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

BORDER NEWS MIRROR BNM to the point...

02 गिरिराज की मांग पर भड़के तेजस्वी यादव

04 मिशन दक्ष के तहत पढ़ने में कमजोर बच्चों को बनाया जाएगा दक्ष : डीएम

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, शुक्रवार, 24 नवम्बर 2023 | www.bordernewsmirror.com | ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रुपए ● वर्ष: 04, अंक: 285

निहंगों की पुलिसकर्मियों पर फायरिंग, पुलिसकर्मी की मौत व तीन घायल

चंडीगढ़। पंजाब के ऐतिहासिक गुरुद्वारा सुल्तानपुर लोधी में निहंगों के साथ पुलिस की मुठभेड़ हो गई जिसमें एक पुलिसकर्मी की मौत हो गई। तीन अन्य पुलिसकर्मी घायल हुए हैं जिन्हें अस्पताल ले जाया गया है। जानकारी के मुताबिक निहंगों की गिरफ्तारी के लिए पुलिस गुरुवार सुबह करीब 4 बजे घटनास्थल पर पहुंची थी। पुलिस ने दो दिन पहले गुरुद्वारे की जमीन पर कब्जा के आरोप में मुकदमा दर्ज किया था। इसी सिलसिले में पहुंचे पुलिसकर्मियों पर गुरुद्वारा के अंदर से निहंगों ने फायरिंग शुरू कर दी। गुरुद्वारा अकाल बुंगा में दोनों तरफ से फायरिंग जारी होने की सूचना है। बताया जा रहा है कि गुरुद्वारे में संगत को ढाल बनाकर ऊपरी मंजिल से पुलिसकर्मियों पर फायरिंग की जा रही है।

पंजाब में किसानों ने रोकीं रेलगाड़ियां

गन्ने की कीमतों को लेकर हुआ बवाल, 80 ट्रेनों के रूट बदले

पिछले दो दिनों से जालंधर में दिल्ली-जम्मू मार्ग को रोककर बैठे किसान

बीएनएम@चंडीगढ़

पंजाब में गन्ने की कीमतों की बढ़ोतरी की मांग को लेकर आंदोलन कर रहे किसानों ने गुरुवार से रेलगाड़ियां रोकनी शुरू कर दी हैं, जिससे हजारों लोग परेशान हो रहे हैं। किसान पिछले दो दिनों से जालंधर में दिल्ली-जम्मू मार्ग को रोककर बैठे हुए हैं।

सरकार के साथ वार्ता बेनतीजा रहने पर किसानों ने आज लुधियाना की तरफ जाने वाली रेल लाइन पर धन्नोवाली फाटक के पास ही रेलवे ट्रैक और नेशनल हाईवे को बंद कर दिया। रेलवे ट्रैक बंद होते ही शताब्दी एक्सप्रेस को कपूरथला के फगवाड़ा में रोक दिया है। इसके अलावा आम्रपाली एक्सप्रेस को जालंधर सिटी स्टेशन पर रोक दिया गया।

रेलवे के मुताबिक इस ट्रैक से रोजाना चौबीस घंटे में 120 ट्रेनों की आवाजाही प्रभावित होगी। गुरुवार को जब किसानों ने ट्रेनें रोकनी शुरू की तब तक 40 ट्रेनें निकल चुकी थी, अब 80 ट्रेनों को जालंधर सिटी स्टेशन से डायवर्ट किया गया है। इस दौरान लुधियाना, अंबाला, पानीपत, दिल्ली के जरिए अन्य राज्यों में जाने वाली ट्रेनें नकोदर से फगवाड़ा होकर निकलेंगी। किसान संगठनों ने ऐलान किया है कि अगर सरकार ने उनकी मांगे नहीं मानी तो 26 नवंबर को चंडीगढ़ कूच किया जाएगा।

