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

BORDER NEWS MIRROR BNM to the point...

02 हिंदुओं की धार्मिक भावना और स्वतंत्रता पर हमला कर रही है बिहार सरकार: गिरिराज

04 बीईओ के साँठ- गांठ से मध्याह्न भोजन की लूट, सरकार से धोखा

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, सोमवार, 16 अक्टूबर 2023 | www.bordernewsmirror.com | ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रूपए ● वर्ष: 04, अंक: 254

प्रधानमंत्री मोदी का मुंबई में जोरदार स्वागत

जियो वर्ल्ड सेंटर में करेंगे अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति के 141वें सत्र का उद्घाटन

बीएनएम@मुंबई

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का शनिवार को मुंबई एयरपोर्ट पहुंचने पर जोरदार स्वागत किया गया। राज्यपाल रमेश बैस, मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे और उपमुख्यमंत्री देवेन्द्र फड़णवीस ने प्रधानमंत्री को फूलों का गुलदस्ता देकर उनका स्वागत किया।

प्रधानमंत्री मोदी मुंबई में जियो वर्ल्ड सेंटर में अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति के 141वें सत्र का उद्घाटन करने वाले हैं। इस सत्र को अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति के सदस्यों की अहम बैठक माना जा रहा है। सत्र के दौरान ओलंपिक खेलों के भविष्य के संबंध में महत्वपूर्ण निर्णय लिए जा सकते हैं।

यह बैठक भारत में दूसरी बार हो रही है। पहली बैठक करीब 40 साल पहले हुई थी। अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति का 86वां सत्र 1983 में नई दिल्ली में आयोजित किया गया था। इस सत्र में अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति के अध्यक्ष थॉमस बाख भी शामिल हो रहे हैं।

अमित शाह की मौजूदगी में डॉ रमन सिंह सोमवार को नामांकन पत्र दाखिल करेंगे

रायपुर। छत्तीसगढ़ के पूर्व मुख्यमंत्री डॉ रमन सिंह 16 अक्टूबर का राजनांदगांव से अपना नामांकन पत्र दाखिल करेंगे। इस दौरान खुद केन्द्रीय गृहमंत्री अमित शाह भी मौजूद रहेंगे। इससे पहले भाजपा ने राजनांदगांव के स्टेट स्कूल मैदान में बड़ी रैली की योजना बनाई है, जिसकी तैयारियां शुरू हो गई हैं। भाजपा कार्यालय से मिली जानकारी के अनुसार केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह राजनांदगांव से पूर्व मुख्यमंत्री तथा भाजपा उम्मीदवार डॉ रमन सिंह के नामांकन कार्यक्रम में शामिल होंगे। अमित शाह का पूरा प्रवास कार्यक्रम भी तय कर लिया गया है।

पंजाब पुलिस ने लश्कर के दो आतंकवादियों को गिरफ्तार किया

चंडीगढ। पंजाब पुलिस ने केंद्रीय एजेंसियों के साथ मिलकर बड़े ऑपरेशन को अंजाम दिया है। राज्य पुलिस को त्योहार में पंजाब को दहलाने का मंसूबा पाले लश्कर-ए-तैयबा के दो आतंकियों को गिरफ्तार करने में सफलता मिली है। जम्मू-कश्मीर के इन आतंकवादियों के पास से बड़ी संख्या में हथियार बरामद हुए हैं। पुलिस महानिदेशक गौरव यादव ने शनिवार सुबह एक्स हैंडल पर यह जानकारी साझा की।

पुलिस महानिदेशक यादव ने बताया कि स्टेट स्पेशल ऑपरेशन सेल अमृतसर ने इस ऑपरेशन को अंजाम दिया। इन दोनों आतंकवादियों को फिरदौस अहमद भट ने टाइम बम बनाने का सामान, दो हैंड ग्रेनेड और पिस्टल देकर भेजा था। अमृतसर में आतंकियों से पूछताछ की जा रही है।

इजरायल से 235 भारतीयों को लेकर विमान दिल्ली पहुंचा

नई दिल्ली। केंद्र सरकार के ऑपरेशन अजय के तहत तनावग्रस्त इजराइल से 235 भारतीय नागरिकों को लेकर दूसरी फ्लाइट आज सुबह नई दिल्ली पहुंच गई। विदेश राज्यमंत्री राजकुमार रंजन सिंह ने हवाई अड्डे पर सभी की अगवानी की। हमास के इजरायल पर हमले के बाद हालात लगातार गंभीर होते जा रहे हैं। दोनों के बीच इस महीने की सात तारीख से लड़ाई जारी है।

भारत ने इजरायल में फंसे अपने लोगों की सुरक्षित वतन वापसी के लिए ऑपरेशन अजय शुरू किया है। इस ऑपरेशन के पहले चरण में यात्रियों का पहला दल शुक्रवार सुबह भारत पहुंचा था। शुक्रवार रात 11:02 बजे इजरायल की राजधानी तेल अवीव से

भारतीयों के दूसरे दल को लेकर विमान ने उड़ान भरी। 235 लोगों के इस दल में दो शिशु भी हैं। यह विमान आज सुबह नई दिल्ली पहुंचा। इजरायल के सफेड स्थित इलान यूनिवर्सिटी से पीएचडी कर रहे भारतीय छात्र सूर्यकांत तिवारी का कहना है कि इजरायल में खौफ का माहौल है। स्थिति बेहद खराब है। वह वतन आकर खुश हैं। इसके लिए भारत सरकार का धन्यवाद।

अभिव्यक्ति प्रधानमंत्री ने दोनों देशों की प्रगति और विकास के लिए साझेदारी को सशक्त माध्यम बताया

भारत-श्रीलंका द्विपक्षीय संबंधों के मजबूत स्तंभों में से एक साझेदारी : मोदी

बीएनएम@नई दिल्ली

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा कि प्रगति और विकास के लिए साझेदारी भारत-श्रीलंका द्विपक्षीय संबंधों के सबसे मजबूत स्तंभों में से एक है। प्रधानमंत्री ने शनिवार को वीडियो संदेश के माध्यम से नागापट्टिनम (भारत) और कांकेसंथुराई (श्रीलंका) के बीच नौका सेवाओं के शुभारंभ को संबोधित किया।

प्रधानमंत्री ने टिप्पणी की कि भारत और श्रीलंका राजनयिक और आर्थिक संबंधों में एक नए अध्याय की शुरुआत कर रहे हैं और नागापट्टिनम और कांकेसंथुराई के बीच नौका सेवा की शुरुआत संबंधों को मजबूत करने में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर है। उन्होंने कहा, ₹भारत अपने लोगों के पारस्परिक लाभ के लिए अपने द्विपक्षीय संबंधों को और मजबूत करने के लिए श्रीलंका के साथ मिलकर काम करने के लिए प्रतिबद्ध है।

प्रधानमंत्री मोदी ने दोनों देशों की प्रगति और विकास के लिए साझेदारी को सशक्त माध्यम बताया और कहा कि हमारा दृष्टिकोण सभी तक विकास पहुंचाना है, किसी को भी पीछे नहीं छोड़ना है। श्रीलंका में भारतीय सहायता से कार्यान्वित परियोजनाओं ने लोगों के जीवन को प्रभावित किया है। उन्होंने बताया कि उत्तरी प्रांत में आवास, पानी, स्वास्थ्य और आजीविका सहायता से संबंधित कई परियोजनाएं पूरी हो चुकी हैं और कांकेसंथुराई हार्बर के उन्नयन के लिए समर्थन देने पर प्रसन्नता व्यक्त की।

उन्होंने कहा, "चाहे वह उत्तर से दक्षिण को जोड़ने वाली रेलवे लाइनों की बहाली हो; प्रतिष्ठित जाफना सांस्कृतिक केंद्र का निर्माण; पूरे श्रीलंका में आपातकालीन एम्बुलेंस सेवा शुरू करना; या डिक ओया के मल्टी-स्पेशियलिटी अस्पताल में हम सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास के दृष्टिकोण के साथ काम कर रहे हैं।"

भारत और श्रीलंका के बीच संस्कृति, वाणिज्य और सभ्यता के साझा इतिहास को रेखांकित करते हुए, प्रधानमंत्री ने कहा कि प्राचीन तमिल साहित्य में नागपट्टिनम और आसपास के शहर श्रीलंका सहित कई देशों के साथ समुद्री व्यापार के लिए जाने जाते हैं और पूम्पुहार के ऐतिहासिक बंदरगाह का उल्लेख एक केंद्र के रूप में किया जाता है।

उन्होंने पट्टिनाप्पलाई और मणिमेकलाई जैसे संगम युग के साहित्य के बारे में भी बात की, जिसमें दोनों देशों के बीच नावों और जहाजों की आवाजाही का वर्णन है। उन्होंने महान कवि सुब्रमण्यम भारती के गीत 'सिंधु नाधियिन मिसाई' को भी याद किया, जिसमें भारत और श्रीलंका को जोड़ने वाले एक पुल का उल्लेख है।

