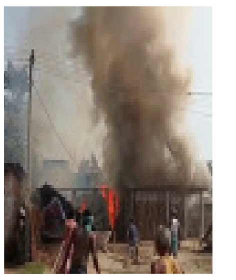
- bordernewsmirror@gmail.com
- पटना, दिल्ली व कोलकाता से एक साथ प्रसारित
- द्विभाषिक समाचार पत्र

BORDER NEWS MIRROR BNM to the point...

02 बीमा ने पूर्णिया के लिए पद से इस्तीफा दिया है, अपनी बेटी को जिताएं:तेजस्वी

03 चटिया दियर के दलित बस्ती में लगी भीषण आग,सात दर्जन घर जलकर राख



बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, गुरुवार,04 अप्रैल 2024 | www.bordernewsmirror.com | ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रुपए ● वर्ष: 05, अंक: 33

Lakshya Raj Public School

LAKSHYA RAJ KIDZEE

Mission Chowk, Pataura (Infornt of Durga Mandir) Motihari Mob.- 9128562441

स्वतंत्र चुनाव के लिए आयोग की बैठक

अधिकारियों को दिए विस्तृत निर्देश

नयी दिल्ली। चुनाव आयोग ने बुधवार को यहां राज्यों और केंद्र की प्रवर्तन एजेंसियों के शीर्ष अधिकारियों के साथ बैठक में लोकसभा चुनावों और कुछ राज्यों की विधान सभा के चुनावों की इस समय चल रही प्रक्रिया को निष्पक्ष और शांतिपूर्ण तरीके से सम्पन्न कराने के लिए व्यापक दिशा निर्देश दिए। आयोग ने बैठक के बाद जारी एक विज्ञप्ति में कहा कि सभी राज्यों/केंद्रशासित प्रदेशों के मुख्य सचिवों और पुलिस महानिदेशकों और केंद्रीय एजेंसियों के प्रमुखों को शांतिपूर्ण और प्रलोभन मुक्त आम चुनाव सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए हैं। आयोग ने प्रत्येक राज्य/केंद्रशासित प्रदेश से संबंधित महत्वपूर्ण मुद्दों की विस्तार से समीक्षा की। मुख्य चुनाव आयुक्त (सीईसी) राजीव कुमार की अध्यक्षता में हुई इस बैठक में चुनाव आयुक्त ज्ञानेश कुमार और सुखबीर सिंह संधू ने भी भाग लिया। श्री कुमार ने अपनी प्रारंभिक टिप्पणी में स्वतंत्र, निष्पक्ष, शांतिपूर्ण और प्रलोभन मुक्त चुनाव सुनिश्चित करने के लिए आयोग की प्रतिबद्धता को रेखांकित किया और इसके लिए सभी हितधारकों से मिलकर काम करने का आह्वान किया। उन्होंने राज्य और केंद्र के अधिकारियों को इस को 'संकल्प' को ठोस 'कार्रवाई' में बदलने का आह्वान किया। बैठक में इन चुनावों के दौरान पड़ोसी राज्यों/केंद्रशासित प्रदेशों के बीच बेहतर समन्वय की आवश्यकता पर बल दिया गया। आयोग की ओर से राज्यों को कहा गया है कि वे चुनाव ड्यूटी के लिए उपलब्ध कराए गए केंद्रीय बलों की समुचित ढंग से तैनाती करें।

मोदी ने कार्यकर्ताओं से की बात

नमो ऐप के जरिये उप्र, पश्चिम बंगाल से जुड़े पीएम

प्रधानमंत्री ने हिंसा के माध्यम से व्यवधान डालने की तृणमूल कांग्रेस (टीएमसी) की कोशिशों के सामने कार्यकर्ताओं की बहादुरी पर प्रकाश डाला, और लोकतंत्र के प्रति उनकी मजबूती लचीलेपन और प्रतिबद्धता की प्रशंसा की।

नयी दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने नमो ऐप के माध्यम से बुधवार को उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल के भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के कार्यकर्ताओं के साथ बातचीत की और आगामी लोकसभा चुनावों से पहले दोनों राज्यों में अपने सुशासन के एजेंडे के प्रभावी प्रचार-प्रसार का आह्वान किया। श्री मोदी ने इन वर्चुअल बैठकों में सार्थक चर्चाओं में भाग लिया, प्रमुख मुद्दों पर अपने विचार रखे और जमीनी स्तर की पहल पर प्रतिक्रिया मांगी। प्रधानमंत्री ने जमीनी स्तर पर जुड़ाव के महत्व पर प्रकाश डालते हुए, भाजपा कार्यकर्ताओं की प्रचारक के रूप में भूमिका पर जोर दिया, उनसे लोगों को वित्तीय लेनदेन के बारे में बताने और उन्हें सरकार की कल्याणकारी योजनाओं से अवगत कराने का आग्रह किया। श्री मोदी के साथ बातचीत करते हुए एक महिला कार्यकर्ता ने कनेक्टिविटी और अपडेट की सुविधा में नमो ऐप के महत्व को स्वीकार किया। उन्होंने कहा कि इस तरह की पहल ने महिला सुरक्षा, राशन वितरण, आवास, एलपीजी कनेक्शन और स्वच्छता जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा को प्रोत्साहित किया है। उन्होंने पिछली सरकार की कमियों के बारे में पहली बार मतदान करने वाले मतदाताओं से जुड़ने की जरूरत पर बल दिया। उन्होंने संपर्क बढ़ाने की दिशा में, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर सक्रिय भागीदारी एवं महिलाओं के व्हाट्सएप ग्रुप बनाने का आग्रह किया। साथ ही, उन्होंने पार्टी के अनुभवी कार्यकर्ताओं से सलाह लेने, विनम्रता बनाए रखने और भाजपा-राजग विचारधारा वाले मतदाताओं तक पहुंचने के महत्व पर जोर दिया।उत्तर प्रदेश में भाजपा कार्यकर्ताओं के अद्वितीय उत्साह की सराहना करते हुए, श्री मोदी ने विकास के बारे में जागरूकता बनाए रखने और रिकॉर्ड जीत के लिए बूथ स्तर पर मजबूत तैयारी सुनिश्चित करने के महत्व को रेखांकित किया। प्रधानमंत्री ने परिवारवाद की राजनीति की निंदा की और राज्य के साथ उत्तर प्रदेश के लोगों के भावनात्मक जुड़ाव पर जोर दिया एवं कार्यकर्ताओं से चुनाव अभियान के दौरान संवेदनशीलता और विनम्रता के साथ बर्ताव करने का आग्रह किया। श्री मोदी ने पश्चिम बंगाल में भाजपा कार्यकर्ताओं के दृढ़ संकल्प की प्रशंसा की, जो चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों और तृणमूल कांग्रेस के विरोध के बीच लगातार काम करते हैं। व्यक्तिगत जोखिमों के बीच सार्वजनिक सेवा के प्रति उनका दृढ़ समर्पण सराहनीय है और भाजपा में लोगों के बढ़ते विश्वास में योगदान देता है। उन्होंने पश्चिम बंगाल में भाजपा कार्यकर्ताओं से आग्रह किया कि वे विकट हालात के बावजूद साहसपूर्वक लोगों की सेवा करना जारी रखें, क्योंकि इससे विश्वास और समर्थन बढ़ेगा।

कांग्रेस का घर-घर गारंटी कार्ड अभियान शुरू, आठ करोड़ घरों में करेंगे वितरित

नयी दिल्ली। कांग्रेस ने जनता को पांच न्याय के तहत दी जाने वाली 25 गारंटियों के कार्ड घर-घर पहुंचने का अभियान बुधवार को शुरू कर दिया और चुनाव खत्म होने से पहले आठ करोड़ परिवारों तक इन सभी गारंटियों के कार्ड वितरित किए जाएंगे।कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खडगे ने आज राष्ट्रीय राजधानी के उत्तर पूर्वी लोकसभा क्षेत्र में घर-घर गारंटी कार्ड वितरण अभियान की शुरुआत की। पार्टी कार्यकर्ता अगले कुछ हफ़्तों में पूरे भारत में आठ करोड़ परिवारों को ये गारंटी कार्ड वितरित करेंगे। गारंटी कार्ड14 विभिन्न भाषाओं में छापे गए हैं। कांग्रेस सूत्रों के अनुसार प्रत्येक गारंटी कार्ड में ऐतिहासिक भारत जोड़ो न्याय यात्रा के दौरान श्री खडगे और पार्टी नेता राहुल गांधी द्वारा घोषित पार्टी के पाँच न्याय की 15 गारंटियों के कार्ड का विवरण है।

घोटाल संजय सिंह को उच्चतम न्यायालय के आदेश पर रिहा करने का आदेश दिया

आप सांसद संजय सिंह सशर्त जमानत पर छह माह बाद तिहाड़ जेल से हुए रिहा

नयी दिल्ली। दिल्ली शराब नीति कथित घोटाले से संबंधित धनशोधन के एक मामले में आरोपी राज्यसभा सांसद व आम आदमी पार्टी (आप) के नेता संजय सिंह को उच्चतम न्यायालय के आदेश पर एक विशेष अदालत के बुधवार को कई शर्तों के साथ जेल से रिहा करने का आदेश दिया। शीर्ष अदालत ने मंगलवार को श्री सिंह को जमानत देते हुए कहा था, "ट्रायल कोर्ट द्वारा निर्धारित नियमों और शर्तों पर मुकदमे के लंबित रहने के दौरान जमानत पर रिहा किया जाए।" इस आदेश के मद्देनजर राऊज एवेन्यू स्थित कावेरी बावेजा की विशेष अदालत ने (बुधवार को) दो लाख रुपये का मुचलके की शर्त के अलावा श्री सिंह को अपना पासपोर्ट अदालत में जमा करने, देश छोड़कर बाहर नहीं जाने और इस मुकदमे में अपनी भूमिका को लेकर कोई

