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

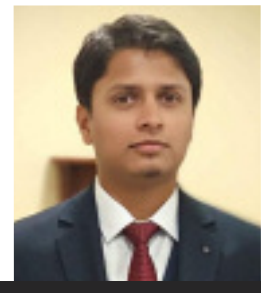
BORDER NEWS MIRROR BNM to the point...

02 राहुल की न्याय यात्रा सामाजिक, राजनीतिक व आर्थिक न्याय के लिए

04 बीपीएससी प्रतियोगिता परीक्षा में बाजी मार रक्सौल के नूरूल बने डीएसपी

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं



● पटना, गुरुवार, 18 जनवरी 2024 www.bordernewsmirror.com ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रूपए ● वर्ष: 04, अंक: 333

खास समाचार

'राम' नाम वाले 354 रेलवे स्टेशनों पर होंगे दीये रोशन

नयी दिल्ली। भारतीय रेलवे ने 21 और 22 जनवरी को देश के ऐसे 354 स्टेशनों को दीयों से रोशन करने की योजना बनाई है, जिनके नाम में 'राम' या 'सीता' जुड़ा है।

रेलवे बोर्ड के सूत्रों के मुताबिक देश में कुल 8911 रेलवे स्टेशनों में से 354 स्टेशन ऐसे हैं जिनके नाम में राम जुड़ा हुआ है और उनमें से 55 स्टेशन ऐसे हैं जिनके नाम के प्रारंभ में राम नाम जुड़ा है। इनमें उत्तर प्रदेश के रामपुर से लेकर तमिलनाडु के रामेश्वरम तक शामिल हैं। इसी तरह से 12 स्टेशनों के नाम में सीता जुड़ा है जैसे उत्तर प्रदेश का सीतापुर, बिहार का सीतामढ़ी आदि।

कांग्रेस का घोषणापत्र 'जनता का घोषणा-पत्र'

चुनाव घोषणा–पत्र समिति के अध्यक्ष पी. चिदंबरम ने किया दावा

नयी दिल्ली। अगले आम चुनावों के लिए कांग्रेस पार्टी की चुनाव घोषणा-पत्र समिति के अध्यक्ष पी. चिदंबरम ने बुधवार को यहां कहा कि पार्टी का घोषणा-पत्र लोगों से सुझाव लेकर तैयार किया जाएगा और यह 'जनता का घोषणा-पत्र' होगा।

श्री चिदंबरम ने यहां कांग्रेस मुख्यालय पर संवाददाताओं से कहा, यह घोषणा-पत्र लोगों का मत होने जा रहा है और कांग्रेस देश भर के लोगों से सुझाव आमंत्रित करेगी और यथासंभव अधिक से अधिक सुझावों को इस घोषणा-पत्र में शामिल करने का प्रयास करेगी। उन्होंने कहा कि परामर्श प्रक्रिया में आईएनडीआईए गठबंधन के घटक दलों के

सुझावों का भी स्वागत होगा ।

श्री चिदंबरम ने कहा , 'यह परामर्श बंद कमरे में होगा या खुले में, इसका फैसला कांग्रेस अध्यक्ष और अन्य पार्टी नेता करेंगे।'

वरिष्ठ कांग्रेस नेता ने कहा कि पार्टी हर राज्य में सार्वजनिक रुप से परामर्श करेगी और समिति के सदस्य पार्टी के लोगों, स्थानीय नेताओं और कार्यकर्ताओं से बातचीत करेंगे। उन्होंने सभी लोगों, विशेषकर युवाओं, महिलाओं और किसानों से पार्टी के घोषणा पत्र के विषय में सुझाव देने और राष्ट्र निर्माण में भागीदार बनने की भी अपील की। पार्टी ने लोगों को अपने सुझाव भेजने के लिए एक समर्पित वेबसाइट भी शुरू की है। लोग अपना सुझाव पार्टी को ईमेल भी कर सकते हैं। उन्होंने मीडिया से भी सुझाव आमंत्रित किए हैं। पार्टी के वरिष्ठ नेता केसी वेणुगोपाल ने लोगों से इसमें शामिल होने और घोषणापत्र के लिए अपने बहुमूल्य सुझाव देने का आग्रह करते हुए एक्स पर पोस्ट किया, 'कांग्रेस कोई पार्टी नहीं है, लोगों की आवाज है। हम नीति निर्माण में ऊपर से नीचे की प्रक्रिया में विश्वास नहीं करते हैं, हम आम नागरिकों की आकांक्षाओं को पूरा करते हैं और उनके जीवन में बदलाव के लिए सार्थक नीतियां लाते हैं। हमारे साथ जुड़ें क्योंकि हम आपका सुझाव चाहते हैं।"

प्राण प्रतिष्ठा के बाद सपरिवार अयोध्या जाएँगे केजरीवाल

नयी दिल्ली। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने कहा है कि 22 जनवरी को प्राण प्रतिष्ठा होने के बाद माता-पिता, धर्मपत्नी और बच्चों के साथ रामलला का दर्शन करने अयोध्या जाउंगा।

श्री केजरीवाल ने बुधवार को तीर्थयात्रियों की 87वीं ट्रेन द्वारकाधीश के लिए रवाना होने से पहले बुजुर्गों से मुलाक़ात की। उन्होंने कहा कि 22 जनवरी को प्रभु श्रीराम की प्राण प्रतिष्ठा होने के बाद हम प्रयास करेंगे कि अयोध्या के लिए ज्यादा से ज्यादा ट्रेनें भेज सकें। लोगों में अयोध्या जाकर रामलला का दर्शन करने को लेकर बहुत उत्साह है। यह 87वीं ट्रेन द्वारकाधीश जा रही है। इससे पहले 86 ट्रेनों से करीब 82 हजार लोग विभिन्न तीर्थस्थलों की यात्रा कर चुके हैं।

उन्होंने कहा कि श्रीराम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट की तरफ से एक पत्र आया था। उसके बाद हमने उनको फोन किया तो उन्होंने बताया कि उनकी टीम व्यक्तिगत तौर पर निमंत्रण देने के लिए आएगी, लेकिन अभी तक उनकी टीम नहीं आई है। पत्र में उन्होंने लिखा है कि अयोध्या में बहुत ज्यादा वीआईपी और वीवीआईपी आएंगे इसलिए सुरक्षा को मद्देनजर रखते हुए इस समय एक ही व्यक्ति के आने की अनुमति है। प्राण प्रतिष्ठा का व्यक्तिगत निमंत्रण नहीं मिलने से मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता है। मेरे माता-पिता की रामलला का दर्शन करने की बहुत इच्छा है। मैं अयोध्या सपरिवार जाना चाहता हूं। अभी एक व्यक्ति को ही अयोध्या जाने की इजाजत है। 22 जनवरी को प्राण प्रतिष्ठा होने के बाद मैं अपने माता-पिता, धर्मपत्नी और बच्चों के साथ रामलला का दर्शन करने अयोध्या जाउंगा।

मुख्यमंत्री ने कहा कि लगभग हर हफ्ते दिल्ली से किसी न किसी तीर्थस्थल पर लगभग एक हजार तीर्थयात्रियों को लेकर ट्रेन जाती है। रामेश्वरम्, पुरी, शिरडी, द्वारकाधीश समेत 12-13 तीर्थ स्थलों के लिए ट्रेन रवाना की जाती है। द्वारकाधीश की यह यात्रा सात दिन की होगी।

इस अवसर पर मौजूद राजस्व मंत्री आतिशी ने कहा कि सभी बुजुर्ग उम्र के आखरी पड़ाव में तीर्थयात्रा करना चाहते हैं, लेकिन कई बार आर्थिक स्थिति इसके आड़े आ जाती है लेकिन दिल्ली में ऐसा नहीं है।

राम मंदिर आंदोलन की वजह से संन्यासी हूं: योगी

लखनऊ। राम मंदिर के प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम का श्रेय लेने के प्रयास के विपक्षी दलों के आरोपों को सिरे से खारिज करते हुये उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि राम मंदिर आंदोलन की वजह से वह सन्यासी हैं और मंदिर में जो भी सेवक बन कर आयेगा, उसका स्वागत किया जायेगा।

एक टीवी चैनल के कॉन्क्लेव को संबोधित करते हुये योगी ने बुधवार को कहा "हम श्रीरामलला की प्राण प्रतिष्ठता समारोह का श्रेय नहीं ले रहे हैं। हम तो वहां सेवक बनकर जा रहे हैं। मंदिर का आमंत्रण कांग्रेस, समाजवादी पार्टी समेत सबको मिला है। उन्हें राम मंदिर में आने से किसी ने रोका नहीं है। वो राम के सेवक बनकर आएं, जो राम का सेवक बनकर आएगा, उसका स्वागत है। राम मंदिर आंदोलन में हम सब बहुत पहले से जुड़े हैं। सच तो यह है कि राम मंदिर आंदोलन की वजह से मैं संन्यासी हूं।"