उत्तराखंड सुरंग हादसे पर आम आदमी पार्टी ने उठाए सवाल

कहा- राज्य सरकार ले हादसे की जिम्मेदारी

बीएनएम@नई दिल्ली

उत्तराखंड के सिलक्यारा में हुए सुरंग हादसे पर आम आदमी पार्टी ने सवाल उठाया है। आम आदमी पार्टी (आप) के नेता सौरभ भारद्वाज ने गुरुवार को यहां कहा कि उत्तराखंड में हुए हादसे में 41 श्रमिकों की जिन्दगी फंस गई है। इस घटना की जिम्मेदारी उत्तराखंड सरकार को लेनी चाहिए।

उन्होंने सवाल उठाए कि इतने बड़े निर्माण कार्य में इस तरह का हादसा हुआ कैसे? इतने

बड़े निर्माण कार्य से पहले मिट्टी की जांच और दूसरे सभी बचाव के उपाय किए जाने चाहिए थे। इस घटना के लिए जिम्मेदार लोगों के नाम सामने आने चाहिए।

उन्होंने कहा कि उत्तराखंड में पिछले दिनों भी इस तरह के हादसे हुए हैं, इसके बावजूद उत्तराखंड सरकार सावधानी नहीं बरती। सौरभ भारद्वाज ने कहा कि ये तो सिर्फ इत्तेफाक है कि श्रमिक सुरक्षित हैं लेकिन राज्य सरकार को इस घटना की जांच करानी चाहिए। उल्लेखनीय है कि उत्तराखंड के सिलक्यारा में 12 नवंबर को 41 श्रमिक सुरंग में भूस्खलन होने के बाद से वहां फंस गए हैं। उन्हें सुरंग से निकालने के लिए राज्य और केंद्र सरकार तथा अन्य एजेंसियां युद्ध स्तर पर जुटी हुई हैं।

चुनाव आयोग ने राहुल गांधी को भेजा नोटिस

प्रधानमंत्री के लिए उपयोग शब्दों पर जताई आपत्ति

बीएनएम@नई दिल्ली

चुनाव आयोग ने राजस्थान की एक जनसभा में कांग्रेस नेता राहुल गांधी के बयान का संज्ञान लिया है। आयोग ने राहुल गांधी को नोटिस जारी कर पूछा है कि आदर्श आचार संहिता के उल्लंघन के लिए उनके खिलाफ कार्रवाई क्यों न की जाए। उन्हें शनिवार शाम तक जवाब देने का समय दिया गया है।

आयोग ने उन्हें चुनाव आदर्श संहिता के विभिन्न प्रावधानों के तहत नोटिस भेजा है।

राहुल गांधी ने कल बाड़मेर में एक चुनावी जनसभा में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के लिए 'जेबकतरा' और 'पनोती' जैसे शब्दों का इस्तेमाल किया था।

इसके अलावा उन्होंने विश्वकप हारने और उद्योगपतियों के कर्ज माफ करने के आरोप भी लगाए थे। भाजपा ने चुनाव आयोग से इस बारे में शिकायत की थी। पार्टी का कहना था कि प्रधानमंत्री के लिए इस तरह के शब्दों का इस्तेमाल करना और सत्यापित किए बिना आरोप लगाना गलत है।

'शहीदी दिवस' की पूर्व संध्या पर राष्ट्रपति ने दी श्रद्धांजलि

नई दिल्ली। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु ने गुरु तेग बहादुर के 'शहीदी दिवस' की पूर्व संध्या पर श्रद्धांजलि दी है। उन्होंने अपने संदेश में कहा "मैं गुरु तेग बहादुर जी को उनके शहीदी दिवस के अवसर पर श्रद्धांजलि अर्पित करती हूं। गुरु तेग बहादुर जी ने मानवीय मूल्यों और अधिकारों की रक्षा के लिए अपना सर्वोच्च बलिदान दिया था। गुरु तेग बहादुर जी ने प्रेम, करुणा और भाईचारे का संदेश दिया। उनकी शिक्षाएं हमें मानवता की सेवा करने और सभी को एकजुट होने की प्रेरणा देती हैं। गुरु तेग बहादुर जी का जीवन और शिक्षाएं हम सभी में राष्ट्रीयता की भावना जगाती रहें।"

