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

BORDER NEWS MIRROR BNM to the point...

02 नीतीश कुमार की पार्टी को लगा बड़ा झटका, JDU नेता पिंकी भारती ने दिया इस्तीफा

03 नक्सली कांड में वांछित अभियुक्त को गिरफ्तार कर भेजा गया जेल

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, शुक्रवार, 12 अप्रैल 2024 | www.bordernewsmirror.com | ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रूपए ● वर्ष: 05, अंक: 41

Lakshya Raj Public School

LAKSHYA RAJ KIDZEE

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

कांग्रेस के पूर्व प्रवक्ता और पूर्व आईएएस अधिकारी भाजपा में शामिल

नयी दिल्ली। कांग्रेस के पूर्व प्रवक्ता रोहन गुप्ता, युवक कांग्रेस के प्रवक्ता डॉ. जहांजैब सिरवाल, भारतीय प्रशासनिक सेवा की पूर्व अधिकारी श्रीमती परमपाल कौर और श्री गुरप्रीत सिंह मालुका गुरुवार को यहां भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) में शामिल हो गए।

पार्टी के केंद्रीय कार्यालय में भाजपा के महासचिव विनोद तावड़े, केन्द्रीय मंत्री हरदीप सिंह पुरी तथा पार्टी के राष्ट्रीय मीडिया सह-प्रमुख डॉ. संजय मयूख की उपस्थिति में इन चारों ने भाजपा की सदस्यता ग्रहण की।

भाजपा महासचिव श्री तावड़े ने उनका भाजपा में स्वागत करते हुए कहा कि आज पूर्व कांग्रेस नेता श्री रोहन गुप्ता सहित कई नेताओं ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के विकसित भारत के संकल्प में अपना योगदान देने के लिए भाजपा में शामिल होने का निर्णय लिया है। अब विपक्षी नेता प्रधानमंत्री को हराने की नहीं, अपितु मारने की बात कर रहे हैं। राजद नेता लालू प्रसाद यादव की बेटी मीसा भारती तो श्री मोदी को जेल में डालने की बात कर रही हैं। केरल में भाजपा उम्मीदवार वी. मुरलीधरन के काफिले पर हमला किया गया और केरल में मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी ने अपने 80 अघोषित बैंक खातों का ब्यौरा नहीं दिया है। ये दर्शाता है कि विपक्ष राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (राजग) को 400 पार से रोकने के लिए हर प्रकार के प्रयास कर रहा है, लेकिन उनके सभी प्रयास असफल होते रहे हैं। भाजपा में शामिल हुए श्री गुप्ता, डॉ. सिरवाल, श्रीमती कौर और श्री मालुका ने श्री मोदी, पार्टी अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा और केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री के नेतृत्व में देश की विकास यात्रा सफलता के नए आयाम गढ़ रही है। वे प्रधानमंत्री जी के नेतृत्व में राष्ट्रनिर्माण में अपना योगदान देने के लिए भाजपा में शामिल हुए हैं।

आदिवासी कल्याण के लिए कांग्रेस कुछ नहीं कर पाई–शाह

भाजपा सरकार ने सैकड़ों एकलव्य विद्यालय बनाए हैं, आदिवासी क्षेत्र के विकास के लिए लगभग एक लाख करोड़ रुपए डिस्ट्रिक्ट मिनरल फंड के रूप में आवंटित किए हैं।

मंडला, कटनी। केन्द्रीय सहकारिता एवं गृहमंत्री अमित शाह ने आज कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का उद्देश्य गरीब, आदिवासी और पिछड़े समाज के प्रत्येक व्यक्ति का उत्थान करना है, जबकि विपक्षी गठबंधन एवं कांग्रेस पार्टी का एकमात्र लक्ष्य परिवार को आगे बढ़ाना है। श्री शाह यहाँ मंडला और कटनी में आयोजित विशाल जनसभाओं को संबोधित किया और जनता से मध्यप्रदेश की सभी लोकसभा सीटों पर प्रचंड बहुमत से कमल खिलाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि आगामी लोकसभा चुनाव में एक ओर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में भाजपा और एनडीए हैं, वहीं दूसरी तरफ परिवारवाद एवं भ्रष्टाचार वाला इंडी गठबंधन है। इस अवसर पर मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव, प्रदेश भाजपा अध्यक्ष विष्णुदत्त शर्मा, प्रदेश सरकार में मंत्री कैलाश विजयवर्गीय एवं प्रह्लाद पटेल तथा मंडला से भाजपा प्रत्याशी फग्गन सिंह कुलस्ते सहित पार्टी के वरिष्ठ नेता उपस्थित थे। श्री शाह ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में पिछले 10 वर्षों में 25 करोड़ लोगों को गरीबी रेखा से बाहर निकाला गया है। भाजपा सरकार ने मध्यप्रदेश में 95 लाख किसानों को प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि का लाभ दिया है, 70 लाख महिलाओं के घर में नल से जल पहुंचाया है, 4 करोड़ गरीबों को 5 लाख रुपए तक का निःशुल्क स्वास्थ्य बीमा मुहैया कराया है, 80 लाख घरों में शौचालय बनाए हैं, 83 लाख महिलाओं को गैस सिलेंडर दिए है और 42 लाख गरीबों को आवास दिया है। भाजपा सरकार ने देश भर में 80 लाख लोगों को प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना के अंतर्गत निःशुल्क खाद्यान्न प्रदान किया है। कांग्रेस को आदिवासी विरोधी बताते हुए श्री शाह ने कहा कि कांग्रेस के शासन में जनजातीय समुदाय के लिए कुछ नहीं किया, लेकिन श्री मोदी ने पहली बार एक आदिवासी महिला को देश का राष्ट्रपति बनाकर पूरे जनजातीय समाज को सम्मान दिया। श्री मोदी ने बिरसा मुंडा जयंती को "जनजातीय गौरव दिवस" के रूप में मनाना शुरू किया। भाजपा सरकार ने पेसा अधिनियम को सबसे पहले मध्य प्रदेश में धरातल पर लागू किया है। कांग्रेस ने "डिस्ट्रिक्ट मिनरल फंड" की जगह "डायनेस्टी मैनेजमेंट फंड" बनाया। उन्होंने कहा कि ममता बनर्जी, शरद पवार, स्टालिन और सोनिया सहित इंडी गठबंधन के तमाम नेता अपने बेटे-बेटी को सत्ता तक पहुंचाना चाहते हैं।

कांग्रेस | केंद्र में कांग्रेस सरकार आने पर जातिगत जनगणना और आर्थिक सर्वे कराया जाएगा : राहुल गाधी

कांग्रेस सरकार बनने पर रद्द होगी अग्निवीर योजना-राहुल

बीकानेर। कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी ने आगामी लोकसभा चुनाव को देश की जनता और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के चुनिंदा अरबपति मित्रों के बीच बताते हुए दावा किया है कि केन्द्र में कांग्रेस की सरकार बनने पर सेना में भर्ती के लिए लागू अग्निवीर योजना को रद्द कर सेना में पुरानी भर्ती प्रणाली को बहाल किया जाएगा। श्री राहुल गांधी बीकानेर और श्रीगंगानगर से लोकसभा चुनाव में पार्टी उम्मीदवारों के समर्थन में बीकानेर जिले के अनूपगढ़ में आयोजित जनसभा में बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि पार्टी घोषणा पत्र में दिए गए वादों का गिनाते हुए कहा कि केंद्र में कांग्रेस की सरकार बनने पर हर गरीब परिवार की एक महिला को सालाना एक लाख रूपये की मदद दी जाएगी जो परिवार के गरीबी रेखा से बाहर निकलने तक जारी रहेगी। इस कदम से हिंदुस्तान में गरीबी खत्म हो जाएगी। उन्होंने कहा कि पार्टी ने

अपने घोषणा पत्र में युवाओं से केंद्र में ख़ाली पड़े 30 लाख सरकारी पद भरने, ट्रेनिंग के लिए अप्रेंटिसशिप कानून लागू करने और ठेका प्रथा को खत्म कर सरकार में पेंशन वाली पक्की नौकरी जैसे वादे किए है। उन्होंने किसानों के लिए एमएसपी कानून लागू करने और कर्ज माफी का भी वादा किया। श्री राहुल गाधी ने कहा कि केंद्र में कांग्रेस सरकार आने पर जातिगत जनगणना और आर्थिक सर्वे कराया जाएगा। उन्होंने कहा कि हिंदुस्तान में पिछड़े वर्ग की 50 प्रतिशत, दलित वर्ग की 15 प्रतिशत, आदिवासी वर्ग की आठ प्रतिशत, अल्पसंख्यकों की 15 प्रतिशत और सामान्य वर्ग के गरीबों की पांच प्रतिशत आबादी है। मगर इस 90 प्रतिशत से ज़्यादा आबादी की कहीं भागीदारी नहीं है। उन्होंने कहा कि आज मोदी सरकार के शासन में 22 लोगों के पास उतना ही धन है, जितना देश के 70 करोड़ लोगों के पास है। मोदी ने 15-20 सबसे अमीर लोगों का 16 लाख करोड़ रूपये का कर्ज माफ किया लेकिन किसानों और गरीबों को कोई राहत नहीं दी। श्री मोदी ने जितना पैसा अरबपतियों को दिया, उतना ही पैसा कांग्रेस हिंदुस्तान के करोड़ों लोगों को देगी। उन्होंने बेरोजगारी और महंगाई को देश के सबसे बड़े मुद्दे बताते हुए कहा कि इन असल मुद्दों पर मीडिया नहीं बोलता है। उन्होंने कहा कि श्री मोदी ने वादा किया था कि हर वर्ष दो करोड़ रोजगार दिए जाएंगे। देशवासियों को 15-15 लाख रूपये दिए जाएंगे लेकिन ये वादे पूरे नहीं किए गए जबकि नोटबंदी और जीएसटी लागू कर दी गई और 15 लाख रुपये से ज्यादा जनता की जेब से निकाल लिए गए। उन्होंने किसानों के मुद्दों का जिक्र करते हुए कहा कि भाजपा किसानों को आतंकवादी कहती है। श्री मोदी ने किसानों को न्यूनतम समर्थन मूल्य देने से इनकार कर दिया। आजादी के बाद आज किसान पहली बार टैक्स दे रहे हैं। उन्होंने कहा कि इस बार लोकसभा चुनाव लोकतंत्र और संविधान को बचाने का है। लोकसभा चुनाव से पहले कांग्रेस के बैंक खाते बंद कर दिए गए। चुनावी बांड योजना से भाजपा ने दबाव डालकर, वसूली कर हिंदुस्तान के बड़े-बड़े उद्योगपतियों से पैसा लिया। उन्होंने यह चुनाव देश की जनता और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के चुनिंदा अरबपति मित्रों के बीच बताते हुए जनता से कांग्रेस उम्मीदवारों को भारी मतों से जिताने का आह्वान किया।

