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

02 प्रेम प्रसंग में युवक का काटा लिंग पिता ने आठ लोगों को किया नामजद
03 रन फॉर गर्ल चाइल्ड रैली का जिलाधिकारी ने हरी झंडी दिखाकर किया रवाना

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, रविवार, 07 जनवरी 2024 | www.bordernewsmirror.com | ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रुपए ● वर्ष: 04, अंक: 323

प्रधानमंत्री 13 जनवरी को चम्पारण की धरती से करेंगे चुनावी शंखनाद

पटना (बिहार)। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी 13 जनवरी को एक दिवसीय दौरे पर बिहार आएंगे। वे बिहार के चंपारण की धरती से लोकसभा चुनाव 2024 का शंखनाद करेंगे। पीएम मोदी बेतिया में जनसभा को संबोधन करेंगे। पीएम मोदी बेतिया में कई विकास कार्यों का शुभारंभ भी करेंगे। भाजपा कार्यालय से मिली जानकारी के अनुसार पीएम करीब 6 हजार 500 करोड़ रुपये की लागत से बनी सुगौली में इंडियन ऑयल का शुभारंभ करेंगे। यहां पीएम एक जनसभा को भी संबोधित करेंगे। उनका यह दौरा लोकसभा चुनाव के पहले बिहार में एक बड़े चुनावी आगाज के रूप में माना जा रहा है। वह करीब डेढ़ साल बाद बिहार आएंगे।

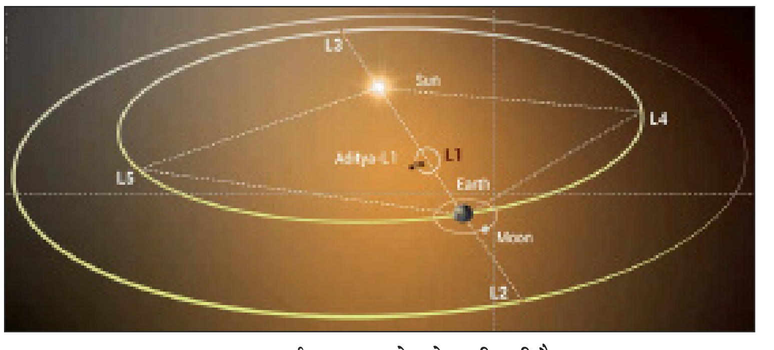
कामयाबी: आदित्य का सूर्य से मिलन

भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने वैज्ञानिकों की कामयाबी पर दी बधाई

बीएनएम@नई दिल्ली

सनये साल में ISRO ने इतिहास रच दिया है। भारत का आदित्य (Aditya) यान सूर्य के L1 पॉइंट पर पहुंच गया है। बीते साल 2 सितंबर को भारत की जमीन से सूर्य के एल 1 पॉइंट पर पहुंचने का मिशन कामयाब हो गया है। आदित्य एल1 यान शनिवार को पृथ्वी से करीब 15 लाख किलोमीटर दूर कक्षा में स्थापित हो गया है।

आदित्य एल 1 मिशन सूर्य के और करीब पहुंच चुका है. उसने खुद को अंतिम कक्षा में स्थापित कर लिया है। Aditya सैटेलाइट L1 प्वाइंट के हैलो ऑर्बिट में एंट्री कर चुका है।



अब सूरज का अध्ययन कर कई अहम जानकारी पूरी दुनिया को दी जाएगी। इससे पहले चंद्रयान 3 को साउथ पोल पर लैंड कर भी भारत ने इतिहास रचने का काम किया था, अब सूर्य को नमस्कार करने के मामले में भी देश ने बाजी मारी है।

इतिहास रचने से पीएम मोदी गदगद

जानकारी के लिए बता दें कि जिस लैग्रेंज प्वाइंट पर आदित्य एल 1 को स्थापित किया गया है, वहां पर गुरुत्वाकर्षण निष्क्रिय रहता है। अब इसी जगह से आदित्य लगातार सूर्य का अध्ययन करेगा, अंतरिक्ष के मौसम की भी अहम जानकारी साझा करेगा। पीएम से लेकर दूसरी तमाम बड़ी हस्तियों ने भारत की इस उपलब्धि पर खुशी जाहिर की है। पीएम मोदी ने ट्वीट कर लिखा है कि भारत ने एक और इतिहास लिख दिया है। भारत का पहला सूर्य मिशन अपनी मंजिल पर पहुंच चुका है। ये हमारे वैज्ञानिकों की मेहनत का प्रमाण है, इसी वजह से इतना जटिल मिशन भी सफल हो गया है। मानवता की भलाई के लिए आगे भी ऐसे और मिशन जारी रखे जाएंगे।

भारत जोड़ो न्याय या के लिए बिहार में 4 दिन रुकेंगे राहुल गांधी

रांची/पटना। लोकसभा चुनाव 2024 के लिए बिहार और झारखंड की 54 सीटों का काफी महत्वपूर्ण स्थान है। 2019 के लोकसभा चुनाव में इन 54 सीटों में से सिर्फ तीन सीटें पर ही कांग्रेस-यूपीए गठबंधन को जीत मिली। जिसमें बिहार में कांग्रेस को लोकसभा की एक सीट और झारखंड में कांग्रेस-जेएमएम को दो सीटों पर जीत मिली। अब लोकसभा चुनाव के ठीक पहले कांग्रेस के वरिष्ठ नेता राहुल गांधी 'भारत जोड़ो न्याय यात्रा पर निकलने वाले हैं। इस यात्रा के दौरान राहुल गांधी आठ दिन झारखंड और बिहार में 4 दिन रुकेंगे।

कांग्रेस की ओर से भारत जोड़ो न्याय यात्रा का प्लान बनाया गया है, उसके तहत राहुल गांधी फरवरी की शुरुआत में झारखंड और बिहार आएंगे। प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष राजेश ठाकुर ने बताया कि न्याय यात्रा का कारवां संतालपरगना के रास्ते झारखंड में प्रवेश करेगा। अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी की ओर से जारी शेड्यूल के अनुसार राहुल गांधी आठ दिन झारखंड में रहेंगे। इस यात्रा के दौरान राहुल गांधी झारखंड में 804 किलोमीटर की दूरी तय करेंगे।

झारखंड में दो चरणों में यात्रा होगी। पहले चरण में 11 जिलों में यात्रा निकाली जाएगी, जबकि दूसरे चरण में पलामू-गढ़वा में यात्रा पहुंचेगी। झारखंड में न्याय यात्रा 13 जिलों से गुजरेगी। झारखंड के दुमका, जामताड़ा, गिरिडीह, धनबाद, बोकारो, रामगढ़, रांची, खूंटी, सरायकेला, जमशेदपुर, चाईबासा, पलामू और गढ़वा में न्याय यात्रा का कारवां जाएगा।

नेताजी सुभाष चंद्र बोस को 'राष्ट्र पुत्र' घोषित की मांग, सुप्रीम कोर्ट ने खारिज की याचिका

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने एक जनहित याचिका (पीआईएल) पर विचार करने से इनकार करते हुए कहा कि नेताजी सुभाष चंद्र बोस जैसे नेता अमर हैं और उन्हें न्यायिक आदेश के माध्यम से मान्यता देने की आवश्यकता नहीं है। याचिका में बोस को देश का बेटा घोषित करने का निर्देश देने की मांग की गई थी। इसके अलावा भारत के स्वतंत्रता संग्राम में उनकी भूमिका को कथित तौर पर कमतर करने और उनके लापता होने या मृत्यु के बारे में सच्चाई का खुलासा नहीं करने के लिए कांग्रेस से माफ़ी की मांग की गई थी। शीर्ष अदालत के अनुसार, देश के स्वतंत्रता संग्राम में बोस की भूमिका को स्वीकार करने की घोषणा के लिए न्यायिक आदेश अनुचित होगा। यह उनके जैसे नेता के कद के अनुकूल नहीं हो सकता है कि उन्हें अदालत से मान्यता के एक शब्द की आवश्यकता हो।

नेता जी जैसे महापुरुषों को कौन नहीं जानता। देश में हर कोई उन्हें और उनके योगदान को जानता है। न्यायाधीश सूर्यकांत और केवी विश्वनाथन की पीठ ने कहा कि आपको उनकी महानता के बारे में दरबार से घोषणा की आवश्यकता नहीं है। उनके जैसे नेता अमर हैं।

अदालत कटक स्थित पिनाक पानी मोहंती की जनहित याचिका पर सुनवाई कर रही थी। अदालत से यह घोषणा करने की मांग की थी कि बोस के नेतृत्व वाली भारतीय राष्ट्रीय सेना (आजाद हिंद फौज) ने ब्रिटिश शासन से आजादी हासिल कर ली है। मोहंती की याचिका में बोस के योगदान को मान्यता देने में कांग्रेस की भूमिका पर सवाल उठाया गया, साथ ही कहा गया कि राजनीतिक दल ने बोस के लापता होने/मृत्यु से जुड़ी फाइलों को छिपाकर रखने का फैसला किया।

जनहित याचिका में मांग की गई कि केंद्र सरकार को बोस के जन्मदिन 23 जनवरी को राष्ट्रीय दिवस घोषित करना चाहिए और नेता को राष्ट्र का पुत्र घोषित करना चाहिए। सुनवाई के दौरान पीठ ने मोहंती से कहा कि बोस जैसे प्रतिष्ठित स्वतंत्रता सेनानियों को उनकी भूमिका की सराहना के लिए अधिकारियों को अदालत के आदेश का इंतजार नहीं करना पड़ेगा। न्यायमूर्ति कांत ने कहा कि उनके जैसे नेता वास्तव में किसी भी अदालत द्वारा मान्यता देने से परे हैं। वे महान लोग हैं और सिर्फ हम ही नहीं, पूरा देश उनके जैसे नेताओं का ऋणी है।

कार्रवाई एनआईए की समन्वित छापेमारी में खूंखार गैंगस्टर की कमर तोड़ी

3 राज्यों में लॉरेंस बिश्नोई सिंडिकेट सदस्यों की 4 संपत्तियां कुर्क

नई दिल्ली। एनआईए की समन्वित छापेमारी में खूंखार गैंगस्टर लॉरेंस बिश्नोई के संगठित आतंकी-अपराध सिंडिकेट के सदस्यों की हरियाणा, पंजाब और उत्तर प्रदेश में चार संपत्तियों को कुर्क किया है। इनमें से तीन अचल और एक चल थी। ये सभी संपत्तियां आतंकवाद की आय थी, जिनका उपयोग आतंकी साजिश रचने और गंभीर अपराधों को अंजाम देने के लिए किया जाता रहा है। एनआईए ने अगस्त, 2022 में बिश्नोई और उसके सहयोगियों के कथित अपराध सिंडिकेट के खिलाफ यूए(पी)ए के तहत मामला दर्ज किया था।

