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

02 बिहार में शांति और कानून व्यवस्था का राज- ये मोदी की गारंटी: प्रधानमंत्री

04 मार्च में माह में पूरी होने वाली करोड़ों की योजनाओं में रखें गुणवत्ता का पूरा ख्याल

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, रविवार, 03 मार्च 2024 | www.bordernewsmirror.com | ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रुपए ● वर्ष: 05, अंक: 06

कार्टून कार्नर

तीसरी आंख

असम के पांच वर्तमान सांसदों का टिकट कटा

भाजपा ने 14 लोस सीटों में से 11 पर उम्मीदवारों के नाम जारी किये

अरुणाचल से किरण रिजीजू और तापीर गाव एवं त्रिपुरा से बिप्लव कुमार देव उम्मीदवार

गुवाहाटी। सत्ताधारी पार्टी भाजपा ने लोकसभा चुनाव-2024 के लिए आज 195 सीटों के लिए उम्मीदवारों के नाम की सूची जारी की है। इसमें असम की 14 लोकसभा सीटों में से 11 सीटों के लिए अपने उम्मीदवारों की घोषणा की। भाजपा ने असम के पांच वर्तमान सांसदों का टिकट काट दिया है। वहीं तीन सीट अपने सहयोगी पार्टियों, असम गण परिषद (अगप) के लिए 2 और यूपीपीएल के लिए एक सीट छोड़ दिया है।

असम के लिए जारी सीटों में गुवाहाटी सीट से बिजुली कलिता मेधी, डिब्रूगढ़ से केंद्रीय मंत्री सर्बानंद सोनोवाल, शोणितपुर से रंजीत दत्ता, मंगलदै से दिलीप सैकिया, कालियाबर से कामाख्या प्रसाद तासा, नगांव से सुरेश बोरा, जोरहाट से तपन गोगोई, लखीमपुर से प्रदान बरुवा, डिफू से अमर सिंह किशो, सिलचर से परिमल शुक्लबैद्य तथा करीमगंज से कृपानाथ मल्लाह को उम्मीदवार बनाया गया है। भाजपा ने 2019 में जीते हुए अपने पांच सांसदों का टिकट काट दिया है। जिसमें सिलचर से राजदीप राय, गुवाहाटी से क्वीन ओझा, तेजपुर से पल्लव लोचन दास, कार्बी आंगलोंग से हरेन सिंह बे और डिब्रूगढ़ से रामेश्वर तेली (केंद्रीय राज्य मंत्री) शामिल हैं। ज्ञात हो कि 2019 के लोकसभा चुनाव में भाजपा ने 14 सीटों में से 8 सीटों पर जीत हासिल की थी। ऐसे में भाजपा ने अपने सिर्फ तीन सांसदों को फिर से टिकट दिया है। जिसमें मंगलदै से दिलीप सैकिया, जोरहाट से तपन कुमार गोगोई और लखीमपुर से प्रदान बरुवा शामिल हैं।

उल्लेखनीय है कि भारतीय जनता पार्टी ने देश के कुल 195 सीटों के लिए उम्मीदवारों की आज घोषणा की है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को पहले उम्मीदवार के रूप में नामित किया गया है, वो वाराणसी से चुनाव लड़ेंगे। पहली सूची में असम की 11 सीटों के लिए उम्मीदवारों के नामों की घोषणा की गई है। दिल्ली मुख्यालय में भाजपा के संवाददाता सम्मेलन में यह घोषणा की।

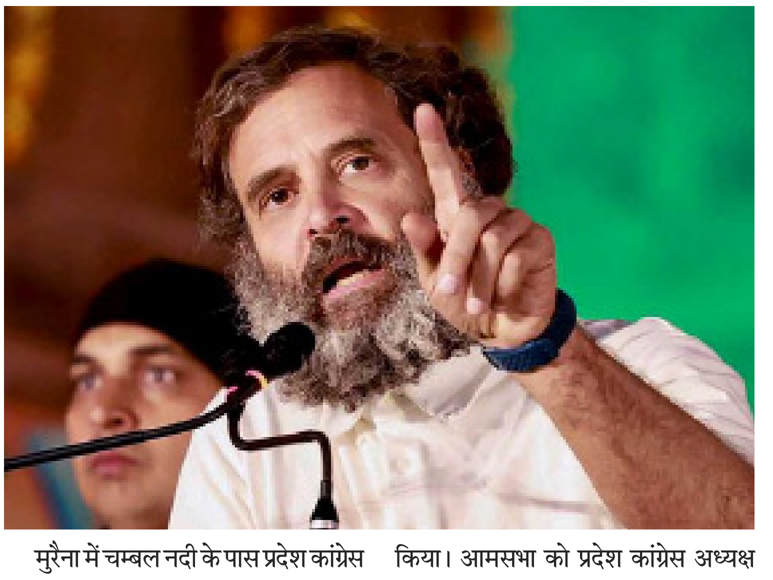
वहीं दूसरी ओर अरुणाचल प्रदेश में एक बार फिर से किरण रिजीजू को अरुणाचल पश्चिम से तथा तापीर गाव को अरुणाचल पूर्व से उम्मीदवार बनाया गया है।

सामाजिक व आर्थिक अन्याय रोकना जरूरी: राहुल गांधी

भारत जोड़ो न्याय यात्रा पहुंची मध्यप्रदेश के मुरैना में

मुरैना। भारत जोड़ो न्याय यात्रा के मुरैना पहुंचने पर कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी ने केन्द्र सरकार पर आरोप लगाते हुए कहा कि किसानों को उपज के सही दाम नहीं मिल रहे हैं और युवाओं को रोजगार नहीं मिल रहा है।

शनिवार को दोपहर बाद राजस्थान से कांग्रेस की भारत जोडो न्याय यात्रा ने मध्यप्रदेश के मुरैना जिले की सीमा में प्रवेश किया। उन्होंने देश में जातीय जनगणना की मांग को दोहराते हुए कहा कि आदिवासी, दलित व पिछड़ा वर्ग की भागीदारी मीडिया, उद्योग, शिक्षा व अन्य क्षेत्रों में नहीं है। उन्होंने किसानों को भरोसा दिलाया कि दिल्ली में कांग्रेस सरकार बनने पर किसानों को उचित समर्थन मूल्य दिया जायेगा।



मुरैना में चम्बल नदी के पास प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष जीतू पटवारी व राज्यसभा सांसद अशोक सिंह, पूर्व विधायक सत्यपाल सिंह सिकरवार नीटू ने राहुल गांधी का स्वागत किया। आमसभा को प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष जीतू पटवारी पूर्व मुख्यमंत्री कमलनाथ मध्यप्रदेश विधानसभा में विपक्ष के नेता उमंग सिंगार ने भी सम्बोधित किया।

लोस चुनाव: भाजपा ने 195 उम्मीदवारों की पहली सूची जारी की, प्रधानमंत्री वाराणसी से लड़ेंगे चुनाव

नई दिल्ली। लोकसभा चुनाव के लिए भारतीय जनता पार्टी ने 195 उम्मीदवारों की पहली सूची शनिवार को जारी की। इस सूची में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी सहित 34 केंद्रीय और राज्यमंत्री, दो पूर्व मुख्यमंत्री और लोकसभा अध्यक्ष का नाम है।

भाजपा मुख्यालय में आयोजित संवाददाता सम्मेलन में पार्टी के राष्ट्रीय महासचिव विनोद तावड़े ने बताया कि केंद्रीय चुनाव समिति ने 16 राज्यों और दो केंद्रशासित प्रदेशों की 195 लोकसभा सीटों पर उम्मदवारों के नाम तय कर दिए हैं।

प्रधानमंत्री मोदी इस बार भी वाराणसी से चुनाव लड़ेंगे।

पहली सूची में समाज के सभी वर्गों और जातियों को शामिल किया गया है। इसमें 34 केंद्रीय मंत्री और राज्यमंत्री के साथ दो पूर्व मुख्यमंत्री, 28 महिलाएं, 50 से कम से उम्र के 47 उम्मीदवार, 18 अनुसूचित जनजाति के उम्मीदवार, पिछड़ा वर्ग से 57 उम्मीदवारों को शामिल किया गया है।

तावड़े ने बताया कि पहली सूची में उत्तर प्रदेश से 51, पश्चिम बंगाल से 20, मध्यप्रदेश से 24, गुजरात-15, राजस्थान-15, करेल -12, तेलंगाना -09, असम-11, झारखंड-11, छत्तीसगढ-11, दिल्ली-5, जम्मू-2, उत्तराखंड-3, अरुणाचल प्रदेश -2, गोवा-01, त्रिपुरा-01, अंडमान एंड निकोबार -01 सीट पर उम्मीदवार घोषित किए गए।

दिल्ली की सात लोकसभा सीटों में से पांच पर उम्मीदवारों के नाम का ऐलान किया गया है। इसमें प्रवीण खंडेलवाल को चांदनी चौक, उत्तर-पूर्वी दिल्ली से मनोज तिवारी, नई दिल्ली से बांसुरी स्वराज, पश्चिमी दिल्ली से कमलजीत सहरावत और दक्षिण दिल्ली से रामबीर सिंह बिधूड़ी को उम्मीदवार बनाया गया है।

आश्वासन नीतीश कुमार ने पीएम मोदी की तरफ इशारा करते हुए कहा कि इस बार परमानेंट साथ हैं

पूर्वी भारत का तेज विकास ही हमारी प्राथमिकता: पीएम मोदी

पटना/बेगूसराय । प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने शनिवार को बिहार के औरंगाबाद और बेगूसराय में जनसभा को संबोधित किया। बेगूसराय में जनसभा को संबोधित करते हुए पीएम मोदी ने कहा कि बच्चा-बच्चा कह रहा, अबकी बार 400 पार। पूर्वी भारत का तेज विकास ही हमारी प्राथमिकता है।

पीएम ने कहा कि पुरानी सरकारों की बेरुखी के कारण बरौनी, सिंदरी, गोरखपुर, रामागुंडम के खाद कारखाने बंद पड़ गए थे। आज ये सारे कारखाने यूरिया में भारत की आत्मनिर्भरता की शान बन रहे हैं। इसलिए तो देश कहता है, मोदी की गारंटी यानी गारंटी पूरा होने की गारंटी। पीएम मोदी ने कहा कि पहले ऐसे कार्यक्रम विज्ञान भवन में होते थे। मोदी दिल्ली को बेगूसराय में ले आया है। एक ही प्रोजेक्ट में इतना निवेश दिखाता है कि भारत बढ़ रहा है। यहीं पर रोजगार के अवसर बनेंगे। इससे पहले पीएम मोदी ने संबोधन की शुरुआत करते हुए कहा कि जयमंगलागढ़ मंदिर व नौलखा मंदिर को प्रणाम करता हूं। बेगूसराय की धरती प्रतिभावान की धरती है। किसान व मजदूर को मजबूत किया है। आज फिर बेगूसराय का गौरव लौट रहा है।

जनसभा में बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने पीएम मोदी की तरफ इशारा करते हुए कहा कि इस बार परमानेंट साथ हैं। इस बार इधर-उधर जाने का सवाल ही नहीं है। नीतीश कुमार ने कहा कि आज के कार्यक्रम के लिए पीएम का स्वागत करता हूं। वे आगे भी आते रहेंगे। 14 परियोजना का उद्घाटन व 36 का शिलान्यास यह बड़ी उपलब्धि है। बरौनी रिफाइनरी को अपग्रेड किया जा रहा है, मामूली बात नहीं है। हम कह देना चाहते हैं कि लोकसभा चुनाव में एनडीए को 400 से ज्यादा सीटें आएंगी। बेगूसराय पहुंचने पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने हाथ हिलाकर सभी का अभिवादन किया।