रामलला की प्रतिमा को मंदिर परिसर में भ्रमण कराया गया

अयोध्या। श्रीरामजन्मभूमि पर भव्य और दिव्य बन रहे राम मंदिर में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा का सात दिवसीय धार्मिक अनुष्ठान में बुधवार को रामलला की मूर्ति को मंदिर परिसर में देर शाम प्रवेश करा कर भ्रमण कराया गया। श्रीरामजन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट द्वारा निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार राम मंदिर में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा का धार्मिक अनुष्ठान प्रारम्भ हो गया है। पहले दिन प्रायश्चित और कर्मकुटी पूजन के लिये वाराणसी के वैदिक विद्वान रामसेवकपुरम स्थित विवेक सृष्टि में पहुंचे। यहां मुख्य यजमान के रूप में श्रीरामजन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट के सदस्य डा. अनिल मिश्रा या उनकी पत्नी ने विधि विधान से पूजन-अर्चन किया था। आज सरयू नदी से कलश भरकर महिलाओं ने कलश यात्रा निकाली और श्रीरामजन्मभूमि मंदिर परिसर में विश्व हिन्दू परिषद राष्ट्रीय महासचिव राजेन्द्र सिंह पंकज और श्रीरामजन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट से जुड़े गोपाल जी को समर्पित किया।

शुरुआत अडानी समूह ने महाराष्ट्र, तेलंगाना सरकारों के साथ किया करार

62 हजार करोड़ रुपये के निवेश के किये समझौते

नई दिल्ली। अडानी समूह की कंपनियों ने महाराष्ट्र में डाटा सेंटर परियोजना पर 50 हजार करोड़ रुपये और तेलंगाना में एक डाटा सेंटर सहित विभिन्न परियोजनाओं पर 12400 करोड़ रुपये के निवेश के लिये दोनों सरकारों के साथ अलग-अलग सहमति पत्रों पर हस्ताक्षर किये हैं।

इन समझौतों पर बुधवार को दावोस में दोनों राज्यों के मुख्यमंत्रियों और अडानी समूह के मुखिया गौतम अडानी की मौजूदगी में अधिकारियों की ओर से किये गये।

समूह की एक विज्ञप्ति के अनुसार इन समझौतों पर बुधवार को स्विटरलैंड के दावोस में विश्व आर्थिक मंच (डब्ल्यूईएफ) के

वार्षिक सम्मेलन के दौरान अलग से आयोजित समारोह में हस्ताक्षर किये गये। इस अवसर पर तेलंगाना के मुख्यमंत्री रेवंत रेड्डी और अडानी समूह के अध्यक्ष गौतम अडानी मौजूद थे। विज्ञप्ति के अनुसार तेलंगाना सरकार के साथ इन समझौतों में एक समझौता अडानी एंटरप्राइजेस लिमिटेड (एईएल) ने किया है जिसके तहत वह राज्य में 100 मेगावाट क्षमता का डाटा सेंटर बनाने के लिये पांच से सात साल के दौरान पांच हजार करोड़ रुपये का निवेश करेगी। इसे नवीकरणीय ऊर्जा स्रोत की बिजली से चलाया जायेगा और इसमें 600 लोगों को प्रत्यक्ष रोजगार मिलेगा।

इसी तरह समूह की कंपनी अडानी ग्रीन एनर्जी लिमिटेड (एजीईएल) ने भी राज्य में कोयाबेस्टागुडेम और नाचरम में क्रमशः 850 मेगावाट और 500 मेगावाट विद्युत उत्पादन क्षमता की दो पंप स्टोरेज परियोजनाओं पर निवेश का समझौता किया है। एक अन्य समझौता अम्बुजा सीमेंट द्वारा राज्य में 60 लाख टन क्षमता के सीमेंट कारखाने के लिये है जिसमें पांच साल में 1400 करोड़ रुपये का निवेश किया जाना है। इसमें 400 लोगों को रोजगार मिलेगा। चौथा समझौता अडानी डिफेंस एंड एयरो स्पेस ने किया है जिसके तहत वह राज्य में एक हजार करोड़ रुपये के निवेश से एक ड्रोन और मिसाइल हमला रोधक प्रणाली का कारखाना स्थापित करेगी।

समूह ने दाओस में ही महाराष्ट्र सरकार के साथ राज्य में 50 हजार करोड़ रुपये के निवेश से एक गीगा वाट(एक हजार मेगावाट) क्षमता का वृहद डाटा स्टोरेज केन्द्र स्थापित करने का करार किया।

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

राहुल की न्याय यात्रा सामाजिक, राजनीतिक व आर्थिक न्याय के लिए

अररिया। राहुल गांधी भारत जोड़ो न्याय यात्रा की शुरुआत मणिपुर से की है।जिसका समापन मुम्बई में होगा। कांग्रेस नेता राहुल गांधी की भारत जोड़ो न्याय यात्रा देश में सामाजिक, राजनीतिक और आर्थिक न्याय को लेकर है और जब तक सामाजिक, राजनीतिक और आर्थिक न्याय नहीं मिल जाती। राहुल गांधी का आगाज किए हुए संघर्ष को विराम नहीं दिया जाएगा। ये बातें एनएसयूआई के प्रदेश अध्यक्ष शशि कुमार उर्फ चुन्नू सिंह ने बुधवार को फारबिसगंज के एक निजी होटल में प्रेस वार्ता कर कही।

उन्होंने कहा कि मणिपुर से शुरू हुआ भारत जोड़ो न्याय यात्रा सीमांचल से होकर 27 जनवरी से लेकर 2 फरवरी तक में कभी भी गुजर सकती है और इसकी तैयारी जोर शोर से की जा रही है। उन्होंने कहा कि देश की हालात पिछले दस साल में बहुत खराब हो गई है। युवाओं को रोजगार नहीं मिल रहा है तो किसानों को समुचित मुआवजा नहीं दिया जा रहा है। मजदूरों को मजदूरी नहीं मिल रही है और जब तक युवाओं को रोजगार और किसानों को मुआवजा नहीं मिलेगा,यह संघर्ष जारी रहेगा। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोने दी प्रति वर्ष दो करोड़ युवाओं को रोजगार देने का वादा कर सत्ता में आए थे। लेकिन इन दस साल में बीस करोड़ युवाओं को नौकरी मिली। उल्टे केंद्रीय प्रतिनियुक्ति में कटौती कर दी गई।केवल रेलवे में चार लाख से अधिक की वेकेंसी है। युवाओं और किसानों को केन्द्र सरकार ने छलने का काम किया है।न्याय यात्रा संविधान और लोकतंत्र बचाने को लेकर है।

मौके पर एनएसयूआई के जिलाध्यक्ष इरशाद सिद्दीकी, प्रदेश उपाध्यक्ष सह मीडिया प्रभारी नसीम रेजा, युवक कांग्रेस के प्रदेश सचिव करण कुमार पप्पू, प्रदेश महासचिव शेख मुमताज, जिला महासचिव गुफरान खान, जिला सचिव उमर अंसारी, मो.अनीश, युवा कांग्रेस के अमन आलम मौजूद थे।

20 जनवरी तक ठंड से राहत नहीं

बीएनएम@पटना

मौसम विज्ञान केन्द्र पटना के मुताबिक आगामी 20 जनवरी तक प्रदेश वासियों को ठंड से राहत नहीं मिलने वाली है। वहीं आज 12 जिलों में बारिश के अलर्ट जारी किया गया है। घने कोहरे की वजह से राजधानी एक्सप्रेस 22 घंटे देरी से खुली। इसके अलावा चार फ्लाइटें रद्द कर दी गईं। जिससे लोगों की परेशानी बढ़ गई।

बीते मंगलवार को पटना सहित 17 शहरों के न्यूनतम तापमान में आंशिक वृद्धि हुई। पटना समेत 22 शहरों के अधिकतम तापमान में गिरावट दर्ज की गई। आज बुधवार को पटना समेत 12 जिलों में हल्की बारिश के आसार हैं।

20 जनवरी तक शीतलहर से नहीं मिलेगी राहत

बारिश के चलते 20 जनवरी तक प्रदेश के अधिकतर भाग में शीत दिवस की स्थिति बनी रहेगी। मंगलवार को 5.2 डिग्री सेल्सियस के साथ गया शहर प्रदेश का सबसे ठंडा रहा। 18.5 डिग्री सेल्सियस नवादा का प्रदेश में अधिकतम तापमान रहा। राजधानी पटना का न्यूनतम तापमान 10.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया।

लालू यादव के अयोध्या नहीं जाने के बयान पर सम्राट चौधरी ने कहा, लालू की जगह तो जेल में है

पटना। अयोध्या में रामलला के प्राण प्रतिष्ठा समारोह में 22 जनवरी को शामिल नहीं होने के राजद सुप्रीमो लालू यादव के बयान पर बुधवार को भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष सम्राट चौधरी ने सीधे उनके निमंत्रण पर ही वार किया। उन्होंने कहा कि लालू को बुला भी कौन रहा है। लालू यादव की जगह तो जेल में है। जो आदमी गुंडों को संरक्षण देता हो उसका भगवान राम के दरबार में क्या काम?