दीक्षांत समारोह में पंजीकृत छात्र ही पहुंचेगे स्थल

मोतिहारी। महात्मा गांधी केंद्रीय विवि प्रशासन ने दीक्षांत समारोह को लेकर तैयारियां तेज कर दी है। समारोह की सफलता को लेकर गठित शोभा यात्रा सहित 21 समितियां सक्रिय हैं। शनिवार को विवि की ओर से एक दिशा-निर्देश जारी किया गया। उपाधी प्राप्त करने वाले पंजीकृत छात्रों को ही समारोह स्थल पर आने की अनुमति मिलेगी। अन्य छात्रों का प्रवेश प्रतिबंधित होगा। विवि के जनसंपर्क प्रकोष्ठ प्रभारी सह प्रबंधन विज्ञान विभाग के विभागाध्यक्ष प्रो. पवनेश कुमार ने बताया कि समारोह की रिपोर्टिंग का समय सुबह 8:00 बजे निर्धारित किया गया है। सभी पंजीकृत विद्यार्थियों को निर्धारित समय से पहले पहुंचना आवश्यक होगा। प्रातः 8:45 बजे तक सभागार का प्रवेश द्वार बंद कर दिया जाएगा।

बिहार में आवश्यकता है बड़े परिवर्तन की

बेगूसराय। वरिष्ठ आईपीएस अधिकारी एवं लेट्स इंस्पायर बिहार के संरक्षक विकास वैभव ने कहा है कि तरह-तरह के वादों से ऊपर उठकर बिहार की तरक्की के लिए सबको मिलकर प्रयास करना होगा। बस मेरा मकसद बिहार को उत्कर्ष पर देखना है।

शनिवार को बेगूसराय के जीडी कॉलेज में छात्र-युवा संवाद को संबोधित करते हुए विकास वैभव ने कहा कि बिहार को एक बड़े परिवर्तन की आवश्कता है। क्षमता होते हुए भी वर्तमान में एक निराशा व्याप्त है। लेट्स इंस्पायर बिहार का उद्देश्य शिक्षा, समता और उद्यमिता के माध्यम से एक बड़े सामायिक परिवर्तन करना है।

उन्होंने कहा कि राजनीतिक उद्देश्य से किए गए आह्वान का प्रभाव क्षणिक होता हैं। लेट्स इंस्पायर बिहार एक सामाजिक अभियान है। लेट्स इंस्पायर बिहार अभियान के माध्यम से समाज के हर वर्ग को जोड़ने का प्रयास किया जा रहा है। समाज को दुर्जनों की सक्रियता से उतना नुकसान नहीं होता, जितना सज्जनों की निष्क्रियता से होता है।

विकास वैभव ने कहा कि अभियान की जब परिकल्पना की गई थी तब परिस्थितियां अनुकूल नहीं थी। लेकिन उद्देश्य स्पष्ट और संकल्प दृढ़ था। मेरे अंतर्मन में कोई स्वार्थ नहीं है। अपने जीवन काल में बिहार के उत्कर्ष को होते हुए देखना चाहता हूं। समाजिक मुहीम लेट्स इंस्पायर बिहार को बहुत आगे तक ले जाना है।

विकास वैभव ने छात्र-छात्राओं और युवाओं को संबोधित करते हुए कहा कि अभी तक भवनों में युवा संवाद करते रहा, अब नमस्ते बिहार बृहत युवा संवाद करने की योजना बनी है। लेट्स इंस्पायर बिहार की ओर से पहला वृहत आयोजन बेगूसराय में दस दिसम्बर को होगा।

साप्ताहिक अवकाश रद्द

पटना। बिहार सरकार ने साप्ताहिक छुट्टियों को रद्द करने का आदेश जारी किया। इस आदेश के बाद सभी सरकारी कार्यालय शनिवार और रविवार को खुले रहेंगे। अपर सचिव के तरफ से आदेश जारी किया गया है। इसके पीछे की वजह बिहार सरकार प्रमोशन में रिजर्वेशन को तत्काल प्रभाव से लागू करने का निर्णय बताया जा रहा है।

अपर सचिव के जारी आदेश में कहा गया है कि राज्य के प्रशासनिक हित में प्रमोशन में रिजर्वेशन को लेकर जो योजना बनाई गई है उसके कार्यों के निष्पादन के लिए विभागीय आदेश के अनुसार 03,04, 08, 09, 12, 14 15, 16, 17, 24 एवं 27 तारीख को सभी सरकारी दफ्तर सामान्य कार्य दिवस की भांति खुले रहेंगे। इसमें 14 अक्टूबर को शनिवार एवं 15 अक्टूबर को रविवार है। आदेश के बाद माना जा रहा है कि अगले सप्ताह से प्रमोशन का नोटिफिकेशन जारी होना शुरू हो जाएगा।

कैबिनेट के फैसले के बाद बिहार के मुख्य सचिव अमीर सुबहानी ने सभी विभाग के साथ वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग की है। उन्होंने कहा है कि 14 अक्टूबर और 15 अक्टूबर को राज्य के सभी कार्यालय खुले रहेंगे यानी जिला स्तर तक के कार्यालय शनिवार और रविवार को खुले रहेंगे। उल्लेखनीय है कि नीतीश कैबिनेट ने शुक्रवार को सरकारी सेवकों को प्रमोशन देने का रास्ता साफ किया है।

केविवि में लगाया गया रक्तदान शिविर, 30 यूनिट रक्त हुआ संग्रह

मोतिहारी। महात्मा गांधी केंद्रीय विवि की ओर से रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। विवि अंतर्गत चाणक्य परिसर में रेडक्रॉस सोसाइटी के सहयोग से लगाए गए शिविर की अध्यक्षता विवि के कुलपति संजय श्रीवास्तव ने की। उन्होंने रक्तदान को महादान बताया। साथ ही रक्तदान के महत्व पर प्रकाश डाला। कहा कि रक्तदान हजारों लोगों की जान बचाने में मदद कर सकता है। इसलिए दूसरों की जीवन की सुरक्षा के लिए आगे आएं। इस कड़ी में उन्होंने रक्तदान के लिए विद्यार्थी व आम लोगों को प्रेरित भी किया। कहा- हम अपने विद्यार्थियों को सामाजिक संवेदनशीलता विकसित करने व देश के युवाओं में रक्तदान अभियान की मजबूत आवश्यकता के प्रति संवेदनशील बनाने में विश्वास करते हैं। शिविर में विवि के शिक्षक, कर्मी व विद्यार्थियों ने भी बढ़-चढ़कर शिविर में अपनी भागीदारी सुनिश्चित की। विवि की जन संपर्क अधिकारी शेफालिका मिश्रा ने बताया कि शिविर में विवि के शिक्षक, कर्मी व विद्यार्थियों ने भी रक्तदान किया।

हिंदुओं की धार्मिक भावना और स्वतंत्रता पर हमला कर रही है बिहार सरकार: गिरिराज सिंह

बेगूसराय/पटना। केंद्रीय ग्रामीण विकास और पंचायती राज मंत्री गिरिराज सिंह ने शनिवार को बिहार के राज्यपाल राजेन्द्र विश्वनाथ आर्लेकर से मिलकर बिहार में हिंदुओं के धर्मांतरण, लव-जिहाद के द्वारा दलित पिछड़ों के साथ शोषण तथा हिंदुओं के त्योहार में अघोषित पाबंदी पर संज्ञान लेने का अनुरोध किया है।

गिरिराज सिंह ने सांसद राम कृपाल यादव, विधायक संजीव चौरसिया, विधायक कुंदन कुमार, पूर्व विधायक शिवेश राम, प्रदेश मंत्री संतोष रंजन राय एवं मीडिया प्रभारी दानिश इक़बाल के साथ राज्यपाल से मुलाकात किया है। गिरिराज सिंह के नेतृत्व में मिलने गए सभी नेताओं ने बिहार सरकार द्वारा हिंदुओं के साथ किया जा रहे भेदभाव सहित अन्य मामले को विस्तार से रखा है।

गिरिराज सिंह ने कहा कि बिहार सरकार के द्वारा अपने राजनीतिक लाभ के लिए हिंदू समुदाय विशेष कर दलित और पिछड़े वर्ग पर अत्याचार हो रहे हैं। नवरात्र से प्रारंभ दुर्गापूजा

और त्योहारों के महीने में अघोषित पाबंदी तथा प्रदेश भर में पूजा समितियों पर अघोषित पाबंदी संविधान में हिंदुओं के धार्मिक तथा नागरिक स्वतंत्रता पर सीधा प्रहार है। प्रदेश हित में इन विषयों पर संज्ञान लेते हुए राज्य सरकार को हिंदुओं की भावनाओं का सम्मान करने का निर्देश देने का आग्रह किया है।

कल से शारदीय नवरात्र के साथ सनातनी हिंदुओं के त्योहारों का महीना प्रारंभ हो रहा है। बिहार सरकार ने हिंदुओं के त्योहार पर रक्षाबंधन से शुरू छुट्टियों की कटौती के बाद भाजपा द्वारा तीव्र विरोध करने पर अपना आदेश वापस लिया। अब उसी मानसिकता के तहत नवरात्र में शिक्षकों की छुट्टियों की अवधि में आवासीय प्रशिक्षण का निर्देश देकर हिंदुओं की घोषित छुट्टियों पर अघोषित पाबंदी लगा दी है। इस अवधि में हिंदू धर्मावलंबी दस दिनों तक लगातार उपासना करते हैं।

