह चुनावी माहौल को कांग्रेस के लिए अनुकूल बनाने के लिए होगी, लेकिन सबसे बड़ा सवाल यह है कि क्या कांग्रेस बिना सशक्त विचारधारा, स्पष्ट नीतियों और सशक्त नेतृत्व के बिना सत्ताधारी दल भाजपा को लोकसभा चुनाव में चुनौती दे पाएगी? क्या यह सच नहीं है कि लगभग 140 साल पुराना सियासी दल कांग्रेस इस समय लचर नेतृत्व और स्पष्ट विचारधारा के संकट से गुजर रहा है? वर्तमान में सत्ताधारी दल भाजपा काफी मजबूत स्थिति में है। भाजपा का मुकाबला करने के लिए 28 विपक्षी दलों ने मिलकर इंडिया नामक एक एलायंस बनाया है। लेकिन सीटों के बंटवारे और प्रधानमंत्री पद के चेहरे को लेकर जिस तरीके से इन दलों के बीच परस्पर मतभेद उभरे हैं, उससे इस गठबंधन की एकजुटता पर भी सवालिया निशान लग गया है। इस एलायंस का प्रमुख घटक दल कांग्रेस है। इस पार्टी ने देश के स्वतंत्र होने के बाद कई दशकों तक देश में शासन किया है। लेकिन आज यह पार्टी संकट के दौर से गुजर रही है। अपनी विचारधारा और सशक्त नेतृत्व के चलते ही कांग्रेस महज एक राजनीतिक दल नहीं, बल्कि आंदोलन था। सर्वविदित है कि देश की आजादी में कांग्रेस का अहम योगदान रहा है। लेकिन समय के साथ-साथ यह दल खुद को बदलने में पूरी तरह विफल रहा। अपनी लचर नीतियों एवं नेतृत्व के चलते ही उसे हाल ही में संपन्न पांच राज्यों के विधानसभा चुनावों में तीन प्रमुख तीन राज्यों-राजस्थान, मध्यप्रदेश एवं छत्तीसगढ़ में बुरी तरह से शिकस्त का सामना करना पड़ा। वर्ष 1885 में कांग्रेस का गठन हुआ था, उसके बाद से पार्टी की एक स्पष्ट विचारधारा विकसित हुई थी। आजादी के बाद पार्टी गांधीवादी विचारधारा से ओतप्रोत होकर सर्वजन हिताय की बात करती थी।