सुप्रीमो जहां खड़ा कर देंगे मैं वहीं मूर्ति की तरह खड़ा रहूंगा – अजय मंडल

भागलपुर। जदयू विधायक गोपाल मंडल के द्वारा लोकसभा के चुनावी मैदान में उतरने का दावा ठोकने पर वर्तमान जदयू सांसद अजय मंडल ने कहा कि कौन क्या दावा कर रहा है, इससे फर्क नहीं पड़ता है। सीएम नीतिश कुमार जो तय करेंगे मैं उसका पालन करूंगा। अजय मंडल ने कहा कि मैं जदयू का सिपाही हूं। हमारे सुप्रीमो जहां खड़ा कर देंगे मैं वहीं मूर्ति की तरह खड़ा रहूंगा। उल्लेखनीय हो कि गोपालपुर विधानसभा से जदयू के विद्यायक गोपाल मंडल ने हाल ही में कहा था कि लोकसभा के लिए जदयू की तरफ से क्लास वन के कैंडिडेट हैं। मुख्यमंत्री से बात हुई है, हम अपनी तैयारी कर रहे हैं। 14 जनवरी के बाद हम भ्रमण करना शुरू कर देंगे। पहले घूमकर मुख्यमंत्री को दिखाएंगे की हमारा चलती है। प्रत्येक दिन हम वायरल होंगे पेपर में आएंगे तब न कहानी बनेगा। अभी तो जानता है कि गोपाल मंडल लाठी पटकता है।

357वें प्रकाशोत्सव पर तख्त श्रीहरमंदिर में सीएम ने टेका मत्था

पटना। खालसा पंथ के संस्थापक गुरु गोबिंद सिंह जी के 357वें प्रकाश पर्व पर बुधवार को बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार पटना सिटी स्थित तख्त श्री हरमंदिर पटना साहिब गुरुद्वारा पहुंचे। यहां उन्होंने मत्था टेककर राज्य की समृद्धि और विकास की कामना की। सीएम ने मौके पर देश विदेश से आए सिख धर्मावलम्बियों को प्रकाश पर्व की बधाई दी। साथ ही गुरु गोविंद सिंह के त्याग, बलिदान और उनके जीवन से प्रेरणा लेने की बात कही।

मुख्यमंत्री के गुरुद्वारा आगमन पर आयोजक की ओर से उनका परंपरागत रूप से अभिनंदन किया गया। हरमंदिर साहिब प्रबंधक कमेटी की तरफ से मुख्यमंत्री को उपहार स्वरूप शिरोपा सौंपकर उनका स्वागत किया गया।नीतीश कुमार के आगमन को लेकर सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम रहे। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के साथ मंत्री विजय चौधरी समेत कई नेता पहुंचे जिन्हें गुरु घर से पिन्नी प्रसाद दिया गया। दशमेश पिता गुरु गोविंद सिंह जी महाराज के 357वें प्रकाशोत्व के मौके पर पटनासिटी में हर साल भव्य आयोजन होता है।15 से 17 जनवरी तक पटना साहिब में प्रकाश पर्व का आयोजन किया जा रहा है।

इस दौरान देश के कई राज्यों से लाखों श्रद्धालु पटना साहिब पहुंचे है। उनके आवासन, खानपान आदि को लेकर व्यापक स्तर पर व्यस्था की गई है। पटना प्रशासन ने भी आगंतुकों का स्वागत के लिए विविध प्रकार की व्यवस्थाएं की हैं। प्रकाशोत्सव को लेकर सिख श्रद्धालुओं में खासा उत्साह देखा जा रहा है।

महानगर जदयू के हजारों कार्यकर्ता 24 जनवरी को जाएंगे पटना: संजय कुमार

बेगूसराय। जदयू द्वारा 24 जनवरी को पटना में मनाए जाने वाले जननायक कर्पूरी ठाकुर के सौवें जयंती को लेकर महानगर जदयू की बैठक रतनपुर धर्मशाला में पूर्व महापौर-सह-नगर अध्यक्ष संजय कुमार की अध्यक्षता में आज हुई।

बैठक में संजय कुमार ने कहा कि नगर के सभी नौ सेक्टर स्थित 45 वार्ड में प्रत्येक वार्ड से कार्यकर्ता पटना जाएंगे और बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के हाथों को मजबूत करेंगे। जिसकी पूरी तैयारी कर ली गई है। उन्होंने पटना में आयोजित विशाल कार्यक्रम के विभिन्न पहलुओं और बेगूसराय के कार्यकर्ताओं के प्रबंधन को लेकर विस्तार से चर्चा की।

मटिहानी विधायक राजकुमार सिंह ने कहा कि मुख्यमंत्री नीतीश कुमार विकास पुरुष है। उन्होंने बिहार में अनेकों क्षेत्र में विकास किया है, जिसकी सराहना पूरे देश में होती है। उनकी दूरगामी सोच बिहार वासियों के लिए गौरव की बात है। नीतीश कुमार न्याय के साथ विकास के संकल्प को पूरा करने में लगे रहते हैं।

पार्टी के प्रमंडल प्रभारी मुकेश विद्यार्थी ने कहा कि भारतीय जनता पार्टी अक्षत बांट रही है, जबकि हमारे सरकार नीतीश कुमार नियुक्ति पत्र बांट रहे हैं। बिहार अल्पसंख्यक आयोग के सदस्य मुकेश कुमार जैन ने कहा कि महानगर जदयू के हजारों कार्यकर्ता संजय कुमार के नेतृत्व में पटना जाएंगे।

मंदिर जाने के लिए हमें किसी निमंत्रण की जरूरत नहीं: श्रवण कुमार

पटना। ग्रामीण विकास मंत्री श्रवण कुमार ने कहा कि मंदिर जाने के लिए किसी भी निमंत्रण या नेवता की आवश्यकता हमें नहीं है। प्रतिदिन हम घर में भगवान राम की पूजा करते हैं। उन्होंने कहा कि हमारी आस्था असली है जबकि भारतीय जनता पार्टी सिर्फ वोट के लिए आस्था का दिखावा करती है। वे बुधवार को जदयू कार्यालय में जनसुनवाई कार्यक्रम के बाद पत्रकारों से बात कर रहे थे। आईएनडीआईए में सीट शेयरिंग पर उन्होंने कहा कि इंडिया गठबंधन के शीर्ष नेता इस मामले को देख रहे हैं। जल्द ही सीट शेयरिंग पर अंतिम फैसला हो जायेगा। लघु एवं जल संसाधन मंत्री जयंत राज ने कहा कि मुख्यमंत्री नीतीश कुमार को राम मंदिर के उद्घाटन समारोह का निमंत्रण मिला है या नहीं इसकी प्रामाणिक जानकारी मेरे पास नहीं है। मंदिर का काम अभी पूरा नहीं हुआ है। इसके बावजूद भी उद्घाटन किया जा रहा है।

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

दुबई से श्रमिक का लाया गया शव, एक जनवरी को हुई थी मौत

बीएनएम@मोतिहारी

जिला प्रशासन एवं श्रम अधीक्षक सत्य प्रकाश की पहल पर मंगलवार की संध्या धर्मेंद्र पासवान का शव उसके घर लाया गया। चकिया प्रखण्ड के नया टोला बैशाहाँ के कैलाश पासवान का 32 वर्षीय पुत्र धर्मेंद्र दुबई में रहकर एक कम्पनी में मजदूर का कार्य करता था।

जहाँ एक जनवरी को उसकी मौत हो गई। घटना के बाद मृतक की पत्नी सुमित्रा देवी के अनुरोध पर श्रम अधीक्षक के पहल पर दिल्ली से पटना तक मंगाया गया। जिसके बाद घोड़ासहन के एलईओ नवीन कुमार सिंह, पुलिस बल एवं एम्बुलेंस को पटना भेजा गया था।

श्रम अधीक्षक ने बताया कि बिहार राज्य प्रवासी मजदूर दुर्घटना अनुदान योजना के तहत मृतक के परिजन को अनुदान दिलाने की कार्रवाई की जा रही है। इधर, शव पहुंचते हीं स्वजनों में चीख-पुकार मच गई।

वहीं मृतक के अबोध तीनों पुत्र इन सभी घटना से अंजान थे। उन्हें इस बात की कोई जानकारी नहीं थी कि अब उसके सर से पिता का साया उठ चुका।

संक्षिप्त समाचार

उप मुखिया पर लगा अविश्वास प्रस्ताव खारिज

तुरकौलिया। प्रखंड अंतर्गत चरगाहां पंचायत के उप मुखिया अरमान आलम के विरोध लगे अविश्वास प्रस्ताव खारिज हो गया। गत दिनों वार्ड सदस्यों ने अविश्वास प्रस्ताव लगाकर विशेष बैठक बुलाने की मांग की थी। अविश्वास प्रस्ताव को लेकर बुधवार को पंचायत भवन पर पंचायत सचिव शिवनारायण राम के मौजूदगी में विशेष बैठक बुलाई गई थी। जहां वोटिंग के दौरान सभी 14 वार्ड सदस्यों ने अपना अपना वोट डाला। मतदान के दौरान पक्ष में 6 और विपक्ष में 7 वोट पड़ा। जिसमें एक मत अवैध था। मुखिया बबीता देवी ने अपना मत वर्तमान उपमुखिया को दिया। जिस कारण पक्ष और विपक्ष का मत बराबर हो गया। इस तरह उप मुखिया की कुर्सी बरकरार रह गई। इसकी पुष्टि बीडीओ रमेंद्र कुमार ने किया है।

पताही सीएचसी के नर्सों की लापरवाही से महिला व बच्चे की मौत

पताही। पताही सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र सरकारी अस्पताल में कार्यरत G.N.M नर्स की बड़ी लापरवाही सामने आई है। नर्स की लापरवाही के चलते डिलीवरी के लिए आई गर्भवती महिला और बच्चे की मौत हो गई। आक्रोशित परिजनों ने नर्स के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की मांग करते हुए दर दर की ठोकरे खा रहे हैं और न्याय की उम्मीद लगाए बैठे हैं। मिली जानकारी के अनुसार, 12 जनवरी शुक्रवार को परसौनी कपूर गांव निवासी बबलू कुमार के पत्नी 19 वर्षीय सरिता देवी गर्भवती महिला को लेकर परिजन पताही सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र सरकारी 'अस्पताल' पहुंचे थे। परिजनों का आरोप है कि गर्भवती महिला की डिलीवरी होनी थी।