कुर्क की गई संपत्तियों में फ्लैट-77/4, आश्रय-1, सुलभ आवास योजना, सेक्टर-1,

गोमती नगर एक्सटेंशन, लखनऊ, उत्तर प्रदेश शामिल है, जो लखनऊ, उत्तर प्रदेश में आतंकवादी गिरोह के आश्रयदाता विकास सिंह से संबंधित है। कुर्क की गई दो अन्य संपत्तियां गांव बिशनपुरा, फाजिल्का, पंजाब में स्थित थीं, जो आरोपित दलीप कुमार उर्फ भोला उर्फ दलीप बिश्नोई के स्वामित्व में थीं। हरियाणा के यमुनानगर निवासी जोगिंदर सिंह के नाम पर पंजीकृत एक एसयूवी भी जब्त की गई। एनआईए की जांच के अनुसार विकास सिंह लॉरेंस बिश्नोई का सहयोगी है, जिसने कथित तौर पर पंजाब पुलिस मुख्यालय पर आरपीजी हमले में शामिल आरोपितों सहित आतंकवादियों को पनाह दी थी। जोगिंदर सिंह लॉरेंस बिश्नोई के करीबी गैंगस्टर काला राणा के पिता हैं। जोगिंदर सिंह आतंकवादी कृत्यों को बढ़ावा देने के लिए हथियारों और गोला-बारूद ढुलाई के लिए गिरोह के सदस्यों को एसयूवी उपलब्ध करा रहा था। आरोपित दलीप कुमार की संपत्ति का इस्तेमाल हथियारों के भंडारण और छुपाने के लिए आश्रय व गोदाम के रूप में और आतंकवादी गिरोह के सदस्यों को शरण देने के लिए किया जा रहा था। एनआईए को जांच में पता चला कि गिरोह ने देश के कई राज्यों में अपने माफिया शैली के आपराधिक नेटवर्क फैलाए थे। यह नेटवर्क पंजाबी गायक सिद्धू मूसेवाला की हत्या के साथ-साथ प्रदीप कुमार जैसे धार्मिक और सामाजिक नेताओं की हत्या, व्यापारियों और पेशेवरों से बड़े पैमाने पर जबरन वसूली जैसे कई सनसनीखेज अपराधों में शामिल था। एनआईए की जांच से यह भी पता चला है कि इनमें से कई आतंकी साजिश पाकिस्तान और कनाडा सहित विदेशों से या देश की जेलों से संचालित संगठित आतंकी सिंडिकेट के सरगनाओं द्वारा रची गई थी।

पश्चिमोत्तर भारत में अगले दो दिनों तक भीषण ठंड

नई दिल्ली। पूरा उत्तर भारत इन दिनों शीत लहर की चपेट में है। मौसम विभाग ने अगले दो दिनों तक पंजाब, हरियाणा, चंडीगढ़ समेत पश्चिमोत्तर भारत में बहुत ठंड रहने का अनुमान जताया है । सुबह घना कोहरा रहने की संभावना के साथ न्यूनतम तापमान 10 डिग्री से कम रहने की संभावना है। शनिवार को राजस्थान के सीकर में 2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। मौसम विभाग के अनुसार हरियाणा और चंडीगढ़ के अलग-अलग हिस्सों में 6-7 जनवरी को दिन में अत्यधिक ठंड रहने की संभावना है। पश्चिमी राजस्थान के अलग-अलग हिस्सों में 6 जनवरी को दिन में अधिकतम ठंड रहने की संभावना है। भारत मौसम विज्ञान विभाग के अनुसार 8 जनवरी से पश्चिमी विक्षोभ के कारण राजस्थान, मध्य प्रदेश और उत्तराखंड के पहाड़ी क्षेत्रों में हिमपात होने की संभावना है।

प्रेम प्रसंग में युवक का काटा लिंग
पिता ने आठ लोगों को किया नामजद

अररिया। जिले में सिकटी प्रखंड के बैंगा पंचायत स्थित वार्ड संख्या-6 सैनी चौक में एक जनवरी सोमवार के संध्या घटी घटना को लेकर पीड़ित युवक के पिता चंद्रानंद मंडल द्वारा शनिवार को 8 नामजद लोगों के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज करायी है।

बरदाहा थाना कांड संख्या 2/24 में दिए आवेदन में पीड़ति के पिता ने आरोप लगाया है कि मेरा पुत्र पवन कुमार सोमवार की संध्या शौच के लिए घर से पूरब दिशा में गया था। पुरानी दुश्मनी को लेकर बलदेव मंडल, महेंद्र मंडल, रविन्द्र मंडल, सुनील मंडल, अनिल मंडल, अरविंद मंडल ,विपिन मंडल, मिथुन मंडल सभी सैनी चौक के निवासी है। मजमा बना कर मेरे पुत्र जो शौच के लिए गया था। सभी लोग पहुंच कर मेरे पुत्र को जबरन उठा कर चित्रलेखा देवी पति रविन्द्र मंडल के घर के पीछे बासबांड़ी में ले गया। उसी जगह मेरे पुत्र की हत्या की नीयत से जमीन पर पटक कर तेज धारदार हथियार से लिंग काट दिया। जिससे मेरा पुत्र काफी जख्मी हो गया व काफी खून बहने लगा व पूरा कपड़ा खून से लथपथ हो गया। जब हम लोग पहुंचे तो देखा कि काफी लोग जो जमा थे वहां से भागने लगे। जबकि मेरा पुत्र छटपटा रहा था।

आंगनबाड़ी सेविका-सहायिकाओं के बढ़ेगा मानदेय,चयनमुक्त की गयी सहायिकाओं की होगी वापसी

पटना। नये साल के पहले सप्ताह में राज्य सरकार ने आंगनबाड़ी सेविका-सहायिकाओं की मांगों को मान लिया है। इसके साथ हड़ताल के दौरान चयनमुक्त की गयी 10,203 सेविका और 8,016 सहायिकाओं को वापस लेने की बात कही है। शनिवार को बिहार राज्य के आंगनबाड़ी सेविकाओं एवं सहायिकाओं के शिष्टमंडल ने शनिवार को मुख्यमंत्री नीतीश कुमार से मुलाकात की। मुलाकात के दौरान आंगनबाड़ी सेविकाओं एवं सहायिकाओं ने अपनी समस्या मुख्यमंत्री के समक्ष रखीं सेविका-सहायिका के साथ बैठक के बाद मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने यह फैसला लिया है। इसके साथ ही साथ सरकार ने सेविका और सहायिका के मानदेय में बढ़ोतरी करने का भी निर्णय लिया है। मुख्यमंत्री ने मुलाकात के बाद कहा कि राज्य में आंगनबाड़ी सेवाओं में बेहतरी के लिये कई कदम उठाये गये हैं। आंगनबाड़ी सेविकाओं एवं सहायिकाओं का मानदेय में समय-समय पर वृद्धि की जाती रही है।

मुसलमानों के लिए अलग देश की मांग करने वाले बिहार के प्रोफेसर का इस्तीफा

बीएनएम@पटना

सोशल मीडिया प्लेटफार्म फेसबुक पर मुसलमानों के लिए अलग देश की मांग करने वाले जेपी विश्वविद्यालय के असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ खुर्शीद आलम देर शाम विवाद बढ़ने के बाद इस्तीफा दे दिया है। फेसबुक पर प्रोफेसर खुर्शीद आलम ने भारत के मुसलमानों के लिए पाकिस्तान और बांग्लादेश से जुड़ा एक और अलग देश बनाने की मांग की थी। जब इस पर बड़ा बखेड़ा खड़ा हो गया तब प्रोफेसर ने पोस्ट को डिलीट करने के बाद पद से इस्तीफा दे दिया। हालांकि, विश्वविद्यालय ने उसके खिलाफ जांच और कार्रवाई शुरू कर दी है।

मामला बिहार के छपरा स्थित जयप्रकाश नारायण यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर का है। जेपी यूनिवर्सिटी के अधीन गोरिया कोठी का नारायण कॉलेज है। वहां पोस्टेड असिस्टेंट प्रोफेसर खुर्शीद आलम ने पाकिस्तान का समर्थन और मुसलमान के लिए अलग देश की मांग करते हुए पोस्ट डाला। प्रोफेसर खुर्शीद आलम ने अपने फेसबुक पोस्ट में लिखा है, 'मैं राज्य और देश की सरकारों से अपील करता हूं कि भारतीय मुसलमान पाकिस्तान और बांग्लादेश से जुड़ा एक अलग राष्ट्र चाहते हैं।'

रजिस्ट्रार डॉ रंजीत सिंह ने कहा कि वीसी डॉ केसी सिन्हा ने इस मामले में संज्ञान लिया है। वीसी ने खुर्शीद आलम के फेसबुक पोस्ट को गैरकानूनी बताते हुए शोकॉज का आदेश दिया है। इसके बाद खुर्शीद आलम को शोकॉज भेजा गया है। जवाब आने के बाद आगे की कार्रवाई जाएगी। फिलहाल यूनिवर्सिटी ने उन्हें सस्पेंड करने का फैसला लिया है।

बिहार में ईडी की टीम पर हमले करा सकती है लालू-तेजस्वी की पार्टी: सुशील मोदी

बीएनएम@पटना

पूर्व उप मुख्यमंत्री एवं राज्यसभा सदस्य सुशील कुमार मोदी ने कहा कि पश्चिम बंगाल में राशन घोटाले की जांच करने के लिए टीएमसी नेता के घर पहुंची ईडी की टीम पर शुक्रवार को ममता-समर्थकों की भीड़ ने जिस तरह का जानलेवा हमला किया, उस पर कोलकाता हाई कोर्ट ने चिंता जताई लेकिन इंडी गठबंधन के नेताओं ने गहरी चुप्पी साध कर इसका समर्थन किया। यह चुप्पी संकेत है कि राजद अब बिहार में ईडी और सीबीआई की जांच टीम पर ऐसे हमले करा सकता है।

सुशील मोदी ने शनिवार को बयान जारी कर कहा कि ईडी (प्रवर्तन निदेशालय) भ्रष्टाचार के ठोस प्रमाण मिलने के बाद ही किसी के विरुद्ध जांच और पूछताछ जैसी कार्रवाई करता है। टीएमसी, राजद, झामुमो, कांग्रेस या आम आदमी पार्टी के भ्रष्टाचार के आरोपित नेता अपने समर्थकों की भीड़ से हमले कराकर केंद्रीय एजेंसियों की जांच से नहीं बच सकते। उन्होंने कहा कि हमलों से जांच एजेंसियां डरने वाली भी नहीं हैं। पश्चिम बंगाल में हमले के दूसरे दिन उसी राशन घोटाला मामले में टीएमसी के दूसरे नेता शंकर आध्या को गिरफ्तार किया गया।

