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

BORDER NEWS MIRROR BNM to the point...

02 लोकसभा चुनाव: जेपी नड्डा का बिहार दौरा आज

03 बूथों पर मतदाताओं को मिलेगी सभी जरूरी सुविधाएं: जिलाधिकारी

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, बुधवार, 24 अप्रैल 2024 www.bordernewsmirror.com ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रूपए ● वर्ष: 05, अंक: 52

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

पॉलिटिक्स ऑफ परफॉर्मेंस मोदी की देन: सीएम योगी

बीएनएम@गोरखपुर

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा कि पहली बार देश के अंदर 'पॉलिटिक्स ऑफ परफॉर्मेंस' प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के कारण आया है जिसका सर्वाधिक लाभ गरीबों, किसानों, महिलाओं और युवाओं को मिला है।

उन्होने कहा कि कांग्रेस, सपा व अन्य कई दलों का इंडी गठबंधन श्री मोदी की जनकल्याणकारी कार्यक्रमों की उपलब्धियों से बौखलाहट में है। इसी बौखलाहट के चलते कांग्रेस, सपा और उसके सहयोगी दल चुनाव में सामाजिक वैमनस्यता फैलाने की विभाजनकारी राजनीति पर आमादा हैं। जनता इनके मंसूबे को जानती है। इन्हें डकैती डालने की छूट नहीं देगी।

मुख्यमंत्री ने मंगलवार सुबह मीडिया से बातचीत करते हुए कहा कि कांग्रेस ने 1970 के दशक में गरीबी हटाओ का नारा दिया था लेकिन छह दशक से अधिक शासन करने के बावजूद वह कभी गरीबी हटा नहीं पाई। छह दशक से अधिक समय तक 'दादी से लेकर पोते तक' इसी नारे से देश की जनता की आंखों में धूल झोंकने का कार्य कर रहे हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि सही मायने में अगर देखा जाए तो गरीबी हटाने और गरीब कल्याणकारी योजनाओं का लाभ ईमानदारी से, बिना भेदभाव हर व्यक्ति तक पहुंचाने का कार्य प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की सरकार ने किया है।

योगी ने कहा कि पीएम मोदी के कार्यकाल में चार करोड़ गरीब परिवारों को मकान मिला और अगले पांच साल में तीन करोड़ और लोगों को मकान देने का लक्ष्य भाजपा के संकल्प पत्र में दर्शित है।

अदालत ने केजरीवाल, कविता की न्यायिक हिरासत सात मई तक बढ़ाई

नई दिल्ली। दिल्ली की एक विशेष अदालत ने आबकारी नीति 2021-22 कथित घोटाले से संबंधित धनशोधन के एक मुकदमे में तिहाड़ जेल में बंद मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल की न्यायिक हिरासत मंगलवार को सात मई तक के लिए बढ़ा दी।

राऊज एवेन्यू स्थित काबेरी बावेजा की विशेष अदालत संबंधित पक्षों की दलीलें सुनने के बाद आम आदनी पार्टी नेता श्री केजरीवाल की न्यायिक हिरासत बढ़ाने संबंधी आदेश पारित किया। केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) और प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) से संबंधित मामलों की विशेष जज काबेरी बावेजा ने आबकारी नीति से संबंधित मामले की आरोपियों में शामिल भारत राष्ट्र समिति की नेता के. कविता और एक अन्य आरोपी चनप्रीत सिंह की न्यायिक हिरासत भी 7 मई तक बढ़ाने का आदेश दिया।

केंद्रीय जांच एजेंसी प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने मुख्यमंत्री केजरीवाल समेत तीनों आरोपियों की न्यायिक हिरासत पूरी होने के बाद वर्चुअल माध्यम से विशेष अदालत में पेश किया। श्री केजरीवाल को इससे पहले एक अप्रैल को न्यायिक हिरासत में भेजा गया था। ईडी ने केजरीवाल से पूछताछ के लिए कई बार उन्हें समन भेजा था। समन की अनदेखी के बाद ईडी ने 21 मार्च को उन्हें गिरफ्तार किया था।

उच्चतम न्यायालय ने आप नेता श्री केजरीवाल की अपनी गिरफ्तारी और हिरासत को बरकरार रखने के दिल्ली उच्च न्यायालय के फैसले को चुनौती देने वाली उनकी याचिका पर ईडी को 15 अप्रैल को नोटिस जारी कर जवाब-तलब किया था।

न्यायमूर्ति संजीव खन्ना और न्यायमूर्ति दीपांकर दत्ता की शीर्ष अदालत की पीठ ने संबंधित पक्षों की दलीलें सुनने के बाद केंद्रीय जांच एजेंसी ईडी को नोटिस जारी किया था, लेकिन मुख्यमंत्री केजरीवाल का पक्ष रख रहे वरिष्ठ अधिवक्ता अभिषेक मनु सिंघवी की इस मामले की अगली सुनवाई शीघ्र करने की गुहार साफ तौर पर ठुकरा दी थी। शीर्ष अदालत मुख्यमंत्री केजरीवाला के मामले में 29 अप्रैल को सुनवाई करेगी।

री–सुपरविजन (अंक 7) **डूमरियाघाट थाना के इस मामले मे कभी भी हो सकती है बड़ी हिंसक झड़प**

पुलिस जमीनी विवाद को परिभाषित करें, रिव्यू और सुपर विजन जैसे हथियारों का इस्तेमाल न्यायहित में करें

सागर सूरज

बीएनएम@मोतिहारी। मोतिहारी। बॉर्डर न्यूज मिरर ने री –सुपरविजन – नामक कॉलम भ्रष्ट और बेईमान वरीय अधिकारियों को बेपर्द करने के उद्देश्य से गत एक वर्ष पूर्व शुरू किया था। कुछ पुलिस अधिकारी अपने सुपरविजन और रिव्यू रूपी हथियार का प्रयोग अपने भ्रष्टाचार की दुकान को चलाने मे करते रहे है ना की कमजोर और गरीबों को न्याय दिलाने मे।

इसमे दबंग और रुपये वाले लोग इन्ही हथियारों का इस्तेमाल अपने व्यक्तिगत फायदे मे कर लेते है। इस कॉलम का आधार पीड़ित का लिखित आरोप, गवाहों का व्यान, केस डायरी मे अनुसंधानकर्ता का –फॉल्टी इंवेस्टिगेसन- अधिवक्ताओं का व्यान और अभियुक्तों को लाभ देने की नियत से तैयार रिव्यू या सुपरविजन रिपोर्ट होता है।

2024 के इस अंक मे चकिया एसडीपीओ सतेन्द्र कुमार सिंह के भ्रष्टाचार के अंतहीन कहानियों को तथ्यपरक ढंग से कई अंकों के माध्यम से बताया जाएगा ताकि आम लोग ऐसे अधिकारियों की पहचान कर सके और पुलिस विभाग के ही वरीय अधिकारी ऐसे भ्रष्टाचारियों को पहचान कर कार्रवाई भी कर सके।

नया मामला डूमरियाघाट थाना कांड संख्या 303/2023 वादी संजीव सिंह के एक मुकदमे से जुड़ा है जिसमे पहले तो घटना की गंभीरता को देखते हुए पुलिस निरीक्षक ने घटना को सत्य किया और अभियुक्तों को गिरफ़्तारी का आदेश दिया उसके बाद शुरू हुआ रिव्यू के माध्यम से अभियुक्तों को बचाने के प्रयास का गंदा खेल।

घटना ये थी कि चार ग्रामीणों के विवाद का निस्तारण पंचों ने 1000 के स्टाम्प पर किया और शर्तों के अनुसार चारों पक्षों को अपने – अपने जमीन के सामने की भूमि सड़क मे दे दे

देने की बात हुई। संजीव सिंह सहित दो पक्षों ने अपने सामने की जमीन लिखित में सड़क मे दे दी जिसमे भी गवाह सभी पक्ष बने लेकिन बाकी दो पक्ष अपने सामने की जमीन को पंचनामे के अनुसार देने के बदले रंगदारी मे रुपये की मांग करने लगे। मामले मे रंगदारी और मारपीट के मुड़कमे दर्ज किये गए और पुलिस निरीक्षक ने गिरफ़्तारी का आदेश भी दिया।

अभियुक्त पक्ष द्वारा पंचनामा को पुनः नहीं मानने की स्थिति मे पीड़ित पक्ष अपना – अपना दिया हुआ जमीन वापस लेने के प्रयास मे हिंसक झड़क की संभावना शुरू हो गई है और इसको बाल दिया है चकिया एसडीपीओ का रिव्यू रिपोर्ट जिसमे घटना को जमीनी विवाद बताया दिया गया है जबकि स्पष्ट रूप से मामला रंगदारी का है। कही से भी जमीन मे दावे प्रति दावे यानि टाइटल का मामला नहीं है। पंचनामे को माना जाए या सभी पक्ष अपने –अपने जमीन को वापस ले नहीं तो रंगदारी की राशि की मांग नहीं कर पंचनामे के अनुसार सड़क निकले यही विवाद है।

एसडीपीओ सत्येन्द्र नारायण सिंह जिनको प्रायः थाना प्रभारियों के उपलब्धियों पर प्रेस कॉन्फ्रेंस मे अपना पीठ थपथपाते अखबारों मे देखा जाता रहा है, उनको आप एक जांबाज पुलिस ऑफिसर समझने की भूल नहीं करेंगे।

इनकी अपनी पृष्ठभूमि मे कितनी कालिख पूती है, इसको इस कलम के विभिन्य अंकों मे बताया जाएगा। अपनी पतोहू से दहेज के मुकदमे सहित कई बाते है जो पारिवारिक और व्यक्तिगत हो जाएगी।

वैसे तो जब ये केसरिया मे थाना प्रभारी थे तभी अपनी दुकान को जमा लिए थे जाहिर सी बात है जब प्रमोशन लेकर इसी क्षेत्र मे एसडीपीओ बन गए ऊपर से रिटायरमेंट मे महज कुछ समय बचे है तो ऐसी स्थिति मे मोतिहारी एसपी कांतेश मिश्रा जैसे ईमानदार अधिकारियों के प्रतिष्ठा का भी ख्याल क्यों करें।

आईपीसी और सीआरपीसी की धाराओं के अनुसार रिव्यू और सुपरविजन की दुकान खुल गई है और मूल्य तालिका भी निर्धारित हो गई है। शर्त ये है कि मध्यस्थ करने वाला कोई स्वजातीय चाहिए।