अस्पताल में कार्यरत नर्स बार-बार कहती रही कि डिलेवरी हो जाएगी और अस्पताल में कार्यरत नर्स रुकमणी कुमारी एवं रिंकी कुमारी के द्वारा पांच हजार रुपये का डिमांड किया गया। मृतक के परिजन पैसे देने के लिए तैयार

हो गए इसके बाद नर्स द्वारा छोटा ऑपरेशन किया गया। लेकिन डिलीवरी नहीं हो सका देर होने के बाद महिला की न तो सोनोग्राफी हुई और न ही डिलीवरी। ब्लीडिंग काफी ज्यादा हो चुकी थी।

इलाज में देरी के चलते गर्भवती महिला बेहोश हो गई। तबीयत ज्यादा बिगड़ते देख पताही सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में कार्यरत G.N.M नर्स ने महिला को निजी अस्पताल में ले जाने की सलाह दी। जिसके बाद परिजनों द्वारा आनन फानन मे निजी वाहन से बखरी स्थित एक प्राइवेट हॉस्पिटल में ले जाया गया। जहां महिला की स्थिति चिंताजनक देखते हुए डॉक्टरों ने उसे मोतिहारी ले जाने को कहा। जिसके बाद परिजनों के द्वारा मोतिहारी के एक निजी अस्पताल में ले जाया गया जिसके बाद उसकी ऑपरेशन की गई। लेकिन बच्चा पेट में ही मर चुका था महिला की स्थिति चिंताजनक देखते हुए आईसीयू में भर्ती कराया गया। जहाँ 15 जनवरी की उसकी मौत हो गई। परिजनों ने पताही सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के डॉक्टरों पर आरोप लगाया है कि इलाज में लापरवाही बरती गई। अस्पताल में सिर्फ घटना वाले दिन दो नर्स ही थे। नर्स को पता था कि महिला को काफी दर्द हो रहा है, उसके बावजूद भी उन्होंने किसी तरह की कोई मदद नहीं कि, उल्टे प्राइवेट गाड़ी से प्राइवेट अस्पताल में जाने को कह दिया अब सवाल यह उठता है कि पताही सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में सरकारी एंबुलेंस होने के बावजूद नर्स द्वारा प्राइवेट गाड़ी से ले जाने की सलाह क्यों दी गई। डॉक्टरों की लापरवाही के चलते महिला और बच्चे की मौत हो गई।

इस घटना के बाद आक्रोशित परिजनों ने 12 जनवरी के अस्पताल में कार्यरत डॉक्टर एवं नर्स के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग की है। वही इस संबंध में चिकित्सा प्रभारी डॉ. शंकर बैठा ने बताया कि मामला संज्ञान में आया है। उक्त मामले में अस्पताल में लगे सीसीटीवी फुटेज खंगाली जाएगी। अस्पताल में सरकारी एंबुलेंस उपलब्ध होते हुए निजी वाहन से निजी अस्पताल में क्यों भेजा गया। जिसको लेकर रुकमणी कुमारी एवं रिंकी कुमारी से स्पष्टीकरण मांगा गया है। जांच की जा रही है जांच में दोषी पाए जाते हैं तो कार्रवाई की जाएगी।

डबल मर्डर से बगहा शहर का इलाका थर्राया पुलिस तफ्तीश में जुटी

बेतिया। बगहा में डबल मर्डर से शहर का इलाका थर्राया गया है। दरअसल बन्द घर में मां बेटी का शव अर्द्ध जला हुआ बरामद किया गया है। घटना पटखौली थाना क्षेत्र के सुखवन रोड स्थित घर में हुई है। जहां मां बेटी की निर्मम हत्या कर शव को एसिड से जलाने की संभावना जताई जा रही है। बतादें, शहर के नारायनापुर स्थित बगीचा टोला में शोभा तिवारी और उनकी बेटी की हत्या से सनसनी फ़ैल गयी है। सूचना के बाद पहुचीं पुलिस घटना की तफ्तीश में जुटी है । इधर दोनों के शव को पोस्टमार्टम के लिए अस्पताल भेजने की कवायद तेज कर दी गई है। मौक़े पर पहुँचे बगहा एसडीपीओ कुमार देवेंद्र ने इसकी पुष्टि करते हुए एफएसएल टीम को बुलाया है। पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही हत्या के कारणों का सही खुलासा हो सकेगा । आशंका जताई जा रही है कि बीती रात मां बेटी की हत्या कर साक्ष्य मिटाने के लिए शवो को एसिड से

जलाया गया है हालांकि पुलिस अभी स्पष्ट रूप से नहीं बता रही है । बतातें चलें कि अपने पति से रिश्ता तोड़ कर लंबे समय से शोभा तिवारी और उनकी बेटी ख़ुशबू तिवारी एक साथ इसी घर मे रहती थी जहां उनकी संदिग्ध परिस्थितियों में हुई हत्या के बाद सनसनी फैल गई है। लिहाजा पुलिस घटना के विभिन्न पहलुओं को खंगालने में जुटी हुई है।

शिवशक्ति महायज्ञ को लेकर द्वारा किया गया ध्वजारोहण

बेतिया। योगापट्टी प्रखंड के पिपरा नौरंगिया पंचायत के महारानी जानकी कुंवर ज्ञानेश्वर शिव मंदिर चमैनिया बाजार में बुधवार के दिन मंदिर के वर्तमान महंत राम कैलाश दास के नेतृत्व में शिव शक्ति महायज्ञ एंव प्राण प्रतिष्ठा का ध्वजारोहण कार्यक्रम संपन्न किया गया। 10 मार्च से आयोजित शिवशक्ति महायज्ञ को लेकर ग्रामीणों द्वारा ध्वजारोहण के दिन मन्दिर में पूजा अर्चना कर शुभारंभ किया गया।अयोध्या के यज्ञ ब्रह्म आचार्य दीपक चौबे एवं समस्त ग्रामीण द्वारा यज्ञ का आह्वान किया गया। आचार्य दीपक चौबे द्वारा संपन्न महायज्ञ ध्वजारोहण में संतों द्वारा हवन के बाद लोगों के बीच प्रसाद वितरण किया गया।यज्ञ के आयोजन के बारे में महंत ने कहा कि यज्ञ का मुख्य उद्देश्य समस्त ग्रामीणों के साथ-साथ विश्वजन के कल्याण के लिए किया जा रहा है।

बीओआई के ग्राहक सेवा केंद्र का शुभारंभ

बीएनएम@केसरिया। प्रखंड क्षेत्र नयागाँव पानशाला चौक के समीप बुधवार को बैंक ऑफ इंडिया के ग्राहक सेवा केंद्र का शुभारंभ किया गया। जिसका उद्घाटन बैंक के केसरिया शाखा प्रबंधक रवि शेखर ने किया। इस अवसर पर शाखा प्रबंधक ने कहा कि वर्तमान समय में लोग बैंक से अधिक से अधिक संख्या में जुड़ रहे हैं। ऐसे में बैंक ऑफ इंडिया ग्राहक सेवा केंद्र के माध्यम से ग्राहकों को बेहतर सेवा देने के लिए प्रयत्नशील है। वहीं ग्राहक सेवा केंद्र के संचालक राजेश कुमार ने बताया कि ग्राहक सेवा केंद्र बैंक उपभोक्ताओं की सेवा में सदैव तत्पर रहेगा। इस अवसर पर महात्मा बुद्ध सेव संस्थान के सचिव राकेश कुमार रत्न, बबलू कुमार, भूतपूर्व सैनिक भृगुनाथ प्रसाद, दीपलाल प्रसाद, जदयू नेता बसंत कुशवाहा, राजीव कुमार रविरंजन, विक्रमा राय, संदीप कुमार, वीरबहादुर प्रसाद, विमल प्रसाद, शत्रुघ्न प्रसाद, पप्पू कुमार, नंदलाल कुमार समेत अन्य उपस्थित थे।

सेक्स रैकेट का खुलासा

मोतिहारी। जिला पुलिस की टीम ने मोतिहारी शहर में चल रहे सैक्स रैकेट का खुलासा किया है। एसपी कांतेश कुमार मिश्र को गुप्त सूचना मिली कि शहर के छतौनी थाना क्षेत्र के अति व्यस्त छोटा बरियारपुर में देह व्यापार धंधा चल रहा है। सूचना के आलोक में सहायक पुलिस अधीक्षक सदर श्रीराज सदर के नेतृत्व में परिक्ष्यमान पुलिस उपाधीक्षक मधु कुमारी, महिला थानाध्यक्ष सुषमा कुमारी व छतौनी थाना अध्यक्ष कंचन भास्कर सहित सशस्त्र बलो की टीम ने त्वरित कार्रवाई करते हुए छतौनी थाना क्षेत्र के छोटा बरियारपुर के एक निजी मकान में छापेमारी कर देह व्यापार चला रहे पति-पत्नी गिरफ्तार किया है।

बीपीएससी प्रतियोगिता परीक्षा में बाजी मार रक्सौल के नूरूल बने डीएसपी

बीएनएम@मोतिहारी

जिले में रक्सौल प्रखंड के बड़हड़वा बिशुनपुरवा गांव निवासी नूरुल हक ने बिहार लोक सेवा आयोग द्वारा आयोजित 68 वीं संयुक्त प्रतियोगिता परीक्षा में 15 वां स्थान लाकर डीएसपी बने है।

