

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं



स्वामीनाथन का योगदान हमें मार्गदर्शन देता रहेगा: मोदी

नरेन्द्र मोदी ने लेख के जरिए
स्वामीनाथन को दी श्रद्धांजलि

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने दिवंगत वैज्ञानिक एमएस स्वामीनाथन को स्मरण करते हुए एक लेख लिखा है। इसमें उन्होंने कृषि क्षेत्र को मजबूत करने और किसानों के हित में उनके विभिन्न प्रयासों की सराहना करते हुए कहा कि उनका योगदान हमेशा हमें प्रेरित और मार्गदर्शन देता रहेगा।

प्रधानमंत्री ने लेख में कहा कि प्रो. स्वामीनाथन की दृढ़ प्रतिबद्धता और दूरदर्शिता ने कृषि समृद्धि के एक नए युग की शुरुआत की। किसानों के हित की वकालत करना और वैज्ञानिक नवाचार के माध्यम से कृषि क्षेत्र को विस्तार देना और आने वाली पीढ़ियों के लिए विकास और समृद्धि को बढ़ावा देने जैसे उनके



सिद्धांतों के प्रति हमें अपनी प्रतिबद्धता को दोहराते रहना चाहिए। प्रधानमंत्री ने कहा, रकुछ दिन पहले हमने प्रोफेसर स्वामीनाथन को खो दिया। इसके साथ ही देश ने दूरदर्शी व्यक्तित्व को खो दिया जिसने कृषि क्षेत्र में क्रांति ला दी। वह एक ऐसे दिग्गज थे जिनका भारत के लिए योगदान स्वर्णिम अक्षरों में अंकित रहेगा। उन्होंने किसानों की समृद्धि में

अपना जीवन दे दिया। वह चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में एक महान व्यक्ति के रूप में खड़े रहे और हमारे देश को आत्मनिर्भर और आत्मविश्वास के मार्ग पर ले गए।

मोदी ने कहा कि कृषि उत्पादन क्षेत्र में उनके योगदान से गेहूं उत्पादन में बड़ी वृद्धि हुई। इससे भारत अन्न अभाव वाले देश से आत्मनिर्भर राष्ट्र में बदल गया।

प्रधानमंत्री ने बैठक में की लाल किले से की गई घोषणाओं की समीक्षा

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने लाल किले के भाषण में की गई घोषणाओं की समीक्षा के लिए शनिवार को एक महत्वपूर्ण बैठक की। प्रधानमंत्री कार्यालय की ओर से इसकी जानकारी दी गई। पीएमओ के अनुसार अपने स्वतंत्रता दिवस के भाषण में प्रधानमंत्री ने गरीबों और मध्यम वर्ग के आवास के लिए किफायती ऋण सुनिश्चित करने का उल्लेख किया था। इसी घोषणा के अनुरूप प्रधानमंत्री ने इस घोषणा को क्रियान्वित करने की तैयारियों की समीक्षा की। अपने स्वतंत्रता दिवस के भाषण में प्रधानमंत्री ने घरों के लिए सौर ऊर्जा सुनिश्चित करने का उल्लेख किया था। प्रधानमंत्री ने इस योजना को क्रियान्वित करने की तैयारियों की समीक्षा की।

प्राथमिकता में नहीं है मनरेगा: कांग्रेस

नई दिल्ली

कांग्रेस ने आरोप लगाया है कि महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम (मनरेगा) केन्द्र सरकार की प्राथमिकता में नहीं है। मोदी सरकार मनरेगा के बजट को धीरे-धीरे कम कर इसे खत्म करना चाहती है।

पार्टी महासचिव एवं मीडिया प्रभारी जयराम रमेश ने शनिवार को एक्स पर लिखा कि जहां एक तरफ अप्रैल से सितंबर 2023 के दौरान भारत में कुल बिकने वाली गाड़ियों में 48 फीसदी गाड़ियां एसयूवी थीं, वहीं दूसरी तरफ इस वित्त वर्ष के पहले 6 महीने में ही 2023-24 के लिए पूरे साल भर के मनरेगा बजट के 60,000 करोड़ रुपये खत्म हो चुके हैं। यह न सिर्फ देश भर में बढ़ रहे ग्रामीण संकट और असमानता को स्पष्ट रूप से इंगित करता है बल्कि मोदी सरकार की प्राथमिकताओं को



भी दिखाता है, जो अनुचित ढंग से मजदूरी के भुगतान में देरी करके मनरेगा के तहत काम की मांग को दबा रही है।

रमेश ने कहा कि काम की मांग को और कम करने के लिए मोदी सरकार ने पारदर्शिता के नाम पर डिजिटलाइजेशन के लिए मजबूर किया है। डिजिटलाइजेशन का इस्तेमाल मनरेगा के तहत काम मांगने वाले लोगों को परेशान करने के लिए एक औजार के रूप में किया जा रहा है। ये वो लोग हैं, जिन्हें मनरेगा की सबसे अधिक जरूरत है।



सहायता

कठिन समय में इजराइल के साथ एकजुटता से खड़े हैं: नरेन्द्र मोदी

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने गाजा पट्टी के नजदीक हमला आतंकियों के हमले को लेकर इजराइल के साथ एकजुटता दर्शाया है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने एक्स पर कहा, "इजराइल में आतंकवादी हमलों की खबर से गहरा सदमा लगा है। हमारी संवेदनाएं और प्रार्थनाएं निर्दोष पीड़ितों और उनके परिवारों के साथ हैं। हम इस कठिन समय में इजराइल के साथ एकजुटता से खड़े हैं।" उल्लेखनीय है कि गाजा पट्टी के नजदीक आज हमला आतंकियों ने इजराइल पर पहले रॉकेट से हमला किया। बाद में आतंकियों ने इजरायल में घुसपैठ भी की। इसमें अबतक 22 इजरायली नागरिकों के मारे जाने की सूचना है। इजराइल ने इसे 'युद्ध' की संज्ञा देते हुए कड़े शब्दों में कहा है कि आतंकियों को इसकी कीमत चुकानी होगी। इसी बीच इजराइल में भारतीय दूतावास ने वहां रह रहे सभी भारतीयों को सजग रहने की सलाह दी है।

एहतियात स्टेडियम सहित तमाम स्थानों पर सुरक्षा की समीक्षा, वर्ल्डकप मैच में चाक-चौबंद व्यवस्था

नरेन्द्र मोदी स्टेडियम उड़ाने की धमकी के बाद पुलिस अलर्ट

अहमदाबाद

एनआईए और मुंबई पुलिस को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को जान से मारने और नरेन्द्र मोदी स्टेडियम को उड़ाने की धमकी के बाद गुजरात पुलिस अलर्ट हो गई है। धमकी संबंधी ई-मेल भेजने वाले ने साबरमती जेल में बंद गैंगस्टर लॉरेंस बिश्नोई को छोड़ने की मांग की है। इसे देखते हुए गुजरात पुलिस ने नरेन्द्र मोदी स्टेडियम की सुरक्षा व्यवस्था की समीक्षा की है।

अहमदाबाद के पुलिस आयुक्त जीएस मलिक ने बताया कि पुलिस हरेक स्थिति से निपटने के लिए पूरी तरह से तैयार है। धमकी के बाद नरेन्द्र मोदी स्टेडियम की सुरक्षा की



समीक्षा की गई है। स्टेडियम सहित तमाम स्थानों पर कड़ी सुरक्षा व्यवस्था है। गुजरात पुलिस और पीएम की सुरक्षा संबंधित सभी

एजेंसियों को अलर्ट कर दिया गया है।

जानकारी के अनुसार वर्ल्डकप मैच से पूर्व भी नरेन्द्र मोदी स्टेडियम के संबंध में

खालिस्तानी आतंकी गुरपतवंत सिंह पन्नू ने ऑडियो-वीडियो के जरिए धमकी दी थी। खालिस्तानी आतंकी गुरपतवंत सिंह पन्नू की ओर से जारी ऑडियो क्लिप में कहा गया था कि क्रिकेट वर्ल्डकप नहीं, बल्कि 5 अक्टूबर से टेस्ट वर्ल्ड कप शुरू होगा। यह दावा किया गया है कि यह ऑडियो पन्नू ने खुद जारी किया है।

इस मामले में अहमदाबाद साइबर क्राइम के साथ देश की टॉप जांच एजेंसी मिलकर काम कर रही है। अहमदाबाद साइबर क्राइम ने खालिस्तानी समर्थक पन्नू के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज की थी। इस केस को देश की टॉप जांच एजेंसी एनआईए, राॅ, सेंट्रल आईबी जांच कर रही है।