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

'लोकतंत्र के पहरूआ' का विमोचन

पटना। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने राज्यसभा सदस्य वशिष्ठ नारायण सिंह के लेखों एवं भाषणों के संग्रह पर आधारित पुस्तक 'लोकतंत्र के पहरूआ' का विमोचन शनिवार को 36, हार्डिंग रोड स्थित उनके आवास पर किया। कार्यक्रम के मंच से मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने कहा कि यह मेरे लिए खुशी की बात है कि वशिष्ठ नारायण सिंह जी के लेखों एवं भाषणों पर संग्रहित पुस्तक 'लोकतंत्र के पहरुआ' के विमोचन का अवसर मुझे मिला है। मंच से वशिष्ठ नारायण सिंह को लेकर उन्होंने बड़ा ऐलान किया। नीतीश ने पार्टी के वरिष्ठ नेता वशिष्ठ नारायण सिंह को बड़ी जिम्मदारी देने की बात कही। उन्होंने कहा कि ये सरकारी काम करेंगे और इसका ऐलान भी कुछ दिनों में कर दिया जाएगा। उन्होंने कहा कि वह जल्द ही दादा यानी वशिष्ठ नारायण सिंह को बड़ी जिम्मेदारी देने जा रहे हैं और इसकी घोषणा भी जल्द ही कर दी जाएगी। इसके बाद नीतीश कुमार ने खुद का दादा के पुराने रिश्ते और स्वास्थ्य को लेकर भी बड़ी बात कही है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि मैं लगातार वशिष्ठ नारायण से मुलाकात करने उनके आवास पर आता रहता हूं और इनसे कहता रहता हूं कि हम आपके साथ हैं जबकि वशिष्ठ नारायण बाबू हमसे कहते रहते हैं कि मेरी तबीयत खराब है और उसके बावजूद में इनको आश्वासन देता हूं कि आप ठीक हैं तो उसके बाद इनको भी लगता है कि यह ठीक हो गए हैं।

उन्होंने कहा कि मैं वशिष्ठ बाबू से आग्रह करूंगा कि आप चिंता मत कीजिए और आपको जो कुछ भी कहना है खुलेआम कहिए। अब तो हम आपको बड़ी जिम्मेदारी देने जा रहे हैं। कुछ दिन के अंदर ही सारा कुछ तय होने वाला है। अब तो परमानेंट मैं आपको जिम्मेदारी देने जा रहा हूं। अब आपको घर में रहने में कोई दिक्कत नहीं होगी। अब तो आप सरकारी काम करने वाले हैं। अभी मैं इसकी घोषणा क्यों करूंगा, बाद में करूंगा और जल्द करुंगा।

लोगों से आग्रह करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि आप लोग जब भी वशिष्ठ बाबू से मिलने आइए और इनसे मिलिए तो कहिए कि आप सही हैं, ठीक हैं और स्वस्थ हैं उसके बाद यह ठीक रहेंगे। वैसे भी इनकी उम्र ही क्या है मैं 73 साल का हूं और आप 79 साल के हैं तो इसमें कहां कोई बड़ी बात है, बस आप स्वस्थ रहें यही हमारी कामना है।

बिहार के मुख्य सचिव आमिर सुबहानी ने लिया वीआरएस

पटना। बिहार के मुख्य सचिव आमिर सुबहानी ने स्वैच्छिक सेवानिवृति (वीआरएस) ले ली है। उनका वीआरएस मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने मंजूर कर लिया है। हालांकि, सामान्य प्रशासन विभाग ने इस संबंध में अभी कोई पत्र जारी नहीं किया है। सुबहानी इस साल 30 अप्रैल को रिटायर होने वाले थे लेकिन उन्होंने दो महीने पहले ही वीआरएस ले लिया। अब अगले मुख्य सचिव के नाम को लेकर अटकलें भी तेज हो गयी है। आईएएस अधिकारी ब्रजेश मेहरोत्रा को बिहार के मुख्य सचिव बनाये जाने की भी चर्चा है।

पीएम की रैली में उमड़ी भीड़ डबल इंजन सरकार के प्रति जन विश्वास का प्रमाण :सुशील मोदी

पटना। पूर्व उपमुख्यमंत्री सुशील कुमार मोदी ने कहा कि औरंगाबाद और बेगूसराय में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के साथ नीतीश कुमार की सभा में उमड़ी अपार भीड़ बिहार में फिर से डबल इंजन सरकार बनने से विकास के प्रति उपजे नये जन विश्वास का सबसे बड़ा प्रमाण है। इससे नकली विश्वास यात्रा करने वालों के कलेजे पर सांप लोट गया है।

शनिवार को बयान जारी कर सुशील मोदी ने कहा कि नमो-नीतीश का साथ होना जहां बिहार में तेज विकास की गारंटी हैं, वहीं राजद के साथ बनी सरकारें हर बार अपराध, घोटाले और माफियागिरी का खुला लाइसेंस साबित हुईं। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी ने बिहार के विकास में तेजी लाने के लिए 21 हजार करोड़ की नई विकास योजनाओं का शुभारम्भ किया। केंद्र सरकार पहले से ही राज्य में फोर लेन सड़क-मेगा ब्रिज बनाने की एक लाख करोड़ की योजना पर काम कर रही है।

मोदी ने कहा कि बिहार पर 50 साल से ज्यादा राज करने वाले दो प्रमुख विपक्षी दलों

(कांग्रेस- राजद) को 3 मार्च की पटना रैली ब्लैक पेपर जारी कर राज्य को पिछड़ा बनाने के साझा अपराध पर माफी मांगनी चाहिए । उन्होंने कहा कि तेजस्वी यादव को बताना चाहिए उनके माता-पिता के 15 साल के राज में राज्य की क्या हालत थी?

सुशील मोदी ने कहा कि कांग्रेस और राजद के राज में बरौनी का खाद कारखाना, एनटीपीसी के विद्युत प्लांट और कई चीनी मिलें क्यों बंद हो गए? वे बताएं कि लालू-राबड़ी राज में सड़कें गड्ढे में क्यों बदल गई थीं? शाम ढलते दुकानें क्यों बंद हो जाती थीं और सिनेमा के नाइट -शो तक क्यों बंद करने पड़े थे?

बिहार में शांति और कानून व्यवस्था का राज-ये मोदी की गारंटी: प्रधानमंत्री

पटना/औरंगाबाद। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने बिहार के औरंगाबाद में जनसभा को संबोधित करते हुए भोजपुरी में कहा कि रउवा सब के प्रणाम करइतही। बिहार में शांति और कानून व्यवस्था का राज-ये मोदी की गारंटी है। बिहार में बहन-बेटियों को अधिकार-ये मोदी की गारंटी है।

प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि आज यहां करीब 21.5 हजार करोड़ रुपये की विकास परियोजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास हुआ है। इन परियोजनाओं में रोड इंफ्रास्ट्रक्चर से जुड़ी कई परियोजनाएं हैं। इनमें रेल इंफ्रास्ट्रक्चर से जुड़े काम भी हैं और इनमें आधुनिक बिहार की मजबूत झलक भी है। उन्होंने यही एनडीए की पहचान है। हम काम की शुरुआत भी करते हैं, काम पूरा भी करते हैं और हम ही उसे जनता-जनार्दन को समर्पित भी करते हैं। ये मोदी की गारंटी है। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि बिहार का विकास-ये मोदी की गारंटी है। तीसरे टर्म में हमारी सरकार इन्हीं

गारंटियों को पूरा करने और विकसित बिहार बनाने के लिए काम करेगी। उन्होंने कहा कि एक वो दौर था, जब बिहार के ही लोग अपने ही घरों से निकलने में डरते थे। एक ये दौर है, जब बिहार में पर्यटन की संभावनाएं विकसित हो रही हैं। बिहार को वंदे भारत और अमृत भारत जैसी आधुनिक ट्रेनें मिलीं, अमृत स्टेशनों का विकास किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि एनडीए की शक्ति बढ़ने के बाद बिहार में परिवारवादी राजनीति हाशिए पर जाने लगी है। परिवारवादी राजनीति की एक और विडंबना है। पीएम मोदी ने कहा कि बिहार की धरती पर आना कई मायने में मेरे लिए खास है। जननायक कर्पूरी ठाकुर को मैंने भारत रत्न दिया, जिसकी खुशी हर जगह है। हम काम की शुरुआत और उसे पूरा भी करते हैं। कर्पूरी ठाकुर को भारत रत्न मिलना पूरे बिहार का सम्मान है। उन्होंने कहा कि अभी कुछ ही दिन पहले अयोध्या में रामलला के भव्य मंदिर की प्राण-प्रतिष्ठा भी हुई है। अयोध्या में रामलला विराजमान हुए हैं, तो स्वाभाविक है, सबसे ज्यादा खुशी माता सीता की धरती पर ही मनाई जाएगी। ज्ञान की धरती बिहार आना मेरे लिए सौभाग्य की बात है। औरंगाबाद में विभिन्न विकास परियोजनाओं के लोकार्पण और शिलान्यास कार्यक्रम को संबोधित कर रहा हूं।

पीएम नरेन्द्र मोदी करीब 20 महीने बाद बिहार दौरे पर आए हैं। गया एयरपोर्ट पर मुख्यमंत्री नीतीश कुमार और राज्यपाल राजेंद्र आर्लेकर ने उनकी अगुवानी की। इसके बाद पीएम मोदी और सीएम नीतीश एक ही हेलिकॉप्टर से औरंगाबाद के लिए रवाना हो गए। इससे पहले सीएम नीतीश कुमार ने कहा कि आज वापस से आप (पीएम मोदी) यहां आए हैं तो काफी खुशी की बात है।

सहरसा- फारबिसगंज- जोगबनी ट्रेन का पीएम ने किया उद्घाटन

बीएनएम@सहरसा

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोनेदी शनिवार को बेगूसराय से सहरसा-फारबिसगंज- जोगबनी स्पेशल मेल एक्सप्रेस ट्रेन को वीडियो कांफ्रेस के जरिए हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।प्रधानमंत्री ने जोगबनी मेल एक्सप्रेस ट्रेन के उद्घाटन के अलावा अन्य कई रेल सेवा सहित विभिन्न महत्वपूर्ण परियोजनाओं का शिलान्यास एवं उद्घाटन कर राष्ट्र के नाम लोकार्पण किया। उद्घाटन कार्यक्रम को लेकर प्लेटफार्म नंबर दो पर मंच तैयार किया गया था। यहीं से सहरसा जोगबनी स्पेशल एक्सप्रेस ट्रेन रवाना हुई। सहरसा जगबानी एक्सप्रेस ट्रेन को चालक राजेश कुमार और अमित कुमार के अलावा ट्रेन मैनेजर करण कुमार ट्रेन को लेकर रवाना हुए। वही ट्रेन को सीटीटीआई रंजीत कुमार सिंह के अलावा पुरुषोत्तम कुमार एसी और स्लीपर कोच में तैनात थे। कार्यक्रम में मुख्य रूप से सांसद दिनेश चंद्र यादव, बिहार सरकार के मंत्री सह स्थानीय विधायक डॉ आलोक रंजन, पूर्व विधायक डॉ अरुण कुमार यादव,भाजपा जिलाध्यक्ष दिवाकर सिंह, जदयू जिलाध्यक्ष चंद्रदेव मुखिया मौजूद थे।वही एडीआरएम 2 आलोक कुमार ने सांसद और विधायक को पाग और शॉल से सम्मानित किया।

लोहिया मेडिकल कॉलेज एवं हॉस्पिटल निर्माण कार्य का मुख्यमंत्री ने किया कार्यारंभ

सहरसा/सुपौल। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने विडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से शनिवार को पिपरा प्रखंड के दीनापट्टी पंचायत में लोहिया चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, सुपौल का 603.68 करोड़ रु की लागत से कार्यारंभ किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता ऊर्जा विभाग बिजेन्द्र प्रसाद यादव ने की। मौके पर सुपौल के जिलाधिकारी कौशल कुमार ने नये चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल से जिलावासियों एवं आसपास के लोगों को मिलने वाले लाभ से अवगत कराया गया। उन्होंने बताया कि लोहिया चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल सुपौल का निर्माण कुल 26 एकड़ भूमि में 603.68 करोड़ की लागत से कराया जा रहा है, जिसमें एम0बीबी0एस0 का 150 सीट, छात्रों के लिए 830 बेड का छात्रावास, मरीजों के लिए 630 बेड की व्यवस्था एवं अन्य कई सुविधाएँ उपलब्ध रहेगी। इस अस्पताल के निर्माण कार्य पूरे होने पर जिलावासियों एवं आसपास के लोगों को बेहतर इलाज हेतु पटना नहीं जाना पड़ेगा।