बात नहीं करने का निर्देश दिया। इसके अलावा अदालत ने उन्हें दिल्ली के बाहर जाने की स्थिति में अपना कार्यक्रम इस मुकदमे के जाँच अधिकारी से साझा करने की शर्त लगाई। न्यायमूर्ति संजीव खन्ना, न्यायमूर्ति दीपांकर दत्ता और न्यायमूर्ति प्रसन्ना बी वराले की (शीर्ष अदालत की) पीठ ने दो अप्रैल को आम आदमी पार्टी नेता श्री सिंह की जमानत अर्जी मंजूर की थी। दूसरी बार दिल्ली से राज्यसभा के सांसद बने श्री सिंह ने दिल्ली उच्च न्यायालय से राहत नहीं मिलने पर (उच्च न्यायालय के उस आदेश को) शीर्ष अदालत में चुनौती दी थी।न्यायमूर्ति खन्ना की अध्यक्षता वाली पीठ ने संबंधित पक्षों की दलीलें सुनने के बाद कहा था, "हम संजय सिंह को जमानत दे रहे हैं। मुकदमे के लंबित रहने के दौरान उन्हें रिहा किया जाएगा। वह अपनी राजनीतिक गतिविधियां जारी रख सकते हैं।" अदालत ने हालाँकि, आरोपी श्री सिंह को सावधान करते हुए कहा था कि वह अपनी भूमिका या दिल्ली शराब नीति कथित घोटाले से जुड़ी किसी भी चीज़ के बारे में कोई टिप्पणी न करें। शीर्ष अदालत के समक्ष प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) का पक्ष रखते हुए अतिरिक्त सॉलिसिटर जनरल वी एस राजू ने अपना (केंद्रीय जांच एजेंसी का) रुख नरम करते हुए कहा कि आप नेता श्री सिंह को जमानत दी जाती है तो उसे कोई आपत्ति नहीं है।पीठ ने अपने आदेश में कहा था, "बयान (ईडी के) के मद्देनजर हम वर्तमान अपील (जमानत मामला) को स्वीकार करते हैं और निर्देश देते हैं कि संजय सिंह को ट्रायल कोर्ट द्वारा निर्धारित नियमों और शर्तों पर मुकदमे के लंबित रहने के दौरान जमानत पर रिहा किया जाए।"पीठ ने आप नेता की अपील स्वीकार करते हुए यह भी कहा, "छह महीने से वह (संजय सिंह) हिरासत में है, लेकिन कुछ भी बरामद नहीं हुआ है। कोई पैसा बरामद नहीं हुआ है। पैसों का नामोनिशान नहीं है।"इसके बाद अतिरिक्त सॉलिसिटर जनरल श्री राजू ने 'पैसे के निशान न होने' की बात की व्याख्या करने की कोशिश की।

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

हाजीपुर सीट पर चिराग के विराग पर लगा विराम

बीएनएम@पटना

बिहार की हाजीपुर सीट पर चिराग के विराग पर विराम लग गया है इससे पहले यह सीट 2019 तक लोकजनशक्ति पार्टी के पशुपति पारस के पास रही थी। वहीं पूर्व केंद्रीय मंत्री पशुपति पारस और चिराग के बीच हुए विवाद के बाद, बीजेपी ने इस चुनाव में चिराग को सीट शेयरिंग में वरीयता दी है। चिराग के सियासी मैदान में उतरने को लेकर संशय यह था कि क्या उन्हें पशुपति पारस के विरोध का सामना करना पड़ेगा लेकिन अब उनके लिए एक राहत की खबर आई है। दरअसल, पशुपति पारस सीट शेयरिंग में शून्य पाने के बाद एनडीए के कुनबे से नाराज थे। एक वक्त ऐसा भी आया था कि उन्होंने यह तक कहा था कि अगर सीट शेयरिंग में उनके गुट को अहमियत नहीं दी गई, तो उनके पास और भी रास्ते खुले हैं। बगावत के तहत ही उन्होंने मोदी सरकार तक से इस्तीफा दे दिया था। वहीं अब पशुपति पारस ने ऐलान किया है कि वे हाजीपुर की सीट पर एनडीए के प्रत्याशी का ही समर्थन करेंगे। सीट शेयरिंग को लेकर नाराजगी जाहिर करने के बाद पशुपति पारस लंबे वक्त तक

गायब थे। माना जा रहा था कि वे नए विकल्प तलाश रहे थे लेकिन फिर अचानक उन्होंने ऐलान किया कि वे एनडीए में ही रहेंगे। दिलचस्प बात यह है कि उन्हें एनडीए में एक भी सीट नहीं मिली है फिर भी वह खुश हैं। पहले पशुपति ने बगावत करने की कोशिश की थी लेकिन अब उन्होंने सरेंडर की मुद्रा में हाथ खड़े कर दिए हैं। इसके अलावा चिराग से पारिवारिक विवादों पर भी बयान दिया है। पशुपति पारस ने कहा है कि वे हाजीपुर सीट पर चिराग पासवान का समर्थन करने वाले हैं। उन्होंने कहा कि वे बिहार की सभी 40 लोकसभा सीटों पर एनडीए की जीत ही उनका मकसद है। इसलिए सीट पर चाहे चिराग लड़ें या फिर एनडीए का कोई भी प्रत्याशी, वे उसका समर्थन करेंगे। वहीं चिराग पासवान से मनमुटाव को लेकर पारस ने कहा कि आपसी लड़ाई अलग है लेकिन चुनाव में एकजुट होकर जीतना ज्यादा जरूरी है।

कटिहार सीट से कांग्रेस प्रत्याशी तारिक अनवर ने नामजदगी का भरा पर्चा

कटिहार। कांग्रेस नेता तारिक अनवर ने कटिहार लोकसभा सीट से आज अपना नामजदगी का पर्चा भरा। श्री अनवर ने इस मौके पर कहा कि इस बार दो गठबंधन के बीच की लड़ाई है, दो विचारधाराओं की लड़ाई हैं, कोई छिपी हुई बात नहीं हैं। दोनों विचारधारा जनता के सामने हैं और हमें विश्वास हैं कि हमें कटिहार के मतदाताओं का समर्थन जरूर मिलेगा ।

देश में राम मंदिर तो बन गया, मंदिर तोड़ने वाली मानसिकता अभी भी जिंदा है : प्रवीण

पटना। बुधवार को विश्व हिंदू परिषद के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष प्रवीण तोगड़िया पटना पहुंचे. जहां उन्होंने कहा कि हिंदुओं को जगाओ, चुनाव आ रहा है. मतदान करके अपनी सरकार को बनाओ. देश में राम मंदिर तो बन गया है, लेकिन मंदिर को तोड़ने वाली जेहादी मानसिकता अभी भी जिंदा है. पटना पहुंचे प्रवीण तोगड़िया: पत्रकारों से बातचीत के क्रम में तोगड़िया ने कहा कि पटना भारत का हिस्सा है. उन्होंने कहा कि राम मंदिर कोई चुनाव का मुद्दा ना था ना है. राम मंदिर श्रद्धा का मुद्दा था, इसलिए राम मंदिर बन गया है. अब काशी मथुरा भी बनेगा. राम मंदिर तो बन गया है लेकिन जिन्होंने मंदिर तोड़ा है. भारत में आज भी जिंदा है. उनकी खुराफात अभी भी भारत में चालू है. अब मंदिर तोड़ने वाले ताकतों को दबाना ही होगा. राम मंदिर श्रद्धा का मुद्दा था, इसलिए राम मंदिर बन गया है. अब काशी मथुरा भी बनेगा. बहुसंख्यक हिंदू को जागना चाहिए और एकजुट होकर के आगे की रणनीति बनाया जाए.

खोयी हुयी 'सियासी जमीन' पर 'लाल झंडा' लहराने के लिये बेताब हैं वामदल के पांच 'सूरमा'

पटना। बिहार में आगामी लोकसभा चुनाव में इंडियन नेशनल डेमोक्रेटिक इंक्लूसिव अलायंस (इंडी गठबंधन) के घटक वाम दल के पांच 'सूरमा' करीब 25 साल से खोयी हुयी 'सियासी जमीन' पर ' लाल झंडा ' लहराने के लिये बेताब है। वर्ष1999 के बाद हुए लोकसभा चुनावो में बिहार से वामदलों का कोई प्रत्याशी संसद नहीं पहुंचा है। वर्ष1999 के लोकसभा चुनाव में वामदल में शामिल भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी (भाकपा) ने 09,मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी (माकपा) ने दो सीट ,और भारत की कम्युनिस्ट पार्टी मार्क्सवादी-लेनिनवादी (भाकपा-माले) ने 23 सीट पर चुनाव लड़ा था। भागलपुर से माकपा प्रत्याशी सुबोध राय भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के प्रभास चंद्र तिवारी को पराजित कर लोकसभा पहुंचे थे।

बीमा ने पूर्णिया के लिए पद से इस्तीफा दिया है, अपनी बेटी को जिताएं :तेजस्वी

पूर्णिया। बीमा भारती पूर्णिया की बेटी है और इन्होंने पूरे पूर्णिया की सेवा करने के लिए अपना विधायक का पद त्याग दिया है। आप अपनी बेटी को आशीर्वाद देकर लोकसभा के चुनाव में जीत हासिल करवाएं। उक्त बातें पूर्व डिप्टी सीएम तथा राजद के नेता तेजस्वी यादव ने रंगभूमि मैदान में एक सभा को संबोधित करते हुए कहा। बीमा भारती के द्वारा नामांकन के बाद रंगभूमि मैदान में जन सभा का आयोजन किया गया था।इस जनसभा में तेजस्वी यादव ने कहा कि बीमा भारती के पति तथा बेटे को जेल में डाला गया।इनके सास श्वसुर की हत्या हुई।यह आपसे आशीर्वाद मांग रही है। इनके साथ हुए अपमान का जवाब इन्हे वोट देकर जिताकर लोकसभा में भेजें।इन्होंने राजद के लिए