उन्होंने कहा कि नौकरी के बदले जमीन मामले में आरोपित लालू परिवार के लोग हों या अलग-अलग मामलों में आरोपी झारखंड और दिल्ली के मुख्यमंत्री, कोई भी ईडी के समन से कब तक बचे रहेंगे? कानून अपना काम करेगा ही। जिन लोगों ने सत्ता को गरीबों और करदाताओं के करोड़ों-अरबों रुपये लूटने का जरिया बनाया, वे चाहे कितने हथकंडे अपना लें, परिणाम भुगतने से नहीं बच पाएंगे-यह नरेन्द्र मोदी सरकार की गारंटी है।

आरोप | मीडिया संस्थानों को चुनौती देते हुए मांगा सबूत

मीडिया ने खलनायक बना दिया: ललन सिंह

बीएनएम@पटना

जदयू के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष की मीडिया पर नाराजगी अभी तक कम नहीं हुई है। उन्होंने अपनी नाराजगी शनिवार को सोशल मीडिया हैंडल एक्स पर पोस्ट कर निकाला है। पोस्ट के माध्यम से ललन सिंह ने मीडिया पर बड़ा आरोप लगाया है।

मुंगेर सांसद ने लिखा है कि मीडिया की खबरों के कारण वह उसी पार्टी में खलनायक बन गए हैं, जिस पार्टी को उन्होंने अपनी सालों की मेहनत से सींचा था। ललन सिंह ने इस दौरान एक अखबार और दो न्यूज चैनलों को चुनौती दी है कि उनके खिलाफ जो भी खबरें चलाई गई है, उसके सबूत पेश करें या उसके लिए माफी मांगे।

ललन सिंह ने पोस्ट करते हुए लिखा है- 'मेरे अनुरोध पर माननीय मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने मुझे अध्यक्ष पद छोड़ने की अनुमति दी और स्वयं अध्यक्ष बनना स्वीकार किया। ताकि मैं अपने निर्वाचन क्षेत्र में ज्यादा समय दे सकूं। मुख्यमंत्री जी का ये निर्णय मेरे लिए हर्ष की बात है लेकिन, कुछ टीवी चैनल और एक समाचार पत्र ने तथ्यहीन और मनगढ़ंत कहानी बनाकर मेरी छवि को धूमिल करने का प्रयास किया। पार्टी में विवाद पैदा करने की मंशा से खबर प्रसारित की गई।

जिस पार्टी को मैंने स्थापना काल से सींचा और बढ़ाया, उसका खलनायक मुझे बनाने का प्रयास मीडिया ने किया। मेरे छवि को धूमिल करने के उद्देश्य से मनगढ़ंत और तथ्यहीन खबरों को दिखाने के लिए हिंदी न्यूज चैनल आज तक, रिपब्लिक भारत और दैनिक जागरण समाचार पत्र को कानूनी नोटिस भेजा गया है। यदि न्यूज चैनल के पास कोई सबूत है तो उसे प्रदर्शित करें, अन्यथा क्षमा मांगें। ऐसा नहीं करने पर 15 दिनों के बाद मैं कोर्ट में मानहानि का मुकदमा दायर करूंगा।'

इंडी अलायंस' वेट एंड वॉच की स्थिति , खड़गे ने कहा ... एक है हमारा गठबंधन, जल्द हो जाएगा सबकुछ तय

पटना। इंडिया गठबंधन में सीट शेयरिंग को लेकर लगातार मामला फंसता हुआ नजर आ रहा है. जनवरी महीने का पहला सप्ताह गुजरने को है और अभी इसको लेकर खुलकर इस गठबंधन में शामिल नेता ने कुछ भी कहने से बचते हुए नजर आ रहे हैं. इस बीच कांग्रेस के राष्ट्रीय अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने सीट के बंटवारे को लेकर बड़ा बयान दिया है. खड़गे ने कहा है कि, गठबंधन के सभी दलों से बात करके ही सीट बंटवारे पर अंतिम फैसला लिया जाएगा। इंडिया अलायंस को चलाने के लिए किसे क्या जिम्मेदारी दी जाएगी, यह भी सभी दलों के साथ मिलकर तय किया जाएगा। उन्होंने कहा कि जल्द ही हमारी अगली बैठक होगी। इन दिनों नीतीश कुमार को संयोजक बनाए जाने की चर्चा जोरों पर है। वहीं, लोकसभा चुनाव 2024 में इंडिया गठबंधन से किस दल को कितनी सीटें मिलेंगी, यह सवाल विवाद का रूप लेता जा रहा है। बिहार में आरजेडी, जदयू और कांग्रेस के बीच खींचतान की स्थिति बन गई है।

सीट शेयरिंग को लेकर जदयू के अंदर बगावत जैसी स्थिति, किसी भी वक्त हो सकता है विस्फोट' : बीजेपी

पटना। लोकसभा चुनाव जैसे-जैसे करीब आ रहा है। वैसे-वैसे नेताओं की बेचैनी भी बढ़ रही है। सीट शेयरिंग से पहले ही जदयू के अंदर घमासान मच गया है। सीतामढ़ी सीट को लेकर जदयू नेताओं ने बगावत कर दी है और नेतृत्व के खिलाफ विद्रोह का बिगुल फूंक दिया है। भाजपा ने हालात पर चुटकी ली है। सीतामढ़ी लोकसभा सीट फिलहाल हॉट केक बना हुआ है। सीट शेयरिंग को लेकर अंतिम फैसला तो नहीं हुआ है, लेकिन जदयू ने सीतामढ़ी लोकसभा सीट से अपने प्रत्याशी का ऐलान कर दिया है। जेडीयू देवेश चंद्र ठाकुर को मैदान में उतरने की तैयारी में है। इन सब के बीच सीतामढ़ी के स्थानीय नेताओं का विरोध भी शुरू हो गया है। सीतामढ़ी के कई पूर्व विधायक और पूर्व सांसदों ने नेतृत्व के फैसले के खिलाफ बगावत कर दी है और देवेश चंद्र ठाकुर की उम्मीदवारी का विरोध कर रहे हैं।

शिवहर श्री राम जानकी मठ में लव –कुश रथ यात्रा का भाजपा कार्यकर्ताओं द्वारा भव्य स्वागत

बीएनएम@शिवहर

भारतीय जनता पार्टी प्रदेश नेतृत्व द्वारा निकाली गई'लव-कुश रथ यात्रा' शुक्रवार को शिवहर पछियारी पोखर ब्लॉक रोड स्थित श्री राम जानकी मठ पहुंची।

इस दौरान जिला अध्यक्ष नीरज कुमार सिंह के निर्देशानुसार भाजपा नेताओं ने यात्रा में शामिल लोगों का फूल माला पहना कर भव्य स्वागत किया गया !दरअसल, भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष सम्राट चौधरी ने रथ को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया था। यात्रा के दौरान भगवान राम, माता सीता और लव-कुश के चित्रों के साथ झांकियां निकाली गईं। यात्रा में शामिल लोग भगवा झंडे और बैनर वाले वाहनों का काफिला निकाला 21 गाड़ियों के साथ यह यात्रा सुबह पुनौरा धाम पहुंची स्वागत की तैयारी जिला अध्यक्ष नीरज कुमार सिंह महामंत्री धर्मेंद्र कुमार पांडे एवं सैकड़ो कार्यकर्ताओं द्वारा की गई थी। भाजपा जिला महामंत्री विनय कुमार सिंह ने कहा की यह यात्रा अयोध्या में राम मंदिर के निर्माण की खुशी में निकाली गई है। यात्रा के माध्यम से लोगों को रामायण की कथा और लव-कुश के महान कार्यों के बारे में बताया जा रहा है। साथ ही उन्होंने कहा की इस यात्रा को लवकुश समाज के नेतृत्व में निकाली गई है।

रामगढ़वा में गैस सिलेंडर से लगी आग , 20 लाख का नुकसान

बीएनएम@मोतिहारी। जिले में रामगढ़वा बाजार के वार्ड नंबर-6 में स्थित एक आवासीय घर में गैस सिलेंडर से लगी आग की चपेट में आवासीय घर बुरी तरह जल गया। साथ ही इस घर के अगले भाग में स्थित एक दुकान पूरी तरह जलकर राख हो गया। इस घटना के संबंध में गृह मलिक रामनारायण प्रसाद ने रामगढ़वा थाना और सीओ को लिखित आवेदन देते हुए आग लगने की वजह घरेलू गैस सिलेंडर से लगी आग के फैलने को बताया है। बताया गया है,कि इस घटना में 20 लाख से ज्यादा की क्षति हुई है। घटना शनिवार की सुबह की बताई जा रही है। आग की लपटों से पक्के मकान की दीवार भी जल गए। छत के रूप में टीन सीट भी बुरी तरह जल गए हैं। इस भयंकर आग लगने की घटना को स्थानीय लोगों ने बुझाने का पूरा प्रयास किया लेकिन आग की लपटे इतनी तेज थी की आग पर काबू पाने के लिए अग्निशमन को बुलाना पड़ा। अग्निशमन के पहुंचने पर आग पर काबू पाया गया। चैम्बर ऑफ कॉमर्स के प्रखंड अध्यक्ष प्रभु प्रसाद ने बताया कि पीड़ति परिवार का इस घटना में घर व दुकान सब जल गए। इस घटना से पीड़ति को काफी नुकसान हुआ है।

सीमावर्ती क्षेत्र में रासायनिक खाद बाइक एवं 14 कैरेट मछली जब्त

बेतिया। बेतिया पुलिस ने सीमावर्ती बभनौली गांव से तस्करी के नीयत से ले जा रहे पांच बोरा रासायनिक खाद, चौदह कैरेट मछलियां और तीन बाइक को जप्त किया है। पुलिस ने शनिवार को बताया कि बभनौली से रासायनिक खाद नेपाल जाने वाला है। तुरंत पुलिस पदाधिकारी और पुलिसकर्मी को कार्रवाई के लिए भेजा गया। तो बभनौली निवासी सुनील कुमार के घोटा से तीन बाइक पर पांच बोरा रासायनिक खाद लाद कर नेपाल ले जाया जा रहा था। पुलिसिया कार्रवाई में पड़ोसी राष्ट्र नेपाल मिर्जापुर के रूपेश साह और मंतोष कुमार को दो बाइक सहित गिरफ्तार कर लिया गया। जबकि बभनौली निवासी सुनील कुमार बाइक छोड़ भागने में फरार रहा।उसकी भी बाइक जब्त की गयी।इस कार्रवाई के दौरान सुनील कुमार के घर में रखे 14 कैरेट में रखी गयी 490 किलो मछलियां भी जब्त की गयी।