स्वच्छ भारत मिशन- साफ होते शहर-गांव

आर.के. सिन्हा



करीब नौ साल पहले का वह मंजर यकीनन यादगार था जब प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी स्वयं झाड़ू लेकर राजधानी दिल्ली की सड़कों पर सफाई करने उतरे थे। उनके पीछे- पीछे उनके मंत्रिमंडल के कई मंत्रियों से लेकर सरकारी बाबुओं तक का हुजूम भी सड़कों पर उतर आया था। 2014 में राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की जयंती के दिन प्रधानमंत्री ने स्वच्छ भारत मिशन का आगाज किया था। यकीनन, महात्मा गांधी की जयंती पर उन्हें इससे बेहतर श्रद्धांजलि शायद दी भी नहीं जा सकती थी। आजाद भारत में संभवतः यह पहला मौका था जब देश में स्वच्छता को लेकर सरकार ने इतनी गंभीरता दिखलाई। 140 करोड़ की आबादी का प्रतिनिधित्व करने वाला अगुआ यदि खुद सड़क पर उतर आए, फिर समुद्र किनारे घूम घूम कर कूड़ा उठाने लग जाए, तो यह समझना कतई मुश्किल नहीं कि देश की हुकूमत का साफ सफाई को लेकर नजरिया क्या है। बीते कुछ वर्षों में, जाहिर तौर पर स्वच्छता के मोर्चे पर हमने कई उल्लेखनीय उपलब्धियां हासिल की हैं। आज शहरों के बीच स्वच्छता को लेकर देश भर में कई प्रतियोगितायें हो रही हैं । उनमें एक दूसरे से आगे निकलने की होड़ लगी हुई है। प्रधानमंत्री मोदी ने अपने अब तक के कार्यकाल में स्वच्छता अभियान को सर्वोच्च प्राथमिकता दी है। शायद यही वजह है कि स्वच्छ भारत मिशन की शुरुआत के बाद भारत में स्वच्छता का पुनर्जागरण हुआ है। मिशन ने न केवल शहरों का कायाकल्प किया बल्कि गांवों में भी स्वच्छता की अलख जगाई है। अपने देश को साफ सुथरा रखने की संवेदनशीलता और भावना आज पूरे देश में ही दिखती है। गांधीजी की आजीवन स्वच्छता की अलख जगाते रहे। दक्षिण अफ्रीका प्रवास के दौरान वहां उन्हें श्वेत निवासियों के इस दावे से लड़ना पड़ा कि भारतीयों में स्वच्छता की कमी है और इसलिए उन्हें अलग रखने की जरुरत है। नटाल विधान सभा को लिखे एक खुले पत्र में, गांधी ने कहा था कि जहां तक स्वच्छता के मानकों का सवाल है, भारतीय भी यूरोपीय लोगों के बराबर हो सकते हैं, बशर्ते उन्हें भी उसी तरह का ध्यान और अवसर दिया जाए। 1915 में भारत लौटने पर, उन्होंने स्वतंत्रता प्राप्त करने के लिए अपने कार्यक्रमों के मूल में स्वच्छता के मंत्र को रखा। गांधी जी ने 1941 में कांग्रेस कार्यकर्ताओं के लिए रचनात्मक कार्यक्रम नामक पुस्तिका प्रकाशित की। ग्राम स्वच्छता उन अठारह कार्यक्रमों में से छठा था जो गांधीजी ने उस पुस्तिका में बताए थे। कुछ अन्य महत्वपूर्ण कार्यक्रम साम्प्रदायिक एकता, अस्पृश्यता निवारण, आर्थिक समानता, सविनय अवज्ञा आदि थे। आज के दिन गांधी जी के स्वच्छ भारत की परिकल्पना को पीएम मोदी साकार कर रहे हैं। यह दुर्भाग्य ही कहा जायेगा कि गाँधी के नाम पर राजनीति करने वाले किसी कांग्रेसी सरकार ने इसके ऊपर कोई ध्यान तक नहीं दिया । स्वच्छ भारत मिशन इन नौ सालों में जनआंदोलन बन गया है। आज ज्यादातर सडकें साफ सुथरी दिखती हैं, गलियों में कूडा नहीं दिखता। चाहे पर्यटन स्थल हों या रेलवे स्टेशन। हर जगह सफाई दिखती है। देश ने स्वच्छ भारत मिशन (ग्रामीण) के तहत एक और बड़ी उपलब्धि हासिल कर ली है। अब देश के कुल गांवों में से तीन-चौथाई यानी 75 प्रतिशत गांवों ने ओडीएफ प्लस का दर्जा हासिल कर लिया है। ओडीएफ प्लस गांव वह है, जिसने ठोस या तरल अपशिष्ट प्रबंधन प्रणालियों को लागू करने के साथ-साथ अपनी खुले में शौच मुक्त (ओडीएफ) स्थिति को बरकरार रखा है। आज तक 4.43 लाख से अधिक गांवों ने खुद को ओडीएफ प्लस घोषित कर दिया है।

(लेखक वरिष्ठ संपादक, स्तंभकार और पूर्व सांसद हैं)

