

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं



इजरायली एयरफोर्स ने सीरिया से हुए हमले के जवाब में की बमबारी

एजेंसी तेल अवीव।

फिलिस्तीनी आतंकी संगठन हमस और इजरायल के बीच चल रही लड़ाई का बुधवार को 19वां दिन है। इजरायली एयरफोर्स ने सीरिया से हुए हमले के जवाब में बमबारी की। इस दौरान सीरिया की सेना के ठिकानों को निशाना बनाया गया। सीरिया के एयर डिफेंस इंस्टॉलेशन पर हमला किया गया।

सीरिया ने कहा है कि इजरायली हवाई हमले में उसके आठ जवानों की मौत हुई है। इजरायल ने कहा है कि वह गाजा पर आक्रमण के लिए तैयार है। इजरायल के करीब 220 लोग बंधक हैं। बंधकों की रिहाई को लेकर इजरायल ने हमस को चेतावनी दी है। इजरायली सेना ने कहा, यदि आपको इच्छा शांति से रहने और अपने बच्चों के लिए बेहतर भविष्य की है तो बंधकों के बारे में जानकारी



दें। इजरायली सेना आपको आशवासन देती है कि आपको और आपके घर को सुरक्षा मिलेगी।

आपको वित्तीय इनाम मिलेगा। हम आपको पूरी गोपनीयता की गारंटी देते हैं। हमस ने बंधकों को रिहा करना शुरू कर दिया है। दो अमेरिकी महिलाओं के कुछ दिन बाद सोमवार को दो इजरायली महिलाओं को रिहा किया गया। मीडिया रिपोर्टों के मुताबिक हमस जल्द ही अन्य 50 बंधकों को रिहा कर सकता

है। इजरायली सेना ने कहा कि मंगलवार की रात वेस्ट बैंक में छापेमारी की गई। इस दौरान सुरक्षा बलों पर फिलिस्तीनियों के एक समूह ने गोलीबारी की। इसके बाद उन्हें ड्रोन हमले से निशाना बनाया गया। आईडीएफ ने घोषणा की कि जवान गाजा पर 'आक्रमण' करने के लिए तैयार हैं। आईडीएफ चीफ ऑफ स्टाफ लेफ्टिनेंट जनरल हरजी हलेवी ने कहा, मैं स्पष्ट करना चाहता हूँ, हम आक्रमण के लिए तैयार हैं।

प्रेम और करुणा के बिना मानवता जीवित नहीं रह सकती : राष्ट्रपति

नई दिल्ली। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने बुधवार को राष्ट्रपति भवन में ब्रह्माकुमारी संस्था द्वारा आयोजित अंतर्धार्मिक बैठक में कहा कि प्रेम और करुणा के बिना मानवता जीवित नहीं रह सकती। राष्ट्रपति ने कहा कि जब विभिन्न धर्मों के लोग एक साथ मिल-जुलकर रहते हैं तो समाज और देश का सामाजिक ताना-बाना मजबूत होता है। यही ताकत देश की एकता को और मजबूत करती है और प्रगति के पथ पर ले जाती है।

उन्होंने कहा कि हमारा लक्ष्य 2047 तक भारत को एक विकसित देश के रूप में स्थापित करना है, इस लक्ष्य को हासिल करने में सभी का सहयोग आवश्यक होगा। इस अवसर पर राष्ट्रपति ने कहा कि धर्म हमारे जीवन में एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है। धार्मिक मान्यताएं और प्रथाएं हमें विपरीत परिस्थितियों में राहत,

आशा और शक्ति प्रदान करती हैं। प्रार्थना, ध्यान और अनुष्ठान मनुष्य को आंतरिक शांति और भावनात्मक स्थिरता का अनुभव करने में मदद करते हैं लेकिन शांति, प्रेम, पवित्रता और सच्चाई जैसे मौलिक आध्यात्मिक मूल्य ही हमारे जीवन को सार्थक बनाते हैं। इन मूल्यों से रहित धार्मिक प्रथाएं हमारा कल्याण नहीं कर सकती हैं। समाज में शांति और सद्भाव को बढ़ावा देने के लिए सहिष्णुता, एक-दूसरे के प्रति सम्मान और सौहार्द के महत्व को समझना आवश्यक है।

राष्ट्रपति ने कहा कि प्रत्येक मानव आत्मा स्नेह और सम्मान की पात्र है। स्वयं को पहचानना, अपने मूल आध्यात्मिक गुणों के अनुसार जीवन जीना और ईश्वर के साथ आध्यात्मिक संबंध रखना ही सांप्रदायिक सद्भाव और भावनात्मक एकीकरण का सहज साधन है।

तेलंगाना: प्रियंका गांधी की जनसभा 31 अक्टूबर को



हैदराबाद। प्रदेश कांग्रेस समिति (पीसीसी) चुनाव प्रचार के तहत आगामी 31 अक्टूबर को कोल्हापुर में आयोजित होने वाली पालमुरु प्रजा भेरी आमसभा को प्रियंका गांधी मुख्य अतिथि तौर पर संबोधित करेंगी।

प्रदेश कांग्रेस कार्यालय गांधी भवन से जारी जानकारी में बताया गया है कि तेलंगाना में दूसरे चरण के चुनाव अभियान में राहुल गांधी और प्रियंका दोनों शामिल होंगे। कांग्रेस अपने उम्मीदवारों की पहली सूची में 119 में से 52 से अधिक उम्मीदवारों की घोषणा कर चुकी है।

प्रियंका गांधी का आरोप- मोदी सरकार की सभी बातें खोखली

गहलोत का वादा- कांग्रेस सत्ता में आई तो महिलाओं को हर साल मिलेंगे 10 हजार रुपये

झुंझुनू। कांग्रेस की राष्ट्रीय महासचिव प्रियंका गांधी ने केंद्र की भाजपा सरकार पर हमला बोलते हुए कहा कि इस सरकार के पास कोई विजन नहीं है। केंद्र सरकार ने सब कुछ अपने उद्योगपति मित्रों को दे दिया। केंद्र सरकार किसानों के लिए काला कानून लाई और उसे वापस लिया। किसान सर्दी में धरने पर बैठे रहे, लेकिन उनसे बात नहीं की।

उन्होंने कहा कि धर्म की राजनीति करने वाले समझ गए हैं कि काम करने की जरूरत नहीं है। धर्म-जाति का नाम लो और वोट बटोर लो। इस सिलसिले को हटाना होगा। प्रियंका गांधी राजस्थान के झुंझुनू जिले के अरड़ावता गांव में पूर्व केन्द्रीय मंत्री शीशराम ओला की मूर्ति



अनावरण कार्यक्रम के दौरान आयोजित जनसभा को सम्बोधित कर रही थी। देवनारायण मंदिर का जिक्र करते हुए प्रियंका गांधी ने कहा कि प्रधानमंत्री ने मंदिर में 21 रुपये का लिफाफा डाला। ऐसी ही इनकी योजनाएं हैं। मैं तो समझ गई हूँ कि मोदी का लिफाफा खाली है। इनके वादे-घोषणाएं भी लिफाफे की तरह खोखले हैं।

प्रियंका ने महिला आरक्षण, इंदिरा रसोई, गैस सिलेंडर योजना, ओपीएस, फ्री बिजली,

पेंशन का जिक्र किया। साथ ही केंद्र सरकार पर निशाना साधते हुए कहा कि उन्होंने प्रधानमंत्री के घूमने के लिये 16 हजार करोड़ के दो प्लेन खरीदे। 20 हजार करोड़ रुपये की संसद की नई इमारत बनाई, लेकिन किसान के लिए पैसा नहीं है। सरकारी कर्मचारियों की पुरानी पेंशन योजना लागू करने के लिए पैसा नहीं है। प्रियंका गांधी ने कहा कि सरकार नये रोजगार पैदा नहीं कर रही है।

पब्लिक सेक्टर कंपनी से रोजगार बनते थे, लेकिन उन्हें इस सरकार ने अपने बड़े उद्योगपति दोस्तों को बेच दिया। यदि सभी उद्योगपतियों को देते तो दिक्कत नहीं होती। इससे रोजगार बढ़े। कार्यक्रम में कांग्रेस की राष्ट्रीय महासचिव प्रियंका गांधी की मौजूदगी में मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने 2 गारंटी दी।

राष्ट्रपति गुरुवार से कर्नाटक-तमिलनाडु के दो दिवसीय दौरे पर

नई दिल्ली। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू गुरुवार से कर्नाटक और तमिलनाडु के दो दिवसीय दौरा पर रहेंगी। राष्ट्रपति भवन ने बुधवार को एक विज्ञप्ति में बताया कि राष्ट्रपति 26 अक्टूबर को कर्नाटक में भारतीय प्रबंधन संस्थान, बेंगलुरु के स्वर्ण जयंती समारोह के हिस्से के रूप में इसके स्थापना सप्ताह का उद्घाटन करेंगी।

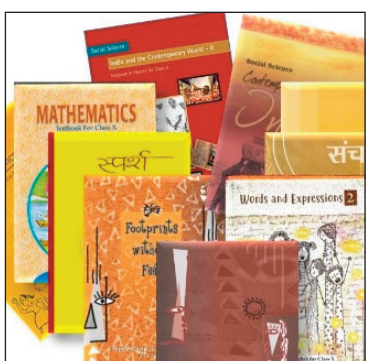
वह आईआईएम बेंगलुरु में एनएस राघवन सेंटर फॉर एंटरप्रेन्योरियल लर्निंग की महिला उद्यमियों और अधिकारियों के साथ बातचीत भी करेंगी। राष्ट्रपति 27 अक्टूबर को चेन्नई (तमिलनाडु) में भारतीय समुद्री विश्वविद्यालय के 8वें दीक्षांत समारोह में भाग लेंगी।

