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

02 बीपीएससी से चयनित 25 हजार शिक्षकों को सीएम नीतीश देंगे नियुक्ति पत्र

04 नियमित दवा सेवन के साथ पौष्टिक आहार लेने से ठीक हो जाती है टीबी: डॉ लुकमान

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, मंगलवार, 31 अक्टूबर 2023 | www.bordernewsmirror.com | ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रुपए ● वर्ष: 04, अंक: 264

'मेरा युवा भारत' का शुभारंभ आज

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी 31 अक्टूबर, 2023 को शाम 5 बजे कर्तव्य पथ पर 'मेरी माटी मेरा देश अभियान' की अमृत कलश यात्रा के समापन के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में हिस्सा लेंगे। यह कार्यक्रम आजादी का अमृत महोत्सव के समापन समारोह का भी प्रतीक होगा। इस कार्यक्रम के दौरान प्रधानमंत्री देश के युवाओं के लिए 'मेरा युवा भारत (माई भारत) प्लेटफॉर्म का शुभारंभ भी करेंगे। इस कार्यक्रम के दौरान, प्रधानमंत्री अमृत वाटिका और अमृत महोत्सव स्मारक का उद्‌घाटन करेंगे। वह देशभर से इस कार्यक्रम में शामिल होने वाले हजारों अमृत कलश यात्रियों को संबोधित करेंगे। संस्कृति मंत्रालय के अनुसार मेरी माटी मेरा देश के समापन कार्यक्रम में देश के सभी

36 राज्यों और केंद्र-शासित प्रदेशों से जीवंत भागीदारी देखी गई, जो एक भारत, श्रेष्ठ भारत की सच्ची भावना का प्रतीक है। देश के 766 जिलों के 7000 प्रखंडों से 25,000 से अधिक अमृत कलश यात्रियों ने देशभक्ति के गीतों और खूबसूरती से कोरियोग्राफ की गई सांस्कृतिक नृत्य प्रस्तुतियों के साथ कर्तव्य पथ पर मार्च किया। प्रत्येक राज्य और केन्द्र-शासित प्रदेश के प्रतिनिधियों ने अपने राज्य/केन्द्र-शासित प्रदेश के अमृत कलश से मिट्टी और चावल को एक विशाल अमृत कलश में डाला, जो हमारे महान राष्ट्र की बहुलता में एकता का प्रतीक है।

केंद्रीय मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने ₹मेरी माटी मेरा देश₹ कार्यक्रम में जन-जन की भागीदारी का आह्वान किया और भारत के छह लाख गांवों में अमृत कलश यात्राएं आयोजित की गईं।

अनुराग ठाकुर ने कहा कि देशव्यापी अमृत कलश यात्रा का उत्सव मनाने वाले सोमवार को दिन भर के कार्यक्रम में देश के हर कोने से अद्वितीय उत्साह के साथ व्यापक भागीदारी देखने को मिली। इस कार्यक्रम में सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ), केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल (सीआईएसएफ) और केंद्रीय रिज़र्व पुलिस बल (सीआरपीएफ) के हमारे बहादुर सैनिकों द्वारा बैंड परफॉर्मेंस शामिल था। उन्होंने आगे कहा कि नई दिल्ली में कर्तव्य पथ पर उमड़ा जनसैलाब अपनी माटी और शहीदों को नमन करते हुए आजादी का अमृत महोत्सव मना रहा है।

गडकरी ने पत्नी संग की कामाख्या मंदिर में पूजा

गुवाहाटी (असम)। केंद्रीय सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी को सोमवार को गुवाहाटी के असम डाउन टाउन विश्वविद्यालय ने डॉक्टर ऑफ लिटरेचर (डी.लिट) की मानद उपाधि से सम्मानित किया। सोमवार को केंद्रीय मंत्री गडकरी असम डाउन टाउन विश्वविद्यालय के 7वें दीक्षांत समारोह में शामिल हुए। इस मौके पर विश्वविद्यालय के कुलाधिपति डॉ. नरेंद्र नाथ दत्ता और कुलपति डॉ. नारायण चंद्र तालुकदार ने गडकरी को डॉक्टर ऑफ लिटरेचर (डी.लिट) की मानद उपाधि से सम्मानित किया। गडकरी को यह मानद उपाधि पूर्वोत्तर क्षेत्र में बुनियादी ढांचे के विकास में उनके पर्याप्त योगदान के लिए दी गई है।

जेपीसी से कराई जाए अडानी समूह पर लगे आरोपों की जांच : कांग्रेस

नई दिल्ली। कांग्रेस ने आरोप लगाया है कि अडानी समूह ने कोयला के दामों में हेराफेरी की है। इसके कारण देश में बिजली के दाम बढ़े हैं। इस मामले की जांच के लिए संयुक्त संसदीय समिति (जेपीसी) का गठन किया जाना चाहिए, जिससे मामले की निष्पक्ष जांच हो सके। कांग्रेस महासचिव जयराम रमेश ने सोमवार को एक बयान जारी कर कहा कि हाल में कई मीडिया रिपोर्ट्स में हुए खुलासों ने अडानी ग्रुप और अडानी के विश्वसनीय लोगों के बीच के घनिष्ठ संबंधों के गुप्त नेटवर्क को और स्पष्ट रूप से सामने ला दिया है। जो न सिर्फ़ कथित तौर पर राउंड-ट्रिपिंग और मनी लॉन्ड्रिंग में शामिल है बल्कि भारतीय प्रतिभूति और विनिमय बोर्ड (सेबी) के कानूनों का खुलेआम उल्लंघन भी करता है।

केरल में रक्षक ही भक्षक बन गया है: जेपी नड्डा

राज्य में युवा नशीली दवाओं के दुरुपयोग में शामिल हो रहे हैं और सरकार मूकदर्शक बनी हुई है: भाजपा अध्यक्ष

नई दिल्ली। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा ने सोमवार को केरल के मुख्यमंत्री पिनाराई विजयन के नेतृत्व वाली प्रदेश सरकार पर घोटालों का आरोप लगाया। वह केरल सरकार के खिलाफ तिरुवनंतपुरम में सचिवालय के सामने आयोजित रैली को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि केरल में रक्षक ही भक्षक बन गया है। रविवार को राज्य के एक ईसाई कन्वेंशन सेंटर में हुए बम धमाके को लेकर

भी नड्डा ने कई सवाल उठाए।

जेपी नड्डा ने कहा कि राज्य में युवा नशीली दवाओं के दुरुपयोग में शामिल हो रहे हैं और सरकार मूकदर्शक बनी हुई है। उन्होंने कहा कि आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि पिछले साल 16,752 नशीली दवाओं के मामले सामने आए। केरल सरकार शराब की खपत को भी बढ़ा रही है। राज्य सरकार अवैध शराब वितरण करने वाले कारोबारियों को बचा रहे हैं। उन्होंने राज्य सरकार पर केंद्र सरकार की योजना में बाधा डालने का भी आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी ने जल जीवन मिशन के लिए 70 लाख रुपये भेजे लेकिन पिनाराई विजयन सरकार केवल 12 लाख लोगों को ही कनेक्शन दे पाई है।

उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में भारत ने अपने आर्थिक परिदृश्य में उल्लेखनीय प्रगति हासिल की है। भारत अब दुनिया की 5वीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था है, जहां 13.5 करोड़ से अधिक लोग अत्यधिक गरीबी से बाहर आ गए हैं।

पिछले नौ वर्षों में हमने बुनियादी ढांचे के विकास में 18 लाख करोड़ रुपये का निवेश किया है। भारत की विकास दर 6.3 प्रतिशत है और 2028 तक भारत का वैश्विक अर्थव्यवस्था में 18 प्रतिशत योगदान करने का अनुमान है।

सियासत | अश्विनी कुमार चौबे एवं बिहार के कई लोग रहे साथ

कलश में मिट्टी लेकर मेट्रो ट्रेन से कर्तव्य पथ पहुंचे

नई दिल्ली। केंद्रीय मंत्री अश्विनी कुमार चौबे बिहार एवं अन्य प्रांत के लोगों के साथ कलश में मिट्टी लेकर मेट्रो ट्रेन से कर्तव्य पथ पहुंचे। सोमवार को आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम में उन्होंने शिरकत की और अपनी लोक परंपरा और संस्कृति के रंग में रंगे नजर आए। मेरी माटी मेरा देश आयोजन में उन्होंने मंच पर कलाकारों का उत्साह बढ़ाया। वे बिहार के कलाकारों की प्रस्तुति पर छठ के महापर्व के रंग में दिखे। केंद्रीय मंत्री छठ महापर्व का 'दउरा' लेकर मंच पर पहुंचे और महापर्व छठ के रंग में रंगे दिखे।

अश्विनी कुमार चौबे ने कहा कि देश के वीरों और वीरांगनाओं के प्रति सम्मान का प्रतीक मेरी माटी मेरा देश अभियान जन

अभियान बन गया। गांव गांव, शहर-शहर से लोग अपने शहीदों के स्थानों से मिट्टी लाकर यहां राजधानी में अमृत कलश में डाल रहे हैं। इस मिट्टी से अब अमृत वाटिका निर्माण होगा। उन्होंने कहा कि मंगलवार को इस कार्यक्रम में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी सम्मिलित होंगे और युवाओं को प्रेरित करेंगे।

उन्होंने कहा कि मेरी माटी मेरा देश आयोजन में भाग लेने के लिए देशभर से हजारों लोगों राजधानी पहुंच रहे हैं, उनका उत्साह देखते बन रहा है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के आह्वान पर आयोजित यह कार्यक्रम सभी के मन में राष्ट्रीयता की भावना को जागृत और मजबूत कर रहा है।

खड़गे का राजस्थान में पुनः पूर्ण बहुमत से सरकार बनाने का दावा

नई दिल्ली। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने सोमवार को कहा कि राजस्थान में कांग्रेस पुनः पूर्ण बहुमत से सरकार बनाने जा रही है। इस बार राजस्थान में रीत बदलेगी। राज्य में जनता की राहत और खुशहाली की जीत होगी।

खड़गे ने सोमवार को राजस्थान विधानसभा चुनाव को लेकर पार्टी मुख्यालय में हुई केन्द्रीय चुनाव समिति की बैठक के बाद एक्स पर लिखा कि पार्टी राजस्थान में पुनः सरकार बनाएगी। उन्होंने कहा कि आज की बैठक राजस्थान के विषय में महत्वपूर्ण चर्चा हुई। उल्लेखनीय है कि आज राजस्थान विधानसभा चुनाव को लेकर कांग्रेस की केन्द्रीय चुनाव समिति (सीईसी) की बैठक हुई। इस दौरान कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन