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

बिगनी मलाहीन: तबाह कर दिया अहबाब को सियासत ने, मगर मकान से झण्डा उतरता नहीं

सागर सूरज

बीएनएम@मोतिहारी। जैसे- जैसे लोक सभा चुनाव नजदीक आता जा रहा है, मोतिहारी लोक सभा क्षेत्र मे भाजपा प्रत्याशी के रूप मे कई देवदार सामने नजर आने लगे है। बिगनी मलाहीन बोली साहब तो उद्घाटन और शिलान्यास के चलती फिरती दुकान बन गए है। बने भी क्यों नहीं, उन्हे खुद को मोतिहारी का विकास पुरुष घोषित करते हुए फिर से टिकट हासिल करना है। भाजपा भी सात स्तर पर जांच परख कर ही टिकट देने वाली है। सूचनाओं पर भरोसा करें तो निजी एजेंसियों सहित आईबी तक ने साहब वे विरुद्ध फ़ीड बैक दिया है। भाजपा अन्य चेहरों पर भी विचार कर रही है। इधर साहब के द्वारा लगातार शिलान्यास और उद्घाटन कर अपने निगेटिव फ़ीड बैक को पाज़ीटिव मे परिवर्तित करने का हास्यास्पद प्रयास जारी है। इसी दौर मे साहब अपने कार्यों से अपनी और प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी दोनों की फजीहत भी करवा रहे है।

बिगनी मलाहीन इस लोक सभा की शोषित पीड़ति लाखों लोगों की प्रतीकात्मक चेहरा है, जो समय समय पर नेताओं द्वारा चुनाव के समय दिखाए गए इंद्रधनुषी सपनों पर सवाल करती रही है। बिगनी के बीड़ी के कश गहरी होती जा रही थी और शब्दों से मानों बिगनी साहब पर कोड़े चला रही हो।

अब साहब ने शुक्रवार को केसरिया मे आनन- फानन मे एक रेलवे स्टेशन का उद्घाटन तक कर दिया जबकि वहाँ ना कोई रेल था, ना कोई ट्रैक लेकिन साहब भी क्या करें, सामने चुनाव है फ़ीड बैक नेगटिव है आला कमान को समझाना भी तो है बूढ़ी हड्डियों मे जान बाकी है। आला कमान के पास एक तो साहब के बारे ने फ़ीड बैक निगेटिव है ऊपर से छह बार सांसद और 70 साल से ऊपर वाली समस्या भी टिकट मिलने मे आड़े आ रही है।

बिगनी की बीड़ी खत्म हो गए थे, लेकिन बातें अभी बाकी थी। साहब ने 16 अगस्त 2023 को पत्रकरों से बयान दिया था कि मार्च 2024 तक केसरिया से ट्रेन दौड़ने लगेगी, अब सवाल है चुनाव सामने है और अभी तक ट्रैक भी नहीं बना ऐसे मे साहब करे तो क्या करे। बोली, हमें तो अहल-ए- सियासत ने बताया है, किसी का तीर किसी की कमान मे रखना।

साहब के सांसद निधि से शहर के मुख्य मार्ग पर जो कैमरे लगे थे सभी वर्षो से खराब है जाहिर है घटिया कंपनी के कैमरों ने रुपयों के बंदरबंट मे खूब मदद की।

इधर मोतिहारी मे भाजपा नेता शहनवाज हुसैन भी साहब के फ़ीड बैक को रिवाइज करने पहुँचे थे, कार्यकर्ताओं ने साहब के बिरुद्ध खूब वोमेटिंग की, हालांकि साहब ने पूरा प्रयास किया था कि सिर्फ उनके अंध भक्त ही वहाँ पहुँच सके।

बिगनी बोली ईधर प्रत्याशी की वेकैंसी देखते हुए दानदन दावेदारों की संख्या बढ़ती जा रही है। भाजपा के वरीय नेता अखिलेश सिंह की दावेदारी जायज है क्योंकि उन्होंने लंबा समय भाजपा को दिया है, डॉ. हेना चंद्रा, केसरिया के पूर्व विधायक सचिन्द्र सिंह, उमेश सिंह आदि लोगों के दावे भी नाजायज नहीं है।

इधर ब्रावो फार्म के राकेश पांडे, मोतिहारी के विधायक प्रमोद कुमार, भाजपा के पूर्व एमएलसी बाबलू गुप्ता और ढाका विधायक पवन जायसवाल के समर्थकों के दावे भी मजबूत है। नजरे टिकी है भाजपा का जदयू से सीटों का तालमेल पर वैसे माना जा रहा है कि शिवहर अगर भाजपा मे रहा तो मोतिहारी से जेनरल वाले प्रत्याशियों के लिए रास्ते खुल जाएंगे क्योंकि शिवहर मे पिछड़ा वर्ग आदि से किसी को भाजपा टिकट दे सकती

है।

बिगनी बोली, ऐसा तभी होगा जब भाजपा अपने बूढ़े घोड़े को मार्गदर्शक मण्डल मे भेजेगी और समर्पित कार्यकर्ताओं नेताओं, युवा चेहरे पर दांव लगाएगी। वोट तो आखिर नरेंद्र मोदी के चेहरे पर ही होना है। भाजपा के हजारीबग़ से दो बार सांसद रहे जेएन सिन्हा और दिल्ली से एक बार सांसद रहे गौतम गंभीर जैसे लोगों ने राजनीतिक सन्यास की घोषणा कर दी, लेकिन साहब छह बार सांसद, केन्द्रीय मंत्री और भाजपा के बड़े पदों को विराजमान रहे लेकिन कुर्सी मोह इतना की छोड़ने का नाम नहीं। विगनी दूसरी बीड़ी सुलगाने वाली थी तो हमने बातें खत्म करने का एक तरफा फैसला कर लिया।

प्रथम सेमी फ़ाइनल में अदापुर ने चिरैया को हरा कर फाइनल में पहुंचा

तुरकौलिया। सेमराटोला पशुरामपुर स्टेडियम में चल रहे फुटबॉल टूर्नामेंट में टाउन फुटबॉल क्लब आदापुर और स्पोर्ट्स क्लब फुटबॉल चिरैया के बीच शनिवार को शानदार सेमी फाइनल मैच खेला गया। मैच का उदघाटन फुटबॉल कमिटी के अध्यक्ष सह भावी मुखिया प्रत्याशी कमरूद्दीन अंसारी ने किया। जहां प्रथम सेमिफाइनल में आदापुर टीम 3-0 से विजय रही। मैच शुरू होते ही आदापुर टीम के जर्सी नंबर 17 मुन्ना चौधरी ने 15 वें मिनट पर चिरैया में एक गोल दाग दिया। वही मध्यांतर के एक मिनट पहले 44 वें मिनट पर फिर आदापुर टीम के जर्सी नंबर 13 आयुष शर्मा ने दुसरा गोल चिरैया में मारकर टीम को जीत के तरफ बढ़ा दिया। मध्यांतर के बाद आदापुर टीम के आयुष ने ही शानदार तरीके से खेलते हुए 81 वें मिनट पर चिरैया में तीसरा गोल दागकर कर टीम की जीत सुनिश्चित कर दिया। खेल समाप्त होने तक लाख प्रयास करने के बावजूद भी चिरैया की टीम आदापुर में एक भी गोल नही कर सकी। इस प्रकार आदापुर ने 3-0 से मैच जीत लिया। रेफरी और सहायक रेफरी की भूमिका वकार इब्राहिम, मंदीप चौरसिया, मुजीबुर्रहमान व अनमोल कुमार ने निभाई। अध्यक्ष कमरूद्दीन अंसारी ने खेल में अच्छे प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को उपहार और 500 रुपए की प्रोत्साहन राशि देकर खिलाड़ी का मनोबल बढ़ाया। साथ ही कमरूद्दीन अंसारी ने कहा कि खेल स्वस्थ मनोरंजन का साधन होता है।

जिला परिषद की सामान्य बैठक संपन्न, दिए गए आवश्यक दिशा-निर्देश

मोतिहारी। शहर के जिला परिषदीय महात्मा गांधी सभा भवन में शनिवार को जिला परिषद अध्यक्ष ममता राय की अध्यक्षता में सामान्य बैठक की गई।

जिप अध्यक्ष श्रीमति राय ने बैठक में अनुपस्थित पदाधिकारियो एवं अनुपालन प्रतिवेदन नहीं उपलब्ध कराने वाले पदाधिकारियो से कारण पृच्छा करने का निर्देश देते हुए कहा कि संबंधित पदाधिकारियो एवं विभागों के विरूद्ध कार्रवाई हेतु उनके मूल विभाग को सूचित की जाय। कहा कि जिला परिषद् के दुकानों के आवंटियो के यहाँ किराया बाकी है उन्हे शीध्र जमा कराने तथा जिनका एकरारनामा नहीं हुआ है उन्हे शीध्र कार्यालय में सम्पर्क कर एकरारनामा कराने हेतु शख्त हिदायत दिया गया और निर्णय लिया गया कि जिन बकायेंदारों के यहॉ बकाया है वे 31 मार्च 2024 तक हर हाल में किराया जमा करा दें अन्यथा 12 प्रतिशत ब्याज के साथ दुकानों में तालाबन्दी कर उनके आवंटन को रद्ध कर दिया जाएगा तथा जिन बकायदारों के यहॉ 2021 से अब तक तीन से छः माह का किराया बकाया है उनपर 5 प्रतिशत पेनाल्टी एवं छः माह से ज्यादा बकाया पर 10 प्रतिशत पेनाल्टी के साथ किराया वसूलने का निर्देश मुख्य कार्यपालक पदाधिकारी को दिया गया। कहा कि अगर बकायादार बकाया नहीं चुकाते है तथा एकरारनामा नहीं करते है तो उनके आवंटन को रद्द की जाय। जिप अध्यक्ष ने चिन्ता प्रकट करते हुए कहा कि जिले के विद्यालयो में बेंच-डेस्क के आपूर्ति में घोर अनियमितता तथा समग्र विद्यालय अनुदान में ली गई योजनाओं में बड़े पैमाने पर गड़बड़ी एवं सरकारी राशि के दुरूपयोग पर जांच टीम बनाकर जांच करानें का निर्देश मुख्य कार्यपालक पदाधिकारी को दिया गया। सदर अस्पताल की व्यवस्था, आंगनबाड़ी केन्द्रों का संचालन, पंचायत सरकार भवन में पंचायतों का संचालन नहीं होने के संबंध में तथा मनरेगा में हो रहे गड़बड़ी के विषय में भी चिन्ता प्रकट करते हुए जिलाधिकारी एवं विभाग को सूचित करने का निर्णय लिया गया।

6 मार्च को बेतिया आएंगे पीएम मोदी,क़रोडों योजनाओं का करेंगे उद्धघाटन एवं शिलान्यास

बीएनएम@बेतिया

भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का आगामी 6 मार्च को पश्चिम चंपारण संसदीय क्षेत्र के बेतिया मुख्यालय में आगमन होगा जहां वे एक आम सभा को संबोधित करेंगे तथा 3000 करोड़ रुपए की लागत से रेल से संबंधित कई योजनाओं का उद्घाटन एवं शिलान्यास भी करेंगे।उक्त जानकारी देते हुए पश्चिम चंपारण के सांसद भाजपा के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष डॉ संजय जयसवाल ने मीडिया को संबोधित करते हुए कही डॉक्टर जायसवाल ने कहा कि पिछले दिनों पूर्व रेल मंत्री मनोज सिन्हा ने बाल्मीकि नगर से लेकर मुजफ्फरपुर के बीच जिन योजनाओं का शिलान्यास किया था उसका भी प्रधानमंत्री उद्घाटन करेंगे बाल्मीकि नगर से गोरखपुर तक दोहरी रेल लाइन का शिलान्यास भी करेंगे यह सभी उद्घाटन और शिलान्यास बेतिया से ही करेंगे उन्होंने पश्चिम चंपारण की जनता से उनकी आम सभा में बढ़ चढ़कर भाग लेने की अपील किया। इस मौके पर प्रदेश के पूर्व उपमुख्यमंत्री रेणु देवी पूर्व पर्यटन मंत्री नारायण प्रसाद एवं चनपटिया विधायक उमाकांत सिंह आदि भाजपा नेता मौजूद रहे।