बिहार में राजद का नही खुलेगा खाता: शाहनवाज़

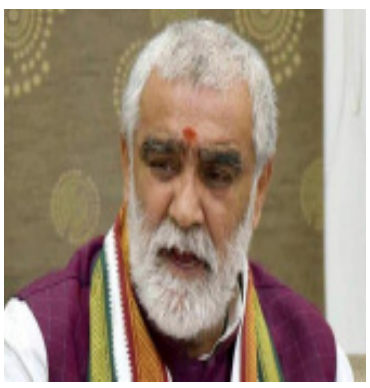
नयी दिल्ली। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व केंद्रीय मंत्री सैयद शाहनवाज़ हुसैन ने आज कहा कि इस बार लोकसभा चुनाव में बिहार में राष्ट्रीय जनता दल (राजद) का खाता नही खुलेगा जबकि राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (राजग) को बिहार में 40 और देश में 400 सीट मिलेगी। श्री हुसैन ने ईद के मौके पर अपने निवास पर आयोजित एक कार्यक्रम में मीडिया के प्रतिनिधियों से बातचीत में यह बात कही और देश वासियों को ईद उल फितर की हार्दिक शुभकामनाएं दीं। राजद के नेताओं द्वारा केंद्र में सत्ता में आने पर प्रधानमंत्री श्री मोदी और भाजपा के नेताओं को गिरफ्तार करने की धमकी पर प्रतिक्रिया पूछे जाने पर कहा कि राजद के नेताओं को अपनी फ़िक्र करनी चाहिए।

STONE CLINIC MOTIHARI
स्टोन क्लिनिक मोतिहारी
शास्त्री नगर, महिला कॉलेज रोड, मोतिहारी, बैंक रोड, राजेश्वरी पैलेस होटल के पूरब वाली गली में

कान खोलकर सुन लो, बक्सर का बक्सा हमारे हाथ है : अश्विनी

बक्सर वासियों आपका मैंने नमक खाया है

टिकट कटने के बाद बयानबाजी करते नजर आए अश्वनी चौबे



पटना। बिहार में बढ़ते सियासी घमासान के बीच बीजेपी द्वारा टिकट काटे जाने के बाद अश्विनी चौबे चर्चा में हैं। उनके इस बयान की खूब चर्चा हो रही है. वहीं उनका एक ऐसा ही वीडियो वायरल हो रहा है, जिसमें अश्विनी चौबे कहते नजर आ रहे हैं कि, ''पार्टी ने क्या समझा-नहीं समझा यह हम नहीं जानते हैं, लेकिन कुछ षड्यंत्रकारी थे जो चुनाव के बाद नंगे होंगे. अभी नामांकन बाकी है, बहुत कुछ होने वाला है, चिंता मत करो, कुछ भी होगा मंगलमय होगा.'' अब उनके इस वायरल वीडियो ने बिहार के सियासी गलियारों में हलचल मचा दी है.

आपको बता दें कि अश्विनी चौबे ने आगे कहा कि, ''कुछ लोगों ने कहा कि मैं ही उनका उत्तराधिकारी हूं तो सुन लो कान खोलकर-अश्विनी चौबे का उत्तराधिकारी सिर्फ एक ही विकल्प है. वह भी अश्विनी चौबे ही है चाहे वह हमारे बेटे हो या बहू हो. हमारा उत्तराधिकारी कोई नहीं हो सकता है. जीवन में अपने लिए कभी हाथ नहीं फैलाया है और अंतिम सांस तक हाथ नहीं फैलाऊंगा. यही हमारी पूंजी है. लोगों ने कहा आपका टिकट कट गया है. समाचार पत्रों में सुनने को मिला. शायद आप ब्राह्मण थे इसलिए आपको नहीं मिला, ब्राह्मण जाति नहीं होता, ब्राह्मण संस्कार होता है. यह नकली लोग कान खोलकर सुन लो.पूर्वजों की धरती पर पूर्वजों का नमक खाया हूं, इसलिए बक्सर को कभी छोड़ नहीं सकता. बक्सर हमारा कर्मभूमि है और पूर्वजों की भूमि है. बक्सर कैसे छोड़ सकता हूं? आप चिंता मत करिए, मैं ही रहूंगा बक्सर में- मैं ही रहूंगा. आपका बेटा आपका भाई अश्विनी चौबे ही बक्सर में दिखाई देगा. तमाम अफवाह फैलाने वाले जितने भी लोग हैं वह ध्वस्त हो जाएंगे.'' इसके साथ ही बता दें कि बीजेपी ने इस बार बक्सर लोकसभा सीट से मिथिलेश तिवारी को टिकट दिया है. इस बार अश्विनी चौबे का टिकट काट दिया गया है।

पप्पू यादव की प्रचार गाड़ी पुलिस ने किया जब्त, बोले– कितना नीचे गिरेगी सरकार

पटना / पूर्णिया। बिहार में लोकसभा चुनाव 2024 को लेकर सियासी पारा गर्म है, जिसमें पूर्णिया हॉट लोकसभा सीट बन गई है. इस बीच पूर्णिया के निर्दलीय प्रत्याशी पप्पू यादव के कार्यालय पर पुलिस ने छापेमारी की है. इस घटना की जानकारी मिलने के बाद पप्पू यादव कार्यालय पहुंचे. पुलिस की कार्रवाई पर पप्पू यादव ने कहा कि, ''वह प्रचार गाड़ी को सजा रहे थे, इसी दौरान पुलिस उनके कार्यालय पहुंच गई.'' आगे उन्होंने कहा कि, ''उनको जान का खतरा है, जिस दिन वह कांग्रेस ज्वाइन किए थे, उसी दिन उनकी सुरक्षा हटा ली गई थी.'' आपको बता दें कि इस पुरे मामले पर पप्पू यादव ने अपने सोशल मीडिया एक्स पर लिखा है कि, ''कितना नीचे गिरेगी सरकार. पूर्णिया के बेटे को और कितना परेशान करेगी? जनता जवाब देगी! बीजेपी-जदयू की सरकार का हार का डर अच्छा लगा! मुझे Y श्रेणी की सुरक्षा देने के लिए इनके पास पुलिस बल नहीं है. छापा मारने सैकड़ों पुलिस भेज दिया.''वहीं आपको बताते चले कि इस पुरे मामले को लेकर पुलिस ने कहा कि, ''गाड़ी की जांच की जा रही है. हम जज कर रहे हैं कि गाड़ी की परमिशन है कि नहीं? कोई आरोप नहीं है, बस गाड़ी की जांच कर रहे हैं.'' वहीं सदर एसडीपीओ पुष्कर कुमार ने इसको लेकर बताया कि, ''पुलिस को सूचना मिली थी कि प्रचार के लिए बिना परमिशन की गाड़ी सजाई जा रही है.

नीतीश कुमार की पार्टी को लगा बड़ा झटका, JDU नेता पिंकी भारती ने दिया इस्तीफा

बता दें पिंकी भारती सिरदला प्रखंड प्रमुख के साथ ही जिप अध्यक्ष के पद पर रह चुकी हैं. इधर, राजनीतिक गलियारों में चर्चा है कि वह आरजेडी की सदस्यता ग्रहण करेंगी।

पटना। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार की पार्टी को एक बार फिर बड़ा झटका लगा है. जेडीयू की एक महिला नेता पिंकी भारती ने पार्टी के सभी पदों से इस्तीफा दे दिया है. पिंकी भारती नवादा से पूर्व जिला परिषद अध्यक्ष रही हैं. जेडीयू में प्रदेश सचिव के पद पर थीं. उन्होंने जेडीयू के प्रदेश अध्यक्ष उमेश कुशवाहा को बुधवार (10 अप्रैल) को इस्तीफा पत्र भेजा है. पिंकी भारती ने अपने इस्तीफे से संबंधित पत्र को फेसबुक पर भी पोस्ट किया है. पिंकी भारती जिले की कद्दावर महादलित महिला नेता हैं. पिंकी भारती ने कहा है है कि बहुत ही भारी मन से उन्होंने खुद को जेडीयू से अलग किया है. अपने फेसबुक पोस्ट में कहा है कि जेडीयू ने मुझे पहचान दी है. सदैव आभार रहेगा. मेरे लिए यह बहुत ही पीड़ादायक क्षण है. जिस संगठन में मैंने राजनीति की आंख खोली, जहां राजनीतिक जन्म हुआ उस दल को छोड़कर जाना पड़ रहा है. पिंकी भारती ने यह भी कहा कि पिछले कई दशकों से नवादा लोकसभा क्षेत्र राजनीतिक पर्यटन बनकर रह गया है. एनडीए व बीजेपी पर तंज कसते हुए कहा कि सांसद नवादा का बनते हैं और सेंट्रल स्कूल और इंजीनियरिंग/मेडिकल कॉलेज अपने गृह जिले में सिफारिश करते हैं. मेरा जमीर मुझे गठबंधन धर्म निभाने से रोक रहा है ऐसे में मेरा इस्तीफा देना ही उचित है. उन्होंने जेडीयू के प्रदेश सचिव सह संगठन जिला प्रभारी नालंदा एवं लोकसभा चुनाव में राजगीर विधानसभा के प्रभारी पद के साथ साथ प्राथमिक सदस्यता से इस्तीफा दिया है.

चुनाव इंडिया गठबंधन की सरकार बनी तो पीएम मोदी से लेकर बीजेपी के नेता जेल के अंदर होंग : मीसा भारती

बीजेपी ने लालू परिवार पर किया पलटवार

पटना। एक तरफ जहां लोकसभा चुनाव को लेकर बिहार में सियासत गर्म है, वहीं दूसरी तरफ राजद सुप्रीमो लालू प्रसाद यादव की बेटी मीसा भारती का बड़ा बयान सामने आया है. दरअसल, पाटलिपुत्र लोकसभा सीट से प्रत्याशी मीसा भारती ने मनेर में मीडिया से बातचीत में कहा है कि, ''अगर जनता ने मौका दिया और इंडिया गठबंधन की सरकार बनी तो पीएम मोदी से लेकर बीजेपी के नेता जेल के अंदर होंगे.'' अब मीसा भारती के इस बयान से बिहार की सियासत और गरमा गई है. आपको बता दें कि आगे मीसा भारती ने परिवारवाद को लेकर कहा कि, ''हम किसानों की दोगुनी आय करने की बात करते हैं. एमएसपी लागू करने की बात करते हैं तो इन लोगों को तुष्टिकरण लग रहा है. पीएम मोदी क्यों नहीं परिवारवाद पर बोलते हैं? अब मुंह बंद हो गया? जब आते हैं वो हमारे परिवार पर आरोप लगाते हैं.'' वहीं आपको बता दें कि अब लालू की बेटी मीसा भारती के इस बयान ने तूल पकड़ लिया है. इस पर बीजेपी नेता और उपमुख्यमंत्री विजय कुमार सिन्हा के साथ-साथ रामकृपाल यादव ने भी लालू परिवार पर हमला बोला है. विजय कुमार सिन्हा ने कहा है कि, ''जो लोग डरे सहमे हैं उनकी आवाज निकल रही है. यही लोग हैं जो चपरासी क्वार्टर में रहते थे. आज महलों में रहते हैं.''इसके अलावा आपको बता दें कि एनडीए के पाटलिपुत्र सीट से प्रत्याशी रामकृपाल यादव ने चैलेंज करते हुए कहा है कि, ''पहले तो जेल पहुंचाने वाले लोग अपनी खैरियत कर लें. अपने आप को बचा लें. चुनौती देते हैं कि रामकृपाल यादव जो 40 वर्षों से राजनीतिक जीवन में है और छह बार सांसद, दो बार विधानसभा सदस्य रह चुका है, उसके ऊपर भ्रष्टाचार का आरोप लगाकर जेल पहुंचाकर दिखाएं. हमारे एफिडेविट के बाद कोई संपत्ति नहीं है. इन संपत्ति की जांच कर देख लें. हमारे पास दिल्ली में फार्म हाउस नहीं है. प्रधानमंत्री मोदी तो आसमान हैं. उन पर जो थूकेगा उसके ऊपर खुद थूक पड़ेगी.''