खड़गे, कांग्रेस संसदीय दल की अध्यक्ष सोनिया गांधी, लोकसभा सदस्य राहुल गांधी और राजस्थान के मुख्यमंत्री अशोक गहलोत, राज्य कांग्रेस प्रभारी सुखिंदर सिंह रंधावा व अन्य पदाधिकारी मौजूद रहे। राज्य की सभी 200 विधानसभा सीटों पर आगामी 25 नवंबर को मतदान होगा और 03 दिसंबर को मतगणना की जाएगी।

बीपीएससी से चयनित 25 हजार शिक्षकों को सीएम नीतीश देंगे नियुक्ति पत्र

पटना। बिहार के नियोजित शिक्षकों के लिए बड़ी खबर सामने आ रही है।बिहार पब्लिक सर्विस कमीशन (बीपीएससी) शिक्षक बहाली में चयनित 1,20,336 शिक्षकों में से 25 हजार शिक्षकों को आगामी दो नवम्बर को सीएम नीतीश कुमार सामूहिक रूप से नियुक्ति पत्र बांटेंगे। बीपीएससी शिक्षक बहाली परीक्षा को लेकर लगातार हो रहे हंगामे के बीच नीतीश सरकार ने यह बड़ा फैसला लिया है। सरकार ने चयनित अभ्यर्थियों को नियुक्ति पत्र देने की तैयारी कर ली है।

मुख्यमंत्री 1,20,336 शिक्षकों में से 25,000 शिक्षकों को पटना के गांधी मैदान में आयोजित कार्यक्रम में नियुक्ति पत्र सौपेंगे।इनमें से 500 को वो खुद अपने हाथ से नियुक्ति पत्र सौंपेंगे।दूर-दराज के पूर्णिया, भागलपुर और सहरसा प्रमंडल के शिक्षकों को उनके जिले में ही जिलाधिकारी द्वारा नियुक्ति पत्र वितरण किया जायेगा।इसके अलावा बचे हुए शेष 95,336 शिक्षकों को उनके काउंसिलिंग वाले जिले में ही नियुक्ति पत्र दिया जाएगा। शिक्षा विभाग के अपर मुख्य सचिव केके पाठक ने इस संबंध में सभी डीएम को दिशा-निर्देश जारी किया है। उन्होंने कहा कि जिलाधिकारी अपने हाथों से जिले के शिक्षकों को नियुक्ति पत्र सौंपें।

बिहार सरकार की ओर से सोमवार को एक पत्र जारी किया गया है। इसमें कहा गया है कि बिहार में 18 साल की मेहनत से जो माहौल बदला है, उसकी छवि राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर काफी बेहतर हुई है। यही कारण है कि दूर-दराज के लोग बिहार आकर विद्यालय अध्यापक के पद पर योगदान कर रहे हैं। इतनी भारी संख्या में जो टैलेंट पोल हमारे विद्यालयों को प्राप्त हुआ, उसे पूरी तरह इस्तेमाल करना हमारी प्राथमिकता होगी।

बिहार सरकार ने कहा कि शिक्षक भर्ती परीक्षा कुल उत्तीर्ण अभ्यर्थियों में 88 प्रतिशत बिहार से हैं और 12 प्रतिशत अन्य राज्यों से हैं। बिहार में नौकरी पाने के लिए उत्तर प्रदेश, झारखंड, उत्तराखंड, महाराष्ट्र, कर्नाटक, गुजरात, असम, प. बंगाल, पंजाब, मध्यप्रदेश, राजस्थान तथा दिल्ली से भी योगदान करने आए।बिहार सरकार ने दावा किया कि कान्वेंट विद्यालय एवं केन्द्रीय विद्यालय के भी कई अध्यापकों ने आयोग की दी हुई परीक्षा को उत्तीर्ण किया है और विद्यालय अध्यापक के पद पर योगदान किया है। इन आंकड़ों को देखने से यह स्पष्ट है कि बिहार में आकर लोग काम करना चाहते हैं। बिहार सरकार ने तो 12 प्रतिशत नियुक्ति अन्य राज्यों से बताई है, उसे आप ऐसे समझ सकते हैं।

ट्रेन में लावारिश स्थिति में मिली नवजात बच्ची

मोतिहारी। एक ओर जहां बेटी बचाओ बेटी पढाओ का नारा दिया जा रहा है, केन्द्र व राज्य सरकार महिला आरक्षण लाकर महिलाओ के उत्थान का प्रयत्न कर रही है, वही दूसरी ओर कलयुगी मां जन्म देने के बाद नवजात बच्ची को ट्रेन या यत्र तत्र फेक दे रही है, ऐसा ही वाकया सोमवार को जिले रक्सौल स्टेशन से सामने आया है। जहां मां ने बच्ची को लावारिश अवस्था मे छोड़ कर मानवता को शर्मसार कर दिया है।

प्रयत्यक्ष दर्शियो के अनुसार बच्ची के देखने से उसका जन्म एक या दो दिन पूर्व का लग रहा है।इस नवजात बच्ची रक्सौल स्टेशन के प्लेटफार्म संख्या 2 पर खड़ी रक्सौल से सीतामढ़ी जाने वाली 05213 ट्रेन एक बोगी से रेलवे चाइल्ड लाइन ने बरामद किया गया है। जिसे एक एक पतला कपड़ा में लपेट कर लावारिश स्थिति में छोड़ दिया गया था।

आरपीएफ इंस्पेक्टर ऋतुराज कश्यप ने बताया कि बच्ची के बरामद होने के पास ट्रेन बैठे आस पास के यात्रियों से भी पूछताछ की गयी।लेकिन किसी ने उस बच्ची को अपना

नही बताया। उसके बाद रेलवे चाइल्ड लाइन द्वारा स्थानीय अनुमंडलीय अस्पताल में नवजात बच्ची का स्वास्थ्य जांच कर मोतिहारी बाल गृह भेजा गया।

रेलवे चाइल्ड लाइन की वर्कर चांदनी कुमारी ने बताया कि आरपीएफ में सनहा दर्ज कर मेडिकल हेतु अनुमंडलीय अस्पताल में स्वास्थ्य जांच कराया गया। वही अस्पताल के उपाधीक्षक डॉ राजीव रंजन ने बताया कि बच्ची स्वस्थ्य है। बेहतर स्वास्थ्य जांच के लिए बच्ची को जिला अस्पताल भेजा जा रहा है। जहां शिशु रोग विशेषज्ञ द्वारा जांच किया जाएगा।

भक्ति के बिना कल्याण नहीं : स्वामी निर्मलानंद

एक माह तक चलनेवाले मांस ध्यान साधना संपन्न

नवादा ।प्रकृति की गोद में अवस्थित पूज्यपाद स्वामी नित्यानंद जी महाराज की साधना स्थली महर्षि संतसेवी ध्यानयोग आश्रम धनावां में आश्रम संचालक स्वामी शांतानंद जी महाराज के सानिध्य में 1 से 30 अक्टूबर तक चल रहे मास ध्यान साधना शिविर का समापन दिन सोमवार को गुरु कीर्तन आरती के साथ संपन्न हो गया।

शिविर समापन समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में सिद्धपीठ महर्षि मेंहीं आश्रम कुप्पाघाट भागलपुर से पधारे महर्षि मेंहीं परमहंस जी महाराज के विरक्त शिष्य संतमत के वरिष्ठ महात्मा पूज्यपाद स्वामी निर्मलानंद जी महाराज ने अपने प्रवचन में कहा कि मनुष्य का शरीर देव दुर्लभ है, परमात्मा की भक्ति करने के अधिकारी मात्र मानव ही है। संत सद्गुरु से सद्युक्ति प्राप्त कर ईश्वर की भक्ति करनी चाहिए।

आश्रम संचालक स्वामी शांतानंद जी महाराज ने कहा कि साधना के लिए साधक को एकांत स्थान में ईश्वर का चिंतन करना चाहिए।साधक को परमात्मा की भक्ति के लिए

सबसे पहले सत्संग के द्वारा ज्ञान प्राप्त कर गुरु की सेवा करनी चाहिए।

भगवान श्री राम कृष्ण आदि अवतारी महापुरुषों ने भी गुरु की सेवा की। प्रथम भक्ति संतों का संग ही है। संतों की संगति से हमारे जीवन में संस्कार मिलता है,मानव में मानवता के बिना जीवन व्यर्थ है, मानवता के लिए संत महापुरुषों की संगति कर हमें ज्ञान की प्राप्ति करनी चाहिए।

ज्ञान के विना ध्यान नहीं, ध्यान के लिए ज्ञान नहीं,जो ध्यान और ज्ञान दोनों रखते हैं वे ही मुक्ति के अधिकारी हैं।साधना शिविर में नवादा के अतिरिक्त वेगुसराय, खगड़िया, मुंगेर, भागलपुर, मधेपुरा,गया, देवघर,बांका, अररिया,आदि से दर्जनों साधकों ने भाग लिया। स्वामी मतंग बाबा, स्वामी महेंद्र बाबा, स्वामी शंभु बाबा,पूर्व मेज़र आर पी पंडित, वैद्यनाथ यादव, जगदीश ,वनारसी दास, आनंद,रुपेश, स्वामी अखिलेश दीलिप रजक, नगेन्द्र प्र सिंह, गुरु देव, अवतार, आशुतोष, आदि मौजूद थे।

मांग | **मुख्यमंत्री के खिलाफ लगाए नारे**

मांगों को लेकर सड़कों पर उतरी रसोईया

भागलपुर। राष्ट्रीय मध्याह्न भोजन संघ के बैनर तले सोमवार को जिले के विभिन्न विद्यालयों की रसोईयों ने अपने मांगों के समर्थन में जिलाधिकारी गेट के सामने एक दिवसीय धरना दिया। इसके पूर्व संगठन के राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष बिहार प्रदेश प्रभारी उमाशंकर प्रसाद के नेतृत्व में जिले के 16 प्रखंडों से पहुंची सैकड़ो रसोईयों ने आक्रोश जुलूस निकाला। इस दौरान मुख्यमंत्री नीतिश कुमार के खिलाफ जमकर नारे लगाए। सैकड़ो महिलाओं ने सेंडिस कंपाउंड से आक्रोश जुलूस निकालकर डीएम कार्यालय होते हुए मनाली में इसका समापन किया।