एनसीईआरटी ने पाठ्य पुस्तकों में 'इंडिया' को 'भारत' करने की सिफारिश पर दिया स्पष्टीकरण

नई दिल्ली। स्कूली पाठ्यक्रम को संशोधित करने के लिए राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (एनसीईआरटी) द्वारा गठित सामाजिक विज्ञान की एक उच्च स्तरीय समिति ने सिफारिश की है कि सभी कक्षाओं की स्कूली पाठ्यपुस्तकों में 'इंडिया' को 'भारत' से बदल दिया जाना चाहिए।

हालांकि, एनसीईआरटी ने बुधवार को एक बयान जारी कर उसकी पाठ्यपुस्तकों में 'इंडिया' को भारत के रूप में उल्लेखित करने की सिफारिश पर मीडिया में जारी गहमा-गहमी का जवाब दिया है।

समिति के अध्यक्ष सी आई इसाक के अनुसार पैनल ने पाठ्यपुस्तकों में 'इंडिया' के



स्थान पर 'भारत' नाम रखने, पाठ्यक्रम में 'प्राचीन इतिहास' की बजाय 'शास्त्रीय इतिहास' को शामिल करने और सभी विषयों के पाठ्यक्रम में भारतीय ज्ञान प्रणाली

(आईकेएस) को शामिल करने का सुझाव दिया है।

एनसीईआरटी की सभी पाठ्यपुस्तकों में 'इंडिया' का नाम बदलकर भारत करने की मीडिया में चल रही खबरों पर एनसीईआरटी का कहना है कि चूंकि एनसीईआरटी नए पाठ्यक्रम और पाठ्यपुस्तकें विकास की प्रक्रिया में संलिप्त हैं और इस उद्देश्य के लिए एनसीईआरटी द्वारा संबंधित विषय विशेषज्ञों के विभिन्न पाठ्यचर्या क्षेत्र समूहों को अधिसूचित किया जा रहा है।

इसलिए संबंधित मुद्दे पर मीडिया में चल रही खबरों पर किसी भी प्रकार कि टिप्पणी करना जल्दबाजी होगी।

गहलोत सरकार पर अनुराग ठाकुर का निशाना, कहा- राजस्थान बना अपराध की राजधानी

नई दिल्ली। राजस्थान में एक आदमी को ट्रैक्टर से कुचले जाने की घटना पर केन्द्रीय मंत्री अनुराग ठाकुर ने अशोक गहलोत पर निशाना साधा है। बुधवार को इस घटना पर प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए अनुराग ठाकुर ने कहा कि कांग्रेस राज में राजस्थान अपराधों का राज्य बन गया है। उन्होंने कहा कि आज ट्रैक्टर ने किसी बेबस आदमी को नहीं, गहलोत सरकार की कानून व्यवस्था को कुचला है। सरकार सोई है, अपराधियों के हौसले बुलंद हैं। अनुराग ठाकुर ने कहा कि राजस्थान आज

अराजकता का उदाहरण बन गया है, जहां कानून-व्यवस्था पूरी तरह से खत्म हो गई है। राजस्थान में पिछले 5 वर्षों में महिलाओं के खिलाफ अत्याचार की 2 लाख से अधिक घटनाएं और छेड़छाड़ की 35,000 घटनाएं दर्ज की गईं। अशोक गहलोत की कांग्रेस सरकार सोई रही। उन्होंने कहा कि आज जो हुआ है, उससे पता चलता है कि वहां किसी को डर नहीं है। क्या हो गया है राजस्थान को? राजस्थान कभी पर्यटन के लिए जाना जाता था और आज अपराध की राजधानी बन गया है।

बीपीएससी कार्यालय पर अभ्यर्थियों का हंगामा, पुलिस ने जमकर भांजी लाठी

पटना। बीपीएससी की तरफ से 1.70 लाख पदों के लिए शिक्षक भर्ती परीक्षा का रिजल्ट जारी होने के बाद विवाद बढ़ता जा रहा है। बीपीएससी कार्यालय एफ बीबी के बाहर बुधवार को प्रदर्शन कर रहे छात्र नेता दिलीप कुमार समेत अभ्यर्थियों को पुलिस ने डंडे मारकर भगाया। अभ्यर्थियों ने रिजल्ट में फर्जीवाड़े का आरोप लगाते हुए उसमें सुधार की मांग कर रहे हैं। अभ्यर्थियों का कहना है कि रिजल्ट में कई गड़बड़ियां हैं। नियम बदलकर नियुक्ति दी जा रही है। बिना स्टेट टीईटी (एसटीईटी) पास ही किए नियुक्ति दिया जा रहा है।

इधर, प्रदर्शन के बीच बीपीएससी के अध्यक्ष अतुल प्रसाद ने सोशल मीडिया एक्स पर कहा कि जल्द ही सभी विषयों का कट ऑफ मॉर्क्स जारी किया जाएगा। उन्होंने यह भी लिखा है की जब हम टीआरई (टीचर रिक्रूटमेंट एजाम) जैसी बड़ी परीक्षा करा रहे हैं, तो



अयोग्य लोगों को हटाने के लिए मल्टी लेयर फिल्टरिंग की आवश्यकता होती है। उन्होंने आगे लिखा है कि यही हो रहा है और इसीलिए सभी परिणाम सशर्त हैं। डॉक्यूमेंट जांच के दौरान जो सही नहीं पाए जाएंगे, उनका रिजल्ट रद्द किया जाएगा। इस फिल्टरिंग से उत्पन्न होने वाली कोई भी रिक्ति एक या अधिक पूरक परिणामों से भरी जाएगी। बहुत जल्द हम सभी

टीआरई पेपरों में कट ऑफ मॉर्क्स घोषित करेंगे।

प्रदर्शन कर रहे हैं अभ्यर्थी अतुल कुमार ने कहा कि जब विज्ञापन जारी किया गया था, उसमें लिखा हुआ है कि किसी एक पद के लिए एक अभ्यर्थी का ही रिजल्ट जारी किया जाएगा। ऐसे हजारों की संख्या में अभ्यर्थी हैं, जिनका रिजल्ट माध्यमिक 9 से 10 और उच्च

माध्यमिक (11-12) में दोनों में जारी कर दिया गया है। हम लोगों की मूल रूप से एक ही मांग है कि विज्ञापन में जो भी बातें लिखी गई हैं। उसका पालन किया जाए और एक कैंडिडेट के लिए एक ही रिजल्ट जारी किया जाए। रोहित कुमार ने बताया कि मैं कंप्यूटर साइंस का विद्यार्थी हूँ। कंप्यूटर साइंस के रिजल्ट में बहुत फर्जीवाड़ा हुआ है। उन्होंने कहा कि बीपीएससी अध्यक्ष ने कहा था कि डॉक्यूमेंट वेरिफिकेशन के दौरान अगर किसी ने गलत डॉक्यूमेंट दिया तो उन्हें कड़े परिणाम भुगतने होंगे।

सरकार अब 2 नवंबर को नियुक्ति पत्र बांटने जा रही है। इसको लेकर छात्र नेता दिलीप कुमार ने कहा कि सरकार अपना का करे। लेकिन बिहार के युवाओं के भविष्य के साथ खिलवाड़ ना करे। उन्होंने यह सवाल उठाया है कि जो अभ्यर्थी एसटीईटी पास ही नहीं था।

उसने फॉर्म कैसे भरा। फॉर्म अगर भर भी दिया तो परीक्षा में पास कैसे हो गया। बीपीएससी कार्यालय खुलते ही आज सुबह शिक्षक अभ्यर्थी बड़ी संख्या में कार्यालय के गेट पर जुटने लगे। देखते ही देखते सैकड़ों अभ्यर्थी कार्यालय के गेट पर प्रदर्शन एवं नारेबाजी करने लगे जानकारी मिलते ही शास्त्री नगर गर्दनीबाग एवं अन्य स्थानों के पुलिस वहां पहुंची। पुलिस को देखकर प्रदर्शनकारियों उग्र रूप धारण कर लिया। पुलिस ने पहले तो समझाने बुझाने की कोशिश की पर जब शिक्षक अभ्यर्थी पर पुलिस के समझाने का कोई असर नहीं हुआ तो पुलिस वालों ने शिक्षक अभ्यर्थियों को पीछे धकेलना चालू कर दिया और इसी दरमियान उन पर लाठी चार्ज कर उन्हें तीतर बितर कर दिया गया। पुलिस लाठी चार्ज में कई छात्रों के चोटिल होने की खबर है।

मूर्ति विसर्जन करने गए तीन बच्चे गंगा नदी के गहरे पानी में डूबे

पटना। मनेर में मूर्ति विसर्जन करने गए तीन बच्चे गंगा नदी के गहरे पानी में डूब गए। घटना की जानकारी मिलते ही आसपास के लोग घटनास्थल की ओर दौड़ पड़े।

लापता बच्चे को खोजने को लेकर एसडीआरएफ की टीम और गोताखोर को लगाया गया है। दशहरा को लेकर मनेर थाना क्षेत्र के व्यापुर गांव में मां दुर्गा की (छोटी) प्रतिमा स्थापित की गई थी। बुधवार लगभग ढाई बजे व्यापुर गांव के बच्चों द्वारा मूर्ति विसर्जन करने लगे।

इसी दौरान दो बच्चों ने अपना संतुलन खो दिया और गहरे पानी में डूबने लगे। दो साथियों को डूबते देख तीसरे बच्चे ने भी नदी में छलांग लगा दिया। इस दौरान तीनों नदी में डूब कर