पीड़ित पक्षों ने मोतिहारी एसपी सहित डीजीपी और मुख्य मंत्री को लिखे पत्रों मे एसडीपीओ सतेन्द्र सिंह पर मोटी रकम लेकर संजीव सिंह के मुकदमे को रिव्यू मे अभियुक्तों के लाभ पहुँचने का आरोप लगाया है और वरीय अधिकारियों को घटना को पुनः रिव्यू की मांग की है। जाती वादी होने के कारण इलेक्शन कमिशन को मोतिहारी लोक सभा के अपने जाती के एक प्रत्याशी को लाभ पहुँचने की संभावनए भी व्यक्त की गई है।

वरीय अधिवक्ता गौरी बाबू ने कहा कि एसडीपीओ पर आरोप है कि वे एक पक्ष के प्रभाव मे आकार पीड़ितों के 100 वर्ष पुराने मकान को तोड़वाने का प्रयास किये है। मामले मे एक परिवाद भी एसडीपीओ एवं अन्य पुलिस कर्मियों पर दाखिल की जा रही है, जिसमे कई स्थानीय ग्रामीण गवाह है।

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

लोकसभा चुनाव: जेपी नड्डा का बिहार दौरा आज

खगड़िया भागलपुर, और झंझारपुर में जनसभा को संबोधित करेंगे

बीएनएम@पटना

लोकसभा चुनाव के दूसरे चरण 26 अप्रैल की वोटिंग होनी है दूसरे चरण में बिहार की पांच सीटों किशनगंज, कटिहार, पूर्णिया, भागलपुर और बांका में मतदान की प्रक्रिया पूरी की जाएगी ऐसे में बीजेपी के नेता जोरशोर से चुनाव प्रचार में जुटे हुए हैं। केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह और राजनाथ सिंह के बाद अब

बीजेपी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा चुनावी जनसभाओं को संबोधित करेंगे।

जेपी नड्डा खगड़िया में चिराग की पार्टी लोजपा (रामविलास) के उम्मीदवार राजेश वर्मा के पक्ष में वोट मांगेंगे जबकि झंझारपुर के

जेडीयू उम्मीदवार रामप्रीत मंडल और भागलपुर के जेडीयू उम्मीदवार अजय मंडल के पक्ष में चुनावी सभा को संबोधित करेंगे। इन तीनों ही सीटों पर बीजेपी का उम्मीदवार नहीं है बल्कि तीनों सीटे एनडीए के सहयोगी दलों की है। तीनों सीटों पर एनडीए के साझा उम्मीदवार की जीत के लिए नड्डा मतदाताओं को गोलबंद करने की कोशिश करेंगे।

बता दें कि लोकसभा चुनाव के पहले चरण में वोटिंग का प्रतिशत गिरने के बाद बीजेपी पूरी तरह से एक्टिव हो गई है और अपनी सीटों के साथ-साथ सहयोगी दलों की सीटों पर जीत सुनिश्चित करने के लिए पूरा जोर लगा चुकी है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह और रक्षामंत्री राजनाथ सिंह के बाद अब जेपी नड्डा मतदाताओं से एनडीए के पक्ष में वोट करने की अपील करेंगे।

नहीं बनाया तो इधर से उधर चलीं गईं, नीतीश कुमार के निशाने पर बीमा भारती

पूर्णिया। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने पूर्णिया लोकसभा सीट से आरजेडी प्रत्याशी बीमा भारती पर हमला बोला है। उन्होंने कहा कि चली गईं, अच्छा हुआ। कहती थीं फिर से मंत्री बनाइए, नहीं बनाये तो चलीं गईं। हमने उन्हें विधायक बनाया, कैबिनेट में भी शामिल किया। वह जिद पर अड़ी थी कि मुझे मंत्री बना दीजिये। मना कर दिए तो सबकुछ भूलकर इधर से उधर चली गयी। पूर्णिया में मंगलवार को चुनावी सभा को संबोधित करते हुए नीतीश कुमार ने ये बातें कहीं। उन्होंने कहा कि जिनके साथ गईं, उनके राज में क्या स्थिति थी।

नीतीश के मंत्री महेश्वर हजारी पर चिराग पासवान ने नीतीश के मंत्री महेश्वर हजारी लगा दिया बड़ा आरोप

बीएनएम@समस्तीपुर

लोक जनशक्ति पार्टी रामविलास के राष्ट्रीय अध्यक्ष चिराग पासवान ने जेडीयू के सूचना एवं जनसंपर्क मंत्री पर गंभीर आरोप लगाए हैं। चिराग पासवान ने कहा कि महेश्वर हजारी उनकी पार्टी को तोड़ना चाहते हैं। चिराग ने कहा कि यह प्रयास वह उनके पिता के निधन के वक्त से कर रहे हैं। चिराग पासवान ने महेश्वर हजारी पर नाराजगी भरे शब्दों में तीखा हमला बोला है। कहा कि वह पासवानों को तोड़ने की कोशिश शुरू से कर रहे हैं।

गौर करने वाली बात यह है कि चिराग पासवान और महेश्वर हजारी के पारिवारिक रिश्ते भी हैं। दूसरी तरफ जेडीयू और एनडीए का गठबंधन भी है। चिराग पासवान एनडीए में शामिल हैं।

चिराग पासवान ने जेडीयू के जनसंपर्क मंत्री महेश्वर हजारी का नाम तो नहीं लिया, लेकिन उन्होंने कहा आप जिनकी बात कर रहे हैं उन लोगों ने अनुसूचित जाति को तोड़ा है। यह वही लोग हैं।

जो रामविलास पासवान के खिलाफ शुरू से लग रहे। चिराग पासवान ने कहा वह हमारी कम्युनिटी को तोड़ना चाहते हैं। इसमें उन्होंने कोई कसर नहीं छोड़ी है। उन्होंने यह भी कहा कि मेरे पिता के निधन के बाद उन्होंने हमारे समुदाय को तोड़ने के लिए काम किया है।

पवन सिंह की मां प्रतिमा सिंह की जनता से बड़ी अपील, बोलीं-

काराकाट के लिए अपने बेटे को सौंपती हूं

रोहतास। लोकसभा चुनाव में भोजपुरी फिल्मों के सुपरस्टार पवन सिंह भी इस बार काराकाट लोकसभा सीट से ताल ठोक दी है। मंगलवार को उन्होंने जोरदार तरीके से रोड शो किया। उनके इस पहले रोड शो में जबरदस्त भीड़ देखने को मिली।

बता दें कि वे निर्दलीय ही चुनाव लड़ रहे हैं। बीजेपी ने उन्हें पश्चिम बंगाल के आसनसोल लोकसभा सीट से अपना उम्मीदवार बनाया था। लेकिन उन्होंने आसनसोल से चुनाव लड़ने से मना कर दिया।

पवन रेंज रोवर गाड़ी पर सवार होकर जनता के बीच पहुंचे। उनकी एक झलक पाने के लिए लोगों में बेताबी नजर आई। सड़क पर लोगों का हुजूम उमड़ पड़ा।

पवन सिंह पर फूलों की बारिश:

पवन सिंह जब जनता के बीच पहुंचे तो बुलडोजर ले उनपर फूलों की बारिश की गई।

उनके काफिले में डेढ़ सौ गाड़ियां शामिल हुई। कई जगह पर तो भीड़ पवन सिंह को देखने के लिए बेकाबू भी नजर आई। पवन सिंह के रोड शो में जिस तरीके से भीड़ उमड़ी थी, वह एनडीए प्रत्याशी उपेंद्र कुशवाहा की टेंशन बन सकती है।

पवन की मां प्रतिमा सिंह काफी समय से चाहती थीं कि उनका बेटा राजनीति के क्षेत्र में आए लेकिन इसके लिए पवन को लंबा इंतजार करना पड़ा। प्रतिमा सिंह ने कहा कि यहां के लोगों का सपना पूरा होगा इसलिए आज काराकाट के लिए अपने बेटे को सौंप रही हूं। वहीं पवन सिंह ने जनता से कहा कि मेरी मां की बात को वचन समझिए।

राजनीति भागलपुर के कहलगांव में केंद्रीय रक्षा मंत्री ने गठबंधन पर साधा निशाना

राजद और कांग्रेस ने बिहार को बर्बाद किया : राजनाथ सिंह

भागलपुर। भागलपुर के कहलगांव में मंगलवार को केंद्रीय रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने आईएनडीआई गठबंधन पर जमकर हमला बोला। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने अपने संबोधन के दौरान कहा कि राजद के हुक्म और हुकूमत को आपने लंबे समय तक देखा है। इनकी सारी शक्ति इसी में खर्च हो जाती है। इन्होंने गांव देहात को पिछड़ा बनाकर रखा है। देश और बिहार के जनता को इन लोगों ने मूर्ख बनाकर रखा है। जो सपना बाबा भीमराव अंबेडकर और कर्पूरी ठाकुर ने देखा था। अगर उसे सचमुच कोई पूरा कर रहा है तो वह देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी कर रहे हैं।

केंद्रीय रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने कहा कांग्रेस के लोग हिंदू मुसलमान को धर्म के आधार पर समाज को बांट कर अपनी सरकार बनना चाहते हैं। राजनीति केवल सरकार बनाने के लिए नहीं करनी चाहिए। राजनीति अगर करनी चाहिए तो देश बनाने के लिए करनी चाहिए। हमारी सरकार ने किसी के साथ कोई भेदभाव नहीं किया। पक्का मकान अगर मिला है तो सभी धर्म के लोगों को मिला है। किस धर्म के लोगों को राशन देना चाहिए और किस धर्म को नहीं देना चाहिए हमारी सरकार ने ऐसा नहीं किया।

विपक्ष पर निशाना साधते हुए रक्षा मंत्री ने कहा कि बिहार को इन लोगों ने बर्बाद किया है। खासकर राजद और कांग्रेस ने बिहार को बर्बाद किया है। सारे देशों में बिहार की चर्चा है कि वहां जंगल राज है। मुख्यमंत्री और मंत्री भारत में जेल जा रहे है। क्या यह काम भारतीय जनता पार्टी ने किया है। बिहार की जनता ने इस बार फैसला कर लिया है कि अगर किसी के साथ रहेगी तो वह भारतीय जनता पार्टी के साथ रहेगी।