धरना में शामिल महिलाओं ने कहा कि हमलोगों का मानदेय 1500 रुपया है। सरकार इसको बढ़ाकर 10 हजार करें। अगर हम लोगों की मांग पूरी नहीं होगी तो वोट का बहिष्कार भी किया जाएगा।

संगठन के राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष सह बिहार प्रदेश प्रभारी उमाशंकर प्रसाद ने कहा कि वर्तमान समय में रसोइयों की हालत बद से बदतर हो गई है। महंगाई के अनुपात में मानदेय बहुत कम है। जिसके कारण रसोईया भुखमरी का शिकार हो रही है। सरकार महिला सशक्तिकरण का ढोल पीट रही है। सरकार इन्हें उचित सम्मान नहीं दे रही है। जिसको लेकर संगठन 2 नवंबर से अनिश्चितकालीन हड़ताल करेंगे। अगर नीतिश सरकार हम लोगों की मांग पूरी नहीं करती है। तो 8 नवंबर को सभी रसोइया गर्दनीबाग पटना में रसोइयों की भुखमरी मिटाओ अधिकार दिलाओ महाधरना का आयोजन किया जाएगा। अंत में एक प्रतिनिधिमंडल द्वारा मुख्यमंत्री के नाम जिलाधिकारी को ज्ञापन सौंपा गया।

मोटरसाइकिल के साथ 220 पीस नेपाली शराब के साथ कारोबारी गिरफ्तार

पताही। पुलिस के द्वारा शराबी एवं शराब कारोबारी के विरुद्ध चलाए जा रहे सघन अभियान के तहत गुप्त सूचना के आधार पर थाना क्षेत्र के सुगापीपर बाजार के निकट घेराबंदी कर 220 पीस नेपाल निर्मित नेपाली सोफिया शराब एवं सुपर स्प्लेंडर मोटरसाइकिल रजिस्ट्रेशन नंबर BR05AA-9135 के साथ शराब कारोबारी को गिरफ्तार कर पूछताछ के बाद न्यायिक हिरासत मोतिहारी जेल भेज दिया गया है।

इंस्पेक्टर सह थाना अध्यक्ष संजीव कुमार सिंह ने बताया कि गुप्त सूचना के आधार पर सुगापीपर बाजार के निकट घेरा बंदी कर 220 पीस नेपाली सोफिया शराब एवं एक सुपर स्प्लेंडर मोटरसाइकिल के साथ पताही गांव निवासी शराब कारोबारी मंटू महतो पिता बिंदेश्वरी महतो को गिरफ्तार कर बिहार मध निषेध एवं उत्पाद अधिनियम 2018 के तहत स्थानीय थाना में कांड संख्या 310/23 दर्ज कर पूछताछ के बाद न्यायिक हिरासत मोतिहारी जेल भेज दिया गया है। छापेमारी अभियान में दरोगा संजय चौधरी, धीरेंद्र सिंह, राजीव कुमार सहित सैफ बीएमपी के जमानसा मिल थे।

वीटीआर क्षेत्र में मधुमक्खी पालन की अपार संभावनाएं : जिलाधिकारी

बेतिया। जिलाधिकारी दिनेश कुमार राय द्वारा आज कार्यालय प्रकोष्ठ में जीविका द्वारा कार्यान्वित योजनाओं, कार्यक्रमों की गहन समीक्षा की गयी। समीक्षा बैठक में जिला परियोजना प्रबंधक द्वारा जीविका अंतर्गत संचालित योजनाओं की कार्य प्रगति से जिलाधिकारी को अवगत कराया गया।

जिलाधिकारी ने कहा कि जीविका द्वारा संचालित योजनाओं एवं कार्यक्रमों से ज्यादा से ज्यादा ग्रामीणों को लाभान्वित करने हेतु बेहतर तरीक से कार्य योजना तैयार कर कार्य करना होगा। जीविका से जुड़े सभी अधिकारी टीम वर्क के साथ कार्य करते हुए लोगों को लाभान्वित करें।

उन्होंने कहा कि जीविका की उपलब्धि अपेक्षाकृत कम है। इसे और बेहतर करने की आवश्यकता है। जीविका के सभी अधिकारियों एवं कर्मियों को एक्टिव रखें तथा उनके द्वारा किये जा रहे कार्यों की सतत समीक्षा एवं अनुश्रवण करें। तत्परतापूर्वक कार्य करते हुए निर्धारित लक्ष्य को प्राप्त किया जाय।

जिलाधिकारी द्वारा समूह निर्माण के लक्ष्य को प्राप्त कर दीदियों के क्षमतावर्धन करने का निर्देश दिया गया। साथ ही सभी स्वयं सहायता समूहों का बचत खाता और ऋण खाता खोलने का भी निर्देश दिया गया।

जीविका के जिला परियोजना प्रबंधक ने बताया कि जीविका दीदियों को कृषि क्षेत्र में सहूलियत हेतु 14 कृषि यंत्र बैंक की स्थापना की गयी है। कृषि यंत्र बैंक में ट्रैक्टर के अलावा खेती करने के सभी उपकरण शामिल हैं। जिलाधिकारी द्वारा इस पहल की प्रशंसा करते हुए सभी प्रखंडों में इसकी स्थापना का निदेश दिया गया।

जिलाधिकारी ने कहा कि वीटीआर क्षेत्र में मधुमक्खी पालन की अपार संभावनाएं हैं।

बापूधाम मोतिहारी स्टेशन को वर्ल्ड क्लास बनाने की कवायद हुई तेज

मोतिहारी। बापूधाम मोतिहारी रेलवे स्टेशन को वर्ल्ड क्लास बनाने की योजना की गति बढने लगी है। इसके निर्माण के लिए 27 माह का समय निर्धारित किया गया है। बावजूद इसके स्थानीय सांसद ने सोमवार को घोषणा किया है कि अगर एजेंसी 21 माह तक कार्य पूरा देती है तो उसे 10 करोड़ का बोनस दिया जाएगा।

एजेंसी के अधिकारी,आर्किटेक्ट एवं कंसल्टेंट के साथ एक बैठक के बाद इसकी जानकारी देते सांसद राधामोहन सिंह ने बताया कि बैठक में पूरे निर्माण कार्य के डिजाइन का प्रजेंटेशन हुआ।

साथ मौके पर उपस्थित गणमान्य लोगों से सुझाव भी लिए गये। उन्होने बताया कि निर्धारित समय से पूर्व स्टेशन का निर्माण पूरा कर लिया जायेगा। इस अवसर पर रेलवे के अधिकारी सहित स्टेशन अधीक्षक दिलीप कुमार सिंह सहित अन्य लोग उपस्थित थे।

मांगपत्र

रामगढ़वा में कड़ी सुरक्षा व्यवस्था के बीच हुआ मूर्ति विसर्जन

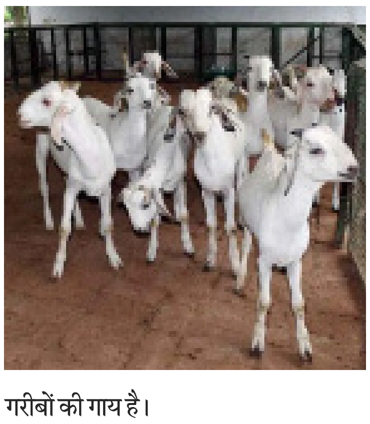
रामगढ़वा। प्रशासनिक दृष्टिकोण से अति संवेदन शील रामगढ़वा बाजार में कड़ी पुलिस सुरक्षा व्यवस्था के बीच माँ दुर्गे की प्रतिमा का विसर्जन उत्तरवाहिनी तिलावे नदी में सोमवार को कर दिया गया। मूर्ति विसर्जन के दौरान पूजा समिति सदस्यों के साथ साथ सैकड़ो लोग जुलूस में शामिल थे। मूर्ति विसर्जन का काफिला रामगढ़वा स्टेशन चौक से शुरू होकर रामजानकी मठ, शंकर मंदिर, थाना चौक होते हुए रामगढ़वा बड़ी मस्जिद पहुंची और आगे सब्जी बाजार होते जुलूस उत्तरवाहिनी तिलावे नदी में गगनभेदी नारो के बीच माँ के प्रतिमा को विसर्जित कर दिया गया। बता दे कि रामगढ़वा में दशमी तिथि से मेला का आयोजन शुरू किया जाता है।इस दौरान रक्सौल एसडीपीओ धीरेंद्र कुमार, प्रशिक्षु एसडीपीओ अजीत कुमार, सुगौली इंस्पेक्टर मन्नू प्रसाद, थानाध्यक्ष इंद्रजीत पासवान, बीडीओ मोहम्मद सज्जाद, सीओ मणिभूषण कुमार, बीपीआरओ इंद्रजीत दास, दारोगा आर एन ओझा, विवेक कुमार, अंजली भार्गव, समाजसेवी झुन्नू पांडेय, नकरदेई थाना पुलिस बल सैकड़ो की संख्या में जिला पुलिस बल शामिल थे।

रोजगार | शहर के भवानीपुर जिरात स्थित ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान बना संजीवनी

बकरी पालन से बेरोजगारों का जीवन होगा रौशन

मोतिहारी। शहर के भवानीपुर जिरात स्थित ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान (आरसेटी) सेंटर, मोतिहारी में सोमवार को सेन्ट आरसेटी बिहार के राज्य निदेशक संजय कुमार द्वारा दस दिवसीय बकरी पालन प्रशिक्षण कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन किया गया। इन्होंने बकरी पालन के प्रशिक्षुओं का हौसला अफजाई करते हुए कहा कि स्वरोजगारी बनकर वे अपने जीवन को सार्थक रूप से संवार सकते हैं तथा वे समृद्ध भारत के साथ कदमताल कर सकते हैं।

उन्होंने कहा कि जिस प्रकार दीपों की कतार घने अँधेरे को भी खत्म कर देती है उसी प्रकार बकरी पालन के दौरान बकरियों के कतार पर कृत परिश्रम बेरोजगारों के जीवन से अंधेरे को समाप्त कर देगा। इससे बेरोजगारों का जीवन रौशन हो सकता है। बकरी पालन