Today's Opinion

कालगणना नहीं, कालबोध है महत्वपूर्ण

हृदयनारायण दीक्षित

अस्तित्व सदा से है और सदा रहता है। यह सनातन है। चिरन्तन है। यह नया या पुराना नहीं होता। लेकिन अनुभव और अनुभूति में यह प्रतिपल नया है। सूर्य प्रतिपल नया है। हर एक सूर्योदय नया है। इसके पहले मुदित मन प्रतिदिन आती ऊषा भी नई है। ऋग्वेद के ऋषि ऊषा के सौन्दर्य का वर्णन करते हैं। बताते हैं कि यह ऊषा नई हैं और पुराणी युवती हैं। पुराणी युवती शब्द का प्रयोग ध्यान देने योग्य है। युवती शब्द का प्रयोग तरुण स्त्री के लिए होता है। लेकिन ऋषि की अनुभूति में ऊषा पुरानी होकर भी नई हैं। चन्द्र भी प्रतिदिन नया है और साथ साथ पुराना भी। प्रत्येक पूर्णिमा नई है और अमावस्या भी नई है। वर्षा की हर एक बूंद भी नई है। शीत नई है और ऊष्मा भी नई है। यहां नए का अलग अस्तित्व नहीं है। वह पहले से गतिशील अस्तित्व का विस्तार है। समय भी नया या पुराना नहीं होता। समय अखण्ड है। यूरोपीय काल गणना के अनुसार आज (रविवार) देररात 12 बजे वर्षान्त होगा और उनकी मान्यता के अनुरुप नववर्ष प्रारम्भ हो जाएगा। 'हैप्पी न्यू ईयर' की तैयारियां जोरों पर हैं। इन तैयारियों में अस्तित्व की अनुकम्पा व प्रसाद के गीत नहीं है। अनेक लोग इसी बहाने नई तरह की दारु का इंतजाम कर रहे हैं और नाच गाने का भी। 'हैप्पी न्यू ईयर' सिर पर चढ़कर बोल रहा है। यूरोपीय नववर्ष लगभग हर वर्ष अपने साथ कड़ाके की ठण्ड और सर्द हवाएं लेकर आता है। अंग्रेजी कैलेंडर में जनवरी में जनवरी ही नई है। वैसे जनवरी में कुछ भी नया नहीं होता। न कोई आह्लाद। न प्रसाद, न ऋतु। न आनंद। प्रकृति का कोई छंद और न सुख अनुभव कराने वाली कोई गंध और न स्पर्श। गंध ढोकर लाने वाली हवाएं स्वयं शीत के प्रभाव में हैं। वातावरण में सर्दी ही सर्दी है। सर्दी भी स्वयं दुबकी हुई दिखाई पड़ती है। सर्दी और कोहरे ने 'हैप्पी न्यू ईयर' का मजा कम कर दिया है। तो भी लोगबाग एक दिन पहले से ही 'हैप्पी न्यू ईयर' का नगाड़ा बजा रहे हैं। प्रकृति ने जम्बूद्वीप भरतखण्ड को पूरे मनोयोग से गढ़ा है। यहां सत्य शिव सौन्दर्य की छटा है। प्रकृति नाना रुपवती है। जम्बूद्वीप भरतखण्ड में सदा नीरा नदियां हैं। इठलाती गीत जाती नदियां स्वयं आनंद रस परिपूर्ण हैं। यहां नदियां माताएं हैं और देवियां हैं। इस भूखण्ड में अनंत जलराशि वाले समुद्र भी हैं। फूलों की घाटियां हैं। आकाश छूने को लालायित विशाल मंदिर हैं। सब तरफ वन उपवन हैं। गंधमादन वातायन है। जलाशयों में कमल के फूल हैं। कालिदास ने मेघदूत में कमल के फूलों वाले क्षेत्रों की मोहक चर्चा की है। अथर्ववेद के भूमि सूक्त में भी कमल की विस्तृत चर्चा है। यहां 6 ऋतुएं हैं। सभी ऋतुओं के अपने आकर्षण हैं। लेकिन अंग्रेजी नववर्ष में नदियों में कोई उल्लास नहीं होता। दिशाएं उल्लासधर्मा नहीं होतीं। प्रकृति के नियम शाश्वत हैं। पृथ्वी सूर्य की परिक्रमा करती है। दिन रात मिलाकर 720 अहोरात्र हैं। अहोरात्र दिन रात के जोड़े हैं। पृथ्वी सहित अनेक ग्रह गतिशील हैं। हमारे पूर्वजों ने काल को चक्रीय बताया है। चक्र की गति में प्रथम और आखिरी नहीं होता। तब नया साल कहां से आया। हमारी समस्या है कि नए साल की गिनती कहां से शुरु करें। प्रश्न यह भी है कि नए साल की गिनती पहली जनवरी से क्यों शुरु होती है। न्यू ईयर वाली जनवरी बिंदास होती है। लेकिन जनवरी में बसंत जैसी सुगन्धित वायु नहीं बहती। वातावरण मधुवाता नहीं होता। मन प्रश्नाकुल है नया साल बसंत से क्यों नहीं शुरु होता? फाल्गुन या चैत्र से क्यों नहीं। यूरोपीय विद्वानों ने हड़बड़ी में 10 महीने का कैलेंडर बनाया था। उनके कैलेंडर में तब जनवरी और फरवरी नहीं थे। तब कैलेंडर का सातवां महीना सितम्बर था। लैटिन में सितम्बर सेपटेमबर है। आठवां अक्टूबर है। नवां नवंबर है और दसवां दिसम्बर है। अंग्रेजी कैलेंडर के सातवें, आठवें, नवें और दसवें महीने संख्यावाची हैं। बाद में इसमें जनवरी और फरवरी जोड़ दी गई। तब सातवां माह नवां हो गया। आठवां अक्टूबर था लेकिन दसवां हो गया। नवां नवंबर था। यह ग्यारहवां हो गया और दसवां दिसम्बर बारहवां हो गया।