दुर्गा पूजा की पूजा समितियों को लाइसेंस देने के समय ही जिला प्रशासन अपने मनमाफिक विसर्जन तथा विसर्जन के रूट को अंकित कर हिंदुओं की धार्मिक भावना को आहत कर रही है। जिला प्रशासन अपने कड़े निर्देशों के माध्यम से पूजा समितियों के सदस्यों के नाम पुलिस थानों में अंकित कर रही है। जिससे समितियों के सदस्यों तथा सनातनियों के बीच भय का वातावरण व्याप्त हो रहा है।

बेगूसराय में सुनियोजित षड्यंत्र के तहत हिंदुओं की धार्मिक भावना तथा दलित पिछड़ों के साथ अन्याय किया जा रहा है। पिछले दिनों बेगूसराय के खातोपुर में शिवलिंग तोड़ने की घटना के बाद जिला प्रशासन द्वारा हमलावर अल्पसंख्यक तत्वों के प्रति नरमी तथा एक दर्जन निर्दोष हिंदुओं को जेल में बंद कर दिया गया। दो दर्जन से अधिक नामजद तथा दो सौ अज्ञात लोगों पर प्राथमिकी दर्ज कर दमन की क्रूरतम शैली को प्रदर्शित किया।

गिरफ्तारी के नाम पर हिंदुओं के घरों पर छापामारी तथा मंदिर तोड़ने वाले लोगों पर नरमी से चौतरफा आक्रोश देखा गया। इसके पूर्व बेगूसराय प्रखंड के रजौड़ा, खोदावंदपुर प्रखंड के सिरसी, डंडारी प्रखंड के कटहरी तथा हाल ही में वीरपुर प्रखंड के सरौंजा में मुस्लिम समुदाय के युवकों द्वारा हिंदू भेष और टीका लगाकर लगातार दलित एवं पिछड़े वर्ग के आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के भोले भाले बच्चियों का अपहरण कर सुनियोजित रूप से शादियां की जा रही है, यह चिंता का विषय है।

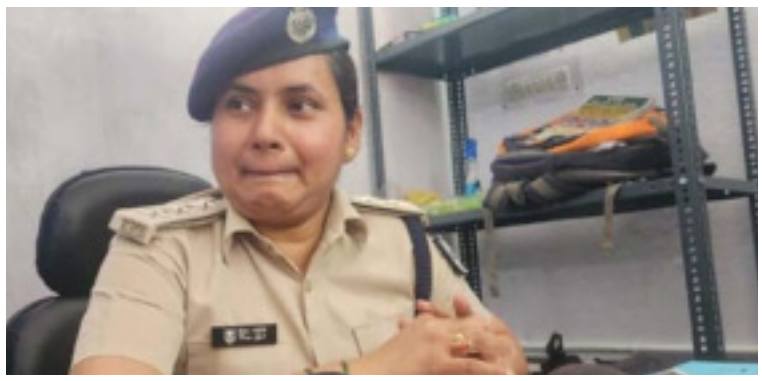
हमला अपराधियों ने मोबाइल पर माया देवी नाम से फ्रॉड व्हाट्सएप भेजा

डीएसपी पर साइबर अटैक,चालाकी से बची

नवादा। नवादा में साइबर अपराधियों ने नवादा की साइबर डीएसपी सह थानाध्यक्ष प्रिया ज्योति को झांसा देकर ठगी करने की कोशिश की है लेकिन उन्होंने साइबर अपराधियों के इस हमले को नाकाम कर दिया। अपराधियों ने उनके मोबाइल पर माया देवी नामक एक फ्रॉड नाम से व्हाट्सएप मैसेज भेजा।

साइबर ठग द्वारा व्हाट्सएप मैसेज के में कहा गया कि वह परफोर्मिक्स डिजिटल मार्केटिंग से है। उनके लिए एक दिलचस्प नौकरी की पेशकश है। उसकी कंपनी दूर से ही काम करने का अवसर प्रदान करती है। काम काफी सरल है इसे पूरा करने में महज 10 से 15 मिनट का वक्त लगता है। इससे वह 3 से 8 हजार प्रतिदिन अतिरिक्त कमाई कर सकती है।

इसके लिए उसे यूट्यूब वीडियो की सदस्यता लेनी होगी। उसे लाइक करना होगा।



साइबर ठग ने साइबर डीएसपी को नमूने के रूप में एक लिंक भी भेजा। जिसे क्लिक कर उसे स्क्रीनशॉट भेजना है। इसके एवज में इसे तुरंत 160 रुपए मिलेंगे। यदि लिंक पर क्लिक किया जाता तो क्लिक करते ही साइबर ठग साइबर डीएसपी प्रिया ज्योति के मोबाइल का सारा डाटा हैक हो जाता।

साइबर डीएसपी प्रिया ज्योति ने जिलेवासियों से अपील करते हुए कहा कि लोग किसी लोगों के झांसे में न आवें। कम समय में ज्यादा रुपये कमाने की लालच में न आएं। किसी भी अंजान लिंक को स्पर्श न करें। अपने निजी डाटा को किसी भी अंजान लोगों को न दें। प्रलोभन का शिकार होने से बचे।बरहाल साइबर डीएसपी साइबर फ्रॉड की तलाश में जुट गई है।

दो जीविका कर्मी सहित कारोबारी व शराब का सेवन करने वाले 14 गिरफ्तार

सहरसा। जिले में शराबबंदी कानून का उल्लंघन रुकने का नाम नही ले रहा है। बड़े बड़े कारोबारी इस बंदी को नये नये तरीके से विफल करने में जुटे हैं।

राज्य सरकार जिस जीविका कर्मियों के माध्यम से शराब बंदी को सफल बनाने में जुटी है।अब उसके कर्मी भी शराब के नशे में पकडे जाने लगे हैं। उत्पाद विभाग द्वारा जिले के विभिन्न क्षेत्रों में छापेमारी के दौरान एक शराब कारोबारी एवं 14 शराबी को पकड़ा गया।जिसमें दो जीविका कर्मी भी हैं। उत्पाद अधीक्षक राज किशोर सिंह ने बताया कि जिले के विभिन्न क्षेत्रों से नाडल रेड के क्रम में एक चुलाई शराब बेचने वाले सिमरी बख्तियारपुर के बरेवा टोला वार्ड 15 के लक्ष्मण चौधरी को गिरफ्तार किया गया है। वहीं 14 शराबी को गिरफ्तार किया गया है। जिनमें पतरघट प्रखंड में पदस्थापित जीविका के बीपीएम सूरज कुमार एवं बीआरजी जीविका कमल किशोर

को शराब के नशे में गिरफ्तार किया है है। जबकि शराब के नशे में दूसरी बार सन्नी कुमार को भी गिरफ्तार किया गया है। कारोबारी लक्ष्मण चौधरी को पांच लीटर चुलाई शराब के साथ गिरफ्तार किया गया है।

छापेमारी दल में उत्पाद निरीक्षक संजीत कुमार,अवर निरीक्षक जीवछ कुमार, पंकज कुमार, सहायक अवार निरीक्षक ललित राम सहित बड़ी संख्या में उत्पाद बल शामिल थे।

नदी में स्नान के दौरान डूबने से 15 वर्षीय युवक लापता, परिजनों में कोहराम

बीएनएम@पताही। प्रखंड क्षेत्र के देवपुर बेलवा संगम घाट स्थित नदी में शारदीय नवरात्र को लेकर जल लेने गए 15 वर्षीय युवक का स्नान करने के दौरान डूबकर दर्दनाक मौत हो गई।

इस घटना की जानकारी मिलने के बाद परिजनों में कोहराम मच गया। बताया जा रहा है कि देवापुर बेलवा नदी में स्नान करने के लिए गए थे। उसी दौरान बच्चे डूब गए। उन्हें डूबता देख लोगों ने बच्चों को बचाने का भरसक प्रयास किया। लेकिन गहरे पानी मे तेज बहाओ से चले जाने के कारण लोग उन्हें बचा नहीं सके।

उसके बाद स्थानीय गोताखोरों की मदद से शव काफी खोजबीन की गई लेकिन खबर लिखे जाने तक शव नहीं मिल पाया था। स्थानीय गोताखोरों द्वारा शव की खोज जारी थी। मिली जानकारी के अनुसार पताही प्रखंड क्षेत्र के पदुमकेर पंचायत के रंगपुर गांव निवासी शिवजी साहनी के 15 वर्षीय पुत्र अर्जुन कुमार के रूप में बताया गया है। युवक डूबने की सूचना मिलते ही गांव में मातमी सन्नाटा पसरा हुआ है। परिजनों की चीख-पुकार से हर किसी की आंखों में आंसू हैं।