भाजपा-कांग्रेस के लुभावने वादों से चुनावी माहौल हो रहा प्रभावित : मायावती

लखनऊ। बहुजन समाज पार्टी (बसपा) की राष्ट्रीय अध्यक्ष मायावती ने शनिवार को आरोप लगाया कि आगामी चुनाव के मद्देनजर भाजपा और कांग्रेस के लुभावने वादे से चुनावी माहौल प्रभावित हो रहा है। मायावती ने एक्स पोस्ट में कहा कि अगले विधानसभा चुनाव से पहले कांग्रेस और भाजपा के तरह-तरह के लुभावने वादे से चुनावी माहौल प्रभावित हो रहा है। उन्होंने सवाल किया कि इन दलों ने पहले समय रहते क्यों नहीं लागू किए? इस प्रकार की घोषणाओं में गंभीरता कम व छलावा ज्यादा है। देश की जनता महंगाई, गरीबी, बेरोजगारी एवं भ्रष्टाचार की मार से त्रस्त है, लेकिन कांग्रेस व भाजपा दोनों जातीय गणना, ओबीसी एवं महिला आरक्षण को चुनाव में धुनाने में लगी हैं, ताकि अपनी विफलताओं पर पर्दा डाल सकें।



यूलिया पेशे से साइकोलॉजिस्ट हैं। वो यूक्रेन में रहकर चीन और दूसरे देशों के लिए ऑनलाइन काम करती हैं। यूलिया ने कहा, वह अपने माता-पिता के मोक्ष की कामना लेकर गया पहुंचीं। यहां इस महत्व के बारे में उन्हें एक धर्मगुरु से जानकारी मिली थी। वह कहती हैं रूस के आक्रमण में उसके माता-पिता सहित परिवार के कई सदस्य मारे गए। यूक्रेन में पूरी तरह अशांति फैली हुई है। उन्होंने दिवंगत माता-पिता के साथ यूक्रेन और रूस के उन लोगों का पिंडदान भी किया है, जो इस युद्ध में मारे गए। उन्होंने कहा कि अब युद्ध बंद होना चाहिए। यह गया की उनकी दूसरी यात्रा है।

संस्कार

यूक्रेन की यूलिया ने माता-पिता के मोक्ष के लिए किया पिंडदान

पटना। दुनिया में मोक्षनगरी के रूप में प्रसिद्ध बिहार के गया में श्राद्ध पक्ष में देश से ही नहीं विदेश भी लोग अपने पूर्वजों (पितरों) के पिंडदान के लिए पहुंच रहे हैं। इनमें युद्धग्रस्त यूक्रेन की यूलिया जीटो मेरास स्काई भी हैं। यूलिया ने युद्ध के दौरान मारे गए अपने माता-पिता की आत्मा की शांति के लिए पिंडदान और तर्पण किया। आचार्य लोकनाथ गौड़ ने विधि-विधान से कर्मकांड संपन्न कराया।



राज्यपाल ने विष्णुपद मंदिर में किया पिंडदान

पटना। राज्यपाल राजेंद्र विश्वनाथ आर्लेकर ने गया में शनिवार को विष्णुपद मंदिर में पितरों के मोक्ष के लिए पिंडदान किया। राज्यपाल ने यहां विष्णुचरण के दर्शन और पूजन किया। साथ ही फल्यु तर्पण, विष्णुचरण और अक्षयवट का विधान कर पितरों के विष्णुलोक की कामना की। पिंडदान करने के बाद राज्यपाल विष्णुपद मंदिर के कार्यालय गये, जहां विष्णुपद प्रबंधकारिणी समिति के सदस्यों ने उनका स्वागत किया। राज्यपाल करीब एक घंटे तक विष्णुपद मंदिर में रुके। इसके बाद वे पटना के लिए रवाना हो गये। उल्लेखनीय है कि हिंदू धर्म में पितृपक्ष के दौरान पूर्वजों के लिए पिंडदान और तर्पण का विशेष महत्व है। बड़ी संख्या में देशभर से लोग पितृपक्ष के दौरान गया पहुंचते हैं और अपने पितरों के मोक्ष के लिए विष्णुपद मंदिर में पिंडदान और फल्यु नदी में तर्पण करते हैं।

राजद की बैठक में तेजस्वी के आगमन की तैयारियां पूरी

सहरसा। राष्ट्रीय जनता दल युवा राजद कार्यकर्ताओं की सांगठनिक बैठक रविवार को प्रेक्षागृह में होगी। जिसमें पार्टी के वरिष्ठ अधिकारी सहित उपमुख्यमंत्री तेजस्वी यादव भी शामिल होंगे। उपमुख्यमंत्री के आगमन पर उनके स्वागत को लेकर शहर को फूल-मालाओं से सजाया जा रहा है। उनके आगमन से कार्यकर्ताओं में हर्ष व उत्साह का माहौल है। कार्यकर्ताओं द्वारा व्यापक रूप से प्रचार प्रसार कर महत्वपूर्ण तैयारी की जा रही है।

कार्यक्रम के संयोजक भारत यादव ने बताया कि युवा राजद के सांगठनिक मजबूती को लेकर उपमुख्यमंत्री द्वारा कार्यकर्ताओं का सम्मेलन आयोजित किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि उपमुख्यमंत्री द्वारा जो भी आदेश व दिशा निर्देश दिया जाएगा। उसके अनुरूप सभी कार्यकर्ता उसका पालन करेंगे। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार के विरुद्ध राष्ट्रीय जनता दल अपनी तैयारी में डटी हुई है। आनेवाले लोकसभा चुनाव में भाजपा को हटाकर महागठबंधन की सरकार बनाने को लेकर कृत संकल्पित है।

युवा राजद प्रदेश महासचिव सुमन सिंह ने बताया कि कार्यकर्ताओं के सम्मेलन में भाग लेने वाले कार्यकर्ताओं को पार्टी द्वारा थैला,



झंडा, टोपी, बैच, पट्टी, मार्गदर्शिका, कलम देकर सम्मानित किया जाएगा। इसके लिए सभी आवश्यक तैयारी पूर्ण की जा चुकी है। उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय प्रमुख लालू प्रसाद यादव के हाथों को मजबूत करने के लिए युवा संवाद कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। इस अवसर पर रोशन यादव, अशद जावेद, सुदर्शन यादव, सौर बाजार प्रखंड अध्यक्ष सुनील कुमार सुमन, प्रखंड उपाध्यक्ष सुशील कुमार सुमन, प्रखंड सचिव रणवीर यादव सहित अन्य मौजूद थे।

सेप्टिक टैंक में दम घुटने से दो मजदूरों की मौत

पटना। सिटी के सुलतानगंज थाना क्षेत्र में शनिवार को सेप्टिक टैंक की सफाई के दौरान दो मजदूरों की मौत हो गयी। बताया जा रहा है कि एक नवनिर्मित मकान के सेप्टिक टैंक की सफाई की जा रही थी, जिसमें दो मजदूर लगे हुए थे। एक मजदूर उस टैंक के गड्ढे में डूब गया, जिसे बचाने के लिए दूसरा मजदूर भी गया लेकिन वो भी हादसे का शिकार हो गया। दम घुटने से दोनों मजदूरों की मौत हो गयी। पुलिस ने बताया कि सूचना मिलने पर पुलिस मौके पर पहुंची। दोनों मजदूर हाजीपुर के जन्दाहा के रहने वाले हैं। दोनों मजदूरों के शवों को पोस्टमार्टम के लिए पुलिस ने एनमसीएच भेज दिया है।

निर्णय

नई दिल्ली में आयोजित माल एवं सेवा कर पर्षद की बैठक सम्पन्न

केंद्र एवं राज्य स्तर पर न्यायाधिकरण का गठन किया जाए: विजय

बीएनएम@ पटना/नई दिल्ली

केन्द्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण की अध्यक्षता में नई दिल्ली में आयोजित माल एवं सेवा कर पर्षद की बैठक में भाग लेते हुए बिहार के वित्त एवं वाणिज्य-कर मंत्री विजय कुमार चौधरी ने अपील की सुनवाई के लिए राज्य एवं केन्द्र दोनों स्तर पर ट्रिब्यूनल (न्यायाधिकरण) के तत्काल गठन की मांग की। इसके अभाव में सैकड़ों मामले लंबित रहने से सरकार एवं करदाताओं को लगातार हो रही परेशानियों के संबंध में उन्होंने चर्चा की। विजय चौधरी ने कहा कि ससमय अपील दायर नहीं करने वाले करदाताओं को भी विशेष प्रावधान के तहत एक मौका उपलब्ध कराया जाय। इससे उन्हें सहूलियत मिलेगी। इसके अलावा उन्होंने माल एवं सेवा कर अधिनियम तथा नियमावली के संबंध में