वाल्मीकिनगर थाना परिसर में लगा सीओ का जनता दरबार

बेतिया। वाल्मीकिनगर थाना परिसर में शनिवार को प्रखंड बगहा दो के नवागत अंचलाधिकारी उदयन सिंह की मौजूदगी में भूमि विवाद मामले को लेकर जनता दरबार का आयोजन किया गया। जिसमें दर्जनों लोग भूमि विवाद के मसले को लेकर पहुंचे। इस की जानकारी देते हुए अंचल अधिकारी उदयन सिंह ने बताया कि जनता दरबार में भूमि विवाद के कई मामले आए हैं। जिसमें दो मामलों का निपटारा किया गया है।अन्य लोगों को डीसीएलआर के न्यायालय में आवेदन देने की सलाह दी गई है।इस मौके पर थानाध्यक्ष विजय प्रसाद राय, पुलिस अवर निरीक्षक महेश कुमार,राजस्व कर्मी जगई राम,नितिश कुमार के अलावा ग्रामीणों व फरियादियों में लड्डू शर्मा, ध्रुव कुमार जायसवाल,मो समीम मंसुरी, मिथुन कुमार,राजलाल महतो, जितेंद्र यादव,समेत दर्जनों ग्रामीण उपस्थित रहे।

सत्यम हत्याकांड के नामजद अभियुक्त गिरफ्तार

6 मई 2023 को सत्यम उर्फ झुन्नु का हत्या कर शव को फेंका था मक्के को खेत में

सत्यम हत्याकांड में तकरीबन 10 माह बाद मिली पुलिस को सफलता

बीएनएम@पताही

सत्यम कुमार उर्फ झुन्नु हत्याकांड मामले के फरार नामजद अभियुक्त को पताही पुलिस ने गुप्त सूचना के आधार पर नामजद अभियुक्त में से एक अभियुक्त चंदन कुमार को गिरफ्तार कर न्यायिक हिरासत मोतिहारी जेल भेज दिया। बता दे की 6 मं 2023 को हुई सत्यम उर्फ झुन्नू हत्याकांड मामले में उसके स्वजनों ने सात लोगों के खिलाफ साजिश के तहत हत्या करने की आरोप लगाते हुए स्थानीय थाने में लिखित आवेदन देकर शिकायत दर्ज कराई थी, हत्या मामले में नामजद आरोपी तकरीबन 10 माह से फरार चल रहा था जिसे गुप्त सूचना के आधार पर पताही थाना अध्यक्ष कैलाश कुमार के नेतृत्व में गठित टीम के द्वारा गिरफ्तार किया है। बताते चले की 16 मई 2023 को बेतौना पंचायत के गम्हरिया गाँव से रंगपुर बाजार पर जाने वाली मुख्य सड़क से पश्चिम 20 मीटर की दूरी पर गम्हरिया नाला किनारे मक्के के खेत से 16 वर्षीय युवक सत्यम कुमार उर्फ झुनू का शव बरामद किया गया। जिसकी पहचान गोनाही पंचायत के गुजरौल गांव निवासी स्वर्गीय अजय सिंह के 16 वर्षीय पुत्र सत्यम कुमार उर्फ झुन्नू के रूप में की हुई थी। 16 वर्षीय सत्यम कुमार उर्फ झुन्नू की हत्या की खबर मिलते ही परिजनों में कोहराम मच गया। जिसके बाद स्वजनों ने साजिश के तहत गांव के ही लोगों पर हत्या करने का आरोप लगाते हुए जिहुली, गोनाही जाने वाली सड़क को जाम कर दिया था। इसके बाद पुलिस प्रशासन के समझाने के बाद जाम को हटाया गया था। वहीं थानाध्यक्ष कैलाश कुमार ने बताया कि 16 मई 2023 को गोनाही पंचायत के गुजरौल गांव निवासी स्वर्गीय अजय सिंह के 16 वर्षीय पुत्र सत्यम कुमार उर्फ झुनू का शव रंगपुर बाजार से पश्चिम गम्हरिया नाल किनारे मक्के के खेत से बरामद किया गया था। स्वजनों की शिकायत पर स्थानीय थाने में प्राथमिकी दर्ज की गई थी। हत्या मामले के नामजद अभियुक्त फरार था। गुप्त सूचना मिली कि नामजद अभियुक्तों में से एक चंदन कुमार रंगपुर बाजार पर घूम रहा है, सूचना मिलते ही छापेमारी कर अभियुक्त चंदन कुमार को गिरफ्तार कर लिया गया है। पूछताछ एवं कागजी प्रक्रिया पूरी करने के बाद गिरफ्तार अभियुक्त को न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया है। गिरफ्तार अभियुक्त से पूछताछ के दौरान हत्या के संबंध में कई अहम सुराग मिले हैं एवं हत्या में शामिल अन्य साथियों के संबंध में बताया है। अन्य नामजद अभियुक्तों के गिरफ्तारी को लेकर लगातार छापेमारी की जा रही है। जल्द ही नामजद सभी अभियुक्त को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया जाएगा। छापेमारी अभियान में थानाध्यक्ष कैलाश कुमार, संजय चौधरी, धनंजय कुमार सहित सैफ बीएमपी के जवान शामिल थे।

मदार बाबा मेला दुकानदारों से की गई उगाही

वसूली करते विडियो हुआ वायरल

बेतिया। इंडो नेपाल सीमा स्थित वाल्मीकिनगर में कस्टम विभाग के हवलदार गंगा दयाल प्रसाद द्वारा अधिकारियों की मिली भगत से मदार मेले में लगे दुकान के दुकानदारों से दुकान लगाने की एवज में अवैध वसूली करने का मामला उजागर हुआ है। वीडियो वायरल होने के बाद दुकानदारों ने मीडिया कर्मियों को पैसा देने और मोल भाव करने का वीडियो दिखाते हुए वसूली का आरोप कस्टम विभाग के हवलदार गंगा दयाल प्रसाद पर लगाया है। हालांकि दुकानदारों द्वारा दिखाए गए वीडियो की पुष्टि अखबार नहीं करता है। परंतु वीडियो में हवलदार गंगा दयाल प्रसाद के द्वारा दुकानदारों से रुपए लेते दिखाया गया है। लगे आरोप के बारे पूछे जाने पर वाल्मीकिनगर कस्टम कार्यालय के निरीक्षक रविंद्र कुमार रवि ने इसे छोटा मामला बताते हुए हवलदार द्वारा किए गए वसूली की पुष्टि करते हुए इसे सामान्य कार्यालय खर्चों के मद में रुटिन प्रक्रिया बताते हुए इसे 5लाइन मैटर बताया। निरीक्षक श्री रवि ने बताया की यह छोटा मामला है। वही वसूली करने वाले हवलदार ने बताया कि जिस पैसे को दुकानदारों से लिया गया उसे कार्यालय के खर्चों के लिए लिया गया है।बतादे की मदार मेला पूर्ण रूप से टैक्स फ्री है। इस मेले से राजस्व की वसूली सरकार द्वारा नहीं की जाती है। आठ दिनों तक चलने वाले इस मेले में यूपी और बिहार के लाखों श्रद्धालु सहित कई छोटे व्यापारी व्यापार के लिए यहां पहुंचते हैं, जिनसे दुकान लगाने की एवज में वसूली शर्मनाक है। दुकानदारों में कस्टम विभाग के प्रति रोष की भावना दिख रही है।

हालांकि इस बाबत पूछे जाने पर उपायुक्त कस्टम मोतिहारी रोहित खरें ने दूरभाष पर बताया कि कस्टम अधीक्षक बेतिया के द्वारा तुरंत मामले की जांच की जाएगी। दोषी पाए जाने पर विभागीय कार्रवाई निश्चित रूप से की जाएगी। अगर दुकानदारों का आरोप सही है तो यह शर्मनाक है।

पुलिस सप्ताह दिवस के मौके पर थाना परिसर की सफाई

बेतिया। बिहार पुलिस सप्ताह दिवस पर वाल्मीकिनगर थाना परिसर और आसपास में शनिवार को साफ सफाई की गई।साथ ही पर्यावरण सुरक्षा को ले थानाध्यक्ष ने वृक्षारोपण भी किया इसकी जानकारी देते हुए थानाध्यक्ष विजय प्रसाद राय ने बताया कि पुलिस सप्ताह के अवसर पर वरीय अधिकारियों के निर्देश पर कई तरह के कार्यक्रम किए जा रहे हैं। इसी क्रम में थाना परिसर और आस पास के जगहों पर साफ सफाई की गई है। साथ ही बताया कि पर्यावरण सुरक्षित रखने तथा साफ सफाई रखना हमरे जीवन में कितना महत्व रखता है।अपने आस पास और घर की साफ सफाई रखने से पर्यावरण और स्वास्थ पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है।सबों को अपने जीवन में एक पौधा जरूर लगाना चाहिए। इस मौके पर एसआई महेश कुमार, राजेश कुमार, हरीश चंद्रा, पंकज कुमार सहित थाने के अन्य पुलिस जवान सामिल रहे।

मछली आचार का स्टॉल बना आकर्षण का केंद्र

बेतिया। बगहा, हरनाटांड़ बहुल क्षेत्र की आदिवासी महिलाएं एनजीओ से जुड़कर मछली का आचार बनाकर अच्छा मुनाफा कमा रही हैं। बतादें, की बगहा अनुमंडल स्थित मझौआ गांव की आदिवासी महिलाएं हैंड मेड फिश पिकल बना रही हैं। मझौआ गांव के राम सिंह ने बताया कि उत्तराखंड से उन्होंने 21 दिनों का मछली का आचार बनाने का प्रशिक्षण लिया है। प्रशिक्षण प्राप्त कर वह गांव के आसपास की महिला को जोड़कर प्रशिक्षित कर कारोबार शुरू किया। इन्होंने आगे बताया कि गंडक नारायणी नदी इनके लिए वरदान साबित हुई है, क्योंकि इस नदी में विभिन्न प्रकार की प्रजातियों की मछलियां मिल जाती है।

मार्च में माह में पूरी होने वाली करोड़ों की योजनाओं में रखें गुणवत्ता का पूरा ख्याल: गरिमा

बेतिया। बेतिया नगर निगम महापौर ने गरिमा देवी सिकारिया के विभिन्न वार्डों में पूरी की गई कुल 90 लाख 83 हजार 563 की लागत वाली 13 विकास योजनाओं का अलग अलग समारोह में उद्घाटन किया। इस मौके पर उन्होंने कहा कि समाप्त हो रहे वित्तीय वर्ष 2023-24 के अंतिम मार्च महीने में करोड़ों की विकास योजनाओं को पूरा किया जाना है। इन योजनाओं को पूरी होने वाली में संबंधिक पर्यवेक्षी और निरीक्षी पदाधिकारीगण को समयबद्धता के साथ गुणवत्ता का पूरा ख्याल रखना अनिवार्य है।

इसके साथ ही श्रीमती सिकारिया ने मौके पर मौजूद लाभुक जनता से कहा कि सार्वजनिक विकास कार्यों में गुणवत्ता को प्रभावी बनाने में सबसे सशक्त और शतत पहरेदारी की जिम्मेदारी आप सबकी है। इसके बाद इन्होंने बताया कि उद्घाटित हुई विकास योजनाओं में