अध्यक्ष पद से हटाए जाने पर रोष

बीएनएम@हरसिद्धि

युवा राजद के प्रखण्ड अध्यक्ष सुजीत यादव को पद से हटाये जाने के बाद पार्टी कार्यकर्ताओं में रोष व्याप्त है। मामले को लेकर उच्च विद्यालय के परिसर में रविवार को युवा राजद के प्रखण्ड इकाई की बैठक आयोजित की गई। इस बैठक में उपस्थित पार्टी कार्यकर्ताओं ने मामले में खेद व्यक्त किया। बैठक की अध्यक्षता करते हुए पार्टी नेता सुजीत यादव ने कहा कि हमेशा पार्टी हित में काम किया है। पार्टी को जमीनी स्तर तक मजबूत करने में दिन रात एक किया है। इसके बावजूद पार्टी आलाकमान ने बिना कोई पूर्व सूचना के उन्हें युवा राजद प्रखण्ड पद से हटा दिया गया है। उन्होंने कहा कि पार्टी आलाकमान यदि इस मामले में पुनः विचार नहीं करती है तो बाध्य होकर आंदोलन किया जाएगा।

बैठक में रोहित कुशवाहा, महेंद्र साह, पवन यादव, अजीत यादव, समसुद्दीन मियाँ, ग्यासुद्दीन मियाँ, पंकज गुप्ता, निशांत गुप्ता, मनीष कुमार, प्रवीण सिंह, कमलेश तिवारी, विनय सहनी, अरुण सिंह, मुन्ना सिंह, ताज आलम, मेराज आलम, जयप्रकाश राम, नूर आलम, हसन आलम सहित अन्य मौजूद रहे। इधर, इस संबंध में युवा राजद के जिलाध्यक्ष से बात करने की कोशिश की गई परंतु बात नहीं हो सकी।

कलश स्थापना के साथ नवरात्र की शुरुआत

बीएनएम@केसरिया/पताही

प्रखंड क्षेत्र के विभिन्न पूजा पंडालों व मंदिरों में कलश स्थापना के साथ ही रविवार से शारदीय नवरात्र शुरू हो गई। प्रथम दिन भगवती के प्रथम रूप शैलपुत्री की आराधना की गई। इससे पहले विभिन्न पूजा स्थलों से सैकड़ों कन्याओं ने कलश यात्रा निकाली। इस यात्रा में शामिल कन्याएं जलबोझी कर पूजा स्थल पहुँची। प्रखण्ड क्षेत्र के नयागाँव, कढ़ान, बैरिया, ताजपुर पटखौलिया, रामपुर कोडर, लाला छपरा, नगर पंचायत के आदर्श नगर, पुरानी बाजार, केशरनाथ मंदिर, प्रखण्ड कार्यालय परिसर, महामाया स्थान समेत कई जगह पूजा हो रही है। वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ क्षेत्र भक्तिमय हो गया है। पंडित संजय कुमार पांडेय व पंडित कामेश्वर मिश्र ने संयुक्त रूप से बताया कि देवी का आगमन गज फल जलवृष्टी व प्रस्थान चरणयुक्त पर होगा।

पताही संवाददाता के अनुसार, शारदीयनवरात्र के मौके पर आशीन शुक्ल पक्ष के परिवा तिथि रविवार को पताही प्रखंड क्षेत्र के जिहुली पंचायत में जिहुली दुर्गा पूजा समिति के सदस्यों ने 551 कुमारी कन्याओं द्वारा हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी भव्य कलश यात्रा का आयोजन किया गया। जिसमें कुमारी कन्याओं ने अपने अपने कलश को लेकर जिले के देवापूर लालबकेया बागमती संगम तट पर पहुंची जहां पुजारियों के वैदिक मंत्रोच्चार के बीच कुंवारी कन्याओं ने अपने अपने कलश में जल भरने के बाद गाजे-बाजे घोड़े के साथ निकले कलश यात्रा में कुमारी कन्याओं द्वारा पूरे आस्था के साथ सिर पर कलश लिए निकली। भक्तों के जयकारा के साथ नवरात्र के प्रसिद्ध भजनों से पूरा इलाका गूंजायमान होता रहा। कलया यात्रा में शामिल युवाओं की भीड़ पूरे उत्साह के साथ मां दुर्गे का जयकारा जय दुर्गे, जय भवानी उद्घोष करते चल रहे थे। मां आदि शक्ति के प्रति मन में श्रद्धाभाव लेकर निकले कलश यात्रा में भक्तों का उत्साह देखते ही बन रहा था। पारंपरिक रूप से नवरात्र को लेकर निकले कलश यात्रा का दृश्य पूरे क्षेत्र के लिए आलौकिक छटा बिखेरता दिखा। गांव के जिन-जिन रास्तो से हो कर गुजरी, उन रास्तों का माहौल भक्तों के जयकारे से भक्तिमय रहा। जबकि हर भक्त इस भव्य कलश यात्रा का अवलोकन के लिए रास्ते पर खड़े नजर आए।

सहूलियत पूजा समितियों को नए तार से कनेक्शन लेने एवं वायरिंग कराने को कहा गया है...

पूजा पंडालों में अस्थायी बिजली कनेक्शन देने का कार्य शुरू

बीएनएम@रक्सौल

दुर्गापूजा के दौरान पूजा पंडालों में निर्वाध बिजली आपूर्ति के लिए विद्युत विभाग द्वारा अस्थायी कनेक्शन देने का कार्य रविवार से शुरू कर दी गई है। इसके लिए पूजा समितियों को नए तार से कनेक्शन लेने एवं वायरिंग कराने को कहा गया है। इसकी सूचना पूर्व में भी अलग अलग जगहों पर आयोजित शांति समिति की बैठकों में आयोजकों को दी जा चुकी है। उक्त आशय की जानकारी देते हुए रक्सौल विद्युत कार्यपालक अभियंता प्रदीप कुमार सुमन ने बताया कि पूजा पंडालों में मुख्य कनेक्शन प्वाइंट वाले स्थानों पर अग्निशामक की व्यवस्था रखनी है। वहीं पूजा पंडालों में बिजली की गड़बड़ी को अतिशीघ्र दूर करने के लिए अस्थायी तौर पर कॉन्ट्रोल रूम के अलावा मानव बलों को लगाया गया है। बताया गया है कि रक्सौल डिवीजन अंतर्गत सगौली, रामगढ़वा, आदापुर, छौरादानो, बनकटवा व घोरसहन आदि सेक्शनों के पूजा समितियों, आयोजकों की सुविधा के मद्देनजर रक्सौल एवं घोरसहन सब डिवीजन ऑफिस से कनेक्शन हेतु रसीद कटाने की सुविधा दी गई है। इसके लिए रविवार को भी कार्यालय का सहयोग लिया जा सकता है।

सेविका/सहायिकाओं ने सांसद को सौंपा ज्ञापन

बीएनएम@केसरिया। आंगनबाड़ी कर्मचारी यूनियन के स्थानीय इकाई के सदस्यों ने शनिवार को अपनी मांग से संबंधित एक ज्ञापन सांसद राधामोहन सिंह को सौंपा। जिस पर सांसद श्री सिंह ने हर संभव प्रयास करने का आश्वासन दिया। यूनियन की अध्यक्ष रूपम देवी ने बताया कि सरकारी कर्मचारी का दर्जा देते हुए ग्रेड सी व डी में समायोजित करने, पूर्व के लंबित मांगों को पूरा करने सहित अन्य मांग शामिल है। ज्ञापन देने वालों में सचिव जुली कुमारी, शबनम नरगिस, सिंधु देवी, प्रमिला कुमारी, रेणु देवी, कल्पना कुमारी श्रीवास्तव सहित अन्य शामिल हैं। ज्ञात हो कि आंगनबाड़ी सेविका/सहायिका अपनी विभिन्न मांग को लेकर हड़ताल पर हैं।

बस और ऑटो की भीषण टक्कर में पांच की मौत, दो की हालत नाजुक

मुजफ्फरपुर। बिहार में मुजफ्फरपुर जिले के राष्ट्रीय राजमार्ग संख्या 28 के सुजावलपुर के पास बस और ऑटो की भीषण टक्कर में पांच लोगों की मौत हो गई जबकि दो लोग गंभीर रूप से घायल हो गए। सभी घायलों को अस्पताल में भर्ती कराया गया है, जहां उनकी हालत नाजुक बनी हुई है। घटना सकरा थाना क्षेत्र अंतर्गत सुजावलपुर चौक के पास एनएच-28 की है।

इस दर्दनाक हादसे के बाद मौके पर चीख पुकार मच गई है। घटनास्थल पर लोगों की भारी भीड़ जमा हो गई है। गुस्साए लोगों ने मुजफ्फरपुर-समस्तीपुर मुख्य मार्ग एनएच-28 पर सुजावलपुर चौक के पास जाम लगाकर हंगामा शुरू कर दिया। उग्र लोगों और पुलिस के बीच हल्की नोक-झोंक भी हुई। मौके पर पहुंची सकरा थाने की पुलिस किसी तरह उग्र लोगों को शांत कराने की कोशिश में है।