(लेखक, स्वतंत्र टिप्पणीकार हैं।)

मुद्रक एवं स्वामी सागर सूरज, द्वारा राजाबाजार-कचहरी रोड, मोतिहारी बिहार -845401 से मुद्रित तथा सरोतर निवास राजाबाजार, मोतिहारी बिहार से प्रकाशित, संपादक सागर सूरज* फोन न:-06252-296796,
प्रसार:-9470050309 ईमेल:- bordernewsmirror@gmail.com वेबसाइट:- www.bordernewsmirror.com(*पीआरबी अधिनियम के तहत खबरों के चयन के लिए जिम्मेवार) TITLE CODE - BIHBIL02431

घर को एलर्जी से दूर रखने के लिए अपनाएं ये आसान तरीके

घर पर हे फीवर या एलर्जी अस्थमा के लक्षणों का अनुभव करना आम हो रहा है। एलर्जी हमेशा किसी एक मौसम में नहीं होती है। ये साल के किसी भी समय आप पर हमला कर सकती है। हालांकि जब बाहर की दुनिया की बात आती है तो आप बदलाव नहीं कर सकते हैं, लेकिन कुछ ऐसे कदम हैं जिन्हें आप अपने घर में एलर्जी को कम करने के लिए अपना सकते हैं। कोशिश करें कि आपका घर किसी भी ऐसे तत्व से मुक्त है जो आपको एलर्जी की समस्या से परेशान कर सकता है।

पालतू जानवरों को बेडरूम से दूर रखें

याद रखें कि बेडरूम आपके परिवार के हर सदस्य के लिए आराम की जगह है। अगर परिवार में किसी को पालतू जानवरों से एलर्जी है, तो अपने पालतू जानवरों को बेडरूम से दूर रखें। अपने पालतू जानवरों को एक अलग कमरे में सुलाएं। उन्हें हफ्ते में एक बार नहलाएं ताकि उनके फर से एलर्जी दूर हो सके।

फर्नीचर का चुनाव सोच-समझकर करें

क्या आप हर बार सोफे पर लेटने पर असुविधा महसूस करते हैं? फर्नीचर में अपहोल्स्ट्री या गंदगी इसका कारण हो सकती है। आप अपहोल्स्ट्री के बिना सोफा और कुर्सियों को चमड़े, लकड़ी, धातु या प्लास्टिक से बने फर्नीचर से बदल सकते हैं। ये साफ करने में आसान होते हैं और एलर्जी को भी दूर रखते हैं।

कुछ ऐसे कदम हैं जिन्हें आप अपने घर में एलर्जी को कम करने के लिए अपना सकते हैं। कोशिश करें कि आपका घर किसी भी ऐसे तत्व से मुक्त है जो आपको एलर्जी की समस्या से परेशान कर सकता है।

फ्रिज को साफ रखें

रेफ्रिजरेटर को साफ रखना आपकी रसोई को एलर्जी मुक्त और स्वच्छ रखने की दिशा में एक जरूरी कदम है। फ्रिज में ज्यादा नमी को पोंछें।

दाग-धब्बे हटाकर फ्लॉलेस स्किन पाने के लिए इस्तेमाल करें ये पानी

गर्मियों के मौसम में स्किन पर कई तरह की एलर्जी और एक्ने हो जाते हैं। इनसे आपको छुटकारा तो मिल जाता है लेकिन इनके खत्म होने के बाद आपकी स्किन पर निशान रह जाते हैं। जिसकी वजह से आपकी चेहरे की खूबसूरती बिगड़ जाती है। स्किन पर दाग-धब्बों को खत्म करने के लिए आप घर के बने एलोवेरा और चावल के पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं। यहां जानें कैसे बानएं और कैसे करें इसका इस्तेमाल।

कैसे बनाएं चावल का पानी

चावल का पानी बनाने का सबसे तेज तरीका इसे भिगोना है। इसके लिए आधा कप कच्चा चावल लें और फिर अच्छी तरह धो लें। फिर चावल को 2-3 कप पानी के साथ कटोरे में रखिये। फिर 30 मिनट के लिए भीगने के लिए छोड़ दें। बाद में चावल के पानी को साफ बर्तन में छान लें। चावल का पानी तैयार है।