आवश्यक स्पष्टीकरण अविलम्ब निर्गत किए जाने की बात कही। इसके कारण करदाताओं

में अनेक भ्रान्तियां होती हैं, जिससे कठिनाई होती है। उन्होंने कहा कि पर्षद में इन सभी मुद्दों

पर विमर्श हुआ एवं सरकार द्वारा शीघ्र निर्णय लिए जाने की संभावना है।

मुजफ्फरपुर किडनी कांड में प्रधान सचिव को उपस्थित होने का दिया आदेश

मुजफ्फरपुर। बिहार में मुजफ्फरपुर जिले के चर्चित सुनीता किडनी कांड की सुनवाई करते हुए राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग ने स्वास्थ्य विभाग के प्रधान सचिव, जिले के डीएम व एसएसपी को आयोग के समक्ष सदेह उपस्थित होने का आदेश दिया है। राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग ने प्रधान सचिव स्वास्थ्य विभाग से पीड़िता के किडनी प्रत्यारोपण पर चार सप्ताह के अंदर रिपोर्ट की मांगी थी। साथ ही आयोग ने एसएसपी व डीएम मुजफ्फरपुर से मामले के सम्बन्ध में वर्तमान स्थिति से संबंधित रिपोर्ट की मांगी थी, जो आयोग को आज तक अप्राप्त है। सुनीता को किडनी प्रत्यारोपित किए जाने की दिशा में भी प्रधान सचिव स्वास्थ्य विभाग द्वारा कोई सकारात्मक पहल अब तक नहीं की गई है। आयोग ने मामले को गंभीरतापूर्वक लेते हुए शनिवार को मानवाधिकार संरक्षण अधिनियम 1993 की धारा- 13 के तहत नोटिस जारी कर 13 नवम्बर को स्वास्थ्य विभाग के प्रधान सचिव, जिले के डीएम व एसएसपी को आयोग के समक्ष सदेह उपस्थित होने का आदेश दिया है।

कर्मवीर गाँधी पुस्तकालय का कराया जाएगा जीर्णोद्धार: विधायक

बीएनएम@केसरिया

प्रखण्ड जदयू कार्यालय में शुक्रवार को विधायक शालिनी मिश्रा ने पार्टी के सक्रिय कार्यकर्ताओं के साथ बैठक की। इस दौरान उन्होंने क्षेत्र में हो रही विकासात्मक कार्यों व सांगठनिक कार्यों की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि केसरिया विधानसभा क्षेत्र के करीब पाँच दर्जन से अधिक विद्यालयों/पुस्तकालयों व अन्य संस्थाओं को आवश्यक किताब उपलब्ध करायी गई है।

इनमें केसरिया स्थित कर्मवीर गाँधी पुस्तकालय सहित अन्य शामिल है। उन्होंने कर्मवीर गाँधी पुस्तकालय के जीर्णोद्धार कराने की बात कही। केसरिया महोत्सव के सन्दर्भ में जानकारी देते हुए बताया कि इसका आयोजन नवंबर माह के पहले सप्ताह में होने की



संभावना है।

जिसको लेकर तैयारी की जा रही है। पार्टी कार्यकर्ताओं को संगठन को और मजबूत बनाने को लेकर दिशा-निर्देश दिया। कहा कि सरकार द्वारा जनहित में चलाई जा रही योजनाओं/कार्यक्रम व अभियान की जानकारी लोगों तक पहुंचाएं। ताकि अधिक से अधिक लोग इन योजनाओं से लाभान्वित हो सके। इस

दौरान महागठबंधन के अन्य सहयोगी दलों के नेताओं ने क्षेत्र की समस्याओं से विधायक श्रीमती मिश्रा को अगवत कराया। इस अवसर पर प्रखण्ड अध्यक्ष मो इशाक आजाद, संजय किशोर तिवारी, विशुराज सिंह, संतोष जायसवाल, महेश पाठक, पिटू राम के अलावा राजेन्द्र सिंह, नेजाम खान सहित अन्य मौजूद थे।

सेवानिवृत्त बीईओ को दी गई विदाई

बीएनएम@केसरिया। प्रखण्ड संसाधन केंद्र परिसर में शनिवार को विदाई सह सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। शिक्षक समाज की ओर से आयोजित इस समारोह में केसरिया के निवर्तमान बीईओ बिंदा महतो की सेवानिवृत्त होने पर विदाई की गई। वहीं नवपदस्थापित प्रभारी बीईओ उपेंद्र कुमार सिंह का स्वागत किया गया। समारोह की शुरुआत कस्तूरबा गाँधी आवासीय विद्यालय की छात्राओं ने स्वागत गान से किया।

जिसके बाद समारोह को संबोधित करते हुए मुख्य अतिथि बीडीओ मनीष कुमार सिंह ने कहा कि सेवानिवृत्ति नौकरी के कार्यकाल का अंतिम व भावुक क्षण होता है। निवर्तमान बीईओ श्री महतो के कार्यकाल की सराहना करते हुए कहा कि उन्होंने अपने कार्यकाल के दौरान क्षेत्र में शैक्षणिक माहौल को सुदृढ़ करने का कार्य किया। वहीं निवर्तमान बीईओ बिंदा महतो ने अपने कार्यकाल के दौरान शिक्षक, कार्यालय कर्मी व क्षेत्रवासियों द्वारा हर कदम

पर सहयोग किये जाने के प्रति आभार जताया। वहीं नवपदस्थापित प्रभारी बीईओ उपेंद्र कुमार सिंह ने कहा कि श्री महतो अपने पूरे कार्यकाल के दौरान ईमानदारी पूर्वक कार्य किया, जो पदाधिकारियों के लिए मिशाल है। कार्यक्रम के दौरान शिक्षक समाज की ओर से सेवानिवृत्त बीईओ श्री महतो को अंगवस्त्र व अन्य समान देकर विदाई की गई। वहीं अन्य अतिथियों को अंगवस्त्र देकर स्वागत किया गया।

समारोह की अध्यक्षता सह संचालन शिक्षक लक्ष्मण ठाकुर ने की। मौके पर नप के कार्यपालक पदाधिकारी समीर कुमार, बीआरपी जयनारायण बैठा, योगेश कुमार, अजय कुमार, वासुदेव राम, अजीत कुमार, अखिलेश प्रसाद, दीनानाथ साह, जगदीश बैठा, प्रमोद यादव, सुकेश रंजन, परमेश्वर राम, पूर्व शिक्षक पीताम्बर राम, लवकुमार यादव, नवनीत प्रकाश भारती, शम्भू महतो सहित अन्य मौजूद थे।



पर्यावरण संतुलन बनाए रखने को लेकर पौधारोपण बहुत जरूरी: रूपम

बीएनएम@केसरिया

सेवानिवृत्त शिक्षिका सह समाजसेवी रूपम मिश्रा ने शनिवार को मिश्रा कोचिंग सेंटर संस्थान के सैकड़ों छात्र-छात्राओं के साथ प्रखंड क्षेत्र के विभिन्न संस्थानों में पौधारोपण किया। इस दौरान केसरनाथ मंदिर परिसर, बौद्ध स्तूप के समीप, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र परिसर, नगर पंचायत कार्यालय परिसर समेत कई संस्थानों के परिसर में पौधारोपण किया गया।

इस अवसर पर उन्होंने कहा कि पेड़-पौधों की कमी से निरंतर पर्यावरण संतुलन बिगड़ रहा है। पर्यावरण संतुलन बनाए रखने को लेकर पौधारोपण बहुत जरूरी है। पृथ्वी



की खूबसूरती को बनाए रखने में बच्चों के साथ-साथ अभिभावक भी अपना योगदान दें।

वहीं सामाजिक कार्यकर्ता अमरेन्द्र कुमार उर्फ कवि ने बच्चों को पेड़-पौधों से होने वाले

लाभ के बारे में बताया। उन्होंने बच्चों को हर वर्ष एक पौध लगाने के लिए प्रेरित किया। मौके पर शिक्षक मनोज कुमार गुप्ता, मो रहीमुद्दीन, सुनील कुमार मिश्रा, रवि कुमार सिंह, नितेश कुमार सहित अन्य मौजूद थे।