उन्होंने अपने संबोधन के दौरान कहा कि राजद के लोग कहते हैं कि लालटेन जल रही है और जलती रहेगी लेकिन मैं कहता हूं कि लालटेन अब भभक रही है। उसका तेल खत्म हो गया है। जल्दी बुझ भी जायेगी। मौके पर विधायक और एनडीए गठबंधन के कई नेता और कार्यकर्ता मौजूद थे।

तेजस्वी ने पीएम पर कसा तंज कहा मोदी सबसे बड़े कलाकार, इनके आगे शाहरूख-रितिक फीके

बांका। बिहार के के पूर्व डिप्टी सीएम और आरजेडी नेता तेजस्वी यादव मंगलवार को सुल्तानगंज में बांका से राजद प्रत्याशी जयप्रकाश नारायण यादव और कहलगांव में भागलपुर से कांग्रेस प्रत्याशी अजीत शर्मा के पक्ष में सभा की। इस दौरान उन्होंने कहा कि नरेंद्र मोदी को बस शूटिंग करने आता है। ये बहुत बड़े कलाकार हैं। इनके आगे तो बॉलीवुड के सुपरस्टार शाहरुख और रितिक रोशन भी फीके हैं। अगर ये बालीवुड में होते तो ये बहुत बड़े अदाकार होते। पिछले दो चुनावों में नरेंद्र मोदी के वादे को लोगों को याद दिलाते हुए तेजस्वी ने केंद्र की एनडीए सरकार पर जमकर हमला बोला। साथ ही बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार पर भी जमकर तीर चलाए।

तेजस्वी ने आरोप लगाते हुए कहा कि बीते 10 सालों में देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कुछ नहीं किया। मोदी ने 2014 में 15-15 लाख रुपये हरेक के खाते में देने व हर साल दो करोड़ की नौकरी देने संबंधी वादे किये, जो कि 2019 तक आते-आते भूल गये। 2019 में किसानों की आय दोगुनी, स्टार्टअप इंडिया जैसे जुमलेबाजी की जो कि 2024 तक आते-आते भूल गये।

पटना साहिब में मीरा कुमार के बेटे अंशुल अविजित को टिकट

पटना। कांग्रेस ने पटना साहिब लोकसभा सीट से उम्मीदवार के नाम का ऐलान कर दिया है। पूर्व लोकसभा अध्यक्ष मीरा कुमार के बेटे अंशुल अविजित को कांग्रेस ने पटना साहिब से चुनावी मैदान में उतारा है, जहां उनका मुकाबला से बीजेपी प्रत्याशी रविशंकर प्रसाद से होगा। बता दें कि पटना साहिब सीट पर अंतिम चरण के तहत एक जून को मतदान होगा। कांग्रेस बिहार में महागठबंधन के तहत कुल नौ सीट पर चुनाव लड़ रही है। अंशुल अविजित कैमब्रिज से डॉक्टरेट की पढ़ाई की है। इससे पहले उन्हें कांग्रेस ने पार्टी राष्ट्रीय प्रवक्ता बनाया था। इसके बाद पार्टी ने उनको पटना साहिब से प्रत्याशी बनाया है। गौरतलब है कि अंशुल की मां मीरा कुमार कांग्रेस की मनमोहन सरकार में लोकसभा की स्पीकर रह चुकी हैं।

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

बूथों पर मतदाताओं को मिलेगी सभी जरूरी सुविधाएं: जिलाधिकारी

मोतिहारी। जिला में लोकसभा चुनाव को लेकर मतदान छठे चरण में अगामी 25 मई को होगा।जिसको लेकर सभी तैयारियां पूरी की जा रही है। जिले में गत लोकसभा चुनाव में 60% से अधिक मतदान हुआ था। वही इस बार जिला प्रशासन ने मतदान 70% कराने का लक्ष्य निर्धारित किया है,जिसके लिए जिले में लगातार मतदाता जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है। मतदान बढाने को लेकर मंगलवार को जिला निर्वाचन पदाधिकारी-सह डीएम सौरभ जोरवाल ने जिला के सभी 27 प्रखंडों के प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी के साथ बैठक किया।इस दौरान उन्होने मतदान के दिन मतदान केंद्र पर सभी जरूरी सुविधा उपलब्ध कराने का निर्देश दिया। साथ ही डीएम ने कहा कि निर्वाचन आयोग के दिशा निर्देश के अनुसार सभी मतदान केंद्रों पर बिजली, पानी,रैंप, शौचालय, शेड जैसी न्यूनतम सुविधा का होना अनिवार्य है।

सभी प्रखंड शिक्षा पदाधिकारियों ने बताया जिन विद्यालयों में मतदान केंद्र बनाया गया है वहां लगभग 90% विद्यालयों में बिजली का कनेक्शन है, जिसके बाद वैसे विद्यालय को चिन्हिनत वहां तुरंत कनेक्शन कराने का निर्देश दिया।साथ ही सभी मतदान केंद्र पर मोबाइल चार्ज के लिए स्विच बोर्ड लगाने का भी निर्देश दिया। डीएम ने कहा कि गर्मी को देखते हुए सभी मतदान केंद्रों पर छाया की वैकल्पिक व्यवस्था होना अनिवार्य है,ताकि कोई मतदाताओं को धूप में खड़ा नहीं होना पड़े। इसके साथ ही मतदान केंद्रों पर चापाकल के अतिरिक्त ठंडा पेयजल व घड़ा के पानी की भी व्यवस्था कराने का निर्देश दिया।

बैठक में उप विकास आयुक्त समीर सौरभ, नगर आयुक्त सुमन सौरभ यादव, उप निर्वाचन पदाधिकारी सरफराज नवाज, श्रम अधीक्षक सत्य प्रकाश, शिक्षा विभाग के डीपीओ व जिले के सभी प्रखंड के शिक्षा पदाधिकारी उपस्थित थे।

क्राइम ब्रांच का अधिकारी बताकर ठगो ने स्वर्णकार से उड़ाया लाखों का आभूषण

मोतिहारी। जिला मुख्यालय मोतिहारी शहर के मेन रोड बैंक ऑफ बड़ौदा के निकट ठगो ने स्वर्ण व्यवसायी पारस प्रसाद को चकमा देते हुए फर्जी क्राइम ब्रांच अधिकारी बनकर लाखों का आभूषण गायब कर दिया। पारस प्रसाद को सुरक्षा का हवाला देते हुए फर्जी क्राइम ब्रांच के अधिकारी बने अपराधियों ने कहा कि अपनी चेन व अंगूठी पहनिए नही बैग में रख लीजिए। आभूषण व्यवसायी भय की वजह से तत्काल अपना चेन व अंगूठी निकाल कर बैग में रख दिया तभी अपराधियो ने उनका बैग झपट लिया और फरार हो गए। मामले में आभूषण व्यवसायी ने लिखित शिकायत थाने में की है। इस बाबत एएसपी शिखर चौधरी ने बताया है कि यह ठगी की घटना है। पुलिस ने जांच शुरू कर दी है। घटना स्थल के पास व रास्ते का सीसीटीवी फुटेज खंगाला जा रहा है।शीघ्र ही अपराधियों को पकड़ लिया जायेगा।

प्रखण्डवार कमिटी का गठन कर प्रचार–प्रसार करने पर किया गया विचार–विमर्श

बीएनएम@केसरिया। प्रखण्ड क्षेत्र के कुशहर स्थित राजद नेता अवधेश राय के आवासीय परिसर में सोमवार को महागठबंधन के केसरिया विधानसभा क्षेत्र के कार्यकर्ताओं की बैठक आयोजित की गई। संबोधित करते हुए महागठबंधन के पूर्वी चंपारण लोकसभा क्षेत्र से प्रत्याशी डॉ राजेश कुमार ने कहा कि क्षेत्र की जनता का विगत कई वर्षों से सेवा करते आ रहा हूँ।

इस सेवा के बल पर क्षेत्र की जनता अपना बहुमूल्य समर्थन देकर सदन में भेजने का काम करेगी। जिसका पूर्ण विश्वास है। उन्होंने कार्यकर्त्ताओं से अपील करते हुए कहा कि चुनावी तैयारी में पूरी तरह से लग जाये। वहीं राजद जिलाध्यक्ष सह विधायक मनोज यादव ने कहा कि प्रचंड जीत के साथ महागठबंधन अपनी दमदार उपस्थिति दर्ज करेगी। बैठक के दौरान उपस्थित लोगों ने महागठबंधन के प्रत्याशी को जीताने को लेकर हर संभव प्रयास करने का संकल्प लिया। इस क्रम में प्रखण्डवार कमिटी का गठन कर प्रचार-प्रसार करने पर विचार-विमर्श किया गया।

बैठक की अध्यक्षता नासिमुज्जोहा उर्फ नन्हे ने किया। मौके पर सीताराम यादव, सीपीआई के अंचल मंत्री नेजाम खाँ, आप नेता विनोद कुशवाहा, सीपीआई के राजेन्द्र सिंह, कांग्रेस पार्टी के नेता प्रफुल्ल कुंवर, नवल सहनी, रामसकल यादव, सुरेन्द्र सहनी, गया प्रसाद, आप नेता रामाधार राय, अरुण यादव, अवधेश यादव, अरुण कुशवाहा, राजद नेता बदरुल हक, अमरेन्द्र कुमार यादव, हरेन्द्र साह सहित अन्य मौजूद थे।

पिस्टल व कारतूस के साथ पाँच अपराधी गिरफ्तार

बीएनएम@केसरिया। पुलिस ने लूट के मामले का उद्भेदन करते हुए पाँच अपराधियों को हथियार के साथ धर दबोचा है। मंगलवार को थाना में डीएसपी सत्येन्द्र कुमार सिंह ने जानकारी देते हुए बताया कि सूचना के आधार पर केसरिया-चकिया पथ के नहर पुल के समीप थानाध्यक्ष उदय कुमार के नेतृत्त्व में छापेमारी की गई। जहाँ से पाँच अपराधियों को गिरफ्तार किया गया। इनमें केसरिया का अखिलेश कुमार उर्फ चिंटू, लक्ष्मण कुमार उर्फ भानू, अजय कुमार, केसरिया डीह का लालमोहन कुमार व केसरिया कदम चौक का गुड्डू मल्ली शामिल है। इन अपराधियों के पास से एक पिस्टल, दो जिंदा कारतूस, पाँच मोबाइल व तीन बाइक बरामद की गई है। इनमें एक मोबाइल व एक बाइक लूट की है जो विगत दिनों हीरो एजेंसी के कर्मी से हमीदपुर-