त्याग किया है तो हमलोगो ने भी टिकट देकर इनको मजबूत करने का काम किया है। तेजस्वी ने कहा की हमलोग तो सरकार में ठीक ही चल रहे थे पर पलटू चाचा पलट गए।क्या मोदी जी गारंटी लेंगे की नीतीश चाचा नही पलटेंगे। मौके पर बीमा भारती ने भी अपनी बातों को जनसभा में रखा।आंचल फैलाकर आशीर्वाद मांगा। इस सभा के दौरान राजद के वरिष्ठ नेता अब्दुल बारी सिद्दीकी, पूर्व विधायक दिलीप यादव, राजद के जिला अध्यक्ष मिथिलेश दास, बंटी कुमार सहित कई नेतागण मौजूद थे।

राजनीति | कार्यकर्ता बोले, हमने चिराग के विजन पर भरोसा कर पार्टी को आगे बढ़ाया

चिराग पासवान की पार्टी के नेताओं ने दिया इस्तीफा

पटना। लोकसभा चुनाव से पहले आज राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (राजग) के घटक लोक जनशक्ति पार्टी (लोजपा-रामविलास) के कई नेताओं ने आज पार्टी से इस्तीफा दे दिया। लोजपा-रामविलास के प्रदेश संगठन सचिव ई. रविंद्र सिंह, पूर्व मंत्री, पूर्व लोकसभा सदस्य एवं राष्ट्रीय उपाध्यक्ष रेणु कुशवाहा, पूर्व विधायक एवं राष्ट्रीय महासचिव सतीश कुमार, मुख्य विस्तारक अजय कुशवाहा समेत कई नेताओं ने पार्टी की प्राथमिक सदस्यता से इस्तीफा दे दिया। इन नेताओं ने पार्टी अध्यक्ष चिराग पासवान पर लोकसभा चुनाव के दौरान टिकट बेचने का आरोप भी लगाया और कहा कि जब उनके परिवार से लेकर पार्टी और सहयोगी दल भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) ने आपका साथ छोड़ दिया था, तब हम लोगों जैसे सैकड़ों कार्यकर्ताओं ने खून-पसीने से इस पार्टी को सींचा। हमने चिराग पासवान के विजन पर भरोसा करके दिन-रात अपनी पार्टी को आगे बढ़ाने के लिए काम किया। नेताओं ने कहा कि पार्टी के

लोकसभा चुनाव में टिकट बंटवारा

दो दिन पहले तक चिराग खुद कह रहे थे कि गद्दारों को टिकट नहीं दिया जायेगा लेकिन उन्होंने ही न सिर्फ वीणा देवी को पार्टी का टिकट दिया बल्कि मीडिया में आकर उन्हें टिकट से पुरस्कृत करने को सही फैसला बताया। श्री पासवान के इस निर्णय ने हमलोगों को स्तब्ध कर दिया है।पार्टी के किसी कार्यकर्ता को लोकसभा चुनाव में टिकट नहीं दिया गया। 12 जून 2021 को हमारी पार्टी को तोड़ने में सबसे अहम भूमिका सांसद वीणा देवी ने निभायी थी।

हजारों कार्यकर्ताओं की ही मेहनत का फल था कि राजग को सीटों के तालमेल के तहत लोजपा (आर) को पांच लोकसभा सीट देने पर मजबूर होना पड़ा। लेकिन, टिकट वितरण में जिस तरह से पार्टी के कार्यकर्ताओं की भावनाओं, उनकी मेहनत को रौंद दिया गया, वह हतप्रभ कर देने वाला है। खगड़िया से पार्टी का टिकट देने में भी ऐसा ही किया गया। राजेश वर्मा किसी दौर में लोजपा (रा) के भागलपुर जिलाध्यक्ष हुआ करते थे, लेकिन जब उनसे पार्टी का काम करने को कहा गया तो उन्होंने पद छोड़ दिया था। ऐसे व्यक्ति को खगड़िया से लोकसभा का उम्मीदवार बना दिया गया। पूर्व मंत्री रेणु कुशवाहा ने कहा कि आज पूरे बिहार में चर्चा आम है कि लोजपा (रामविलास) ने सारे लोकसभा टिकट बेच दिये हैं। लोगों के बीच चर्चा है कि वैशाली लोकसभा सीट पर 40 करोड़ रूपये लेकर श्रीमती वीणा देवी को टिकट दिया गया है। वहीं, खगड़िया में 23 करोड़ रूपये लेकर राजेश वर्मा को टिकट दिया गया है।

गोपालगंज पुलिस ने वाहन जांच के दौरान 20 लाख रुपये बरामद किया , जांच में जुटी टीम

गोपालगंज। जिला पुलिस ने वाहन जांच के दौरान 20 लाख रुपया बरामद किया है। पुलिस इस मामले में एक युवक को हिरासत में लेकर पूछताछ कर रही है। घटना मीरगंज की है। इस मामले में हथुआ एसडीपीओ आंनद मोहन गुप्ता ने बताया कि लोकसभा चुनाव को लेकर गोपालगंज सीमा पर सभी वाहनों की संघन तलाशी ली जा रही है इस दौरान मीरगंज पुलिस ने सवरेजी गांव के समीप एक बाइक के डिक्की से करीब 20 लाख रुपया बरामद किया है। पुलिस ने इस मामले में एक युवक को हिरासत में लिया गया है। पूछताछ के दौरान युवक ने बताया है कि यह रुपया कॉन्ट्रेक्शन कंपनी को देने जा रहा था। बहरहाल पुलिस बरामद रुपये को लेकर मामले की जांच में जुट गई है।

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

अगलगी में कई घर जले

बीएनएम@केसरिया

क्षेत्र में अलग अलग जगहों पर हुए अग्निकांड में भीषण क्षति हुई है। मंगलवार की संध्या लोहरगाँवा में एक घर में आग लग गयी। आग की लपट ने नंदकिशोर पासवान, रामायण राम, सुकेश राम, दशरथ राम व बुन्नीलाल राम के घर को अपने आगोश में ले लिया। इस घटना में भैंस का एक बच्चा व करीब आधा दर्जन बकरी की जलने से मौत हो गई। वहीं अनाज, कपड़ा, जेवर सहित करीब साठ हजार नकद जल गया। ग्रामीणों व अग्निशमन की टीम के सहयोग से आग पर काबू पाया गया।

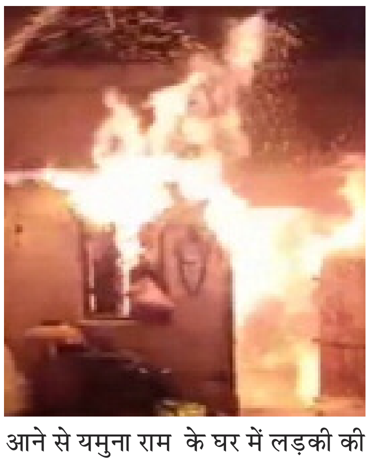
इधर, बैरिया मठिया टोला वार्ड संख्या एक में बुधवार की दोपहर शॉर्ट सर्किट से लगी आग ने तीन लोगों के घर को जला दिया। इसमें करीब दस लाख की क्षति का अनुमान है। सूचना पर पहुँची दमकल टीम ने ग्रामीणों की सहयोग से आग पर काबू पाया। अग्निपीड़ितों में चंदेश्वर राउत, पुण्यदेव राउत व नरेश राउत शमिल हैं।

तीन महादलित परिवार का आवासीय घर जल कर राख

ग्रामीणों और अग्निशमन की मदद से आग पर काबू पाया गया।

बीएनएम@मोतिहारी

जिले के कोटवा थाना क्षेत्रांतर्गत बड़हरवा कला पूर्वी पंचायत के सेमरा टोला वार्ड नंबर 6 में खाना बनाने के दौरान लगी आग में तीन महादलित परिवार का आवासीय घर जल कर राख हो गया है।मिली जानकारी के अनुसार दोपहर में एक महिला अपने बीमार बच्चे के लिए खाना बना रही थी उसी दौरान घर में आग लग गई। आग के चपेट में



आने से यमुना राम के घर में लड़की की शादी के लिए रखे 1 लाख 64 हजार रुपए, साउंड सिस्टम, चौकी, फर्नीचर, मोबाइल, साइकिल सहित अन्य घरेलू सामान, फौद राम के घर में चार बोरा धान, दो बोरा गेंहू, घरेलू सामान वही नंदलाल राम का साइकिल ,कपड़ा और घरेलू सामान जल गया है।मौके पर पहुंचे स्थानीय मुखिया ललन साह उर्फ लड्डू साह एवं समाजसेवी मनीष दुबे द्वारा अग्नि पीड़ित परिवार को हर तरह से सहायता दिलाने का भरोसा दिया गया। इस संबंध में अंचलाधिकारी मोनिका आनंद ने बताया कि राजस्व कर्मचारी मुकेश कुमार को भेज कर क्षति का आकलन कराने के उपरांत अग्रतर कारवाई की जायेगी।।