नूरूल के इस शानदार उपलब्धि से उनके परिजनों में हर्ष का माहौल है। वही क्षेत्र के लोगों के द्वारा उन्हें लगातार बधाइयां मिल रही है। इस सफलता पर चर्चा करते हुए नूरुल हक ने बताया कि उनके पिता ऐनुल हक रेलवे के डीआरएम ऑफिस में बतौर

जीप चालक के पद पर कार्यरत हैं, जो अभी दानापुर में हैं। इसके पहले नूरूल हक ने 67 वीं बीपीएससी परीक्षा में 399 रैंक हासिल किया था।

जिसमे उनका चयन राजस्व पदाधिकारी के रूप में हुआ। नूरूल की प्रारंभिक शिक्षा खगौल में सेंट जोसेफ प्राइमरी स्कूल में हुई, फिर वो देहरादून के ओक ग्रोव बोर्डिंग स्कूल में पढ़े। दसवीं मे 90 प्रतिशत और बारहवी में 92 प्रतिशत अंक हासिल कर पाने वाले नूरूल, बचपन से ही पढ़ने में तेज तर्रार थे। उन्होंने 2015 में मरीन इंजीनियरिंग की डिग्री कोलकाता से हासिल कर उन्होंने 6 साल बतौर मरीन इंजीनियर जॉब किया। उल्लेखनीय बै,कि कि नूरूल शादीशुदा हैं और उन्हें 5 साल का एक बेटा भी है। इनकी पत्नी डॉक्टर हैं,नूरूल की सफलता में पत्नी का काफी महत्वपूर्ण योगदान रहा है। उन्होंने बताया कि मामूली नौकरी और कम आय के बावजूद मेरे माता पिता ने मेरे शिक्षा में कभी कोई कमी नही आने दी।

जब मैने मरीन इंजीनियर का जॉब छोड़, सिविल सर्विस की तैयारी की ठानी, तब भी उनके माता पिता और उनके दो छोटे भाई एवं पत्नी ने उन्हे साहस दिया और उनको तैयारी करने में भरपूर सहयोग दिया।

इंडो नेपाल के दुर्गम सीमा क्षेत्रों में नेपाल एपीएफ और एसएसबी ने की साझा पेट्रोलिंग

बगहा। बगहा एसएसबी 21 वीं बटालियन के एफ समवाय वाल्मीकि आश्रम स्थित एसएसबी और नेपाल एपीएफ के जवानों ने 22 व 26 जनवरी के मद्देनजर साझा गश्ती किया । बतादें की लवकुश की जन्मस्थली वाल्मीकि आश्रम के तलहटी के तमसा और सोनभद्र नदी के दुर्गम क्षेत्रों में इन दिनों नेपाल एपीएफ और एसएसबी एफ समवाय के जवान साझा गश्ती कर रहे हैं। बतातें चलें कि 22 जनवरी को अयोध्या में श्री राम लला की प्राण प्रतिष्ठा और 26 जनवरी गणतंत्र दिवस के मौके को देखते हुए इंडो नेपाल सीमा से होने वाले वांछितों के अनाधिकृत प्रवेश पर रोकथाम के लिए भारत नेपाल के सुरक्षाकर्मियों की साझा गश्ती की जा रही है। इसके माध्यम से मानव तस्करी,वन संपदा,नारकोटिक्स समेत अन्य संभावित तस्करी पर अंकुश लगाने की कोशिश की जा रही है।बतातें चले कि भारत

नेपाल सीमा के बीच किसी भी तरह के बेरिगेट्स या बाड़ नहीं लगा हुआ है। दोनो देशों के नागरिक बेरोकटोक बिना बीजा व पासपोर्ट के एक दूसरे देश मे आ और जा सकते हैं । इसी बीच मौके का फायदा उठाने की वांछितों की तस्करी और घुसपैठ की कोशिश संभावित रहती है। जिसके मधेनजर नेपाल एपीएफ और एसएसबी के जवान दुर्गम क्षेत्रो में जॉइंट पेट्रोलिंग कर रहे हैं । इस जॉइंट पेट्रोलिंग का नेतृत्व नेपाल एपीएफ के एसआई रोहित कनाल और एसएसबी एफ समवाय के इंस्पेक्टर बालकिशन जयसवाल कर रहे थे ।

चोरी की घटनाओं पर लगेगा लगाम

थानाध्यक्ष ने संभाली रात्रि गश्ती की कमान

बीएनएम@बगहा

वाल्मीकिनगर थाना क्षेत्र में बीते 2 महीने से चोरी की घटनाओं में इजाफा हो गया है वहीं चोरों का मनोबल भी काफी बढ़ा हुआ है। वाल्मीकिनगर पुलिस द्वारा रात्रि और दिवा गश्ती नियमित तौर पर की जाती है। वावजूद इसके चोरी की घटनाएं रुकने का नाम नहीं ले रही थी।

इसे गंभीरता से लेते हुए थानाध्यक्ष विजय प्रसाद राय ने सोमवार को वाल्मीकिनगर थाने में तैनात सभी पुलिस अधिकारियों के साथ बढ़ रही चोरी की घटनाओं पर अंकुश लगाने और चोरों की धर पकड़ करने के मसले पर रणनीति तय की। रणनीति पर अमल करते हुए थानाध्यक्ष ने रात्रि गश्ती की कमान स्वयं संभालते हुए मंगलवार की रात्रि थाना क्षेत्र के चंपापुर,गनोली और धंगडहिया क्षेत्र में

छापेमारी की है थानाध्यक्ष ने इस बाबत बताया कि पुलिस की पैनी नजर और असामाजिक तत्वों पर है सभी संदिग्ध लोगों पर पुलिस नजर रख रही है।

इस अवसर पर थाने के पुलिस अवर निरीक्षक जय नंदन राय सामान्य बल पंकज कुमार और पुलिसकर्मी मौजूद रहे।

जीएमसीएच बेतिया से चोरी गये नवजात बच्चे को पुलिस ने 24 घंटे के अन्दर किया बरामद

बीएनएम@बेतिया

विगत 16 जनवरी को जीएमसीएच, बेतिया से चोरी गए नवजात शिशु को महज 24 घण्टे के अंदर ही बेतिया पुलिस ने बरामद कर लिया। बेतिया पुलिस के अनुसार सूचना मिली कि जी०एम०सी०एच०, बेतिया से एक नवजात शिशु की चोरी एक महिला के द्वारा कर ली गई है।

उक्त सूचना के संदर्भ में नवजात शिशु के पिता के आवेदन के आधार पर बेतिया नगर थाना काड-26/24, दिनांक-10.01.2024, धारा-363/365 मा०द०वि० विरुद्ध नजमा खातून, उम्र लगभग 40 वर्ष, पत्ति स्व० जुनाद अली, सा०-गुरचुरवा, थाना-मझौलिया, जिला-प०चम्पारण, बेतिया दर्ज किया गया। वरीय पदाधिकारी के आदेशानुसार उक्त काड में नवजात शिशु की बरामदगी एवं महिला की गिरफ्तारी हेतु एक टीम का गठन किया गया।

टीम के द्वारा त्वरित कार्रवाई करते हुए चौबीस घंटा के अंदर कांड में संलप्ति महिला को सुगौली स्टेशन के पास से गिरफ्तार कर उसकी निशानदेही पर कांड में चोरी गई नवजात शिशु को जीवन ज्योति हॉस्पीटल सुगौली, मोतिहारी से बरामद कर लिया।

बरामद नवजात शिशु को उनके परिजन को सौप दिया गया तथा कांड में संलिप्त महिला नजमा खातून, उम्र लगभग 40 वर्ष, पत्ति-रव० जुनाद अली, सा०-गुरचुरवा, थाना-मझौलिया, जिला- पश्चिम चम्पारण, बेतिया को गिरफ्तार कर न्यायिक हिरासत में भेजा दिया गया।

Editorial

साफ होते शहर-गांव

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 प्रतिनिधत्व 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 जरूरत 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।