बगहा: शत प्रतिशत पूर्ण करें आधार सीडिंग का कार्य: डॉ अनुपमा सिंह

बीएनएम@बगहा

बगहा अनुमंडल कार्यालय के प्रकोष्ठ में अनुमंडल पदाधिकारी डॉ अनुपमा सिंह की अध्यक्षता में अनुमंडल स्तरीय आपूर्ति की समीक्षा बैठक आयोजित की गई।

बैठक में एसडीएम द्वारा ऑनलाइन राशन कार्ड से संबंधित निष्पादन कार्य का अवलोकन किया गया। इस क्रम में सभी के प्रखंड आपूर्ति पदाधिकारी को राशन कार्डों के निष्पादन कार्य को स-समय कराने का निर्देश दिया गया ।

साथ ही एसडीएम द्वारा आधार सीडिंग से संबंधित प्रतिवेदन का प्रखंड वार अवलोकन किया गया। सभी प्रखंड आपूर्ति पदाधिकारी को सख्त निर्देश दिया गया कि 31 मार्च 2024 के पूर्व 100 प्रतिशत आधार सीडिंग का कार्य पूर्ण कराना सुनिश्चित किया जाए । अन्यथा विभागीय निर्देशानुसार आधार सीडिंग का कार्य शत प्रतिशत पूर्ण नहीं करने पर कार्य मूल्यांकन प्रतिकूल कर दिया जाएगा।

एसडीएम ने बताया की बगहा अनुमंडल अंतर्गत कुल 11,1520 लाभुकों का आधार संख्या,राशन कार्ड से सीड नही हुआ है,जिसके सीडिंग हेतु कार्यपालक सहायक को प्रत्येक सप्ताह में एक दिन समीक्षा करने का निर्देश दिया गया साथ ही लक्ष्य निर्धारित किया गया कि प्रत्येक सप्ताह में न्यूनतम एक हजार लाभुकों का आधार सीडिंग का कार्य कराया जाए।

बैठक में प्रखण्ड आपूर्ति पदाधिकारी प्रतिमा कुमारी, प्रशांत कुमार,अश्विन कुमार, राकेश कुमार,मोनिका कुमारी, कार्यपालक सहायक रंजीत कुमार साहनी उपस्थित रहें।

रन फॉर गर्ल चाइल्ड रैली का जिलाधिकारी ने हरी झंडी दिखाकर किया रवाना

बीएनएम@शिवहर

नवाब हाई स्कूल के मैदान से जिला पदाधिकारी पंकज कुमार के द्वारा बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अंतर्गत रन फॉर गर्ल्स चाइल्ड रैली का हरी झंडी दिखाकर रवाना किया है। नवाब हाई स्कूल से यह जागरूकता रैली जीरो माइल चौक होते हुए किसान मैदान में संपन्न हुआ। जिसमें नवाब हाई स्कूल के तथा प्रोजेक्ट बालिका विद्यालय के छात्राओं ने भाग लिया।

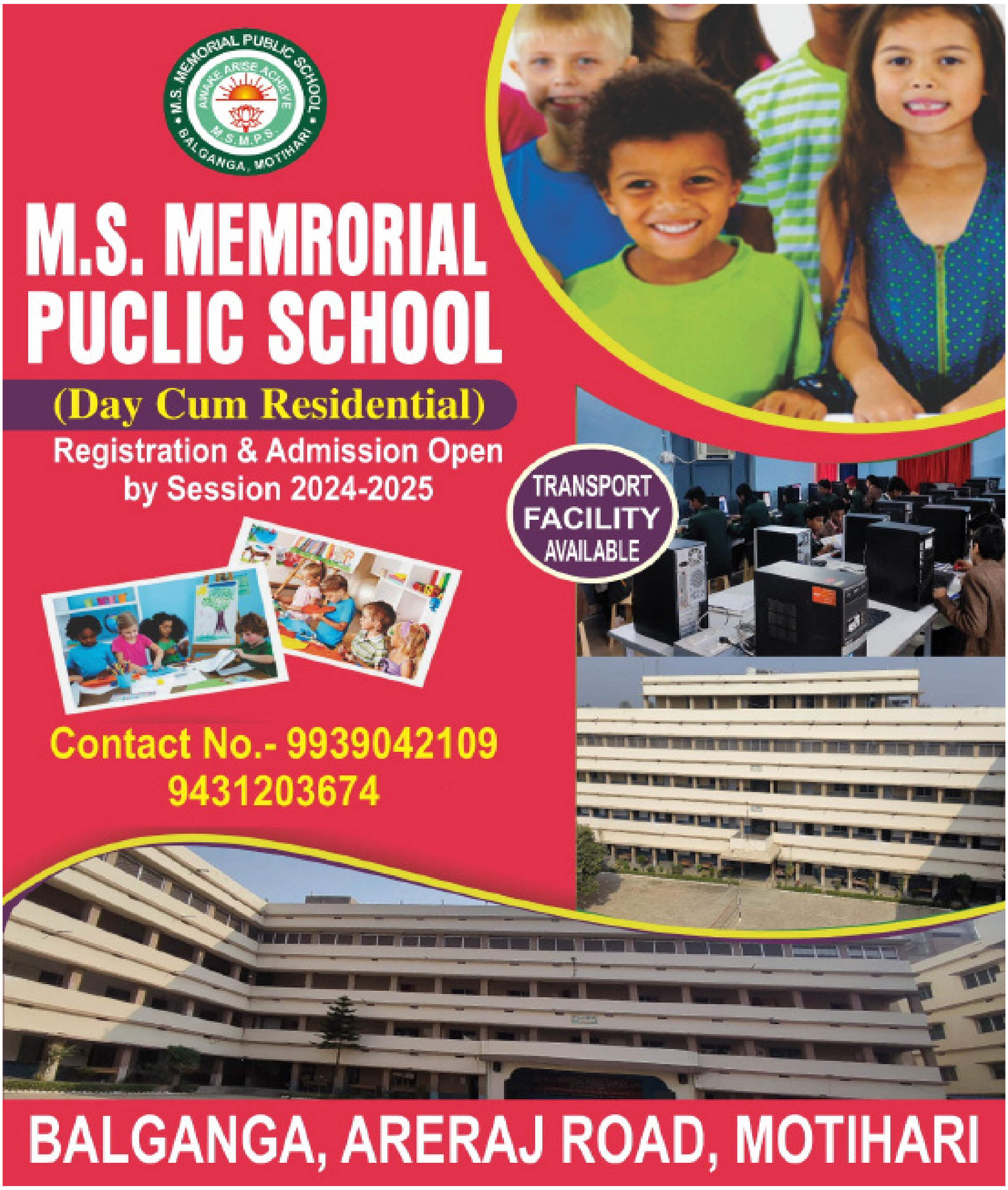
जिला पदाधिकारी पंकज कुमार ने बताया कि विभिन्न प्रकार के नाराओ के साथ बेटी के संरक्षण हेतु समाज को जागरूक किया गया जा रहा है। जिले के सभी 53 पंचायतों में नुक्कड़ नाटक के माध्यम से भी बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान के तहत जागरूकता किया जा रहा है।

महिला सशक्तिकरण हेतु किया जा रहे प्रयासों एवं महिला विकास निगम द्वारा संचालित विभिन्न योजनाओं की जानकारी दी गई ।रैली में जिला स्तरीय पदाधिकारी ,जिला प्रोग्राम पदाधिकारी, सभी कर्मी, मोहन कुमार सवेरा स्वंय सेवी संस्थान के सचिव आदि प्रशांत कुमार मौजूद रहे।

कवि जाँच घर
Mob.:7033441319 Tollfree: 1800 3099 895
Address : Bhawanipur Zirat, Motihari, East Champaran-845401
website: www.kavidiagnostics.com | email: drsanjaykumar63@gmail.com
डॉ.संजय कुमार
MBBS (DAR)
MD (Microbiology)

MADAN RAJ NURSING HOME
HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)
Contact No.- 9801637890, 6200450565, 9113374254

M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL
BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI
Contact No.- 9939047109, 9431203674



बिहार के शिक्षामंत्री चंद्रशेखर ने पैंगबर मोहम्मद को बताया मर्यादा पुरुषोत्तम

पटना। बीते कुछ दिनों से बिहार के शिक्षामंत्री चंद्रशेखर का विवादों से पीछा नहीं छूट रहा है। पहले रामचरितमानस दिया गया विवादित बयान और फिर अपने ही विभाग के एसीएस केके पाठक से तनातनी का मामला अभी शांत ही हुआ था कि अब उनके एक और बयान ने सियासी पारा हाई कर दिया है। नालंदा के हिलसा में कृष्ण जन्माष्टमी के कार्यक्रम में पहुंचे चंद्रशेखर ने एक बार अटपटा बयान दिया। चंद्रशेखर ने लोगों को संबोधित करते हुए कहा कि जब दुनिया में शैतानियत बढ़ गई, ईमान खत्म हो गया, बेईमान और शैतान ज्यादा हो गए तो मध्य एशिया के इलाके में ईश्वर ने ईमान लाने के लिए एक शानदार मर्यादा पुरुषोत्तम पैगंबर मोहम्मद साहब को पैदा किया। इस्लाम आया ईमान वालों के लिए, इस्लाम आया बेईमानी और शैतानी के खिलाफ, लेकिन बेईमान वाले अपने आप को मुसलमान कहते हैं तो इसकी इजाजत खुदा नहीं देता है।

चंद्रशेखर के इस बयान की बीजेपी ने निंदा करते हुए हमला बोला है। बिहार बीजेपी के प्रवक्ता अरविंद सिंह ने कहा कि बिहार के शिक्षा मंत्री चंद्रशेखर दिमागी दोष का शिकार हो गए हैं, राजद न हिन्दू का है और न मुसलमान का है। आरजेडी लालू परिवार का गुलाम है, शिक्षा मंत्री कभी राम चरित मानस पर, कभी पैगंबर मोहम्मद पर टिप्पणी करते हैं. लोगों को लड़ाकर ये लोग वोट बैंक की सियासत करते हैं।

इससे पहले चंद्रशेखर ने रामचरितमानस को नफरत फैलाने और समाज को बांटने वाला ग्रंथ बताया था।ये बयान चंद्रशेखर ने नालंदा विश्वविद्यालय के दीक्षांत समारोह में दिया था। उन्होंने कहा था कि मनुस्मृति में समाज की 85 फीसदी आबादी वाले बड़े तबके के खिलाफ गालियां दी गईं। रामचरितमानस के उत्तर कांड में लिखा है कि नीच जाति के लोग शिक्षा ग्रहण करने के बाद सांप की तरह जहरीले हो जाते हैं, यह नफरत को बोने वाले ग्रंथ हैं। फिर उन्होने कहा कि एक युग में मनुस्मृति, दूसरे युग में रामचरितमानस, तीसरे युग में गुरु गोवलकर का बंच ऑफ थॉट, ये सभी देश को, समाज को नफरत में बांटते हैं। नफरत देश को कभी महान नहीं बनाएगी।