वार्ड 03 के पार्षद ई.सहमत अली के सहयोग से अंजार मास्टर के घर से मोहम्मद अरमान के घर होते हुए कौतैब मियां के घर तक 17,84900 की लागत से आरसीसी नाला का निर्माण कार्य शामिल है। वही वार्ड 08 में वार्ड पार्षद कुणाल राज श्राफ की सहमति और 9,8280 की लागत से नया बाजार चौक नथुनी प्रसाद के घर के सामने एवं नथुनी साह के घर के बगल में आरसीसी पुलिया मरम्मती कार्य पूरा हुआ है। इसी प्रकार वार्ड 12 की पार्षद संगीता देवी की सहमति से 5,48280 लागत वाली इंडियन नर्सरी से अधिवक्ता प्रितम वर्मा के घर तक आरसीसी नाला निर्माण कार्य शामिल है। वही वार्ड 21 के बसवरिया नारायणी कॉलोनी में डॉ.भरत प्र. के घर से पन्नालाल प्र. के घर तक 12,17700 की लागत और वार्ड पार्षद कृष्ण कुमार शर्मा की सहमति से पीसीसी सड़क एवं आरसीसी नाला निर्माण कार्य शामिल है।

वही वार्ड 21 में ही शम्भू शर्मा के घर से केदार सिंह के घर तक आरसीसी नाला निर्माण कार्य को 1447700 से पूरा किया गया है। श्रीमती सिकारिया ने बताया कि वार्ड 21 में विश्वनाथ वकील के घर से बड़ा बाबु के घर तक सड़क में पीसीसी नाला निर्माण कार्य और छोटा पुलिया बुद्वी महतो के घर के पास नोनिया टोला में के साथ दरोगा टोला में ललन पटेल के घर के पास छोटा पुलिया निर्मा - 287370 से पूरा कराया गया है। वही वार्ड -36 में शंकर महतो के घर से वीर बहादुर महतो के घर तक आरसीसी नाला एवं पेवर ब्लॉक निर्माण कार्य को 485900 को स्थानीय वार्ड पार्षद- राजकिशोर महतो के सहयोग से पूरा किया गया है।वार्ड -41 में मेन रोड मोहन प्रसाद के घर से भाया स्व. बसंत कुमार के घर भाया अमरेश पटेल के घर से मनीष प्र. के घर तक आरसीसी नाला निर्माण कार्य को -535900 की लागत से स्थानीय वार्ड पार्षद- अभिमन्यु कुमार के सहयोग से पूरा किया गया है। वही वार्ड -43 में जमुना पटेल के घर से गुदर पसारी के घर होते हुए प्रभु ठाकुर के घर तक, प्रमोद शर्मा के घर से नारायण शर्मा के घर तक आरसीसी नाला निर्माण कार्य को -589000 की लागत और वार्ड पार्षद- सबीहा खातुन के सहयोग से पूरा किया गया है।वार्ड 43 में ही कैलाश शर्मा के घर से दहाड़ी राम के घर होते हुए कोहड़ा नदी तक आरसीसी नाला एवं पेवर ब्लॉक निर्माण कार्य को 2,56033 की लागत और स्थानीय वार्ड पार्षद- सबीहा खातुन के सहयोग से पूरा किया गया है।महापौर ने बताया कि वार्ड -43 में इद्रीश मियां के घोठा से महेंद्र शर्मा के घर होते हुए रमेश पटेल के घर तक आरसीसी नाला निर्माण कार्य को 5,84500 से पूरा किया गया है। इसी प्रकार वार्ड.44 में मोहन ठाकुर के घर से गुदर बिन के घर होते हुए बिजली बिन के घर तक वार्ड पार्षद- पूजा कुमारी के सहयोग से आरसीसी नाला एवं पेवर ब्लॉक निर्माण कार्य 962000 से और वार्ड 45 लईया टोला में प्रमोद साह के घर के पास पीपल के पेड़ के पास चबूतरा का निर्माण को वार्ड पार्षद मदन प्रसाद गुप्ता के सहयोग से 286000 की लागत से पूरा किया गया है।

ना कहना भी है एक कला है

श्याम कुमार कोलारे

हर कोई चाहता है कि वह हमेशा हर किसी का चाहेता बना रहे, हर कोई उसके काम की तारीफ करे एवं उसकी सराहना करे1 इसलिए वह उसको दिए गए काम एवं जिम्मेदारी को हमेशा से पूर्ण इमानदारी एवं लगन के साथ के साथ करता है और चाहता है इसका हमेशा उसको श्रेय मिले साथ ही साथ सभी के सामने उसके काम की प्रशंसा हो 1 परन्तु कभी आपने सोचा है सभी को खुश रखने के चक्कर में आप पर हमेशा जिम्मेदारियाँ बढ़ा दी जाती है, आप कोई भी काम को सहर्ष स्वीकार कर लेते है इसलिए आपको ही काम के लिए हमेशा चुना जाता है1 आप हमेशा काम वगैर कोई न-नुकर करे स्वीकार कर करने लगते है, आपको और अन्य काम की जिम्मेदारी सौप दी जाती है, पहले से आपके पास काम की एक लम्हैबी लिस्ट है,आपको और अतिरिक्त काम का बोझ डाल दिया जाता है1

किसी भी काम के लिए हमेशा हाँ कहना यानि अपने आप को और अधिक समय के लिए काम से जोड़ लेना है1 अतिरिक्त काम करना गलत नहीं है परन्तु यदि हमें पता है कि इससे हमें कोई विशेष फायदा नहीं होने वाला है, इससे केवल समय, शक्ति और उत्साह का हनन ही होना है तब भी काम करते रहना यह स्वयं को थकाने जैसा कार्य होता है 1 इससे काम करने वाला व्यक्ति अपने निजी पलो को भी प्रोपेस्नल कामो में लगा देता है और पर्सनल जीवन को अपने जॉब या नौकरी में लगा कर अपने स्वयं के सुखद पलो को खोते रहता है1

हमें रोज़मर्रा के जीवन में निरंतर दूसरों के अनुरोध का सामना करना पड़ता है। दूसरों की मदद करना भले ही अच्छी आदत कहलाती है लेकिन लगातार ऐसा करते रहने से हम पाते है कि अपनी जरूरतें पूरी करने के लिए हमारे पास समय नहीं रह जाता है। इस तरह के कार्य करते रहने से हमारे भीतर हताशा पैदा होने लगती है। 'न' एक सरल शब्द है जो महज एक अक्षर का है लेकिन ज्यादातर लोगों के लिए 'न' उच्चारण कर पाना कठिन होता है। जबकि हम सभी जानते है कि 'न' कह देने से हम जीवन की अनेक कठिनाइयों से बच सकते हैं।

जतिन एक निजी कम्पनी में काम करता है, कम्पनी की तरफ से उसे फील्ड के दैनिक काम निर्धारित है, वह अपनी कम्पनी की तरफ से दी गई जिम्मेदारी के काम को भलीभांति पूर्ण निष्ठा के साथ करता है जिससे उसके बॉस के सामने उसकी अच्छी इमेज है1 वह सब कम समय पर करता है बॉस को उस पर पूर्ण विश्वास है कि वह किसी भी काम को अच्छे से कर सकता है1 कम्पनी में एक प्रोजेक्ट आता है, इस काम का पूर्व अवलोकन करने के लिए लोगो का चयन में जतिन एवं उसी के जैसे काम करने वाले लोगो का नाम आगे आता है, जतिन को इस नया काम की अतिरिक्त जिम्मेदारी दी जाती है1 हमारे आसपास ऐसे कई उदाहरण मिल जायेंगे जो अपने काम से संतुष्ट न होने से अवसाद का शिकार हो जाते है 1 अच्छे काम के लिए पहले जो जाने जाते थे अब उस काम में उनकी रुचि नहीं लगती है1 आखिर यह सब हुआ "ना" नहीं कहने के कारण1 हर काम के लिए हमेशा "हाँ" कह देना आप पर न केवल काम का बोझ बढ़ाएगा बल्कि आपको ऐसे कार्य भी करने होंगे जिनको करना आप पसंद नहीं करते है 1 आपको समझना होगा कि आपका समय और बहुमूल्य उर्जा सीमित है और आपको इसकी अहमियत देनी होगी 1 कई बार लोग अपनी छवि खराब होने के डर से किसी भी कार्य को "न" नही कह पाते है 1 लेकिन आपको यह समझना होगा कि काम करने के लिए "हां" कहने के बाद समय की कमी के चलते काम ख़राब होता है तो इससे आपकी छवि अधिक ख़राब होगी1 कई स्थानों पर आपके पास "ना" कहना आसान नहीं होता है 1 सबसे पहले तो हमें बहुत ही सभ्य तरीके से किसी कार्य के लिए मना करना चाहिए 1 साथ ही मना करने का उचित व तार्किक कारण भी बताया जाना जरुरी है1 आइये कुछ ऐसे तरीकों को जानते है जिससे आप इस परेशानी को थोड़ा कम कर सकते है-

दोस्तों के दबाव से बचे

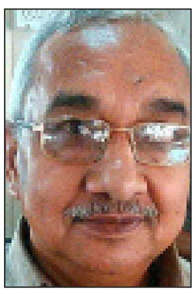
अक्सर हम दोस्ती रिश्तेदारी, आत्मविश्वास की कमी या दुविधा के कारण दूसरों की बातें मान लेते हैं। जैसे ''पार्टी में दोस्तों के कहने पर मैंने भी एक पैग ले लिया। ऑफिस के लोग बाहर खाना खाने जा रहे थे, तो मैं भी चला गया, अब बजट गड़बड़ हो गया।" इन सब परिस्थितियों में दूसरों की बात मानी, अगर चाहते तो, शालीनता से मना भी कर सकते थे। ना कहने का मतलब है अपने खुद के लिए खडे होना। कुछ बातों में ना करके आप अनचाही परिस्थितियों में फंसने से बचते हैं, इससे आत्मविश्वास बढता है1

अपनी ऊर्जा को बचाए रखें

कई बार हम दूसरों को खुश करने की लिए उनकी बात के लिए हामी भर देते है और बाद में सोचते हैं कि ना कह देते तो ज्यादा अच्छा होता। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हम ना को नकारात्मक भाव से जोडते है। ऐसा करने से हम अपना समय खुद ही बर्बाद करते हैं। अपने समय,निजता और ऊर्जा को बचाने का आसान और सीधा तरीका है ना कहना। ना को किस जगह कैसे फिट करना है, यह आप पर निर्भर करता है। जैसे पढ़ाई करते समय फ़ोन चलाना, फेसबुक या व्हाट्सएप पर से ध्यान हटाना, भोजन को मन से खाने के लिए फोन को दूर रखना, वजन कम करना है, किसी की बातो में ना आकर अपने विवेक से कम लेना, अपना समय एवं रूचि को ध्यान में रखते हुए कार्य करना1

लघुकथा: मेरा नाम क्या है

वीरेंद्र बहादुर सिंह



इक्यान्नवे साल की उम्र में अचानक आई इस व्याधि से वह आकुल-व्याकुल हो उठे। तकलीफ विचित्र थी। सुबह उठने के साथ ही उन्हें अपना नाम ही नहीं याद आ रहा था। लगभग दो घंटे तक वह कमरे में इधर से उधर चक्कर लगाते रहे। मर चुकी पत्नी भी 'कहती हूं' कह कर ही बुलाती थी, इसलिए उसने भी कोई नाम दिया हो, याद नहीं आ रहा था।

स्वर्गस्थ पत्नी के फोटो के नीचे उसके नाम के पीछे उनका नाम था। परंतु पिछले साल फोटो के पीछे चले गए बरसात की पानी की वजह से उस जगह इस तरह के दाग पड़ गए थे कि नाम पढ़ने में ही नहीं आ रहा था। जबकि पढ़ने में भी आ रहा होता तो अनपढ़ आंखें पढ़ ही कहां पातीं। गांव के अपने घर में होते तो किसी से पूछ लेते। पर इस समय तो वह बेटे के घर शहर में थे। यहां तो ज्यादा लोग उन्हें पहचानते भी नहीं थे।

विदेश कमाने गए बेटे के उसकी कर्कश बहू थी। अगर उससे पूछ लेते तो वह इस तरह बात का बतंगड़ बनाएगी कि सोच कर ही उन्हें चक्कर आ गया। बेटे को विदेश फोन लगाया और जैसे ही पूछा कि मेरा नाम क्या है? वहां तो जब चाहे फोन लगा कर पूछने के बदले जो सुनने को मिला कि... पर नाम का पता नहीं चला। खूब सोच-विचार कर छोटे पोते को पास बुला कर पूछा, बाबू, तुम्हें मेरा नाम पता है?