गरीबों की गाय है।

इससे जीविकोपार्जन के अनुकूल आय प्राप्त कर सकते हैं। प्रशिक्षण उपरांत लोग इससे दूध, मांस व खाल उत्पादन कर अपनी आमदनी बढ़ा सकते हैं। उन्होंने ग्रामीण बीपीएल युवाओं/युवतियों के आवश्यक कौशल प्रशिक्षण व कौशल उन्नयन सुनिश्चित करने के लिए ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान, केंद्र मोतिहारी को एक आदर्श केंद्र के रूप में रेखांकित किया। उन्होंने आर्थिक रूप से कमजोर अभ्यर्थियों को सक्षम बैंक से ऋण लेने सहित अटल पेंशन योजना, जीवन ज्योति योजना व स्वास्थ्य बीमा योजना कराने का परामर्श दिया।

उन्होंने सेंटर पर विजिटर रजिस्टर, सेटेलमेंट रजिस्टर, मूवमेंट रजिस्टर, डीएलआरसी रजिस्टर, फॉलोअप रजिस्टर, लौक बुक सहित अन्य पंजियों का गहन निरीक्षण करते हुए मानकों के अनुरूप पाए जाने पर हर्ष व्यक्त किया। ज्ञातव्य हो कि ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान (आरसेटी) को बैंकों द्वारा भारत सरकार और राज्य सरकार के सक्रिय सहयोग से संचालित किया जाता है। बेरोजगारी न्यूनतम करने के लिए आरसेटी एक समर्पित संस्थान है। ग्रामीण विकास मंत्रालय भारत सरकार, राज्य सरकारों और प्रायोजक बैंकों के बीच साझेदारी से यह ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान कार्यक्रम संचालित हो रहा है।

आरसेटी कार्यक्रम लघु अवधि के प्रशिक्षण और उद्यमियों की दीर्घकालिक सहायता के दृष्टिकोण के साथ चल रहा है। इसमें 18-45 वर्ष की आयु के बीच के ग्रामीण गरीब युवा प्रशिक्षण में शामिल होने के लिए पात्र होते हैं।आरसेटी ग्रामीण गरीब युवाओं की आकांक्षाओं को पकड़ते हुए उन्हें उद्यमशीलता कौशल में प्रशिक्षित कर लाभकारी उद्यमी बना कर अग्रणी भूमिका निभा रहा है। उक्त मौके पर सेन्ट आरसेटी डायरेक्टर संजय कुमार झा, साजिद हुसैन, डीएसटी पिन्टु कुमार सहित सभी प्रशिक्षणार्थी उपस्थित रहे।

एसएसबी ने नशीली दवा सहित कार को किया जप्त,एक गिरफ्तार

मोतिहारी। एसएसबी 47वी वाहिनी के जवानों ने नशीली दवा के साथ एक युवक को पकड़ा है,जिसे आवश्यक पूछताछ के बाद हरैया थाना को सौंप दिया।

इसकी जानकारी देते हुए हरैया ओपी थानाध्यक्ष अनुज कुमार ने बताया कि एसएसबी टीम को गुप्त सूचना मिली थी कि पंटोका बॉर्डर से भारी मात्रा में नशीली पदार्थ जाने वाला है। लिहाजा बॉर्डर पर तैनात एसएसबी जवानों के द्वारा प्रत्येक वाहनों की जांच शुरू कर दी गई। भारत से नेपाल के तरफ जानेवाली वैगन आर कार की जांच की गई, जिसमें से दो बोरा में पैक नशीली टैबलेट के साथ एक युवक को गिरफ्तार किया गया है। नशीली टैबलेट 7560 पत्ते में थी। वही गिरफ्तार व्यक्ति की पहचान रक्सौल के तुमड़यिा टोला निवासी प्रभात कुमार के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि वाहन को जब्त कर आरोपी को न्यायिक हिरासत भेज दिया गया है।

भारत फाईनेंस कर्मी को लूटने वाले छह अपराधी गिरफ्तार

लूटी गई राशि, पिस्टल, कट्टा, कारतूस, चाकू, लूटी गई बाइक एवं अन्य आपत्तिजनक समान बरामद

बीएनएम@मोतिहारी

पुलिस को बड़ी सफलता हाथ लगी है। पुलिस ने एक निजी कंपनी से लूटी गई घटना का पटाक्षेप करते हुए मामले में छह अपराधियों को गिरफ्तार किया है। इसकी जानकारी देते हुए पकड़ीदयाल डीएसपी सुबोध कुमार ने बताया कि मधुबन थाना के महौता ग्राम स्थित भारत फाईनेंस कंपनी के एजेंट से बीते 27 अक्टूबर को एक लूट की घटना को अंजाम दिया गया।

घटना के बाद एसपी कांतेश कुमार मिश्र के निर्देश पर मेरे नेतृत्व में एक जांच टीम का गठन किया गया। टीम ने एसपी को मिली सूचना के बाद अपराध की योजना के लिए एकत्रित बदमाशो की गिरफ्तारी के लिए मधुबन के सेमरा गांव में छापेमारी की गई। इस दौरान सोनू कुमार, रूपा कुमार, कृष्णा कुमार, जयशिव कुमार, आलोक कुमार सभी थाना मधुबन को गिरफ्तार किया गया।जहां एक देशी कट्टा, एक पिस्टल, एक कारतूस, छह मोबाईल, एक चाकू, दो मोटरसाइकिल के अतिरिक्त लूट की बाइक सहित लूटे गये टबलेट, बायोमैट्रिक चार्जर के साथ ही नकद 1 लाख 6 हजार बरामद किया गया।

उल्लेखनीय है कि गिरफ्तार में जयशिव कुमार एवं आलोक कुमार के विरूद्ध मधुबन थाने में एसीएसटी एक्ट के तहत मामला दर्ज है। वहीं इस मामले को लेकर कांड दर्ज करते हुए अग्रेतर कार्रवाई की जा रही है। जबकि बदमाशो की निशानदेही पर अन्य अपराधियों की खोज तेज कर दी गई है।

नियमित दवा सेवन के साथ पौष्टिक आहार लेने से ठीक हो जाती है टीबी: डॉ लुकमान

फोन ए फ्रेंड के तहत निःशुल्क टॉल फ्री नंबर 18005324600 पर कॉल करके ले सकते है परामर्श

केयर एवं सपोर्ट ग्रुप की बैठक में टीबी मरीजों एवं केयर गिवर की समस्याओं का हुआ निदान

मझौलिया। प्रखंड क्षेत्र के अतिरिक्त प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र सरिसवा में सोमवार को टीबी केयर एवं सपोर्ट ग्रुप की मासिक बैठक हुई। स्वास्थ्य विभाग एवं केएचपीटी द्वारा आयोजित इस बैठक में टीबी मरीज केयर गिवर, टीबी चैंपियन, चिकित्सा पदाधिकारी, एसटीएस आदि शामिल हुए। बैठक में सभी मरीजों से उनके स्वास्थ्य और दवा सेवन की जानकारी ली गई।

इस दौरान चिकित्सा पदाधिकारी डॉ लुकमान ने कहा कि टीबी मरीजों को अपने भोजन में पौष्टिक आहार जैसे हरी पतेदार सब्जियां, ब्रोकली, गाजर, टमाटर, शकरकंद आदि का सेवन करना चाहिए। वही चिकित्सा पदाधिकारी डॉ. सुमित कुमार ने कहा की टीबी मरीजों को मिनरल्स में जिंक, फॉलिक एसिड और कैल्शियम से भरपूर खाद पदार्थ का सेवन करना चाहिए। लैब तकनीशियन मोहम्मद जाहिद ने कहा कि सभी सरकारी अस्पताल में टीबी की जांच और ईलाज फ्री में की जाती है। मो.जाहिद ने बताया कि निक्ष्य पोषण योजना के तहत पांच सौ की राशि मरीज के खातें में भेजीं जाती है। बैठक केएचपीटी के सामुदायिक समन्यवक डॉ घनश्याम ने बताया कि टीबी के मरीज फोन ए फ्रेंड के तहत निःशुल्क टॉल फ्री नंबर- 18005324600

पर कॉल करके दवा सेवन के दौरान होने वाली किसी भी समस्याओं का समाधान कर सकते है। टीबी चैंपियन मो.रहमान ने अपने अनुभव साझा करते हुए कहा कि टीबी मरीज लगातार छह माह के दवा सेवन, पौष्टिक आहार और चिकित्सीय देखरेख और टीबी केयर सपोर्ट ग्रुप की मासिक बैठक में नियमित रूप से शामिल होकर टीबी को हरा सकते है। बैठक में नियमित दवा सेवन के लिए टीबी के नए मरीज को टीबी कैलेंडर दिया गया।बैठक में एएनएम सुनीला कुमारी, फार्मासिस्ट मोहम्मद जिकरूल्लाह, एएनएम सुनीला कुमारी डीईओ अमित कुमार, लालबाबू चौबे, रोहित कुमार, आदि उपस्थित रहीं।

पुलिस ने चोरी और खोये हुए 108 मोबाइल वास्तविक धारकों को लौटाया

मोतिहारी। जिला पुलिस की टीम ने सोमवार को ऑपरेशन मुस्कान के तहत लगातार लोगों के चोरी हुए या खोए मोबाइल को ढूंढ कर वास्तविक धारको को लौटाया।जिसे पाने के बाद लोगो के चेहरे पर मुस्कान देखने को मिली।
पुलिस सभा भवन में लगातार पांचवीं बार शिविर लगाकर मोतिहारी पुलिस 108 लोगों के बीच मोबाइल वितरण किया गया।उल्लेखनीय है,कि जिले में गत पांच माह के दौरान ऑपरेशन मुस्कान के तहत करीब एक करोड़ रुपये से अधिक मूल्य के 480 लोगों के मोबाइल को ढूंढकर उसके सही मालिक को दिया जा चुका है।
इस अभियान का नेतृत्व कर रहे एएसपी राज ने बताया कि मोतिहारी पुलिस लगातार आम लोगों के सेवा के लिए प्रतिबद्ध है।उन्हेने जिले वासियों से अपील करते कहा कि अगर किसी भी व्यक्ति का मोबाइल खोता है तो वह अपने नजदीकी थाना को इसकी सूचना दें। उसे ढूंढ कर देना मेरी जिम्मेदारी है।