धर्म | दुल्हन की तरह सजाया गया गुरुद्वारा

प्रकाश पर्व पर राजगीर में भव्य तैयारी पूर्ण

बीएनएम@नालंदा

श्री गुरुनानक देव महाराज का 555 वां प्रकाश पर्व राजगीर के गुरुद्वारा में आज आयोजित किया जायेगा। समारोह की सभी आवश्यक तैयारियां पूरी कर ली गयी है। इस अवसर पर गुरुद्वारा को आकर्षक ढंग से सजाया गया है। गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी तख्त श्री हरमंदिर जी पटना साहब और संगत की ओर से कार्यक्रम का आयोजन किया जायेगा। इसकी मुकम्मल तैयारी पुरी कर ली गई है। गुरुद्वारा और पूरा परिसर को भव्य तरीके से रंगीन बल्बों और फूलों से सजाया गया है।

प्रकाश पर्व को लेकर काफी संख्या में गुरु नानक नाम लेवा और सिख संगतों का राजगीर

आना आरंभ हो गया है। प्रकाश पर्व को लेकर गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी की ओर से पटना साहिब से राजगीर गुरुद्वारा लाने के लिए बसों की व्यवस्था की गई है।

समारोह में काफी संख्या में प्रकाश पर्व पर सिख श्रद्धालु और गुरु नानक नाम लेवा शामिल होंगे। प्रशासन द्वारा सुरक्षा के सख्त प्रबंध किए गए है। आने वाले श्रद्धालुओं को किसी प्रकार की कोई परेशानी न हो इसका प्रशासन पूरा इंतजाम कर रहा है।

गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी की ओर से भी बहुत अच्छी व्यवस्था की जा रही है। ताकि संगत को यहां आने में इसी प्रकार का कोई दिक्कत या परेशानी न हो।

यहां पर ग्रंथि मनजीत सिंह और सेवादार अपनी सेवा पूरी निष्ठा और जिम्मेवारी के साथ काम कर रहे हैं। यह आयोजन गुरुद्वारा प्रबंधक कमेटी के प्रबंधक हरजीत सिंह की देखरेख में हो रही है।

गिरिराज की मांग पर भड़के तेजस्वी यादव

बिहार के उप मुख्यमंत्री ने कहा–मंदिर में घंटा बजाने से कुछ नहीं होगा

हलाल सर्टिफाइड पर सियासत

बीएनएम@पटना

केंद्रीय मंत्री गिरिराज सिंह के यूपी की तर्ज पर बिहार में भी हलाल सर्टिफाइड प्रोडक्ट्स पर प्रतिबंध लगाने की मांग पर बिहार के उप मुख्यमंत्री तेजस्वी यादव ने कहा कि भाजपा के लोग अच्छी तरह से जान ले, लोगों का पेट नौकरी देने से भरेगा, विकास करने से भरेगा।

मंदिर-मस्जिद करने और मंदिर में घंटा बजाने से कुछ नहीं होगा। पटना में जब पत्रकारों ने केंद्रीय मंत्री गिरिराज सिंह के मुख्यमंत्री को पत्र लिखने के संबंध में पूछा तो तेजस्वी ने कहा कि ये लोग तो सिर्फ हिंदू-मुसलमान ही करते हैं।

तेजस्वी यादव ने कहा कि उनमें और हम लोगों में यही फर्क है। हम लोग रोजगार देने की बात करते हैं और विकास की बात करते हैं तो वे लोग हिंदू-मुसलमान, मंदिर-मस्जिद की बात करते हैं। उन्होंने कहा कि इन लोगों को बस हिंदू-मुसलमान पर राजनीति करना है। नौकरी पाने के लिए यूपी के लोग बिहार आ रहे हैं।