मठिया सड़क मार्ग में लूटी गई थी। गिरफ्तार अपराधियों ने लूट की घटना में संलिप्तता स्वीकारी है। आवश्यक पूछताछ कर अपराधियों को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। इस कार्रवाई में थानाध्यक्ष के अलावा एसआई अरुण कुमार यादव, पीएसआई राजीव रंजन, पीएसआई अंजू कुमारी सहित सशस्त्र बल शामिल रहे।

हथियार और जिन्दा कारतूस संग 8 गिरफ्तार

मोतिहारी। पुलिस को लोकसभा चुनाव के बीच बड़ी सफलता हाथ लगी है। पुलिस ने गुप्त सूचना के आधार पर अपराध की योजना बनाते 8 अपराधियो को हथियार और गोली के साथ गिरफ्तार किया है। अरेराज डीएसपी के नेतृत्व में सर्किल इंस्पेक्टर व मलाही थाना अध्यक्ष ने यह कार्रवाई किया है। पुलिस ने मलाही थाना क्षेत्र के रामश्रीया फुलवारी में कार्रवाई किया है। गिरफ्तार अपराधियों से पुलिस पूछताछ में जुटी है। अरेराज डीएसपी रंजन कुमार ने बताया कि लोकसभा चुनाव को लेकर एसपी कांतेश कुमार मिश्र के निर्देश पर लगातार छापेमारी और सघन वाहन जांच किया जा रहा है। सोमवार संध्या गुप्त सूचना मिली कि रमसिरिया फुलवारी में किसी बड़ी आपराधिक घटना को अंजाम देने के लिए अपराधकर्मी इक्क्ठा हुए है। सूचना मिलते ही डीएसपी के नेतृत्व ने सर्किल इंस्पेक्टर के के गुप्ता ,मलाही थाना अध्यक्ष विनित कुमार द्वारा सूचना सत्यापन के उपरांत घेराबंदी कर

छापेमारी किया। छापेमारी में 8 अपराधियों को दो नाली बंदूक, देशी कट्टा, 4 जिंदा कारतूस और खुखरी के साथ गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तार अपराधियों ने पुलिस पूछताछ में किसी बड़ी घटना को अंजाम देने की बात स्वीकार किया है। वही पुलिस पूछताछ में जुटी है। गिरफ्तार अपराधियों की पहचान मलाही थाना क्षेत्र के चटिया के हीरा साह का पुत्र संतोष, टुनटुन साह का पुत्र मिथुन, रामेश्वर का पुत्र दीपक, पन्नालाल यादव का पुत्र उमेश, चिंतामनपुर के अमेरिका सहनी का पुत्र रविंद्र, संग्रामपुर मठिया के देवलाल महतो का पुत्र बुलेट के रूप में किया गया है। पुलिस गिरफ्तार अपराधियों से पूछताछ में जुटी है।

आपसी विवाद में युवक की पीट-पीट कर हत्या

मोतिहारी। जिले में दो पक्षो के आपसी विवाद में हुए मारपीट के दौरान एक युवक की पीट-पीटकर हत्या कर दी गई। घटना पिपरा थाना क्षेत्र के खैरीमल गांव के वार्ड नंबर 6 में हुई। घटना मृत युवक की पहचान खैरीमाल गांव के 30 वर्षीय मैनेजर मांझी के रूप में हुई है।

मृतक के परिजन ने बताया कि मंगलवार को मामूली बात को लेकर मैनेजर मांझी और अखिलेश मांझी के बीच विवाद हो गया। देखते देखते विवाद इतना बढ़ा कि दोनों के बीच मारपीट होने लगा।इसी दौरान अखिलेश मांझी, नागिया देवी, छठिया, धनवंती सहित अन्य लोगो ने एक साथ मिलकर मैनेजर मांझी को मारने लगे।स्थानीय ग्रामीण बीच बचाव करते तब तक मैनेजर मांझी की घटना स्थल पर ही मौत हो गई।वही घटना के बाद सभी आरोपी घर छोड़ कर फरार बताये जा रहे है। पिपरा के प्रभारी थानाध्यक्ष सीता ने बताया कि सूचना मिली कि आपसी विवाद में एक युवक की मौत की सूचना मिलते ही घटना स्थल पर पहुंच कर शव को अभिरक्षा मे लेकर पोस्टमार्टम में भेज दिया गया। मृतक के परिजन ने कोई आवेदन नहीं दिया है। घटना को लेकर छानबीन की जा रही है।

शादी के दिन उठी अर्थी

बीएनएम@केसरिया। जिस दिन घर में शादी की शहनाई बजने वाली थी उस दिन एक दुल्हन की हुई मौत ने पूरे परिवार को झकझोर कर रख दिया है। यह हृदयविदारक घटना थाना क्षेत्र के नयागाँव डीह की है। जानकारी है कि नयागाँव डीह के सुदीश महतो की पुत्री सोनी कुमारी की शादी 20 अप्रैल को होनी थी। उसकी बारात पीपरा थाना क्षेत्र के दहउरा गाँव से आने वाली थी। शादी के दिन सुबह स्वजन व सगे-संबंधी शादी समारोह की तैयारी में जुटे थे। इसी बीच अचानक सोनी की तबियत बिगड़ गई। शायद उसे हार्ट अटैक आया। स्वजन कुछ समझ पाते तब तक दुल्हन ने दम तोड़ दिया। घटना के बाद घर में चीख-पुकार मच गई। चंद मिनटों में खुशी का माहौल गम में बदल गया। जिस घर से सोनी की डोली उठनी थी वहाँ से उसकी अर्थी उठी। शायद प्रकृति को यही मंजूर था। इस घटना ने एक साथ दो घरों की खुशी छीन ली। पाँच भाई-बहनों में सोनी सबसे बड़ी थी। स्वजन इस शादी समारोह को यादगार बनाने में कोई कसर नहीं छोड़े थे।

स्वास्थ्य केंद्रों पर मनाया गया परिवार नियोजन दिवस

बढ़ती जनसंख्या पर रोक के लिए परिवार नियोजन के लिए किया गया जागरूक

बीएनएम@मोतिहारी

जिले के सभी हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर पर स्वास्थ्य कर्मियों के द्वारा जागरूकता के साथ परिवार नियोजन दिवस मनाया गया।

इस दौरान जिले के अनुमण्डलीय अस्पतालों के साथ ढाका, पकड़ीदयाल, बंजरिया, सुगौली, अरेराज समेत सभी प्रखंडों के प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों पर जनसंख्या के रोकथाम के उपाय बताए गए। साथ ही महिला व पुरुषों के बीच परिवार नियोजन के अस्थाई साधनों का वितरण किया गया। इस दौरान महिलाओं को प्रसव पूर्व जांच, टीकाकरण सहित अन्य जानकारी भी दिये गये।

डीसीएम नंदन झा ने बताया कि बढ़ती जनसंख्या को रोकने के लिए परिवार नियोजन के स्थायी व अस्थायी साधनों को अपनाना बेहद जरूरी है जो जागरुकता से ही सम्भव है। उन्होंने बताया की गर्भनिरोधक साधन के इस्तेमाल में नवविवाहितों और युवाओं को समझ के साथ स्थायी व अस्थायी साधनों को अपनाना होगा।

पीएसआई के डीसी अमित कुमार ने बताया कि जिले में मिशन परिवार विकास अभियान के साथ ही आशा और आंगनबाड़ी सेविका के सहयोग से दंपती संपर्क पखवाड़े का आयोजन किया जाता है। जिसके तहत लोगों को सही उम्र में शादी एवं 2 साल के बाद पहला बच्चा, दो बच्चों में कम से कम 3 साल का अंतराल एवं प्रसव के बाद या गर्भपात के बाद परिवार नियोजन के स्थायी एवं अस्थायी साधनों पर जोर देने के लिए जागरूक किया जा रहा है।

इसके साथ इच्छुक लाभार्थियों को कॉपर टी, गर्भनिरोधक सुई एमपीए (अंतर) एवं गर्भनिरोधक गोली, कंडोम की सेवा उपलब्ध कराने के साथ ही महिला बंध्याकरण व पुरुष नसबंदी के लिए प्रेरित किया जा रहा है।

53 किलो गांजा के साथ तस्कर गिरफ्तार

मोतिहारी। पुलिस ने 53 किलो गांजा के साथ एक तस्कर को गिरफ्तार किया है।साथ ही तस्करी में प्रयुक्त एक टाटा सूमो गाड़ी भी जब्त किया है।उक्त कारवाई एसपी कांतेश कुमार मिश्र को मिली गुप्त सूचना पर चकिया डीएसपी सत्येन्द्र कुमार सिंह के नेतृत्व में गठित टीम ने डुमरियाघाट थाना क्षेत्र में की है।

बताया गया कि सूचना के साथ ही डुमरियाघाट थाना पुलिस द्वारा नाकाबंदी कर सघन वाहन जांच शुरू किया गया।इसी क्रम में डुमरियाघाट पुल के समीप 53 किलो ग्राम मादक पदार्थ (गांजा) एवं एक चार चक्का गाड़ी (टाटा सूमो) के साथ एक तस्कर को गिरफ्तार किया गया।

पकडे.गये तस्कर की पहचान जिले के पकड़ीदयाल थाना क्षेत्र निवासी जीतेन्द्र कुमार के रूप में हुई है।बरामद गांजा के साथ टाटा सूमो को जब्त करते हुए डुमरियाघाट थाना में मामला दर्ज किया गया है।छापेमारी टीम में चकिया डीएसपी सतेन्द्र कुमार सिंह, डुमरियाघाट थानाध्यक्ष ध्रुव नारायण, एएसआई मनीष कुमार सिंह, चौकीदार किशोर कुमार यादव व केसरिया थाना के रिजर्व गार्ड शामिल थे।