कैसे बनाएं एलोवेरा और चावल का पानी

इसे बनाने के लिए आपको सिर्फ एलोवेरा जेल और चावल के पानी की जरुरत होती है। इसके लिए आपको दोनों चीजों को बस मिक्स करना है और फिर उसे एक तरफ रख दें।

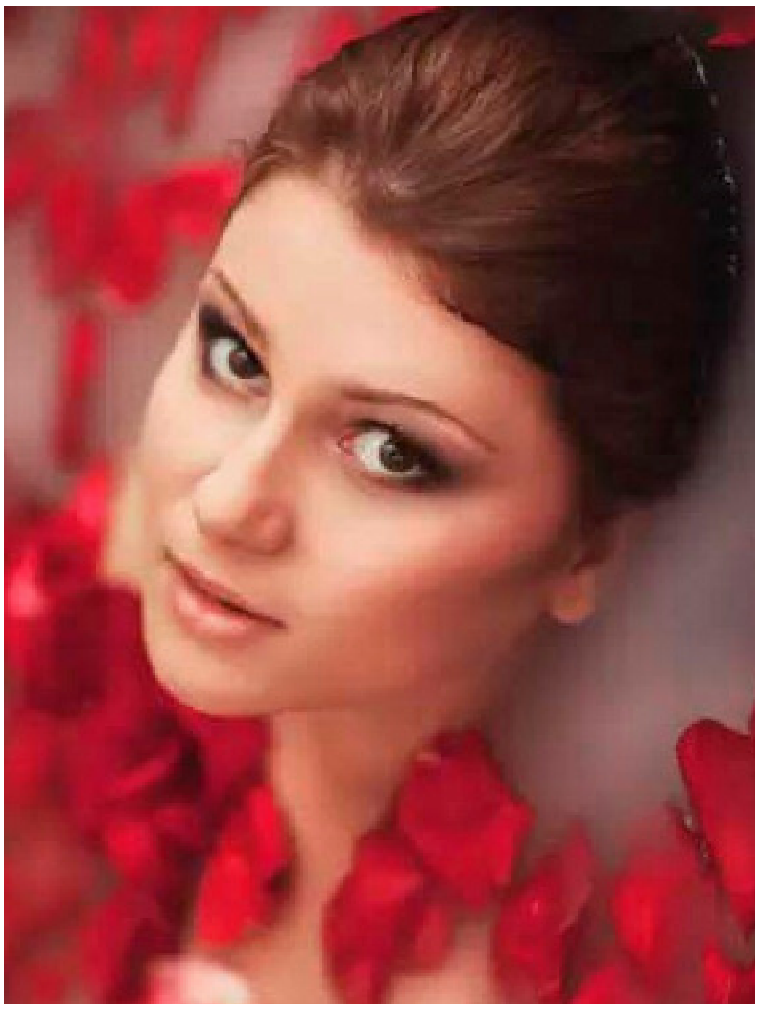
कैसे करें इसका इस्तेमाल

खूबसूरत फ्लॉलेस स्किन के लिए इस पानी को रोजाना रात में सोने से पहले इस्तेमाल करें। इसके लिए सबसे पहले चेहरे को अच्छे से साफ करें। फिर इस पानी को चेहरे पर लगाएं और हल्के हाथ से मसाज करें और लगा कर छोड़ दें। फिर अगली सुबह चेहरे को अच्छे से धो लें। अच्छे रिजल्ट के लिए इसको रोजाना के स्किन केयर में शामिल करें।

एलोवेरा में एंटी-वायरल और एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं। एलोवेरा स्किन के लिए खूब फायदेमंद होता है, वहीं ग्लोइंग और बेदाग स्किन पाने के लिए आप इसको यूज कर सकते हैं।

चावल का पानी आपके चेहरे के लिए अच्छा होता है। चावल का पानी आपकी स्किन को चमक देने के लिए जाना जाता है। इसमें विटामिन ई, एंटीऑक्सिडेंट और फेरुलिक एसिड होता है जो आपके रंग को टोन, कसने और चमकदार बनाने में मदद करता है।

वहीं एलोवेरा में एंटी-वायरल और एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं। एलोवेरा स्किन के लिए खूब फायदेमंद होता है, वहीं ग्लोइंग और बेदाग स्किन पाने के लिए आप इसको यूज कर सकते हैं।