उसने हां में सिर हिलाया। पर नाम बोलने के लिए चाकलेट की खातिर दस रुपए मांगे। दस की नोट पकड़ा कर अपना नाम पूछा तो जवाब मिला, दादाजी।

अरे यह नहीं, मेरा नाम बोलो।

हां, वही तो कह रहा हूं। आप का नाम दादाजी है। मैं तो यही तो कह कर बुलाता हूं। कह कर पोता भाग गया।

इसी चिंता में वह घर के बाहर निकले तो सामने मिठाई की दुकान वाले ने 'नमस्कार' किया। बड़ी उम्मीद के साथ वह दुकान पर पहुंचे और सकुचाते हुए पूछा, भाई, तुम्हें मेरा नाम मालूम है?

जवाब में दुकानदार ने जोर से हंस कर कहा, आप भी न, सालों से आप को चाचा कहता आ रहा हूं तो आप का नाम जान कर क्या करना है।

गांव से बचपन के दोस्त का फोन आया। फोन रिसीव होते ही उसने पूछा, पप्पू मजे में है न?

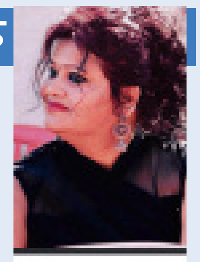
उन्हें खुशी हुई, लगा कि उनका नाम पप्पू है। कन्फर्म करने के लिए पूछा तो दोस्त ने कहा, उम्र की वजह से ठीक से याद नहीं। पर पप्पू तेरी कसम, नाम तो तेरा कोई दूसरा है, पर मैं तो बचपन से तुझे पप्पू ही कहता आ रहा हूं।

दोस्त की इस बात से वह और चिढ़ गए। मैं भी कैसा आदमी हूं कि अपना नाम भी याद नहीं है। इसकी अपेक्षा तो मर जाना ठीक है।

बड़ी मेहनत से वह छत पर गए। वह छलांग लगाने जा रहे थे कि उनके फोन की घंटी बजी। फोन उठाते ही दूसरी ओर से कहा गया, रामप्रसादजी, आप को लोन चाहिए? यह सुन कर रामप्रसाद मुसकरा उठे।

जेड-436ए, सेक्टर-12,
नोएडा-201301 (उ.प्र.)
मो- 8368681336

©सरस्वती धानेश्वरभ, भिलाई, छत्तीसगढ़



एहसास __

अलहदा है अकेले पन का सुकून,
अनोखा रहस्यमय आभास,
कई रक्तिम आभाओं को समेटे
बांधे रखता है खुद से खुद को !
कई भूली बिसरी यादें,
कुछ सिमटी सी परछाइयां,
थम सी जाती है जहन में,
दर्पण की मानिंद निहारतीं है खुद को,
दे जाती है कई सपने,
और आंखों में घूम जाती है एक सुनहरी सदी !
यादों के भंवर लेकर बदल जाते हैं मन के पलचिन्ह,
अनवरत कारवां गुज़र जाता है पहरों तक,
समय का ठहराव रुकता नही,न रूठना,
न मनाना बस अंतर्द्वंद्व का निश्छल बहते जाना !
जिज्ञासा मंद पड़ जाती है,
तृष्णा शनैः स्वतः शांत हो जाती है,
न पाना न खोना,न मिलना,न बिछड़ना,
जिंदगी का बस यूं ही चलते जाना !

डॉ. सत्यवान 'सौरभ'

हारा-थका किसान

बजते घुंघरू बैल के, मानो गाये गीत।
चप्पा-चप्पा खिल उठे, पा हलधर की प्रीत।।
देता पानी खेत को, जागे सारी रात।
चुनकर कांटे बांटता, फूलों की सौगात।।

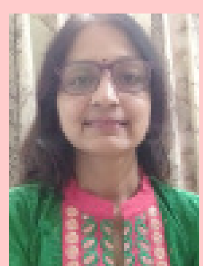
आंधी खेल बिगाड़ती, मौसम दे अभिशाप ।
मेहनत से न भागता, सर्दी हो या ताप।।
बदल गया मौसम अहो, हारा-थका किसान ।
सूखे-सूखे खेत हैं, सूने बिन खलिहान।।

चूल्हा कैसे यूं जले, रही न कौड़ी पास।
रोते बच्चे देखकर, होता खूब उदास।।
ख़्वाबों में खिलते रहे, पीले सरसों खेत।
धरती बंजर हो गई, दिखे रेत ही रेत।।

दीपों की रंगीनियाँ, होली का अनुराग।
रोई आँखें देखकर, नहीं हमारे भाग।।
दुख-दर्दों से है भरा, हलधर का संसार।
सच्चे दिल से पर करे, ये माटी से प्यार ।।

(सत्यवान 'सौरभ' के चर्चित दोहा संग्रह 'तितली है खामोश' से।)

नमिता गुप्ता मनसी, मेरठ



ये अधूरे प्रेम-पत्र..

हैरत की बात है न
जब भी लिखना चाहा
आसमां ने
एक प्रेम-पत्र
धरा के लिए,
कुछ लिख ही नही सका
बस, पिघल गया
बारिश बनकर,
शायद इसीलिए
धरा भी लिखती रही
सभी असंम्प्रेषित खतों के जवाब
हरी चुनर पहनकर
चुपचाप ही !!
सुनों..
इसी आपसी लिखावट में
खोजते चले आ रहे हैं
हम-तुम
अपना-अपना प्रेम
सदियों से अब तक !!

यूं भी
कितना सुखद होता है न
कभी-कभी
कुछ न लिख पाना
किसी के लिए,
और.. पढ़ा जाना
उसके द्वारा
सारा का सारा
वो अलिखा भी !!
तो हैं न कितने खूबसूरत
ये अधूरे प्रेम-पत्र
अपने संपूर्ण प्रेम के साथ !!

इन चीजों का इस्तेमाल अपनी डाइट से, आज ही करें बाहर, दिखेंगे लाभ

खाना न सिर्फ हमारे शरीर के लिए जरूरी है बल्कि यह हमारे पूर्ण विकास में भी एक अहम भूमिका निभाता है।

अक्सर ऐसा कहा जाता है कि घर की बनी खाने की चीजें बाहर के मुकाबले ज्यादा सुरक्षित और अच्छी रहती है। यही वजह है कि ज्यादातर लोग घर का बना साफ और स्वस्थ खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं आपके किचन में मौजूद कुछ चीजें, जिनका आप खाने में भी इस्तेमाल करते हैं, आपके लिए जहर का काम करती हैं। खाने में उपयोग की जाने वाली ये चीजें आपके लिए किसी स्लो प्वाइजन से कम नहीं हैं। ऐसे में यह जरूरी है कि आप इनके बारे में जानकर इसका कम से कम इस्तेमाल करना शुरू कर दें।

डॉक्टर्स की मानें तो मैदा और उससे बनी चीजों के अधिक सेवन से मोटापा, हृदय रोग जैसी समस्याएं हो सकती हैं। साथ ही मैदा पचने में भी काफी मुश्किल होता है, जिसकी वजह से यह धीरे-धीरे फैट्स बढ़ा देता है।

चीनी

चाय-कॉफी और लगभग हर मीठे व्यंजन में इस्तेमाल की जाने वाली चीनी यानी शक्कर आपकी सेहत के लिए सबसे ज्यादा नुकसानदेय है।

चीनी के अधिक सेवन से आपको ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, वजन बढ़ना और फैटी लीवर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इतना नहीं शक्कर ज्यादा खाने से हृदय रोग का खतरा भी बढ़ जाता है।

मैदा

मैदा हमेशा से ही स्वास्थ्य के लिए हानिकारक रहा है। हालांकि, मैदा आटे से ही बनता है, लेकिन मैदा बनाने की प्रक्रिया के दौरान इसमें मौजूद कई सारे फाइबर्स और विटामिन्स अलग हो जाते हैं, जो इसे हानिकारक बना देता है।

डॉक्टर्स की मानें तो मैदा और उससे बनी चीजों के अधिक सेवन से मोटापा, हृदय रोग जैसी समस्याएं हो सकती हैं। साथ ही मैदा पचने में भी काफी मुश्किल होता है, जिसकी वजह से यह धीरे-धीरे फैट्स बढ़ा देता है।

नमक

अधिक मात्रा में नमक का सेवन भी सेहत के लिए काफी हानिकारक माना गया है। खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले नमक की अधिकता कई गंभीर समस्याओं की वजह बन सकती है।

ज्यादा नमक खाने से ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, हार्ट प्रॉब्लम, स्ट्रोक, मोटापा और लिवर से संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। एक स्टडी के मुताबिक ज्यादा नमक खाने से मौत का खतरा 28 प्रतिशत तक बढ़ सकता है।

ज्यादा नमक खाने से ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, हार्ट प्रॉब्लम, स्ट्रोक, मोटापा और लिवर से संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। एक स्टडी के मुताबिक ज्यादा नमक खाने से मौत का खतरा 28 प्रतिशत तक बढ़ सकता है।

फ्रोजन फूड

अगर आप भी खाने में फ्रोजन फूड का काफी इस्तेमाल करते हैं, तो अब सतर्क होने का समय आ गया है। दरअसल, फ्रोजन फूड सेहत के लिए काफी हानिकारक होता है। दरअसल, ऐसे खाद्द पदार्थों में कई सारे आर्टिफिशियल कलर्स और प्रिजर्वेटिव्स मिलाए जाते हैं। इसकी वजह से हार्ट अटैक और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों की संभावनाएं बनी रहती हैं।

वनस्पति घी

वनस्पति घी हमेशा से ही स्वास्थ्य के लिए हानिकारक माना गया है। इसमें ट्रांस फैट होता है, जिसके लगातार इस्तेमाल से मोटापा बढ़ जाता है। इतना ही नहीं वनस्पति घी का ज्यादा उपयोग करने से दिल की बीमारियां और ब्रेन स्ट्रोक्स का खतरा भी बढ़ जाता है।

बच्चे की ये आदतें बना सकती हैं उसे बीमार, ठीक होते ही फिर हो सकती है बीमारी

हमारी आदतें ही हमारी बीमारी का कारण हो सकती हैं और बच्चों में तो यह बात और भी ज्यादा सही बैठती है क्योंकि बच्चों की इम्यूनिटी कमजोर होती है और जब वो अनहेल्दी आदतों में लिप्त रहते हैं तो बीमारियों की चपेट में आने का खतरा बढ़ जाता है। यहां हम आपको कुछ रोजमर्रा की ऐसी हेल्दी आदतों के बारे में बता रहे हैं जो बच्चे की इम्यूनिटी को मजबूत करने का काम करेंगी और बीमारी से भी बचा जा सकेगा। अगर आपका बच्चा बार-बार बीमार पड़ता है या उसे सर्दी-खांसी जैसी आम बीमारियां जल्दी घेर लेती हैं या उसकी इम्यूनिटी कमजोर है, तो आपको आदतों पर गौर करना चाहिए।

हाथों की सफाई है जरूरी

यह सुनने में जितना मामूली लगता है, संक्रमण के प्रसार को रोकने के लिए हाथ धोना उतना ही ज्यादा प्रभावी है। हाथ धोना उन कीटाणुओं और विषाणुओं को खत्म करने का एक शानदार तरीका है जो बच्चे खेलते समय, खिलौनों को शेयर करने, वस्तुओं को छूने आदि के दौरान ले सकते हैं। खासकर यदि आपके पड़ोस, स्कूलों या यहां तक कि आपके घर में कोई वायरस फैल रहा है, तो सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा नियमित रूप से अपने हाथ अच्छी तरह धोए।

चेहरे को छूना

कई वायरस हवा के माध्यम से फैलते हैं, जो बीमार व्यक्ति द्वारा खांसने या छींकने पर आते हैं। यह नाक, आंख और मुंह के जरिए दूसरे व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करता है। आप बच्चे को बताएं कि चेहरे को छूने से बचना क्यों आवश्यक है।वयस्कों के लिए भी, चेहरे को छूने की आदत नहीं रखनी चाहिए।