BORDER NEWSMIRROR

Sunday 07 January 2024

Editorial

अच्छा है प्रोजेक्ट अलंकार

योगी सरकार ने व्यवस्था में सुधार और विकास के नये आयाम बनाये हैं। इसमें शिक्षा व्यवस्था भी शामिल है। केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान ने भी शिक्षा क्षेत्र में योगी आदित्यनाथ के कार्यों का सराहना की है। उन्होंने कहा कि उत्तर प्रदेश के सरकारी विद्यालयों की स्थिति में बदलाव हुआ है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि अन्य योजनाओं की तरह पीएमश्री योजना भी उत्तर प्रदेश में बहुत सफलतापूर्वक लागू होगी। प्रधान ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में उज्ज्वला योजना लागू की गई थी। यह योजना बलिया से शुरु की गई थी। हाल में प्रधानमंत्री मोदी अयोध्या में मीरा मांझी के घर गए। उन्हें दस करोड़ वां गैस कनेक्शन मिला है। उत्तर प्रदेश में केंद्र की योजनाओं को ठीक से लागू किया गया है। शिक्षा के क्षेत्र में बेहतरीन कार्य हुआ है। योगी आदित्यनाथ और धर्मेंद्र प्रधान ने लखनऊ में पीएमश्री स्कूलों के आधुनिकीकरण कार्यक्रम का शुभारंभ किया। चार सौ करोड़ से अधिक की धनराशि से आधुनिकीकरण का कार्य किया जाएगा। इसके साथ ही प्रोजेक्ट अलंकार के तहत माध्यमिक विद्यालयों में अवस्थापना सुविधाओं के संतृप्तीकरण के लिए करीब साढ़े तीन सौ करोड़ की धनराशि हस्तांरित की गयी। उत्तर प्रदेश में माध्यमिक और बेसिक शिक्षा पर इतना ध्यान पहले कभी नहीं दिया गया। ऑपरेशन कायाकल्प योगी आदित्यनाथ की अभिनव योजना रही है। परिषदीय विद्यालयों में इंफ्रॉस्ट्रक्चर डेवलपमेंट के लिए ऑपरेशन कायाकल्प के पहले चरण में किए गए प्रयासों में आशातीत सफलता मिली। इस अवधि में परिषदीय विद्यालयों के इंफ्रॉस्ट्रक्चर को मजबूत करने के लिए ग्यारह हजार करोड़ रुपये खर्च किये गए। बेसिक शिक्षा परिषद तथा माध्यमिक शिक्षा परिषद के विद्यालयों में एक लाख चौसठ हजार से अधिक शिक्षकों की भर्ती की गई है। बेसिक शिक्षा परिषद के विद्यालयों में करीब साठ नये विद्यार्थियों का नामांकन हुआ। सितंबर तक प्राथमिक और उच्च प्राथमिक विद्यालयों के करीब दो लाख चालीस हजार शिक्षकों को टैबलेट उपलब्ध कराए जाएंगे। शिक्षकों को ट्रेनिंग दी गई। टैबलेट में शासकीय कार्यक्रमों की योजनाओं के बारे में जागरुकता सामग्री प्री-लोडेड होगी।

'मोहल्ला क्लीनिक' में भ्रष्टाचार के आरोप

डॉ. रमेश ठाकुर

'मोहल्ला क्लीनिक' योजना पर लगे फर्जीवाड़े के आरोप ने दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल की छवि पर एक बार फिर बड़ा प्रहार किया है। मोहल्ला क्लीनिक उनकी ऐसी योजना रही है जिसे उन्होंने अभी तक अपने चुनावी जीत वाले मंत्र के तौर पर इस्तेमाल किया। इसलिए अन्य योजनाओं के मुकाबले उनकी ये सबसे अग्रणी योजना रही है। इसे उन्होंने चुनावी 'मॉडल' के रूप में प्रचारित किया और उसका नाम लेकर लोगों से वोट भी मांगे। लेकिन अब इसमें भी भ्रष्टाचार का दीमक लग गया है। 2023-24 के लिए दिल्ली सरकार ने 80 हजार करोड़ रुपए का बजट निर्धारित किया था जिसमें मोहल्ला क्लीनिक के लिए करीब एक तिहाई बजट रखा। पर, इस भारी-भरकम धनराशि की ऐसी बंदरबांट होगी, इसकी दिल्ली वासियों ने कल्पना तक नहीं की होगी। अन्य राज्यों के मुकाबले दिल्ली में टैक्स देने वालों की संख्या कहीं अधिक है। लेकिन उन्हें क्या पता उनके टैक्स के पैसों पर यूं डाका डाला जाएगा। आरोप निश्चित रुप से बेहद गंभीर हैं। हालांकि, मोहल्ला क्लीनिक में गड़बड़झाला है, इसकी भनक खुद केजरीवाल हो चुकी थी, तभी उन्होंने पिछले वर्ष अगस्त में इसकी जांच के आदेश दिए थे। जांच में पैथोलॉजी और रेडियोलॉजी टेस्ट में जमकर फर्जीवाड़ा पाया लेकिन ये रिपोर्ट स्वास्थ्य विभाग ने उन्हें न देकर सीधे उप-राज्यपाल को थमा दी। नतीजतन, केंद्रीय गृह मंत्रालय से मंत्रणा के बाद एलजी ने बिना देर किए तुरंत सीबीआई जांच की सिफारिश कर दी। जांच की परतें जब एक-एक कर खुलेंगी तो कई बेनकाब होंगे। हालांकि, मौजूदा स्वास्थ्य मंत्री सौरभ भारद्वाज ने पल्ला झाल लिया। लेकिन इतनी आसानी से वह भी नहीं बच पाएंगे। मोहल्ला क्लीनिक में भ्रष्टाचार के खुलासे के बाद दिल्ली के लोग बस यही कह रहे हैं कि जब आरोप साबित हो जाएं तो स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ करने वालों को ऐसी कठोर सजा मिले जो सभी के लिए नजीर हो। चुनावी फायदे के तौर पर देखें तो 'आम आदमी पार्टी' ने 'मोहल्ला क्लीनिक' को कभी योजना नहीं माना, उन्होंने हमेशा चुनावी 'मॉडल' के रूप में इसे प्रस्तुत किया। दरअसल ये योजना उनके लिए अप्रत्याशित 'वोटबैंक' रही जिसके जरिए आम आदमी पार्टी की चुनावी नैया पार हुई। पर, अब ये चुनावी नौका समुद्र के बीच मंझधार में फंसती दिखने लगी है। निश्चित रुप से लोकसभा चुनाव से पहले चिकित्सा विभाग में भ्रष्टाचार के ये आरोप आम आदमी पार्टी की विश्वसनीयता पर गहरा चोट करेंगे। भाजपा के अलावा कांग्रेस भी हमलावर हो जाएगी। इंडी गठबंधन को भी तगड़ा धक्का लग सकता है। विरोधी दल जानते हैं कि प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली को बढ़ावा देने के लिए मोहल्ला क्लीनिक योजना अरविंद केजरीवाल सरकार की प्रमुख पहल में से एक है। जिसमें भ्रष्टाचार के आरोप लगने का मतलब है विपक्ष को बैठे-बिठाए बड़ा मुद्दा हाथ लगना। भाजपा अब केजरीवाल की रही-सही इमेज को डेमेज करने में शायद ही कसर छोड़े। आरोप लगने के बाद दिल्ली में भाजपा की समूची टीम आम आदमी पार्टी पर हमलावर हो गई है। चुनाव के ऐन वक्त लगा ये झटका शायद ही केजरीवाल को जल्द उबरने दे। मोहल्ला क्लीनिक पर भ्रष्टाचार का जो आरोप लगा है, उसकी पृष्ठभूमि पर गौर करें तो दिल्ली विजिलेंस डिपार्टमेंट ने जब अपनी प्रारंभिक जांच की और निरीक्षण के लिए राजधानी में बने मोहल्ला क्लीनिक पहुंचे तो किसी भी क्लीनिक में उन्हें कोई डॉक्टर नहीं मिला।

(लेखक स्वतंत्र टिप्पणीकार है।)