बिजली बिल सुधार को लेकर शिविर आयोजित

बीएनएम@केसरिया। बिजली बिल सुधार को लेकर शनिवार को प्रखंड क्षेत्र के मठिया पंचायत में शिविर का आयोजन किया गया। जानकारी देते हुए कनीय अभियंता सरवर आलम ने बताया कि शनिवार को ग्यारह बजे से संध्या दो बजे तक बिल सुधार को शिविर आयोजित किया गया।

इस दौरान 23 उपभोक्ताओं ने अपने बिजली बिल सुधार को लेकर आवेदन दिया। जिसमें तीन आवेदन को ऑन द स्पॉट निष्पादित किया गया। उन्होंने बताया कि इसके पहले सम्राट अशोक भवन में कैम्प लगा कर दर्जनों लोगों का बिजली बिल सुधार किया गया था।

सिद्धार्थ विवि कपिलवस्तु में एमबीए पाठ्यक्रम समिति के सदस्य बनें प्रो. पवनेश

केविवि में प्रबंधन विभाग के विभागाध्यक्ष हैं प्रो. पवनेश

सिद्धार्थ विवि में विशेषज्ञ के तौर पर करेंगे कार्य

बीएनएम@मोतिहारी

महात्मा गांधी केंद्रीय विवि में पाठ्यक्रम प्रबंधन विज्ञान विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. प्रो. पवनेश कुमार को बड़ी जिम्मेदारी मिली है। सिद्धार्थ विवि कपिलवस्तु, सिद्धार्थनगर में एमबीए स्नातकोत्तर स्तर शैक्षणिक वर्ष 2023-24 की पाठ्यक्रम समिति में प्रो. पवनेश सदस्य बनाए गए हैं।

विभाग की पाठ्यक्रम समिति की हुई बैठक में उन्हें यह जिम्मेदारी मिली। वह यहां प्रबंधन विज्ञान विभाग के विशेषज्ञ के तौर पर भी कार्य करेंगे। गौरतलब हो कि प्रो. पवनेश बाबा साहब अंबेडकर केंद्रीय विवि, लखनऊ में प्रबंधन विभाग एवं पाटलीपुत्रा विवि, पटना की वाणिज्य व प्रबंधन विभाग की पाठ्यक्रम समिति के पहले से ही सदस्य हैं। प्रो. पवनेश ने बताया कि सिद्धार्थ विवि कपिलवस्तु, सिद्धार्थनगर में एमबीए विभाग की पाठ्यक्रम समिति में तीन सदस्य शामिल हैं। इसमें मुझे भी जगह मिली है।

जिम्मेदारी का निर्वहन करना पहली प्राथमिकता होगी। विभाग की विषय सेमेस्टर अंतर्गत होने वाली परीक्षा में परीक्षक की सूची तैयार तैयार करना आदि कार्य होंगे। महात्मा गांधी केंद्रीय विवि के कुलपति संजय श्रीवास्तव, प्रबंधन विज्ञान विभाग की प्रो. डॉ. सपना, प्रो. अरुण कुमार, प्रो. अलका लहहाल, कुलानुशासक प्रो. प्राणवीर सिंह, जनसंपर्क अधिकारी शेफालिका मिश्रा आदि ने बधाई दी है।

बीईओ के साँठ– गांठ से मध्याह्न भोजन की लूट, सरकार से धोखा

अमलेश कुमार

बीएनएम@रक्सौल। अनुमंडल अंतर्गत रामगढ़वा प्रखंड का रा.उ.म.वि गुरहनवा में व्याप्त अनियमितता ना केवल शिक्षा विभाग की कलई खोलने के लिए काफी है बल्कि शिक्षा विभाग के स्थानीय अधिकारियों के साँठ –गांठ से विभाग से सरकारी योजनाओं के राशि के वारा-न्यारा का खेल को भी परत दर परत खोलने के लिए काफी है।

बच्चों की नगण्य संख्या मे उपस्थिति के बावजूद अच्छी संख्या दिखाते हुए मध्यान भोजन के राशि का वारा न्यारा जैसी खबरें तो इस स्कूल के लिए आम है, लेकिन रामगढ़वा प्रखण्ड विकास पदाधिकारी के कथित संरक्षण वाले इस स्कूल के बारे मे मेडिया कवरेज के बाद भी इस स्कूल मे जारी कई तरह की गंभीर अनियमितता सिर्फ खबरों और अधिकारियों के आश्वासनों तक ही सीमित रह जाते रहे है।

मीडिया के दबाव के बाद भी अगर बीईओ साहब उक्त स्कूल मे जाते है तो जांच के नाम महज खान पूर्ति ही करते है। ऐसा ही वाक्या गत दिनों स्थानीय लोगों में काफी सुर्खियों मे रहा। एक आरोप की जांच करने गत दिनों प्रखण्ड विकास पदाधिकारी सत्यनारायण साहू उक्त स्कूल मे तो गए लेकिन आरोप है कि वे सीधे प्रधानाध्यापक के कमरे मे गए जहां उनकी सेवा उत्कृष्ट मिठाईयों से हुई। ना तो किसी कागजात की गंभीरता से अवलोकन किया गया और ना ही किसी से कोई पूछ- ताछ ही हुई।

आलम यह है कि उस विद्यालय में सफाई कर्मी की बहाली हुई जिसकी जानकारी तक किसी अधिकारी को नहीं है। इस विद्यालय में कई शैचालय होने के बावजूद एक ही शौचालय प्रयोग में है और उसका भी ताला बंद रखा जाता है। यहाँ प्रधानाध्यापक सहित बीईओ लूटने में इतने मदमस्त हो गए की इन्हें पता ही नहीं है कि बच्चे नामांकित कितने है।

महाशय के जाँच होने के बावजूद भी मध्याह्न भोजन योजना अंतर्गत आईवीआरएस पोर्टल पर विद्यालय में 274 बच्चें ही नामांकित दिखाया जा रहा है, लेकिन उपस्तिथि में 445 दिखाया जा रहा है और ऐसा नही है कि ये एक दिन का मामला है और ये गलती से चढ़ गया होगा। जब आईवीआरएस पोर्टल देखा गया तब पाया गया कि 10 अक्टूबर को 436, 11 अक्टूबर को 427 और 12 अक्टूबर को 435 बच्चों की उपस्तिथि जना दी गई है।

जिसे एमडीएम आईवीआरएस पर देखा जा सकता है। लगातार 10 दिनों के आईवीआरएस के अवलोकन से स्पष्ट हो रहा है कि यदा-कदा ही प्रधानाध्यापक द्वारा जवाब दिया गया है और जो जवाब दिया गया है वो भी बिल्कुल असंभव सा। मध्याह्न भोजन को लूट की योजना बनाने में प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी का भी अहम योगदान दिख रहा है।

अभी हाल ही में स्पोर्ट्स कीट और मेडिकल किट प्रधानाध्यापक द्वारा घर पे रखने का समाचार अखबारों में सुर्खियों में था।

स्कूल में प्रधानाध्यापक और मुख्य रसोइया की ही चलती है, स्टोर रूम की चाभी हो या समान का हिसाब किताब या अन्य रसोइयों से बर्तन मंजवाना हो या इनसे सफाई करवानी हो, कौन बच्चा पढ़ेगा और कौन नहीं, सारी व्यवस्था मुख्य रसोइया के जिम्मे। मुख्य रसोइया के खानदान से ही 15 सालों से सचिव चुना जा रहा है।

आरोप है कि 20 थाली है विद्यालय में जबकि विभाग द्वारा सारे विद्यालय में बर्तन और थाली उपलब्ध कराया गया है। बच्चों से ही साफ सफाई और झाड़ू लगवाई जाती है।

ग्रामीणों के आरोप के आलोक में जब "बीएनएम टीम" विद्यालय पहुंची थी तो पता चला था कि एक ही खानदान से लगातार 15 सालों से सचिव चुना जा रहा है। विद्यालय में 70-80 बच्चे आते है।

बताया गया कि बीईओ से सचिव संबंधी अभिलेख मांगने पर और पदस्थापना विवरणी मांगने पर कहा जाता है कि मंगलवार को विद्यालय से मंगाकर देंगे तो क्या बीआरसी में कोई अभिलेख नहीं रहता है? या इतना समय मामले की लीपापोती के लिए चाहिए।

संत ने शरीर पर स्थापित किये नौ कलश

सोना देवी मंदिर में श्रद्धालुओं की लग रही भारी भीड़

मोतिहारी। जिले के कोटवा प्रखण्ड क्षेत्र के जगिरंहा पंचायत में अवस्थित माँ सोना देवी मन्दिर परिसर में अयोध्या के एक संत द्वारा अपने शरीर पर नौ कलश का स्थापना कर आस्था व दैविक कृपा के केंद्र बन गये है।