शहाबुद्दीन की पत्नी हिना सिवान लोकसभा सीट से लड़ सकती हैं चुनाव

सिवान। सिवान के पूर्व सांसद मोहम्मद शहाबुद्दीन की पत्नी हिना शहाब लोकसभा चुनाव लड़ने की एक बार फिर से चर्चा में है. दरअसल, हिना शहाब लगातार सिवान सीट से लोकसभा चुनाव लड़ने की इच्छा जता चुकी हैं, लेकिन अब तक आरजेडी ने उन्हें इस सीट से टिकट नहीं दिया है. हिना शहाब कई बार कह चुकी हैं कि उनके पति ने पार्टी को अपना सबकुछ दे दिया, लेकिन पार्टी आज उनके परिवार को अनदेखा कर रही है. वहीं, कयास तो यह भी लगाए जा रहे हैं कि अगर आरजेडी की तरफ से हिना शहाब को टिकट नहीं दिया जाता है तो वह निर्दलीय चुनाव लड़ सकती हैं।

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

एसएसबी ने गांजा समेत दो तस्कर को किया गिरफ्तार

मोतिहारी। जिले में कौरैया पोस्ट पर तैनात एसएसबी 71 वीं वाहिनी के जवानों ने गुरुवार को दोपहर सीमावर्ती क्षेत्र में वाहन चेकिंग के दौरान पिलर संख्या 377/4 के कुर्मीनिया गांव के समीप निकट से दो किलो गांजा के साथ दो तस्कर को गिरफ्तार किया है। एसएसबी 71 वीं बटालियन के कमांडेंट प्रफुल्ल कुमार ने बताया कि गुप्त सूचना मिली थी की नेपाल की ओर से कुछ तस्कर नशीला पदार्थ लेकर भारतीय सीमा में प्रवेश करने वाले है। जिसके बाद चौकसी बरतते हुए एसएसबी के जवानों ने बाइक सवार दो तस्कर को दबोच लिया। जिसकी पहचान नेपाल के रौतहट जिला के बंकूल थाना

क्षेत्र के सरमुजवा गांव निवासी हरेन्द्र दास का पुत्र रमेश कुमार व घोड़ासहन थाना क्षेत्र के कदमवा गांव निवासी बच्चा प्रसाद यादव के पुत्र अमरेश कुमार के रुप में हुई है। दोनों तस्कर से बरामद गांजा व अपाची बाइक की कागजी प्रक्रिया पूरा करने के बाद अग्रतर कार्रवाई के लिए दरपा थाना पुलिस को सौंप दिया गया।

शराब समेत बालू लदा ट्रैक्टर ट्रॉली जब्त, 10 अभियुक्त गिरफ्तार

बगहा।बगहा पुलिस जिला की पुलिस ने विगत 24 घंटा में कुल 10 गिरफ्तारी के साथ कुल-05 अजमानतीय वारंट एवं 01 कुर्की का निष्पादन किया है। उक्त जानकारी पुलिस अधीक्षक,बगहा सुशांत कुमार सरोज ने प्रेस रिलीज जारी कर दी है। उन्होंने बताया कि नौरंगिया थाना,रामनगर थाना,धनहा थाना,वाल्मीकिनगर थाना, चौतरवा थाना द्वारा शराब काण्ड एवं वारंट और हत्या के प्रयास में कुल 10 अभियुक्त को गिरफ्तार कर जेल भेजा गया। एसपी ने आगे बताया कि 24 लीटर देशी शराब और एक ट्रक्टर ट्रॉली बालू लदा हुआ जब्त किया गया हैं। वही बगहा पुलिस द्वारा अपराध नियंत्रण हेतु वाहन जांच किया गया।जांच के क्रम में यातायात थाना ने-33,500, पटखौली थाना ने-29,000 रामनगर थाना ने-17,000, बगहा थाना ने-14,000, चौतरवा थाना ने 6,000, धनहा थाना ने-4,000, इस प्रकार कुल-1,03,500 रुपया का जुर्माना वसूली पुलिस ने की है।

चोर को रंगे हाथ चोरी करते ग्रामीण ने दबोचा किया पुलिस के हवाले

अंधेरी का फायदा उठाकर हथियार लहराते हुए एक चोर हुआ फरार

पताही। थाना क्षेत्र के जिहुली गांव में बुधवार की देर रात चोरी का प्रयास करते एक युवकों को ग्रामीणों ने पकड़कर पुलिस के हवाले कर दिया। और उक्त चोर के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग किया है। ग्रामीणों का कहना है कि इलाके के लगातार बढ़ती वारदातों ने सुख-चैन छीन रखा है। भारतीय सेना में कार्यरत जिहुली गांव निवासी गोपाल कुमार सिंह के भाई गोविंद कुमार सिंह के द्वारा स्थानीय थाने में दिए गए आवेदन में बताया गया है कि रात करीब 12 बजे गांव के ही जरा साहनी के पुत्र संतोष साहनी एवं बुधन राम के पुत्र सुनील राम चोरी के इरादे से घर में घुसकर गोपाल कुमार के कमरे का ताला तोड़ने का प्रयास कर रहा था। इसी दौरान गोविंद कुमार की नींद खुल गई और उक्त चोर को पकड़ने का प्रयास किया तभी सुनील राम पिता बुधन साहनी के द्वारा पिस्तौल तान दिया और गोविंद कुमार कुछ समझ पाते तब तक हथियार लहराते सुनील राम भाग निकला। वही सुनील राम के सहयोगी संतोष साहनी भागने के दौरान सीढ़ी पर पैर पिछलने के कारण गिर गया। इसके बाद गोविंद कुमार ने पड़कर शोर मचाना शुरू किया शोर सुनकर ग्रामीण इकट्ठा हुए। ग्रामीणों ने पुलिस को सूचना दी। सूचना पर पहुंची पुलिस को ग्रामीणों द्वारा पुलिस के सुपुर्द किए गए संतोष साहनी को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस निरीक्षक सह थाना अध्यक्ष कैलाश कुमार ने बताया कि जिहुली गांव से बुधवार की देर रात ग्रामीणों द्वारा एक चोर को रंगे हाथ चोरी करते पकड़ कर पुलिस के हवाले कर दिया गया जिसे पूछताछ के बाद परिजन द्वारा दिए गए आवेदन के आधार पर प्राथमिक की दर्ज कर न्यायिक हिरासत मोतिहारी जेल भेज दिया गया है।

नक्सली कांड में वांछित अभियुक्त को गिरफ्तार कर भेजा गया जेल

नक्सली कामेश्वर राम पर पताही एवं मधुबन थाने में नक्सली गतिविधियों में शामिल होकर वारदात को अंजाम देने का 6 मामला है दर्ज

दो लूट कांड में फरार था वांछित अभियुक्त टकलू साहनी

टकलू सहनी पर पकड़ी दयाल थाने में दो लूट कांड का मामला है दर्ज

पताही। लोकसभा चुनाव को मद्देनजर रखते हुए पकरीदयाल डीएसपी सुबोध कुमार के नेतृत्व में लूट कांड के एक वांछित अपराधी एवं एक वांछित नक्सली को अलग-अलग जगह से गिरफ्तार कर पूछताछ के बाद न्याय हिरासत मोतिहारी जेल भेज दिया गया है। प्रेस वार्ता करते हुए पकड़ीदयाल डीएसपी सुबोध कुमार ने बताया कि पुलिस अधीक्षक के निर्देशन के अनुसार शराब कारोबारी अपराधी एवं लंबित कांडों के वांछित अभियुक्त वारंटी की गिरफ्तारी के लिए की जा रही छापेमारी के दौरान गुप्त सूचना के आधार पर पकड़ीदयाल थाना अध्यक्ष के द्वारा दो लूट कांड में वांछित अभियुक्त टकलू साहनी उर्फ रितेश पिता सुखारी साहनी ग्राम-मझार थाना पकड़ीदयाल को गिरफ्तार किया गया है। एवं पताही पुलिस निरीक्षक सह थाना अध्यक्ष कैलाश कुमार के नेतृत्व में गुप्त सूचना के आधार पर पटखौलिया गांव निवासी कामेश्वर राम पिता स्वर्गीय रामचंद्र राम को गिरफ्तार किया गया है। गिरफ्तार आरोपी दो नक्सली कांड में वांछित अभियुक्त था जो फरार चल रहा था। गिरफ्तार अभियुक्त कामेश्वर राम पर पताही थाने में दो एवं मधुबन थाने में चार नक्सली मामले दर्ज है। उन्होंने बताया कि कामेश्वर राम को नक्सलियों से बेहतर संबंध रहा है पूर्व के दिनों में नक्सली गतिविधियों में इसकी भूमिका सामने आई थी। अन्य जिलों से भी इसके बारे में जानकारी मुहैया कराई जा रही है। छापेमारी अभियान में पुलिस निरीक्षक सह थाना अध्यक्ष शकुंतला कुमारी, पुलिस निरीक्षक सह थाना अध्यक्ष कैलाश कुमार, अजय कुमार सिंह, धनंजय कुमार अनीश कुमार सहित सैफ बीएमपी के जवान शामिल थे।

सडक दुर्घटना में चौकीदार की मौत

हरसिद्धि। थाना क्षेत्र के यादवपुर पंचायत के चैनपुर निवासी हरसिद्धि थाना में कार्यरत चौकीदार शारदानंद पासवान उम्र करीब 35 वर्ष की मौत सडक दुर्घटना में बुधवार की देर रात्रि यादवपुर कनछेदवा प्राथमिक विद्यालय के समीप हो गई। मिली जानकारी के अनुसार चौकीदार रात्रि गस्ती के लिए अपनी स्कूटी बाइक से हरसिद्धि थाना जा रहा था। वहीं विद्यालय के समीप विपरीत दिशा से आ रही अज्ञात बाइक ने टक्कर मार कर बाइक सवार अपना बाइक लेकर फरार हो गया, विद्यालय के बगल वाले ने आवाज सुनकर आया तो देखा कि स्कूटी गिरी हुई हैं और उसके बगल में चौकीदार गिरा हुए है, ग्रामीणों ने इसकी सूचना परिजनो और अगल बगल में दिया और सभी लोग मिलकर चौकीदार को उठाकर हॉस्पिटल ले गए जहां डॉक्टर ने मृत घोषित कर दिया। घटना की खबर सुनकर सभी लोग हरसिद्धि पहूंचे, उसके बाद थानाध्यक्ष नवीन कुमार शव को पोस्टमार्टम हेतु मोतिहारी भेजा। वहीं सूचना पर अरेराज डी एस पी रंजन कुमार ने बताया कि हम लोग एक काम के प्रति सजग रहने वाले सहयोगी को खो दिया। इसका भरपाई हम लोग नहीं कर सकते ,घटना की खबर आग की तरह गांव में फैल गई। सबके जुबान पर एक ही बात थी कि अब उसके परिवार का भरण पोषण कोन करेगा। वहीं मौके पर अंचला अधिकारी कनकलाता , एस आई रवि रंजन कुमार, चौकीदार सघं के जिला अध्यक्ष राजेश्वर गिरि, कोषाध्यक्ष तफसीर आलम खां, पहुंच कर परिवार वाले से मिलकर बताया की सरकार से मिलने वाले सभी सुविधाओं को दिलाने का प्रयास किया जाएगा।