कामयाबी देशी पिस्टल, कारतूस व मादक पदार्थ बरामद

बच्चा पासवान हत्याकांड का मुख्य शूटर गिरफ्तार

बीएनएम@मोतिहारी

पुलिस ने जिले के आदापुर थाना क्षेत्र में हुए चर्चित बच्चा पासवान हत्याकांड का पताक्षेप कर दिया है। पुलिस टीम ने हत्या में शामिल मुख्य शूटर को गिरफ्तार पर बड़ी सफलता हासिल की है, इस संबंध में जानकारी देते एसपी कांतेश कुमार मिश्रा ने शनिवार को पत्रकारों को बताया कि गुप्त सूचना मिली कि बच्चा पासवान का हत्यारा आदापुर में घूम रहा है नतीजतन सूचना के सत्यापन के बाद अग्रेतर कार्रवाई के लिए रक्सौल डीएसपी धीरेंद्र कुमार के नेतृत्व में छौड़ादोनो पुलिस इंस्पेक्टर अभय कुमार, रक्सौल थानाध्यक्ष नीरज कुमार, आदापुर थानाध्यक्ष चंद्रिका प्रसाद, हरपुर थानाध्यक्ष राजीव कुमार, रामगढ़वा थानाध्यक्ष इंद्रजीत पासवान, जिला सूचना इकाई के चिरंजीवी, नित्यानंद दुबे, मुन्ना



कुमार शाह व पंकज कुमार सहित सशस्त्र बलों की एक टीम गठित किया गया।

पुलिस टीम ने त्वरित कार्रवाई के तहत छापेमारी व वाहन जांच शुरू किया, जहां

आदापुर थाना क्षेत्र के मूर्तियां साइफन के समीप से अभिषेक कुमार स्वर्णकार जो बिना नंबर की बाइक से आ रहा था, जो पुलिस को देखते भागने लगा। लेकिन पुलिस की तत्परता के कारण वह दबोच लिया गया, जिसकी तलाशी के क्रम में उसके पास से एक देशी पिस्तौल दो कारतूस एवं करीब दो किलो मादक पदार्थ के साथ 1800 रुपये भारतीय व 1500 नेपाली रुपये बरामद किये गये।

एसपी श्री मिश्र ने बताया कि गिरफ्तार अभिषेक पर करीब दर्जन भर मामले दर्ज है। इनमें आदापुर थाना क्षेत्र में पंचायत समिति सदस्य पति बच्चा पासवान की हत्याकांड का मुख्य अभियुक्त है। इसके साथ ही वहीं आदापुर में हुई सोना लूट कांड, डॉक्टर व व्यवसायी सहित अन्य कई लोगों से रंगदारी की मांग सहित कई लूट कांड में वांछित अभियुक्त है।

रक्सौल में चरस समेत एक तस्कर गिरफ्तार

मोतिहारी। जिला पुलिस द्वारा मादक पदार्थ के विरुद्ध चलाये जा रहे अभियान के तहत एक किलो चरस के साथ एक तस्कर को गिरफ्तार किया गया। इसकी जानकारी देते शनिवार को एसपी कांतेश कुमार मिश्र ने बताया कि अभियान के दौरान गुप्त सूचना प्राप्त हुआ कि रक्सौल स्थित बाटा चौक के समीप एक तस्कर को 01 कि०ग्रा० चरस जैसा मादक पदार्थ लेकर आने वाला है।

सूचना के सत्यापन एवं अग्रेतर कार्रवाई के लिए रक्सौल डीएसपी के नेतृत्व में सघन वाहन जंच शुरू किया गया। नतीजतन रक्सौल के बाटा चौक के समीप से एक तस्कर को 01 कि०ग्रा० चरस जैसा मादक पदार्थ के साथ दबोच लिया गया जिसकी पहचान बासुदेव चौधरी, थाना-नौतन, जिला-पश्चिम चंपारण के रूप में की गयी है।

[illegible]

Editorial

श्रद्धा की अभिव्यक्ति ही

श्रद्धा

श्रद्धा भाव है और श्रद्धा कर्म। श्रद्धा मन का प्रसाद है। पतंजलि ने श्रद्धा को चित्त की स्थिरता या अक्षोभ से जोड़ा है। श्रद्धा की अभिव्यक्ति श्रद्धा है। भारत में पूर्वजों पितरों के प्रति श्रद्धा की स्थाई भावना है। हम भारतवासी पूर्वजों के प्रति प्रतिपल श्रद्धालु रहते हैं लेकिन नवरात्रि उत्सवों के 15 दिन पहले से पूरा पखवारा पितर पक्ष कहलाता है। लोकमान्यता है कि इस पक्ष में पूर्वज पितर आकाश लोक आदि से उतरकर धरती पर आते हैं। हम सब पूरे वर्ष व्यस्ते रहते हैं। इसी में 15 दिन पितरों के प्रति गहन श्रद्धा का प्रसाद सुख निराला है। वैदिक निरुक्त में श्रत और श्रद्धा को सत्य बताया गया है। पितरों का आदर प्रत्यक्ष मानवीय गुण है। पिता और पूर्वज हमारे इस संसार में जन्म लेने का माध्यम हैं। वे थे, इसलिए हम हैं। वे न होते, तो हम न होते। उन्होंने पालन पोषण दिया। स्वयं की महत्वाकांक्षाएं छोड़ी। उन्होंने हमारी महत्वाकांक्षाओं की पूर्ति के लिए तमाम कर्म किए। वे सदा सर्वदा नमस्कारों के योग्य हैं। भारतीय विद्वानों ने श्रद्धा भाव को श्रद्धा कर्म बनाया। पिता, पितामह और प्रपितामह के लिए अन्न भोजन जल आदि के अर्पण तर्पण का कर्मकाण्ड बनाया। श्रद्धा है कि अर्पित किया गया भोजन पितरों को मिलता है। वे प्रसन्न होते हैं और सन्तति को सभी सुख साधन देते हैं। लेकिन तमाम कर्मकाण्ड आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण की संगति में नहीं आते। वे अंधविश्वास जान पड़ते हैं। लेकिन कर्मकाण्ड निरुद्देश्य नहीं होते। सभ्य समाज में पितरों का आदर होता ही है, होना भी चाहिए। श्रद्धाकर्म को लेकर चलने वाली बहस पुरानी है। मत्स्य पुराण (19.2) में प्रश्न है कि श्रद्धा का भोजन पुरोहित या अग्नि को अर्पित होता है, क्या वह मृत पूर्वजों द्वारा खाया जाता है? जो मृत्यु के बाद अन्य शरीर धारण कर चुके होते हैं?" इस प्रश्न का उत्तर भी दिया गया है, 'पिता, पितामह और प्रपितामह को वैदिक मंत्रों में क्रमशः वसु, रुद्र और आदित्य देव के समान माना गया है। वे नाम परिचय सहित उच्चारण किए गए मंत्रों आहुतियों को पितरों के पास ले जाते हैं।

ये खबरें प्रेरित तो करती ही हैं...

डॉ. प्रभात ओझा



इन दिनों दुनिया के विभिन्न हिस्सों से कम से कम चार ऐसी खबरें आई हैं, जिनसे पढ़े-लिखे भारतीय जुड़ाव महसूस कर सकते हैं। हालांकि यह पहली बार नहीं हुआ है, फिर भी हमेशा की तरह विचारणीय है। पहले खबरों की चर्चा कर ली जाए। विज्ञान की दुनिया भले मानव मात्र के कल्याण की दृष्टि से शिखर पर हो, परन्तु खेल सर्वाधिक चर्चित है। हम भी पहले खेल के उस समाचार से शुरू कर सकते हैं, जिसने भारतीय चैनलों पर टीआरपी के मानक बनाए। पहली खबर यह है कि वर्ल्ड कप के पहले ही मैच में भारतीय मूल वाले न्यूजीलैंड के खिलाड़ी रचिन रविंद्र का बल्ला इंग्लैंड के खिलाफ जमकर चला। रचिन ने मात्र 82 गेंदों पर शतक बना डाला। उन्होंने 4 छक्के और 9 चौके लगाए। गेंदबाजी करते हुए भी उन्होंने एक विकेट लिया। रचिन रविंद्र न्यूजीलैंड के वेलिंग्टन में पैदा हुए हैं, लेकिन उनके माता-पिता भारतीय हैं। सॉफ्टवेयर इंजीनियर पिता रवि कृष्णमूर्ती भी न्यूजीलैंड आते थे।