धनौती नदी में डूबने से किशोर की मौत

मोतिहारी। जिले के पीपराकोठी थानाक्षेत्र के दक्षिणी ढेकाहां में धनौती नदी में डूबने से एक किशोर की मौत हो गई। मृत किशोर किशुनपुर के अनिल प्रसाद के 16 वर्षीय पुत्र नरेंद्र कुमार है। पुलिस ने शव को बरामद कर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। बताया जा रहा है कि नरेंद्र ने इस वर्ष मैट्रिक की परीक्षा प्रथम श्रेणी से पास किया था। नरेंद्र अपने दो अन्य दोस्तों के साथ धनौती के उस पार खेत देखने गया था। लौटने के क्रम में तीनों नदी में स्नान करने लगे। इसी क्रम में नरेंद्र गहरे पानी में चला गया। उसको बचाने के क्रम में उसके साथी दोनों बच्चे भी डूबने लगे। परंतु जोर-जोर से चिल्लाने से उनकी आवाज सुन ग्रामीणों ने तीनों को बचाने का प्रयास किया परंतु नरेंद्र की मौत हो चुकी थी। अन्य दोनों बच्चों को ग्रामीणों ने सुरक्षित बाहर निकाला। तीनों बच्चे इस साल मैट्रिक की परीक्षा पास किए थे। थानाध्यक्ष खालिद अख्तर ने बताया की शव को पोस्टमार्टम के बाद परिजन को सौंप दिया जायेगा।

लोकसभा चुनाव को लेकर भारत-नेपाल पर शुरू हुआ सघन वाहन चेकिंग

मोतिहारी। आसन्न लोकसभा चुनाव को लेकर एसपी कांतेश कुमार मिश्र के निर्देश पर भारत-नेपाल के सीमा से जुड़े सभी थाना क्षेत्रों में सघन वाहन चेकिंग अभियान शुरू किया गया है। इस अभियान के तहत सीमा क्षेत्र के वाहन चालको को रोका व टोका जा रहा है।जानकारी के अनुसार इस अभियान के तहत ट्रैफिक नियमो की अनदेखी करने वाले करीब सौ से ज्यादा वाहन मालिको से लाखो रुपये की शमन राशि की वसूली की गई है। नेपाल सीमावर्ती क्षेत्र के सभी थानाध्यक्षो ने क्षेत्र के नागरिको से अपील किया है कि वाहन चलाते समय अपने गाड़ी के साथ जरूरी कागजात रखे साथ ही वाहन बिना हेलमेट पहने न चलाये अन्यथा जुर्माना देना पड़ सकता है।

रक्सौल में प्रतिबंधित नशीली दवा बरामद

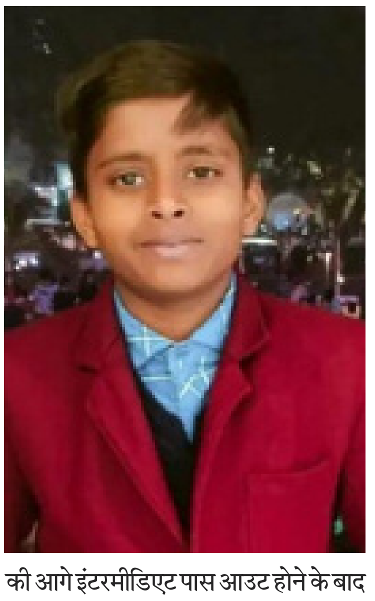
मोतिहारी। रक्सौल पुलिस ने गुप्त सूचना के आधार पर छापेमारी कर भारी मात्रा में कोरेक्स एवं नेट्रोभेट टैबलेट बरामद किया है। इसकी जानकारी थानाध्यक्ष राजीवनंदन सिन्हा ने देते हुए बताया कि पुलिस को गुप्त सूचना मिली कि कुछ लोग भारी मात्रा में प्रतिबंध दवा लाकर बेच रहे हैं। सूचना के आलोक मे त्वरित कार्रवाई करते हुए पुलिस टीम ने बैंक रोड

स्थित अशोक कुमार के मकान में छापेमारी कर 33 बोतल कोरेक्स तथा 50 पीस नाइट्रो वेट टैबलेट बरामद किया है। इस दौरान मकान मालिक से पूछताछ के क्रम में उन्होंने बताया कि मैं अपना मकान चंद्रभूषण सिंह को किराया पर दुकान के लिए दिया हूं। इस पर पुलिस ने कार्रवाई करते चंद्रभूषण सिंह के विरूद्ध कांड संख्या 109/24 दर्ज कर गिरफ्तारी के लिए छापेमारी कर रही है।

मैट्रिक परीक्षा में अनुज को मिले 430 अंक

- सिविल सेवा में जाने की जताई इच्छा

मोतिहारी। बिहार बोर्ड दसवीं के नतीजे घोषित कर दिए गए हैं। बिहार बोर्ड अध्यक्ष आनंद किशोर ने प्रेस कॉन्फ्रेंस में नतीजे जारी किए। इस बार की परीक्षा में करीब 16 लाख स्टूडेंट्स ने भाग लिया था जिनमें से 13 लाख 80 हजार स्टूडेंट्स ने परीक्षा पास की है, ये 82.91 परसेंट गया। पिछले 6 सालों में ये सबसे बढ़िया नतीजे रहे। हमेशा की तरह बिहार बोर्ड ने सबसे पहले मैट्रिक परीक्षा का रिजल्ट जारी किया है। वही पूर्वी चम्पारण जिले के पिपरा हरनायना निवासी एवं जिला स्कूल मोतिहारी के छात्र अनुज कुमार पिता नरेंद्र प्रसाद का सुपुत्र ने बिहार बोर्ड मैट्रिक परीक्षा में 430 नम्बर लाकर अपने गुरुजन और माता पिता को गौरवान्वित किया हैं। अनुज के पूरे परिवार में खुशी का महौल है, अनुज के लिए बधाइयों का ताता लगा हुआ है, साथ ही अनुज के आगे की पढ़ाई के बारे में बात किया गया तो अनुज ने बताया



की आगे इंटरमीडिएट पास आउट होने के बाद आगे की पढ़ाई में मुझे सिविल सेवा में ज्यादा दिलचस्पी है। वही अनुज के परिवार वालों ने भी बताया की अनुज को आगे जिस प्रकार की पढ़ाई करना हो करें। उसके लिए वह स्वतंत्र है। कोई बाध्य नहीं है।

चटिया दियर के दलित बस्ती में लगी भीषण आग,सात दर्जन घर जलकर राख

-दो वृद्ध व एक गाय सैकड़ो बकरियां जले,50 लाख का नुकसान अनुमान

मोतिहारी। जिले के मलाही थाना क्षेत्र के चटिया बड़हरवा पंचायत के हरिजन बस्ती में बुधवार की दोपहर अचानक लगी आग से लगभग सात दर्जन आवासीय व गैर आवासीय घर जलकर राख हो गये। पछुआ हवा के बीच लगी आग ने देखते ही देखते पूरी बस्ती को अपने आगोश में ले लिया।घटना की सूचना और आग की विकरालता को देखते मौके पर अरेराज व मोतिहारी से पहुंचा अग्निशमन की पांच गाड़ी भारी मशक्कत व ग्रामीणों के सहयोग से आग पर काबू पाया।तब तक पूरी बस्ती जलकर राख हो गया। घटना में दो वृद्ध व्यक्ति व एक गाय झुसल गया, वही दर्जनों

बकरिया, मुर्गियां, एक बाइक, दर्जनों साईकिल, लगभग दो लाख नगद सहित लगभग पचास लाख की क्षति होने का अनुमान जतायी जा रही है। आग से झुलसे दोनो व्यक्तियों का इलाज चल रहा है।पीड़ितों में जनई राम, कैलाश राम, राजदेव राम, उमेश राम, टुनटुन राम, मुख्तार राम, सलीम मियां, मुस्लिम मियां, नूरदिन मियां, प्रभु राम सहित अन्य पीड़ितों के घर में रखा कपड़ा, अनाज, बर्तन, आभूषण, कागजात, व भगेलू राम, जनई राम व बुटन राम सहित अन्य का लगभग दो लाख नगद सहित अन्य लगभग पचास लाख का सामान जलकर राख हो गया,घटना की सूचना पर सीओ उदय प्रताप सिंह, बीडीओ अमित कुमार पांडेय ने पहुंचकर घटना का जायजा लेते हुए तत्काल प्लास्टिक सीट का वितरण कराया व अन्य आवश्यक सहायता देने का आश्वासन देते सीओ ने बताया कि घटना की रिपोर्ट जिला को भेज दी गई है।राशि आवंटित होते ही पीड़ितों को दी जायेगी। आग में झुलसे पीड़ित भगेलू राम के परिजन ने बताया कि दो दिन बाद उन्हें पटना अस्पताल में इलाज के लिए जाना था। भगेलू ने इलाज के लिए एक लाख रुपया इकठ्ठा कर पेटी में रखा था,जो आग की भेट चढ गई वही,घटना के समय बीमार भगेलू अकेले अपने घर पर बिछवान पर सोया था।आग लगने के बाद घर से बाहर निकलने के दौरान झुलस गया। घटना के बाद पूरे दलित बस्ती में मातमी सन्नाटा पसरा है, पीड़ितो का रो-रो कर

तीन किलो गांजा के साथ दो युवक गिरफ्तार

छापेमारी दल में असिस्टेंट कमांडेंट गुलाब चौधरी,एसआई हरिराम तिवारी, पीएसआई कुमार प्रभात मौजूद व सशस्त्र बल शामिल थे।