मोतिहारी में ईद पर्व पर अकीदत के साथ अदा की गई नमाज,मांगी अमन चैन खुशहाली की दुआ

मोतिहारी। मुस्लिम धर्म का पावन त्योहार ईद गुरुवार को कड़ी सुरक्षा व्यवस्था के बीच धूमधाम से मनाया गया। ईद के अवसर पर जिले के छोटे बड़े करीब चार सौ से ज्यादा मस्जिदो के अलावा कई सार्वजनिक जगहों पर लोगों ने सामूहिक नमाज अदा कर देश में अमन चैन और खुशहाली के लिए दुआएं की। जिला मुख्यालय मोतिहारी के मठिया जिरात व बड़ी मस्जिद में जुटे बड़ी संख्या लोगों ने सामूहिक रूप से ईद-उल- फितर की नमाज अदा किया और एक-दूसरे से गले मिलकर ईद की मुबारकबाद दी। बड़ी संख्या में हिन्दू समुदाय के लोग भी ईदगाह के बाहर पहुंच कर लोगो को बधाई दिया। वही एक माह से इंतजार कर रहे छोटे बच्चे नए कपड़े और मिठाइयां के साथ ईदी पाकर काफी खुश दिखे। नमाज के मौके पर लोगो को संबोधित करते हुए मौलाना ने कहा कि रमजान का पवित्र महीना सब्र और इंसानियत का पैगाम लेकर आता है। यह हमें वक्त की पाबंदी के साथ ही एक दूसरे के साथ भलाई से जिंदगी गुजारने का भी पैगाम देता है। हमें अपने आसपास रहने वाले गरीब कमजोर और बेबस लोगो को उनकी मदद और सहायता करते हुए अपनी खुशी में उनको भी बराबर का हिस्सा बनाना चाहिए। यह हुक्म हमें पाक रमजान का महीना और ईद उल फितर देता है।वही ईद के अवसर पर जिले के कई जनप्रतिनिधि विभिन्न ईदगाहो में पहुंचकर लोगो को ईद की बधाईयां देते नजर आये। सभी जगहो पर सुरक्षा को लेकर चाक चौबंद व्यवस्था किया गया था। सभी चौक चौराहो पर पुलिस बल के साथ दंडाधिकारी प्रतिनियुक्त किये गये थे।इसके साथ ही जिले के विभिन्न अनुमंडलो में एसडीएम व डीएसपी तो वही जिला मुख्यालय में डीएम सौरभ जोरवाल व एसपी कांतेश कुमार मिश्र ने सुरक्षा की पूरी कमान संभालते हुए विभिन्न ईदगाहो और चौक चौराहो पर भ्रमणशील दिखे।

धूमधाम से मनाया गया ईद, मस्जिदों और ईदगाहों में अदा की गई नमाज

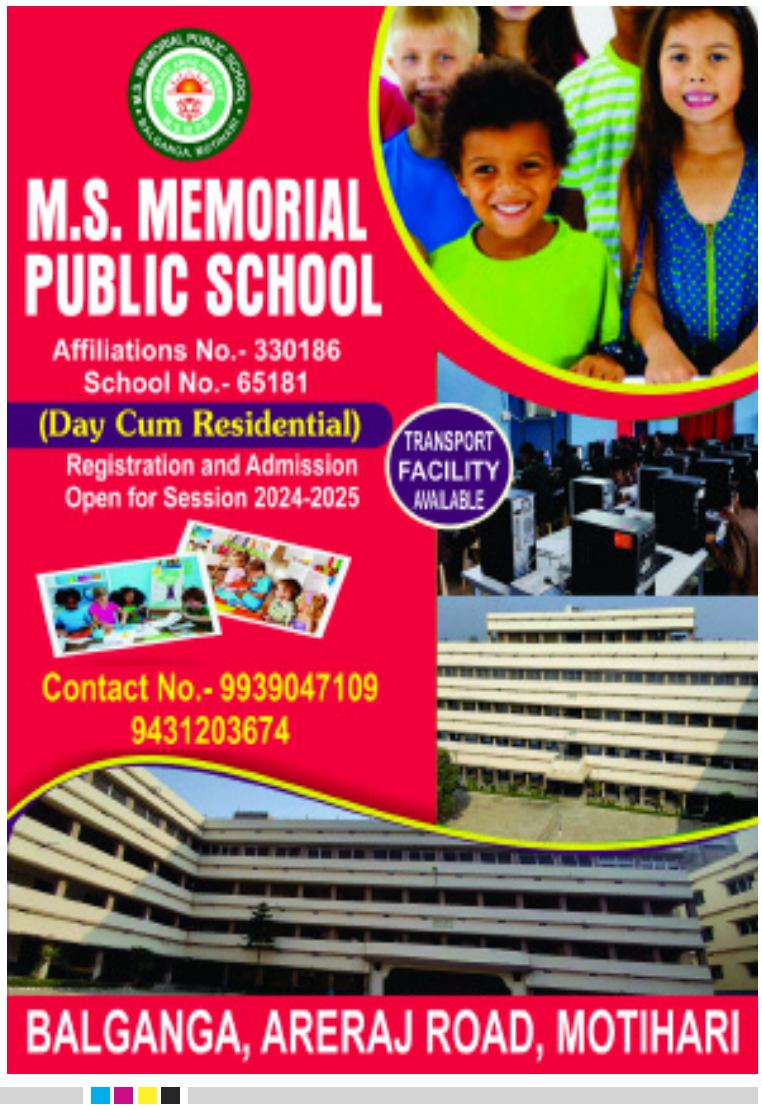
अरेराज। अनुमडल क्षेत्र में मुस्लिम भाइयों का पर्व ईद गुरुवार को बड़े ही धूमधाम एवं हर्षोल्लास के साथ मनाया गया।सुबह 8.30 बजे में ईदगाह और मस्जिदों में नमाज पढ़ने के बाद लोगों ने एक दूसरे से गले मिल मुबारकबाद दी। इस दौरान सुरक्षा के कड़े इंतजाम रहे। मुस्लिम समुदाय के लिए ईद सबसे ज्यादा खुशी वाला पर्व माना जाता है। एक महीने तक बिना खाए पिए रोजे रख अल्लाह तल्लाह की इबादत करने के बाद ईदगाह और मस्जिदों में नमाज पढ़ी जाती है। इसी क्रम में अनुमडल क्षेत्र के बहादुरपुर सेवराहा, हरसिद्धि प्रखड के पशुरामपुर, पैठानपटी, झडवा, मेहता टोला,भादा में भी ईदगाह मस्जिदों में नमाज अदा कर मुल्क की शांति और प्रगति की दुआ मांगी गई। ईद की नमाज पढ़ने के लिए नए कुर्ता पजामा, शेरवानी और टोपी पहनकर लोग ईदगाह और मस्जिदों में पहुंचे। इस मौके पर बच्चों में काफी उत्साह देखा गया। ईदगाह और मस्जिदों के आसपास मेला भी लग रहा जहां बच्चे ने अपने अपने पसंद के सामान खरीदे। इस मौके पर हिंदू- मुस्लिम समुदाय के लोगो ने एक दूसरे से गले मिल सेवईया और मिठाई खिलाकर आपसी भाईचारा का संदेश दिया। मौके पर डीएसपी रंजन कुमार, बिभा कुमारी, नवीन कुमार, सुबोध कुमार सिंह, चौकीदार

तफसीर आलम खां एवम दजनो पुलिस बल मौजूद थे। केसरिया प्रतिनिधि के अनुसार प्रखंड क्षेत्र स्थित विभिन्न मस्जिदों व ईदगाहों में गुरुवार को ईद-उल-फितर की नमाज अदा की गई। ईदगाहों व मस्जिदों में नमाज अदा करने को लेकर सुबह से हीं रोजेदारों की भीड़ उमड़ने लगी। क्षेत्र के केसरिया, बथना, कुण्डवा, लाला छपरा सहित अन्य

जगहों पर रोजेदारों ने एक दूसरे को गले लगाकर ईद की मुबारकबाद दी। साथ ही नमाज अदा कर देश की उन्नति व अमनचैन की दुआ की। इधर, विधि-व्यवस्था को लेकर थानाध्यक्ष उदय कुमार दलबल के साथ क्षेत्र में भ्रमणशील रहे।

चोरी का छड़ लदा ट्रक सहित चार लोग गिरफ्तार

मोतिहारी।जिला पुलिस को मिली गुप्त सूचना के आलोक में एसपी कांतेश कुमार मिश्र के निर्देश पर चकिया डीएसपी सत्येन्द्र कुमार सिंह के नेतृत्व में पीपरा थाना पुलिस ने सघन वाहन जांच व नाकाबंदी करते हुए एनएच-27 पर स्वागत पेट्रोल पम्प के समीप चार अपराधी को चोरी की गये लोहे का छड़ लदा हुआ ट्रक के साथ गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार अपराधियों की पहचान विश्वजीत महतो,थाना-रफीगंज,मुन्ना कुमार, थाना-हरपुरा, जिला औरंगाबाद व शंकर कुमार,थाना-बाराचट्टी व रोहित कुमार, थाना-बाराचट्टी, जिला-गया के रूप हुई है।पुलिस ने इनके पास से एक ट्रक,एक कार,15 क्विंटल लोहे का छड़ व 3 मोबाइल बरामद किया है।इस संदर्भ में पीपरा थाना में मामला दर्ज कर आगे की कार्रवाई की जा रही है।



साहित्यिक हलचल

समाज के ताने बाने से खिलवाड़ करती 'हेट स्पीच'

डॉ सत्यवान सौरभ

हेट स्पीच एक समूह, या जाति, धर्म या लिंग जैसी अंतर्निहित विशेषताओं के आधार पर किसी व्यक्ति को लक्षित करने वाले आपत्तिजनक भाषण को संदर्भित करती है, जो सामाजिक शांति को खतरा पैदा कर सकती है। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो के अनुसार, देश में 2014 और 2020 के बीच घृणास्पद भाषण अपराधों में छह गुना वृद्धि हुई है। सुप्रीम कोर्ट ने बार-बार दोहराया है कि घृणा अपराधों के नाम पर कोई गुंजाइश नहीं है।

भारत जैसे धर्मनिरपेक्ष देश में धर्म और यह राज्य का प्राथमिक कर्तव्य है कि वह अपने नागरिकों को ऐसे अपराधों से बचाए। एक ही बयान, किसी के लिए नफरत फैलाने वाली बात हो जाता है और किसी के लिए बोलने की आजादी।

अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का अधिकार इसी उलझन में फंसा रहता है। अपनी बात कहने की आजादी से जुड़े कई कानून हमारे देश में मौजूद हैं और एकता व शांति भंग करने वाले बयानों पर पाबंदी भी है। इन कानूनों का उपयोग और दुरुपयोग दोनों की ही चर्चा होती रहती है।

किसी भी ऐसी बात, हरकत या भाव को, बोलकर, लिखकर या दृश्य माध्यम से प्रसारित करना, जिससे हिंसा भड़कने, धार्मिक भावना आहत होने या किसी समूह या समुदाय के बीच धर्म, नस्ल, जन्मस्थान और भाषा के आधार पर विद्वेष पैदा होने की आशंका हो, वह हेट स्पीच के अंतर्गत आती है।

सहिष्णुता और असहिष्णुता के शोर के बीच यह मामला और महत्वपूर्ण हो जाता है क्योंकि समस्या के मूल में यही है कि जनता और नेता किसी की बात को सह पाते हैं या नहीं। क्या किसी की बात सहन न होने पर हिंसा भड़क सकती है, इसलिए बयानों पर कानून के जरिए सजा दिलवाकर लगाम लगाना जरूरी है। या फिर अपनी बात कहने की आजादी सभी को है, इस लिहाज से कानून की बंदिश नहीं होनी चाहिए।

समाज में अनुचित व्यवहार भेदभावपूर्ण संस्थाओं, संरचनाओं और मानदंडों को उत्पन्न करते हैं, जो असमान सामाजिक संबंधों को मान्य और बनाए रखते हैं। इससे कुछ लोग दूसरों को हीन और सम्मान के योग्य समझने लगते हैं। साम्प्रदायिक एजेंट अक्सर चुनावी लाभ के लिए धर्म के नाम पर लोगों का ध्रुवीकरण करने के लिए हेट स्पीच का उपयोग करते हैं।