Today's Opinion

बेंगलुरु के लिए क्लब स्तर के क्रिकेट खेला करते थे। रोचक यह है कि उन्होंने दो मशहूर भारतीय खिलाड़ी सचिन तेंदुलकर और राहुल द्रविड़ के नाम में से एक-एक अंश लेकर बेटे का नाम रचिन रविंद्र रखा। भारतीयों के लिए हाल की दूसरी बड़ी खबर अमेरिकी आंतरिक्ष एजेंसी नेशनल एरोनॉटिक्स एंड स्पेस एडमिनिस्ट्रेशन यानी नासा के वैज्ञानिक अरोह बड़जात्या ने दी है। अरोह भारतीय मूल के हैं। वे इसी 14 अक्टूबर को विशेष तरह के सूर्य ग्रहण के दौरान तीन रॉकेट लॉन्च करने वाले हैं। वैज्ञानिक बताते हैं कि इस तरह के सूर्यग्रहण के आसपास वायुमंडलीय बदलाव देखा जाता है। इसी दौरान रॉकेट लॉन्च करने का यह मिशन विशेष अध्ययन वाला होगा। अब साथ ही तीसरे समाचार में भारतीय मूल की वैज्ञानिक डॉ. जोड़ता गुप्ता की चर्चा करें। प्रोफेसर जोड़ता को जलवायु परिवर्तन के क्षेत्र में उनकी उपलब्धियों के लिए प्रतिष्ठित डच पुरस्कार मिला है। एमस्टर्डम यूनिवर्सिटी के 'एमस्टर्डम इंस्टीट्यूट फॉर सोशल साइंस रिसर्च' में ग्लोबल साउथ में इनवायरोमेंट एंड डेवलपमेंट और विकास और आईएचई डेल्टा इंस्टीट्यूट फॉर वॉटर एजुकेशन की इस प्रोफेसर को मिला यह पुरस्कार स्पिनोजा पुरस्कार के नाम से चर्चित है। इसे डच नोबेल के नाम से भी पहचाना जाता है। प्रश्न यह नहीं है कि नोबेल के समानांतर दुनिया में कितने

पुरस्कार और कहा-कहां हैं। मूल बात यह है कि यह एक भारतीय मूल की वैज्ञानिक को दिया गया है। ये तीनों नाम भारतीय मूल के विशिष्ट लोगों की सूची में ताजा की तरह ही है। आज हम नाम गिनाने को बैठें तो यह सूची हजार में पहुंच सकती है। अकेले अमेरिका और कनाडा का ही उदाहरण लें तो वहां की राजनीति, व्यवसाय सहित विभिन्न क्षेत्रों में भारत से पहुंचे व्यक्ति अथवा उनकी अगली पीढ़ी खासा असर रखते हैं। इस समय अमेरिकी राष्ट्रपति पद के लिए निर्वाचन की पूर्व प्रक्रिया चल रही है। उम्मीदवारी की होड़ में दो प्रमुख नाम ऐसे हैं, जो भारतीयों का ध्यान खींचते हैं। इनमें एक नाम तो निकी हेली का है। वे बहुत चर्चित हैं। वहीं लेखक, करोड़ों के मालिक उद्यमी विवेक रामास्वामी ने अपनी उम्मीदवारी की घोषणा कर लोगों को चौंकाया। उनका दावा है कि वे एक ऐसा सांस्कृतिक आंदोलन खड़ा करना चाहते हैं, जो विविधता में एकता को दर्शाएगा। अमेरिका से आने वाली खबरों में चौथा समाचार हिंदू, बौद्ध, सिख और जैन धर्मों के लोगों को एक मंच पर लाने के लिए एक गुट बनाने का है। करीब एक सप्ताह पहले ही इस गुट को शुरू करने की घोषणा के समय भारतीय मूल के सांसद श्री थानेदार ने इसे 12 अन्य सांसदों के समर्थन का दावा किया।

(लेखक, हिन्दुस्थान समाचार से संबद्ध रहे हैं)

शौर्य का पर्याय भारतीय वायुसेना



आर.के. सिन्हा

भारतीय वायुसेना के शौर्य पर हम भारतीय नागरिक जितना चाहें गर्व कर सकते हैं। देश आठ अक्टूबर को वायुसेना स्थापना दिवस के रूप में मनाता है। इसकी स्थापना 1932 में आठ अक्टूबर को हुई थी। तब तो अंग्रेजी हुकूमत के दिनों में इसे रायल इंडियन एयरफोर्स कहा जाता था। भारतीय वायुसेना को उसके कार्यों और देश की मजबूत सुरक्षा में योगदान के लिए हमेशा याद रखा ही जाना चाहिए। भारतीय वायुसेना की शक्ति सारे देश और देशवासियों को आश्वस्त करती रहती है। जब भी दुश्मन ने भारत पर हमला किया तो वायुसेना ने सेना के बाकी अंगों के साथ मिलकर शत्रु की गर्दन में ऐसा अंगूठा डाला है जिससे उसकी जान निकल गई है। भारतीय वायुसेना के गौरवमयी इतिहास से सारा देश परिचित है। अगर बात 1971 के भारत-पाकिस्तान युद्ध से शुरू करें तो फ्लाइटिंग ऑफिसर निर्मलजीत सिंह सेखों की याद आना स्वाभाविक है। वे उस वक्त राजधानी के रेस कोर्स स्थित एयर फोर्स स्टेशन में ही रहते थे, जब 1971 की जंग छिड़ी थी। वे भारत की जंग में विजय के नायकों में से थे। उस जंग के लिए 14 दिसम्बर 1971 का दिन खास था। उस दिन फ्लाइटिंग ऑफिसर सेखों ने पाकिस्तान के दो लड़ाकू सेबर जेट विमानों को ध्वस्त कर दिया था। उन्हें उस जंग में अदम्य साहस के लिए मरणोपरांत परमवीर चक्र से नवाजा गया था। फ्लाइटिंग अफसर निर्मलजीत सिंह सेखों का जन्म पंजाब

के लुधियाना जिले में 1946 में हुआ था। 1967 में बतौर पायलट वायुसेना में शामिल हुए। 1971 में पाकिस्तानी वायुसेना ने जब श्रीनगर हवाई अड्डे पर हमला किया तब सेखों ने एक जेट से चार पाकिस्तानी सेबर जेट का मुकाबला कर दो को नेस्तनाबूद कर भारत की जीत सुनिश्चित कर दी थी। उसी दौरान मात्र 26 वर्ष की उम्र में वीरगति को प्राप्त हुए। जिन्होंने अपनी शादी का जश्न मनाने के लिए मैदान-ए-जंग को चुना। यदि भारत ने 1971 की जंग में पाकिस्तान की कमर तोड़ डाली थी, तो इसका कहीं न कहीं श्रेय एयर चीफ मार्शल इदरीस हसन लतीफ को भी जाता है। वे 1971 के युद्ध के दौरान एयर वाइस मार्शल के पद पर थे। वे जंग के समय शत्रु से लोहा लेने की रणनीति बनाने के अहम कार्य को अंजाम दे रहे थे। लतीफ लड़ाकू विमानों के उड़ान भरने, युद्ध की प्रगति तथा यूनितों की आवश्यकताओं पर भी नजर रख रहे थे। लतीफ शिलांग स्थित पूर्वी सेक्टर में थे जब पाकिस्तान ने हथियार डाले थे। दिल्ली कैंट में उस महान योद्धा के नाम पर एक सड़क भी है। एयर चीफ मार्शल इदरीस हसन लतीफ का देश के पहले गणतंत्र दिवस से एक अलग और खास संबंध रहा। दरअसल उन्हीं के नेतृत्व में उस गणतंत्र दिवस पर फ्लाई पास्ट हुआ था जिसे देखकर देश मंत्रमुग्ध हो गया था। देश ने पहले कभी लड़ाकू विमानों को अपने सामने कलाबाजियां खाते नहीं देखा था। लतीफ तब स्कवाड्रन

लीडर थे। वे और उनके साथ हॉक्स टैम्पेस्ट लड़ाकू विमान उड़ा रहे थे। तब लड़ाकू विमानों ने वायुसेना के अंबाला स्टेशन से उड़ान भरी थी। लतीफ ने 1948 और 1965 की जंग में भी सक्रिय रूप से भाग लिया था। लतीफ के एयर फोर्स चीफ के पद पर रहते हुए वायुसेना का बड़े स्तर पर आधुनिकीकरण हुआ। उन्होंने जगुआर लड़ाकू विमान की खरीद करने के लिए सरकार को मनाया था। वायुसेना दिवस के अवसर पर भारतीय वायुसेना के पहले एयर चीफ मार्शल सुब्रतो मुखर्जी का स्मरण करना भी आवश्यक है। उनको फादर ऑफ द इंडियन एयर फोर्स कहा जाता है। सुब्रतो मुखर्जी के पिता सतीश चंद्र मुखर्जी आईसीएस अफसर थे। सुब्रत मुखर्जी 1932 में वायुसेना में शामिल हुए। उन्होंने दूसरे विश्वयुद्ध के दौरान भाग लिया। भारत की आजादी के बाद वे भारतीय वायुसेना के आधुनिकीकरण में अहम रोल अदा किया। वे एक जाबांज पायलट थे। एयर चीफ मार्शल सुब्रतो मुखर्जी का आठ नवंबर, 1960 को टोक्यो में खाना खाते समय निधन हो गया था। उनके शव को दिल्ली लाया गया और पूरे सैन्य सम्मान के साथ उनका अंतिम संस्कार किया गया। उसके बाद ही उनके नाम पर आज का सुब्रतो पार्क बना।