बिहार केसरी स्व. डॉ. श्रीकृष्ण सिंह के 136वीं जयंती मनाई गई

संजीव जायसवाल

मुजफ्फरपुर। स्थानीय श्रीकृष्ण जुबली लॉ महाविद्यालय के सेमिनार हॉल में बिहार के प्रथम मुख्यमंत्री, बिहार केसरी स्व. डॉ. श्रीकृष्ण सिंह के 136वीं जयंती मनाई गई। वहीं इस अवसर पर समारोह काआयोजन किया गया। उक्त समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में पधारे बिहार प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष सह राज्य सभा सांसद डॉ. अखिलेश प्रसाद सिंह, श्रीकृष्ण विज्ञान केंद्र,पटना के उपाध्यक्ष कपिलदेव प्रसाद यादव, नगर विद्यायक विजेन्द्र चौधरी, एलएस कॉलेज, मुजफ्फरपुर के प्राचार्य डॉ. ओपी राय, हेमंत शाही विचार मंच के अध्यक्ष अरविन्द प्रसाद सिंह, पूर्वी चम्पारण जिला कांग्रेस अध्यक्ष शशिभूषण राय उर्फ गप्पू राय, राजकिशोर चौधरी के द्वारा संयुक्त रूप से महाविद्यालय परिसर स्थित श्रीबाबू के प्रतिमा एवं महाविद्यालय के संस्थापक सचिव पूर्व केंद्रीय मंत्री व गांधीवादी नेता स्व० ललितेश्वर प्रसाद शाही के प्रतिमा पर माल्यार्पण करने के उपरांत महाविद्यालय के सेमिनार हॉल में मुख्य अतिथि व विशिष्ट अतिथियों के द्वारा संयुक्त रूप से दीप प्रज्ज्वलित करते हुए श्रद्धासुमन अर्पित किया गया।

वहीं इस अवसर पर महाविद्यालय के छात्र आकाश कुमार व अन्य छात्राओं ने स्वागत गान प्रस्तुत किया एवं महाविद्यालय के सचिव

डॉ. उज्जवला मिश्रा के द्वारा मुख्य अतिथि एवं सभी उपस्थित विशिष्ट अतिथियों को पुष्प गुच्छ, अंगवस्त्र एवं प्रतीक चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर डॉ. उज्जवला मिश्रा ने श्रीबाबू के जीवनी

पर प्रकाश डालते हुए कहा कि वे एक शिक्षाप्रेमी एवं कुशल प्रशासक थें।इस अवसर पर उन्होंने महाविद्यालय की सामाजिक दायित्वों को पूरा करते हुए वैशाली जिले के मौना ग्राम स्थित हेमंत शाही ज्ञान मंदिर के बच्चों के बीच स्कूल बैग का वितरण किया। मुख्य अतिथि डॉ. अखिलेश प्रसाद सिंह ने महाविद्यालय के निबंध प्रतियोगिता एवं रंगोली प्रतियोगिताओं के विजेताओं के बीच पुरस्कार का वितरण किया तथा अपने संबोधन में कहा कि डॉ. श्रीकृष्ण सिंह एक महान स्वतंत्रता सेनानी तथा समाज सुधारक थें। श्रीबाबू के शासनकाल में बिहार एक सुशासित एवं औद्योगिक रूप से प्रगतिशील राज्य बना। उन्होंने राज्य के विकास के लिए जमींदारी उन्मूलन का कानून बनाकर उसे सर्वप्रथम लागू किया।

शिक्षा मंत्रालय के केंद्रीय अतिरिक्त सचिव ने केविवि का किया दौरा

मोतिहारी। सुनील कुमार बर्नवाल (आईएएस), अपर सचिव, शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार ने 30 अक्टूबर 2023 को महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय का दौरा किया।

एमजीसीयू के अपने एक दिवसीय दौरे में, सुनील कुमार बर्नवाल ने कुलपति प्रो. संजय श्रीवास्तव के साथ अंबेडकर भवन प्रशासनिक भवन और राज कुमार शुक्ल सभागार में प्रशासनिक अधिकारियों, सभी स्कूलों के डीन और सभी विभागों के प्रमुखों के साथ बैठकें की।

अपने संबोधन में, श्री बर्नवाल ने विश्वविद्यालय में एनईपी 2020 को प्रभावी ढंग से अपनाने और लागू करने की आवश्यकता पर प्रकाश डाला। उन्होंने ई-समर्थ के सभी मॉड्यूल के कार्यान्वयन पर जोर दिया और इसके सतत कार्यान्वयन के लिए एक तकनीकी सहायता सेल के गठन का सुझाव दिया। उन्होंने स्वयं के बारे में भी बात की - जो भारत सरकार द्वारा शुरू किया गया एक कार्यक्रम है और इसे शिक्षा नीति के तीन प्रमुख सिद्धांतों, पहुंच, समानता और गुणवत्ता को प्राप्त करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। इस प्रयास का उद्देश्य सर्वोत्तम शिक्षण-अधिगम संसाधनों को सभी तक पहुंचाना है, जिनमें सबसे वंचित लोग भी शामिल हैं।

श्री बर्नवाल ने महात्मा बुद्ध परिसर में विश्वविद्यालय के छात्रों के साथ बातचीत की, जिसमें उन्होंने मुद्दा आधारित और सहयोगात्मक अनुसंधान करने के लिए एमजीसीयू की सराहना की। उन्होंने सबको बाधाओं से परे सोचने और कार्य करने के लिए प्रेरित किया। उन्होंने कहा कि एमजीसीयू में राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर खुद को स्थापित करने की पूरी क्षमता है।

कुलपति प्रो. संजय श्रीवास्तव ने श्री बर्नवाल के दौरे पर प्रसन्नता व्यक्त की और कहा कि विश्वविद्यालय अब प्रगति के पथ पर तेजी से आगे बढ़ेगा, खासकर अपने स्वयं के स्थायी परिसर की स्थापना की दिशा में।

विश्वविद्यालय को अपने स्थायी परिसर की स्थापना के लिए भूमि हस्तांतरण के मामले पर चर्चा करने के लिए बैठक में मोतिहारी के जिलाधिकारी सौरभ जोरवाल भी संबंधित अधिकारियों के साथ उपस्थित थे।

ओएसडी (प्रशासन) सचिचानंद सिंह, प्रो. प्रसून दत्त, प्रो. आशीष श्रीवास्तव, प्रो. आर्तत्राण पाल, प्रो. रणजीत चौधरी, प्रो. प्राणवीर सिंह, प्रो. सुनील महावर, प्रो. शिरीष मिश्रा सहित अन्य प्रशासनिक कर्मचारी , संकाय, अनुसंधान विद्वान और छात्र उपस्थित रहे।

आसान विधि से बनाएं बनारसी दम आलू

बनारस के स्वाद की बात ही कुछ और है। एक बार यहां के जायकों को चखने के बाद सालों तक आप उस स्वाद को भूल नहीं सकते। तो आइए ऐसी ही एक डिश करते हैं ट्राय बनारसी दम आलू।

कितने लोगों के लिए : 4

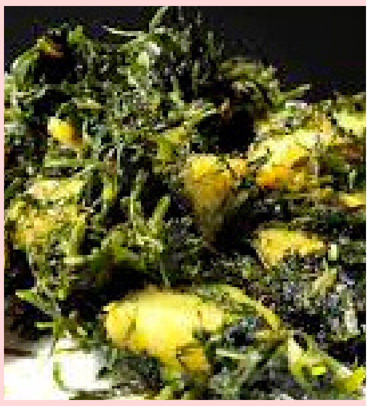
सामग्री : 10-15 उबले हुए (एकदम छोटे आकार के), 2-3 चम्मच सरसों का तेल, 1 चुटकी हींग, 2 हरे लहसुन की पत्तियां कटी हुई, 1 टीस्पून जीरा, 2 टेबलस्पून धनिया, 1 टीस्पून जीरा, 1 टीस्पून सरसों के दाने, 1 टीस्पून सौंफ, अजवाईन, कलौंजी, 4 से 5 साबूत लाल मिर्च, 1 टीस्पून हल्दी पाउडर, 2 टेबलस्पून अमचूर पाउडर, स्वादानुसार नमक, 2 टेबलस्पून हरी धनिया की पत्तियां

विधि :

- उबले आलूओं से छील लें या फिर ऐसे ही बीच से चीरा लगा।
- एक बड़ी लोहे की कढ़ाही रखें और तेल गर्म करें।
- अब उसमें कटी हुई लहसुन की पत्तियां और हींग डालकर भूनें इसके बाद आलूओं को कढ़ाही में डालकर 15 से 20 मिनट तक भूनें।
- इस समय सभी खड़े मसालों को हल्का गर्म करें और दरदरा पीसकर तैयार करें।
- जब आलू एकदम सुनहरा भून जाए तो उसमें पीसा हुआ मसाला, हल्दी, आमचूर पाउडर और नमक डालकर मिलाएं।
- आलू को मसालों के साथ भी पांच मिनट तक अच्छी तरह से मिलाएं लें।
- अब धनिया पत्ती डालें और हरी चटनी के साथ गर्मागर्म सर्व करें।

स्वादिष्ट आलू-मेथी की सब्जी बनाने के लिए आसान स्टेप्स

टेस्टी आलू-मेथी सब्जी बनाने के लिए ये रेसिपी आजमा सकते हैं। आप इसे पराठे या रोटी के साथ सर्व कर सकते हैं।



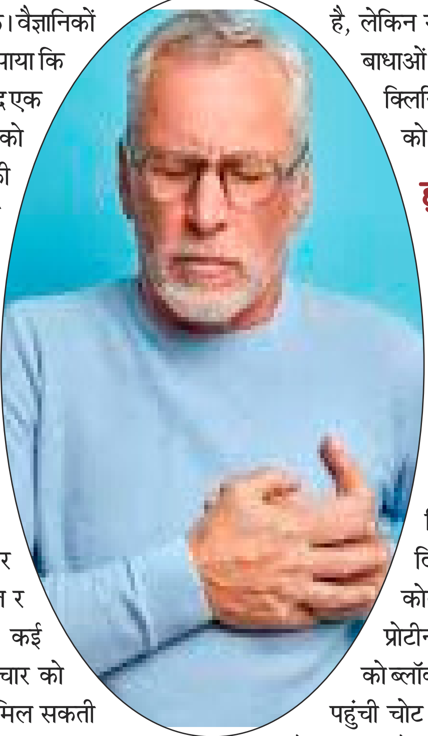
कितने लोगों के लिए : 4

सामग्री : 4 आलू, 1 कप कटे हुए मेथी, 3-4 लहसुन की कली, 2-3 हरी मिर्च, 1 टी स्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टी स्पून हल्दी पाउडर, 1 टी स्पून गरम मसाला पाउडर, 2-3 चम्मच तेल, स्वादानुसार नमक