> **साम्प्रदायिक एजेंट अक्सर चुनावी लाभ के लिए धर्म के नाम पर लोगों का ध्रुवीकरण करने के लिए हेट स्पीच का उपयोग करते हैं। साम्प्रदायिक घृणा फैलाने वाले भाषणों के कारण, भारत ने कई दंगे देखे हैं। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म की रेंज और गुमनामी उन्हें दुरुपयोग के प्रति संवेदनशील बनाती है। ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर नकली समाचार अफवाह फैलाने और हेट स्पीच की बढ़ती घटनाओं को जन्म देते हैं।**

साम्प्रदायिक घृणा फैलाने वाले भाषणों के कारण, भारत ने कई दंगे देखे हैं। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म की रेंज और गुमनामी उन्हें दुरुपयोग के प्रति संवेदनशील बनाती है। ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर नकली समाचार अफवाह फैलाने और हेट स्पीच की बढ़ती घटनाओं को जन्म देते हैं।

पीड़ित व्यक्ति/लोग शायद ही कभी प्रतिशोध के डर से या गंभीरता से नहीं लिए जाने के डर से अधिकारियों को घटनाओं की रिपोर्ट करते हैं। यहां तक कि जब मामलों की सूचना दी जाती है, तब भी अधिकारियों द्वारा समय पर कार्रवाई की कमी के कारण उद्देश्य विफल हो जाता है। भारत में, भारतीय दंड संहिता की धारा 153 और 505 मुख्य प्रावधान हैं, जो भड़काऊ भाषणों और अभिव्यक्तियों से निपटते हैं जो 'घृणास्पद भाषण' को दंडित करने की कोशिश करते हैं।

हेट स्पीच से निपटने के लिए एक अलग कानून की अनुपस्थिति के कारण मौजूद खामियों का दुरुपयोग हुआ है। 2017 में, समिति ने एक रिपोर्ट प्रस्तुत की जिसमें ऑनलाइन हेट स्पीच को रोकने के लिए सख्त कानूनों की सिफारिश की गई थी।प्रत्येक राज्य में एक राज्य साइबर अपराध समन्वय होना चाहिए, जो एक अधिकारी होना चाहिए जो पुलिस महानिरीक्षक के पद से कम का न हो। प्रत्येक जिले में एक जिला साइबर क्राइम सेल होना चाहिए।

इसने 5,000 के जुर्माने के साथ दो साल तक की सजा का प्रस्ताव किया। विधि आयोग की सिफारिशों को लागू करना: विधि आयोग ने अपनी 267 वीं रिपोर्ट में आईपीसी की धारा 153(B) के तहत 'नफरत को उकसाने पर रोक लगाने और कुछ मामलों में डर, अलार्म या हिंसा भड़काने' पर आईपीसी की धारा 505 के तहत नए प्रावधान जोड़कर भारतीय दंड संहिता में संशोधन का सुझाव दिया।

यह बातचीत, मध्यस्थता और मध्यस्थता के माध्यम से हेट स्पीच की समस्या का समाधान करने का एक बेहतर तरीका है। भारत में शिक्षा प्रणाली दूसरों के प्रति सहिष्णुता, करुणा और सम्मान को बढ़ावा देने में मदद कर सकती है। लोगों को विविधता, एक बहुलवादी समाज के महत्व और भारत की एकता में इसके योगदान के बारे में जागरूक किया जाना चाहिए। सोशल मीडिया के उद्भव ने हेट स्पीच के निर्माण, पैकेजिंग और प्रसार के लिए कई मंच तैयार किए हैं।

सुप्रीम कोर्ट ने टीवी बहसों पर हेट स्पीच के संबंध में भी चिंता जताई है। इसलिए इन माध्यमों को विनियमित करने के लिए कदम उठाए जाने चाहिए. हेट स्पीच लोकतंत्र के दो प्रमुख सिद्धांतों- सभी के लिए समान सम्मान की गारंटी और समग्रता की सार्वजनिक भलाई, को खतरे में डालती है। मीडिया द्वारा एक आचार संहिता को अपनाने, निजी और सार्वजनिक संस्थानों द्वारा स्व-नियमन और बहुलवाद का सम्मान करने के महत्व और हेट स्पीच से उत्पन्न खतरों के बारे में सार्वजनिक जागरूकता बढ़ाने की आवश्यकता है।

2020 में हेट स्पीच के मामलों में कन्विक्शन रेट 20.4% था। जिससे यह पता चलता है कि मामले तो दर्ज़ होते हैं लेकिन सजा नहीं दी जाती, जिससे लोगों के अंदर डर की भावना पनप नहीं पाती और ऐसे ही सामाजिक सद्भाव और समाज के ताने बाने से खिलवाड़ की जाती रहती है।

कवि,स्वतंत्र पत्रकार एवं स्तंभकार,
आकाशवाणी एवं टीवी पेनालिस्ट,

नमिता गुप्ता मनसी

प्रेम में संवाद..

सुनों बुद्धू राम !!!!
इतने भी चुप मत रहा करो
कि सबको सुनाई देने लगे !!

क्या बोलूं..
कुछ है ही नहीं..
वहीं रोज़ का काम !
तुम ही कुछ बोलो न,
हमेशा की तरह..

हम्मम,,,
ठीक है..मैं ही शुरू करती हूं,
अच्छा बताओ..
तुमने कभी पीला पत्ता देखा है ?
लो ..देखो ,
पता है न
ये अब कभी हरा नहीं होगा ,
ध्यान से पढ़ो इसकी एक-एक लकीर को
मानों इतिहास हो
सभी जाते हुए मौसमों का ,

देखो न..
ठीक जहां से छूटा है ये
वहीं से फूटने लगा है
थोऽऽऽड़ा सा हरापन ,
हमारा प्रेम भी कुछ ऐसा ही है न
बिल्कुल इस पीले पत्ते की तरह ,
है न !!

वह बोला
कुछ देर रुककर..

हम्म्म.
तो अब क्या जरूरत है शाब्दिक औपचारिकता की ,
ये पीला पत्ता ही हमारे प्रेम का संवाद है ,,
हैं न !!
समझी नालायक लड़की !!!!!

मेरठ, उत्तर प्रदेश

गरिमा लखनवी

राम चरित

रामजी ने जन्म लिया,
माता-पिता का मान बढ़ाया धर्म,
मातृभूमि की रक्षा करना,
सबको यह पाठ पढ़ाया,
अपने चरित्र का मान करके,
दुनिया को सही रास्ता दिखाया,
राम जी जैसा पुरुष इस दुनिया में कोई नहीं,
पिता को दिए वचन को उन्होंने पूरा कर दिया,
मर्यादा का हम सबको पाठ पढ़ाया,
पत्नी धर्म का मान बढ़ाया,
राम जी जैसा कोई नहीं,
जो भी उन्हें सेवक मिला,
उसको उन्होंने गले लगाया,
राम नाम का जो जाप करता,
वो दुनिया से तर जाता है ,
एक पुत्र पिता राजा का मान बढ़ाया,
उनके चरणों में कोटि कोटि प्रणाम हमारा।।

लघुकथाः मुलाकात

वीरेंद्र बहादुर सिंह

कालेज में पढ़ने वाली ऋजुता अभी तीन महीने पहले ही फेसबुक से मयंक के परिचय में आई थी। दोनों घंटों चैट करते थे। शुरू-शुरू में दोनों में औपचारिक बातें ही होती थीं।

धीरे-धीरे दोनों के बीच प्रणय की बातें होने लगी थीं। दोनों एकदूसरे का फोटो भी लेनेदेने लगे थे। मयंक ने एक दिन ऋजुता के सामने विवाह का प्रस्ताव रख दिया। ऋजुता उसकी बातों से काफी प्रभावित थी।

वह उसे अच्छा भी लगने लगा था। इसलिए उसने मयंक से एक बार मिलने की बात कही। मयंक ने भी उसकी बात मान ली।

मिलने के लिए दोनों ने जगह और समय तय कर लिया। एकदूसरे को पहचानने के लिए निशानी भी बता दी थी। तय की गई निशानी के अनुसार ऋजुता ने लाल रंग का सलवार सूट पहना और तय की गई जगह पर पहुंच गई।

> **मिलने के लिए दोनों ने जगह और समय तय कर लिया। एकदूसरे को पहचानने के लिए निशानी भी बता दी थी। तय की गई निशानी के अनुसार ऋजुता ने लाल रंग का सलवार सूट पहना और तय की गई जगह पर पहुंच गई।**

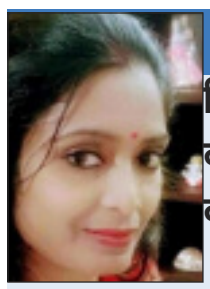
मयंक पहले से ही हाथ में बुके लिए खड़ा था। ऋजुता आश्चर्य से उसे देखती रह गई।

वह कुछ सोच पाती, उसके पहले ही 45 साल का वह अधेड़ आदमी हाथ में बुके ले कर भागते हुए उसके पास आ कर बोला, हाय ऋजुता, कैसी हो? मैं मयंक, यह बुके तुम्हारे लिए।

ऋजुता के तो पैरों के तले से जमीन खिसक गई। उसकी आंखों के सामने अंधेरा सा छा गया।

जेड-436ए, सेक्टर-12,
नोएडा-201301 (उ0प्र0)
मो-8368681336

सविता राज, मुजफ्फरपुर, बिहार



चित्र बुजुर्ग कामवाली की

जर्जर हालात,
दीन हीन कृशकाय,
गिरता स्वास्थ्य ,
मैली कुचैली साड़ी,
दो वक्त के निवाले को मोहताज,
आखों में गमों का समुद्र,
नाउम्मीदी से घिरा जीवन,
बेटे बहु की मोहताज,
चार पांच घरों में काम करके,
घर को अपने सींचती थी,
औरों के घरों की,
साफ सफाई करके,
चंद पैसे जोड़ती थी
आज बुढ़ापे ने
छीन लिया सर्वस्व
सबने काम छुड़ा दिया,
वर्षों तक जहां काम किया,
वहां से मिलता न वृद्धाभत्ता,
न कोई पगार,
दाने दाने को हो गई मोहताज,
ये चित्र है समाज में,
बुजुर्ग हो चली कामवालियों की।
सरकार करे या समाज करे,
कोई तो इन बेबस अबलाओं की,
समस्याओं का निदान करे।

प्रेग्नेंसी में रखना है नवरात्र का व्रत, तो पहले ज़रूर जान लें ये बातें

देशभर में नवरात्र का त्योहार बड़े जोश और उत्साह के साथ मनाया जा रहा है। खासतौर पर उत्तर भारत में लोग मां दूर्गा के 9 स्वरूपों को पूजते हैं और व्रत भी रखते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स दिल की बीमारी, डायबिटीज़, बीपी या प्रेग्नेंसी में व्रत रखने की सलाह नहीं देते हैं। हालांकि, प्रेग्नेंसी में जो महिलाएं व्रत कर रही हैं, उन्हें अतिरिक्त सावधानियां बरतने की ज़रूरत होती है ताकि शरीर में पोषण की कमी न हो और बच्चे के विकास पर इसका असर न पड़े।