BORDER NEWSMIRROR

Wednesday 24 April 2024

Editorial

हिंसक किसान आंदोलन के निहितार्थ

मरने –मारने के अंदाज में किसान एक बार फिर से सड़कों पर उतर आए हैं। चुनावी माहौल गर्म होते ही वे दिल्ली को घेरने के इरादो पर डटे दिखते हैं। पंजाब से दिल्ली आ रहे किसान हरियाणा में पुलिस से जगह-जगह पर बिना किसी बात के भिड़ रहे हैं। किसानों का 'दिल्ली चलो' मार्च हिंसक हो रहा है और अराजकता पैदा कर रहा है। यह सारा देश दिन भर टेलीविजन पर देख रहा है। सरकार से बातचीत करके कोई हल निकालने को किसान नेता मानने को तैयार तक नहीं हैं। वे तो चाहते हैं कि उनकी हरेक मांग को सरकार मान जाए। याद रखें कि किसानों की कुछ मांगों को मानना लगभग असंभव सा है। किसान नेता कह रहे हैं कि उनके 24 लाख करोड़ रुपये के लोन माफ हो जाये । सरकारें किसानों के बहुत सारे लोन समय-समय पर माफ करती भी रहती हैं। पर सारे लोन माफ करना नामुमकिन ही है। क्या पैसा पेड़ों में लगा है जिसे सरकार तोड़ कर किसानों को दे देगी? किसानों को देश अन्न दाता मानता है, पर उन्हें भी ठंडे दिमाग से सोचना चाहिए कि क्या उनकी मांगें सही हैं। जब चुकाने का इरादा ही नहीं था तो लोन लिया क्यों था ? बेईमानी करने के लिये ? इसके साथ ही किसान संगठन बार बार न्यूनतन समर्थन मूल्य (एमएसपी) को लेकर आंदोलन प्रदर्शन करते हैं। वे इस बार भी एमएसपी के लिए कानून बनाने समेत अन्य मांगों को लेकर दिल्ली आकर विरोध प्रदर्शन करना चाहते हैं। इनका कहना है कि स्वामीनाथन कमीशन की सिफारिशों के अनुसार, एमएसपी लागू हो। अफसोस होता कि कांग्रेस नेता राहुल गांधी किसानों की इस मांग का समर्थन करते हैं। स्वामीनाथन कमीशन ने 2006 में अपनी रिपोर्ट दी थी। तब डॉ. मनमोहन सिंह के नेतृत्व में केन्द्र में यूपीए सरकार सत्तासीन थी। यूपीए सरकार 2014 तक रही। सबको पता है कि उसके सर्वेसर्वा राहुल गांधी और उनकी मां सोनिया गांधी ही थे। उन्होंने तब यूपीए सरकार पर दबाव डालकर स्वामीनाथन कमीशन की सिफारिशों को क्यों नहीं लागू किया।

मछुआरों, महिलाओं और स्थानीय संस्कृति का सहारा

- उमेश चतुर्वेदी

अपने दम पर बहुमत के साथ लगातार दो बार से केंद्रीय सत्ता को संभाल रही भारतीय जनता पार्टी के लिए तमिलनाडु और केरल अब तक प्रश्न प्रदेश रहे हैं। इस लिस्ट में 25 सीटों वाले आंध्र प्रदेश को भी शामिल किया जा सकता है। 'अबकी बार चार सौ पार' के नारे में दक्षिण का अभेद्य बना किला फतह करने की कोशिश भी शामिल है। पार्टी को पता है कि जब तक वह अभेद्य समझे जाने वाले दक्षिण के दुर्ग में जोरदार सेंध नहीं लगाएगी, उसका यह नारा जमीनी हकीकत के नजदीक नहीं पहुंच पाएगा। यही वजह है कि पार्टी का शिखर नेतृत्व लगातार तमिलनाडु पर अपना ध्यान फोकस किए हुए है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और गृहमंत्री अमित शाह की दक्षिण भारत की लगातार जारी चुनावी और सामान्य यात्राएं इन्हीं कोशिशों का उदाहरण है। तमिलनाड़ में चुनाव बीत चुके हैं। राज्य के चुनाजा इसी बात से लगाया जा सकता है अटकलबाजी और दावे-प्रतिदावों का दौर जारी है। तमिलनाडु में मौजूदा सत्ताधारी डीएमके का मोर्चा बढ़त की उम्मीदे पाले हुए है तो बीजेपी इस बार बड़ी सेंध लगाने का दावा कर रही है। बीजेपी के दावे की वजह है, प्रधानमंत्री की सभाओं में उमड़ती रही भीड़। जिसे बढ़ाने में अमित शाह अपनी ओर से जोर देते रहे। लोकसभा सीटों के लिहाज से दक्षिण भारत के सबसे बड़े राज्य तमिलनाडु में 2019 के आम चुनावों में भी अमित शाह ने पूरा जोर लगाया था। फिर भी पार्टी को 2014 के साढ़े पांच प्रतिशत के मुकाबले महज 3.6 फीसद वोट से ही संतोष करना पड़ा था। राज्य में इस बार चुनाव हो चुका है। जिस तरह मोदी और शाह की जोड़ी ने इस बार राज्य में जोर लगाया, इसकी वजह से इस बार पार्टी की उम्मीदें बढ़ी हुई हैं। इसकी वजह है पार्टी की अरसा पहले से जारी तैयारी और तमिलनाडु में तेज-तर्रार और युवा अन्नामलाई के हाथ में पार्टी की कमान। अन्ना मलाई की सभाओं में उमड़ती रही भीड़ पार्टी की उम्मीदों को परवान चढ़ाने में मददगार बनती रही। अन्ना मलाई ने सात महीने तक 'एन मन, एन मक्कल' नाम से राज्यव्यापी यात्रा की, जिसमें खूब भीड़ जुटी। इस यात्रा की बीजेपी हलके में महत्ता का कि इसका समापन खुद प्रधानमंत्री मोदी ने किया। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी भी अन्ना मलाई का नाम अपनी सभाओं में खूब लेते हैं। अन्ना मलाई को उस कोयंबटूर सीट से मैदान में उतारा गया है, जिस पर 1998 और 1999 में पार्टी का कब्जा रहा। उस वक्त इस सीट की नुमाइंदगी करने वाले सीपी राधाकृष्णन इन दिनों झारखंड के राज्यपाल हैं। उनके जिम्मे तेलंगाना के राज्यपाल और पुदुचेरी के उपराज्यपाल का चार्ज भी है। जब सीपी राधाकृष्णन कोयंबटूर से सांसद चुने गए थे, तब वे 41 साल के युवा थे। यह संयोग है कि कुछ और कि अन्ना मलाई इन दिनों चालीस की उम्र पूरी करने वाले हैं। यानी अगर कोयंबटूर से वे जीतते हैं तो वे भी सीपी राधाकृष्णन की तरह युवा ही होंगे। भारतीय जनता पार्टी की शिखर यात्रा की ओर जब हम देखते हैं तो पता चलता है कि उसने जिस राज्य में भी पैर जमाया, वहां वह पहले छोटे भाई की भूमिका में रही। बाद में वह अपना प्रभाव बढ़ाते हुए बड़े भाई की भूमिका में आ जाती है और मौका मिलते ही शिखर पर पहुंच जाती है। दो चुनाव पहले तक बीजेपी हरियाणा और पश्चिम बंगाल में इंडियन नेशनल लोकदल और तृणमूल कांग्रेस के छोटे भाई की भूमिका में रही।

(लेखक वरिष्ठ राजनीतिक टिप्पणीकार हैं)

Today's **Opinion**

द. भारत में भाजपा को भरोसा योगी और प्रमोद सावंत पर

आर.के. सिन्हा

भाजपा इस बार दक्षिण भारत की जंग में अपनी सशक्त उपस्थिति दर्ज करवाने के लिए जी-जान लगा रही है। वह इस चुनावी जंग में अपने प्रतिद्वंदियों को किसी भी सूरत में कोई स्पेस देने के मूड में नहीं है। जिनको लगता है कि भाजपा का दक्षिण भारत में कोई वजूद ही नहीं है, वे घोर मुगालते में हैं। भाजपा इस बार इन राजनीतिक अल्प-ज्ञानियों को पूरी तरह से गलत साबित करना चाहती है। दक्षिण भारत के राज्य भाजपा के लिए अबतक कठिन चुनौती वाले प्रदेश रहे हैं, इसमें कोई दो राय नहीं है । लेकिन, अब परिस्थितियाँ बदली हैं। इस बार पार्टी ने दक्षिण भारत में चुनावी स्थितियों को अपने पक्ष में मोड़ने का मन ही नहीं बनाया, बल्कि दृढ़ संकल्प किया हुआ है। वास्तव में 2024 का लोकसभा चुनाव भाजपा के संबंध में दक्षिण की धारणा को पूरे समाज, मीडिया और समीक्षकों की राय बदलने में भी अहम भूमिका निभा सकता है। भाजपा ने अपने दो बेहद तेज –तर्रार मुख्यमंत्रियों क्रमश: योगी आदित्यनाथ और प्रमोद सावंत को दक्षिण भारत में सघन चुनाव अभियान की जिम्मेदारी सौंपी है। ये दोनों ही अपने कुशल नेतृत्व के चलते उत्तर प्रदेश और गोवा को विकास की बुलंदियोंपर लेकर जा रहे हैं। प्रमोद सावंत कर्नाटक में भाजपा के उम्मीदवारों के पक्ष में जमकर कैंपेन कर रहे हैं। वे कर्नाटक में अपना भाषण कन्नड़ में ही देते हैं। जाहिर है, इस वजह से वे तुरंत स्थानीय जनता से संबंध स्थापित कर उन्हें प्रभावित करते हैं। योगी आदित्यनाथ को भी दक्षिण भारत के अन्य राज्यों में प्रचार करना है। योगी आदित्यनाथ और प्रमोद सावंत की अखिलभारतीय छवि बन चुकी हैं। योगी आदित्यनाथ पूर्व में कर्नाटक में कैंपन करते रहेहैं। उन्हें कर्नाटक का युवा, मेहनतकश और महिलाएं बहुत ध्यानसे सुनती हैं। उन्होंने बीमारू उत्तर प्रदेश को देश के सबसे विकसित होते राज्य कीश्रेणी में लाकर खड़ा कर दिया है। उन्होंने साबित कर दिया है कि चुस्त-सख्तप्रशासन से गुंडे मवाली भाग खड़े होते हैं। अगर बात प्रमोद सावंत की करें तो वे गोवाकी स्थापित छवि को बदल रहे हैं। वे चाहते है कि गोवा को उसके समुद्री तटों, गिरिजाघरों के अलावा उसके समृद्ध अतीत के रूप में भी जाना जाए। गोवा को लेकर एक खास तरह की भ्रांति पूर्ण धारणा बना दी गई है, जबकि सच्चाई यह है कि गोवा एक प्राचीन सनातन भूमि है। गोवा के मुख्यमंत्री प्रमोद सावंत ने पर्यटन संग आध्यात्मिक राष्ट्रवाद से गोवा कोविकसित बनाने का संकल्प लिया है। बेशक, प्रधानमंत्रीनरेन्द्र मोदी और गृह मंत्री अमित शाह के साथ-साथ यह दोनों भी दक्षिण भारत में भाजपा के पक्ष में माहौल बनाने में अहम रोल निभाने जा रहे हैं। योगी आदित्यनाथ अपनेगृह प्रदेश के अलावा उत्तराखंड, महाराष्ट्र, कर्नाटक, राजस्थान और बिहार में भी बड़ी सभाओं कोसंबोधित कर चुके हैं। वे जिधर भी जाते हैं वहां पर उनका अभूतपूर्व स्वागत होता है । इस बीच,तमिलनाडु उन अनूठे राज्यों में से एक है, जहाँ 87 फीसद से अधिक हिंदू आबादी है। यह उन राज्यों में एक है जहांराष्ट्रीय दलों यानी भाजपा और कांग्रेस की उपस्थिति अबतक काफ़ी कमजोर रही है। हाँ भाजपा कोयंबटूरऔर कन्याकुमारी में जरूर अच्छे वोट जुटाती रही है। तमिलनाडु में भाजपा मजबूत नहीं हुईं इसका सबसे बड़ा कारण राज्य में नेतृत्व का अभाव रहा, कई भाजपा नेता विवादास्पद बयान के लिए जाने जाते रहे । लेकिन, प्रधानमंत्री मोदी और गृह मंत्री अमित शाह ने इस धारणा को बदल दिया है। और फिर पूर्व आईपीएस अधिकारी के. अन्नामलाई को तमिलनाडु भाजपा का अध्यक्ष बनाएजाने के बाद दक्षिणी राज्य में भाजपा कीसंभावनाएं काफी बढ़ गई हैं। अन्नामलाई राज्य में पार्टी के लिए जमीन तैयार करने मेंकाफी हद तक सफल भी हुए हैं। मोदी और अमित शाह लगातार अन्नामलाई के नेतृत्व को अपनासमर्थन दे रहे हैं। भाजपा ने इसी आधार पर तमिलनाडु में अकेले 23 सीटों पर चुनाव लड़ने का साहस दिखाया। तमिलनाडू में 19 अप्रैल को मतदान हुआ।