(लेखक, वरिष्ठ संपादक, स्तंभकार और पूर्व सांसद हैं।)



खाने-पीने की जब भी बात आती है, तो मौसम का अहम रोल होता है। जैसे अक्सर लोग इस बात को लेकर दुविधा में रहते हैं कि सर्दियों में कौन-सी चीजें खानी चाहिए और कौन सी चीजें नहीं खानी चाहिए।

आंवले के बारे में भी ज्यादातर लोग यही सोचते हैं कि ठंड में आंवला नहीं खाना चाहिए

लेकिन आयुर्वेद के अनुसार ठंड के मौसम में आंवले का सेवन आपको कई बीमारियों से बचाता है। आइए जानते हैं ठंड में आंवला खाने के फायदे

आंवले के बारे में भी ज्यादातर लोग सोचते हैं कि ठंड में आंवला नहीं खाना चाहिए लेकिन आयुर्वेद के अनुसार ठंड के मौसम में

आंवले का सेवन आपको कई बीमारियों से बचाता है। आंवला जिसे इंडियन गूसबेरी भी कहा जाता है हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होता है। आइए आप को बताते हैं आंवला खाने के फायदे। आंवला विटामिन सी का काफी अच्छा स्रोत है। इसमें एक संतरे की तुलना में 8 गुना अधिक विटामिन सी होता

आंवला एक लाभ अनेक

है और 1 आंवले में संतरे से 17 गुना अधिक एंटीऑक्सिडेंट होता है। विटामिन सी के साथ-साथ यह कैल्शियम का भी एक समृद्ध स्रोत है।

यह आपको कई मौसमी बीमारियों से दूर रखने के साथ-साथ सर्दी या खांसी में भी राहत दिलाता है। इसके अलावा आंवला शरीर के हर अंग के लिए अलग-अलग प्रकार से मदद करता है। गंभीर बीमारियों में इसके सेवन से लाभ मिलता है इसके सेवन से बाल, आंख पाचन शक्ति तंदुरुस्त रहते हैं।

आंवले का चूर्ण – अगर आपको लगातार पेट की समस्या है तो आंवले के चूर्ण का इस्तेमाल करें। इससे गैस कब्ज एसिडिटी की समस्या में आराम मिलेगा। साथ ही भोजन को पचाने में समस्या नहीं होगी।

आंवले का मुरब्बा – आंवले का मुरब्बा जितना अधिक पुराना होता है वह उतना ही गुणकारी और लाभकारी होता है। रोज एक पूरा आंवले का मुरब्बा खाने से आंखों की रोशनी तेज होती है बाल बढ़ते हैं सर्दी-खांसी

नहीं होती है। चेहरे का ग्लो बढ़ता है।

आंवले का अचार – अगर आप अचार के शौकीन हैं लेकिन खा नहीं सकते तो आंवले के अचार का सेवन कर सकते हैं। यह आपकी बॉडी को नुकसान नहीं पहुंचाता है। पराठे या रोटी के साथ ठंड के सीजन में इसका सेवन कर सकते हैं।

आंवले का जूस – आंवले का जूस अगर आपने नहीं पिया है तो इस बार जरूर इसका सेवन करें। आंवले के जूस के सेवन से शरीर में तरावट बनी रहती है। क्योंकि इसमें विटामिन सी होता है। जिससे आपकी बॉडी को एनर्जी मिलती है।

आंवले का मुखवास – आंवले का जब मुखवास तैयार करते हैं तो महिलाएं अलग-अलग प्रकार के मुखवास बनाती हैं। उन्हें बारीक किस कर बनाया जाता है आंवले के टुकड़े करके बनाया जाता है तो चिप्स के रूप में बनाते हैं। हालांकि कई लोग मुखवास बनाने के दौरान बहुत सारी चीनी का इस्तेमाल करते हैं। जो सेहत के लिए बेहद हानिकारक होती है।

चाय की लत आपको बना सकती है गंभीर बीमारी का शिकार

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

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

में-

क्या है स्केलेटल फ्लोरोसिस

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

चाय से हो सकता है स्केलेटल फ्लोरोसिस

अगर आप खाली पेट चाय पीते हैं या दिन में लगातार चाय का सेवन कर रहे हैं, तो इससे स्केलेटल फ्लोरोसिस का खतरा काफी बढ़ जाता है। दरअसल, चाय में मौजूद फ्लोराइड मिनरल हड्डियों के लिए बेहद नुकसानदायक

होता है। ऐसे में शरीर के अंदर फ्लोराइड की मात्रा बढ़ने पर हड्डियों में स्केलेटल फ्लोरोसिस होने की आशंका बढ़ जाती है। साथ ही चाय शरीर को कैल्शियम सोखने से भी रोकता है, जिसकी वजह से इस बीमारी का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

स्केलेटल फ्लोरोसिस के लक्षण

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

दिन में कितनी चाय पीना सुरक्षित



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

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

गैस व एसिडिटी की ज्यादा प्रॉब्लम, तो इन योगासनों से पाएं राहत

बिना पचा भोजन अगर लंबे समय तक पेट में रहता है तो इससे गैस, खटी डकार आना, एसिडिटी, पेट दर्द के साथ मरोड़ की शिकायत भी हो सकती है। सर्दियों में तो ये समस्या और बढ़ जाती है क्योंकि इस मौसम में चाय-कॉफी के साथ गर्मागर्म पकौड़े, मक्खन वाले पराठे का सेवन भी लोग दूसरे सीजन के मुकाबले ज्यादा करते हैं।

पेट में गैस तब बनती है, जब हमारे शरीर की कोशिकाएं खाएं गए भोजन से अपना तालमेल नहीं बिठा पातीं। इसकी वजह से अपच भी हो सकती है। जो अल्सर, कब्ज, स्टमक इन्फेक्शन जैसी दूसरी परेशानियों की वजह भी बन जाती है। इसके अलावा नियमित तौर पर दवाओं का सेवन करने वाले व्यक्तियों को भी गैस की प्रॉब्लम हो सकती है।

गैस की अन्य वजहें

जल्दी-जल्दी खाना, एक बार में बहुत ज्यादा खाना, ऑयली-मसालेदार भोजन, मीठे का सेवन, तनाव, ज्यादा सिगरेट शराब पीने से भी गैस की प्रॉब्लम होती है। तो गैस की समस्या



से राहत दिलाने में कुछ योगासन बेहद कारगर साबित हो सकते हैं। जानेंगे इनके बारे में।

अर्धमत्स्येन्द्रासन

अर्धमत्स्येन्द्रासन डायबिटीज के साथ ही गैस व एसिडिटी में भी बेहद कारगर आसन है। इससे पेट पर दबाव पड़ता है जिससे गैस आसानी से रिलीज हो जाती है। साथ ही बॉडी भी डिटॉक्स होती है। यह पेट के अंदरूनी अंगों

में ब्लड के सर्कुलेशन को भी बढ़ाता है।

बालासन

बालासन तो गैस व एसिडिटी दूर करने में बहुत ही असरदार आसन है। इस आसन से पेट के अंगों की मालिश होती है जिससे पाचन ठीक रहता है और साथ ही अंदरूनी अंग मजबूत भी होते हैं। बालासन के अभ्यास से तनाव भी दूर रहता है।

अधोमुख श्वानासन

अधोमुख श्वान के अभ्यास से भी गैस व एसिडिटी की समस्या दूर होती है। यह आसन से पेट पर दबाव पड़ता है जिससे गैस रिलीज होती है साथ ही पेट में ऑक्सीजन की सप्लाई भी सही तरह से होती है।

वज्रासन

खाने के तुरंत बाद अगर आप 3-4 मिनट वज्रासन में बैठ जाएं तो आप पाचन से जुड़ी कई समस्याओं से दूर रह सकते हैं। यह आसन पेट और आंत में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाती है और भोजन को सही से पचाने में भी मदद करती है।

मार्जरीआसन

मार्जरी आसन गैस से छुटकारा दिलाने में बहुत ही फायदेमंद है। इस आसन को करने से पाचन अंगों की मसाज होती है और वहां ब्लड का सर्कुलेशन भी सही तरह से होता है। जिससे गैस के साथ ही एसिडिटी से भी राहत मिलती है।