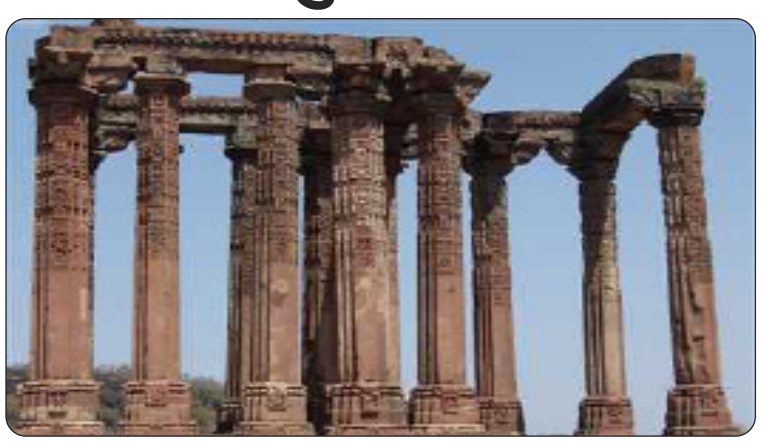
अगर आप भी प्रेग्नेंसी में नवरात्र के उपवस करने की सोच रही हैं, तो बेहतर है कि नीचे बताई गई बातों का ध्यान पूरा रखें।

- खूब सारा पानी पिएं, ताकि शरीर हाइड्रेट रहे। पानी के अलावा आप नारियल का पानी, स्मूदी, छाछ, नींबू पानी, लस्सी आदि भी पी सकती हैं। ध्यान रहे कि एक सांस में कुछ भी न पी लें, बेहतर है कि छोटे-छोटे घूंट पिएं।
- प्रेग्नेंसी के दौरान कब्ज़ की समस्या आम हो जाती है, इसलिए इससे बचने के लिए फाइबर से भरपूर खाना ज़रूर खाएं। मौसमी फलों और खीरा, टमाटर, गाजर आदि जैसी सब्जियां फाइबर से भरी होती हैं।
- प्रेग्नेंसी में अगर आप व्रत रख रही हैं, तो दिन में छोटे-छोटे मील्स लेते रहें। एसिडिटी, मतली या बदहज़मी से बचने के लिए मील्स के बीच में 2 से 3 घंटे का गैप ज़रूर रखें।
- साबुत अनाज में कार्ब्स होते हैं, जो आपको पूरे दिन ऊर्जा देने का काम करते हैं। आम चावल और आटे की जगह कुट्टू के आटे, सिंघाड़े का आटा और राजगिरा के आटे का उपयोग करें।
- दूध, दही, पनीर जैसे डेयरी प्रोडक्ट्स रोज़ 2-3 बार खाएं।
- आलू के चिप्स, आलू की पूरियां, टिक्की, साबुदाना की टिक्की आदि जैसे तले और प्रोसेस्ड फूड्स ज़्यादा न खाएं। हालांकि, आप भुने हुए मखाने और अखरोट, बादाम और किशमिश जैसे नट्स का सेवन कर सकती हैं।

पर्यटन स्थलों पर सुविधाएं मौजूद नहीं होने से कम संख्या में पहुंच रहे पर्यटक

तहसील के वन क्षेत्रों में मौजूद पर्यटन स्थलों पर आम पर्यटकों के लिए सुविधाएं विकसित करने का दावा वन विभाग लंबे समय से करता आ रहा है। लेकिन अभी तक वन क्षेत्रों में टूरिज्म डेवलपमेंट के कोई खास काम नहीं हो सके है।

चिढ़ी खो अभ्यारणय को छोड़कर यदि आसपास के पर्यटन स्थल श्यामजी, कोटरा, सोलहखंभ, नादिया पानी, कोदूपानी आदि की बात की जाए तो यहां अभी भी कई सुविधाओं का अभाव है। जिसके कारण यहां पर्यटकों की संख्या में भी इजाफा नहीं हो पा रहा है। जबकि शहर के आसपास वन क्षेत्र की सीमा में ऐसे ऐतिहासिक घरोहरें मौजूद हैं। जिनका यदि ढंग से संरक्षण कर लिया जाए तो क्षेत्र का पर्यटन और अधिक बढ़ सकता है। मध्यप्रदेश टूरिज्म भी लगातार अपने ट्विटर हेंडल से षहर के खूबसूरत पर्यटक स्थलों को लेकर ट्वीट कर रहे है। लेकिन वन विभाग ने इन पर्यटन स्थलों को



सहेजने की कोई तैयारी नहीं की है। फिलहाल टूरिज्म को बढ़ावा देने के लिए प्रषासन एवं वन विभाग को संयुक्त रूप से योजना तैयार कर टूरिज्म विकास के लिए काम करना चाहिए। बजट के अभाव में संरक्षित नहीं हो सकीं धरोहरें। शहर के वन क्षेत्रों में मौजूद 40 हजार वर्ष पुराने षैलचित्रों के संरक्षण के लिए वन विभाग के प्रस्ताव पर तीन लाख रुपये की राशि आने की बात कही जा रही थी। लेकिन अभी तक राषि स्वीकृत नहीं हो सकी। वन विभाग ने कोटरा, श्यामजी ग्रामीणों को जनभागीदारी के माध्यम से पर्यटकों के लिए वाहन, कैंटीन, जैसी सुविधाएं विकसित किए जाने का प्रस्ताव भी रखा था। विभाग को पर्यटन मद से इसके लिए राषि भी खर्च करने की योजना भी तैयार की थी।

सेहत के लिए नुकसानदायक है इन फलों के जूस का सेवन

1. नाशपाती का जूस

खट्टे-मीठे स्वाद वाला नाशपाती एंटीऑक्सीडेंट्स व मिनरल्स से भरपूर होता है। लेकिन इसका जूस सेहत के लिए बिल्कुल भी फायदेमंद नहीं होता है। इसकी वजह से इसमें मौजूद सॉर्बिटोल शुगर, जो आसानी से पचती नहीं है। जो अपच, गैसजैसी समस्याओं की वजह बन सकती है।

2. अनानास का जूस

अनानास का जूस भी खट्टा-मीठे स्वाद लिए होता है जो लोगों को बहुत पसंद आता है। लेकिन क्या आप जानते हैं इसमें शुगर की मात्रा ज्यादा होती है जिसकी वजह से शरीर में ब्लड का शुगर लेवल बढ़ सकता है। वैसे अनानास के फल में कई तरह के विटामिंस और पोषक तत्व मौजूद जाते हैं जो जूस निकालने से खत्म हो जाते हैं। तो जूस पीने की जगह अनानास खाएं।

3. एप्पल जूस

जहां रोज़ाना एक सेब खाना सेहत के लिए फायदेमंद माना जाता है वहीं इसका जूस सेहत के लिए किसी भी तरह से फायदेमंद नहीं होता क्योंकि बाहर इसका जूस बनाते वक्त बीज कई बार निकाला नहीं जाता।

घुंघराले बालों की समस्याओं को दूर करने में मदद कर सकते हैं ये घरेलू नुस्खे

आमतौर पर ज्यादातर महिलाएं अपने बालों को घुंघराले यानी कर्ली लुक देने की कोशिश करती हैं। जबकि कुछ महिलाओं के बाल प्राकृतिक रूप से घुंघराले होते हैं और उन्हें उलझाव, रूखापन और टूटने जैसी बालों की समस्याओं का काफी सामना करना पड़ता है। अगर आप भी अपने घुंघराले बालों के साथ इन समस्याओं का सामना कर रहे हैं तो इनसे छुटकारा दिलाने में ये पांच घरेलू नुस्खे आपकी मदद कर सकते हैं।

सेब का सिरका आएगा काम

सेब का सिरका एक प्राकृतिक हेयर क्लेरिफायर के रूप में काम करता है और आपके घुंघराले बालों को मुलायम बनाने के साथ चमक देता है। लाभ के लिए सेब के सिरके और पानी की बराबर मात्रा को मिला लें और फिर अपने बालों को अच्छी तरह से शैंपू करके इस घोल से अपने बालों को धो लें। इसके बाद अपने सिर को ठंडे पानी से फिर से धो लें। महीने में दो बार इस नुस्खे को दोहराएं।

अंडे का करें इस्तेमाल

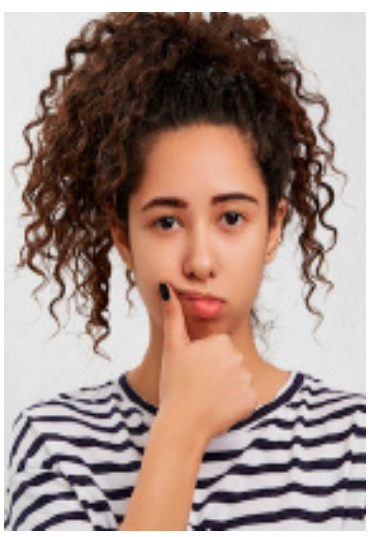
अंडे प्रोटीन समेत कई पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, जो घुंघराले बालों का टूटना रोकने के साथ उन्हें मुलायम भी बना सकते हैं। लाभ के लिए एक कटोरे में एक अंडा फेंट लें। अब इसमें एक बड़ी चम्मच मेयोनीज और एक बड़ी चम्मच जैतून का तेल मिलाएं। इसके बाद इसे अपने बालों में लगाकर 30 मिनट के बाद सिर को ठंडे पानी से अच्छी तरह धो लें। हफ्ते में एक बार इस प्रक्रिया को दोहराने से बड़ा लाभ मिलेगा।

बीयर है प्रभावी

बीयर घुंघराले बालों को आसानी से सुलझाने से लेकर इनके टूटने की संभावना कम होने जैसे कई लाभ मिल सकते हैं। लाभ के लिए सबसे पहले अपने बालों को शैंपू और पानी से धो लें। अब धीरे-धीरे अपने बालों पर बीयर डालें और इसे लगभग पांच मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद सिर को फिर से ठंडे पानी से धो लें। हफ्ते में दो बार इसका इस्तेमाल करें। इससे बालों की चमक और बढ़ जाएगी।

एवोकाडो करेगा मदद

एवोकाडो में विटामिन- ई एक प्रमुख पोषक तत्व है। यह आपके घुंघराले बालों को मजबूती प्रदान करने के साथ उन्हें चमकदार बनाने में मदद कर सकता है। लाभ के लिए एक एवोकाडो को मैश करके इसके साथ दो बड़ी चम्मच दही मिलाएं। अब इस पेस्ट को अपने बालों में लगाएं और लगभग एक घंटे के लिए इसे ऐसे ही छोड़ दें।



आंखों के फड़कने के पीछे हो सकती हैं ये गंभीर बीमारियां

इग्नोर करने की गलती न करें

आंखों का फड़कना कभी भी शुरू हो सकता है और अपने आप ही ठीक भी हो जाता है। हालांकि अगर यह समस्या हफ्तों या महीनों रहे तो आपको डॉक्टर की सलाह ज़रूर लेनी चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि इसके पीछे कई गंभीर बीमारियां भी हो सकती हैं।

आंखों का फड़कना वैसे तो आम बात है, आमतौर पर इसे ज्योतिष से जोड़कर देखा जाता है। लेकिन, आज हम आपको बता रहे हैं कि आंखें आखिर क्यों फड़कती हैं और इसके पीछे का साइंस क्या है।

पलक की मांसपेशियों में ऐंठन के कारण किसी की भी आंख फड़कना शुरू हो सकती है। आंखों का फड़कना बेहद मामूली सी बात है और आमतौर पर ऊपरी पलक पर ही इसका असर ज़्यादा देखने को मिलता है। हालांकि, ये नीचे और ऊपर दोनों पलके फड़क सकती हैं। वैसे तो ज़्यादातर मामलों में आंख फड़कना शुरू होती है और अपने आप ही कुछ घंटों या फिर अगले दिन तक बंद भी हो जाती है, लेकिन अगर ऐस हफ्तों या महीनों तक होता है, तो आपको डॉक्टर को ज़रूर दिखाना चाहिए। मेडिकल में इसकी तीन अलग-अलग कंडीशन होती हैं- मायोकेमिया, ब्लेफेरोस्पाज़्म और हेमीफेशियल स्पाज़्म।