(लेखक वरिष्ठ संपादक, स्तंभकार और पूर्व सांसद 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

इन वजहों से होता है कंजक्टिवाइटिस, लक्षण को पहचानें

आपने अपने आसपास कुछ ऐसे लोगों को जरूर देखा होगा जिन्हें आमतौर पर सन ग्लासेज पहनने की आदत नहीं होती, फिर कभी अचानक वे धूप का चश्मा लगाए नजर आते हैं, उनसे बातचीत करने के बाद यह मालूम होता है कि उन्हें आई फ्लू की समस्या है इसलिए उन्होंने ऐसा चश्मा पहना है।

क्या है मर्ज?

कंजक्टिवाइटिस एक खास तरह के एलर्जिक रिएक्शन की वजह से होता है, लेकिन कई मामलों में बैक्टीरिया का संक्रमण भी इसके लिए जिम्मेदार होता है। श्वसन तंत्र या नाक-कान, गले में किसी तरह के संक्रमण के कारण भी लोगों को वायरल कंजक्टिवाइटिस हो जाता है।

इस संक्रमण की शुरुआत एक आंख से ही होती है, लेकिन जल्द ही दूसरी आंख भी इसकी चपेट में आ जाती है।

क्या है वजह?

आई फ्लू को पिंक आई या कंजक्टिवाइटिस के नाम से भी जाना जाता है। वैसे तो यह ज्यादा खतरनाक बीमारी नहीं है, लेकिन आंखों में संक्रमण होने के कारण ज्यादा तकलीफदेह हो जाती है। दरअसल, जहां सफाई का ध्यान नहीं रखा जाता वहां के वातावरण में मौजूद नमी, धूल-मिट्टी, फंगस और मक्खियों की वजह से बैक्टीरिया को तेजी से पनपने का अवसर मिलता है। आंखों का सफेद हिस्सा जिसे कंजक्टिवाइवा कहा जाता है, बैक्टीरिया या वायरस के छिपने के सबसे सुरक्षित स्थान होता है। इसी वजह से गर्मी और बरसात के मौसम में ज्यादातर लोगों को आई फ्लू की समस्या होती है।

प्रमुख लक्षण

- आंखों में लाली और जलन
- लगातार पानी निकलना
- आंखों में सूजन
- पलकों पर चिपचिपाहट महसूस होना
- आंखों में खुजली और चुभन
- अगर इंफेक्शन गहरा हो तो इसकी वजह से आंखों की कॉर्निया को भी नुकसान हो सकता है जिससे आंखों की दृष्टि प्रभावित हो सकती है।

बचाव एवं उपचार

- आई फ्लू से निजात पाने के लिए एंटिबाइटिकल मरहम और ल्यूब्रिकेटिंग आई ड्रॉप की जरूरत होती है। इसलिए डॉक्टर की सलाह के बिना अपने मन से कोई दवा न लें।
- अपने हाथों को नियमित रूप से हैंडवॉश से साफ करते रहें।
- आंखों की सफाई का पूरा ध्यान रखें और उन्हें ठंडे पानी से बार-बार धोएं।
- किसी भी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने से बचें।
- ऐसी समस्या होने पर बार-बार आंखों पर हाथ न लगाएं। आंखों में आई ड्रॉप डालने से

पहले हाथों को अच्छी तरह धो लें।
- आंखों पर बर्फ की सिंकाई भी जलन और दर्द से राहत दिलाती है।
- गंदगी और ज्यादा भीड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।
- संक्रमित व्यक्ति से हाथ न मिलाएं और उनकी चीजें, जैसे- चश्मा, तौलिया, तकिया आदि न छुएं। इसी तरह अपना तौलिया, रूमाल और चश्मा आदि किसी के साथ शेयर न करें।

अगर इन बातों का ध्यान रखा जाए तो एक सप्ताह से पंद्रह दिनों के अंदर यह समस्या दूर हो जाती है।

(डॉ. रोहित सक्सेना, प्रोफेसर, ऑर्थोमलॉजी डिपार्टमेंट एम्स, दिल्ली से बातचीत पर आधारित)

गर्दन के दर्द से परेशान हैं तो कुछ सावधानियां बरतें और ये करें उपचार

गर्दन में अगर दर्द हो जाए तो गर्दन को हल्का सा भी मूव करना भारी पड़ता है। इस दर्द की वजह से सोना, उठना और बैठना तक दूभर हो जाता है। गर्दन का दर्द गर्दन के किसी भी हिस्से में हो सकता है, जिसमें मांसपेशियां, नस, हड्डियां, जोड़ और हड्डियों के बीच की डिस्क शामिल हैं। कई बार गर्दन का दर्द इस कदर बढ़ जाता है कि दर्द की वजह से गर्दन में अकड़न तक आ जाती है।

गर्दन के दर्द का कारण?

गर्दन का दर्द कई कारणों से हो सकता है जैसे लंबे समय तक एक ही पोजिशन में काम करना, तकिया का गलत इस्तेमाल करना, घंटों तक गर्दन का एक ओर झुकाव, खराब पोस्चर में बैठकर टीवी देखना, कंप्यूटर मॉनिटर का अधिक या कम ऊंचाई पर होना, एक्सरसाइज करते समय गर्दन को सही तरीके से न मोड़ने की वजह से गर्दन में दर्द हो सकता है। आप भी अगर गर्दन के दर्द से परेशान हैं तो कुछ सावधानियों को बरतें साथ ही घर में उसका उपचार भी करें।

गर्दन के दर्द का उपचार

गर्दन की बर्फ से सिकाई करें:

गर्दन के दर्द और सूजन से राहत पाने के लिए दिन में कई बार पांच मिनट तक बर्फ से सिकाई करें। गर्दन दर्द से निजात पाने के लिए गर्म पानी से नहाएं या फिर दर्द वाली जगह हीटिंग पैड का इस्तेमाल करें। आपको दर्द में राहत मिल सकती है।

गर्दन की मालिश करें:

दर्द के तेल से गर्दन की मालिश आपको गर्दन और पीठ की मांसपेशियों में दर्द से राहत दिलाएगी।

सेंधा नमक से सिकाई करें:

गर्दन दर्द के उपाय में सेंधा नमक दवा की तरह काम करता है। इसका उपयोग मांसपेशियों में दर्द और सूजन को कम करने के लिए किया जाता है। इसके इस्तेमाल से गर्दन दर्द में राहत मिलती है। एक बाथटब को तीन चौथाई गुनगुने पानी से भरें और इसमें सेंधा नमक मिलाएं। इस पानी में गर्दन तक 10-15 मिनट तक बैठे रहें, आपको दर्द से राहत मिलेगी।

इन बातों का भी रखें ख्याल:

-काम करने के लिए हमेशा टेबल और चेयर का इस्तेमाल करें। बेड पर बैठ कर काम करने से बचें।
-लैपटॉप व आंखों का लेवल 90 डिग्री पर होना चाहिए।
-लंबे सयम तक काम करने के लिये लैपटॉप के बजाय डेशबोर्ड का इस्तेमाल करना चाहिए। हर 40 मिनट के बाद वॉक करें।

बच्चों को गलती से भी एक साथ न खाने दें ये चीजें

माता-पिता के रूप में हर व्यक्ति अपने बच्चों के लिए सबसे अच्छा करने की कोशिश करता है। लेकिन कई बार ज्यादा अच्छा करने की कोशिश में हम जाने-अनजाने कुछ गलतियां कर बैठते हैं। बच्चे की देखभाल के दौरान सबसे जरूरी काम है उन्हें सही, संतुलित और पोषित आहार देना।

लेकिन अज्ञानता के चलते कई बार गलतियां हो जाती हैं। इसलिए बच्चों का खान-पान एक ऐसा मुद्दा है, जिसके हर पहलू के बारे में जागरूक होने की आवश्यकता है। कुछ ऐसे फूड्स तो हैं ही जिनका सेवन छोटे बच्चों को नहीं कराना चाहिए, साथ ही कुछ ऐसे फूड कॉम्बिनेशन्स भी हैं, जिनसे आपके अपने बच्चे को बचना चाहिए। चलिए जानते हैं ऐसे ही कुछ फूड कॉम्बिनेशन के बारे में-