विधि : -सबसे पहले आलू धो लें और इसे टुकड़ों में काट लें। अब कढ़ाई में तेल गर्म करें, इसमें मिर्च और लहसुन चटकाएं। फिर कटे हुए आलू और मेथी डालें। इसे कुछ देर तक पकाएं। जब सब्जी की पानी सूखने लगे, तो नमक और मसाले मिलाएं। कुछ देर तक भून लें, जब आलू पक जाए, तो गैस बंद कर दें।

नया शोध : हार्ट अटैक के बाद अब सेल प्रोग्रामिंग की मदद से दिल को किया जाएगा रिपेयर

वैज्ञानिकों ने सेलुलर प्रोग्रामिंग का लाभ उठाने के लिए प्रोटीन के एक समूह की पहचान की है। जिससे दिल की कोशिकाओं को पहुंचे नुकसान को काफी हद तक कम किया जा सके। वैज्ञानिकों ने शोध के दौरान पाया कि दिल के दौरे के बाद एक चूहे के दिल को पहुंची चोट की मरम्मत सफल तरीके से कैसे की जा सकती है। अमेरिका के सैनफोर्ड बर्नहैम प्रीबिस में हुई रिसर्च के निष्कर्ष में पाया गया कि इससे हृदय, पार्किंसंस रोग और न्यूरोमस्कुलर बीमारियों सहित कई बीमारियों के उपचार को बदलने में मदद मिल सकती है।



सेलुलर प्रोग्रामिंग क्या है

शरीर की कोशिकाएं चुनी गई जीन्स को चालू और बंद करने की क्षमता रखती हैं। जैसे- वे कैसे दिखते हैं और वह क्या करते हैं, उसे बदलना ही सेलुलर प्रोग्रामिंग का आधार है। यह पुनर्योजी चिकित्सा का एक उभरता हुआ दृष्टिकोण है, जिसमें वैज्ञानिक क्षतिग्रस्त या घायल शरीर के ऊतकों की मरम्मत के लिए कोशिकाओं को बदलते हैं।

सैनफोर्ड बर्नहैम प्रीबिस के असिस्टेंट प्रोफेसर और रिसर्च के लीड लेखक, एलेक्जेंडर कोलास ने बताया कि, हार्ट अटैक के बाद अगर एक व्यक्ति बच भी जाता है, तब भी उसके दिल को भारी नुकसान जरूर पहुंचा होता है, जिसकी वजह से दिल की दूसरी बीमारियों का जोखिम और बढ़ जाता है। उन्होंने कहा, थिअरी में सेलुलर प्रोग्रामिंग, हमें किसी भी कोशिका की गतिविधि और उपस्थिति को नियंत्रित करने का मौका देती है।

यह कॉन्सेप्ट शरीर को खुद को दोबारा ठीक करने में बड़ी मदद प्रदान करता है, लेकिन रीप्रोग्रामिंग तंत्र की बाधाओं ने विज्ञान के लैब से क्लिनिक तक के सफर को रोका हुआ है।

हुई चार चरह के प्रोटीन की पहचान

इस समस्या को हल करने के लिए शोध में चार तरह के प्रोटीन की पहचान की गई, जिसे AJSZ नाम दिया गया है। कोलास ने कहा, इन प्रोटीन्स की एक्टिविटी को ब्लॉक कर, हम दिल को पहुंची चोट को कम कर पाए और दिल के दौरे का शिकार हुए चूहे के दिल के कार्य में 50 फीसदी तक सुधार ला पाए। हालांकि, इस शोध का फोकस दिल की कोशिकाओं पर रहा, लेकिन वैज्ञानिकों को यकीन है कि AJSZ सभी तरह की कोशिकाओं में पाए जा सकते हैं। उन्हें यकीन है कि इस तरीके से कई तरह की बीमारियों का बेहतर इलाज हो सकता है। कोलास ने कहा, यह सफलता इन जबरदस्त जैविक अवधारणाओं को वास्तविक उपचारों में बदलने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। इस शोध का अगला कदम है AJSZ प्रोटीन्स को काम करने से ब्लॉक करने के कई विकल्पों की तलाश करना। अध्ययन के बारे में, कोलास ने कहा, गहरी चोट के बाद दिल को ठीक करने में मदद कर पाना अपने आप में एक महत्वपूर्ण चिकित्सा आवश्यकता है, लेकिन ये निष्कर्ष चिकित्सा में सेल रिप्रोग्रामिंग के बड़े पैमाने में उपयोग के रास्ता को भी बड़ा बनाते हैं।

त्वचा के साथ शरीर के लिए भी फायदेमंद है अनार का जूस, लेकिन बरतें ये सावधानी

गर्मियां शुरू हो गई हैं और इसी के साथ कुछ ठंडा तरल पदार्थ पीने के लिए हमारी चाह भी बढ़ने लगी है। वैसे तो गर्मी में गला तर करने के लिए हम ज्यादातर ठंडी चीज की तलाश करते हैं, स्वास्थ्य का ध्यान रखते हुए हमें अक्सर कोशिश करनी चाहिए कि हम फल के जूस का ही सेवन करें। हमें ऐसे लिक्विड चीजों की तलाश करनी चाहिए जो हमारे समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद कर सके। अगर आप भी ऐसा ही कुछ ढूंढ रहे हैं, तो अनार का जूस एक बढ़िया ऑप्शन हो सकता है, जिसके एक या दो नहीं बल्कि कई सारे फायदे हैं। यह आवश्यक पोषक तत्वों और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है और इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। चलिए जानते हैं अनार का जूस पीने के फायदे के बारे में-

अनार के जूस के फायदे-

1. वजन घटाने में मददगार

अनार का जूस वजन कम करने में आपकी मदद कर सकता है। अनार पॉलीफेनोल्स और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, ये सभी आपको मेटाबॉलिज्म बढ़ाने और फैट बर्न करने में मदद करते हैं। यह आपकी भूख को दबा कर आपको लंबे समय तक भरा हुआ भी महसूस करवाते हैं। कोशिश करें इसे अपने मीठे पेय पदार्थों से बदलें क्योंकि उससे आपका तेजी से वजन बढ़ सकता है।

2. पाचन में सहायक

अनार का रस आपके पाचन स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और पाचन संबंधी समस्याओं, जैसे कि सूजन आंत्र रोग का इलाज करने में मदद कर सकता है। अनार में मौजूद यौगिक आपकी आंत के लिए अच्छे बैक्टीरिया को प्रोत्साहित कर सकते हैं और पाचन तंत्र में जलन की समस्या को कम कर सकते हैं।

3. कैंसर रोधी गुण होते हैं

राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान (एनआईएच) के अनुसार, अनार प्रोस्टेट कैंसर को रोकने या उसका इलाज करने में मदद कर सकता है। कई टेस्ट-ट्यूब शोधों के अनुसार, अनार के रस में ऐसे रसायन होते हैं जो या तो कैंसर कोशिकाओं को मारने में मदद कर सकते हैं या शरीर में उनकी वृद्धि को धीमा कर सकते हैं।

4. हृदय स्वास्थ्य में सुधार करता है

अनार के रस का सेवन आपके हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है और स्ट्रोक और दिल के दौरे जैसी स्वास्थ्य स्थितियों के विकास के जोखिम को रोक सकता है। अनार के अर्क में ऐसे यौगिक होते हैं जो रक्तचाप को कम कर सकते हैं, धमनी की सूजन को कम कर सकते हैं, दिल से संबंधित सीने में दर्द में सुधार कर सकते हैं और पट्टिका के विकास को रोक सकते हैं और नतीजतन दिल का दौरा और स्ट्रोक का खतरा कम हो जाता है।

5. शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट

क्या आप जानते हैं कि ग्रीन टी की तुलना में अनार के रस में तीन गुना अधिक एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। यह एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है क्योंकि इसमें पॉलीफेनोल्स होते हैं जो आपके शरीर को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से बचाने में मदद करते हैं।

6. गठिया का प्रबंधन करें

अनार का जूस अपने एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के कारण गठिया को प्रबंधित करने और जोड़ों के स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद कर सकता है। अनार में मौजूद तत्व ऑस्टियोआर्थराइटिस पैदा करने वाले एंजाइम को रोक सकते हैं।

7. त्वचा के लिए अच्छा है

आपकी त्वचा हानिकारक यौगिकों, प्रदूषण और सूर्य की हानिकारक पराबैंगनी (यूवी) किरणों के संपर्क में आती है, जिससे उन्हें काफी नुकसान पहुंचता है। अनार के जूस का सेवन आपकी त्वचा को यूवी किरणों से बचाने में मदद कर सकता है क्योंकि यह त्वचा में जहरीले यौगिकों के उत्पादन को रोकने में मदद करता है।

8. मूत्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है

अनार का रस आपके मूत्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और गुर्दे की पथरी को रोकने में मदद कर सकता है। एक अध्ययन के अनुसार, अनार का अर्क अपनी एंटीऑक्सीडेंट गतिविधि के कारण गुर्दे की पथरी के विकास को रोकने में मदद कर सकता है।

अनार के जूस के साइड इफेक्ट

हर अच्छी चीज के साथ कुछ बुराई भी छिपी होती है। अनार के रस में भी कई स्वास्थ्य लाभों के साथ कुछ साइड इफेक्ट्स हैं। इसलिए इससे बचने के लिए कम मात्रा में इसका सेवन करें। इसके अलावा, जिन लोगों को अनार से एलर्जी है, उन्हें इस जूस को पीने से बचना चाहिए। वहीं अगर आपकी दवाइयां चल रही हैं या फिर आप डाइटिंग कर रहे हैं, तो इसे अपने आहार में शामिल करने से पहले अपने चिकित्सक से सलाह जरूर लें।

इन वजहों से होता है कंजक्टिवाइटिस, लक्षण को पहचानें

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

क्या है मर्ज?

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

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

क्या है वजह?

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

प्रमुख लक्षण

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

बचाव एवं उपचार

- आई फ्लू से निजात पाने के लिए एंटिबाइटिकल मरहम और ल्यूब्रिकेटिंग आई ड्रॉप की जरूरत होती है। इसलिए डॉक्टर की सलाह के बिना अपने मन से कोई दवा न लें।
- अपने हाथों को नियमित रूप से हैंडवॉश से साफ करते रहें।
- आंखों की सफाई का पूरा ध्यान रखें और उन्हें ठंडे पानी से बार-बार धोएं।
- किसी भी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने से बचें।
- ऐसी समस्या होने पर बार-बार आंखों पर हाथ न लगाएं। आंखों में आई ड्रॉप डालने से पहले हाथों को अच्छी तरह धो लें।
- आंखों पर बर्फ की सिंकाई भी जलन और दर्द से राहत दिलाती है।
- गंदगी और ज्यादा भीड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।
- संक्रमित व्यक्ति से हाथ न मिलाएं और उनकी चीजें, जैसे- चश्मा, तौलिया, तकिया आदि न छुएं। इसी तरह अपना तौलिया, रूमाल और चश्मा आदि किसी के साथ शेयर न करें।

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

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

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

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

गर्दन के दर्द का कारण?