मौत के मुंह में समा गए। दानापुर के एसपी अभिनव धीमान ने घटना की जानकारी देते हुए बताया कि मूर्ति विसर्जन के लिए व्यापुर नदी

में आए तीन बच्चे लापता है जिनकी खोज के लिए एसडीआरएफ की टीम और गोताखोर को लगाया गया है।

सनातन धर्म और साधु-संत का अपमान करने वाले का होगा नाश : अश्वनी चौबे

बेगूसराय। केन्द्रीय मंत्री अश्वनी चौबे ने कहा है कि कुछ लोग सनातन और साधु-संत का अपमान करते हैं। ऐसे लोगों के ही प्रतीक रावण का वध प्रत्येक साल होता है। हम सनातन धर्म और सनातन धर्मावलंबी वसुधैव कुटुंबकम के मंत्र पर चलते हैं। इसके बावजूद सनातन से कुछ लोगों को कष्ट होता है।

सिमरिया गंगा धाम में लगे कुंभ के प्रथम शाही स्नान पर्व में शामिल होने बुधवार को आए अश्वनी चौबे ने पत्रकारों से बातचीत में कहा कि अब जो लोग सनातन धर्म के संबंध में, सनातन धर्मावलंबियों, रामचरितमानस और श्रीमद्भागवत कथा का अपमान करता है उसे यह धरती पर रहने का कोई अधिकार नहीं है।

उन्होंने कहा कि सनातन धर्म का विरोध करने वाले चाहे किसी भी दल का हो, उसका सर्वनाश होगा, ऐसे ढोंगी लोग जो किसी भी दल का हो वह समाज का दलदल है। यहां के तमाम लोग दिल से सनातन धर्मावलंबी हैं,



इसलिए इसका विरोध करने वाले का नाश होगा।

सनातन धर्म में कुंभ स्नान करने का बड़ा लाभ मिलता है। उन्होंने कहा कि सनातन दुनिया के सभी धर्मों का मूल केन्द्र बिंदु है। वंदे मातरम से देश की आजादी और गंगे मातरम से भारत की संस्कृति और सनातन धर्म की रक्षा होगी। कुंभ से पूरे विश्व का कल्याण होगा। सभी देशवासी सिमरिया में लगे इस आस्था के कुंभ में स्नान करें तो सनातन का विरोध करने वालों का इस धरती से नाश होगा।

शिक्षक अभ्यर्थियों के विरोध के बाद सरकार जारी करेगी कट ऑफ

पटना। बिहार में शिक्षकों की भर्ती के लिए हुई परीक्षा के रिजल्ट में गड़बड़ी के आरोप पर बिहार सरकार बैकफुट पर आती दिख रही है। शिक्षक अभ्यर्थियों के भारी विरोध के बाद बीपीएससी के चेयरमैन अतुल प्रसाद ने बुधवार को कहा कि जल्द ही सभी विषयों का कट ऑफ जारी किया जाएगा। दरअसल, शिक्षक भर्ती परीक्षा का रिजल्ट जारी होने के बाद से ही अभ्यर्थी इसमें गड़बड़ी का आरोप लगा रहे थे। रिजल्ट में गड़बड़ी का आरोप लगाते हुए सैकड़ों अभ्यर्थियों ने बीते मंगलवार को पटना में बीपीएससी कार्यालय को घेर लिया और शिक्षकों की बहाली में हुए फर्जीवाड़े की जांच की मांग करने लगे। अभ्यर्थियों के भारी विरोध के बाद सरकार ने शिक्षक भर्ती परीक्षा का कट ऑफ जारी करने का फैसला लिया है।

अतुल प्रसाद ने आज बयान जारी कर कहा कि जब हम टीआरई जैसी बड़ी संख्याओं से निपट रहे हैं, तो अयोग्य लोगों को हटाने के लिए मल्टी लेयर फिल्टरिंग की आवश्यकता होती है। यही हो रहा है और इसीलिए सभी परिणाम सशर्त हैं। इस फिल्टरिंग से उत्पन्न होने वाली कोई भी रिक्ति एक या अधिक पूरक परिणामों से भरी जाएगी। बहुत जल्द हम सभी टीआरई पेपरों में कट ऑफ अंक घोषित करेंगे।

दशहरा के बाद प्रदेश की हवा हुई खराब, अब पटना में एक्यूआई पहुंचा 200

पटना। राज्य में धीरे-धीरे मौसम अपना मिजाज बदल रहा है। दशहरा के बाद बुधवार को प्रदेश की हवा खराब स्तर पर पहुंच गई है। पटना सहित उत्तर बिहार के अधिकतर शहर में वायु गुणवत्ता सूचकांक खराब स्तर पर पहुंच गई है। पटना के समनपुर में बुधवार को एक्यूआई 200 करीब दर्ज किया गया। इसके अलावा पूर्णिया में भी एक्यूआई 200 के ऊपर दर्ज किया गया। उत्तर बिहार के बेदूसराय, दरभंगा, मुजफ्फरपुर और भागलपुर शहर की भी वायु गुणवत्ता सूचकांक 100 से 200 के बीच दर्ज किया गया।

आज बिहार के विभिन्न शहरों में एक्यूआई स्तर: पटना- 195 पूर्णिया- 170 मुजफ्फरपुर- 145 बेगूसराय- 140 आरा- 138 भागलपुर- 126 गया- 113 वायु गुणवत्ता का सूचकांक कितना खतरनाक एक्यूआई-0-50 हवा अच्छी। एक्यूआई-50-100 हवा ठीक लेकिन संवेदनशील। एक्यूआई-100-200 हवा अच्छी नहीं, फेफड़े और दिल के मरीज को



वहीं हाल ही में लालू यादव बड़े बेटे तेज प्रताप यादव संग रामलीला देखने कालिदास रंगालय भी गए। अब दुर्गा पूजा और नवरात्रि की पूजा घर में संपन्न करने के बाद लालू यादव अचानक छपरा के लिए रवाना हो गए हैं। उनके साथ पूर्व मुख्यमंत्री राबड़ी देवी भी मौजूद हैं।

पटना/छपरा। राजद सुप्रीमो लालू यादव करीब 6 साल बाद छपरा पहुंचे हुए हैं। लालू अपने बेटे तेजस्वी के बनाए युवा क्रांति रथ पर सवार होकर आए। छपरा सर्किट हाउस में रथ के पहुंचते ही कार्यकर्ता लालू के साथ सेल्फी लेते दिखे। इस दौरान समर्थकों की भारी भीड़ उमड़ी, जिससे गेट का शीशा टूट गया।

दशहरे पर पटना के गांधी मैदान में हुए रावण दहन देखने पहुंचे। अब पूर्व सीएम लालू और उनकी पत्नी राबड़ी देवी छपरा के लिए रवाना हुए हैं। इससे पहले लालू यादव नवरात्र के दौरान देवी मां के मंदिर भी पहुंचे। उनके साथ बेटी रोहिणी आचार्य और बेटे तेज प्रताप भी थे। इस दौरान उन्होंने आरती की।

सांस लेने में समस्या। एक्यूआई-200-300 हवा खराब, किसी को भी सांस लेने में समस्या। एक्यूआई-300-400 हवा बहुत खराब, सांस की बीमारी हो सकती। एक्यूआई-400-500 हवा खतरनाक, स्वास्थ्य व्यक्ति भी बीमार हो सकता। मौसम विभाग के अनुसार अगले 24 घंटे के दौरान पटना में आसमान साफ रहेगा। न्यूनतम तापमान 20 और अधिकतम 31 डिग्री सेल्सियस के बीच रहने की संभावना है। मौसम विभाग के मुताबिक अब कुछ दिनों में अधिकतम पारे का लुढ़कना शुरू होगा। हालांकि, ये काफी तेजी से नहीं बल्कि धीरे-धीरे होगा। पहाड़ों पर बर्फबारी ने इस साल ठंड को लाने में अहम भूमिका निभाई है। मौसम विभाग के मुताबिक अलनीनो के असर से रात और दिन के तापमान में भारी अंतर दिखना शुरू हो गया है। बिहार के ग्रामीण इलाकों में इस दौरान ठंड ज्यादा महसूस होगी। राज्य के अधिकांश जिलों में सुबह के समय कोहरा और धुंध छाया रह सकता है।

पुनः आने की कामना के साथ विदा हो गई मां दुर्गा

बीएनएम@ मोतिहारी, केसरिया, पताही। शक्ति की उपासना का महाव्रत दुर्गा पूजा को लेकर पिछले महीने से जारी शोर बुधवार को पूरी तरह से थम गया। अगले साल फिर आने की कामना के साथ मां दुर्गा को सजल नेत्रों से विदा कर दिया गया। प्रतिमा विसर्जन का सिलसिला मंगलवार की रात से ही शुरू हो गया था। प्रतिमा विसर्जन के साथ ही 15 अक्टूबर से हर ओर गुंजायमान देवी के वैदिक मंत्रों का शोर पूरी तरह से थम गया तथा शहरों से लेकर गांव तक में उत्सव के बाद की उदासी छाई हुई है।

लगातार दस दिनों तक पूजा करने के साथ-साथ महिलाओं ने भगवती के लोक गीतों की धूम मचाई तथा समद न गकर महिलाओं ने जब माता को विदा किया तो लग रहा था कि अपने घर के बेटी की विदाई हो रही है। महिलाओं, तमाम भक्तजनों और पूजा समिति के सदस्यों ने मां दुर्गा से अगले साल पुनः पधारने की कामना के साथ साथ समाज और देश को सुरक्षित रखने की भी मंगल कामना किया। इधर विसर्जन को लेकर जिला प्रशासन, पुलिस प्रशासन, विभिन्न स्वयंसेवी संगठन, पूजा समिति तथा एसडीआरएफ की टीम एक्टिव मोड में रही। जिसके कारण प्रतिमा विसर्जन का कार्य शांतिपूर्ण तरीके से संपन्न हो गया है।