मोतिहारी। जिले के रक्सौल थाना क्षेत्र के बैंक रोड से साढे तीन किलो गांजा के साथ दो युवक को गिरफ्तार किया गया है। बताया जा रहा है कि रक्सौल पुलिस ने शक के आधार पर तलाशी के दौरान दोनों के पास पॉलिथीन में रखे 3 किलो 500 ग्राम गांजा व दो मोबाइल भी बरामद किया गया। थानाध्यक्ष राजीव नंदन सिन्हा ने बताया कि डीएसपी धीरेंद्र कुमार को गुप्त सूचना मिली थी कि थाना क्षेत्र में दो युवक नेपाल से गांजा तस्करी कर बैंक रोड़ में आने वाले है, जिसके बाद एसएसबी हवाई अड्डा व पुलिस की टीम गठित कर बताए गए जगह पर छापेमारी कर साईकिल पर सवार दोनो युवक की तलाशी ली गई। पकड़े गये युवक की पहचान नेपाल के मुशहरवा बलिरामपुर निवासी मनोज कुमार के पुत्र सोनू कुमार साह व रक्सौल थाना क्षेत्र के आश्रम रोड़ निवासी हक्की खान का पुत्र आजाद खान के रूप में हुई है। दोनो के विरूद्ध एनडीपीएस एक्ट के तहत 110/24 मामला दर्ज कर न्यायिक हिरासत में भेजने की प्रक्रिया की जा रही हैं।

डीएम एवं एसपी ने मान्यता प्राप्त दल के प्रतिनिधियो के साथ ईवीएम -वीवीपैट वेयरहाउस का किया निरीक्षण

मोतिहारी। मान्यता प्राप्त राजनैतिक दलों के जिलाध्यक्षों के साथ जिलाधिकारी सौरभ जोरवाल एवं पुलिस अधीक्षक कांतेश कुमार मिश्र के द्वारा मोतिहारी स्थित ईवीएम-वीवीपैट वेयरहाउस का निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान वहां सुरक्षा व्यवस्था की समीक्षा की गई एवं सभी जरूरी निर्देश दिए गए।इस अवसर पर उप विकास आयुक्त समीर सौरव एवं नगर आयुक्त मोतिहारी नगर निगम सौरभ सुमन यादव व मान्यता प्राप्त दलो के प्रतिनिधि उपस्थित थे।

एईएस–जेई की रोकथाम के लिए अलर्ट मोड में रहें स्वास्थ्य विभाग :डीएम

मोतिहारी। जिला समन्वय समिति की बैठक बुधवार को डीएम की अध्यक्षता में हुई। बैठक में डीएम सौरभ जोरवाल ने उपस्थित स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों के साथ अन्य विभागों के पदाधिकारियों को चमकी बुखार की रोकथाम को लेकर कई आवश्यक निर्देश देते कहा कि चमकी को लेकर स्वास्थ्य विभाग अलर्ट मोड में रहे,साथ ही आमजनों के बीच जागरूकता फैलाये। उन्होंने कहा कि जिले में गर्मी के प्रकोप के साथ ही एईएस-जेई के मामले सामने आते है ऐसे में इसकी रोकथाम के लिए स्वास्थ्य विभाग, आईसीडीएस, जीविका, शिक्षा विभाग आपसी समन्वय के साथ लोगो के बीच जागरूकता फैलाना बेहद आवश्यक है।इसको लेकर गांव गांव में संध्या चौपाल लगाने का भी निर्देश दिया,साथ ही सभी पीएचसी, अनुमंडलीय अस्पताल के प्रभारियों चिकित्सकों के साथ ही दवा, बेड,एम्बुलेंस की सुविधा की चाक चौबंद व्यवस्था करने का निर्देश दिया। मौके पर सिविल सर्जन डॉ

विनोद कुमार,अपर मुख्य चिकित्सा पदाधिकारी डॉ श्रवण कुमार पासवान,डीएस डॉ अवधेश कुमार ने एईएस के इलाज व लक्षण के बारे में विस्तार से जानकारी देते बताया कि मार्च से लेकर जून तक एईएस का खतरा ज्यादा होते है। ऐसे में जिले के सभी स्वास्थ्य केंद्रों में तैयारियां की जा रही हैं। बताया कि जिले की जीविका दीदियों, आशा फैसिलिटेटरों, नर्सो को एईएस से सम्बंधित प्रशिक्षण कराया जा रहा है। ताकि गांव गांव में उनके द्वारा चमकी बुखार से बचाव की जानकारी दी जा सके। उन्होने बताया कि चमकी से बच्चों को बचाने के लिऐ बच्चों को रात में सोने से पहले जरूर खाना खिलाए,सुबह उठते ही बच्चों को भी जगाकर देखें , कहीं बेहोशी या चमक तो नहीं,बेहोशी या चमक दिखते ही सरकारी अस्पताल ले जाए, बच्चो को तेज धुप से दुर रखे।अधिक से अधिक पानी, ओआरएस अथवा नींबू-पानी-चीनी का घोल पिलाएं। हल्का व सुपाच्य खाना खिलाएं, बच्चो को जंक-फुड से दूर रखे।खाली पेट लिची या कोई कच्चा फल ना खिलाएं।रात को खाने के बाद थोड़ा मीठा जरूर खिलाऐ।बच्चो को दिन में दो बार स्नान कराएं।घर के आसपास पानी जमा न होने दे।रात को सोते समय मच्छरदानी का इस्तेमाल करे। बैठक में सिविल सर्जन, एसीएमओ,डीएस, वेक्टर जनित रोग नियंत्रण पदाधिकारी,आईसीडीएस डीपीओ, डीसीएम,जिला जन सम्पर्क पदाधिकारी, पिरामल के डीएल,सिफार डीसी,भीडीसीओ, व अन्य विभागों के पदाधिकारी उपस्थित थे।

लूटकांड का आरोपी गिरफ्तार, भेजा गया जेल

मोतिहारी। एसपी के निर्देश पर लोकसभा चुनाव को लेकर अपराधियो व शराब कारोबारियो के विरूद्ध चलाये जा रहे विशेष अभियान के तहत पकड़ीदयाल डीएसपी सुबोध कुमार के नेतृत्व गुप्त सूचना के आधार पर लूटकांड के एक आरोपी को गिरफ्तार कर पूछताछ के बाद न्यायिक हिरासत मोतिहारी भेज दिया गया। डीएसपी सुबोध कुमार ने बताया कि गिरफ्तार आरोपी नुरैन आलम पिता सैमीम मियां ग्राम चोरमा थाना पकड़ीदयाल का निवासी है वह लूट की दो घटना में सम्मिलित था।दोनों घटना मधुबन थाना क्षेत्र की है जहाँ उसके विरुद्ध मधुबन थाना कांड संख्या 334/23 दर्ज है।छापेमारी टीम में डीएसपी के अलावे मधुबन थानाध्यक्ष व सशस्त्र बल शामिल थे।

Thursday 04 April 2024

Editorial

अनंत प्रस्थान पर स्वामी स्मरणानंद

लोकसभा चुनाव के महापर्व की भागदौड़ के बीच एक ऐसी खबर आई, जिसने मन-मस्तिष्क में कुछ पल के लिए एक ठहराव सा ला दिया। भारत की आध्यात्मिक चेतना के प्रखर व्यक्तित्व श्रीमत स्वामी स्मरणानंद जी महाराज का समाधिस्थ होना, व्यक्तिगत क्षति जैसा है। कुछ वर्ष पहले स्वामी आत्मास्थानंद जी का महाप्रयाण और अब स्वामी स्मरणानंद का अनंत यात्रा पर प्रस्थान कितने ही लोगों को शोक संतप्त कर गया है। मेरा मन भी करोड़ों भक्तों, संत जनों और रामकृष्ण मठ एवं मिशन के अनुयायियों सा ही दुखी है। इस महीने की शुरुआत में, अपनी बंगाल यात्रा के दौरान मैंने अस्पताल जाकर स्वामी स्मरणानंद जी के स्वास्थ्य की जानकारी ली थी। स्वामी आत्मास्थानंद जी की तरह ही, स्वामी स्मरणानंद जी ने अपना पूरा जीवन आचार्य रामकृष्ण परमहंस, माता शारदा और स्वामी विवेकानंद के विचारों के वैश्विक प्रसार को समर्पित किया। ये लेख लिखते समय मेरे मन में उनसे हुई मुलाकातें, उनसे हुई बातें, वो स्मृतियां जीवंत हो रहीं हैं। जनवरी 2020 में बेलूर मठ में प्रवास के दौरान, मैंने स्वामी विवेकानंद जी के कमरे में बैठकर ध्यान किया था। उस यात्रा में मैंने स्वामी स्मरणानंद जी से स्वामी आत्मास्थानंद जी के बारे में काफी देर तक बात की थी। आप जानते हैं कि रामकृष्ण मिशन और बेलूर मठ के साथ मेरा कितना आत्मीय संबंध रहा है। आध्यात्म के एक जिज्ञासू के रूप में, पांच दशक से भी ज्यादा के समय में, मैं भिन्न-भिन्न संत-महात्माओं से मिला हूं, अनेकों स्थलों पर रहा हूं। रामकृष्ण मठ में भी मुझे आध्यात्म के लिए जीवन समर्पित करने वाले जिन संतों का परिचय प्राप्त हुआ था, उसमें स्वामी आत्मास्थानंद जी एवं स्वामी स्मरणानन्द जी जैसे व्यक्तित्व प्रमुख थे। उनके पावन विचारों और उनके ज्ञान ने मेरे मन को निरंतर संतुष्टि दी। जीवन के सबसे महत्वपूर्ण कालखंड में ऐसे ही संतों ने मुझे जन सेवा ही प्रभु सेवा का सत्य सिद्धांत सिखाया। स्वामी आत्मास्थानंद जी एवं स्वामी स्मरणानन्द जी का जीवन, रामकृष्ण मिशन के सिद्धांत 'आत्मनो मोक्षार्थ जगद्धिताय च' का अमिट उदाहरण है।