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

गर्दन के दर्द का उपचार

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

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

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

इन बातों का भी रखें ख्याल:

-काम करने के लिए हमेशा टेबल और चेयर का इस्तेमाल करें। बेड पर बैठ कर काम करने से बचें।

-लैपटॉप व आंखों का लेवल 90 डिग्री पर होना चाहिए।

-लंबे सयम तक काम करने के लिये लैपटॉप के बजाय डेशबोर्ड का इस्तेमाल करना चाहिए। हर 40 मिनट के बाद वॉक करें।

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

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

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

बच्चों के लिए हानिकारक हैं ये फूड कॉम्बिनेशन्स-

1. फल और दूध

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

2. शहद और पानी

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

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

3. मांस और डेयरी

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

4. खट्टे फल और टमाटर

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

5. अनाज और फलों का रस

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

6. पीनट बटर और जेली

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

7. मसालेदार या तले हुए फूड आइटम और कार्बोनेटेड ड्रिंक

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

BORDER NEWS MIRROR

Tuesday 31 October 2023

Editorial

स्मार्ट इन्वेस्टमेंट सबसे जरूरी

'पैसे पेड़ पर नहीं उगते हैं, फिर भी यह कहावत खूब चलती है ' लेटस ग्रो योर मनी'। यह कहावत गलत भी नहीं है। पैसे बड़े होते हैं, पर इन्हें बड़े करने के लिए इन्हें सही जगह लगाना होता है। फाइनेंसियल टर्म में इसे स्मार्ट इन्वेस्टमेंट कहते हैं'- ऐसा सर्टिफाइड फाइनेंसियल प्लानर और लेट्स इन्वेस्ट वाइजली कंपनी के फाउंडर कर्नल राकेश गोयल का दृढ़ विश्वास है। साक्षात्कार में वह कहते हैं इस बात से इनकार नहीं किया जा सकता कि सही निवेश के जरिये धन जुटाने और अपने बड़े वित्तीय लक्ष्यों को पूरा किया जा सकता है। निवेशकों की सोच होती है कि उच्च लाभ के साथ अपेक्षाकृत सुरक्षित निवेश के विकल्प को कैसे चुना जाए। अपने पैसे का स्मार्ट निवेश करना और उससे अच्छी आय प्राप्त करना एक चैलेंज तो है। वह कहते हैं कि लेट्स इन्वेस्ट वाइजली ऐसी कंपनी है जो पर्सनल फाइनेंस से संबंधित सलाह लोगों को प्रोफेशनल तरीके से प्रदान करती है। सुरक्षित निवेश के विकल्पों को सुझाते हुए कंपनी पैसे के साथ प्रबंधन में मदद करती है। कंपनी मुख्य रूप से सेवानिवृत्त सेना के लोगों को सेवा प्रदान करती है। कंपनी ने 2018 सितंबर में अपना उद्यम शुरु किया और तब से लगातार लोगों को उनके निवेश में मदद कर रही है। कर्नल गोयल का कहना है कि कि कंपनी का प्राथमिक उद्देश्य व्यक्तियों को उनकी वित्तीय आवश्यकताओं को समझने में मदद करना है और अपनी जोखिम सहनशीलता के अनुसार वित्तीय लक्ष्य को प्राप्त करने में मदद करना है। वह कहते हैं कि निवेश के लिए सही विकल्प चुनना बहुत जरूरी है। समस्या यह है कि जो पैसा हम अपने बचत खातों में डालते हैं, उस पर कम ब्याज दरें हैं , जो कई बार मुद्रास्फीति की दर से भी कम होती है। 1-अपनी आय या बचत के पैसे का निवेश एक बजट बनाकर कर करें। सबसे पहले अपनी आय का एक हिस्सा म्यूचुअल फंड, स्टॉक या टर्म इंश्योरेंस में निवेश के लिए आवंटित करें।

एकता की मिसाल, वल्लभ भाई बेमिसाल

योगेश कुमार गोयल

गुजरात के खेड़ा जिले के नाडियाद में 31 अक्टूबर, 1875 को किसान परिवार में जन्मे सरदार वल्लभ भाई पटेल को एकता की मिसाल कहा जाता है। देश के प्रथम गृहमंत्री सरदार पटेल ने राष्ट्र की एकता को सर्वोपरि मानते हुए देश को एकजुट करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। स्वतंत्रता संग्राम से लेकर मजबूत और एकीकृत भारत के निर्माण में उनके योगदान को कभी नहीं भुलाया जा सकता। जिस समय देश आजाद हुआ, तब वह कई छोटी-छोटी रियासतों में बंटा था, जिन्हें एकजुट करना बेहद चुनौतीपूर्ण कार्य था। आजाद भारत को एकजुट करने का श्रेय पटेल की राजनीतिक और कूटनीतिक क्षमता को ही दिया जाता है। भारत के राजनीतिक एकीकरण के लिए सरदार पटेल के इसी अविस्मरणीय योगदान को चिरस्थायी बनाए रखने के उद्देश्य से प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा 31 अक्टूबर, 2014 से उनकी जयंती को 'राष्ट्रीय एकता दिवस' के रूप में मनाए जाने की घोषणा की गई थी। देश की आजादी के उपरांत 500 से भी ज्यादा देशी रियासतों का एकीकरण किया जाना सबसे बड़ी समस्या थी। दरअसल अंग्रेज भारत से जाते-जाते कुटिल चाल चलते हुए करीब 550 देशी रियासतों को खुद ही अपने भविष्य के निर्णय का अधिकार दे गए थे। उसके पीछे उनका उद्देश्य था कि इतनी बड़ी संख्या में रियासतों के स्वायत्त रहते भारत के लिए स्वयं को एकजुट रख पाना बेहद मुश्किल होगा। सरदार पटेल ने अपने 'लौहपुरुष' व्यक्तित्व का परिचय देते हुए इस गंभीर चुनौती को न केवल स्वीकार किया बल्कि बहुत ही कम समय में बड़ी कुशलता से इतनी सारी रियासतों के एकीकरण का कार्य सम्पन्न कराने में सफल भी हुए। उन्होंने आजादी के ठीक पहले पीवी मेनन के साथ मिलकर कई देशी रियासतों को भारत में मिलाने का कार्य आरंभ कर दिया था। उस समय देशभर में सैकड़ों ऐसी देशी रियासतें थी, जो स्वयं में सम्प्रभुता प्राप्त थी, जिनका अपना अलग झंडा और अलग शासक था। दोनों ने देशी रियासतों के शासकों को समझाया कि उन्हें स्वायत्तता देना संभव नहीं होगा। इसका असर यह हुआ कि केवल तीन रियासतों को छोड़कर बाकी सभी रियासतों-राजवाड़ों ने अपनी मर्जी से भारत में विलय का प्रस्ताव स्वीकार कर लिया। हैदराबाद के निजाम ने जब भारत में विलय का प्रस्ताव अस्वीकार कर दिया तो पटेल ने वहां सेना भेजकर निजाम का आत्मसमर्पण कराया। बहुत विरोध होने पर जूनागढ़ का नवाब भागकर पाकिस्तान चला गया और तब जूनागढ़ भारत में मिला लिया गया। स्वतंत्रता प्राप्ति के पश्चात भारत की विभिन्न बिखरी हुई रियासतों और भू-भागों के एकीकरण में सरदार पटेल के उल्लेखनीय योगदान के कारण ही उन्हें 'भारत का बिस्मार्क' (जर्मन साम्राज्य का प्रथम चांसलर) भी कहा जाता है। देश की आजादी के बाद पटेल स्वतंत्र भारत के पहले गृहमंत्री और पहले उप-प्रधानमंत्री बने। उनका व्यक्तित्व बचपन से ही प्रभावशाली था। हालांकि पढ़ाई-लिखाई में वे औसत हुआ करते थे। उन्होंने दसवीं कक्षा की परीक्षा 22 साल की उम्र में उत्तीर्ण की थी। हाईस्कूल की पढ़ाई के बाद परिवार में आर्थिक तंगी के कारण उन्होंने कॉलेज जाने के बजाय आगे की शिक्षा स्वाध्याय से ही प्राप्त की। बैरिस्टर की पढ़ाई उन्होंने लंदन जाकर पूरी की और कॉलेज जाने का अनुभव नहीं होने के बावजूद अपनी विलक्षण प्रतिभा का परिचय देते हुए 36 साल की उम्र में लंदन के मिडिल टेंपल इन में बैरिस्टरी का 36 माह का कोर्स सिर्फ 30 माह में ही पूरा कर लिया और वापस आकर अहमदाबाद में वकालत करने लगे।

(लेखक, स्वतंत्र टिप्पणीकार हैं।)