Today's Opinion

ब्यूरोक्रेसी को मोटिवेट करता नरेन्द्र मोदी का संदेश

डॉ. राजेन्द्र शर्मा

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने जयपुर में देशभर के डीजी-आईजी कॉन्फ्रेंस के दौरान तीन दिन की जयपुर यात्रा के पहले दिन राजस्थान भारतीय जनता पार्टी के प्रदेश कार्यालय में विधायकों-संगठन पदाधिकारियों के बीच जिस तरह से डबल इंजन की सरकार का लाभ अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाने पर जोर दिया, वहीं ब्यूरोक्रेसी और तबादलों को लेकर जो संदेश दिया है वह ना केवल समसामयिक है अपितु देश की ब्यूरोक्रेसी के लिए भी उत्साहवर्द्धक है। दरअसल सरकार बदलते ही पूर्व सरकार से जुड़े ब्यूरोक्रेसी में बदलाव का दौर आरंभ हो जाता है और ब्यूरोक्रेसी के अधिकारियों की निष्ठा और प्रतिबद्धता पर प्रश्न उठाये जाने लगते हैं। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने ब्यूरोक्रेसी को लेकर साफ संदेश दिया है कि ब्यूरोक्रेसी कभी भी किसी पार्टी की नहीं होती। ब्यूरोक्रेसी हमेशा सरकार की मंशा और मेंडेट के अनुसार काम करती है। जो सरकार होती है और उसकी जो रीति-नीति होती है उसको धरातल पर अमलीजामा पहुंचाने की जिम्मेदारी ब्यूरोक्रेसी की होती है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अपने संबोधन में बड़ी बात कही कि ब्यूरोक्रेसी जिस पार्टी की सरकार होगी, उसके अनुरुप ही काम करती है। इस संदेश में सबसे बड़ी बात यह है कि प्रधानमंत्री ने एक तरह से देश और प्रदेशों की ब्यूरोक्रेसी पर विश्वास जताने के साथ ही उत्साहवर्द्धन भी किया है। दरअसल ब्यूरोक्रेसी सरकार की रीति-नीति और योजनाओं-कार्यक्रमों को अमलीजामा पहनाने का काम करती है। ब्यूरोक्रेसी में कुछ अधिकारी प्रोएक्टिव होते हैं तो कुछ अधिकारी अपनी गति से चलते हैं। इसमें भी कोई दो राय नहीं कि अपवाद स्वरुप एकाध अधिकारी हो सकते हैं जो पार्टी विशेष की धारा के अनुसार चलते हैं या चलने का प्रयास करते हैं पर सरकार की निगाह में ऐसे अधिकारी आ ही जाते हैं और सरकार स्वयं उन्हें किनारे करने में देरी नहीं करती। यह भी नहीं भूलना चाहिए कि कुछ ब्यूरोक्रेट्स रिजल्ट ओरियंटेड होते हैं तो कुछ अधिकारी क्राइसिस मैनेजमेंट में एक्सपर्ट होते हैं। अब होता यह है कि प्रोएक्टिव, क्राइसिस मैनेजमेंट में आगे रहने वाले या रिजल्ट ओरियंटेड अधिकारी निगाह में भी जल्दी आ जाते हैं और कुछ लोगों को उनका इस तरह से आगे आना या आगे रहना सुहाता नहीं है। बदलाव के समय इन्हें कुछ समय के लिए खामियाजा भी भुगतना पड़ता है। इसीलिए आज के संदर्भ में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का संदेश खास अहमियत रखता है। वैसे भी जब सरकार बनती है तो मुख्यमंत्री विश्वसनीय और रिजल्ट ओरियंटेड अधिकारी को लेकर अपनी टीम बनाते हैं। सरकार बदलने पर कुछ समय के लिए यह अधिकारी अवश्य नजरों में रहते हैं। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने यहां तबादला डिजायरों से भी दूर रहने की सलाह दी है और इसके लिए भैरो सिंह जी के समय का उदाहरण भी दिया है। मुझे अच्छी तरह ध्यान है कि उस समय जब अत्यधिक दबाव पड़ने लगा तो तत्कालीन सहकारिता मंत्री सुजान सिंह यादव का साफ कहना था कि यदि अधिकारी की शिकायत है तो वे जनप्रतिनिधि की शिकायत पर उस पद से हटाने में कोई देरी नहीं करेंगे पर जहां तक उस पद पर किसी को लगाने की बात है तो उन्होंने साफ कहा कि सरकार वहां अपनी सोच और समझ के अनुसार अधिकारी लगाएगी। यानी डिजायर आप अधिकारी को हटाने की तो कर सकते हैं पर अपनी पसंद के अधिकारी को लगाने की नहीं। इस तरह के अनेक उदाहरण मिल जाएंगे। दरअसल गंभीरता से देखा जाए तो यह तबादला उद्योग और डिजायर सिस्टम सरकार की बदनामी का भी बड़ा कारण बनता है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने साफ संदेश देने का प्रयास किया है। फिर ब्यूरोक्रेसी से काम लेने की कला तो सरकार में होनी ही चाहिए, यह अपेक्षा की जाती रही है। देखा जाए तो लोकतांत्रिक व्यवस्था में ब्यूरोक्रेसी की खास भूमिका होती है। भारतीय चिंतकों से लेकर देश-दुनिया के जाने माने चिंतकों ने ब्यूरोक्रेसी के महत्व को स्वीकारने के साथ ही ब्यूरोक्रेसी की भूमिका भी अपने अपने तरीके से तय की है।

(लेखक स्वतंत्र टिप्पणीकार है।)

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

बदल डालिए इन Bad habits को नहीं तो पड़ सकता है पछताना

हमारे दैनिक दिनचर्या में बहुत अधिक बैठना या लेटना और बहुत कम करना या कोई व्यायाम नहीं करना सेहत के लिए बिल्कुल अच्छा नहीं माना जाता है। इससे गंभीर स्वास्थ्य समस्या हो सकती है। इसे गतिहीन जीवन शैली या फिर सेडेंट्री लाइफस्टाइल भी कहते हैं।

गतिहीन जीवन शैली क्या होता है?

गतिहीन जीवन शैली मूल रूप से एक प्रकार की जीवन शैली है जहां एक व्यक्ति दैनिक दिनचर्या में नियमित मात्रा में शारीरिक गतिविधि नहीं करता है। दिनभर बैठे रहने की वजह से मेटाबॉलिस्म भी धीमी होने लगती है और ब्लड शुगर और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने और फैट को कम करने की शरीर की क्षमता भी कम हो सकती है। इसके कई अन्य खतरे भी हैं।

सेडेंट्री लाइफस्टाइल के खतरे

गतिहीन जीवन शैली फेफड़ों के कार्य को प्रभावित कर सकती है। जानकारों के मुताबिक गतिहीन जीवनशैली न केवल

आपके आईसीयू में उतरने के जोखिम को बढ़ाती है बल्कि सक्रिय जीवनशैली की तुलना में आपके जीवित रहने की दर पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालती है।

यह मोटापे को बढ़ावा देता है। जिन लोगों की गतिहीन जीवन शैली होती है वे आमतौर पर अधिक वजन वाले या मोटे होते हैं। इसके अलावा, गतिहीन जीवन शैली वाले लोगों में मधुमेह, उच्च रक्तचाप जैसी कई गंभीर स्थितियां भी पैदा हो सकती हैं।

धूम्रपान और शराब जैसी खराब आदतें, जो अक्सर एक गतिहीन जीवन शैली के बाद होता हैं, उनके परिणामस्वरूप भी फेफड़े कमजोर होते हैं। इनके अलावा स्लीप एपनिया सिंड्रोम, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हाइपरलिपिडेमिया, विभिन्न मस्कुलोस्केलेटल विकार समेत कई अन्य रोग घेर सकते हैं।

एक्टिव रहने के टिप्स

1. सप्ताह में कम से कम 5 दिन प्रति दिन 45 मिनट व्यायाम करना समग्र स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। इसके अलावा तेज चलना, दौड़ना, टहलना, साइकिल चलाना या तैरना जैसे एक्टिविटीज शरीर के लिए फायदेमंद हैं।
2. लिफ्ट के बजाय सीढ़ियां लेना या अपने वाहन को अपने कार्यालय से एक या दो ब्लॉक पहले पार्क करना और बाकी रास्ते में चलना भी आपको नियमित रूप से शारीरिक गतिविधी प्रदान करने में मदद कर सकता है। सीढ़ियां चढ़ने से आपका दिल पंप हो सकता है और आपकी मांसपेशियों, हड्डी, जोड़ और फेफड़ों के स्वास्थ्य को बढ़ावा मिल सकता है। पैदल चलने से कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं जैसे हृदय रोग का जोखिम कम होना, रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि और तनाव और रक्तचाप के स्तर में कमी आना।
3. डेस्क पर लगातार एक घंटे से ज्यादा बैठने से बचें। काम के बीच में समय निकालकर उठें और थोड़ा घूमें फिर वापस काम पर बैठ जाएं। इससे यह सुनिश्चित होगा कि आपकी मांसपेशियां कठोर न हों और आपके डेली स्टेप्स की संख्या भी बढ़े।
4. अपनी कुर्सी पर बैठकर या ऑफिस में दो मिनट के ब्रेक के दौरान कई तरह के व्यायाम किए जा सकते हैं। फिजिकल एक्टिविटी के छोटे-छोटे स्टेप्स हमारे मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में मदद करते हैं और प्रभाव कई घंटों तक बना रहता है।
5. अधिक खाने से बचें विशेष रूप से चीनी से। अपने आहार में स्वस्थ सब्जियों और फलों को शामिल करें और संतुलित आहार लें।
6. शराब और धूम्रपान से दूर रहें।
7. व्यायाम सुबह या शाम किसी भी समय किया जा सकता है, ले कि न खाने के कम से कम 1/2 घंटे बाद।
8. जब आप खड़े हो सकते हैं तब खड़े होने से आपकी मांसपेशियों को मजबूत करने और अतिरिक्त कैलोरी जलाने में मदद मिल सकती है। जब आप कॉल कर रहे हों, टीवी देख रहे हों या कोई अन्य ऐसी एक्टिविटी जिसे आप खड़े होकर कर सकें तो जरूर करें।

रक्तचाप को नियंत्रित करता है 'पत्ता गोभी

पत्ता गोभी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट अल्जाइमर जैसी समस्याओं से बचाते हैं। वजन घटाने के लिए गोभी को डाइट में शामिल करें। पत्ता गोभी का सेवन आपकी त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद होता है।

पत्ता गोभी के स्वास्थ्य लाभ : फिट और स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है कि सब्जियों को आहार में शामिल किया जाए, सब्जियां शरीर में पोषक तत्वों की आपूर्ति करती हैं। ऐसे में पत्ता गोभी आपकी सेहत के लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकती है। पत्ता गोभी ज्यादातर सभी को पसंद होती है, इसका इस्तेमाल सिर्फ सब्जी के तौर पर ही नहीं बल्कि कई स्वादिष्ट व्यंजन बनाने में भी किया जाता है।

इसमें कैलोरी की मात्रा कम होती है, इसलिए वजन घटाने के लिए डाइटिंग करने वालों के लिए यह एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। इसमें विटामिन और मिनरल भरपूर मात्रा में मौजूद होते हैं, जो आपकी सेहत को कई फायदे देते हैं। पत्ता गोभी का सेवन न सिर्फ दिल की बीमारियों को दूर करने में मददगार होता है बल्कि यह आपकी त्वचा और बालों के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। आइए जानते हैं, पत्ता गोभी के अन्य स्वास्थ्य लाभ-

रिपोर्ट के अनुसार पत्ता गोभी में कैलोरी कम और फाइबर अधिक होता है। यह आपको लंबे समय तक भूख नहीं लगने देता और वजन घटाने में मदद करता है। डाइटर्स के लिए गोभी का सूप और सलाद एक बेहतरीन और पौष्टिक विकल्प माना जाता है।

स्वस्थ दिल के लिए पत्ता गोभी:

पत्ता गोभी के सेवन से दिल की सेहत ठीक रहती है। उच्च रक्तचाप और उच्च कोलेस्ट्रॉल हृदय रोगों के जोखिम को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार हैं। ऐसे में पत्ता गोभी पॉलीफेनोल्स से भरपूर होती है जो ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को कम कर दिल की बीमारियों के खतरे को कम करती है।

दिमाग के लिए बेस्ट पत्ता गोभी :

पत्ता गोभी में विटामिन-के भरपूर मात्रा में होता है जो दिमाग के लिए बहुत फायदेमंद होता है। एक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में, यह पार्किंसंस रोग, मनोभ्रंश और अल्जाइमर और बीमारियों से बचाता है। इसके अलावा पत्ता गोभी नींद की समस्या को कम करने और अच्छी नींद लेने में मदद कर सकती है। पत्ता गोभी एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है जो त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करती है। यह त्वचा पर काले धब्बे और झुर्रियों को कम करने में भी मदद करता है।

पत्ता गोभी सिर्फ त्वचा को ही नहीं बल्कि बालों को स्वस्थ और मजबूत रखने में मददगार है। यह कमजोर बालों के झड़ने और दोमुंहे बालों जैसी समस्याओं को कम करने में भी कारगर है।