भारतीय अर्थव्यवस्था लम्बी छलांग लगाने को तैयार

प्रह्लाद सबनानी

वित्तीय वर्ष 2023-24 की तृतीय तिमाही (अक्टोबर-दिसम्बर 2023) में भारत में आर्थिक विकास की दर 8.4 प्रतिशत रही है। कुछ विदेशी अर्थशास्त्री भारत की आर्थिक विकास दर को कमतर आंकते हुए दिखाई दे रहे हैं जबकि यह लगातार तिमाही दर तिमाही आगे बढ़ती ही जा रही है। अब तो विश्व की कई आर्थिक एवं वित्तीय संस्थानों ने भी वर्ष 2024 के लिए भारत की आर्थिक विकास दर के सम्बंध में अपने अनुमानों को बेहतर किया है, परंतु अभी भी इन संस्थानों के यह अनुमान वास्तविक आर्थिक विकास दर की तुलना में बहुत कम हैं। दरअसल, विदेशी आर्थिक एवं वित्तीय संस्थानों द्वारा विशेष रूप से भारत की आर्थिक विकास दर को आंके जाने के सम्बंध में उपयोग किए जा रहे मॉडल अब बोथरे साबित हो रहे हैं। हाल ही के समय में भारत के नागरिकों में "स्व" का भाव विकसित ह धार्मिक पर्यटन बहुत तेज गति से बढ़ा है। उदाहरण के लिए अयोध्या धाम में प्रभु श्रीराम के भव्य मंदिर में श्रीराम लला के विग्रहों की प्राण प्रतिष्ठा के पश्चात प्रत्येक दिन औसतन 2 लाख से अधिक श्रद्धालु अयोध्या पहुंच रहे हैं। यह तो केवल अयोध्या की कहानी है इसके साथ ही काशी विश्वनाथ मंदिर, उज्जैन में महाकाल लोक, जम्मू स्थित वैष्णो देवी मंदिर, उत्तराखंड में केदारनाथ, बद्रीनाथ, गंगोत्री एवं यमनोत्री जैसे कई मंदिरों में श्रद्धालुओं की अपार भीड़ उमड़ रही है। भारत में धार्मिक पर्यटन में आई जबरदस्त तेजी के बदौलत रोजगार के लाखों नए अवसर निर्मित हो रहे हैं, जो देश के आर्थिक विकास को गति देने में सहायक हो रहे हैं। परंतु, यह तथ्य विदेशी आर्थिक एवं वित्तीय संस्थानों को दिखाई नहीं दे रहा है, जो कि केवल भारत की ही विशेषता है। उक्त तथ्यों के अतिरिक्त अन्य कई कारक भी भारत की आर्थिक विकास दर को अब 9 से 10 प्रतिशत की सीमा में ले जाने को तैयार दिखाई दे रहे हैं। आज भारतीय अर्थव्यवस्था की तुलना में भारत से आगे चल रही विश्व के अन्य देशों की अर्थव्यवस्थाओं की विकास दर में ठहराव आ गया है। जैसे अमेरिका एवं यूरोप की अर्थव्यवस्थाएं आगे आने वाले य में प्रतिवर्ष केवल 2 अथवा 3 प्रतिशत की दर से ही आगे बढ़ पाएंगी। इसी प्रकार चीन की अर्थव्यवस्था भी अब ढलान पर दिखाई दे रही है। जापान एवं जर्मनी की अर्थव्यवस्थाओं में तो आर्थिक मंदी देखी जा रही है। इस प्रकार विश्व की सबसे बड़ी अर्थव्यवस्थाओं में भारत के अमृत काल में केवल भारतीय अर्थव्यवस्था ही तेज गति आगे बढ़ती दिखाई दे रही है। वैसे भी भारत में अमृत काल तो अभी शुरु ही हुआ है एवं यह अगले 23 वर्षों अर्थात वर्ष 2047 तक यह खंडकाल जारी रहेगा। कुछ अर्थशास्त्री तो भारत के अमृत काल के बाद भी भारतीय अर्थव्यवस्था के इसी तरह तेज गति से आगे बढ़ते रहने की संभावनाएं व्यक्त कर रहे हैं क्योंकि भारत में वर्ष 1991-92 में प्रारम्भ किए आर्थिक एवं वित्तीय क्षेत्र के सुधार कार्यक्रम को अब 32 वर्ष पूर्ण हो गए हैं, हालांकि वर्ष 1991-92 के बाद भी भारत में आर्थिक एवं वित्तीय क्षेत्रों में सुधार कार्यक्रम लगातार जारी रहे हैं। अत: स्थिर हो चुके इन सुधार कार्यक्रमों के फल खाने का समय अब आ गया है। भारत द्वारा वर्ष 1947 में राजनैतिक स्वतंत्रता प्राप्ति के पश्चात, पिछले 77 वर्षों के दौरान भारत में लोकतंत्र लगातार मजबूत हुआ है एवं आज पूरे विश्व में भारत इस दृष्टि से प्रथम पायदान पर खड़ा है।

(लेखक, पत्रकार, स्तंभकार हैं)

Today's Opinion

चुनाव में भाषा का संयम एवं वचनों की मर्यादा जरूरी

ललित गर्ग

लोकसभा चुनावों जैसे-जैसे नजदीक आते जा रहे हैं, कई नेताओं की जुबान फिसलती जा रही है, वे राजनीति से इतर नेताओं की निजी ज़िंदगियों में तांक-झांक वाले, धार्मिक भावनाओं को भड़काने वाले ऐसे बोल बोल रहे हैं, जो न सिर्फ़ आपत्तिजनक हैं, बल्कि राष्ट्र-तोड़क है। चुनावी रैलियों में जनता के सामने अपने प्रतिद्वंद्वी को नीचा दिखाने के मकसद से ये नेता मर्यादा, शालीनता और नैतिकता की रेखाएं पार करते नज़र आए हैं। गलत का विरोध खुलकर हो, राष्ट्र-निर्माण के लिये अपनी बात कही जाये, अपने चुनावी मुद्दों को भी प्रभावी ढंग से प्रस्तुत किया जाये, लेकिन गलत, उच्छृंखल एवं अनुशासनहीन बयानों की राजनीति से बचना चाहिए। बड़ा सवाल है कि एक ऊर्जावान एवं दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र में क्या वाकई अमर्यादित भाषा का इस्तेमाल औचित्यपूर्ण है? चुनाव की तारीख तय होने एवं चुनावी पारा बढ़ने के बाद नेताओं के बयानों में तीखापन एवं हल्कापन आ गया है। एक तरफ गर्मी चुभन का अहसास करा रही है, तो दूसरी तरफ राजनीतिक हलकों में भाषायी अभद्रता एवं उच्छृंखलता घाव पर नमक छिड़क रही है। नेताओं को यह बात समझनी चाहिए कि सही तरीके से बोले गए शब्दों में लोगों को जोड़ने की ताकत होती है, जबकि गलत भाषा एवं बोल का इस्तेमाल राजनीतिक धरातल को कमजोर करता है। नेताओं के बयान शालीनता एवं मर्यादा की सारी सीमाएं लांघ रही है। राहुल गांधी की 'शक्ति के खिलाफ लड़ाई' संबंधी टिप्पणी 'शक्ति से जुड़े धार्मिक मूल्यों का अपमान करने और कुछ धार्मिक समुदाय' के तुष्टीकरण के लिए धर्मों के बीच शत्रुता पैदा करने के 'दुर्भावनापूर्ण इरादे' को दर्शाती है। प्रारंभ में लालूप्रसाद यादव का प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी पर परिवार विषयक आरोप भाजपा के लिये रामबाण औषधि बना है। कांग्रेस नेता सुप्रिया श्रीनेत ने कंगना रनौत को लेकर किए पोस्ट में एक्ट्रेस की फोटो के साथ भद्दा कमेंट महिला-शक्ति का अपमान बना है। ईवीएम के बारे में राहुल गांधी की टिप्पणी के लिए निर्वाचन आयोग से उनके खिलाफ कार्रवाई करने की मांग की जा रही है और कहा जा रहा है कि तथ्यों के सत्यापन के बिना इस तरह का 'दुष्प्रचार और गलत सूचना' राष्ट्रीय अखंडता एवं लोकतांत्रिक मूल्यों के लिए नुकसानदायक है। ईवीएम और निर्वाचन आयोग के बारे में भ्रामक टिप्पणी 'लोक अव्यवस्था पैदा करने के इरादे' से की गई हैं। जैसे-जैसे लोकसभा चुनाव के चरण आगे बढ़ रहे हैं, विवादास्पद बयानों की झड़ी भी लगने लगी।हमारे देश की राजनीति में संयमित भाषा एवं अनुशासित बोल-बयान एक महत्वपूर्ण अंग होती है। लोकतंत्र में उसी नेता का बोल-बाला होता है, जिसकी भाषा एवं वचनों पर पकड़ मजबूत होती है। आजादी के बाद देश में जिस प्रकार राजनीति में बदलाव आता गया, उसी प्रकार राजनेताओं की भाषा और आरोप-प्रत्यारोप की शैली भी बदलती गई। आज कुछ राजनीतिक दलों के नेता अपने विपक्षी राजनेता को 'पप्पू' जैसे शब्दों से ताना मारते हैं, तो कोई विपक्षी नेता प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के लिये चौकीदार चोर है या चायवाला जैसे शब्दों का प्रयोग कर रहे हैं। क्या हमारे देश की राजनीति में मर्यादा नाम का कोई शब्द बचा है? ऐसी अभद्र भाषा का उपयोग करने से पहले हमारे ये राजनेता जरा भी नहीं सोचते कि उसका उनकी पार्टी पर क्या प्रभाव पड़ सकता है। भारतीय राजनीति में स्तरहीन, हल्की और सस्ती बातें कहने का चलन काफी समय से है। लेकिन पिछले दो दशकों में यह वीभत्स रुप धारण कर चुका है। उस समय जब राम मनोहर लोहिया ने इंदिरा गांधी को गूंगी गुड़िया कहा था तो काफी विवाद हुआ और बड़ी तादाद में लोगों ने लोहिया का विरोध किया। कांग्रेस के अध्यक्ष खड़गे भी काफी कुछ बोल चुके हैं और उनका पीएम मोदी के लिए रावण वाला बयान काफी चर्चा में रहा है। लेकिन सबसे ज्यादा हल्की बात कहते हैं मणिशंकर अय्यर। उन्होंने प्रधानमंत्री मोदी के लिए बहुत ही सस्ते शब्दों का इस्तेमाल किया। उन्होंने तो नीच, कातिल जैसे शब्दों का खुलेआम इस्तेमाल किया था जिसमें उनकी हताशा साफ झलकती है।

(लेखक, पत्रकार, 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

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

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

गतिहीन जीवन शैली क्या होता है?