केसरिया क्षेत्र के विभिन्न पूजा पंडालों में स्थापित मां दुर्गा सहित अन्य देवी-देवताओं की प्रतिमा का बुधवार को विसर्जन किया गया। श्रद्धालुओं ने नम आंखों से मां दुर्गा को विदाई दी। बुधवार की सुबह से ही विभिन्न पूजा समिति के लोग प्रतिमाओं को विसर्जन करने के लिए निकलने लगे। विसर्जन के दौरान सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए गए थे। क्षेत्र में पुलिस लगातार गश्त करती दिखी। प्रतिमा विसर्जन के दौरान नगर में माता रानी की शोभा यात्रा निकाली गई। अपने घरों के सामने खड़े होकर लोगों ने मां दुर्गा को विदाई दी।

प्रखण्ड सहित क्षेत्र के दर्जनों स्थलों पर बनाए गए मां दुर्गा की प्रतिमा का विसर्जन सतरघाट स्थित गंडक नदी के अलावे विभिन्न नदियों एवं तालाबों में किया गया। विसर्जन जुलूस



काफी भव्य एवं आकर्षक रहा। जिसमें सभी वर्ग के लोगों ने बढ़चढ़ कर हिस्सा लिया। मौके पर हरिकिशोर सिंह, सोनू सिंह, आयुष कुमार, किटु बाबु, भागवाधारी नितेश, मंजीत कुमार धीरज, अनंत मिश्री, सुधांशु गुप्ता, शुभम कुमार, सुभाष पासवान समेत कई लोग मौजूद थे।

पताही प्रखंड क्षेत्र के पताही पूर्वी बखरी जिहली सूगा पीपर मिर्जापुर खुटौना बोकाने काला पंचायत में मां दुर्गा की विदाई श्रद्धालु भक्तों ने पूरे श्रद्धा के साथ बुधवार को किया। मां को अगले वर्ष फिर आने की कामना के साथ ही भक्तों ने जोश थोड़ी मस्ती थोड़ा संगीत और ढेर सारी खुशियां जीवन में आए इसी कामना के साथ मां दुर्गा की प्रतिमा का विसर्जन किया गया। मां दुर्गा की प्रतिमा विसर्जन के साथ ही दशहरा मेला भी संपन्न हो गया। वहीं जिहली दुर्गा पूजा समिति के सदस्यों ने पूरे विधि विधान के साथ मां की पूजा - अर्चना की और प्रतिमा का विसर्जन किया। विसर्जन जुलूस जिहली को गांव का भ्रमण कराया गया। जिसमें ढोल, नगाड़ा, बैंड बाजा, डीजे के साथ विसर्जन जुलूस प्रारंभ किया गया।

यात्रा में शामिल नवयुवक अपने हाथों में केसरिया ध्वज लिये हुए। विसर्जन यात्रा में शामिल कई युवक परंपरागत हथियार लाठी, तलवार, खंजर, भाला आदि के साथ यात्रा में शामिल थे। वे विसर्जन जुलूस में लोगों को अपना करतब दिखा रहे थे। वहीं गांव की महिलाओं ने भी सड़क किनारे खड़ी होकर मां दुर्गा की आरती भी उतार रही थी। विसर्जन यात्रा की सुरक्षा के लिए पुलिस बल की तैनाती की गई थी।

आप ने संगठन का विस्तार करते हुए तीन पंचायतों में गठित की कमिटी

बीएनएम@केसरिया। आम आदमी पार्टी संगठन को और मजबूत बनाने को लेकर सक्रिय हो गई है। पार्टी के आलाकमान के निर्देश पर पंचायत स्तर पर पार्टी का विस्तार किया जा रहा है। इस कड़ी में प्रखण्ड क्षेत्र के मठिया, ढेकहाँ व पूर्वी सुन्दरापुर पंचायत में पार्टी के पंचायत स्तरीय कमिटी का गठन किया गया है।

मठिया पंचायत में नारद प्रसाद को अध्यक्ष, किरण देवी को उपाध्यक्ष व बच्चालाल प्रसाद को सचिव, ढेकहाँ पंचायत में रंभू कुमार महतो को अध्यक्ष, बिसुनी पासवान को उपाध्यक्ष व रामेश्वर पासवान को सचिव मनोनीत किया गया है। वहीं पूर्वी सुन्दरापुर पंचायत में सुभाष राय को अध्यक्ष, सीताराम महतो को उपाध्यक्ष व वीरेंद्र राम को सचिव पद की जिम्मेवारी दी गई है।

पार्टी के जिला प्रवक्ता रामाधार राय ने बताया कि केसरिया प्रखंड क्षेत्र में संगठन को मजबूती प्रदान करने व पार्टी के सिद्धांत को जन-जन तक पहुँचाने को लेकर मंगलवार से पंचायत स्तर पर संगठन का विस्तार किया जा रहा है। प्रखण्ड क्षेत्र के शेष पंचायतों में बहुत जल्द संगठन का विस्तार किया जाएगा।

उन्होंने कहा कि पार्टी के नीति व सिद्धान्त से प्रभावित होकर लोग अधिक से अधिक संख्या में जुड़ रहे हैं। मौके पर पार्टी के केसरिया विधानसभा प्रभारी अरुण यादव, प्रखण्ड प्रभारी विनोद कुमार सहित अन्य मौजूद थे।

आदापुर में हुआ लक्जरी शो रूम का उदघाटन



बीएनएम@मोतिहारी। जिले के आदापुर प्रखंड क्षेत्र के श्यामपुर आदापुर बाजार में अमित अभिषेक लक्जरी शो रूम का उदघाटन प्रमुख सोनी देवी ने वैदिक मंत्रोच्चार के साथ मंगलवार को की। सुदूर ग्रामीण क्षेत्र के ग्राहकों को देखते हुए सभी तरह की सुविधा मुहैया कराई गई है। शो रूम के प्रोपराइटर अभिषेक कुमार ने बताया अब इस क्षेत्र के लोगो को छोटी या बड़ी इलेक्ट्रिक समानों की खरीदारी के लिए रक्सौल व मोतिहारी नही जाना होगा। वहां के शो रूमो के जैसा यहां भी सुविधा उपलब्ध कराया जा रहा है। ग्राहकों के लिए फाइनेंस की भी सुविधा है। उदघाटन के दौरान परमानन्द प्रसाद, सरोज यादव, त्रिलोकी प्रसाद यादव, सुबोध कुमार, रमेश प्रसाद कुशवाहा, चन्द्र मोहन यादव, जेपी सिंह, प्रमोद सिंह हीरालाल प्रसाद कुशवाहा, सत्येंद्र सिंह, आदि लोग उपस्थित थे।

केसरिया में प्रतिमा विसर्जन के दौरान उपद्रवियों ने जमकर बरसाये ईट-पत्थर

घटना में करीब आधा दर्जन लोग घायल पुलिस ने घटनास्थल पर पहुँच स्थिति को किया नियंत्रित

बीएनएम@केसरिया। प्रतिमा विसर्जन के दौरान बुधवार को देवीगंज पुल के समीप गुटों में जमकर रोड़ेबाजी हुई। इस घटना में आसपास के दुकानदार सहित करीब आधा दर्जन से अधिक लोग घायल हुए हैं। जिनका स्थानीय स्तर पर इलाज चल रहा है। उपद्रवियों ने आसपास के दुकानदारों पर भी जमकर ईट-रोड़े बरसाए। जिसमें किराना व्यवसायी कन्हैया प्रसाद, एक पक्ष के पिंटू कुमार, भड्डू कुमार सहित करीब आधा दर्जन लोग घायल हो गए।

घटना की सूचना पर पुलिस निरीक्षक सह थानाध्यक्ष सुनील कुमार सिंह ने दल बल साथ पहुँच स्थिति को नियंत्रित किया। बताया जाता है कि केसरिया डीह दुर्गा पूजा समिति द्वारा प्रतिमा विसर्जन को लेकर जुलूस निकाला गया



था। जुलूस में शामिल लोग डीजे की धुन पर नाचते जा रहे थे। देवीगंज पहुँचने व भ्रमण करने के बाद जुलूस लौट रही थी। इसी बीच उपद्रवियों ने लोगों पर ईट-पत्थर चलना शुरू कर दिया। वहीं उपद्रवियों ने पुल के समीप स्थित सब्जी दुकान आदि का समान फेंक दिया। प्रत्यक्षदर्शियों की माने तो करीब आधा घंटा तक ईट-पत्थर बरसते रहे।

आसपास के लोग कुछ समझ पाते तब तक

कई लोगों को हल्की चोट भी लग गई। जिसके बाद भगदड़ की स्थिति बन गई। लोगों की माने तो इस घटना को अंजाम देने के लिए उपद्रवियों ने सुनियोजित योजना बनायी थी। जिसके तहत ईट-पत्थर पहले से एकत्रित किये गए थे। हालांकि घटना के कारणों का पता नहीं लग सका है। पुलिस घटनास्थल पर पहुँच मामले को शांत कराते हुए दोषी लोगों को चिन्हित करने की कार्रवाई में जुट गई है।

एसडीओ पति ने डीसीएलआर पत्नी को कराया पदभार ग्रहण

मोतिहारी। जिला अंतर्गत अरेराज अनुमंडल में पदस्थापित डीसीएलआर इति चतुर्वेदी ने बुधवार को पदभार ग्रहण कर लिया।