पसीने की बदबू दूर करने के कारगर DIYs, स्किन प्रॉब्लम्स भी हो जाएंगी दूर

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।

पाचन को मजबूत करना है, तो अपनाएं ये हेल्दी आदतें

बदलती जीवनशैली और अनहेल्दी फूड्स के कारण पाचन संबंधी समस्या आम है। आप जो भी खाते हैं और सही से नहीं पचा पाते हैं। जिससे अपच, गैस, कब्ज मतली आदि की समस्या होती है। समय रहते इन समस्या पर ध्यान न दिया जाए, तो ये गंभीर बीमारियों का कारण हो सकती हैं। ऐसे में जरूरी है कि आपका पाचन शक्ति मजबूत रहे, जिससे आप पेट संबंधित समस्या से बच सकते हैं। आइए जानते हैं, पाचन शक्ति कैसे बढ़ाएं।

1.जंक फूड्स से दूरी बनाएं

पाचन तंत्र को मजबूत रखना चाहते हैं, तो अधिक मात्रा में फैटी चीजों का सेवन न करें। अगर आप नियमित रूप से जंक फूड्स खाते हैं, तो इससे पेट संबंधित कई बीमारियां हो सकती हैं। इसमें अधिक मात्रा में शुगर और फैट होता है, इसके नियमित सेवन से आप मोटापे के शिकार हो सकते हैं।

2. पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं

शरीर में पानी की कमी से आपका पाचन तंत्र कमजोर हो सकता है। दरअसल, कम मात्रा में पानी पीने से पाचन सही तरीके से काम नहीं करता है और कब्ज, गैस, अपच आदि समस्या होने लगती है। इस तरह आपका पाचन तंत्र बुरी तरह प्रभावित हो सकता है।

3. दही खाएं

दही पाचन को दुरुस्त रखने में बहुत ही लाभकारी माना जाता है। इसमें गुड बैक्टीरिया पाए जाते हैं, जो पाचन को दुरुस्त रखने में मदद कर सकते हैं। इसमें मौजूद विटामिन-सी और अन्य पोषक तत्व पाचन शक्ति बढ़ाने में मददगार हो सकते हैं।

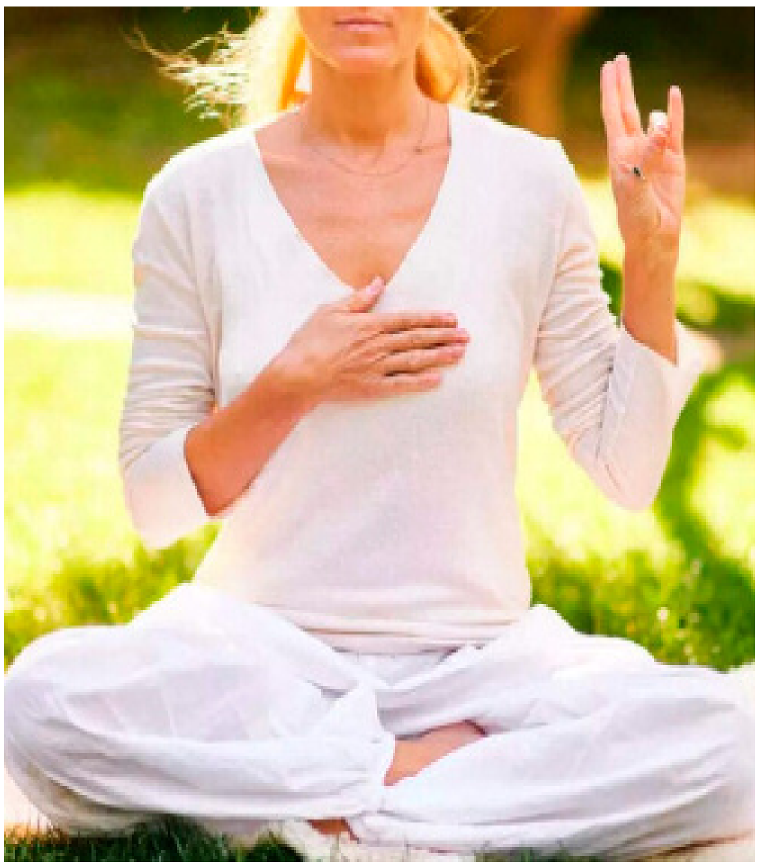
4. समय पर खाना खाएं

बिजी लाइफस्टाइल के कारण लोग देरी से खाना खाते हैं, कई लोग तो सुबह का नाश्ता भी स्किप कर देते हैं, इससे पाचन तंत्र पर बुरा असर पड़ता है। इसलिए रोजाना समय पर ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर करें।