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

सेडेंट्री लाइफस्टाइल के खतरे

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

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

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

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

एक्टिव रहने के टिप्स

1. सप्ताह में कम से कम 5 दिन प्रति दिन 45 मिनट व्यायाम करना समग्र स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। इसके अलावा तेज चलना, दौड़ना, टहलना, साइकिल चलाना या तैरना जैसे एक्टिविटीज शरीर के लिए फायदेमंद हैं।

2. लिफ्ट के बजाय सीढ़ियां लेना या अपने वाहन को अपने कार्यालय से एक या दो ब्लॉक पहले पार्क करना और बाकी रास्ते में चलना भी आपको नियमित रूप से शारीरिक गतिविधी प्रदान करने में मदद कर सकता है। सीढ़ियां चढ़ने से आपका दिल पंप हो सकता है और आपकी मांसपेशियों, हड्डी, जोड़ और फेफड़ों के स्वास्थ्य को बढ़ावा मिल सकता है। पैदल चलने से कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं जैसे हृदय रोग का जोखिम कम होना, रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि और तनाव और रक्तचाप के स्तर में कमी आना।

3. डेस्क पर लगातार एक घंटे से ज्यादा बैठने से बचें। काम के बीच में समय निकालकर उठें और थोड़ा घूमें फिर वापस काम पर बैठ जाएं। इससे यह सुनिश्चित होगा कि आपकी मांसपेशियां कठोर न हों और आपके डेली स्टेप्स की संख्या भी बढ़े।

4. अपनी कुर्सी पर बैठकर या ऑफिस में दो मिनट के ब्रेक के दौरान कई तरह के व्यायाम किए जा सकते हैं। फिजिकल एक्टिविटी के छोटे-छोटे स्टेप्स हमारे मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में मदद करते हैं और प्रभाव कई घंटों तक बना रहता है।

5. अधिक खाने से बचें विशेष रूप से चीनी से। अपने आहार में स्वस्थ सब्जियों और फलों को शामिल करें और संतुलित आहार लें।

6. शराब और धूम्रपान से दूर रहें।

7. व्यायाम सुबह या शाम किसी भी समय किया जा सकता है, लेकिन खाने के कम से कम 1/2 घंटे बाद।

8. जब आप खड़े हो सकते हैं तब खड़े होने से आपकी मांसपेशियों को मजबूत करने और अतिरिक्त कैलोरी जलाने में मदद मिल सकती है। जब आप कॉल कर रहे हों, टीवी देख रहे हों या कोई अन्य ऐसी एक्टिविटी जिसे आप खड़े होकर कर सकें तो जरूर करें।

रक्तचाप को नियंत्रित करता है 'पत्ता गोभी

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

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

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

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

स्वस्थ दिल के लिए पत्ता गोभी:

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

दिमाग के लिए बेस्ट पत्ता गोभी :

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

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

मन को शांत और एकाग्रचित करने के लिए अपनाएं मेडिटेशन

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

भावातीत ध्यान

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

निर्देशित ध्यान

यह एक ध्यान केंद्रित अभ्यास है जिसमें आप चिकित्सक की आवाज सुनते हैं जबकि वे आपको ऐसे परिदृश्यों के मानसिक चित्र बनाने में मदद करते हैं जो आपको शांत और शांतिपूर्ण लगते हैं। जब आप अपने आप को एक बहते हुए झरने, पेड़ों की छाया के माध्यम से बहती हुई सूरज की किरणों, पक्षियों के चहकने की कल्पना करते हैं, तो आप तुरंत इस शांत वातावरण में पहुँच जाते हैं। भावनात्मक तरलता की परिवर्तित अवस्थाओं तक पहुँचने के लिए यह प्रपत्र एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में कल्पना का उपयोग करता है।

दया और करुणा ध्यान

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

माइंडफुलनेस मेडिटेशन

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

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

है बेदाग स्किन की चाहत? तो आपकी परेशानी का हल है यह एक जूस

साफ और बेदाग त्वचा कौन नहीं चाहता, लेकिन इसे पाने का सबसे अच्छा ज़रिया नैचुरल उपाय है। त्वचा को हेल्दी बनाने के लिए ज़रूरी है कि हम खानपान पर ध्यान दें। घर पर भी आप अपनी त्वचा को कई तरीकों से हेल्दी बना सकती हैं। इसके लिए सही खाद्य पदार्थों का चयन अहम है। अगर आप भी लंबे समय से बेदाग त्वचा की ख्वाहिश रख रही हैं, तो हम आपको बता रहे हैं ऐसे जूस के बारे में जो आपका काम आसान कर सकता है।

घर पर बने ताज़ा जूस से न सिर्फ आपके शरीर से टॉक्सिन्स निकल जाएंगे, बल्कि आपकी सम्पूर्ण सेहत को भी फायदा पहुंचेगा। जिससे आप उम्र भर स्वस्थ त्वचा पा सकती है। हम बता रहे हैं ऐसी जादुई ड्रिंक के बारे में जो ज़रूरी विटामिन्स और पोषक तत्वों से भरी होती है और जो स्किन को बेदाग बनाने का भी काम करती है। इस जूस के लिए आपको चाहिए होगा खीरा, नींबू, अदरक और केल।

खीरा एक नैचुरल हाइड्रेटिंग सब्ज़ी है, जिसमें पानी की मात्रा काफी ज़्यादा होती है। यह विटामिन-के और बीटा-केरोटीन से भी भरा होता है, जो शरीर में मौजूद फ्री-रेडिकल्स से निपटते हैं। नींबू विटामिन-सी और फाइबर से भरा होता है, जो त्वचा से जुड़ी कई मुश्किलों को दूर करने की शक्ति रखता है। अदरक में भी एंटीइंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो नुकसान पहुंचाने वाले बैक्टीरिया को मार गिराते हैं। इन सभी चीज़ों का अगर मिलाकर सवन किया जाए, तो इससे आपको साफ और चमकती त्वचा मिल सकती है। केल एंटीऑक्सीडेंट्स, फाइबर, कैल्शियम और विटामिन्स से भरा होता है। एंटीइंफ्लेमेटरी यह सब्ज़ी बैक्टीरिया की ग्रोथ को रोकने का काम करती है। आप चाहें तो केल की जगह पालक का भी उपयोग कर सकती हैं।

खीरा एक नैचुरल हाइड्रेटिंग सब्ज़ी है, जिसमें पानी की मात्रा काफी ज़्यादा होती है। यह विटामिन-के और बीटा-केरोटीन से भी भरा होता है, जो शरीर में मौजूद फ्री-रेडिकल्स से निपटते हैं।

ऐसे आसानी से बनाएं ये जूस

1. सभी चीज़ों को पानी से अच्छी तरह धो लें। आप इन्हें कुछ देर पानी के एक कटोरे में डुबोकर भी रख सकते हैं।
2. सबसे पहले मिक्सी में केल डालें, फिर अदरक, नींबू और खीरा डाल दें। अब इसे तब तक ब्लेंड करें जब तक यह सभी चीज़ें अच्छी तरह पिस न जाएं। अगर आपको पल्प वाला जूस पसंद है, तो इसे थोड़ा कम पीसें।
3. इस जूस को किसी एयर-टाइट जार में भर दें और कुछ देर फ्रिज में रख दें। फिर इसे फ्रिज से निकालकर गिलास में डालें और पुदीने से गार्निश कर पी लें।

तुलसी की पत्तियों से मिलते हैं ढेरों फायदे

तुलसी सेहत के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। इसमें कई औषधीय गुण पाए जाते हैं, जो शरीर को कई रोगों से बचाने में सहायक है। तुलसी का इस्तेमाल भोजन से लेकर दवाओं तक में किया जाता है। इसमें पर्याप्त मात्रा में विटामिन्स मौजूद होते हैं। तुलसी में जिंक, आयरन, कैल्शियम, विटामिन सी, ए, ई, के आदि पाए जाते हैं।

यह एंटी ऑक्सीडेंट और एंटी बायोटिक्स गुणों से भरपूर होता है। शारीरिक बीमारियों के साथ बाल और स्किन से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में तुलसी काफी सहायक है।

सर्दी-खांसी

तुलसी की पत्तियों में एंटी इंफ्लेमेटरी और एंटी वायरल गुण मौजूद होते हैं। जो किसी भी तरह के इंफेक्शन से बचाने में मदद कर सकते हैं। अगर आपको सर्दी-खांसी की समस्या है, तो आप तुलसी की चाय पी सकते हैं। इसे बनाने के लिए पानी में 8-10 तुलसी की पत्तियां डालें, अब इसे उबाल लें। फिर इसे छानकर गुनगुना कर लें। आप नियमित रूप से इसका सेवन कर सकते हैं। यह खांसी में कारगर साबित हो सकता है।