पदभार ग्रहण के उपरांत कार्यालय कर्मियों को निर्देश दिये। नव पदस्थापित डीसीएलआर इति चतुर्वेदी ने अपने पति एसडीओ अरुण कुमार से विभाग का प्रभार लिया है। पदभार ग्रहण के उपरांत अनुमंडल पदाधिकारी व कर्मियों ने उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

डीसीएलआर सन्नी कुमार के एसडीओ बनकर जाने के बाद से अरेराज डीसीएलआर का पद लगभग डेढ़ वर्षों से प्रभार में चल रहा था। दो बार तत्कालीन एसडीओ संजीव कुमार तो दो बार पीजीआरओ लखिन्द्र पासवान तो एक बार जिला से आये पदाधिकारी को डीसीएलआर को प्रभारी बनाया गया था।

मेला से लौट रहे मां-बहन के सामने युवक को बदमाशों ने मारी गोली, मौत, कोहराम

दो लोगो को हिरासत में लिया गया है, जिनसे पूछताछ की जा रही है।

मोतिहारी। जिले के घोड़ासहन थाना क्षेत्र के महादेवा गांव निवासी विदेशी महतो के 22 वर्षीय पुत्र सुशील कुमार कुशवाहा को अपराधियों ने गोली मारकर हत्या कर दिया। मृतक इलेक्ट्रीक दुकानदार था।

इसकी घटना कि पुष्टि करते हुए डीएसपी अशोक कुमार ने बताया कि मृतक अपनी मां शम्भा देवी एवं बहन सोनी कुमारी के साथ भेलवा बाजार स्थित दुर्गा पूजा मेला देख कर घर महादेवा लौट रहा था।

इस बीच मंगलवार को देर रात बलान चौक स्थित पुल के निकट लगभग पांच

की संख्या में धात लगाये अपराधियों ने उक्त युवक पर फायरिंग कर दी। नतीजतन उक्त युवक की मौके ए वारदात मौत हो गई। मृतक बाइक से अपनी मां-बहन को लेकर घर लौट रहा था, जहां बाइक लूटने की चक्कर में उसकी हत्या कर दी गई।

अपराधी के दूसरे निशाने पर उसकी मां थी। लेकिन इस बीच मां की गुस्सा एवं नॉक झोंक के सामने अपराधियों की एक नहीं चली। इस बीच घटना को अंजाम देकर अपराधी भाग निकले। सूचना पर पुलिस पहुंची पुलिस ने मामले की जांच की। तत्पश्चात अपराधियों की खोज में जुट गई है।

वहीं युवक के शव को कब्जे में लेकर

पोस्टमार्टम के लिए मोतिहारी भेज दिया है। इधर मृतक युवक के पत्नी किरण देवी एवं परिजनों का रो-रो के बुरा हाल है।

किरण देवी के गोद में लगभग तीन वर्ष की एक पुत्री हैं। घर का भरण-पोषण सुशील के जिम्मे था। उसका एक बारह वर्ष का नाबालिग भाई है। जाहिर है कि इस घटना के बाद उक्त घर पर पहाड़ टूट पड़ा है।

वही इस बाबत सिकरहना डीएसपी अशोक कुमार ने बताया कि इस मामले को लेकर दो लोगो को हिरासत में लिया गया है, जिनसे पूछताछ की जा रही है। साथ ही पुलिस टीम अग्रेतर कार्रवाई में जुटी है।

घरेलू विवाद में गोली मारकर बाप ने बेटे की कर दी हत्या

बेतिया। श्रीनगर पूजहां थाना क्षेत्र अंतर्गत आपसी घरेलू विवाद को लेकर एक पिता ने अपने ही युवा पुत्र की गोली मारकर हत्या कर दिया है। हत्यारा पिता घटना के बाद फरार बताया गया है।

मिली जानकारी के अनुसार श्रीनगर पूजहां थाना के पजहां अंसारी टोला, वार्ड नंबर 10 निवासी मंसूर अंसारी ने आपसी विवाद को लेकर अपने ही बेटे महबूब आलम के गर्दन में गोली मार कर हत्या कर दिया और घटना को अंजाम देने के बाद फरार हो गया। सूचना पर घटना स्थल पर पहुंची श्रीनगर पुलिस ने शव को अपने कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम हेतु जीएमसीएच अस्पताल भेज दिया है।

यह घटना सुबह दस बजे की बताई जा रही है। पुलिस ने फरार हत्यारे पिता की गिरफ्तारी हेतु छापामारी शुरू कर दिया है। इस घटना के बाद गांव में जहाँ मातम छा गया है तो परिवार में चीख पुकार मच गया है। सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार गोली मारने वाली बंदूक अवैध बतायी जाती है।

मोतिहारी के साबिर बिहार अंडर-23 क्रिकेट टीम में हुए चयनित

मोतिहारी। जिला क्रिकेट एसोसिएशन से संबद्ध खिलाड़ी साबिर खान (22 वर्ष) का चयन बिहार अंडर 23 क्रिकेट टीम में हुआ है। सकीबुल गनी के बाद साबिर खान मोतिहारी के दूसरे खिलाड़ी हैं जिन्हें बिहार क्रिकेट टीम में जगह मिली है। बीसीसीआई द्वारा आयोजित सैयद मुश्ताक अली टी-20 ट्रॉफी के लिए सकीबुल गनी बतौर उपकप्तान बिहार सीनियर क्रिकेट टीम के सदस्य हैं वहीं अब बतौर तेज गेंदबाज साबिर खान बिहार (यू/23) क्रिकेट टीम का हिस्सा होंगे।

ईस्ट चम्पारण डिस्ट्रिक्ट क्रिकेट एसोसिएशन के सचिव रवि राज के हवाले से जानकारी देते हुए मीडिया प्रभारी प्रीतेश रंजन ने बताया कि बीसीए चयन समिति ने सेलेक्शन ट्रायल व कैम्प के आधार पर 15 सदस्यीय बिहार (यू/23) क्रिकेट टीम की घोषणा कर दिया



हैं। इस टीम में बतौर तेज गेंदबाज मोतिहारी के साबिर खान का भी चयन किया गया है। बीसीसीआई के द्वारा आयोजित कर्नल सी.के.नायडू टूर्नामेंट में यह टीम शिरकत करेगी, जिसका आगाज 28 अक्टूबर को होगा। यह टूर्नामेंट बंगलुरु में खेला जाएगा। ज्ञात हो कि तेज गेंदबाज सबीर खान प्रतिभाशाली तेज गेंदबाज हैं जो इंडिया अंडर-19 टीम का हिस्सा रहने के साथ-साथ आईपीएल टीम रॉयल

चैलेंजर्स बंगलुरु के नेट बॉलर और कैम्प का हिस्सा भी रहे हैं। मोतिहारी के तीन महिला क्रिकेट खिलाड़ी का भी चयन बिहार टीम के लिए हुआ है। अंशु अपूर्वा व प्रीति कुमारी बिहार सीनियर महिला क्रिकेट टीम की हिस्सा हैं वहीं खुशी कुमारी बिहार (यू/19) महिला क्रिकेट टीम की हिस्सा होंगी। ईस्ट चम्पारण डिस्ट्रिक्ट क्रिकेट एसोसिएशन के अध्यक्ष आकर्षण आदित्य, सचिव रवि राज, कोषाध्यक्ष अभिषेक कुमार ठाकुर, मीडिया प्रभारी प्रीतेश रंजन, क्लब प्रतिनिधि अय्याज अहमद, खिलाड़ी प्रतिनिधि मधुरेन्द्र सिंह व ब्यूटी कुमारी, चयन समिति चेयरमैन रामप्रकाश सिन्हा, चयन समिति सदस्य संजय कुमार दुन्ना, स्टेट पैनेल अम्पायर वेदप्रकाश ने साबिर खान, अंशु अपूर्वा, प्रीति कुमारी और खुशी कुमारी को बधाई व शुभकामनाएं दी है।

नर्सरी प्रबंधन एवं सब्जी उत्पादन को लेकर प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित



शिविर आयोजित कर 30 कृषकों को प्रशिक्षित किया गया।

डीडीएम आनंद अतिरेक ने प्रतिभागियों को सलाह दिया कि यह कार्यक्रम सही मायने में तभी सफल होगा जब ज्यादा संख्या में प्रतिभागी नर्सरी प्रबंधन को रोजगार के रूप में अपनाएंगे।

सलाह दिया कि यह कार्यक्रम सही मायने में तभी सफल होगा जब ज्यादा संख्या में प्रतिभागी नर्सरी प्रबंधन को रोजगार के रूप में अपनाएंगे। उन्होंने यह भी बताया कि जलवायु परिवर्तन के कारण सब्जी के उपज में नकारात्मक प्रभाव पर रहा है।

नवीन एवं सस्ता तकनीकी अपनाकर कृषक अपना उपज एवं जीविकोपार्जन में वृद्धि कर सकते हैं। प्रशिक्षण कार्यक्रम के माध्यम से बताया गया कि प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र तथा बैंक ऋण से जोड़ने में संस्था मदद करेगी। आत्मा के सहायक तकनीकी पदाधिकारी राघवेंद्र द्विवेदी प्रशिक्षण कार्यक्रम में मुख्य प्रशिक्षक के रूप में नेतृत्व किए।

कार्यक्रम में उपकृति संस्था के कार्यकारी सदस्य रवि केडिया, समन्वयक जयलाल कुमार सहित स्थानीय जनप्रतिनिधि मौजूद थे।