इन बीमारियों का एक इलाज सूर्य मुद्रा

शरीर को दुरुस्त रखने के लिए कई तरह की मुद्राएं हैं जिनके विभिन्न लाभ हैं। ऐसी ही एक मुद्रा है सूर्य मुद्रा जोकि एक संस्कृत शब्द है। जहां सूर्य का अर्थ है 'सूर्य' और मुद्रा का अर्थ है 'इशारा'। सूर्य मुद्रा एक हाथ की मुद्रा है जो अग्नि तत्व का विस्तार करती है और शरीर से पृथ्वी तत्व को समाप्त करती है। इसे 'अग्नि मुद्रा' के रूप में भी जाना जाता है।

सूर्य मुद्रा दोनों अनामिका अंगुलियों को मोड़कर और उनके सिरों को अंगूठे के आधार पर रखकर की जाती है। जब अंगूठे का अनामिका के शीर्ष पर हल्का दबाव पड़ता है, तो यह अग्नि तत्व द्वारा पृथ्वी तत्व के उन्मूलन का संकेत देता है। इस मुद्रा को करने से आपको कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। आयुर्वेद डॉक्टर दीक्षा भावसार आपको इसके लाभ बता रही हैं।



सूर्य मुद्रा के फायदे

इस मुद्रा को करने से वजन घटाने, डायबिटीज कंट्रोल करने, थायराइड के कामकाज को बेहतर बनाने, चयापचय, कब्ज, पीसीओएस, खांसी और सर्दी, सूजन और गैस्ट्रिक से जुड़ी समस्याओं से निपटने में मदद मिलती है। यानी वात और कफ के कारण होने वाली प्रमुख बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए यह सबसे अच्छा है। इस मुद्रा को करने से आपके फोकस, आत्मविश्वास और मानसिक स्थिरता में भी सुधार होता है। साथ ही इससे चिंता और अवसाद कम होता है।

सूर्य मुद्रा कैसे करें– पहला चरण

सबसे पहले आरामदायक स्थिति में बैठें। फर्श पर बैठने की बजाय चटाई पर बैठना पसंद करें। अपने हाथों को अपनी जांघों या घुटने पर रखें। हथेलियों को ऊपर की ओर, छत की ओर करें। अपनी आंखें बंद करें और कुछ गहरी सांसें लें।

सूर्य मुद्रा कैसे करें– दूसरा चरण

इसके बाद, अपनी अनामिका को मोड़ें और इसे अपने अंगूठे से दबाने की कोशिश करें। यदि आप योग के लिए नए हैं, तो इसे करते समय आपको असुविधा या दर्द महसूस हो सकता है। अपनी अनामिका अंगुली को इस प्रकार रखें कि उसका सिरा आपके अंगूठे की जड़ को स्पर्श करे। बाकी तीन अंगुलियों को फैलाकर रखें।

सूर्य मुद्रा कैसे करें–तीसरा चरण

अपने अंगूठे का उपयोग करके अपनी अनामिका पर सहनीय दबाव डालें। जितना दबाओगे उतना ही तुम्हारा अग्नि तत्व बढ़ता है। इसको अधिक मत करो। यही प्रक्रिया दूसरी ओर भी एक साथ दोहराएं।

सूर्य मुद्रा करते समय इस बात का रखें ध्यान

हर दिन लगभग 30 से 45 मिनट तक इस मुद्रा का अभ्यास करने की सलाह दी जाती है। आप सभी एक बार में या दिन में तीन बार 10 से 15 मिनट तक कर सकते हैं। इसे अधिक अभ्यास नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे शरीर में अत्यधिक गर्मी हो सकती है।