सेहत और त्वचा समस्याओं के लिए रामबाण इलाज है केसर का पानी

कई चमत्कारी गुणों से भरपूर केसर लंबे समय से अलग-अलग तरीकों से इस्तेमाल किया जा रहा है। केसर का उल्लेख आयुर्वेद में भी पाया जाता है। पकवानों और व्यंजनों का स्वाद बढ़ाने के लिए इस्तेमाल होने वाला केसर हमारे स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि त्वचा और बालों के लिए भी काफी फायदेमंद होता है।



इसमें मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटी-अल्जाइमर, एंटी कॉनवल्सेन्ट और एंटीऑक्सीडेंट जैसे गुण कई तरह की समस्याओं में मददगार होते हैं। केसर का इस्तेमाल अस्थमा, खांसी, गले में खराश, काली खांसी जैसी कई समस्याओं के लिए किया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि केसर का पानी भी कई परेशानियों में आपके लिए सहायक साबित होता है। अगर नहीं, तो आज हम आपको बताएंगे केसर के पानी से होने वाले फायदों के बारे में-

त्वचा के लिए फायदेमंद

केसर आपकी त्वचा के लिए बेहद गुणकारी होता है। एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर केसर स्किन में मौजूद टॉक्सिन को बाहर निकालने में मददगार है। केसर का पानी पीने से स्किन हाइड्रेट रहती है और इसे पोषण भी मिलता है। इसके अलावा इसके सेवन से कील, मुंहासे, फुंसी समेत कई अन्य समस्याएं दूर रहती हैं।

पीरियड्स के दर्द में कारगर

केसर का पानी माहवारी के दौरान होने वाली समस्याओं में भी काफी आराम दिलाता है। अगर आपको पीरियड्स की वजह काफी दर्द होता है, तो इसके लिए आप केसर का पानी पी सकते हैं। साथ ही अगर आपको हैवी पीरियड्स नहीं आ पा रहे हैं, तो इसके लिए भी केसर का पानी उपयोगी साबित होगा।

हेयरफॉल रोकने में असरदार

बालों का झड़ना एक आम समस्या है, जिससे कई लोग अक्सर परेशान रहते हैं। अगर आप भी इस समस्या से परेशान हैं, तो इसके लिए केसर का पानी पी सकते हैं। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट न सिर्फ हेयरफॉल को रोकते हैं, बल्कि बालों के रोम को मजबूत बनाकर इन्हें बढ़ने में मदद करता है।

शुगर क्रेविंग करें कंट्रोल

अक्सर खाना खाने के बाद कई लोगों को मीठा खाने की क्रेविंग होती है। लेकिन जरूरत से ज्यादा मीठा खाना हमारी सेहत के लिए काफी हानिकारक हो सकता है। ऐसे में अगर आप अपनी शुगर क्रेविंग को कंट्रोल करना चाहते हैं, तो इसके लिए सुबह केसर का पानी पीना काफी फायदेमंद होगा।

चाय-कॉफी का बेहतर विकल्प

ज्यादातर लोगों की आदत होती है कि वह अपने दिन की शुरुआत एक कप चाय या कॉफी से करते हैं। लेकिन खाली पेट सुबह चाय या कॉफी का सेवन आपकी सेहत के लिए नुकसानदेय हो सकता है। ऐसे में अगर आप सुबह के लिए चाय या कॉफी का कोई विकल्प ढूंढ रहे हैं, तो इसके केसर का पानी बढ़िया विकल्प है। इसे पीने से आप पूरे दिन रीफ्रेश फील कर पाएंगे।

बालों को मजबूत, घना और शाइनी बनाने के लिए पिएं ये ड्रिंक्स

खानपान में गड़बड़ी, बढ़ते प्रदूषण, खराब जीवनशैली के कारण बालों से जुड़ी समस्याएं अब लोगों में आम हो चुकी हैं। कम उम्र में बाल सफेद होना हो या असमय बाल झड़ने की समस्या हर तीसरा व्यक्ति इन परेशानियों का शिकार है।

खराब पोषण के कारण भी बालों से जुड़ी समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। हेयर फॉल, बाल सफेद होने की समस्या या बालों से जुड़ी दूसरी तमाम समस्याओं के लिए मार्केट में कई तरह के प्रोडक्ट्स मौजूद हैं। लेकिन इन प्रोडक्ट्स में केमिकल या प्रिजर्वेटिव्स का इस्तेमाल किया जाता है, जो आपके बालों को कई नुकसान पहुंचा सकते हैं। बालों से जुड़ी समस्याओं के खतरे को कम करने के लिए कुछ ड्रिंक्स का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। आइए आज इस लेख में जानते हैं बालों के लिए फायदेमंद ऐसे ही ड्रिंक्स के बारे में।

बालों के लिए फायदेमंद ड्रिंक्स

बालों से जुड़ी समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए नियमित रूप से कुछ ड्रिंक्स का सेवन करना बहुत फायदेमंद होता है। लोग अक्सर सुबह उठते ही चाय या कॉफी और कई तरह के कैफीन युक्त ड्रिंक्स का सेवन करते हैं। इन ड्रिंक्स के सेवन से आपके बालों को कई नुकसान हो सकता है।

1. एलोवेरा जूस का सेवन

एलोवेरा जूस का सेवन करने से आपके बालों को बहुत फायदे मिलते हैं। एलोवेरा जूस में विटामिन सी, विटामिन ई, बीटा कैरोटीन जैसे पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। इसका नियमित रूप से सेवन करने से आपके बाल स्ट्रांग होते हैं और उनकी चमक बढ़ती है। इस जूस का सेवन करने से आप दिन भर एनर्जेटिक

भी रहेंगे।

2. कीवी का जूस

कीवी का जूस पीने से आपको कई अनोखे फायदे मिलते हैं। कीवी में मौजूद विटामिन ई और अन्य पोषक तत्व बालों को मजबूत और घना बनाने में बहुत फायदेमंद होते हैं। इसका सेवन करने से आपकी इम्यूनिटी भी मजबूत होती है।

3. आंवले का जूस

आंवला सेहत के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। आंवले में मौजूद गुण और पोषक तत्व आपको कई गंभीर बीमारियों और परेशानियों से बचाने का काम करते हैं। आंवले का जूस पीने से आपको हेयर फॉल की समस्या में भी फायदा मिलता है।



बालों से जुड़ी समस्याओं में आंवले का जूस पीने से बहुत फायदा मिलता है।

4. पालक का जूस

पालक का जूस भी आपकी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। पालक में आयरन, बायोटिन आदि की पर्याप्त मात्रा होती है। बालों को मजबूत, घना और शिल्की बनाने के लिए इनका सेवन बहुत फायदेमंद माना जाता है।

बालों को हेल्दी, मजबूत और शाइनी बनाने के लिए ऊपर बताये गए ड्रिंक्स का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। इनका सेवन करने से आपके बालों को पर्याप्त पोषण मिलता है और बाल हेल्दी होते हैं।

शरीर में आयरन की कमी के संकेत हो सकते हैं ये लक्षण

सेहतमंद रहने के लिए बेहद जरूरी है कि शरीर में सभी आवश्यक पोषक तत्वों की पूर्ति की जाए। स्वस्थ रहने के लिए पौष्टिक आहार खाना काफी जरूरी होता है। हमारे शरीर के संपूर्ण विकास के लिए कई सारे पोषक तत्व जरूरी होते हैं। ऐसे में पौष्टिक आहार की मदद से शरीर को जरूरी न्यूट्रिएंट्स मिलते हैं। यह बेहद जरूरी है कि इसकी कमी होने पर तुरंत ही शरीर में इसकी पूर्ति की जाए।

पीली त्वचा

खून में मौजूद हीमोग्लोबिन की वजह से आमतौर पर हमारी त्वचा हल्की लाल रंग की नजर आती है। लेकिन अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इसकी वजह से आपकी स्किन के रंग में बदलाव आने लगता है।

आयरन की कमी की वजह से अक्सर त्वचा

पीली नजर आने लगती है। इसके अलावा स्किन पर काले या नीले रंग के दाग भी बन सकते हैं।

हाथों-पैरों का ठंडा होना

शरीर में आयरन की कमी होने पर हाथ-पैर ठंडे रहने लगते हैं। अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इसकी वजह से आपको भी हाथ-पैर ठंडे महसूस हो सकते हैं। ऐसे में अगर आप अपने अंदर लगातार इस तरह के संकेत देख रहे हैं, तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