लोककला के नाम पर अश्लीलता शर्मनाक

प्रियंका सौरभ

वर्तमान परिदृश्य में लोककला के नाम पर अश्लीलता परोसी जा रही है, जो कि चिंतनीय व शर्मनाक है। यह न केवल इन परंपरागत शैलियों को धूमिल कर रहा है बल्कि विदेशी/वेस्टर्न के चक्कर में हम अपनी पहचान से दूर होते जा रहे हैं। सोशल मीडिया या यू-ट्यूब, फिल्म हो या टीवी के कार्यक्रम सभी जगह फूहड़ नाच का नंगा प्रदर्शन किए जाने की परंपरा ने जोर पकड़ लिया है। यू-ट्यूब और सोशल मीडिया पर रील्स, गानों, फिल्मों, कार्यक्रमों सबमें अश्लीलता इस कदर घर करती जा रही है कि आप अपने परिवार के साथ देख ही नहीं सकते। और रही सही कसर अब नंगे होकर रील बनाने वालों ने पूरी कर दी है। अधिकतर गाने, एलबम और सिनेमा अश्लीलता से भरपूर हैं। आज के लोकगीत सुनने की ही बात कर लें तो उन गानों के हर शब्द में अश्लीलता कूट-कूट कर भरी होता है। जब हम-आप परिवार के साथ मिलकर गाना नहीं सुन सकते तो यह सहज ही अंदाजा लगाया जा सकता है कि इन गानों के सीन का क्या हाल होगा। ऊपर से अश्लीलता का कम्पीटिशन इस कदर होता जा रहा है कि एक से एक हिट एलबम, गाने बनते हैं। अश्लीलता को दिखाने की होड़ इस कदर है कि मत पूछिए। इस बारे में कलाकारों, गायकों से पूछ लिया जाता है तो छूटते ही कहते हैं कि यह तो पब्लिक डिमांड है। जनता यही सब देखना पसंद करती है। ऐसा न परोसें तो गाना हिट ही नहीं होगा। अब ऐसे कलाकारों को कौन समझाए कि अश्लीलता की शुरुआत तो फिल्मों व गानों के जरिए ही हमारे समाज में फैली। जिसे रोकने का कोई सकारात्मक कदम नहीं उठाया गया। ऐसे मजनू कलाकारों के चक्कर में हमारा पूरा समाज दूषित होता जा रहा है। मान-मर्यादा सब छिन्न-भिन्न होती जा रही है। यदि आज भी हम नहीं सचेत हुए तो न जाने हमारे समाज की दशा और दिशा क्या होगी। ऐसा नहीं है कि ऐसे नृत्यों का असर नहीं हो रहा है। पिछले 5-10 सालों में जिस प्रकार के नृत्य व गाने प्रस्तुत किए गए हैं, उसने तो हमारे समाज के ताना-बाना को ही हिलाकर रख दिया है। ये मन को शांत करने के बजाय अशांत कर देते हैं। बाजार की लालची और मुनाफाखोर प्रवृत्ति ने एक लोककला की हत्या कर दी और अब उसके नाम पर लोगों को अश्लीलता परोसी जा रही है। इन्टरनेट ने बेशक लोगों तक ज्यादा सूचनाएं पहुंचाई हैं लेकिन इसने ग्रामीण सौंदर्यबोध और मान-मर्यादा को खंडित कर दिया। इन्टरनेट ने हर चीज को अधिक बिकाऊ बनाने के लिए अश्लीलता की सारी हदें पार कर दी। कुल मिलाकर यह आसानी से देखा जा सकता है कि इन्टरनेट के विस्तार और मोनेटाइजेशन ने ऐसी सामग्री को बढ़ावा दिया है जो बहुत ज्यादा देखी जा रही है लेकिन मानवीय संवेदनाओं पर उसने घातक प्रहार किया है। संगीत की शालीनता पर फूहड़पन भारी वातावरण को प्रदूषित कर रहे हैं आशिक मिजाज गीतकारों से देशभर में लम्पटीकरण भरे गीतों के प्रचलन से संस्कृति को गहरी चोट पहुंची है। आधुनिकता की चकाचौंध में हमारी संस्कृति व विरासत से जुड़े गीत न जाने कहां गुम से हो गये हैं और प्रचलन बढ़ा उन मद भरे गीतों का, जिनमें से संस्कृति व सौन्दर्य गायब होकर उपहासित हो गई है। लम्पटीकरण के शब्द गीतों में भर आए हैं। वर्तमान में तथाकथित रचनाकारों द्वारा रचित गीतकारों, मजनू गायकों द्वारा गाये हुए गीतों में पाश्चात्य संस्कृति की तर्ज पर नंगापन आ गया है। इन अल्फाजों में गीत गाने वाले गायकों को इतनी भी शर्म नहीं है कि जिस अंदाज में वे अपने शब्दों को व्यक्त कर रहे हैं व अंदाज 'जिस डाल पर बैठे हैं उसी को काटने' जैसा है। यही अंदाज संस्कृति पर गहरी चोट कर रहा है।

(लेखक वरिष्ठ स्तंभकार हैं)

Today's Opinion

क्यों जरूरी है बांग्लादेश में हसीना की फिर ताजपोशी?

डॉ. रमेश ठाकुर

पड़ोसी मुल्क बांग्लादेश के संसदीय चुनाव को प्रभावित करने में वहां के विपक्षी दलों ने जमकर राजनैतिक पैंतरेबाजियों के अलावा मौजूदा प्रधानमंत्री शेख हसीना पर चुनाव में धांधली करने, भ्रष्टाचार को बढ़ावा देने और भारत के साथ बेवजह दोस्ती बढ़ाने वाले गैर-जरूरी आरोप लगाए। मगर जनता ने सभी आरोपों को नकार दिया। हसीना फिर सरकार बनाएंगी। रविवार को छिटपुट घटनाओं के साथ आम चुनाव संपन्न हो गया। हालांकि बांग्लादेश चुनाव आयोग की उम्मीद से कहीं कम मतदान हुआ है। वोटिंग प्रतिशत तकरीबन चालीस फीसदी रहा। कई संसदीय क्षेत्र में तो मात्र 30-32 प्रतिशत ही मतदान हुआ। इसे मतदाताओं की उदासीनता कहें या मौजूदा सरकार के प्रति संतुष्टि? अब यह साफ है कि शेख हसीना पार्टी अवामी लीग ही सत्ता में वापसी करेगी। हसीना के अलावा भारत भी यही चाहता है, क्योंकि दोनों देशों के प्रमुखों की कूटनीति और सियासी केमिस्ट्री दोनों मुल्कों के हित में हैं। बांग्लादेश का मुख्य विपक्षी दल 'बांग्लादेश नेशनलिस्ट पार्टी' यानी 'बीएनपी' के चुनाव बहिष्कार के बाद अवामी लीग का और रास्ता साफ हो गया था। बांग्लादेश में कुल 300 संसदीय सीटें हैं जिनमें 299 सीट पर फिलहाल चुनाव संपन्न हुआ है। एक सीट पर चुनाव इसलिए निरस्त किया गया, क्योंकि वहां ऐन वक्त पर एक उम्मीदवार की मृत्यु हो गई। पांच-सात संसदीय सीटों पर बहिष्कार के चलते भी चुनाव रोका गया। बांग्लादेश चुनाव को संपन्न करवाने के लिए भारत से एक तीन सदस्यीय चुनाव पर्यवेक्षकों का दल भी पहुंचा था। उन पर भी पाकिस्तानी की सहयोगी मानी जाने वाली पार्टी 'बीएनपी' ने गड़बड़ी करवाने के आरोप लगाए। बीएनपी शुरू से नहीं चाहती थी कि भारत की दखल इस बार के चुनाव में हो? जबकि, भारतीय चुनाव पर्यवेक्षक शेख हसीना के आमंत्रण पर गए थे। दरअसल, हसीना भारत से विशेष स्नेह रखने के साथ-साथ उसे अपना दूसरा घर भी मानती हैं। भारत एवं प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को अपना भरोसेमंद मित्र कहती हैं। यही, बात वहां के मुख्य विपक्षी दल को अखरती है। इस चुनाव में शेख हसीना ने मतदाताओं से चुनाव कैंपेन के दौरान कई मर्तबा अपने पुराने जख्मों को कुरेदा भी। उन्होंने 1975 का ज़िक्र किया। बताया कि जब वह छोटी थीं, तब उनके पिता शेख मुजीबुर रहमान के अलावा मां और तीन भाइयों की घर में ही निर्मम हत्या कर दी गई थी। उस वक्त शेख हसीना अपनी छोटी बहन रिहाना के साथ विदेश में पढ़ाई कर रही थीं। घर पर होतीं तो उनके साथ भी हादसा हो सकता था। शेख हसीना ने बांग्लादेश की जनता को बताया कि उस मुसीबत की घड़ी में उन्हें भारत ने ही शरण दी थी। बांग्लादेश नेशनलिस्ट पार्टी ने देश के लोगों को भारत के खिलाफ इस चुनाव में खूब भड़काया। दरअसल, भड़काने का ये काम उन्होंने खुद से नहीं किया, बल्कि उन्हें पाकिस्तान से आईएसआई ने करवाया। भारत के सहयोग से इस वक्त बांग्लादेश विकास की नई ऊचाइयां छू रहा है। कई ऐसे बड़े प्रोजेक्ट हैं जिन्हे भारत अपने प्रयास से करवा रहा है। चुनाव कैसे करवाने हैं इसको लेकर भी उन्होंने भारतीय चुनाव आयोग से रायशुमारी की। तभी भारत के एक चुनाव दल ने वहां पहुंचकर अच्छे से चुनाव संपन्न करवाया। बांग्लादेश और भारत की सीमाएं आपस में साझा होती हैं, कमोबेश दोनों मुल्कों की संस्कृति भी आपस में मेल खाती है। पश्चिम बंगाल और बांग्लादेश के रीति-रिवाज एक जैसे ही हैं। भारत की हुकूमत इस पड़ोसी मुल्क की तरक्की में सहयोग करने से कभी पीछे नहीं हटती। हालांकि, खुराफाती चीन और पाकिस्तान इस बार नहीं चाहते हैं कि शेख हसीना की वापसी हो। दोनों चाहते हैं कि उनकी मनमाफिक 'बांग्लादेश नेशनलिस्ट पार्टी' देश में हुकूमत करे, जिसके जरिए वह भारत को परेशान करे। लेकिन शायद उनकी नापाक कोशिशों पर इस बार भी शेख हसीना पानी फेरेंगी। शेख हसीना सन-2009 से सत्ता पर काबिज हैं। उन्होंने भारत के सहयोग से अपने यहां बहुत कुछ किया। जनता भी यही चाहती है कि भारत का सहयोग उन्हें सदैव मिले, इसलिए वो शेख हसीना को ही बार-बार चुनते हैं।