इन चीजों का इस्तेमाल आज ही करें बाहर

खाना न सिर्फ हमारे शरीर के लिए जरूरी है बल्कि यह हमारे पूर्ण विकास में भी एक अहम भूमिका निभाता है अक्सर ऐसा कहा जाता है कि घर की बनी खाने की चीजें बाहर के मुकाबले ज्यादा सुरक्षित और अच्छी रहती है। यही वजह है कि ज्यादातर लोग घर का बना साफ और स्वस्थ खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं आपके किचन में मौजूद कुछ चीजें, जिनका आप खाने में भी इस्तेमाल करते हैं, आपके लिए जहर का काम करती हैं। ऐसे में यह जरूरी है कि आप इनके बारे में जानकर इसका कम से कम इस्तेमाल करना शुरू कर दें।

चीनी

चाय-कॉफी और लगभग हर मीठे व्यंजन में इस्तेमाल की जाने वाली चीनी यानी शक्कर आपकी सेहत के लिए सबसे ज्यादा नुकसानदेय है। चीनी के अधिक सेवन से आपको ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, वजन बढ़ना और फैटी लीवर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इतना नहीं शक्कर ज्यादा खाने से हृदय रोग का खतरा भी बढ़ जाता है।

मैदा

मैदा हमेशा से ही स्वास्थ्य के लिए हानिकारक रहा है। हालांकि, मैदा आटे से ही बनता है, लेकिन मैदा बनाने की प्रक्रिया के दौरान इसमें मौजूद कई सारे फाइबर्स और विटामिन्स अलग हो जाते हैं, जो इसे हानिकारक बना देता है। डॉक्टर्स की मानें तो मैदा और उससे बनी चीजों के अधिक सेवन से मोटापा, हृदय रोग जैसी समस्याएं हो सकती हैं। साथ ही मैदा पचने में भी काफी मुश्किल होता है, जिसकी वजह से यह धीरे-धीरे फैट्स बढ़ा देता है।

नमक

अधिक मात्रा में नमक का सेवन भी सेहत के लिए काफी हानिकारक माना गया है। खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले नमक की अधिकता कई गंभीर समस्याओं की वजह बन सकती है। ज्यादा नमक खाने से ब्लड प्रेशर,कोलेस्ट्रॉल, हार्ट प्रॉब्लम, स्ट्रोक, मोटापा और लिवर से संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। एक स्टडी के मुताबिक ज्यादा नमक खाने से मौत का खतरा 28 प्रतिशत तक बढ़ सकता है।

फ्रोजन फूड

अगर आप भी खाने में फ्रोजन फूड का काफी इस्तेमाल करते हैं, तो अब सर्तक होने का समय आ गया है। दरअसल, फ्रोजन फूड सेहत के लिए काफी हानिकारक होता है। दरअसल, ऐसे खाद्य पदार्थों में कई सारे आर्टिफिशियल कलर्स और प्रिजर्वेटिव्स मिलाए जाते हैं।

जरूर आजमाएं, बालों के लिए वरदान है मेथी

मेथी दाने में औषधीय गुण पाए जाते हैं। ये छोटे-छोटे से पीले रंग के बीज में कई बड़े फायदे छिपे हैं। ये सेहत के साथ बालों के लिए भी काफी फायदेमंद होते हैं। इसमें आयरन, प्रोटीन और अन्य विटामिन्स पर्याप्त पाए जाते हैं, जो बालों को मजबूती प्रदान करते हैं।

1. मेथी, नींबू और कोकोनट मिल्क

सबसे पहले मेथी दाने को रात भर भिगोकर रख लें, अगले दिन इसका पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट में कोकोनट मिल्क और नींबू का रस मिलाएं। इस मिश्रण को स्कैल्प पर लगाएं। करीब 30 मिनट बाद बालों को धो लें।

2. मेथी और नारियल तेल का मास्क

मेथी दाने को भिगो लें, इसे पीसकर पेस्ट तैयार कर लें। अब 1 चम्मच नारियल तेल डालें, इस मिश्रण को अच्छी तरह मिला लें। फिर इसे बालों पर लगाएं, 20-30 मिनट बाद पानी से धो लें।

3. मेथी और शहद का पैक

मेथी के दानों से पेस्ट तैयार कर लें। इस पेस्ट में शहद मिलाएं, इसे बालों की जड़ों में लगाएं। जब बाल सूख जाए, तो पानी से धो लें। इस हेयर पैक का इस्तेमाल हफ्ते में दो बार कर सकते हैं।

2024

JANUARY

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRUARY

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

MARCH

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

APRIL

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAY

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUNE

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

JULY

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AUGUST

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBER

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTOBER

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBER

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DECEMBER

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

WWW.BORDERNEWSMIRROR.COM