सेहत : गुलाबी टंड में शिशुओं की सेहत का रखें ध्यान

मोतिहारी, बीएनएम।

जिले में गुलाबी टंड ने दस्तक दे दी है। ऐसे मौसम में दोपहर में तेज गर्मी या अहले सुबह टंड का एहसास होता है। इस बदलते मौसम में शिशुओं व छोटे बच्चों के स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखने की जरूरत होती है। बच्चों की रोग प्रतिरोधी क्षमता विकसित होने के कारण भी वे अधिक तेजी से बीमार भी पड़ते और अक्सर सर्दी जुकाम तथा बुखार से पीड़ित हो जाते हैं।

बीमारी से बचाव के लिए उनके खानपान और सफाई का पूरा ध्यान रखा जाना चाहिए। बुधवार को अरेराज अनुमंडल अस्पताल के उपाधीक्षक डॉ. उज्ज्वल प्रताप ने



बताया कि मौसम के सर्द गर्म होने का असर शिशुओं पर तेजी से पड़ता है। इम्युनिटी का स्तर कम होने की वजह से उन्हें संक्रमण का अधिक खतरा होता है। टंड के कारण रात में सोते समय शिशु के गले से घरघराने की आवाज, गंभीर रूप से खांसने, सांस लेने में परेशानी देखी जाती है। यदि ऐसा होता है तो

तुरंत चिकित्सीय परामर्श लेने की जरूरत है। टंड की शुरुआत के साथ ही बच्चों को तेल की मालिश बहुत ही फायदेमंद होती है। डॉ. प्रताप ने कहा कि गुनगुने सरसो या जैतून के तेल की रोजाना मालिश की जानी चाहिए। रात को ध्यान रखें व शिशुओं के बिस्तर की जांच करते रहें। कई बार शिशु बहुत अधिक पेशाब करते और डायपर गीला होने के कारण भी टंड लगने की शिकायत होती है। इसलिए नियमित रूप से डायपर बदलते रहें। उन्होंने बताया कि परिजन बच्चों व शिशुओं की स्वच्छता का विशेष ध्यान रखते हुए उन्हें गुनगुने पानी से दो से तीन दिनों के अंतराल पर बंद जगह पर ही नहलायें।

तुरकौलिया।

नाबार्ड के एमईडीपी योजना अंतर्गत उपकृति सामाजिक संस्था के तत्वावधान में प्रशिक्षण शिविर आयोजित कर 30 कृषकों को प्रशिक्षित किया गया। जहां 15 दिवसीय नर्सरी प्रबंधन एवं सब्जी उत्पादन पर प्रशिक्षण कार्यक्रम का समापन 25 अक्टूबर को हो गया।

कार्यक्रम का आयोजन प्रखंड के बिशनपुरवा गांव में किया गया था। जहां संस्था के परियोजना निदेशक नीरज कुमार ने कहा कि इस प्रकार का प्रशिक्षण कार्यक्रम बिशनपुरवा के लिए पहला कार्यक्रम है।

डीडीएम आनंद अतिरेक ने प्रतिभागियों को



ARYA VIDYAPITH

WORLD CLASS EDUCATION FOR EVERYONE

Balganga, Raghunathpur, Motihari

- ✓ Outstanding CBSE result – all students 90% above, 2 students 100%.
- ✓ Entrepreneurial Excellence Curriculum and Classes by IIM-Calcutta alumni and Other Corporate Personalities.
- ✓ A Microsoft School Equipped with Smart Classes with synchronized content as per course books.
- ✓ Lush Green and Large Eco-Friendly campus with all modern amenities. RO water supply.
- ✓ Artificial Intelligence Coding Classes from Class VI onward as per New Education Policy (NEP2020).
- ✓ Excellent Technical infrastructure to switch to online class mode within 30 minutes in case of any lockdown/closure due to severe weather condition etc.

- ✓ Modern and Large Computer Labs, Science and Math Labs.
- ✓ Systematic Personality Development by range of Co-curricular Activities.
- ✓ Qualified and Experienced Faculties for Academic Excellence.
- ✓ 24x7 CCTV Surveillance.
- ✓ Transport Facility from all areas.
- ✓ Multiple Sports Facilities.



ADMISSION OPEN

Limited Seats Available in class LKG - IXth

Session - 2023-2024

Affiliated to CBSE New Delhi upto XIIth

 **9122740872**
9608600615

 aryavidyapith@outlook.in

 www.aryavidyapith.com

 fb.com/aryavidyapithmotihari

 [@aryavidyapith](https://www.instagram.com/aryavidyapith)

Editorial

कितने शरीफ हैं नवाज

पिछले करीब चार वर्ष से लंदन में अपना निर्वासित जीवन बिता रहे पाकिस्तान के पूर्व प्रधानमंत्री और मुस्लिम लीग-एन नेता नवाज शरीफ पाकिस्तान लौट आए हैं। वे फिर से अपने देश का प्रधानमंत्री बनने के ख्याब लेकर ही स्वेदश लौटे हैं। पाकिस्तान में संसद के लिए नाम-निहाद चुनाव आगामी जनवरी में होने हैं। नाम निहाद इसलिए क्योंकि वहां पर चुनाव कोई भी पार्टी जीते या कोई भी प्रधानमंत्री बने, देश की शक्तियों पर असली कब्जा तो रावलपिंडी में सेना के मुख्यालय में बैठे मोटी तोंद वाले जनरलों के पास ही रहता है। नवाज शरीफ ने पाकिस्तान के मौजूदा हालात पर चिंता जताई है। उन्होंने कहा कि देश में हालात 2017 की तुलना में कहीं अधिक बिगड़ गए हैं। यह बात तो सही है कि पाकिस्तान में हालात बेहद खराब हो चुके हैं। महंगाई, कठमुल्लापन और बेरोजगारी ने देश को तबाह कर दिया है। वहां पर लगातार बम धमाके हो रहे हैं। नवाज शरीफ स्वयं भी एक सड़कछाप किस्म के इंसान हैं। भाग्य की खाते रहे हैं। वे युगदृष्टा तो छोड़िए, प्रखर वक्ता तक नहीं हैं। उनसे बेहतर वक्ता तो बेनजीर भुट्टो और इमरान खान थे। अगर नवाज शरीफ आगामी चुनाव के बाद प्रधानमंत्री बन भी गए तो देश की किस्मत बदलने वाली नहीं है। पाकिस्तान आज दाने-दाने को मोहताज है। नवाज शरीफ के पुरखे मूलतः कश्मीरी पंडित थे। कोई 125 साल पहले मुसलमान बन गए थे। वे कश्मीर से अमृतसर के पास जट्टी उमरा गांव में जाकर बसे थे। पाकिस्तान के बाकी नेताओं की तरह शरीफ भी घोर भारत विरोधी हैं। बस, उनके नाम के साथ “शरीफ” आना संयोग मात्र ही माना जाएगा। नवाज शरीफ ने तीन बार पाकिस्तान के प्रधानमंत्री का पद संभाला है। उन्हीं के कार्यकाल के दौरान भारत और पाकिस्तान के बीच कारगिल युद्ध (3 मई-26 जुलाई 1999) लड़ा गया था। इस जंग के दौरान एक बार ऐसा भी हुआ जब तत्कालीन भारतीय प्रधानमंत्री अटल बिहार वाजपेयी ने फोन कर नवाज शरीफ की जमकर क्लास लगाई थी। उन्हें 2016 में उरी हमलों के बाद कायदे से अपने देश में चल रहे आंतकी शिविरों को ध्वस्त करना चाहिए था। पर बेशर्मी की हद देखिए, कि वे भारत को ही कोसते रहे।

भारतीय जीवन दृष्टि के केंद्र श्रीराम

गिरिश्वर मिश्र



संस्कृत भाषा में ‘राम’ शब्द की निष्पत्ति रम् धातु से हुई बताई जाती है जिसका शाब्दिक अर्थ होता है सुहावना, हर्षजनक, आनंददायक, प्रिय और मनोहर आदि। आस्थावानों के लिए दीन बंधु दीनानाथ श्रीराम का नाम सुखदायी है, दुखों को दूर करने वाला है और पापों का शमन करने वाला है। कलियुग में उदारमना श्रीराम के नाम का प्रताप आम जनों के लिए अभी भी जीवन के लिए एक बड़े आधार का काम करता है। भक्तों के लिए भव-भय से पार ले जाने वाले श्रीराम सगुण ईश्वर हैं और जाने कितनों का अपने पारस स्पर्श से उद्धार किया। पौराणिक कथा की मानें तो विष्णु के सातवें अवतार श्रीराम अयोध्या में राजा दशरथ और माता कौशल्या के पुत्र के रूप में अवतरित हुए। श्रीराम की कथा एक ऐसा सांस्कृतिक प्रतिमान बन गई जो पूर्णता की पराकाष्ठा बन लोक-समाहत हुई। श्रीराम मानवीय आचरण, जीवन-मूल्य और आत्म-