(लेखक वरिष्ठ स्तंभकार 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

मूंगफली के फायदे हैं लाजवाब

सर्दी के दिनों में हवा की गुणवत्ता बेहद खराब हो जाती है। इस मौसम में सांस संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। जनता से रिश्ता वेबडेस्क। सर्दी के दिनों में हवा की गुणवत्ता बेहद खराब हो जाती है। इस मौसम में सांस संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

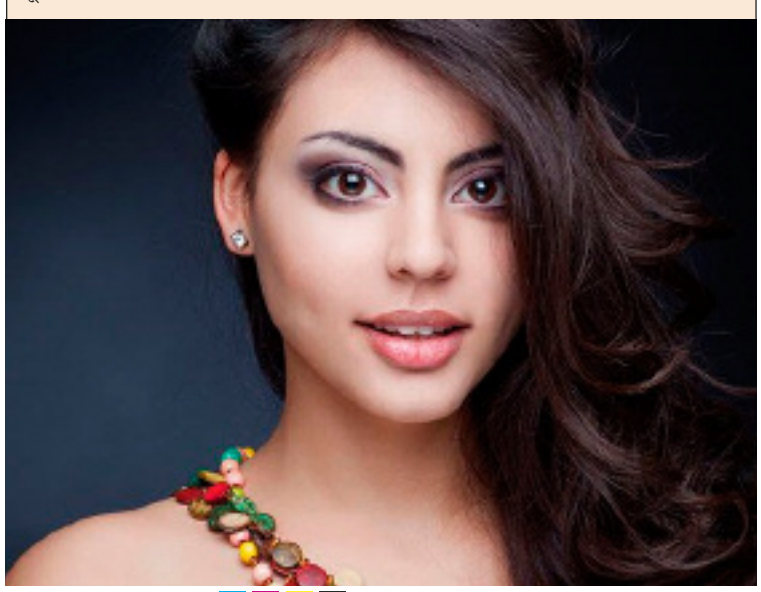
इस मौसम में लोग पानी भी कम पीते हैं। इससे डिहाइड्रेशन का खतरा बढ़ जाता है। जबकि इम्यून सिस्टम कमजोर होने लगता है। इन दिनों सर्दी, खांसी और बलगम से संबधित मामले अधिक देखे जाते हैं। विशेषज्ञों की मानें तो सर्दी के दिनों में सेहत का विशेष ख्याल रखना पड़ता है। अगर कोई कोताही बरतते हैं, तो सेहत पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इसके लिए सर्दी के दिनों में लोग मूंगफली का सेवन करते हैं। आयुर्वेद में मूंगफली को दवा माना जाता है। इसमें कई महत्वपूर्ण पोषक तत्व जैसे जिंक, आयरन, मैगनेश्यिम पाए जाते हैं। इसके सेवन से कई बीमारियों में आराम मिलता है। खासकर डायबिटीज और बढ़ते वजन के लिए दवा समान है।

साथ ही इम्यून सिस्टम मजबूत होता है।

इम्यून सिस्टम मजबूत होता है सर्दी के दिनों में मूंगफली के सेवन से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। साथ ही शरीर में ऊष्मा का संचार होता है, जिससे ठंड कम लगती है। इसके लिए आप मूंगफली की चिक्की खा सकते हैं। हृदय आघात का खतरा कम हो जाता है जैसा कि हम सब जानते हैं कि सर्दी के दिनों में वायु प्रदूषण बढ़ जाता है। इससे दिल और फेफड़ों से संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। डॉक्टर्स सर्दियों में इन रोगों से बचने के लिए मूंगफली खाने की सलाह देते हैं।

मूंगफली के सेवन से सर्दियों में होने वाली बीमारियों को नियंत्रित किया जा सकता है।

मूंगफली के सेवन से मेटाबॉलिज़्म बूस्ट होता है। मूंगफली में बीटा कैरोटीन पाया जाता है, जिससे संपूर्ण शरीर में रक्त संचार सुचारू रूप से होता है। साथ ही त्वचा में नमी बनी रहती है। हड्डियां मजबूत होती हैं सर्दी के दिनों में धूप की कमी से शरीर में विटामिन-डी की कमी हो जाती है। इसके लिए मूंगफली दवा समान है। मूंगफली में कैल्शियम और विटामिन-डी पर्याप्त मात्रा में होती है। मूंगफली के सेवन से हड्डियां मजबूत होती हैं। त्वचा में निखार आता है मूंगफली में ओमेगा 6 पाया जाता है जो त्वचा की नमी को बनाए रखता है। कई त्वचा विशेषज्ञ मूंगफली के पेस्ट को फेसपैक लगाने की सलाह देते हैं। सर्दियों में त्वचा रूखी हो जाती है। इसके लिए मूंगफली दवा समान है।



इन कारणों से सर्दियों में ज्यादा आती है नींद

सर्दियों में ज्यादा नींद आने का कारण घटता तापमान और खराब लाइफस्टाइल भी है। साथ ही कुछ अन्य कारणों को कंट्रोल करके आप सुबह जल्दी उठ सकते हैं। सर्दियों में आमतौर पर लोग ज्यादा आलसी हो जाते हैं। सबसे ज्यादा परेशानी लोगों को सुबह उठने में होती है। जबकि सर्दियों के दिन छोटे और रात बड़े होते हैं पर फिर भी लोगों की नींद पूरी नहीं होती। इस आलस और नींद के पीछे जहां हमारी खराब होती लाइफस्टाइल का हाथ है, वहीं कुछ साइंस और बायोलॉजिकल रीजन भी हैं। जी हां, सर्दियों में ज्यादा नींद आने का एक बड़ा कारण दिन और लाइट की प्राकृतिक स्थिति भी है। इसी नेचुरल सेटअप से हमारी मानसिक और शारीरिक गतिविधियां भी जुड़ी हुई हैं, जिसके कारण हम ना चाह कर भी सर्दियों में बाकी मौसम की तुलना में ज्यादा सोते हैं। तो, आइए आज समझते हैं कि सर्दियों में ज्यादा नींद आने का कारण

सर्दियों में ज्यादा नींद आने का कारण

सर्दियों में बढ़ जाता है मेलाटोनिन का स्तर

नींद को नियंत्रित करने में प्रकाश और अंधेरे की भी एक जरूरी भूमिका होती है। प्रकाश के संपर्क में आने से मस्तिष्क का वो क्षेत्र उत्तेजित होता है जो, मेलाटोनिन,शरीर के तापमान और हार्मोन को नियंत्रित करता है। ये तीनों ही शरीर में नींद की गतिविधि को प्रभावित करते हैं। मेलाटोनिन की बात करें, तो ये नींद बढ़ाती है और सूर्य के अस्त होने के साथ इसका स्तर भी बढ़ता चला जाता है। इस तरह से जब सर्दियों में सूरज कम ही देर तक रहता है और इसकी रौशनी भी उतनी स्ट्रोंग नहीं होती, तो मेलाटोनिन बढ़ता है और नींद आती रहती है।

तापमान में गिरावट

हमारे शरीर को वास्तव में सो जाने के लिए ठंडा करने की ज रू र त होती है। ज ब गर्मियों में ता प मा न बढ़ जाता है, तो लोगों को सही से नींद नहीं आती है। इस दौरान लोग घुटन और गर्मी से जूझते रहते हैं। इससे उल्ट ठंडा वातावरण नींद को बढ़ाता है और सोने में मदद करता है। तो इसलिए जब सर्दी बढ़ती है, तो हमें ज्यादा अच्छी नींद आती है।

हार्मोनल असंतुलन के कारण

सर्दियों में आस-पास का कम रोशनी वाला डिम माहौल हार्मोनल संतुलन को प्रभावित करता है। साथ ही लोग अपने घरों को बंद रखते हैं और आर्टिफिशयल इलेक्ट्रॉनिक लाइट्स का इस्तेमाल करते हैं, जो कि नेचुरल हार्मोनल संतुलन को बाधित करता है और नींद बढ़ाने वाले हार्मोन को ट्रिगर करता है। साथ ही ब्लू लाइट के कारण हमारी आंखें तो थक जाती हैं पर नींद सही से नहीं आ पाती। ये सब हमें सही से सोने नहीं देता और हम हर समय आलसी महसूस करते हैं।

सर्दियों का खान-पान

सर्दियों में हमारा खान-पान गर्मियों की तुलना में गर्म और ज्यादा एनर्जी भरा होता है। फिर जब टेंप्रेचर घटने के साथ शरीर को गर्म रखने के लिए हमें और ज्यादा गर्मी की जरूरत होती है, तो हम गर्मियों की तुलना और ज्यादा खाना खाते हैं। ये चीजें जैसे ही बॉडी में तापमान को संतुलित करती है, बॉडी आराम में आ जाती है और व्यक्ति को नींद आने लगती है।

गलत लाइफस्टाइल

सर्दियों में ज्यादातर लोग शारीरिक गतिविधियों को करने से बचते हैं। जितनी ज्यादा सर्दी बढ़ती है, उतना शरीर स्थिर होता जाता है। इसके कारण लोगों में ज्यादा फैट और कार्ब्स का संचय होता है, जो कि नींद बढ़ाने का काम करते हैं। साथ ही सुबह देर से उठना और रात में देर तक जगना नींद के संतुलन को और बिगाड़ देता है, जिसके कि हम खुद को दिन भर आलसी महसूस करते हैं।

सुबह जल्दी उठने का उपाय

नेशनल स्लीप फाउंडेशन के अनुसार, कम से कम 10 मिनट एरोबिक एक्सरसाइज करना जैसे कि वॉकिंग और साइकिल चलाना आपको एक्टिव रखने में मदद कर सकता है। इसके अलावा सर्दियों की सुबह जल्दी उठने के लिए आप कई और चीजों की मदद ले सकते हैं। जैसे कि रात को सोने से पहले और सुबह उठते ही पानी पिएं, जिससे कि शरीर को जगाने में आसानी होती है। खुद को एक्टिव रखने के लिए एक्सरसाइज करें, जो कि बॉडी क्लॉक को सेट करने में मदद करेगा। बिस्तर से उठने के कुछ देर बाद ही नहा लें। ऐसा इसलिए कि पानी बॉडी के तापमान में बदलाव करेगा।

दिख रहे हैं ये बदलाव तो ना करें इंग्नोर, हाई कोलेस्ट्रॉल का इशारा

अगर आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ रही है तो उसके लक्षण आप अपने पैरों में देख सकते हैं. अगर आपके शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ रहा है तो समझ लीजिए आपके कई और बीमारियां जकड़ने वाली है,यह एक साइलेंट किलर है. इसलिए पहले ही सावधान हो जाएं, अपने पैरों के बदलते रंग और पैरों में दिखने वाले कुछ बदलाव से आप इसके लक्षण का अंदाजा लगा सकते हैं.