प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी मंदिर परिसर में नवरात्र पूजा का आयोजन हुआ है। जहाँ सनातन धर्म व आस्था की नगरी अयोध्या के सन्त बाबा श्री कृष्णा दास जो अपने शरीर पर नौ कलश का स्थापना किये हैं। निश्चित तौर पर साधक सन्त कृष्णा दास लोक आस्था के साथ जनमानस के लिए बड़े आकर्षण का केंद्र बने हुए हैं। नवरात्रि के प्रथम दिन से ही बाबा को देखने के लिए श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ गई है। बताया गया है कि बाबा इस तरह की साधनाओ के लिए सदैव चर्चाओं में रहते हैं , इस वर्ष सोना देवी मंदिर परिसर के दुर्गा पूजा में उनकी यह साधना पूरे इलाके में भक्ति का प्रवाह कर रहा है । पूजा में पुरुष ,महिला एवं बच्चों की भारी भीड़ लग रही है। पूजा में आचार्य जोखन झा व उनके सहयोगियों के द्वारा मंत्रोच्चार के साथ वातावरण भक्तिमय बन गया है। पूजा स्थल के समीप मेला जैसा दृश्य है। इस अवसर पर यजमान सुनील सिंह, सतीश सिंह, कृष्णा दास, गुड्डू सिंह, भूपनारायन सिंह, राम निवास सिंह सहित सैकड़ों महिलाएं भी पूजा में शामिल हो रही हैं।

आज के दौर में प्रेम करना, सच बोलना ही सत्याग्रह है: नासीरुद्दीन

पटना। आज देश दुनिया को एक बार फिर से एक चम्पारण और गांधी की ज़रूरत है। वो गांधी जो निडर होकर सच बोलने और प्रेम करना सिखाए। हिंसा, नफ़रत और युद्ध की कोई जरूरत नहीं है। बच्चे पढ़ना चाहते हैं। युवा को रोजगार की गारंटी चाहिए और सबको सत्ता, समाज और विकास में समानुपातिक हिस्सेदारी चाहिए। इसलिए आदमी से आदमी का प्रेम करना और सच को निर्भीकता से कहना ही सत्याग्रह है।

ढाई आखर प्रेमः राष्ट्रीय सांस्कृतिक जत्था के बिहार पड़ाव के समापन समारोह को संबोधित करते हुए लखनऊ से आए वरिष्ठ पत्रकार नासीरुद्दीन ने उक्त बातें कहीं। उन्होंने कहा कि आज हर देश को गांधी की ज़रूरत है। चाहे वो हमारा देश हो या फिलीस्तीन, इस्राइल, कनाडा। सबको गांधी के सत्याग्रह की ज़रूरत है। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए इप्टा के राष्ट्रीय सचिव शैलेन्द्र ने कहा कि प्रेम, बंधुत्व, समानता, न्याय और मानवता के संदेश लेकर पूरे देश में कलाकार, साहित्यकार, कवि, लेखक, नाटक करने वाले, गीत गाने वाले, हंसने और हंसाने वाले, सबकी भागीदारी में विश्वास रखने वाले इसी प्रकार से पदयात्रा कर रहे हैं। ढाई आखर प्रेम राष्ट्रीय सांस्कृतिक जत्था 28 सितम्बर से अलवर, राजस्थान से शुरू हुआ और 30 जनवरी 2021 को दिल्ली में समाप्त होगा। 22 राज्यों, केन्द्र शासित प्रदेशों में सांस्कृतिक सामाजिक महत्व के इलाके में पदयात्रा की जा रही है। इस यात्रा का बिहार पड़ाव 7 अक्टूबर से प्रारंभ होकर आज यहां समाप्त हो रहा है तो कल से पदयात्रा पंजाब में शुरू होगी। महात्मा गांधी के शहादत दिवस 30 जनवरी तक निरंतर यह यात्रा चलती रहेगी। प्रेम का संदेश पूरे देश में फैलता रहेगा। सामाजिक संस्था एक्शन एड की प्रतिनिधि शरद कुमारी ने कहा कि प्रेम और बंधुता की सबसे बढ़ी वाहक हैं।

BORDER NEWS MIRROR

Editorial

Monday 16 October 2023

समाजवाद के सच्चे प्रवर्तक महाराजा अग्रसेन

महाराजा अग्रसेन भगवान राम के वंशज और भगवान श्रीकृष्ण के समकालीन थे। वे राजा राम के पुत्र कुश की 34वीं पीढ़ी की संतान थे । महाराजा अग्रसेन को अहिंसा के प्रतीक, शांति के दूत के रूप में जाना जाता है। महाराजा अग्रसेन त्याग, करुणा, अहिंसा, शांति, समृद्धि के अवतार और एक सच्चे समाजवादी थे। महाराजा अग्रसेन को समाजवाद का अग्रदूत कहा जाता है। अपने क्षेत्र में सच्चे समाजवाद की स्थापना के लिए उन्होंने नियम बनाया था कि उनके नगर में बाहर से आकर बसने वाले प्रत्येक परिवार की सहायता के लिए नगर का प्रत्येक परिवार उसे एक सिक्का व एक ईंट देगा। जिससे आने वाला परिवार स्वयं के लिए मकान व व्यापार का प्रबंध कर सके। इस प्रकार प्रत्येक व्यक्ति की छोटी-छोटी मदद से समान समाज में बराबरी का दर्जा प्राप्त किया जा सकता है। महाराजा अग्रसेन ने शासन प्रणाली में एक नयी व्यवस्था को जन्म दिया था। उन्होंने वैदिक सनातन आर्य सस्कृंति की मूल मान्यताओं को लागू कर राज्य में कृषि-व्यापार, उद्योग, गौपालन के विकास के साथ-साथ नैतिक मूल्यों की स्थापना की थी। महाराजा अग्रसेन एक कर्ता (कर्मयोगी) थे जिन्होंने सभी के लिए समृद्धि की कामना की। उन्होंने अहिंसा का आदर्श अपनाया जिसमें उन्हें पशु बलि की निरर्थकता का एहसास हुआ। इस अहसास ने उन्हें 'अहिंसा' के सशक्त नायकों में से एक बना दिया। उन्होंने सभी जानवरों की बलि पर प्रतिबंध लगा दिया। हालांकि अहिंसा में उनके विश्वास का मतलब उत्पीड़न का विरोध न करना नहीं था बल्कि उन्होंने आत्मरक्षा को बढ़ावा दिया। उनके अनुसार आत्मरक्षा और राष्ट्र रक्षा केवल क्षत्रियों-योद्धा जाति का कार्य नहीं है बल्कि प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है कि वह अपनी मातृभूमि की रक्षा करे। महाराजा अग्रसेन का जन्म अश्विन शुक्ल प्रतिपदा को महाराजा वल्लभ सेन के घर हुआ था। जिसे दुनिया भर में अग्रसेन जयंती के रूप में मनाया जाता है। राजा वल्लभ के अग्रसेन और शूरसेन नामक दो पुत्र हुये थे। अग्रसेन महाराज वल्लभ के ज्येष्ठ पुत्र थे।