दरअसल, केंद्रीय मंत्री गिरिराज सिंह ने बिहार में हलाल सर्टिफाइड उत्पादों पर प्रतिबंध लगाने की मांग करते हुए बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार को पत्र लिखा है, जिसमें उन्होंने यूपी के तर्ज पर बिहार में भी हलाल सर्टिफाइड प्रोडक्ट्स पर प्रतिबंध लगाने की मांग की है।

उन्होंने आशंका जताते हुए यह भी कहा कि इस बात की आशंका निराधार नहीं है कि हलाल सर्टिफिकेशन और कारोबार के पीछे एक बड़ा षड्यंत्र है। भारत जैसे धर्मनिरपेक्ष लोकतंत्र में हलाल कारोबार ना सिर्फ संविधान के खिलाफ है अपितु देशद्रोह भी है।

ध्यान रहे कि इसका मामला पहले यूपी में गरमाया, उसके बाद धीरे-धीरे ये बिहार पहुंच गया है। बिहार में गिरिराज सिंह ने हलाल वाले ममले को लेकर मुख्यमंत्री नीतीश कुमार को चिट्ठी लिखी है। गिरिराज सिंह के चिट्ठी लिखने की बात सामने आने के बाद तेजस्वी यादव ने मैदान में उतरकर इसका जवाब दिया है।

जदयू संसद अजय मंडल ने बार बालाओं के लगाए ठुमके, वीडियो हुआ वायरल

भागलपुर। अभी तक आपने जदयू के गोपालपुर विधायक गोपाल मंडल का डांस देखा था। लेकिन अब भागलपुर के जदयू सांसद अजय मंडल का भी एक वीडियो तेजी से वायरल हो रहा है। जिसमें वह बार बाला को गोद में बिठाए हुए नजर आ रहे हैं और उसके बाद फिर बारबाला के साथ स्टेज पर ठुमके लगाते नजर आ रहे हैं।

यह वीडियो घोघा में हुए किसी कार्यक्रम का है। वहीं वीडियो के वायरल होने के बाद आम लोगों में काफी चर्चा है कि संसद जो जनता के प्रतिनिधि होते हैं, वही इस तरह का कृत्य करेंगे तो समाज क्या करेगा।

छुट्टी मांगने पर प्रधानाध्यापक ने छात्रा को पीटकर किया बेहोश, लोगों ने बनाया बंधक

बीएनएम@बेगूसराय

तेघड़ा प्रखंड के आलापुर में गुरुवार को सरकारी विद्यालय के प्रधानाध्यापक ने छुट्टी मांगने पर छठी कक्षा के छात्रा की बेरहमी से पिटाई कर अधमरा कर दिया। स्कूल में प्रधानाध्यापक की पिटाई से बेहोश छात्रा को इलाज के लिए बरौनी के एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। जहां उसकी हालत चिंताजनक बनी हुई है।

धनकौल पंचायत के विषहर स्थान आलापुर विद्यालय के प्रधानाध्यापक द्वारा छात्रा की बेरहमी से पिटाई की जानकारी मिलते ही आक्रोशित ग्रामीणों ने आरोपित प्रधानाध्यापक को स्कूल में ही बंधक बनाकर जमकर हंगामा किया। सूचना मिलते ही फुलवड़िया थाना की पुलिस ने स्कूल पहुंचकर आरोपित को हिरासत में लेकर आक्रोशित ग्रामीणों को शांत किया।

हंगामा के दौरान मौके उपस्थित धनकौल के पंसस प्रतिनिधि रमेश पंडित, वार्ड सदस्य अबोध राय एवं अनिल ठाकुर आदि ने बताया कि प्रधानाचार्य प्रकृति कुमार अनुज ने छुट्टी मांगने पर छठी कक्षा की छात्रा मंगल पंडित की पुत्री निभा कुमारी को पीट-पीट कर बेहोश कर दिया। छात्रा निभा को अपनी मां के साथ आधार कार्ड में संशोधन करवाने के लिए बाजार जाना था।