मन को शांत और एकाग्रचित करने के लिए अपनाएं मेडिटेशन

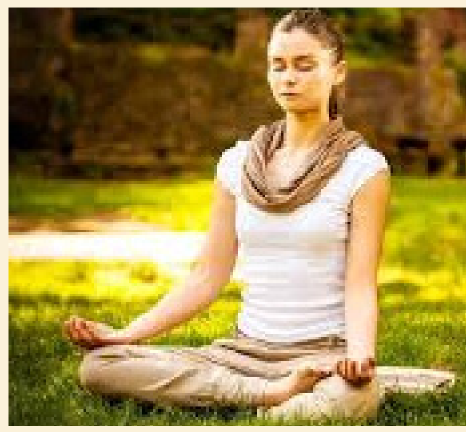
हम सभी जानते हैं कि योग ना केवल हमारे शरीर को बल्कि हमारे दिल और दिमाग को भी शांत करता है। साथ सकारात्मकता, आशावाद और खुशी की भावना को बढ़ावा देता है। हम अपने भीतर निहित इन रचनात्मक प्रतिभाओं के बारे में भूल गए हैं क्योंकि हमारा दिमाग और दिल तनाव, चिंता और अपेक्षाओं से भर गया है। ऐसे में कई बार इसका असर हमारे शरीर पर भी दिखने लगता है। लेकिन अगर हम अपने अंदर के छिपे हुए रचनात्मकता को फिर से जगाना चाहते हैं तो, इसके लिए हमें ध्यान और योग को शुरू करना होगा। तो ध्यान करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है? आइए जानते हैं उन तरीकों को जो हमारे व्यक्तित्व के साथ सबसे अच्छा काम करेंगे। हालांकि, यह आपको तय करना होगा कि आपके लिए कौनसा तरीका सर्वश्रेष्ठ है।

भावातीत ध्यान

ध्यान का यह रूप भारत में महर्षि महेश योगी द्वारा बनाया गया था और इसने दुनिया भर में बड़ी सफलता देखी है। यह मूल रूप से एक मंत्र ध्यान है जिसे मौन में किया जाता है और कहा जाता है कि यह चेतना की उच्च अवस्थाओं तक पहुंचने में मदद करता है। हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है और रक्तचाप को कम करता है। बीटल्स ट्रान्सेंडैंटल मेडिटेशन के अनुयायी थे और उन्होंने इस अभ्यास का समर्थन करने और इसे सात समुद्रों में फैलाने के लिए बहुत कुछ किया। इस तकनीक में मन में चुपचाप जप की गई ध्वनि का उपयोग शामिल है और इसका अभ्यास दिन में 20 मिनट तक किया जाता है। समर्थक आत्म-विकास के एक उपकरण के रूप में इसकी प्रभावकारिता की शपथ लेते हैं।

निर्देशित ध्यान

यह एक ध्यान केंद्रित अभ्यास है जिसमें आप चिकित्सक की आवाज सुनते हैं जबकि वे आपको ऐसे परिदृश्यों के मानसिक चित्र बनाने में मदद करते हैं जो आपको शांत और शांतिपूर्ण लगते हैं। जब आप अपने आप को एक बहते हुए झरने, पेड़ों की छाया के माध्यम से बहती हुई सूरज की किरणों, पक्षियों के चहकने की कल्पना करते



हैं, तो आप तुरंत इस शांत वातावरण में पहुँच जाते हैं। भावनात्मक तरलता की परिवर्तित अवस्थाओं तक पहुँचने के लिए यह प्रपत्र एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में कल्पना का उपयोग करता है।

दया और करुणा ध्यान

यह प्रार्थना के समान है जहां हम दूसरों के प्रति अपने सकारात्मक भावों को निर्देशित करते हैं। केंद्रित एकाग्रता के साथ, हम उन्हें उपचार भेजते हैं और उनके सुख और शांति की कामना करते हैं। इससे हमें अपने स्वयं के कष्टों को कम करने में मदद मिलती है, क्योंकि जब हम अच्छे इरादे भेजते हैं, तो हम अपने स्वयं के स्पंदनों को बढ़ा रहे होते हैं।

माइंडफुलनेस मेडिटेशन

यह संभवतः सबसे लोकप्रिय रूप है जिसका व्यावसायीकरण ध्यान के बड़े ब्रांड गुरुओं द्वारा किया गया है जो अपने रिट्रीट में शामिल होने के लिए हजारों डॉलर के टिकट चार्ज करते हैं। वे हमें सावधान रहना सिखाते हैं जो वर्तमान में मौजूद रहने की कला है। वर्तमान क्षण ही आपकी एकमात्र वास्तविकता है, अतीत और भविष्य जलते हुए बुलबुले की तरह हैं। यदि आप उन्हें छूने की कोशिश करते हैं, तो वो फट जाते हैं। वर्तमान वह है जिसे आप अपनी पांच इंद्रियों के माध्यम से महसूस कर सकते हैं और माइंडफुलनेस की कला आपके द्वारा महसूस किए जाने वाले अनुभवों पर ध्यान दे रही है।

ऊपर दिए गए टिप्स के कारगार होने की हम पुष्टि नहीं करते है। यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। किसी भी समस्या या इलाज के लिए डॉक्टरी सलाह जरूर लें।

शैम्पू करते हुए करेंगे यह गलतियां तो झड़ने लगेंगे बाल

जब बात बालों को शैम्पू करने की होती है तो वह सिर्फ शैम्पू का इस्तेमाल करने तक ही सीमित नहीं है। आपको इसके बाद कंडीशनर भी अवश्य लगाना चाहिए। यह आपके बालों को स्मूद बनाता है। जिससे कॉम्ब करते समय आपके बाल कम टूटते हैं।

बालों की केयर का सबसे पहला व जरूरी स्टेप है हेयर वॉश करना। यह बालों व स्कैल्प पर जमी ऑयल व गंदगी को दूर करने में मदद करता है। हालांकि, हेयर वॉश करने का अपना एक तरीका होता है।

> **बालों की केयर का सबसे पहला व जरूरी स्टेप है हेयर वॉश करना। यह बालों व स्कैल्प पर जमी ऑयल व गंदगी को दूर करने में मदद करता है। हालांकि, हेयर वॉश करने का अपना एक तरीका होता है।**

अगर आप शैम्पू करते हुए कुछ छोटी-छोटी मिसटेक्स करते हैं तो इससे हेयर फॉल की समस्या शुरू हो सकती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको शैम्पू से जुड़ी उन गलतियों के बारे में बता रहे हैं, जिससे आपको बचना चाहिए-

जोर से रगडना

कुछ लोगों की आदत होती है कि वह शैम्पू करते हुए बालों को तेजी से रगड़ते हैं। लेकिन आपको वास्तव में ऐसा नहीं करना चाहिए। दरअसल, जिस समय आप बालों को वॉश करते हैं, उस समय वह बेहद कमजोर होते हैं। ऐसे में अगर उन्हें जोर से रगड़ा जाए तो वह टूटने लग जाते हैं। आप चाहें तो शैम्पू करने के बाद हल्की मसाज कर सकते हैं, लेकिन तेजी से रगडने से बचें।

कंडीशनर को स्किप करना

जब बात बालों को शैम्पू करने की होती है तो वह सिर्फ शैम्पू का इस्तेमाल करने तक ही सीमित नहीं है। आपको इसके बाद कंडीशनर भी अवश्य लगाना चाहिए। यह आपके बालों को स्मूद बनाता है। जिससे कॉम्ब करते समय आपके बाल कम टूटते हैं।

बार-बार शैम्पू स्विच करना

कई बार ऐसा होता है कि हम टीवी में कोई ऐड देखते हैं और उससे प्रभावित होकर किसी नए ब्रांड का शैम्पू ले आते हैं। लेकिन इस तरह बार-बार शैम्पू को स्विच करना बालों के लिए सही नहीं माना जाता। कई शैम्पू में केमिकल्स का इस्तेमाल किया जाता है और यह आपके बालों को डैमेज भी कर सकते हैं।

नाक पर पड़े चश्मे के दाग, इन नुस्खों से हटाए इन्हें

वर्तमान समय में देखने को मिलता हैं कि हर पांचवे शख्स की आंखों पर चश्मा लग चुका हैं, बड़े तो बड़े, बच्चे भी इससे अछूते नहीं हैं। जिनकी आंखों पर पावर का चश्मा लगा होता है उनकी सबसे बड़ी समस्या यह होती है उन्हें हमेशा चश्मा पहने रहना पड़ता है।

लगातार कई घंटो तक रोज चश्मा पहनने की वजह से हमारी नाक पर काले निशान पड़ जाते हैं, जो देखने में बेहद खराब लगते हैं। नाक पर पड़े चश्मे के ये दाग चेहरे की खूबसूरती को घटाते हैं। लेकिन घर में ही मिलने वाली कुछ चीजों का उपयोग करके आप आसानी से इन धब्बों से छुटकारा पा सकते हैं। आज हम आपको बताने वाले है नाक पर बने चश्मे के काले निशानों को हटाने के तरीको के बारे में। आइये जानते हैं...