किन-किन वजहों से फड़क सकती हैं आंखें

1. आईलिड मायोकेमिया

इसमें आंखों का फड़कना हल्का होता है और कभी-कभार होता है, जो कुछ घंटों या फिर एक दिन तक रहता हौ और फिर अपने आप ही ठीक हो जाता है। इसकी वजह तनाव, आंखों की थकावट, कैफीन का उच्च सेवन, नींद का पूरा न होना या फिर कम्प्यूटर-मोबाइल का ज़रूरत से ज़्यादा इस्तेमाल करना हो सकता है।

2. बिनाइन इसेन्शियल ब्लेफेरोस्पाज़्म (BEB)

ये आंखों के फड़कने से जुड़ी एक गंभीर बीमारी है। यह तब होती है जब आपकी आंखों की मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं, जिससे आपकी आंखों को नुकसान पहुंच सकता है। इस बीमारी में जब हम अपनी पलकें झपकाते हैं, तो उसमें दर्द महसूस होता है। इसमें आंखों को खोलना मुश्किल हो जाता है, आंखों में सूजन और धुंधला दिखने लगता है। भौहों के साथ आंखों के आसपास की मांसपेशियां भी फड़कने लगती हैं। इससे आपकी दोनों आंखें प्रभावित हो सकती हैं। यह पुरुषों से ज़्यादा महिलाओं में ज़्यादा देखा जाता है।

3. हेमीफेशियल स्पाज़्म

इसमें चेहरे का आधा हिस्सा सिकुड़ जाता है, जिसमें आंखें भी शामिल हैं, पलकों के बंद होने और सिकुड़ने के साथ। इसकी वजह से चेहरे, गाल और मुंह की मांसपेशियां फड़कती हैं और सिकुड़ती हैं।

यह आमतौर पर जलन और चेहरे की नसों के संपीड़न के कारण होता है। यह ऐंठन, बेल्स पाल्सी, सर्वाइकल डिस्टोनिया, मल्टीपल सेरोसिस, पार्किंसंस रोग, टॉरेट सिंड्रोम जैसे मस्तिष्क या तंत्रिका विकारों से कम ही जुड़ी होती है।

आंखों के फड़कने के पीछे कारण क्या होते हैं?

आंखों का फड़कना आमतौर पर इन वजहों से होता है:

तनाव: स्ट्रेस हॉर्मोन फड़कने को ट्रिगर करते हैं।

थकावट: अगर आपकी आंखों को पर्याप्त आराम नहीं मिलता है, तो इससे मसल स्पाज़्म ट्रिगर हो सकता है।

आंखों पर दबाव: आंखों का नियमित चेकअप ज़रूर कराएं। आजकल कम्प्यूटर, मोबाइल, टैब जैसे गैजेट्स के ज़्यादा उपयोग से आंखें कमज़ोर होने लगती हैं। समय पर इलाज न होने से ज़रूरत से ज़्यादा दबाव पड़ने लगता है, जिससे भी मसल स्पाज़्म हो सकता है।

कैफीन: इसका ज़्यादा सेवन आंखों की मांसपेशियों के फड़कने का कारण बन सकता है।

शराब: ज़रूरत से ज़्यादा शराब का सेवन भी आंखों के फड़कने का कारण बन सकता है।

ड्राई आइज़: हम सभी का स्क्रीन टाइम पहले से काफी ज़्यादा बढ़ा है, जो आंखों के फड़कने को ट्रिगर करता है।

जंक फूड: बाहर का खाना आपके शरीर को ज़रूरी पोषक तत्व नहीं देता। खासतौर पर मैग्नीशियम, जिससे मांसपेशियों में ऐंठन शुरू हो सकती है।

एलर्जी: एलर्जी की प्रतिक्रिया के दौरान जारी हिस्टामाइन भी आखों के फड़कने को ट्रिगर कर सकता है।

आंखों के फड़कने पर क्या करना चाहिए?

मामूली केस में आंखों का फड़कना अपने आप ठीक हो जाता है। आप इसके लिए आंखों को आराम दे सकते हैं, आई-ड्रोप का उपयोग कर सकते हैं, अच्छी नींद लें, कैफीन का सेवन कम करें, सांस से जुड़ी एक्सरसाइज़ करें जिससे तनाव कम हो।

1. दिमाग और आंखों को आराम दें

लंबी वॉक पर जाएं, एक्सरसाइज़ करें, दोस्तों या परिवार के साथ समय बिताएं। इसके अलावा आप अच्छी नींद ले सकते हैं, जिससे आंखों का फड़कना कम हो सकता है।

2. डाइट में सुधार करें

अपनी डाइट से जंक फूड कम करें, स्वस्थ हरी सब्ज़ियों का सेवन करें, फल और खूब सारा पानी पिएं, ताकि शरीर डीटॉक्स हो और उसे ज़रूरी पोषक तत्व मिलें।

3. आई-ड्रॉप का उपयोग

अगर प्रोफेशनल कारणों की वजह से आपका स्क्रीन टाइप काफी ज़्यादा है, तो आपको डॉक्टर की सलाह से लुब्रिकेंट आई-ड्रॉप का इस्तेमाल दिन में 2-3 बार ज़रूर करना चाहिए। इससे आपकी आंखों में ज़रूरी नमी बनी रहेगी।

4. आंखों का चेकअप ज़रूर कराएं

डॉक्टर सलाह देते हैं कि नियमित रूप से आंखों का चेकअप ज़रूर करवाना चाहिए, ताकि अगर आंखें कमज़ोर हो रही हैं, तो उसका इलाज किया जा सके। इससे आंखों पर कम दबाव पड़ेगा।

मनी प्लांट ही नहीं घर में लगाएं ये 3 पौधे, तरक्की के साथ जाग जाएगा भाग्य

वास्तु शास्त्र के अनुसार, घर में हरे भरे पेड़-पौधे रखना काफी शुभ माना जाता है। क्योंकि इससे निकलने वाली सकारात्मक ऊर्जा सुख-समृद्धि के साथ खुशहाली लाती है। इसके साथ ही यह वातावरण को शुद्ध रखने में भी मदद करते हैं।

चमेली

वास्तु शास्त्र के अनुसार, घर में चमेली का पौधा लगाना शुभ होता है। क्योंकि यह पौधा सकारात्मक ऊर्जा अधिक आकर्षित करता है। जिससे घर में रहने वाले लोगों की तरक्की होती है पति-पत्नी के बीच प्रेम बना रहता है। वास्तु शास्त्र के अनुसार, इसे घर के अंदर और बाहर दोनों जगह लगा सकते हैं। अगर घर के अंदर लगा रहे हैं तो दक्षिण दिशा की ओर होने वाली खिड़की में रखें और घर के बाहर रख रहे है, तो पूर्व, उत्तर और उत्तर-पूर्व दिशा में रखें।

डैफोडिल का पौधा

डैफोडिल एक नार्सिसस प्रजाति का पौधा है जिसे नरगिस भी कहा जाता है। यह कई रंगों में आसानी से मिल जाता है। वास्तु शास्त्र के अनुसार, पीले रंग के डैफोडिल के पौधे लगाने से सकारात्मक ऊर्जा पैदा होती है।

रबड़ का पौधा

वास्तु शास्त्र के अनुसार, घर में रबड़ का पौधा लगाना भी काफी शुभ माना जाता है। एक ओर जहां यह दूषित हवा को साफ करने में मदद करता है।।

गले में हो रही है दिक्कत तो ना करें नजर अंदाज

टॉनसिल स्टोन गले में होने वाली एक गंभीर समस्या है, जिसके बारे में बहुत कम सुनते या बात करते हैं। नियमित रूप से ब्रश और फ्लॉस करने के बावजूद, सांसों की दुर्गंध के साथ या उसके बिना आपके गले के पिछले हिस्से में बेचैनी का होना, विभिन्न प्रकार की बीमारियों का संकेत हो सकती है, जिसमें स्ट्रेप थ्रोट या टॉन्सिलिटिस शामिल हैं। ऐसे में अगर आप अपने टॉन्सिल पर पीले-सफ़ेद दाने देखते हैं, तो आपको टॉन्सिल स्टोन होने की सबसे अधिक संभावना हो सकती है।

टॉन्सिल स्टोन्स अक्सर बजरी के आकार के होते हैं, लेकिन वे काफी छोटे भी हो सकते हैं जिसकी वजह से उन्हें नग्न आंखों से नहीं देखा जा सकता। लेकिन अगर इनका समय पर इलाज ना किया जाए और वो लंबे समय तक बढ़ते रहें, तो संभावित रूप से यह गोल्फ बॉल या उससे भी बड़े आकार तक बढ़ सकते हैं। आम तौर पर यह नरम होते हैं लेकिन यह कठोर भी हो सकते हैं और दिखने में हल्के पीले या सफेद होते हैं। चलिए जानते हैं टॉन्सिल स्टोन के लक्षण क्या होते हैं-

टॉन्सिल स्टोन के लक्षण-

दर्द

कान का दर्द

निगलने में कठिनाई होना

सांसों की दुर्गंध बनी रहती है

गले में खराश जो ठीक नहीं हो रही है

हल्के पीले या सफेद जमाव वाले टॉन्सिल

आपकी गर्दन के पिछले बाहरी हिस्से में सेंसेशन

गले का संक्रमण जिसका एंटीबायोटिक दवाओं से इलाज मुश्किल है

अक्सर लोग यह पता लगाने के लिए उन्हें टॉन्सिल स्टोन है या नहीं आईने में देखने की कोशिश करते हैं। लेकिन टॉन्सिल स्टोन हमेशा नंगी आंखों से दिखाई नहीं देते हैं। कभी-कभी नग्न आंखों से देखने के लिए यह बहुत छोटे होते हैं। जब गले में टॉन्सिल स्टोन और टॉन्सिलिटिस दोनों होते हैं, तो यह निर्धारित करना मुश्किल हो सकता है कि आपके गले में दर्द किस कारण से हो रहा है। चलिए जानते हैं टॉन्सिल स्टोन के कारण और जोखिम-

टॉन्सिल स्टोन के कारण और जोखिम-

टॉन्सिल की सतह कुछ लोगों में चिकनी होती है तो वहीं कुछ में अधिक असमान होती है, जिसमें दरारें और जेबें होती हैं जिन्हें क्रिप्ट्स कहा जाता है जो खाद्य कणों, बैक्टीरिया, लार और अन्य कचरे को पकड़ने के लिए पर्याप्त गहरी होती हैं। भोजन, पट्टिका, और सेलुलर मलबे जैसी कई त्वचा कोशिकाएं और मुंह की परत सभी गड्ढों और दरारों में इकट्ठा होती हैं, जो टॉन्सिल स्टोन का कारण बनती हैं।

आपके टॉन्सिल का आकार भी टॉन्सिल स्टोन के पीछे का एक कारण होता है। अधिक क्रिप्ट्स वाले लोगों में टॉन्सिल स्टोन के विकास की संभावना अधिक होती है। हालांकि, इस बात पर जोर दिया जाना चाहिए कि खराब मौखिक स्वच्छता टॉन्सिल स्टोन के विकास का कारण बन सकते हैं और नियमित रूप से अपने गले के पीछे ब्रश करना, फ्लॉस करना और गरारे करना समस्या को रोकने में मददगार साबित हो सकते हैं।