अस्तित्व को मां रुप में देखना आनंददायी

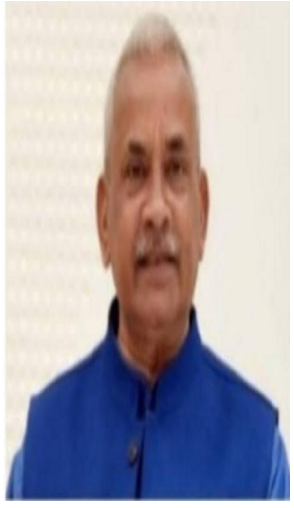
हृदयनारायण दीक्षित

देवी उपासना के उल्लासधर्मा उत्सव चल रहे हैं। यह प्रकृति की आराधना है। प्रकृति मां है। हम सब इसी के अंश हैं, इसी में पलते हैं। प्रकृति गर्भ से अरबों जीव आ चुके। प्रतिपल आ रहे हैं। सतत अविरल। पुनर्नवा। फूल, फल वनस्पति, प्राणी। प्रश्न उठते हैं कि बार-बार क्यों होता है ऐसा सृजन? वैसी ही नन्ही चिड़िया, गाय का निर्दोष बछड़ा। निष्कलुष, अनासक्त, लोभ मुक्त शिशु। जीवन अद्वितीय है। मां का ही प्रसाद है। प्रकृति सृजनरत है। यह संभवतः कोई गीत रच रही है-अनंतकाल से। अपूर्ण गीत को फिर-फिर संशोधित करती है। छन्दबद्ध करती है। लय देती है। प्रकृति लालित्य रस से भरी-पूरी है। सृजन रहस्यपूर्ण है 'ऊधो कहि न जाय का कहिए/ देखत अति विचित्र रचना यह समुझि मनै मन रहिए।' यह जीर्ण शीर्ण को निरस्त करती है बार-बार। फिर नूतन प्रवाह और बार-बार सृजन। प्रकृति माता है। हम सबको सींचती है प्रतिपल। वनस्पतियां आकर्षित करती हैं। वे हमारी प्राण ऊर्जा की पूरक हैं। कीट पतंग विविध परिधान में घूमते हैं। प्रकृति दशों दिशाओं से अनुग्रह की वर्षा करती है। हमारा अनुगृहीत भाव स्वाभाविक है। यहां समूची प्रकृति के प्रति धन्यवाद भाव है। वह हमारी माता है। दिव्यता के कारण देवी है। जननी होने के कारण माता है। यह जीवन प्रकृति का ही उपहार है। प्रकृति का पोषण, संवर्द्धन मां की ही सेवा है। व्रत आदि आस्था के विषय हैं। मुख्य बात है-प्रकृति में मां देखने की अनुभूति। यह अनुभूति 'सर्वभूतेषु मातृरूपेण' प्रतीति है। प्रकृति स्वयंभू है,सदा से है। सभी रुप प्रकृति के ही रुप हैं। प्रकृति को मां देखते ही हमारी जीवनदृष्टि बदल जाती है। हम अपनी सुविधा के लिए उन्हें अनेक नाम देते हैं। दुर्गा, काली, सरस्वती, शाकम्भरी, महामेधा, कल्याणी, वैष्णवी, पार्वती आदि आदि। नाम स्मरण आंतरिक बोध में भी सहायक हैं। मूलभाव है-मां। या देवी सर्वभूतेषु मातृरूपेण संस्थिता, नमस्तस्ये, नमस्तस्ये नमो नमः। प्रकृति को दिव्य मां देखना अंधविश्वास का प्रश्न नहीं। प्रकृति अखण्ड इकाई है। इस अखण्ड इकाई का नाम क्या रखें? नाम रखते ही रुप का ध्यान आता है। रुप की सीमा है। प्रकृति अनंत है। असीम और अव्याख्येय। इसे मां कहने में आह्लाद है। सम्प्रति भारत का मन भावप्रवण है। भावप्रवण चित्त में ही शिवसंकल्प उगते हैं। दुनिया का सारा सुन्दर भावप्रवण लोगों ने गढ़ा है। सुन्दर काव्य या सुन्दर ऊक्त-सूक्त। कला सहित सारे सृजन। प्रकृति प्रत्यक्ष भाव बोध में माता है। माता देवी है। देवी माता है। देवी उपासना मां और संतान के अविभाज्य और अनिवर्चनीय प्रेम का चरम है। दुर्गा सप्तशती में भी यही अनुभूति है। यह मां सर्वभूतेषु उपस्थित है। मां मां है। मां न स्त्री है और न पुरुष। वह देवी है, दिव्य है, देवता है। प्रणम्य है। मां उपासना वैदिक काल से भी प्राचीन है। ऋग्वेद में पृथ्वी माता हैं ही। इडा, सरस्वती और मही भी माता हैं, ये तीन देवियां कही गयी हैं-इडा, सरस्वती, मही तिस्रो देवीर्मयो भुव।' (1.13.9) एक मंत्र (3.4.8) में 'भारती को भारतीभिः कहकर बुलाया गया है-आ भारती भारतीभिः।' मां हरेक क्षण स्तुत्य है। दुख और विषाद में मां आश्वस्तिदायी है तो प्रसन्नता और आह्लाद में भी मां की उपस्थिति जरूरी है। इसलिए 'भारती' को नेह-न्योता है। भारतीभिः भरतजनों की इष्टदेवी हैं। ऋग्वेद में ऊषा भी देवी हैं। एक सूक्त (1.124) में 'ये ऊषा देवी नियम पालन करती हैं। नियमित रुप से आती हैं।' (वही मन्त्र 2) ऊषा, 'सबको प्रकाश आनंद देती हैं। अपने पराए का भेद नहीं करतीं।' (वही, 6) सबको समान दृष्टि से देखती हैं।

(लेखक, स्वतंत्र टिप्पणीकार हैं।)

Today's Opinion

प्रधानमंत्री मोदी, नया भारत, सुदृढ़ मध्यपूर्व नीति



डॉ दिलीप अग्निहोत्री

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने एक बार फिर अपनी सुदृढ़ विदेश नीति का परिचय दिया है। उन्होंने इजरायल पर आतंकवादी संगठन हमास के हमले को निंदनीय बताया। उन्होंने कहा कि इस संकट के समय भारत, इजरायल के साथ है। वस्तुतः प्रधानमंत्री मोदी का निर्णय राष्ट्रीय हित और भारतीय विरासत के अनुरुप है। इजरायल, चीन और पाकिस्तान के विरुद्ध भारत का खुला समर्थन कर चुका है। संयुक्त राष्ट्र संघ से लेकर अन्य अंतरराष्ट्रीय मंचों पर इजरायल ने भारत का साथ दिया है। उसने यहां तक कहा था कि भारत यदि चीन और पाकिस्तान के विरुद्ध कार्रवाई करेगा तो इजरायल पूरी सहायता देगा। हमास के हमले के समय भारत ने इजरायल के प्रति जो सहानुभूति दिखाई, वह नैतिक रुप से उचित है। वैसे भी भारत ने सदैव आतंकवाद का विरोध किया है। संयुक्त राष्ट्र संघ में आतंकवाद के विरुद्ध साझा रणनीति बनाने का प्रस्ताव मोदी ने ही किया था। जब से प्रधानमंत्री मोदी ने भारत की कमान संभाली है, तब से आंतरिक और बाह्य सुरक्षा सुदृढ़ हुई है। प्रधानमंत्री मोदी ने पिछले कार्यकाल में ही इजरायल और अरब देशों के साथ संबंध बेहतर बनाने पर ध्यान दिया। यह नीति कारगर साबित हुई। मोदी के सौर ऊर्जा प्रस्ताव को भी अरब देशों का समर्थन मिल चुका है। संयुक्त राष्ट्र संघ में उनके अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को अरब देश भी स्वीकार कर चुके हैं। इस दिन वहां भी बड़े पैमाने पर योग के कार्यक्रम होते हैं। इजरायल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू ने संयुक्त राष्ट्र में भारत का समर्थन किया था। उन्होंने कहा था कि कश्मीर भारत का हिस्सा है। यही नहीं उन्होंने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व की प्रशंसा की थी। आज इजरायल, भारत का बड़ा सहयोगी बनकर उभरा है। अरब देश भी मोदी की नीतियों के मुरीद हुए हैं। मोदी की मध्यपूर्व नीति की बड़ी सफलता यह भी है कि उन्होंने अरब मुल्कों और इजरायल के साथ दोस्ती को मजबूत किया। इसके पहले कांग्रेस की सरकारों में इजरायल से दोस्ती को लेकर बड़ा संकोच था। उन्हें लगता था कि इजरायल से दोस्ती मुस्लिम देशों को नाराज कर देगी। मगर मोदी ने इसकी परवाह नहीं की। साहस दिखाया। अरब और इजरायल दोनों से संबंध बेहतर बनाकर दिखा दिया। वैसे भी दुनिया में अगर शांति, सौहार्द कायम करना है, मानवता को सुरक्षित रखना है तो आतंकवाद के खिलाफ साझा रणनीति बनानी होगी। आतंकवाद अब किसी एक क्षेत्र की समस्या नहीं है। यह सारी दुनिया के लिए खतरा है। अब जरुरत इस बात की भी है कि आतंकवाद को संरक्षण और वित्तीय सहायता देने वालों के खिलाफ कड़ा रुख अपनाया जाए। भारत का रुख इस पर बिलकुल साफ है। ओआईसी के सदस्य देश भी इसमें बड़ी भूमिका निभा सकते हैं। आतंकवाद शांति और सद्भावना को कमजोर करता है। साल 1988 में यासिर अराफात ने मध्यपूर्व में इजरायल के अस्तित्व को मान्यता देते हुए स्वतंत्र फिलिस्तीन निर्माण की नीति घोषित की थी। इसके बाद ही समाधान की संभावना दिखाई दी थी। किंतु इस नीति के विरोध में हमास की गतिविधियां बढ़ीं। वह लगातार क्रूर होता गया। अब तो उसने सारी हद पार कर दी है। मध्यपूर्व में यहूदी राष्ट्र के अस्तित्व को नकारा नहीं जा सकता। यह सच है कि अल अक्शा मस्जिद से मुसलमानों की आस्था जुड़ी है। मगर यह भी सत्य है कि यहूदियों की आस्था यहां के टेंपल माउंट से जुड़ी है। दावा है कि यहां उनके दो प्राचीन पूजा स्थल हैं। पहले को किंग सुलेमान ने बनवाया था। बेबीलोन्स ने इसे तबाह कर दिया था। फिर उसी जगह यहूदियों का दूसरा मंदिर बनावाया गया, जिसे रोमन साम्राज्य ने नष्ट कर दिया। इसका उल्लेख बाइबिल में भी बताया जाता है। जाहिर है कि इजरायल का दावा सर्वाधिक प्राचीन है। इस समय यहां इजरायल का कब्जा है। यरुशलम में ईसाइयों का द चर्च ऑफ द होली सेपल्कर है। मान्यता है कि ईसा मसीह को यहीं सूली पर चढ़ाया गया था। यहीं प्रभु यीशु के पुनर्जीवित हो उठने वाली जगह भी है। 1967 के युद्ध में इजराइल ने पूर्वी यरुशलम पर भी कब्जा कर लिया था। पूरे यरुशलम को ही वह अपनी राजधानी मानता रहा है।

(लेखक, स्वतंत्र टिप्पणीकार 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

आंवला एक लाभ अनेक

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 स्वाथ्यय के लिए बेहद फायदेमंद होता है। आइए आप को बताते हैं आंवला खाने के फ़ायदे। आंवला विटामिन सी का काफी अच्छा स्रोत है। इसमें एक संतरे की तुलना में 8 गुना अधिक विटामिन सी होता 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 है 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 है। 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-