पर्याप्त नींद है जरूरी

पर्याप्त नींद लेना जरूरी होता है, खासकर बच्चों के लिए। नींद की कमी अक्सर कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली से जुड़ी होती है। अध्ययनों से पता चला है कि जिन लोगों को अच्छी नींद नहीं आती है, उनके बीमार होने की संभावना अधिक होती है और यह बच्चों में भी होता है। माता-पिता को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उनके बच्चे पर्याप्त नींद ले रहे हैं या नहीं।

ये मसाले बॉडी को रखते हैं अंदर से गर्म, ऐसे करें सेवन

काढ़ा कई तरह के जड़ी-बूटियों से तैयार किया जाने वाला एक तरह का औषधिय पेय होता है। ठंड के मौसम में काढ़े का सेवन सेहत के लिए फायदेमंद होता है। यह शरीर को अंदर से गर्म रखने के साथ ही फ्लू और वायरस से बचाने का काम भी करते हैं। ठंड के दिनों में शरीर को अधिक गर्माहट की जरूरत होती है। स्वेटर, रजाई आपके शरीर को बाहर से गर्म रखने का काम करते हैं। लेकिन निरोग रहने के लिए आंतरिक तापमान का नॉर्मल रहना जरूरी है। यह तब ही मुमकिन हो पाता है जब आप गर्म प्रकृति वाले खान-पान का सेवन करते हैं। यही वजह है कि एक्सपर्ट सर्दियों के दिनों में नॉर्मल चाय की जगह पर काढ़ा पीने की सलाह देते हैं।

विंटर सुपर ड्रिंक से ये बीमारियां रहती हैं दूर

सर्दी-खांसी, कैंसर, हाई कोलेस्ट्रॉल, सूजन, लीवर डिजीज, ब्रेन डिजीज, हार्ट डिजीज, हाई ब्लड शुगर, मोटापा, फ्लू, डाइजेशन प्रॉब्लम।

अदरक

एनसीबीआई में प्रकाशित एक स्टडी के अनुसार, अदरक सर्दी, गले में खराश, बलगम और बॉडी में सूजन से बचाव करने का काम करता है। अदरक में एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लेमेंटरी, एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-वायरल जैसे औषधीय गुण मौजूद होते हैं, जो इसे ठंड के मौसम के लिए बेहतर औषधी बनाते हैं।

दालचीनी

दालचीनी एक गर्म मसाला होता है, इसलिए एक्सपर्ट ठंड में इसके सेवन की सलाह देती हैं। दालचीनी में एंटी-डायबिटीक गुण मौजूद होता है, जो ब्लड शुगर लेवल को नॉर्मल रखने का काम करता है। इसके अलावा दालचीनी में एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-इफ्लेमेंटरी वाले औषधीय गुण भी होते हैं, जो कैंसर, पाचन संबंधी बीमारी, सूजन आदि से बॉडी की रक्षा करते हैं।

मुलेठी

मुलेठी प्राचीन समय से आयुर्वेद में इस्तेमाल की जाने वाली जड़ी-बूटी है। मुलेठी में एंटीसेप्टिक, एंटी-डायबिटीक से लेकर एंटीऑक्सीडेंट गुण और श्वसन और लीवर संबंधित बीमारियों से लड़ने वाले गुण होते हैं। इसके अलावा एक्सपर्ट बताती हैं कि मुलेठी अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने, वेट लॉस करने और गले की खराश-खांसी के उपचार में भी मदद करता है।

ऐसे बनाएं काढ़ा

सामाग्री-मुलेठी, अदरक, दालचीनी।

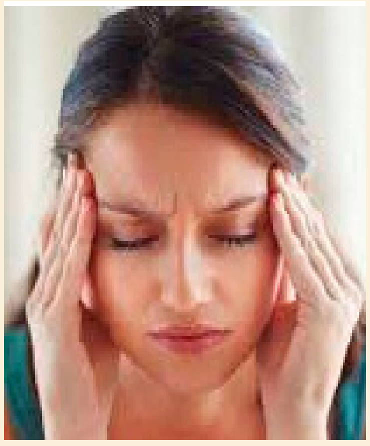
विधि: विंटर के इस सुपर ड्रिंक को बनाने के लिए 3-4 घंटे पहले मुलेठी, अदरक और दालचीनी का एक-एक टुकड़ा पानी में भिगोया छोड़ दें। अब इसे एक बर्तन में 5-10 मिनट के लिए उबाल लिजिए। फिर छानकर इसका सेवन करें।

कैसे करें सेवन: इसे आप शाम की चाय के स्थान पर पी सकते हैं। बस ध्यान रहें कि इसमें चायपत्ती न डालें। इस ड्रिंक का सेवन दिन में दो बार सुबह-शाम कर सकते हैं।

डिस्क्लेमर: यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

पेट दर्द से लेकर माइग्रेन के दर्द तक, ये हैं हींग के कमाल

भारतीय खानों में हींग का उपयोग खूब किया जाता है। इसका स्वाद ज़रा तेज़ ज़रूर होता है, लेकिन इसके फायदे अनगिनत हैं। खाने में इसे मिलाने से पाचन आसान होता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि हींग पाचन दुरुस्त करने के अलावा भी कई काम करता है। यह पेट में गैस से लेकर गंभीर माइग्रेन और यहां तक कि कीड़े के काटने का भी इलाज कर देता है।



बच्चों में गैस की समस्या का समाधान करता है

शिशुओं में गैस की समस्या को कम करने के लिए इससे अच्छा उपाय और कोई नहीं है। इस जांचे और परखे उपाय को सदियों से इस्तेमाल किया जा रहा है। इसके लिए एक से दो चम्मच गुनगुने पानी में चुटकी भर हींग डालें और फिर बच्चे की नाभी के आसपास उंगलियों की मदद से लगाएं। इससे छोटे बच्चों में गैस की समस्या तुरंत ठीक हो जाती है।

सांस से जुड़ी तकलीफों के इलाज के लिए

हींग में एंटीवायरल और एंटीइंफेक्शन गुण होते हैं। इसलिए इसका उपयोग अस्थमा, ब्रॉन्काइटिस, सूखी खांसी और जुकाम को ठीक करने के लिए किया जा सकता है। तुरंत आराम पाने के लिए आधा चमच हींग पाउडर और सोंठ में दो चम्मच शहद मिला लें। दो से तीन दिन तक इस मिक्सचर को खाएं, तो आपको सांस की तकलीफों से जल्द आराम मिल जाएगा।

दांत दर्द में तुरंत आराम

जिस दांत में दर्द है, वहां और आसपास के मसूड़ों पर चुटकी भर हींग लगा लें। दर्द में राहत पाने के लिए दिन में इस उपाय को 2 से 3 बार करें।

कान दर्द में फायदेमंद

सर्दी के मौसम में ठंड लग जाने से कान में दर्द कई बार हो जाता है। ऐसे में इयर ड्रोप्स के अलावा आप घरेलू उपचार पर कर सकते हैं। हींग में एंटीवायरल और एंटीइंफेक्शन गुण पाए जाते हैं, जो कान के दर्द में आराम देने का काम करते हैं। इसके लिए एक बर्तन में दो चम्मच नारियल के तेल में चुटकी भर हींग डालकर हल्की आंच पर गर्म कर लें। जब ये गुनगना हो तब इसकी कुछ बूंदें अपने कान में डालें। इससे आपको तुरंत राहत मिल सकती है।

सिर दर्द में आराम

सिर दर्द जब परेशान कर रहा हो, तो आप हींग आपकी मदद कर सकता है। इसके लिए

हल्की आंच पर पैन रखें और उसमें एक से दो कप पानी गर्म कर लें। अब इसमें चुटकी भर हींग डालें और 10-15 मिनट के लिए गर्म होने दें। जब पानी की मात्रा थोड़ी कम हो जाए, तो गैस को बंद कर दें।

तेज़ सिर दर्द से छुटकारा पाने के लिए दिनभर इस पानी को पिएं। इसके अलावा आप हींग में गुलाब जल मिलाकर इसका पेस्ट भी तैयार कर सकते हैं और फिर इसे माथे पर लगा सकते हैं। इससे भी आराम मिलता है।

कीड़े या सांप के काटने पर

हींग सिर्फ खाने में ही हेल्दी नहीं होती, बल्कि कीड़ों या फिर सांप के काटने का भी इलाज कर सकती है। दादी मां के निस्खों के अनुसार, हींग के पाउडर में थोड़ा पानी मिलाकर पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को जख़म पर लगा लें और सूखने दें। जब सूख जाए, तो निकाल दें।

चाय की लत आपको बना सकती है गंभीर बीमारी का शिकार

शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति हो जिसे चाय पीना पसंद न हो। चाय देश ही नहीं बल्कि विदेश में भी काफी पसंद किया जाने वाला पेय पदार्थ है। चाय की इसी लोकप्रियता के चलते दुनियाभर में कई प्रकार की चाय प्रचलित है। हमारा मूड रीफ्रेश करने के साथ ही चाय हमारी सेहत को कई तरह के फायदे भी पहुंचाती है। वहीं, सर्दियों के मौसम में तो लोग भारी मात्रा में इसका सेवन करना शुरू कर देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि चाय की लत कई बार आपके लिए हानिकारक भी साबित हो सकती है।

दरअसल, ज्यादा मात्रा में चाय पीने से आप हड्डियों की खतरनाक बीमारी का शिकार हो सकती है। स्केलेटल फ्लोरोसिस नामक यह बीमारी आपकी हड्डियों को अंदर ही अंदर खोखला बना सकती है। अगर आप भी चाय पीने के शौकीन हैं, तो आज जानेंगे इसके अधिक सेवन से होने वाली इस बीमारी के बारे में-

क्या है स्केलेटल फ्लोरोसिस

स्केलेटल फ्लोरोसिस हड्डियों की बीमारी है, जो अंदर ही अंदर हमारी हड्डियों को खोखला कर देती है। इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को गठिया यानी अर्थराइटिस जैसा दर्द महसूस होता है। ये बीमारी खासतौर पर हड्डियों में दर्द पैदा करती है। इस बीमारी के होने पर कमर दर्द,हाथ-पैरों में दर्द और जोड़ों में दर्द की शिकायत होती है।

चाय से हो सकता है स्केलेटल फ्लोरोसिस

अगर आप खाली पेट चाय पीते हैं या दिन में लगातार चाय का सेवन कर रहे हैं, तो इससे स्केलेटल फ्लोरोसिस का खतरा काफी बढ़ जाता है। दरअसल, चाय में मौजूद फ्लोराइड मिनरल हड्डियों के लिए बेहद नुकसानदायक होता है। ऐसे में शरीर के अंदर फ्लोराइड की मात्रा बढ़ने पर हड्डियों में स्केलेटल फ्लोरोसिस होने की आशंका बढ़ जाती है। साथ ही चाय शरीर को कैल्शियम सोखने से भी रोकता है, जिसकी वजह से इस बीमारी का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

स्केलेटल फ्लोरोसिस के लक्षण

पेट भारी रहना
घुटनों के आसपास सूजन
झुकने या बैठने में परेशानी
दांतों में अत्यधिक पीलापन
कंधे, हाथ और पैर के जोड़ों में दर्द
कम उम्र में बुढ़ापे का लक्षण नजर आना
हाथ-पैर का आगे या पीछे की ओर मुड़ जाना
पांव का बाहर या अंदर की ओर धनुषाकार हो जाना

दिन में कितनी चाय पीना सुरक्षित

चाय के अधिक सेवन से सिर्फ स्केलेटल फ्लोरोसिस ही नहीं, बल्कि कई अन्य समस्याएं भी हो सकती हैं। खाली पेट या ज्यादा मात्रा में चाय पीने से अल्सर, हाइपर एसिडिटी, घबराहट, मलती जैसी कई समस्याएं हो सकती हैं।

ऐसे में जरूरी है कि आप सीमित मात्रा में चाय का सेवन करें। दिन में तीन कप चाय का सेवन सेहत के लिए खतरनाक नहीं है। लेकिन अगर आप रोजाना तीन कप से ज्यादा चाय पी रहे हैं, तो यह आपके लिए घातक साबित हो सकता है।