मुंह की बदबू

अगर मुंह से बदबू आती हैं, इससे राहत पाने के लिए आप तुलसी की पत्तियों का सेवन कर सकते हैं। यह मुंह की दुर्गंध को दूर करने में मदद करता है। इसके लिए आप रोजाना तुलसी की 4-5 पत्तियों को चबाकर खा सकते हैं।

त्वचा संबंधी समस्याओं के लिए

अगर आप स्किन की समस्याओं से परेशान हैं, तो तुलसी की पत्तियों का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये मुंहासे, खुजली जैसी समस्या से बचाने में मदद करती हैं। इसके लिए आप तुलसी की पत्तियों का पेस्ट तैयार कर लें, अब इसे मुल्तानी मिट्टी में मिलाएं। इस मिश्रण को आप चेहरे पर लगा सकते हैं। हफ्ते में इस प्रक्रिया को दो बार कर सकते हैं।

मेमोरी बूस्टर

तुलसी में एंटी डिप्रेसेंट्स गुण मौजूद होते हैं, जो ब्रेन के लिए लाभदायक है। इसके नियमित सेवन से याददाश्त मजबूत हो सकती है। मेमोरी बूस्ट करने के लिए आप रोजाना खाली पेट तुलसी की 5-6 पत्तियां चबाकर खा सकते हैं या इसकी चाय भी पी सकते हैं।

आंखों के लिए

एक रिपोर्ट के अनुसार तुलसी की पत्तियों में कुछ ऐसे गुण पाए जाते हैं, जो आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। मार्केट में कई आयुर्वेदिक आई ड्रप्स उपलब्ध हैं, जिनमें इसकी पत्तियों का इस्तेमाल किया जाता है लेकिन इसका उपयोग करने से पहले डॉक्टर से जरूर परामर्श लें।

अल्जाइमर को नजरअंदाज करना पड़ सकता है सेहत पर भारी

क्या आप चीजें रखने के बाद अक्सर भूल जाया करते हैं या फिर आपको किसी चीज को याद करने में कठिनाई का सामना करना पड़ता है, अगर इन सवालों का जवाब हां में है तो आप अल्जाइमर रोग के शिकार हो सकते हैं।अल्जाइमर रोग दुनियाभर में तेजी से बढ़ते न्यूरोलॉजिकल विकारों में से एक है। इसे डेमेंशिया का सबसे सामान्य प्रकार भी माना जाता है। अल्जाइमर रोग के कारण लोगों का दैनिक जीवन भी प्रभावित हो सकता है। ऐसे मेंआइए जानते हैं आखिर क्या है अल्जाइमर रोग, इसके लक्षण और बचाव के उपाय।

क्या है अल्जाइमर रोग-

अल्जाइमर रोग एक न्यूरोलॉजिकल विकार है जिसमें मस्तिष्क की कोशिकाएं मृत होने लगती हैं, कई मामलों में मस्तिष्क में सिकुड़न की भी समस्या हो सकती है। आसान शब्दों में समझें तो अल्जाइमर रोग एक मानसिक विकार है, जिसके कारण मरीज की याद्दाश्त कमजोर हो जाती है और उसका असर दिमाग के कार्यों पर पड़ता है।आमतौर पर यह मध्यम उम्र या वृद्धावस्था में दिमाग के ऊतकों को नुकसान पहुंचने के कारण होता है।यह डिमेंशिया का सबसे आम प्रकार है, जिसका असर व्यक्ति की याद्दाश्त, सोचने की क्षमता, रोजमर्रा की गतिविधियों पर पड़ता है

अल्जाइमर के लक्षण-

-आपकी दैनिक गतिविधियों को प्रभावित करने वाली स्मृति में कमी
-समस्या सुलझाने में कठिनाई
-भाषण या लेखन के साथ परेशानी
-समय या स्थानों के बारे में भ्रमित हो जाना
-निर्णय लेने में कमी
-व्यक्तिगत स्वच्छता में कमी
-मनोदशा और व्यक्तित्व में परिवर्तन
-दोस्तों, परिवार और समाज से दूरी
-धूम्रपान से बचें ।
-नियमित रूप से व्यायाम करें।

Thursday
04 April 2024

BNM Fantasy

करण- तेजस्वी प्रकाश जल्द करेंगे की शादी?

अगर हमारे पास टेली टाउन के सबसे प्यारे जोड़े का पुरस्कार होता, तो हम खुशी-खुशी इसे तेजस्वी और करण को देते। जब से दोनों लवबर्ड्स ने एक-दूसरे के प्रति अपने प्यार को स्वीकार किया है तब से वे एक दूसरे के लिए काफी सीरियस हैं। करण कुंद्रा-तेजस्वी प्रकाश की प्रेम कहानी तेजरन के बीच प्यार तब पनपा जब वे बिग बॉस 15 के घर के अंदर बंद थे। तमाम उतार-चढ़ाव के बावजूद दोनों सेलिब्रिटीज ने सलमान खान के रियलिटी शो में एक-दूसरे का साथ दिया। तेजस्वी ने बीबी 15 ट्रॉफी जीती, जबकि करण कलर्स चैनल पर प्रसारित शो के दूसरे रनर-अप रहे।

तापसी पन्नू ने बिंदास अंदाज में की स्टेज पर एंट्री

तापसी पन्नू ने 23 मार्च, 2024 को मैथियास बो से शादी की। हालांकि, अभिनेता ने अपनी शादी को निजी रखने का फैसला किया और कार्यक्रम से एक भी तस्वीर साझा नहीं की; अब उनकी शादी का एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो गया है। तापसी पन्नू को दूल्हे मैथियास बो के पास डांस करते हुए देखा जा सकता है। वीडियो में डंकी अभिनेता को लाल अनारकली सलवार सूट पहने देखा जा सकता है। बुधवार को तापसी पन्नू की शादी का एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो गया। अभिनेता ने शादी के लहंगे को छोड़कर अपनी शादी के लिए लाल अनारकली सूट चुना। वहीं उनके दूल्हे मथियास को थोड़ी देर शेरवानी पहने देखा जा सकता है। अपनी दुल्हन की एंट्री के दौरान एक्टर को पंजाबी गाने तेरे नाल नईयां बोलना पर डांस करते देखा गया। 43 वर्षीय माथियास बो का जन्म 11 जुलाई 1980 को हुआ था। वह डेनिश बैडमिंटन खिलाड़ी हैं। उन्होंने 1988 में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर खेलना शुरू किया। उन्होंने 2012 ओलंपिक में पुरुष युगल में रजत पदक जीता। 2015 में उन्होंने यूरोपियन गेम्स में गोल्ड मेडल जीता था. वह 2016 में चीन के कुशान में आयोजित थॉमस कप में डेनमार्क की विजेता टीम का भी हिस्सा थे। अब वह भारतीय राष्ट्रीय बैडमिंटन टीम के मुख्य युगल कोच हैं। 2014 में, जब वह इंडिया ओपन में खेल रहे थे, तब तापसी पन्नू और मैथियास बो की डेटिंग की अफवाहें तेज हो गईं और तापसी पन्नू को अक्सर उन्हें चीयर करते देखा गया।

मृणाल ठाकुर के मुरीद हुए विजय देवराकोंडा

एक्ट्रेस के चेहरे के दिवाने हैं

विजय देवरकोंडा अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ को लेकर काफी सुर्खियों में है। एक्टर अपनी अपकमिंग फिल्म फैमिली स्टार की रिलीज के लिए तैयार हैं। हाल ही में विजय ने को-स्टार मृणाल ठाकुर के साथ काम करने का अपना अनुभव का शेयर किया। गैलाट्टा प्लस से बात करते हुए, अर्जुन रेड्डी स्टार विजय देवराकोंडा ने कहा, “जब आपके साथ एक बुद्धिमान अभिनेत्री होती है, तो यह बहुत आसान होता है। मृणाल मेरे फिल्मों का सपना देखने से पहले से ही अभिनय कर रही हैं। वह छोटी उम्र से ही काम कर रही हैं। वह बहुत तेजी से चीजें उठाती है। मैं मृणाल ठाकुर से कहता रहता हूं कि उसे चेहरे का वरदान मिला है। भले ही वह बहुत ज़्यादा बयान न करे, लेकिन उसकी फीलिंग्स को आप महसूस कर सकते हैं। उसकी नाक, होंठ और आंखों की जोमेट्री में कुछ ऐसा है कि भावनाएं अच्छी तरह से सामने आती हैं, भले ही वह भाषा नहीं जानती हो। उनके साथ काम करना बहुत आसान था।” एक दिन पहले, अभिनेताओं ने अपनी फिल्म फैमिली स्टार के ट्रैक कल्याणी वाचा वाचा पर डांस करते हुए अपना एक वीडियो साझा किया था। दोनों को फेस्टिव आउटफिट्स में ट्विनिंग देखा जा सकता है। उन्होंने पोस्ट को कैप्शन दिया, "आप सभी के साथ 'फैमिली स्टार' का जश्न मना रहा हूं। अभी अपने टिकट बुक करें।" मृणाल ठाकुर और विजय देवरकोंडा ने भी इंस्टाग्राम पर श्री वेंकटेश्वर क्रिएशन्स के साथ एक कोलाब पोस्ट साझा किया और उन्होंने इसे कैप्शन दिया, "हम एक खुशहाल परिवार हैं। हम 5 अप्रैल से आप सभी को सुपर डुपर खुश कर देंगे। #फैमिलीस्टार।" परशुराम द्वारा लिखित और निर्देशित फैमिली स्टार इस साल 5 अप्रैल को सिनेमाघरों में रिलीज होने वाली है।