बल के मानदंड बन गए ऐसे कि उन्हें ‘मर्यादा पुरुषोत्तम’ के रूप में स्वीकार किया गया। आज भारतीय समाज और संस्कृति में श्रीराम की अनिवार्य उपस्थिति कुछ ऐसे ही है जैसे जीने के लिए जल, अन्न और वायु हैं। ये सभी धरती पर जीवन के पर्याय हैं और उसी तरह श्रीराम भक्तों के जीवन स्रोत हैं। मानुष लीला में श्रीराम अन्याय, असत्य और हिंसा का प्रतिरोध करते हुए धर्म के प्रति समर्पित छवि वाले एक ऐसे अनोखे व्यक्तित्व को रचते हैं जो जीवन में बार-बार निजी-हित और लोक-हित के बीच चुनाव के द्वंद्व की चुनौती वाली विकट परिस्थितियों का सामना करता है। उनके जीवन के घटना क्रम को देखें तो स्पष्ट हो जाता है कि तात्कालिक आकर्षणों और प्रलोभनों को किनारे करते हुए वह व्यक्तित्व धर्म मार्ग पर अडिग रहते हुए हर कसौटी पर बेदाग और खरा उतरता है। व्यापक लोकहित या समष्टि का कल्याण ऐसा लक्ष्य साबित होता है कि उसके आगे सब कुछ छोटा पड़ जाता है। राज-धर्म का निर्वाह करते हुए श्रीराम एक मानक स्थापित करते हैं और रामराज्य कल्याणकारी राज्य व्यवस्था का आदर्श बन गया। महात्मा गांधी भी राम-राज्य के विचार से अभिभूत थे। आज भी भारत की जनता अपने राज नेताओं से ऐसे ही चरित्र को ढूँढती है जो लोक कल्याण के प्रति समर्पित हो। छल-छद्म वाले नेताओं की भीड़ में लोग दृढ़ और जनहित को समर्पित

नेतृत्व की तलाश कर रहे हैं। मानव इतिहास में राम-कथा की जितनी व्याप्ति है वैसी व्याप्ति का श्रेय विश्व में शायद ही किसी अन्य नायक को मिला हो। श्रीराम की कथा के सूत्र वैदिक, बौद्ध जातक कथा, प्राकृत के जैन ग्रंथ पउम चरिय में भी मिलते हैं। महाभारत के वन पर्व में भी ‘रामोपाख्यान’ आता है। पर आदिकवि वाल्मीकि के ‘रामायण’ में ही यह कथा ललित और सुव्यवस्थित रूप में विकसित हुई। भक्त शिरोमणि गोस्वामी तुलसीदास के सरस ‘रामचरितमानस’ ने श्रीराम को जन-जन का हृदय-हार बना दिया। भारत में क्रिस्म-क्रिस्म की रामायण रची गई है। अद्भुत रामायण, सर्वार्थ रामायण, तत्त्वार्थ रामायण, भुशुण्डि रामायण, अध्यात्म रामायण, और आनंद रामायण आदि विषय-प्रतिपादन की दृष्टि से विविधता भारी विस्तृत विचार और घटनाओं की परिधि को रेखांकित करते हैं। इसी तरह गुजराती (रामायण पुराण), हिंदी (राधेश्याम रामायण), उड़िया (जगमोहन रामायण), तेलुगु (भास्कर रामायण), कन्नड़ (कुमुदेंदु रामायण), असमिया (कथा रामायण), बांग्ला (कृत्तिवास रामायण), कश्मीरी (रामावतार चरित), मलयालम (रामचरितम) तथा तमिल (कंब रामायण) के रामायण भी प्रसिद्ध हैं।

(लेखक, महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिन्दी विश्वविद्यालय वर्धा के पूर्व कुलपति हैं।)

Today's Opinion

‘नवाज’ क्यों बन रहे भारत के लिए ‘शरीफ’



डॉ. रमेश
ठाकुर

नवाज शरीफ वतन लौटकर भारत के लिए शराफत दिखा रहे हैं। कराची की रैली में उन्होंने अच्छे रिश्ते गढ़ने की वकालत की है। ये उनका हृदय परिवर्तन है या इसमें भी कोई खुराफात छुपी है। सवाल ये भी है कि आखिर नवाज भारत के लिए शरीफ क्यों बन रहे हैं। हालांकि, उनकी टिप्पणी पर अभी हमारी हुकूमत ने कोई प्रतिक्रिया नहीं दी है। देने की जरूरत भी नहीं, जल्दबाजी करने की अभी आवश्यकता नहीं। पाकिस्तान राजनीतिक रूप से अपाहिज पड़ा हुआ है। दलदल की ऐसी गहरी खाई में समाया है जहां से निकालकर दोबारा अपने पैरों पर खड़ा करने की कुव्वत फिलहाल पूर्व प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ में कतई नहीं है? तभी उन्होंने फौज और निर्वासित जीवन जीने वाले अपने बड़े भाई पूर्व प्रधानमंत्री नवाज शरीफ के मध्य एक गुप्त समझौता करवाया। गुप्त समझौते पर जैसे ही मुहर लगी नवाज की वतन वापसी का रास्ता साफ हुआ। वह करीब सवा चार वर्ष का राजनीतिक वनवास काटकर वतन लौटे हैं। ये पहली मर्तबा हुआ है, जब पाकिस्तान ने अपने किसी नेता का निर्वासित जीवन इतनी आसानी से पचाया हो। हो सकता है शायद पाकिस्तान को भी नवाज शरीफ की जरूरत हो। नवाज का वनवास अभी और लंबा खिंचता, अगर उनका फौज के साथ अंदरूनी गठबंधन न हुआ होता? वरना, उनके साथ भी वही होता, जो पूर्व प्रधानमंत्रियों के साथ पूर्व में हुआ था। यह सौ आने सच है कि पाकिस्तान

की सियासत कभी भी फौज के दबदबे से आजाद नहीं हो पाएगी। पिछले चुनाव में नवाज की पार्टी को हराकर पूर्व क्रिकेटर इमरान खान ने अपनी सरकार बनाई थी। इमरान जैसे-जैसे फौज के खिलाफ मुखर हुए, उनकी सत्ता से विदाई की जमीन भी तैयार होती गई। इस कड़वी सच्चाई से नवाज विदेश में बैठे-बैठे और वाकिफ हो गए। तभी, उन्होंने बिना शर्त फौज के आगे घुटने टेक दिए। परवेज मुशर्रफ भी जीते जी निर्वासित जीवन में ही मर गए। अंतिम सांस भी उनको अपने वतन में नसीब नहीं हुई। कमोबेश, कुछ ऐसा ही नवाज शरीफ के साथ भी होता। लेकिन, वह सियासत के बड़े चतुर और माहिर खिलाड़ी हैं। बदली सियासी हवा की नब्ज हो जानते-समझते हैं। वतन से बाहर रहते हुए भी उनके दिमाग में राजनीतिक कीड़ा हर पल चलता रहा और अपनी स्वदेश वापसी की रणनीति पाकिस्तान के बाहर रहते हमेशा बनाते रहे। सर्वविदित है कि पाकिस्तान में बगैर फौज के कोई भी नेता राजनीति नहीं कर सकता। सियासत में फौज के बिना वहां पत्ता तक नहीं हिलता। नवाज शरीफ अपने सियासी और उग्र के अंतिम पड़ाव में पहुंच चुके हैं। इसलिए उन्होंने बहुत सोच समझकर फैसला लिया। इसे समझदारी कहें, या घुटने टेकना? फिलहाल राजनीति और राजनेताओं को इससे फर्क नहीं पड़ता, विशेषकर पाकिस्तानियों को, क्योंकि वह छंटे हुए ढीठ और बेशर्मा किस्म के होते हैं। बहरहाल, फौज संग गुप्त समझौते के

बाद वतन लौटे नवाज शरीफ के समझ चुनौतियां कम नहीं होंगी, भरमार रहेगी। हालांकि उनके लौटने के बाद फौज के इशारों पर पाकिस्तान में लोकतंत्र बहाली की सुगबुगाहट शुरू हुई है। ये सुगबुगाहट पार्टी विशेष के लिए तो फायदेमंद हो सकती है पर, अस्थिर लोकतंत्र को लेकर ज्यादा उम्मीद लगाना अभी बेमानी होगा, क्योंकि पाकिस्तान इस वक्त अपने सबसे बुरे दौर से गुजर रहा है। भुखमरी, अस्त-व्यस्त कानून व्यवस्था और बेरोजगारी चरम पर फैली हुई है। पड़ोसी मुल्क में सियासत ने एक बार फिर नई करवट ली है। पाकिस्तान मुस्लिम लीग (नवाज) के लिए राजनीतिक मैदान फिर सजा है। सरकार उनके भाई की रही है, इसलिए सामाजिक और सरकारी स्तर पर शरीफ के लिए माहौल बनाया जा रहा है। वतन लौटने के तुरंत बाद उन्होंने सबसे पहले लाहौर में ‘मीनार-ए-पाकिस्तान’ में रैली आयोजित की, जिसमें उमड़ी भीड़ देखकर वह गदगद हुए। भीड़ देखकर उन्हें ऐसा प्रतीत हुआ कि जैसे पूरा पाकिस्तान उनके लौटने का बेसझी से इंतजार कर रहा था। 74 वर्ष के हो चुके नवाज शरीफ तीन मर्तबा पाकिस्तान के प्रधानमंत्री रहे हैं, अब चौथी बार प्रधानमंत्री बनने की ख्याहिश उन्होंने जाहिर की है। बन भी सकते हैं, कोई बड़ी बात नहीं?