थायराइड बढ़ने पर शरीर में हो सकती हैं ये 5 परेशानियां

गले में पाई जाने वाली थायराइड ग्रंथि सामान्य कार्य करना बंद कर देती है, तब थायराइड की समस्या आती है। थायराइड होने से शरीर में कई तरह के बदलाव होते हैं। थायराइड हार्मोन शरीर में डाइजेस्टिव जूस को बढ़ाने में मददगार है।

कई बार थायराइड होने पर ये बढ़ता रहता है। ऐसे में शरीर में कई तरह के बदलाव होते हैं। सही लाइफस्टाइल, संतुलित आहार और दवाइयों के सेवन से थायराइड को ठीक होने में मदद मिलती हैं। थायराइड बढ़ने पर ये 5 तरह की परेशानियां हो सकती हैं।

इनफर्टिलिटी

थायराइड की समस्या होने इनफर्टिलिटी की समस्या बढ़ सकती है। कई बार महिलाओं में थायराइड होने पर ओवरीज में सस्टि बन जाता है। जिसकी वजह से इनफर्टिलिटी की समस्या बढ़ सकती है। महिलाओं में अगर समय पर थायराइड का इलाज न किया जाएं, तो इनफर्टिलिटी की समस्या ज्यादा बढ़ सकती हैं।

स्किन डिसऑर्डर

शरीर में थायराइड की ग्रंथि बढ़ने पर स्किन डिसऑर्डर जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। कई बार थायराइड बढ़ने पर स्किन पर पिंपल्स की समस्या बढ़ सकती हैं। थायराइड रहने से स्किन पर रूखेपन की समस्या भी ज्यादा देखने को मिल सकती है।

अनियमित पीरियड्स

थायराइड बढ़ने पर कई बार अनियमित पीरियड्स की समस्या भी बढ़ सकती है। कई बार पीरियड्स का फ्लो ज्यादा या धीमा भी हो सकता हैं। इस समस्या को दूर करने के लिए थायराइड को कंट्रोल करने की कोशिश करें। पीरियड्स की डेट आगे-पीछे भी हो सकती हैं।

वजन बढ़ना

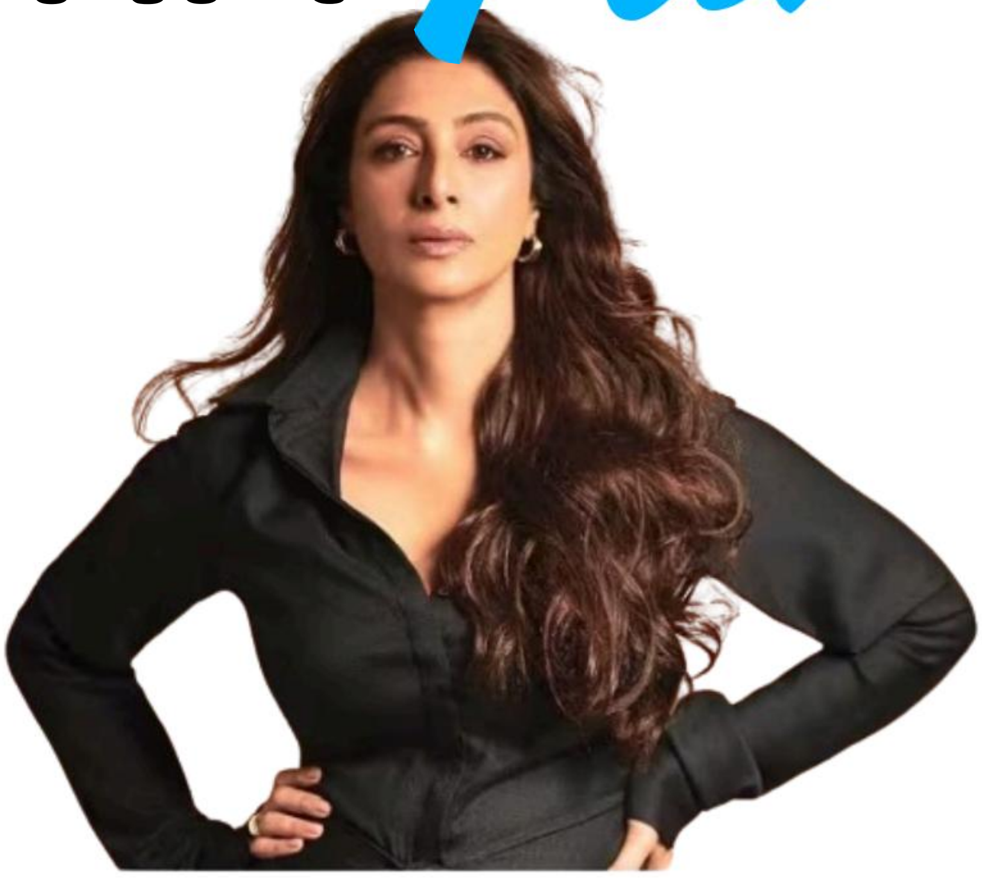
थायराइड की समस्या बढ़ने पर वजन बढ़ने की परेशानी भी हो सकती हैं। ऐसे में सही मात्रा में डाइट और दवाइयों के सेवन से थायराइड को कंट्रोल किया जा सकता है। थायराइड का स्तर बढ़ने से भूख काफी बढ़ जाती है। जिससे वजन बढ़ता है।

कमजोरी लगना

थायराइड की परेशानी बढ़ने पर शरीर में कमजोरी हो सकती है। कई बार पैरों से सुन्न हो जाने की समस्या भी देखने को मिल सकती है। कई बार थायराइड बढ़ जाने पर शरीर में दर्द और ऐंठन का अनुभव भी हो सकता है।

थायराइड की समस्या होने पर ऊपर बताई गई परेशानियां हो सकती हैं। अगर आपको भी ये बीमारी हैं, तो डॉक्टर से पूछ कर ही दवाइयों का सेवन करें।

BNM Fantasy



मल्टी स्टारर 'क्रू' का टीजर रिलीज

तबु, करीना कपूर और कृति सेनन स्टारर फिल्म 'क्रू' का टीजर रिलीज हो चुका है। फिल्म में तीनों एक्ट्रेस एयर होस्टेस के रोल में नजर आएंगी। तीनों के अलावा इसमें एक्टर दिलजीत दोसांझ भी अहम रोल में नजर आएंगे। वहीं कपिल शर्मा का गेस्ट अपीयरेंस होगा।शनिवार को फिल्म का टीजर शेयर करते हुए कृति सेनन ने सोशल मीडिया पर लिखा, 'कुर्सी की पेटी बांध लें, क्योंकि यहां का तापमान आपके लिए बहुत गर्म होने वाला है।'1 मिनट 38 सेकेंड के इस टीजर की शुरुआत तबु के वॉइस ओवर से होती है। वो कहती हैं.. 'कहते हैं एक चींटी ही काफी है हाथी को मारने के लिए और यहां तो तीन-तीन हैं।'

य

यामी स्टारर 'आर्टिकल-370' ने पहले दिन कमाए 5.75 करोड़

यह शुक्रवार यामी गौतम और विद्युत जामवाल जैसे एक्टर्स के लिए खुशियां लेकर आया है। 23 फरवरी को थिएटर्स में दोनों की फिल्में आर्टिकल 370 और क्रैक क्लैश हुईं। इसके बावजूद दोनों फिल्मों ने ओपनिंग डे पर हेल्दी कलेक्शन किया है। जहां आर्टिकल 370 ने ओपनिंग डे पर 5 करोड़ 75 लाख रुपए कमाए, वहीं क्रैक ने फर्स्ट डे पर 4 करोड़ रुपए की ओपनिंग ली। आर्टिकल 370 बतौर सोलो लीड एक्ट्रेस थिएटर में रिलीज होने वाली यामी की पहली फिल्म है। देखा जाए तो यह उनके करियर की बेस्ट ओपनर फिल्म नहीं है। फिर भी इस फिल्म का पूरा भार यामी के कंधों पर ही था। ऐसे में ओपनिंग डे पर फिल्म का 5.75 करोड़ रुपए कमाना बड़ी अचीवमेंट है। इस फिल्म को पॉजिटिव वर्ड ऑफ माउथ पब्लिसिटी मिल रही है। पहले दिन इसे ओवरऑल 30.82% ऑक्यूपेंसी मिली।विद्युत जामवाल, नोरा फतेही और अर्जुन रामपाल स्टारर स्पोर्ट्स एक्शन-एडवेंचर क्रैक को भी पब्लिक ने अच्छा रिस्पॉन्स दिया है। पहले दिन इसे ओवरऑल 20.58% ऑक्यूपेंसी मिली है। यह देश की पहली एक्ट्रीम स्पोर्ट्स एक्शन फिल्म है जिसे आदित्य दत्त ने डायरेक्ट किया है। फिल्म में विद्युत कभी BMX साइकिलिंग, तो कभी रोलरब्लेडिंग और कभी हैंड-टु-हैंड कॉम्बैट करते दिखाई दे रहे हैं।वहीं तीसरे शुक्रवार को भी शाहिद कपूर और कृति सेनन की फिल्म तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया ने अच्छी कमाई की। 9 फरवरी को रिलीज हुई इस फिल्म ने 15वें दिन इंडियन बॉक्स ऑफिस पर 2 करोड़ 30 लाख रुपए कमाए।

किआरा आडवाणी ने अपनी शादी को लेकर बात की

बड़ी फिल्में सिद्धार्थ से शादी के बाद साइन

किआरा आडवाणी ने सिद्धार्थ मल्होत्रा से शादी करने के बाद अपने करियर की दो सबसे बड़ी फिल्में साइन करने के बारे में बात की। उन्होंने बताया कि कैसे ऑडियंस उनके मैरिटल स्टेटस को एक्सेप्ट कर रही है।किआरा आडवाणी आजकल बॉलीवुड की टॉप एक्ट्रेसेस में से एक हैं। पिछले साल किआरा ने सिद्धार्थ मल्होत्रा से शादी की। ऐसे में एक इंटरव्यू के दौरान उन्होंने अपनी शादी और करियर को लेकर खुल कर बात की। किआरा ने कहा- जब मैं और सिद्धार्थ शादी कर रहे थे, उस वक्त कुछ-कुछ बातें सुनने को मिल रही थीं। लोगों का कहना था- हे भगवान! ये अब शादी क्यों कर रही है? अभी ये अपने करियर के पीक पर पहुंच रही है और ऐसे में शादी क्यों? लेकिन मुझे लगता है अब हमारी ऑडियंस को इस बात से फर्क नहीं पड़ता कि एक्ट्रेस शादीशुदा है या नहीं।किआरा ने कहा- चाहे कोई शादीशुदा हो, कोई मां हो, बेटी हो या कुछ भी हो, अब इस बात से दर्शकों को कुछ लेना-देना नहीं है। मैं कह सकती हूं कि शादी के बाद मैंने अपने करियर की दो सबसे बड़ी फिल्में साइन की हैं। अगर आप देखेंगे तो आज हमारी इंडस्ट्री में शादीशुदा एक्ट्रेसेस टॉप पर हैं। यह बात ही खुद बयां करती है कि समय बदल चुका है। सच कहूं तो यह एक बहुत ही पॉजिटिव चेंज है। किआरा आडवाणी ने अपनी आने वाली फिल्म 'डॉन 3' के बारे में भी बात की। उन्होंने कहा- मैं इस फिल्म के लिए एक्साइटिड हूं। मैं काफी समय से कुछ अलग करना चाह रही थी। 'डॉन 3' एक ऐसी फिल्म है, जिसमें मुझे कुछ अलग करने को जरूर मिलेगा। इसलिए मैं काफी खुश हूं। मुझे यह बहुत रोमांचक बात लगती है कि बतौर एक्टर आपको हमेशा अलग-अलग किरदार परफॉर्म करने का मौका मिलता है। मैं जानती हूं कि फिल्म की तैयारी करने के लिए मुझे कड़ी मेहनत करनी होगी। हां, मेरे पास तैयारी के लिए समय भी है। हालांकि मैंने कभी कोई एक्शन फिल्म नहीं देखी है, लेकिन अब मेरे लिए कुछ एक्शन करने का वक्त जरूर आ गया है।