इसके लिए विद्यालय में छात्रा को छुट्टी दिलाने के लिए पहले बच्ची की मां स्कूल गई थी तो प्रधानाध्यापक ने बाद में छात्रा को घर भेजने की बात कही।

कुछ देर बाद प्रधानाध्यापक कक्ष में छुट्टी मांगने गई तो उसने मासूम बच्ची को बेरहमी से पीट कर बेहोश कर दिया। फुलवड़िया थानाध्यक्ष नवीन कुमार ने बताया कि आरोपी प्रधानाध्यापक को हिरासत में लेकर पूछताछ किया जा रहा है।

नशामुक्त बिहार को लेकर जागरूकता दौड़ का आयोजन

भागलपुर। भागलपुर जिला प्रशासन के द्वारा गुरुवार को सैंडिस कंपाउंड में नशा मुक्त बिहार बनाने को लेकर जागरूकता दौड़ का आयोजन किया गया।

इसमें सैकड़ों युवक और युवतियां ने भाग लिया। प्रतियोगिता में प्रथम द्वितीय तृतीय आने वाले विजेताओं को क्रमशः पांच हजार, तीन हजार और दो हजार रुपया देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम के दौरान जिलाधिकारी सुब्रत कुमार सेन, वरीय पुलिस अधीक्षक आनंद कुमार के अलावा कई पदाधिकारी और सैकड़ों युवक और युवतियां उपस्थित थे।

शराब पी थी, सिर में दर्द हुआ, आंखों की रोशनी गई

बीएनएम@छपरा

बिहार के छपरा में दो लोगों की आंखों की रोशनी चली गई है। मामला मशरक थाना क्षेत्र का है। गुरुवार (23 नवंबर) को ये मामला प्रकाश में आया है। पीड़ित व्यक्ति ने बताया कि उसने शराब का सेवन किया था। इसके बाद सिर में दर्द होने लगा। आंखों से कम दिखने लगा। मामला सामने आने के बाद स्वास्थ्य विभाग के साथ जिला प्रशासन के बीच हड़कंप मच गया है। हालांकि प्रशासन की ओर से जांच के लिए टीम का गठन किया गया है। पीड़ित व्यक्तियों की पहचान मशरक थाना क्षेत्र के लखनपुर गांव निवासी अदालत राय के पुत्र सत्येंद्र राय उर्फ प्याजु (उम्र 50 साल) और ब्रम्हा गिरी के पुत्र ढोरा गिरी (उम्र 52 साल) के रूप में हुई है। सारण पुलिस ने एक्स पर विज्ञप्ति जारी करते हुए कहा है कि दोनों बीमार व्यक्ति बैकुंठपुर में राजमिस्त्री का काम करते हैं।

उनके परिजनों ने स्वास्थ्य खराब होने पर उन्हें इलाज के लिए बुधवार (22 नवंबर) को पीएचसी मशरक ले गए थे। वहां से डॉक्टरों ने बेहतर इलाज के लिए सदर अस्पताल भेज दिया था। दोनों का इलाज चल रहा है। इन दोनों के अलावा लखनपुर और आसपास के गांव में किसी और के बीमार होने की सूचना नहीं है। घटना के संबंध में जांच के लिए एक दल का गठन किया गया है। मेडिकल रिपोर्ट और जांच दल की रिपोर्ट के बाद घटना के संबंध में स्थिति स्पष्ट होगी।

सफलता | केस को मैनेज करने के नाम पर हो रहा था भ्रष्टाचार

नवादा में निगरानी के हत्थे चढ़ा घूसखोर सब इंस्पेक्टर, रिश्वत लेते रंगे हाथ हुआ गिरफ्तार