(लेखक, स्वतंत्र टिप्पणीकार हैं।)

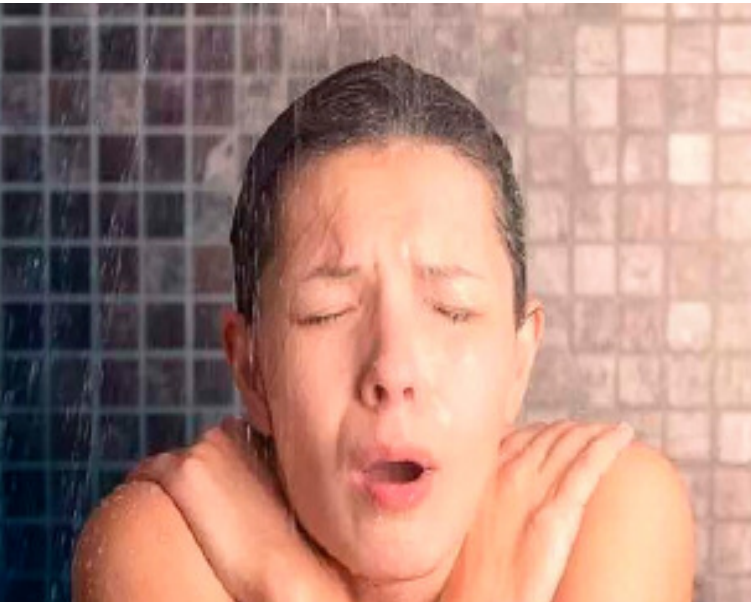
टाइफाइड में नहाना चाहिए या नहीं?

गर्म या ठंडा पानी किससे नहायें

आज हम बात करेंगे टाइफाइड में नहाना चाहिए या नहीं क्योंकि टाइफाइड के समय मरीज को अपने स्वास्थ्य के प्रति सावधानी बरतना बेहद जरूरी होता है. ऐसे में अगर टाइफाइड के समय मरीज के स्वास्थ्य के प्रति सावधानी नहीं बरती गई तो मरीज की हालत और भी बिगड़ सकती है जिसकी वजह से उसकी जान भी जा सकती है.

ऐसे में डॉ अलका यादव का कहना है टाइफाइड बुखार दूषित पानी से नहाने दूषित पानी पीने और इससे बने भोजन को करने से होता है इसीलिए हमें यह जानकारी होनी चाहिए कि टाइफाइड में नहाना चाहिए या नहीं। आप टाइफाइड बुखार में सामान्य ताप के पानी से नहा सकते हैं इससे आप को कोई खास नुकसान नहीं होगा .

टाइफाइड में गर्म पानी से क्यों नहाना चाहिए?



डॉ अलका का कहना है कि टाइफाइड बुखार दूषित पानी पीने और दूषित पानी से बनने वाले भोजन को करने से होता है। ऐसे में अगर आप उसी पानी से नहाएंगे तो आपकी तबीयत और ज्यादा बिगड़ सकती है ऐसे में आपको नहाने के लिए पानी को गर्म करना आवश्यक बताया गया है क्योंकि पानी को गर्म करने से वह कीटाणु रहित हो जाता है जिसकी वजह से वह पानी पूरी तरह से शुद्ध माना जाता है।

इसीलिए टाइफाइड बुखार में गर्म पानी से नहाना बेहतर माना गया है। गर्म पानी से नहाने के साथ-साथ आपको टाइफाइड के समय गर्म पानी का सेवन पीने में भी करना चाहिए, क्योंकि टाइफाइड में गर्म पानी पीने से शरीर से हानिकारक पदार्थ बाहर निकल जाते हैं इसीलिए आपको सुबह खाली पेट गर्म पानी और शाम को खाना खाने के बाद गर्म पानी का सेवन करना चाहिए इससे पाचन संबंधी समस्या भी ठीक हो जाती है

सेहत के लिए नुकसानदायक है इन फलों के जूस का सेवन

1. नाशपाती का जूस

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

की जगह अनानास खाएं।

3. एप्पल जूस

जहां रोजाना एक सेब खाना सेहत के लिए फायदेमंद माना जाता है वहीं इसका जूस

2. अनानास का जूस

अनानास का जूस भी खट्टा-मीठे स्वाद लिए होता है जो लोगों को बहुत पसंद आता है। लेकिन क्या आप जानते हैं इसमें शुगर की मात्रा ज्यादा होती है जिसकी वजह से शरीर में ब्लड का शुगर लेवल बढ़ सकता है।

वैसे अनानास के फल में कई तरह के विटामिंस और पोषक तत्व मौजूद जाते हैं जो जूस निकालने से खत्म हो जाते हैं। तो जूस पीने

सेहत के लिए किसी भी तरह से फायदेमंद नहीं होता क्योंकि बाहर इसका जूस बनाते वक्त बीज कई बार निकाला नहीं जाता।



घुंघराले बालों की समस्या: आजमाइए ये घरेलू नुस्खे

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

सेब का सिरका आएगा काम

सेब का सिरका एक प्राकृतिक हेयर क्लेरिफायर के रूप में काम करता है और आपके घुंघराले बालों को मुलायम बनाने के साथ चमक देता है।

लाभ के लिए सेब के सिरके और पानी की बराबर मात्रा को मिला लें और फिर अपने बालों को अच्छी तरह से शैंपू करके इस घोल से अपने बालों को धो लें। इसके बाद अपने सिर को ठंडे पानी से फिर से धो लें। महीने में दो बार इस नुस्खे को दोहराएं।

अंडे का करें इस्तेमाल

अंडे प्रोटीन समेत कई पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, जो घुंघराले बालों का टूटना रोकने के साथ उन्हें मुलायम भी बना सकते हैं। लाभ के लिए एक कटोरे में एक अंडा फेंट लें।

अब इसमें एक बड़ी चम्मच मेयोनीज और एक बड़ी चम्मच जैतून का तेल

मिलाएं। इसके बाद इसे अपने बालों में लगाकर 30 मिनट के बाद सिर को ठंडे पानी से अच्छी तरह धो लें। हफ्ते में एक बार इस प्रक्रिया को दोहराने से बड़ा लाभ मिलेगा।

बीयर है प्रभावी

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

एवोकाडो करेगा मदद

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



इसे ऐसे ही छोड़ दें। इसके बाद सिर को पानी से धो लें और फिर हमेशा की तरह शैंपू करें।

एलोवेरा जेल लगाएं

एलोवेरा स्कैल्प के पीएच स्तर को संतुलित करता है, जिससे बालों का झड़ना रूकता है। इसके अतिरिक्त, यह बालों से डैंड्रफ दूर करने समेत इन्हें हाइड्रेट रखता है। लाभ के लिए हफ्ते में दो बार ताजे एलोवेरा जेल से अपने बालों में मालिश करें। फिर इसे 15 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें।



योग एक प्राचीन विज्ञान है या यूं कहें कि मानव जाति के लिए एक उपहार है। तब भी, हमारे गुरु मानव शरीर की जटिल मशीन की कार्यप्रणाली जानते थे। यदि गुरुओं द्वारा दिए गए दिशा-निर्देशों के अनुसार सही तरीके से योग किया जाए, तो यह मानव शरीर को जबरदस्त फायदे पहुंचा सकता 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

बालों के लिए
फायदेमंद ड्रिंक्स



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।



A woman with a serious expression, wearing a green and gold costume. She has a gold headband with a central ornament, a gold necklace, and a gold belt. She is holding a sword with a curved hilt. The background is white.

रामलीला में हर वर्ग की महिलाओं को आमंत्रित करने का निर्णय लिया गया है, जिसमें कंगना रनौत का नाम भी शामिल है। एक्ट्रेस कंगना ने 8 अक्टूबर यानी एयरफोर्स डे पर फिल्म का ट्रेलर रिलीज किया। फिल्म का पहला गाना रिलीज होने के बाद दर्शकों में फिल्म को लेकर उत्सुकता बढ़ गई है। पहले यह फिल्म 20 अक्टूबर को रिलीज होने वाली थी, लेकिन बॉक्स ऑफिस पर टाइगर श्रॉफ की 'गणपत' से टकराव को देखते हुए फिल्म निर्माताओं ने 'तेजस' की रिलीज को एक हफ्ते के लिए टाल दिया है। अब यह फिल्म 27 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

असली पर्सनैलिटी देखने को मिल रही है। इस बार एक्ट्रेस दर्शकों के बीच पसंद की बजाय विलेन बनती जा रही हैं। 'बिग बॉस 17' के मेकर्स ने शो का एक प्रमो शेयर किया है। इस वीडियो में मन्नारा चोपड़ा की अपने बॉयफ्रेंड को लेकर अंकिता लोखंडे से तीखी बहस हो गई। दरअसल इस बार चर्चा ईशा मालवीय को लेकर थी। मन्नारा ईशा के बॉयफ्रेंड की अच्छी खबर लेती है। हालांकि, मन्नारा की ये बात अंकिता को बिल्कुल पसंद नहीं आई और वो नाराज हो गई। इस पर एक्ट्रेस अंकिता ने चिल्लाते हुए कहा, 'किसी के चरित्र पर उंगली मत उठाओ, नहीं तो मुझे तुम्हारा चरित्र भी बताना पड़ेगा।' इस समय अंकिता को गुस्से में देख मन्नारा रोने

लगती हैं। मन्नारा और अंकिता के इस वीडियो पर बिग बॉस फैस ने रिएक्शन दिया है। कुछ लोगों ने अंकिता को उनके व्यवहार के कारण 'टॉक्सिक' कहा है। कुछ फैस ने तो अंकिता की खिंचाई कर दी। 'बिग बॉस 17' में फिलहाल 17 प्रतियोगी हैं। फिलहाल घर में मौजूद प्रतियोगियों की सूची में टीवी, फिल्म और सोशल मीडिया सितारे शामिल हैं। अंकिता लोखंडे, मन्नारा चोपड़ा, अभिषेक कुमार, नवीद, मुनव्वर फारुकी, विक्की जैन, ऐश्वर्या शर्मा, नील भट्ट, ईशा मालवीय, सना रईस खान, सोनिया बंसल, अनुराग डोभाल, जिग्ना वोरा, फिरोजा खान, सनी आर्य, रिकू धवन और अरुण श्रीकांत इस वक्त घर में हैं।