Today's Opinion

क्यों सरदार पटेल को भारत रत्न देने में हुई देरी

आर.के. सिन्हा

लौह पुरुष सरदार वल्लभभाई पटेल भारत के उन महान जननेताओं से थे, जिन्हें कभी उनका हक नहीं मिला। देश की स्वतंत्रता के पश्चात सरदार पटेल देश उप-प्रधानमंत्री के साथ प्रथम गृह, सूचना तथा रियासत विभाग के मंत्री बने। सरदार पटेल को उनके निधन के दशकों बाद 1991 में भारत के सर्वोच्च राष्ट्रीय सम्मान भारतरत्न से नवाजा गया। उन्हें भारत रत्न देने में इतने साल क्यों लगे? क्या कांग्रेस का कोई नेता बताएगा कि केन्द्र की कांग्रेस सरकारों ने सरदार पटेल को भारत रत्न देने में इतना वक्त वक्त क्यों लगाया? सरदार पटेल महान देशभक्त, दूरदर्शी एवं लोकप्रिय जननेता थे। इतने लोकप्रिय कि जब कांग्रेस कार्यसमिति की बैठक प्रधानमंत्री के चुनाव के लिये बुलाई गई थी तब सारे मत सरदार पटेल के पक्ष में ही पड़े थे। मात्र एक नेहरु जी ने अपने लिये वोट डाला था पर गांधी जी ने सबके सामने पटेल को बुलाकर नेहरु का नाम प्रस्तावित करने को कहा था जो उन्होंने किया। सरदार पटेल ने किसानों के हितों के लिए जीवन भर संघर्ष किया। वे अखिल भारतीय प्रशासनिक सेवाओं के भी जनक थे। सरदार पटेल ने बारदौली में किसानों के आंदोलन का नेतृत्व किया तथा अंग्रेजों को झुकने पर मजबूर कर दिया था। अंग्रेजों ने वर्ष 1947 में भारत को स्वतंत्र तो कर दिया था परंतु, 562 से अधिक रियासतों को उनकी मर्जी पर छोड़ दिया। सरदार पटेल ने अपनी सूझबूझ से एक कश्मीर को छोड़कर सभी रियासतों को भारत के तिरंगे के नीचे विलय करवा दिया तथा अखंड भारत का निर्माण किया। उन्होंने जिस प्रकार से आजादी के बाद देश में मौजूद चुनौतियों का सामना करके राष्ट्र की एकता में अहम भूमिका निभाई उसके लिए देश हमेशा उनका कृतज्ञ रहना होगा। मात्र एक रियासत कश्मीर को नेहरु ने जिद करके अपने जिम्मे रखा और हम अभी तक उसके साथ जूझ रहे हैं। बेशक, सरदार पटेल के फैसले के कारण ही हैदराबाद रियासत का भारतीय संघ में विलय 17 सितंबर, 1948 को हुआ। उससे पहले 'ऑपरेशन पोलो' चलाया गया। जिसके बाद ही हैदराबाद का दुष्ट नवाब घुटनों के बल पर आया था। भारत की स्वतंत्रता के बाद जब भारतीय संघ का गठन हो रहा था, तब हैदराबाद के निज़ाम ने भारत से विलय में आनाकानी करनी शुरु कर दी थी। हालांकि, वहां हिन्दू बहुमत में थे और वह राज्य का मुसलमान शासक था। आखिरी निजाम ओस्मान अली खान ने अपनी सेना के बल पर राज करने का फैसला किया था। निज़ाम ने ज्यादातर मुस्लिम सैनिकों वाली रजाकारों की सेना बनाई। सरदार पटेल चाहते थे कि हैदराबाद के निज़ाम खुद भारत संघ में सम्मिलित हो जायें। लेकिन निज़ाम के अड़ियल रवैये के कारण सरदार पटेल ने हैदराबाद में पुलिस एक्शन का फैसला किया। इस काम में सिर्फ पांच दिन लगे। इसमें करीब 40 हजार जानें गईं थीं। हालांकि जानकार ये आंकड़ा दो लाख से भी ज्यादा बताते हैं। सरदार पटेल भारत की भारतीय प्रशासनिक सेवाओं के जनक भी थे। राजधानी के सिविल लाइंस पर स्थित मेटकाफ हाउस का लौह पुरुष सरदार पटेल से एक बेहद करीबा नाता रहा है। इधर ही सरदार पटेल ने 21 अप्रैल, 1947 स्वतंत्र होने जा रहे भारत के नौकरशाहों को सुराज के महत्व पर संबोधित किया था। अपने भाषण में उन्होंने सिविल सेवकों को भारत का स्टील फ्रेम कहा। इसका मतलब यह था कि सरकार के विभिन्न स्तरों पर कार्यरत सिविल सेवक देश की प्रशासनिक व्यवस्था के सहायक स्तंभों के रूप में कार्य करते हैं। इसलिए वर्ष 2006 से 21 अप्रैल को राष्ट्रीय नागरिक सेवा दिवस के रूप में मनाया जाता है। इस दिन लोक प्रशासन में विशिष्टता के लिए प्रधानमंत्री पुरस्कार भी देते हैं। सरदार पटेल सदैव देशहित में फैसले लेते थे। वे ईमानदारी की मिसाल थे। उनके पास खुद का मकान भी नहीं था। 15 दिसंबर, 1950 को जब उनका निधन हुआ, तब उनके बैंक खाते में सिर्फ 260 रुपये थे। सरदार पटेल 1, एपीजे अब्दुल कलाम रोड (पहले औरंगजेब रोड) पर स्थित एक निजी बंगले के एक हिस्से में रहते थे। यह बंगला था बनवारी खंडेलवाल का। वे सरदार पटेल के मित्र थे। सरदार पटेल ने इस बंगले में रहते हुए ही देश को आजादी मिलने के बाद 562 रियासतों का भारत में विलय करवाया।

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

मुद्रक एवं स्वामी सागर सूरज, द्वारा राजाबाजार-कचहरी रोड, मोतिहारी बिहार -845401 से मुद्रित तथा सरोतर निवास राजाबाजार, मोतिहारी बिहार से प्रकाशित, संपादक सागर सूरज* फोन न:-06252-296796, प्रसार:-9470050309 ईमेल:- bordernewsmirror@gmail.com वेबसाइट:- www.bordernewsmirror.com(*पीआरबी अधिनियम के तहत खबरों के चयन के लिए जिम्मेवार) TITLE CODE - BIHBIL02431

Tuesday
31 October 2023

BNM Fantasy

उर्फी जावेद की गर्दन पर लगी चोट

अलग-अलग तरह के फैशन का जलवा बिखरने वाली उर्फी जावेद कई बार अपने ही फैशन से खुद को काफी नुकसान भी पहुंचाती है। इस बार भी कुछ ऐसा ही हुआ। मंगलवार को एक्ट्रेस का नया वीडियो सामने आया, जिसमें वह योलो कलर के आउटफिट में दिखाई दे रही हैं। इस दौरान एक्ट्रेस के गर्दन पर चोट भी नजर आई। अपने लुक्स से हर बार फैंस को हैरान करती है। इस बार भी कुछ ऐसा ही हुआ। मंगलवार को उर्फी जावेद मुंबई में स्पॉट हुईं। इस दौरान येलो कलर की अजीबो-गरीब ड्रेस में नजर आई। हमेशा की तरह लोगों का उनकी ड्रेस पर पहले ध्यान गया, लेकिन फिर नजर गई उनकी गर्दन पर। वीडियो को देखकर कहा जा सकता है कि उर्फी के साथ कुछ तो घटना घटी है।

र

राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार समारोह में बेस्ट एक्ट्रेस का सम्मान रा को

राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार समारोह में बेस्ट एक्ट्रेस का सम्मान बॉलीवुड एक्ट्रेस आलिया भट्ट को मिला। एक्ट्रेस ने अपने 11 साल के फिल्मी करियर में ये पहला राष्ट्रीय पुरस्कार जीता है जिसके लिए वह बेहद खुश है। उन्होंने इंस्टाग्राम पर अपनी खुशी जाहिर की है। मंगलवार यानी 17 अक्टूबर को 69वें राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार का आगाज हुआ। इस समारोह में बॉलीवुड से लेकर साउथ इंडियन फिल्म इंडस्ट्री के दिग्गज कलाकारों ने शिरकत की। बेस्ट एक्ट्रेस का सम्मान बॉलीवुड एक्ट्रेस आलिया भट्ट को मिला। एक्ट्रेस ने अपने 11 साल के फिल्मी करियर में ये पहला राष्ट्रीय पुरस्कार जीता है, जिसके लिए वह बेहद खुश है। उन्होंने इंस्टाग्राम पर अपनी खुशी जाहिर की है।बता दें, इस पोस्ट में एक्ट्रेस अपनी शादी वाली साड़ी का जिक्र कर रही हैं। इस खास दिन पर उन्होंने अपनी शादी वाली साड़ी को पहना। जो उनके लिए बेहद खास रही। हमेशा की तरह इस बार भी आलिया साड़ी में खूबसूरत नजर आई।आलिया की इस जीत पर सास नीतू कपूर ने भी अपनी खुशी जाहिर करते हुए इंस्टाग्राम स्टोरी पर आलिया का वीडियो शेयर किया है।, जिसके कैप्शन में लिखा- मुझे तुम पर बहुत-बहुत गर्व है...भगवान तुम्हें यूं ही आशीर्वाद दें।

दीपिका पादुकोण की 'फाइटर' का नया पोस्टर आया सामने

डायरेक्टर ने बताया कब होगी रिलीज !

दीपिका पादुकोण और ऋतिक रोशन जल्द डायरेक्टर सिद्धार्थ आनंद की फिल्म फाइटर में नजर आएंगे। मंगलवार को डायरेक्टर ने नया पोस्टर शेयर कर बताया है कि ये फिल्म कब आ रही हैं। दीपिका पादुकोण और ऋतिक रोशन की फिल्म फाइटर (Fighter) काफी समय से चर्चा में है। पिछले दो सालों से इस मूवी की चर्चा हो रही है। पर्दे पर दोनों को एक साथ देखने के लिए फैंस काफी इंतजार कर रहे हैं। हाल ही मूवी का मोशन पोस्टर रिलीज हुआ था। वहीं मंगलवार को डायरेक्टर सिद्धार्थ आनंद ने नया पोस्टर शेयर कर बताया है कि ये फिल्म कब आ रही हैं। जाने-माने डायरेक्टर सिद्धार्थ आनंद ने अपनी फिल्म का नया पोस्टर शेयर किया है। इस पोस्टर में 100 डेज टू फाइटर और कैप्शन में लिखा- फाइटर 100 दिन में आ रही है। फाइटर साल 2024 में जनवरी में थिएटर्स में रिलीज की तैयारी कर रही है। पोस्टर और फिल्म की रिलीज जानकारी को लेकर देखकर फैंस काफी खुश नजर आ रहे हैं। एक यूजर ने लिखा- इसे लॉन्च करने का इंतजार है। यह महाकाव्य और अविश्वसनीय होगा। दूसरे ने लिखा- मुझे उम्मीद है कि यह फिल्म भी बॉक्स ऑफिस पर 1000 करोड़ का कारोबार करेगी। तीसरे ने लिखा- टीजर कब आएगा सर? देखने के लिए इंतजार नही कर सकता।सिद्धार्थ आनंद के निर्देशन में बनी इस फिल्म में ऋतिक रोशन, दीपिका पादुकोण और अनिल कपूर लीड रोल में नजर आएंगे। इनके अलावा करण सिंह ग्रोवर और तलत अजीज भी अहम किरदार में नजर आएंगे। ये फिल्म एरियल एक्शन से है। कहा जा रहा है कि ये फिल्म 250 करोड़ के बजट में बनकर तैयार है।