बच्चों के लिए हानिकारक हैं ये फूड कॉम्बिनेशन्स-

1. फल और दूध

फल और दूध दोनों ही बच्चे के विकास के लिए काफी महत्वपूर्ण हैं। लेकिन इन्हें एक साथ देना सही नहीं। ऐसा इसलिए है क्योंकि फलों में मौजूद एसिड पेट में दूध को फटने का कारण बन सकता है, जिससे पेट फूलना, गैस और पेट दर्द जैसी पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसके बजाय फल और दूध दोनों को अलग-अलग समय पर दें।

2. शहद और पानी

शहद एक आम स्वीटनर है, जिसका उपयोग कई खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों में किया जाता है, लेकिन इसे एक वर्ष से कम उम्र के बच्चों को नहीं दिया जाना चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि शहद में बैक्टीरिया के बीजाणु हो सकते हैं, जो बोटुलिज़्म पैदा कर सकते हैं। यह एक दुर्लभ लेकिन गंभीर बीमारी है, जो नर्व

सिस्टम को प्रभावित कर सकती है। जब शहद को पानी में मिलाया जाता है, तो यह एक ऐसा वातावरण बनाता है जहां ये बीजाणु पनप सकते हैं, जिससे यह उनके लिए और भी खतरनाक हो जाता है।

3. मांस और डेयरी

मांस और डेयरी उत्पाद दोनों प्रोटीन और कैल्शियम के लिए बढ़िया स्रोत हैं, लेकिन इन्हें साथ में देना बच्चों के पचाना मुश्किल खड़ी कर सकता है। मांस में मौजूद प्रोटीन को ठीक तरह से तोड़ने के लिए एसिडिक पदार्थ की जरूरत पड़ सकती है, वहीं डेयरी में मौजूद कैल्शियम को क्षारीय वातावरण की आवश्यकता होती है। जब इन दोनों का एक साथ सेवन किया जाता है, तो वे एक दूसरे को बेअसर कर सकते हैं, जिससे शरीर के लिए पोषक तत्वों को अपने अंदर समा पाना कठिन हो जाता है। इसके दोनों को साथ खाने से कब्ज भी हो सकता है।

4. खट्टे फल और टमाटर

खट्टे फल और टमाटर दोनों में ही उच्च मात्रा में एसिड होते हैं, जो एक साथ सेवन करने पर पाचन तंत्र में जलन पैदा कर सकते हैं। इससे पेट में दर्द, एसिड रिफ्लक्स और उल्टी भी हो सकती है। इसके बजाय, इन खाद्य पदार्थों को अलग से और कम मात्रा में अपने बच्चे को दें।

5. अनाज और फलों का रस

कई माता-पिता अपने बच्चों को नाश्ते में अनाज और फलों का रस एक साथ देना पसंद करते हैं। लेकिन ये हानिकारक हो सकता है क्योंकि इससे रक्त शर्करा के स्तर में वृद्धि हो सकती है। फलों के रस में चीनी की उच्च मात्रा दांतों में सड़न पैदा कर सकती है, खासकर जब अनाज की चिपचिपी बनावट के साथ उसका सेवन किया जा रहा हो। फलों के रस के बजाय पूरे फल और अनाज को दिया जा सकता है।

6. पीनट बटर और जेली

पीनट बटर और जेली सैंडविच कई घरों में बड़े चाव से खाया और खिलाया जाता है। लेकिन बच्चों के लिए सही नहीं है। जहां पीनट बटर प्रोटीन और हेल्दी फैट का एक अच्छा स्रोत है, वहीं जेली अक्सर चीनी और जेलाटिन से बनी होची है। यह फूड कॉम्बिनेशन रक्त शर्करा के स्तर में वृद्धि का कारण बन सकता है। इसके बजाय, मैश किए हुए एवोकैडो या ह्यूमस को स्प्रेड के रूप में उपयोग किया जा सकता है और जेली के बजाय फ्रेश फ्रूट्स दे सकते हैं।

7. मसालेदार या तले हुए फूड आइटम और कार्बोनेटेड ड्रिंक

मसालेदार या तले हुए फूड आइटम्स और कार्बोनेटेड ड्रिंक बच्चों में पाचन संबंधी समस्याएं पैदा कर सकते हैं, जिनमें सूजन, गैस और दस्त जैसी दिक्कतें शामिल हैं। दूसरी ओर कार्बोनेटेड ड्रिंक दांतों की सड़न पैदा कर सकते हैं, क्योंकि कार्बोनेशन दांतों पर इनेमल को नष्ट कर सकता है। इसके बजाय पानी, दूध या फिर फ्रेश जूस को दें। वहीं तले हुए खाने की जगह उबली हुई चीजें दें।

बहुत ज्यादा खांसी आने से हैं परेशान, तो इनसे मिलेगा आराम

मौसम में बदलाव, फ्लू आदि के कारण खांसी आने लगती है। वहीं कई बार खांसी कई दिनों तक आती रहती है और सिरप या दवाई असर नहीं करती। बहुत ज्यादा खांसी आने से आप न तो कोई काम ठीक से कर पाते हैं और न ही सो पाते हैं।

अगर आपको गीली खांसी की शिकायत होती है तो बलगम बनता है, जिससे फेफड़ों को साफ करने के लिए बलगम या कफ बनता है लेकिन सूखी खांसी में बलगम नहीं बनता।

आमतौर पर सूखी खांसी फ्लू या सर्दी के बाद कई दिनों तक रहती है। इस मौसम में सूखी खांसी कई लोगों को परेशान करती है। खांसी के कारण कई बार को पूरी पूरी रात नींद नहीं आती।

ऐसे में अगर आपको भी सूखी खांसी आ रही है और दवाएं असर नहीं कर रहीं तो कुछ घरेलू उपायों को अपनाकर आप सूखी खांसी से छुटकारा पा सकते हैं।

सूखी खांसी से राहत के लिए घरेलू उपाय

अदरक और नमक

बहुत ज्यादा खांसी से परेशान हों तो अदरक के छोटे से टुकड़े में एक चुटकी नमक छिड़क कर अपने दांतों के नीचे दबा लीजिए। इससे अदरक का रस धीरे धीरे आपके गले तक पहुंचता है। अदरक के टुकड़े का रस 5-8 मिनट तक लेते रहें।

काली मिर्च और शहद

शहद और काली मिर्च को मिलाकर सेवन करने से भी खांसी से छुटकारा मिल सकता है। इसके लिए 4-5 काली मिर्च को पीसकर पाउडर बना लें। काली मिर्च पाउडर में शहद मिलाकर चटनी की तरह सेवन करें।

अदरक और शहद

अदरक और शहद दोनों ही सूखी खांसी से राहत पहुंचा सकते हैं। शहद और अदरक में मुलेठी मिलाकर सेवन करें। यह तीनों इम्यूनिटी बढ़ाने में फायदेमंद होती है। एक चम्मच शहद में अदरक के रस का सेवन करें। गले को सूखने से बचाने के लिए मुलेठी की छोटी सी डंडी को मुंह में रख लें। यह गले की खराश को दूर करती है।

गर्म पानी में शहद

खांसी से आराम पाने के लिए आधे गिलास

हल्के गर्म पानी में शहद मिलाकर पीएं। रोजाना शहद के सेवन से सूखी खांसी से राहत मिलती है। रात में शहद मिलाकर गुनगुना पानी पीने से खराश दूर होती है।

कॉफी पीने के स्वास्थ्य लाभ हैं कई, गंभीर रोगों के जोखिम को करती है कम

कॉफी ताजगी और ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने वाला पेय पदार्थ होता है। कई लोगों की नींद बिना कॉफी के खुलती ही नहीं। हालांकि कई रिपोर्ट्स में कॉफी के अधिक सेवन को नुकसानदायक बताया गया है।

कॉफी में कैफीन नाम का मुख्य घटक पाया जाता है, जिस के अधिक सेवन से गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। लेकिन अगर सही मात्रा में कॉफी का सेवन किया जाए तो शरीर के लिए काफी फायदेमंद हो सकता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक, कॉफी कई तरह की बीमारियों के जोखिम को कम करने में मदद करता है।

कॉफी पर हुए कुछ अध्ययनों के मुताबिक, कॉफी का सेवन अगर सही मात्रा में किया जाए तो गंभीर रोगों में लाभ मिल सकता है। कॉफी के उच्च स्तर के एंटीऑक्सीडेंट और पोषक तत्व सेहत के लिए फायदेमंद हो सकते हैं। कई तरह की गंभीर बीमारियों का खतरा भी कॉफी पीने से कम हो सकता है।

चलिए जानते हैं सही मात्रा में कॉफी के सेवन से होने वाला स्वास्थ्य लाभ।

कॉफी मधुमेह रोगियों के लिए फायदेमंद

साल 2014 स्टडी के मुताबिक, कॉफी का सेवन लोगों में टाइप-2 मधुमेह के खतरे को कम करता है। शोधकर्ताओं ने 48,000 से अधिक लोगों के डेटा अध्ययन में पाया कि जिन लोगों ने चार सालों में रोजाना कम से कम एक बार कॉफी का सेवन किया है, उनमें मधुमेह का खतरा 11 फीसदी तक कम हुआ है। लेकिन डायबिटीज रोगियों को डॉक्टर की सलाह से ही कॉफी का सेवन करना चाहिए।

कॉफी से लिवर कैंसर का जोखिम होता है कम

2019 में हुए एक अध्ययन के निष्कर्ष में कहा गया कि कॉफी के सेवन से लिवर कैंसर का खतरा कम हो सकता है। इसके पहले साल 2015 में अमेरिका में भी शोधकर्ताओं ने पाया था कि रोजाना दो से तीन कप कॉफी का सेवन करने से प्रतिभागियों में हेपैटोसेलुलर कार्सिनोमा और क्रोनिक लिवर रोग होने का जोखिम करीब 38 फीसदी तक कम हो सकता है।

कॉफी ब्लड प्रेशर को करती है नियंत्रित

कॉफी में पाया जाने वाला कैफीन का सही मात्रा में सेवन फायदेमंद भी होता है। कैफीन के सेवन से रक्तचाप और हृदय स्वास्थ्य को लाभ मिलता है।

साल 2018 में हुए एक अध्ययन के मुताबिक, प्रतिदिन तीन से पांच कप कॉफी पीने से हृदय रोग का जोखिम 15 फीसदी तक कम हो सकता है। शोधकर्ताओं ने कहा कि रोजाना एक से चार कप कॉफी पीने से दिल की बिमारी के कारण होने वाली मृत्यु दर में भी कमी आती है।