नाखूनों का कमजोर होना

आयरन की कमी होने पर इसका असर हमारे नाखूनों पर भी नजर आता है। आमतौर पर कमजोर नाखून कैल्शियम की समस्या की वजह से हो सकते हैं, लेकिन कई बार यह

आयरन की कमी का संकेत भी होते हैं। ऐसे में अगर आपके नाखून भी कमजोर पर ज्यादा टूट रहे हैं, तो आपको इस पर ध्यान देने की जरूरत है।

बालों की समस्या

नाखूनों के साथ ही आयरन की कमी की वजह से बालों पर भी असर पड़ता है। हीमोग्लोबिन के निर्माण में आयरन एक अहम भूमिका निभाता है।

ऐसे में अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इससे आपके नाखून और बाल भी प्रभावित होने लगते हैं। दरअसल, आयरन की कमी की वजह से बालों को जरूरी पोषण नहीं मिल पाता है, जिससे वह झड़ने और कमजोर होने लगते हैं।

आयरन की कमी के अन्य लक्षण

शरीर में आयरन की कमी अक्सर एनीमिया की समस्या को जन्म देती है। यह एक गंभीर समस्या होती है। अगर शुरुआती स्तर में इसकी पहचान कर ली जाए, तो वक्त रहते इसे सही इलाज की मदद से ठीक किया जा सकता है। आयरन की कमी के कुछ अन्य सामान्य लक्षण निम्न हैं-

थकान, बेहोशी, सिर दर्द, कमजोरी, छाती में दर्द, गले में खराश, जीभ में सूजन, सांस लेने में तकलीफ, मुंह के किनारों का फटना, दिल के धड़कन का बढ़ना।

किन चीजों से करें आयरन की पूर्ति

शरीर में आयरन की कमी एक गंभीर हालात उत्पन्न कर सकती है। ऐसे में यह बेहद जरूरी है कि समय से इसके लक्षणों की पहचान कर शरीर में इसकी पूर्ति की जाए।

अगर आप आपके शरीर में भी आयरन की



कमी है, तो आप इसके कमी पूरी करने के लिए अपनी डाइट में रेड मीट और पोल्ट्री, सी फूड, बीन्स, गहरी हरी पत्तेदार सब्जियां सूखे मेवे, किशमिश और खुबानी आदि को शामिल कर सकते हैं।

BNM Fantasy



दिशा पटानी संग मौनी रॉय की मस्ती

दिशा पटानी और मौनी रॉय की दोस्ती काफी समय से चर्चा में है. बी-टाउन की मोस्ट पॉपुलर बेस्टफ्रेंड की जोड़ी हाल ही में छुट्टियां एन्जॉय करती नजर आ रही है. मौनी रॉय ने अपनी BFF दिशा पटानी के साथ इंस्टाग्राम पर कुछ तस्वीरें शेयर की हैं. जिसमें दोनों की हसीनाएं फ्रेंडशिप गोल्स देती नजर आ रही हैं. बॉलीवुड एक्ट्रेस मौनी रॉय और दिशा पटानी काफी अच्छा बॉन्ड शेयर करती हैं. बीते कुछ समय से दोनों की दोस्ती काफी सुर्खियों में बनी हुई है. वेकेशन, नाइट आउट, पार्टी और अवॉर्ड फंक्शन तक... दोनों अक्सर साथ में स्पॉट की जाती हैं. एक बार फिर दोनों की नई तस्वीरें सामने आई हैं.

क

हां हैं नुसरत भरुचा?
इजराइल में हमस के
हमले के बाद अता-पता
नहीं

बॉलीवुड एक्ट्रेस नुसरत भरुचा इस वक्त इजराइल में मौजूद हैं. एक्ट्रेस यहां हाइफा इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल में अपनी फिल्म अकेली की स्पेशल स्क्रीनिंग के लिए पहुंची थीं. लेकिन अब इजराइल और फिलिस्तीनी आतंकवादी समूह के बीच चल रही जंग के माहौल में एक्ट्रेस फंस गई हैं. इजराइल और फिलिस्तीनी आतंकवादी समूह के बीच चल रही जंग के बीच, बॉलीवुड एक्ट्रेस नुसरत भरुचा इजराइल में फंस गई हैं. नुसरत भरुचा बीते दिनों इजराइल पहुंची थीं. यहां वह हाइफा इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल का हिस्सा बनी थीं. इस फिल्म फेस्टिवल में नुसरत भरुचा की फिल्म अकेली की स्क्रीनिंग रखी गई थी. लेकिन तनाव के इस माहौल के बीच नुसरत भरुचा की टीम काफी परेशान हो गई

है. दरअसल नुसरत की टीम बीते दिन से उनसे बात करने की कोशिश कर रही है. लेकिन अभी तक एक्ट्रेस से बात नहीं हो पाई है. मीडिया रिपोर्ट की मानें तो उनकी टीम के सदस्यों में से एक ने बताया है कि "नुसरत दुर्भाग्य से इजराइल में फंस गई हैं. एक्ट्रेस यहां हाइफा अंतर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव में शामिल होने गई थीं. एक्ट्रेस की टीम का कहना है कि नुसरत से आखिरी बार कल दोपहर 12:30 बजे कॉन्टैक्ट किया गया था. उस दौरान वह बेसमेंट थीं और पूरी तरह से सेफ भी थीं. टीम का आगे कहना है कि, कल से अब तक फिर से उनसे संपर्क नहीं किया जा सका है. उनकी पूरी टीम नुसरत को वापस सेफ भारत लाने की कोशिश में जुटी है.



रिया चक्रवर्ती के बयान पर भड़कीं सुशांत की बहन

कहा- अपनी अंतरात्मा को क्या जवाब...



सुशांत सिंह राजपूत की बहन श्वेता सिंह ने पोस्ट शेयर कर, इशारों-इशारों में रिया चक्रवर्ती पर निशाना साधा है. बता दें, इससे पहले रिया चक्रवर्ती ने सुशांत सिंह राजपूत के बारे में कुछ ऐसी बातें कही थीं, जिस से सुशांत की बहन खफा नजर आई हैं. इसी का जवाब देते हुए उन्होंने ये पोस्ट शेयर किया है. बॉलीवुड एक्ट्रेस रिया चक्रवर्ती ने हाल ही में कुछ ऐसे स्टेटमेंट दिए हैं जिसने फिर से सुशांत सिंह राजपूत विवाद को छेड़

दिया है. हाल ही हुए एक इंटरव्यू में रिया चक्रवर्ती के बयान पर, सुशांत सिंह राजपूत की बहन भड़क उठी हैं. बता दें, सुशांत के निधन के बाद रिया को काफी नेगेटिविटी का सामना करना पड़ा था. सुशांत की बहन श्वेता ने इंस्टाग्राम पर बिना रिया का नाम लिए उन्हें जवाब दिया है. सुशांत की फोटो शेयर करते हुए, श्वेता ने रिया से एक सवाल भी पूछा है. श्वेता के इस पोस्ट पर फैंस खूब कमेंट्स कर रहे हैं. श्वेता ने अपने इंस्टाग्राम पर सुशांत के नाम एक पोस्ट शेयर किया है. कैप्शन में उन्होंने लिखा, किसी ऐसे इंसान पर आरोप लगाना जो चला गया है और जो खुद को लेकर सफाई नहीं दे सकता, मुझे नहीं पता ये कहा तक सही है. मुझे नहीं पता आप अपनी अंतरात्मा को क्या जवाब देंगी? मेरे भाई का बहुत साफ दिल था और लाखों

लोगों के दिलों में अब भी वो धड़क रहा है. हमें कोई जरूरत नहीं सामने आकर कुछ बोलने की क्योंकि लोगों को सच पता है. हाल ही हुए एक इंटरव्यू के दौरान रिया चक्रवर्ती ने कहा था, 'दुर्भाग्य से, आज भी अगर कोई आदमी सफल है और शादी के बाद वो असफल हो जाए, तो लोग कहेंगे कि, देखो जब से ये लड़की जिंदगी में आई तब से इसका करियर खराब हो गया है.' आगे वो कहती हैं, भारत में आदमी वैसे भी अपनी पत्नियों या गर्लफ्रेंड की बात नहीं सुनते हैं. सुशांत के बारे में रिया कहती हैं कि, वो एक छोटे शहर से आए थे, जिसने बॉलीवुड में बड़ा नाम कमाया. यानी ये कोई ऐसा दिमाग नहीं है जिसे 'कंट्रोल' किया जा सके. इस दुनिया में कोई काला जादू नहीं होता! रिया ने सुशांत के मेंटल हेल्थ के बारे में भी बात की.