कुछ स्थितियों में पैरों का रंग बैंगनी या नीली दिखाई देने लगता है, अगर बिना वजह आपके पैरों में दर्द रहता है, तो यह कोलेस्ट्रॉल के लक्षण हो सकते हैं. इसके अलावा थकान, पैरों में भारीपन जैसे लक्षण भी कोलेस्ट्रॉल के हो सकते हैं. इस स्थिति में डॉक्टर से संपर्क करना ही बेहतर है.

पैरों का रंग बदलना

अगर आपके पैरों का रंग बदलने लगता है तो समझिए आपका कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ रहा है, जैसे अगर खून की कमी होगी तो पैरों में कई जगह लाल रंग कम दिखेगा, इसके साथ ही नाखूनों का रंग सफेद हो जाएगा

पैरों में दर्द होना

पैरों में बहुत ज्यादा दर्द रहेगा, जैसे आपकी नसें खींच रही हो और चलने में भी दर्द होगा. बेवजह कमजोरी आना और थकान लगना, ऊंगलियों को मुड़ जाना.

पैरों में एंठन आना

अचानक रात को सोते सोते पैर मुड़ जाते हैं, बहुत तेज दर्द होता है, क्रैम्स होते हैं, ये भी हाई कोलेस्ट्रॉल के लक्षण हैं. कई बार पैर ठंडे भी हो जाते हैं.

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

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

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

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

नमक का पानी

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

अदरक की चाय

गले की समस्या होने पर आप अदरक की चाय भी पी सकते हैं। इस चाय से सेवन से न सिर्फ आपको गले में गर्माहट मिलेगी, बल्कि इससे आपकी इम्युनिटी भी मजबूत होगी। इसे बनाने के लिए अदरक के टुकड़ों को एक कप पानी में उबालें और फिर इसे छानकर गर्मागर्म पिएं। आप चाहे तो इसके अलावा कैमोमाइल टी और ग्रीन टी का सेवन भी कर सकते हैं।

शहद

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

लौंग

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

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

लहसुन

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

हृदय रोग के लिए रामबाण दवा है अर्जुन की छाल

हृदय रोग के मरीजों की संख्या में रोजाना इजाफा हो रहा है। हाल के दिनों में हार्ट अटैक के मामले भी बढ़े हैं। युवावर्ग भी इससे अछूता नहीं है। बॉलीवुड के कई बड़े कलाकारों का निधन हार्ट अटैक से हुआ है। इसके अलावा, सामान्य जनमानस भी इससे प्रभावित हुए हैं। खबरों में रोजाना अचानक हार्ट अटैक के मामले पढ़ने और दिखने को मिल रहे हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो हृदय रोग के कई कारण हो सकते हैं।

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

अर्जुन की छाल

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

कैसे करें सेवन

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

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

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

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

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

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

1.खून की कमी दूर करने में सहायक

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

2.पाचन को स्वस्थ रखने में मददगार

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

3.आंखों के लिए फायदेमंद

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

4.हड्डियों के लिए लाभदायक

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

5.हाई ब्लड प्रेशर को करता है कंट्रोल

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

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

BNM Fantasy

Thursday
18 January 2024

अंकिता की मां ने बेटी को दी हिदायत

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

ए

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

'एनिमल' फिल्म की सक्सेस पार्टी रखी गई। ये पार्टी मुंबई में जुहू के जेडब्ल्यू मैरियट होटल में हुई। ये मुंबई का पॉपुलर 5 स्टार होटल है, जहां अक्सर फिल्म इंडस्ट्री से जुड़े इवेंट्स और पार्टीज होती रहती हैं। इस पार्टी में काफी बी-टाउन सेलेब्स को स्पॉट किया गया। पार्टी में रणबीर कपूर को वाइफ आलिया, मां नीतू कपूर और ससुर महेश भट्ट के साथ देखा गया। रणबीर और आलिया ने भी साथ में पोज दिया। 'एनिमल' की भाभी 1 और भाभी 2 यानी कि रश्मिका मंदाना और तृप्ति डिमरी को भी स्पॉट किया गया। बॉबी देओल व्हाइट एंड ब्लैक आउटफिट में नजर आए। उन्होंने पैपराजी को अबरार का सिग्नेचर पोज भी दिया। इनके अलावा 'एनिमल' की टीम नजर आई। कपल रितेश और जेनेलिया भी साथ आए। रवीना टंडन की बेटी राशा थडानी ग्लैमरस लुक में आईं। सुनील शेट्टी, मानुषी छिल्लर, तमन्ना भाटिया भी नजर आए। विवेक ओबेरॉय पिता सुरेश ओबेरॉय के साथ पार्टी में दिखे।1 दिसंबर को रिलीज हुई फिल्म 'एनिमल' ने ताबड़तोड़ कमाई की। दुनियाभर में इस फिल्म ने 800 करोड़ रुपए के ऊपर का कलेक्शन कर लिया है। 'एनिमल' को ऑडियंस का भी खूब प्यार मिला। वहीं इस फिल्म से बॉबी देओल, तृप्ति डिमरी की पॉपुलैरिटी भी काफी बढ़ गई। संदीप रेड्डी वांगा के डायरेक्शन में बनी ये फिल्म रणबीर कपूर के करियर की अब तक कि सबसे सफल फिल्म साबित हुई है।

अर्चना गौतम ने खरीदा करोड़ों का घर

अचीवमेंट से दिया करारा जवाब

स्टार टॉक्स' में आपका स्वागत है। आज हम आपसे मिलवाएंगे उस पर्सनालिटी से जिन्होंने पिछले 7 सालों में मुंबई में 8 घर बदले। दरअसल, हर 11 महीने में उन्हें अपना किराए का घर बदलना पड़ता था। लेकिन, अब उन्हें इस मुसीबत से राहत मिल गई है। हम बात कर रहे हैं एक्ट्रेस-पॉलिटीशियन अर्चना गौतम की, जिन्होंने हाल ही में सपनों की नगरी, मुंबई में अपना खुद का आशियाना खरीदा है। वैसे, इस आशियाना की कीमत लाखों में नहीं बल्कि करोड़ों में है। अर्चना की मानें तो कई सालों पहले, बॉलीवुड के एक वेटरन एक्टर-विलेन ने उनकी अपनी बेटी के जूतों से तुलना की थी। अर्चना दुआ कर रही थीं कि उनकी अचीवमेंट देखने के लिए वह अभिनेता जिंदा रहे। उन्हें खुशी है कि उन्होंने जैसा चाहा वैसा हुआ। बता दें, अर्चना ने मुंबई के पॉश इलाके, अंधेरी वेस्ट में 2BHK लिया है। वे अपनी खानदान की पहली सदस्य हैं जिसके घर के बाहर 'गौतम' का नेमप्लेट लगेगा। दरअसल, अर्चना के पिता की एक छोटी सी जमीन थी जिसे उनके ही परिवार वालों ने हड़प लिया। वे अपने बच्चे और बीवी की खातिर, उन घरवालों से लड़े नहीं। इस घटना के बाद, वे कभी अपना घर नहीं बना पाए।अब अर्चना ने घर तो खरीद लिया लेकिन इस सपने को अंजाम तक पहुंचाना आसान नहीं था। सपनों के बीच आ गया उनका पॉलिटिकल कनेक्शन। अकाउंट में थोड़ी बहुत सेविंग्स थी जिसके भरोसे करोड़ों का घर खरीदने निकल तो पड़ीं, लेकिन कोई उन्हें लोन देने को तैयार नहीं था। हाल ही में अर्चना ने दैनिक भास्कर को अपने इस नए घर का टूर करवाया जिसके फर्नीचर का काम अभी शुरू होना बाकी है। वे जल्द ही अपने नए घर का इंटीरियर शुरू करने वाली हैं और इस साल के अप्रैल महीने तक वे वहां अपने पेरेंट्स के साथ शिफ्ट हो जाएंगी। अर्चना अपनी इस अचीवमेंट से बहुत खुश हैं। इंटरव्यू के दौरान, उन्होंने बताया कि वे अपने नए घर के इंटीरियर पर पूरी तरह से फोकस करना चाहती हैं और यही वजह है कि वे ज्यादा काम नहीं ले रही। हालांकि, इस घर में अपनी सेविंग्स लगा दी, यहां तक की अपनी मां के गहने तक गिरवी रख दिए।