क़्या है स्केलेटल फ्लोरोसिस

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

चाय से हो सकता है स्केलेटल फ्लोरोसिस

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

स्केलेटल फ्लोरोसिस के लक्षण

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

दिन में कितनी चाय पीना सुरक्षित

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

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

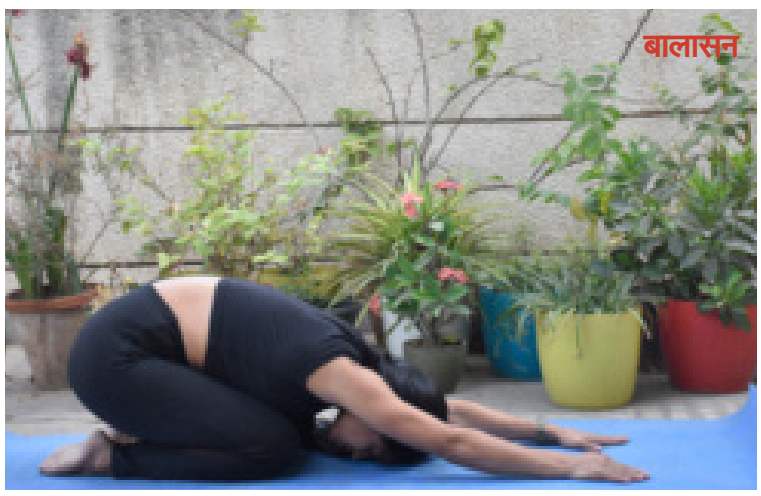
गैस व एसिडिटी की ज्यादा प्रॉब्लम, तो इन योगासनों से पाएं राहत

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 सीज़न के मुकाबले ज्यादा करते हैं।

पेट में गैस तब बनती है, जब हमारे शरीर की कोशिकाएं खाए गए भोजन से अपना तालमेल नहीं बिठा पातीं। इसकी वजह से अपच भी हो सकती है। जो अल्सर, कब्ज, स्टमक इंफेक्शन 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 दबाब 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 दबाब 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।

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

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

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

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

चीनी

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

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

मैदा

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

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

नमक

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

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

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

फ्रोजन फूड

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

वनस्पति घी

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

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

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

हाथों की सफाई है जरूरी

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

चेहरे को छूना

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

पर्याप्त नींद है जरूरी

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

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

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

विंटर सुपर ड्रिंक से ये बीमारियां रहती हैं दूर

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

अदरक

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

दालचीनी

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

मुलेठी

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

ऐसे बनाएं काढ़ा

सामाग्री–मुलेठी, अदरक, दालचीनी।

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

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

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

BNM Fantasy

Monday
16 October 2023

अक्षरा सिंह का देवी गीत 'हुआ रिलीज

शारदीय नवरात्र के शुरुआत में महत्व कुछ ही घंटे बचे हैं। इसी बीच भोजपुरी सुपरस्टार सिंगर एक्टर अक्षरा सिंह ने मां दुर्गा के लिए एक खूबसूरत नवरात्र स्पेशल गाना गया है, जो खूब वायरल हो रहा है। इस देवी गीत 'माई के सजाओ रे' में अक्षरा सिंह ने मां दुर्गा के स्वरूपों का वर्णन किया है, जिसकी प्रस्तुति बेहद मनमोहक और आकर्षक है। अक्षरा सिंह का यह गाना उनके यू-ट्यूब चैनल पर रिलीज हुआ है। अक्षरा सिंह के इस भक्ति में गाने की गूंज अब पूजा पंडालों में सुनाई देने लगी है। अक्षरा सिंह ने अपने इस देवी गीत 'माई के सजाओ रे' को लेकर कहा कि शक्ति की देवी मां दुर्गा अपने भक्तों के लिए हमेशा खड़ी रही हैं।

ज

जैकलीन फर्नांडीज के लिए सुकेश चन्द्रशेखर रखेंगे नौ दिन का उपवास

जेल में बंद सुकेश चन्द्रशेखर ने अब जेल से जैकलीन को पत्र लिखा है। 200 करोड़ के मनी लॉन्ड्रिंग मामले के आरोपी सुकेश ने यह भी कहा है कि वह जैकलीन के लिए नौ दिनों तक नवरात्रि का व्रत रखेंगे। सुकेश चन्द्रशेखर ने क्या कहा है? "प्रिय बेबी, 15 अक्टूबर से नवरात्रि शुरू हो रही है। मैं आपके लिए सब कुछ बेहतर बनाने के लिए नवरात्रि पर उपवास और नौ दिनों तक उपवास करने जा रहा हूं। इस वक्त हमारे चारों तरफ नकारात्मकता है।" लेकिन देवी हमें इससे बाहर निकलने की शक्ति देंगी।" सच्चाई की जीत होगी और हम जल्द ही एक साथ होंगे।" मैं वैष्णो देवी और महाकालेश्वर मंदिर में आपके लिए एक विशेष पूजा भी करूंगा। हम आखिरी सांस तक एक-दूसरे के साथ रहेंगे।" मैं आपसे बहुत प्यार करता हु। मेरे लिए आप मेरी शेरनी हो, मेरी ताकत हो।" ये लेटर सुकेश चंद्रशेखर ने जैकलीन को लिखा था। 200 करोड़ रुपये के मनी लॉन्ड्रिंग मामले में ढोंगी सुकेश चंद्रशेखर को गिरफ्तार किया गया है और वह फिलहाल तिहाड़ जेल में सजा काट रहा है। सुकेश अब तक जेल से कई बार जैकलीन फर्नांडीज को पत्र लिख चुके हैं। अब उन्होंने इस पत्र में कहा है कि हमारे खिलाफ सभी मामले और अपराध गलत हैं और जल्द ही हम एक साथ होंगे। जैकलीन फर्नांडीज ने कभी भी सुकेश के साथ अपने रिश्ते को स्वीकार नहीं किया। हालांकि, दोनों की कई तस्वीरें वायरल हो चुकी हैं।

भूमि पेडणेकर ने पर्यावरण बचाने के लिए लॉन्च किया

'द भूमि फाउंडेशन'

अपनी बहुमुखी एक्टिंग, शानदार प्रदर्शन, नेक सामाजिक कार्यों व पर्यावरण के प्रति अटूट प्रतिबद्धता के लिए मशहूर बॉलीवुड एक्ट्रेस भूमि पेडणेकर ने सकारात्मक बदलाव की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाया है। उन्होंने आधिकारिक तौर पर 'द भूमि फाउंडेशन' की वेबसाइट लॉन्च की है, जो एक गैर-लाभकारी समर्थक मंच है। यह प्लेटफॉर्म पर्यावरण से जुड़े मुद्दों से निपटने के लिए राष्ट्रीय स्तर पर काम करता है। भूमि के मन में इस प्लैनेट को लेकर गहरा जुनून बसता है, वह सोशल मीडिया पर 'क्लाइमेट वॉरियर' नाम से एक समर्थक प्लेटफॉर्म भी संचालित करती हैं, जिसका उद्देश्य लोगों को पर्यावरण संरक्षण की जरूरत के बारे में शिक्षित करना है। यह प्लेटफॉर्म व्यक्तियों और गैर सरकारी संगठनों (एनजीओ) के नेतृत्व में जलवायु परिवर्तन से जुड़ी परियोजनाओं की फंडिंग जुटाने, जलवायु से संबंधित पॉडकास्ट और वृत्तचित्रों का निर्माण करने, जलवायु जागरुकता कार्यक्रमों का सहयोग वसमर्थन करने तथा पर्यावरण के प्रति सचेत स्टार्टअप्स में निवेश करने की दिशा में काम करेगा। असली परिवर्तन लाने तथा हमारे देश में प्रदूषण व कार्बन फुटप्रिंट का बुरा असर घटाने के लिए संगठनों और जलवायु संरक्षणकर्ताओं के हाथ मजबूत करना इस मंच का लक्ष्य है। भूमि पेडणेकर ने इस नए प्रयास को लेकर अपना उत्साह व्यक्त करते हुए कहा, "मुझे द भूमि फाउंडेशन के लॉन्च की घोषणा करते हुए खुशी हो रही है। इस साल अपने जन्मदिन पर मैंने इस कॉन्सेप्ट का सफर शुरू किया कि मैं अपने प्लैनेट की मदद कैसे कर सकती हूं, और आज 'द भूमि फाउंडेशन' लॉन्च करते हुए मुझे बड़ा आनंद आ रहा है! मुझे उम्मीद है कि इस फाउंडेशन के माध्यम से क्लाइमेट को लेकर पूरे भारत में जागरूकता पैदा होगी और आशा करती हूं कि ठोस बदलाव लाने के लिए सही व्यक्तियों और समुदायों को सशक्त बनाया जा सकेगा।" अपने प्लैनेट को लेकर भूमि पेडणेकर के प्रेम और पर्यावरण संरक्षण के प्रति उनके समर्पण को पहले ही वैश्विक मान्यता मिल चुकी है।