कॉफी चर्बी कम करने में मददगार

कैफीन से शरीर की चर्बी कम होती है। इन दिनों फैट बर्निंग सप्लीमेंट्स में कैफीन पाया जाता है। कैफीन मेटाबॉलिज्म की दर को 3-11% तक बढ़ा सकता है। मोटे व्यक्तियों के फैट को कम करने में कॉफी असरदार है।

धमनियों में रुकावट होने पर दिखते हैं ये लक्षण, न करें नजरअंदाज

धमनियों में रुकावट की समस्या को मेडिकल भाषा में एथेरोस्क्लेरोसिस कहते हैं। यह स्थिति तब पैदा होती है, जब हमारी धमनियों में प्लाक का निर्माण होने लगता है। इसके कारण हमारा दिल द्वारा शरीर के बाकी हिस्सों ऑक्सीजन रिच रक्त और पोषक तत्वों को ले जानी वाली रक्त वाहिकाएं (धमनियां) संकुचित, मोटी और कठोर हो जाती हैं। इससे शरीर में ब्लड फ्लो या सर्कुलेशन भी कम हो जाता है। प्लाक फैट, कोलेस्ट्रॉल और अन्य पदार्थों के बना एक चिपचिपा पदार्थ होता है, जो धमनियों के संकुचन और रक्त प्रवाह में बाधा बनता है। इसके कारण कई बार पट्टिका फट भी सकती है, जिससे लोगों को त्वचा में रक्त के थक्के जैसी समस्याएं भी देखने को मिल सकती है।

लेकिन अच्छी बात यह है कि इसे धमनियों में ब्लॉकेज के लक्षणों को पहचानकर आप समय रहते हैं, इसका उपचार प्राप्त कर सकते हैं और गंभीर नुकसान से बच सकते हैं। नेशनल हार्ट, लंग एंड ब्लड इंस्टीट्यूट के अनुसार एथेरोस्क्लेरोसिस की शुरुआत होने पर शरीर में इसके कई संकेत और लक्षण देखने को मिलते हैं, जिनके आधार पर आप इसके निदान के लिए डॉक्टर से परामर्श कर सकते हैं। हम आपको इसके लक्षण बता रहे हैं।

एथेरोस्क्लेरोसिस या धमनियों में रुकावट के लक्षण-

1. कोरोनरी हृदय रोग के लक्षण

इस स्थिति में व्यक्ति को सीने में दर्द, बहुत ठंड लगना, दिल की धड़कन तेज होना, मतली, कमजोरी और सांस लेने में तकलीफ जैसी समस्याओं का भी सामना करना पड़ सकता है। जो कि कोरोनरी हृदय रोग के लक्षण हैं

2. चलने फिरने पर दर्द

सीढ़ियां चढ़ने उतरने पर भी दर्द, पैरों में दर्द, भारीपन और ऐंठन आदि जैसी समस्याएं भी देखने को मिल सकती हैं। जो आमतौर पर थोड़ा आराम करने पर ठीक हो जीती हैं।

3. मस्तिष्क संबंधी समस्याएं

धमनियों में रुकावट की वजह से मस्तिष्क तक ऑक्सिजन रिच ब्लड और पोषण की आपूर्ति नहीं हो पाती है, जिसकी वजह से व्यक्ति को सोचने और याद करने में परेशानी, कमजोरी और सुन्न पन महसूस होना, साथ ही आंखों की रोशनी कमजोर होने जैसी समस्याएं भी देखने को मिल सकती हैं।

4. वजन कम होना

बहुत से लोगों को भोजन के बाद तेज दर्द, दस्त और वजन कम होने जैसी समस्याएं भी देखने को मिल सकती हैं। ये सभी गट मेसेन्टेरिक आर्टरी इस्किमिया के लक्षण हो सकते हैं।

5. इरेक्टाइल डिसफंक्शन

धमनियों में रुकावट या ब्लॉकेज होने पर यह

स्थिति भी देखने को मिल सकती है। हालांकि यह समस्या पुरुषों में अधिक दोखने को मिलती है। अगर आप भी अक्सर इस तरह के लश्रणों का अनुभव करते हैं, तो आपको तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। जिससे कि समय रहते इसका उपचार लिया जा सके और गंभीर नुकसान से बचा जा सके।

BNM Fantasy

Wednesday
24 April 2024

जूही परमार ने पेरेंट्स के लिए जताया आभार

2002 से 2009 तक, स्टार प्लस पर एक शो टेलीकास्ट हुआ था, जिसका नाम था कुमकुम- एक प्यारा सा बंधन। इस शो की पॉपुलैरिटी इतनी थी कि टीवी ना होने पर लोग दूसरों के घर जाकर इसे देखते थे। इसी शो में कुमकुम राय वाधवा के किरदार में जूही परमार दिखी थीं और इसी शो ने उन्हें कम समय में जबरदस्त कामयाबी दिलाई थी। इस बार की स्टगल स्टोरी में हमने इन्हीं की कहानी को समेटा है। जूही हमेशा से ही एक्ट्रेस बनना चाहती थीं। जब वे मुंबई पहुंचीं तो आम स्ट्रगलर्स की तरह उन्हें भी संघर्ष करना पड़ा। एक वक्त ऐसा आया कि उन्होंने इंडस्ट्री से ब्रेक लेने का मन बना लिया था। वजह ये थी कि वे छोटे-मोटे रोल करके थक गई थीं।

फ

फिल्म के लिए मानुषी छिल्लर बनीं नॉन वेजिटेरियन

बॉलीवुड स्टार्स फिल्मों में अपने किरदारों के लिए फिजिकल ट्रांसफॉर्मेशन के साथ-साथ अपनी आदतों को भी बदलने से परहेज नहीं करते। इस लिस्ट में मानुषी छिल्लर का नाम भी शामिल हो गया है। हाल ही में रिलीज हुई फिल्म 'बड़े मियां छोटे मियां' के लिए मानुषी वेजिटेरियन से नॉन-वेजिटेरियन बन गईं। मानुषी को ऐसा क्यों करना पड़ा, इसका कारण उन्होंने एक इंटरव्यू में बताया है। जूम वेबसाइट को दिए इंटरव्यू में मानुषी ने कहा, 'मैं ताउम्र अपनी लाइफ में वेजिटेरियन रही। मैंने हमेशा से ये सोचा था कि मैं कभी नॉन वेज नहीं खाऊंगी लेकिन तभी मैंने 'बड़े मियां छोटे मियां' साइन की। फिर मुझे कोविड को गया। मैं बहुत डर गई क्योंकि मैं नहीं चाहती थी कि मेरा वेट कम हो क्योंकि मुझे 'बड़े मियां छोटे मियां' के लिए मसल्स बिल्ड करने थे।' मानुषी ने आगे कहा, 'तब मेरे पिता जो कि एक डॉक्टर हैं, उन्होंने मुझे मीट खाने की सलाह दी। पापा इस दौरान मेरी डाइट का बहुत ध्यान रखते थे। मैं उनसे हमेशा कहती थी कि प्लीज कुछ ऐसा बना दीजिए जो चिकन जैसा न लगे। वो डाइनिंग टेबल के पास बैठ जाते थे और मुझसे जबरदस्ती मेरा खाना फिनिश करवाते थे।' मानुषी बोलीं, 'बड़े मियां छोटे मियां' की ज्यादातर शूटिंग जॉर्डन, स्कॉटलैंड, लंदन में हुई है और स्कॉटलैंड में ज्यादा वेज ऑप्शन नहीं मिलते थे और मीट ही मेरे लिए प्रोटीन का सबसे आसान सोर्स हुआ करता था।

26 की उम्र में आशी सिंह ने खरीदे दो घर

किराए के घर में झेलनी पड़ी थी परेशानियां

टीवी एक्ट्रेस आशी सिंह ने हाल ही में मुंबई में अपना नया आशियाना खरीदा है। महज 26 साल की उम्र में, एक्ट्रेस का ये मुंबई में दूसरा घर है। खुद का घर खरीदने से पहले, आशी और उनके फैमिली मेंबर्स कई साल तक किराए के घर में रहे। एक्ट्रेस की मानें तो इस दौरान उन्हें कई परेशानियों का सामना करना पड़ा।आशी सिंह ने बताया, 'कुछ साल पहले मैं और मेरी फैमिली मुंबई के मीरा रोड इलाके में रहते थे। वो किराए का घर था। जिस सोसाइटी में हम रहते थे, वहां के लोगों ने हमें खूब परेशान किया। कई बार तो सोसाइटी के मेंबर्स ने हमारे साथ बुरा बर्ताव भी किया। जबरदस्ती लोग हमें परेशान करते थे। बिना किसी वजह के बहस करते।'उन्होंने आगे बताया, 'मुझे आज भी याद है जब मेरी गाड़ी की पार्किंग को लेकर वहां के लोगों ने हमें खूब परेशान किया था। हमने अपने मकान मालिक से परमिशन ले ली थी। इसके बावजूद सोसाइटी वाले हमें परमिशन नहीं दे रहे थे। जितने डॉक्यूमेंट्स मुझे अपना पासपोर्ट बनवाने के लिए नहीं देने पड़े, उससे ज्यादा मैंने गाड़ी की पार्किंग के लिए डॉक्यूमेंट्स दिए। कभी कहते रविवार को आना तो कभी सोमवार। कभी सुबह बुलाते, तो कभी शाम को। कई हफ्तों तक ये सिलसिला चलता रहा। मैं बहुत चिढ़ गई थी। हालांकि, किसी और के घर में रहने की वजह से कोई एक्शन नहीं ले सकती थीं। तब एहसास हुआ कि अपना घर, अपना ही होता है।' 15 साल की उम्र में आशी मुंबई आई थीं। उनका पूरा बचपन आगरा में गुजरा। वैसे, बचपन से उन्हें एक्टिंग का शौक था। हालांकि, एक वक्त ऐसा भी आया जब उनका एक्टिंग को लेकर कॉन्फिडेंस काफी कम हो गया था। आशी ने कहा, 'मैं अपनी पढ़ाई के साथ-साथ ऑडिशन भी देती थी। शुरूआती दिनों में, जब ऑडिशन देने जाती तो वहां कास्टिंग काउच का भी सामना करना पड़ा। मुझसे काम के बदले फेवर मांगा जाता था। एक्टिंग को लेकर कॉन्फिडेंस काफी कम हो गया था। मैंने हार नहीं मानी। कभी किसी को अपना फायदा उठाने नहीं दिया। देखिए, कोई भी आपके साथ जबरदस्ती नहीं कर सकता। मुझे अगर कोई अप्रोच करता, मैं तुरंत मना कर देती।