खीरा

खीरा खूब खाएं भी और इसे चश्मे के निशान को हटाने के लिए इस्तेमाल भी करें। छोटे-छोटे टुकड़े काट कर निशान वाली जगह पर रखें या फिर पेस्ट बनाकर लगाएं। 10 मिनट के लिए सूखने दें फिर पानी से साफ कर लें। खारी त्वचा को कूलिंग एफेक्ट देता है। विटामिन के होता है, जो त्वचा को चमक प्रदान करता है। दाग-धब्बों को कम करता है।

एलोवेरा

एलोवेरा की पत्ती को बीच से काट लें और उसके गूदे का पेस्ट बना लें। अब इसके पेस्ट को नाक पर बने हुए निशान पर लगाएं और हल्के हाथों मसाज करें। एलोवेरा में मॉइस्चराइजिंग और एंटी-एजिंग गुण पाए जाने के कारण यह नाक पर बनने वाले निशान को कुछ दिनों में गायब कर देगा।

टमाटर

टमाटर चेहरे के दाग-धब्बों को दूर करने में बहुत कारगर होता है। इसमें एक्सफोलिएशन का गुण पाया जाता है। जिससे आपके चेहरे की मृत त्वचा हट जाती है। अपने चेहरे और नाक के काले धब्बे हटाने के लिए टमाटर का पेस्ट बनाकर लगाएं। इसके उपयोग से कुछ ही दिनों में आपके नाक के दाग दूर हो जाएंगे।

आलू

आलू में कई प्राकृतिक गुण होते है और इसलिए यह हमारे स्किन के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। आलू में कुछ ऐसे तत्व होते है तो चेहरे के दाग धब्बों को हटाने में कारगर साबित होते है। इसलिए आंखों के नीचे और नाक पर काले निशानों को हटाने के लिए, कच्चे आलू को छिलकर उसका रस निकाल लें और इसे अपने आंखों के आस पास लगाएं और पंद्रह मिनट के लिए छोड़ दें। प्रंद्ह हमनट बाद इसे ठंडे पानी से धो लें।

नींबू का रस

इसे लगाने से भी त्वचा संबंधित समस्याओं को दूर किया जा सकता है। नींबू के रस को आप चश्मे के निशान वाली जगह पर लगाएं और 10 मिनट के लिए छोड़ दें। अब पानी से साफ कर लें। नींबू के रस में मौजूद ब्लीचिंग प्रॉपर्टीज दाग-धब्बों को कम कर चेहरे में निखार लाता है। इसमें विटामिन सी, एंटीऑक्सीडेंट भी होते हैं, जो त्वचा को हेल्दी रखते हैं, फ्री रेडिकल्स से लड़ते हैं।

संतरे के छिलके

ताजे संतरे के छिलके का उपयोग करके भी चश्मे के कारण पडने वाले निशान को दूर किया जा सकता है। संतरे के छिलके को पीसकर इसमें हल्का सा दूध मिला लें और निशान वाली जगह पर हल्के हाथों मालिश करें। एंटीसेप्टिक और हीलिंग का गुण होने के कारण यह नाक पर पडने वाले निशान को गायब कर सकता है।

शहद लगाएं

नाक पर चश्में के कारण बने काले निशानों को हटाने के लिए शहद और दूध को बराबर मात्रा में मिला लें। इसमें थोड़ा सा जई का आटा भी मिलाएं। इस पेस्ट को निशान वाली जगह पर लगाएं।

इसे चेहरे पर बीस मिनट तक लगे रहने दें फिर ठंडे पानी से धो लें। इसे रोज लगाने की कोशिश करें। निशान जरूर दूर हो जाएंगे।

बादाम तेल

बादाम के तेल में विटामिन इ की अच्छी मात्रा पाई जाती है जो स्किन पर मौजूद किसी भी तरह के निशानों को दूर करने की क्षमता रखता है। अगर आपके नाक पर भी चश्मा पहनने के कारण निशान पड़ गए है तो एक बार इस उपाय का इस्तेमाल करके देखें। इसके लिए रात को सोने से पहले रोजाना अपनी नाक के दाग वाले हिस्से पर बादाम तेल से मालिश करें। कुछ ही दिनों में दाग हमेशा के लिए गायब हो जाएंगे।

गुलाबजल

ग्लोइंग और खूबसूरत त्वचा के लिए गुलाबजल का प्रयोग बड़े स्तर पर किया जाता है लेकिन क्या आप जानती है की इसकी मदद से आप अपनी नाक पर पड़े चश्मे के दागों को भी हमेशा के लिए हटा सकती है। इसके लिए रात को सोने से पहले रुई से अपनी नाक पर गुलाबजल लगाएं। नियमित रूप से इसका प्रयोग करने से आपके दाग हमेशा के लिए दूर हो जाएंगे।

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

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

पीली त्वचा

खून में मौजूद हीमोग्लोबिन की वजह से आमतौर पर हमारी त्वचा हल्की लाल रंग की नजर आती है। लेकिन अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इसकी वजह से आपकी स्किन के रंग में बदलाव आने लगता है। आयरन की कमी की वजह से अक्सर त्वचा पीली नजर आने लगती है। इसके अलावा स्किन पर काले या नीले रंग के दाग भी बन सकते हैं।

हाथों-पैरों का ठंडा होना

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

नाखूनों का कमजोर होना

आयरन की कमी होने पर इसका असर हमारे नाखूनों पर भी नजर आता है। आमतौर पर कमजोर नाखून कैल्शियम की समस्या की वजह से हो सकते हैं, लेकिन कई बार यह आयरन की कमी का संकेत भी होते हैं। ऐसे में अगर आपके नाखून भी कमजोर पर ज्यादा टूट रहे हैं, तो आपको इस पर ध्यान देने की जरूरत है।

बालों की समस्या

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

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

आयरन की कमी के अन्य लक्षण

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

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

किन चीजों से करें आयरन की पूर्ति

शरीर में आयरन की कमी एक गंभीर हालात उत्पन्न कर सकती है। ऐसे में यह बेहद जरूरी है कि समय से इसके लक्षणों की पहचान कर शरीर में इसकी पूर्ति की जाए। अगर आप आपके शरीर में भी आयरन की कमी है, तो आप इसके कमी पूरी करने के लिए अपनी डाइट में रेड मीट और पोल्ट्री, सी फूड, बीन्स, गहरी हरी पत्तेदार सब्जियां सूखे मेवे, किशमिश और खुबानी आदि को शामिल कर सकते हैं।

Sunday
07 January 2024

BNM Fantasy

ओरी ने ठुकराई पलक तिवारी की माफी

ओरी उर्फ ओरहान अवात्रामणि इंटरनेट सेंसेशन हैं. वह सोशल मीडिया की दुनिया में एक ऐसा नाम बन चुके हैं जो आए दिन खबरों में छाए रहते हैं. फिल्म इंडस्ट्री से ताल्लुक न होने के बावजूद ओरी हर बॉलीवुड स्टार के फेवरेट हैं. इन दिनों ओरी एक बार फिर सुर्खियों में छाए हुए हैं, लेकिन इस बार वह अपनी किसी फोटो को लेकर नहीं बल्कि अपने एक चैट को लेकर चर्चा में बने हुए हैं. इन दिनों सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहे इस चैट में ओरी श्वेता तिवारी की बेटी और एक्ट्रेस पलक तिवारी को अपमानजनक बातें कहते दिख रहे हैं.

म

मोनालिसा के पति विक्रांत सिंह राजपूत कटघरे में लेकर आईं आम्रपाली दुबे

भोजपुरी की मशहूर अभिनेत्री आम्रपाली दुबे ने फिटनेस आइकन विक्रांत सिंह राजपूत को कटघरे में खड़ा कर दिया, जिसके बाद बवाल मच गया. विक्रांत की छवि इंडस्ट्री में काफी साफ रही है, लेकिन आम्रपाली दुबे (Amrapali Dubey) से आखिर ऐसा क्या हो गया कि आम्रपाली उन्हें कोर्ट तक खींच लाई और जज के सामने उन्हें कटघरे में अपनी सफाई पेश करनी पड़ी. अब इसकी तस्वीर भी वायरल हो रही है, जिससे लोगों में काफी उत्सुकता है कि आखिर हुआ क्या? बात ये है कि मामला पूरी तरह से फिल्मी और रील लाइफ से जुड़ा है. आम्रपाली दुबे और विक्रांत सिंह राजपूत रेणुविजय फिल्म्स इंटरटेनमेंट प्राइवेट लिमिटेड के बैनर तले बन रही फिल्म 'बीवी हो तो ऐसी' में साथ नजर आने वाले हैं.

इस फिल्म के निर्माता निशांत उज्जवल, सह निर्माता सुशांत उज्जवल व डॉ संदीप उज्जवल और लेखक सह निर्देशक सोमभूषण श्रीवास्तव हैं. और विक्रांत सिंह राजपूत का कटघरे में खड़ा फोटो फिल्म 'बीवी हो तो ऐसी' का ही है, जो इन दिनों वायरल भी हो रहा है. इस फिल्म में आम्रपाली दुबे और विक्रांत सिंह राजपूत पति पत्नी की भूमिका में नजर आने वाले हैं. इसमें जहां आम्रपाली का लुक एक हाउस वाइफ की तरह दिख रहा है, वहीं विक्रांत सिंह राजपूत एक साधारण से सरकारी बाबू की तरह नजर आ रहे हैं. फिल्म की कहानी क्या है, यह अभी आउट नहीं हुआ है। लेकिन ये बताया जा रहा है कि फिल्म 'बीवी हो तो ऐसी' एक अलग टायप की स्टोरी वाली फिल्म है,

माधुरी नए साल पर पहुंचीं सिद्धिविनायक मंदिर

पति और बच्चों संग टेका माथा

बॉलीवुड सितारों ने धूम-धाम से नए साल का स्वागत किया. जहां ज्यादातर बॉलीवुड सितारों ने पार्टी कर शानदार तरीके से 2024 की शुरुआत की. वहीं बॉलीवुड की 'धक-धक गर्ल' माधुरी दीक्षित ने गणपति बप्पा के दर्शन कर नए साल की शुरुआत की है. माधुरी दीक्षित पति श्रीराम नेने और बेटे के साथ बप्पा के दर्शन करने सिद्धिविनायक मंदिर पहुंची थीं. एक्ट्रेस ने परिवार संग माथा टेक नया साल मंगलमय होने की कामना की और साथ ही एक्ट्रेस ने अपनी अपकमिंग फिल्म की सफलता के लिए भी गणपति बप्पा से आशीर्वाद लिया. माधुरी दीक्षित जल्द ही एक मराठी फिल्म में नजर आने वाली हैं. एक्ट्रेस की मराठी फिल्म 'पंचक' जल्द ही रिलीज होने वाली है. ये फिल्म 5 जनवरी को रिलीज होने के लिए तैयार है. सिद्धिविनायक में दर्शन के दौरान माधुरी दीक्षित सूट पहने दिखीं. वहीं उनके पति श्रीराम नेने बेटे संग लाल रंग के कुर्ते में ट्विनिंग करते दिखे. एक्ट्रेस ने दर्शन के बाद वहां मौजूद फैंस के साथ फोटो भी खिंचवाई. माधुरी दीक्षित की सादगी फैंस को खासा आकर्षित करते दिखी. उनका सादगी भरा अंदाज सोशल मीडिया पर खूब वाहवाही बटोर रहा है. बप्पा के दर्शन के बाद एक्ट्रेस ने बप्पा की फोटो और माला के साथ भी पोज दिए. अगर वर्क फ्रंट पर बात करें तो माधुरी दीक्षित ने बॉलीवुड और मराठी फिल्मों के अलावा ओटीटी पर भी अपनी मौजूदगी दर्ज कराई है. वह साल 2022 में वेब सीरीज 'फेम गेम' में नजर आई थीं. इस सीरीज में एक्ट्रेस के अपोजिट संजय कपूर दिखे थे और दोनों की जोड़ी पर्दे पर एक बार फिर पुराना जादू दोहराने में सफल रही थी. उसके बाद माधुरी दीक्षित फिल्म 'मजा मा' में भी दिख चुकी हैं. 'मजा मा' में एक्ट्रेस गजराज राव, बरखा सिंह और सिमोन सिंह संग नजर आई थीं.