टॉन्सिल स्टोन्स को ऐसे करें प्रतिबंधित

टॉन्सिल स्टोन का आमतौर पर घर पर इलाज किया जा सकता है। कुछ लोग इन वस्तुओं को बाहर धकेलने के लिए रुई के फाहे या अपनी उंगली का उपयोग करना पसंद करते हैं।

40 की उम्र के बाद फिट रहने के लिए फॉलो करें ये डाइट

आधुनिक समय में फिट रहना बेहद कठिन टास्क है। खासकर, 40 की उम्र के बाद सेहतमंद रहना किसी चुनौती से कम नहीं है। इस उम्र में दिल की बीमारी, मधुमेह, ब्लड प्रेशर, किडनी और लिवर संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इसके लिए सेहत पर विशेष ध्यान देने की जरुरत पड़ती है। इसमें सही दिनचर्या का पालन, उचित खानपान, रोजाना योग और एक्सरसाइज जरूर करें। वहीं, सेहतमंद रहने के लिए डाइट प्लान में व्यापक सुधार करें। लापरवाही बरतने पर बीमार पड़ने का खतरा बढ़ जाता है। अगर आप 40+ ग्रुप में शामिल हैं, तो सेहतमंद रहने के लिए फॉलो करें ये डाइट प्लान--हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो 40 की उम्र के बाद व्यक्ति को खाने में दूध, दही समेत डेयरी उत्पादों का कम से कम उपयोग करें। डेयरी उत्पादों से कोलेस्ट्रॉल बढ़ने लगता है। वहीं, इस उम्र में मेटाबॉलिज़्म धीमा हो जाता है। इसके लिए सुबह के नाश्ते में डेयरी उत्पादों का कम सेवन करें। वहीं, डाइट में अंडे, ताजे फल आदि चीजों को जरूर शामिल करें।

40 साल के बाद फल और सब्जियों का अधिक से अधिक सेवन करना चाहिए। इनमें कैलोरी कम होती है। वहीं, फल और सब्जियों में कई गुणकारी पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद साबित होते हैं। इसके लिए लंच में फल और सब्जियों का अधिक से अधिक सेवन करें।

शाम के समय स्नैक्स में सूखे मेवे और अंकुरित अनाज यानी स्प्राउट्स का सेवन करें। वहीं, तली-भुनी चीजों का सेवन बिल्कुल न करें। इससे कोलेस्ट्रॉल बढ़ने का खतरा रहता है।

रात के खाने में प्रोटीन रिच फ़ूड चीजों का सेवन अधिक से अधिक करें। एक चीज का अवश्य ध्यान रखें कि कोई भी मील स्किप न करें। वहीं, रोजाना योग, एक्सरसाइज और वॉकिंग जरूर करें। इस डाइट प्लान को फॉलो करने से आप सेहतमंद रह सकते हैं।

नींद पूरी होने के बाद भी रहती है कमज़ोरी, तो कमी दूर करेंगे ये फूड्स

विटामिन-B12 एक ऐसा पोषक तत्व है, जिसकी मदद से हमारा शरीर कई तरह के काम करता है, जैसे- डीएनए सिन्थसिस, एनर्जी का उत्पादन और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र कार्य। यह विटामिन कई तरह के फूड्स में पाया जाता है, लेकिन फिर बी12 की शरीर में कमी आम बात है।

इसकी कमी के कारण लोग रात भर की नींद लेकर भी सुबह तरोताज़ा महसूस नहीं करते। सुबह उठते ही उन्हें मॉर्निंग सिकनेस या कमज़ोरी लगने लगती है। सिर्फ इतना ही नहीं खुद को बिस्तर से उठाना तक मुश्किल हो जाता है। विटामिन बी12 की शरीर में कमी खान-पान में कमी या फिर किसी बीमारी के कारण होती है।

एक शोध के अनुसार, 60 साल की उम्र से ऊपर के करीब 20 प्रतिशत लोग विटामिन-बी12 की कमी से जूझते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि खाने से विटामिन-बी12 को अवशोषित करने की क्षमता उम्र के साथ घटती जाती है, इसलिए इसकी कमी आमतौर पर उम्रदराज़ लोगों में देखी जाती है।हालांकि, इसका मतलब यह नहीं कि बच्चे, नौजवान लोग इसकी कमी से नहीं जूझ सकते।

साथ ही यह एक ऐसी कमी है जिसे ज़्यादातर मामलों में नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है या फिर सही तरह से डायग्नोज़ नहीं किया जाता। जिसकी वजह से कमज़ोरी, चक्कर आना, भूख न लगना और हर वक्त थकावट आपको लगातार परेशान करती है। तो ऐसे में आइए जानें कि ऐसे कौन-से फूड्स हैं, जो कमज़ोरी को दूर करने का काम करते हैं।

हालांकि, इसका मतलब यह नहीं कि बच्चे, नौजवान लोग इसकी कमी से नहीं जूझ सकते। साथ ही यह एक ऐसी कमी है जिसे ज़्यादातर मामलों में नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है या फिर सही तरह से डायग्नोज़ नहीं किया जाता। जिसकी वजह से कमज़ोरी, चक्कर आना, भूख न लगना और हर वक्त थकावट आपको लगातार परेशान करती है। तो ऐसे में आइए जानें कि ऐसे कौन-से फूड्स हैं, जो कमज़ोरी को दूर करने का काम करते हैं।

चिकन, मटन, बीफ में विटामिन-बी12 की अच्छी मात्रा होती है। खासतौर पर ऑर्गन मीट में जैसे लिवर या किडनी में विटामिन-बी12 भरपूर होता है।

दूध और दही, चीज़ जैसे अन्य डेयरी प्रोडक्ट्स भी प्रोटीन और कैल्शियम के अलावा कई विटामिन्स और खनीज से भी भरे होते हैं, जिसमें बी12 भी शामिल है। दिलचस्प बात यह है कि अध्ययनों से पता चला है कि आपका शरीर बीफ, मछली या अंडे की तुलना में दूध और डेयरी उत्पादों से बेहतर तरीके से विटामिन-बी12 को अवशोषित करता है।

अंडे भी प्रोटीन के साथ विटामिन-बी, विशेष रूप से बी 2 और बी 12 का एक बड़ा स्रोत हैं। रिसर्च से पता चलता है कि अंडे की ज़र्दी में सफेद हिस्से की तुलना विटामिन-बी12 की ज़्यादा मात्रा होती है। अंडे की जर्दी में मौजूद बी12 को अवशोषित करना भी आसान होता है। यही वजह है कि सिर्फ सफेदी खान की जगह पूरा अंड़ा खाने की सलाह दी जाती है।

अंडा वेज या नॉनवेज ?

अंडा खाना सेहत के काफी लाभदायक होता है। आपने कई लोगों को कहते सुना होगा, 'संडे हो या मंडे, रोज खाओ अंडे।' जो लोग नॉनवेज खाते हैं वो तो अंडे आसानी से खा लेते हैं, लेकिन शाकाहारी लोगों के सामने ये काफी दुविधा जनक होता है। आज हम आपका ये कंफ्यूजन खत्म करेंगे। हम आपको बताएंगे कि आखिर अंडा शाकाहारी होता है या मासांहारी।

लोगों के हैं तर्क

कुछ लोगों का मानना है कि यह नॉनवेज कैटिगरी में आता है क्योंकि इसे मुर्गी देती है। इस सवाल का जवाब जवाब वैज्ञानिकों ने ढूंढ निकाला है। इस पर वैज्ञानिकों ने एक थ्योरी भी दी है, हालांकि कुछ ऐसे लोग भी उनकी इस थ्योरी को सही नहीं ठहरा रहे हैं। इसे लेकर लोगों के अलग-अलग तर्क हैं। शाकाहारी लोग मानते हैं कि अंडा मुर्गी देती है इसलिए वह नॉन-वेज माना जाएगा।

हालांकि लोगों के इस तर्क को विज्ञान झूठा साबित करता है। इसके पीछे वैज्ञानिकों का तर्क है कि दूध भी जानवर से आता है तो वो कैसे शाकाहारी हो गया?

बाजार में मिलने वाले अंडे होते हैं अनफर्टिलाइज्ड

वहीं कुछ लोगों का मानना है कि अंडे से चूजा निकलता है इसलिए यह मांसाहारी है। जबकि बाजार में मिलने वाले सारे अंडे अनफर्टिलाइज्ड होते हैं। यानी इन अंडों से कभी भी चूजे बाहर नहीं निकलते। इस बात की गलतफहमी दूर करने के लिए वैज्ञानिकों ने भी साइंस के जरिए इस सवाल का जवाब तलाशा है। अगर इस तर्क को मान लिया जाए तो अंडा शाकाहारी हुआ।

अंडे में होती हैं तीन परतें

अंडे में तीन परते होती हैं। पहली छिल्का, दूसरी सफेदी और तीसरा अंडे की जर्दी यानी योक। योक मतलब पीला हिस्सा। अंडे पर की गई एक रिसर्च के अनुसार इसकी सफेदी में ही सिर्फ प्रोटीन ही होता है। इसमें जानवर का कोई भी हिस्सा मौजूद नहीं होता है। इसलिए

तकनीकी रूप से एग वाइट यानी सफेदी वेज होती है।

जर्दी में भी होता है प्रोटीन और कोलेस्ट्रोल

एग वाइट की ही तरह एग योक यानी जर्दी में भी प्रोटीन के साथ कोलेस्ट्रोल और फैट अच्छी मात्रा में मौजूद होता है। अंडा मुर्गी और मुर्गे के संपर्क में आने के बाद ही पनपता है। उनमें गैमीट सेल्स होते हैं जो उसे मांसाहारी बना देते हैं। जबकि बाजार वाले अंडों में ऐसा कुछ नहीं होता है।

मुर्गी 6 महीने होने के बाद से अंडे देने लगती है। वह हर 1 या डेढ़ दिन में अंडे देती है, लेकिन बता दें कि ऐसा बिल्कुल नहीं होता कि मुर्गी किसी भी मुर्गे के साथ संपर्क में जरूर आए।

सेहत के लिए नुकसानदायक है इन फलों के जूस का सेवन

1. नाशपाती का जूस

खट्टे-मीठे स्वाद वाला नाशपाती एंटीऑक्सीडेंट्स व मिनरल्स से भरपूर होता है। लेकिन इसका जूस सेहत के लिए बिल्कुल भी फायदेमंद नहीं होता है। इसकी वजह से इसमें मौजूद सॉर्बिटोल शुगर, जो आसानी से पचती नहीं है। जो अपच, गैसजैसी समस्याओं की वजह बन सकती है।

2. अनानास का जूस

अनानास का जूस भी खट्टा-मीठे स्वाद लिए होता है जो लोगों को बहुत पसंद आता है। लेकिन क्या आप जानते हैं इसमें शुगर की मात्रा ज्यादा होती है जिसकी वजह से शरीर में ब्लड का शुगर लेवल बढ़ सकता है। वैसे अनानास के फल में कई तरह के विटामिंस और पोषक तत्व मौजूद जाते हैं जो जूस निकालने से खत्म हो जाते हैं। तो जूस पीने की जगह अनानास खाएं।

3. एप्पल जूस

जहां रोज़ाना एक सेब खाना सेहत के लिए फायदेमंद माना जाता है वहीं इसका जूस सेहत के लिए किसी भी तरह से फायदेमंद नहीं होता क्योंकि बाहर इसका जूस बनाते वक्त बीज कई बार निकाला नहीं जाता और इन बीजों में एमिग्डैलिन केमिकल पाया जाता है।