बीएनएम@पटना

बिहार में एक बार फिर से रिश्वतखोरी का खेल तेजी से चलने लगा है। इस बीच नवादा में गुरुवार को निगरानी विभाग की टीम ने एक रिश्वतखोर पुलिसकर्मी को रंगे हाथों धर दबोचा है। निगरानी विभाग की टीम ने गुप्त सूचना के आधार पर यह कार्रवाई की है। फिलहाल रिश्वतखोर पुलिसकर्मी को गिरफ्तार कर लिया गया है. साथ ही उससे पूछताछ की जा रही है।

मिली जानकारी के अनुसार, जिले के हिसुआ थाना में पदस्थापित एक रिश्वतखोर पुलिसकर्मी को निगरानी ने रंगे हाथों धर दबोचा है। घूसखोर सब इंस्पेक्टर निगरानी के हाथों उस वक्त चढ़ा जब वह रिश्वत ले रहा था। बताया जा रहा है कि हिसुआ थाना में पदस्थापित दारोगा को 21 हजार रुपए का नजराना लेते हुए रंगे हाथों गिरफ्तार किया गया है। बताया जा रहा कि बिहार निगरानी विभाग की टीम ने गुप्त सूचना के आलोक में यह कार्रवाई की है।

पुलिस की वर्दी को कलंकित कर नजराना लेते उसे गिरफ्तार किया है। थाने में दर्ज एक केस को मैनेज करने के नाम पर यह नजराना लिया जा रहा था। बता दें कि गिरफ्तार घूसखोर दारोगा का नाम राजेश कुमार है।

जिसकी शिकायत लगातार निगरानी को मिल रही थी। निगरानी विभाग की टीम द्वारा उसे गिरफ्तार पटना ले जाया गया और नगदी भी जब्त कर लिया गया है। घटना के बाद हिसुआ थाना में पुलिस महकमे में हड़कंप मच गया है।

नवनिर्मित कैफेटेरिया के उद्घाटन की जगी आश

केसरिया महोत्सव के क्रम में मुख्यमंत्री कर सकते हैं इसका उद्घटान

उद्घाटन समारोह की तैयारी में जुटा विभाग

करीब छः करोड़ की लागत से बना है कैफेटेरिया

अमृतेश कुमार ठाकुर

बीएनएम@केसरिया। विश्व प्रसिद्ध बौद्ध स्तूप के समीप पर्यटन विभाग द्वारा नवनिर्मित कैफेटेरिया के उद्घाटन की आशा जगी है। करीब पाँच वर्ष पहले ही यह भवन बन कर तैयार है। तब से इसके उद्घाटन का इन्तेजार किया जा रहा है।

इसी वर्ष फरवरी माह में समाधान यात्रा के तहत मुख्यमंत्री आने वाले थे। जिसमें इस भवन का उद्घाटन होना था। परंतु इस यात्रा के कार्यक्रम में बदलाव के बाद एक बार फिर इसका उद्घाटन ठंडे बस्ते में डाल दिया गया था।

28 नवंबर को तीन दिवसीय केसरिया महोत्सव का उद्घाटन मुख्यमंत्री के द्वारा किया जाना संभावित है। कयास लगाया जा रहा है कि इसी क्रम में मुख्यमंत्री के द्वारा इस कैफेटेरिया का भी उद्घाटन किया जा सकता है।

लिहाजा जिला प्रशासन के साथ साथ पर्यटन विभाग भी पूरी सक्रियता के साथ उद्घाटन समारोह की तैयारी में जुट गया है। बुधवार को बिहार राज्य पर्यटन विकास निगम के प्रबंध निदेशक नंद किशोर व मुख्य अभियंता संजय कुमार सिंह एवं जिलाधिकारी सौरभ जोरवाल ने कैफेटेरिया का निरीक्षण किया।

करीब छः करोड़ की लागत से बना है कैफेटेरिया

पर्यटन विभाग द्वारा करीब छः करोड़ की लागत से इस भवन व इसके अप्रोच पथ का निर्माण कराया गया है। इसका निर्माण कार्य वर्ष 2011 में प्रारम्भ किया गया था। इसके लिए करीब पाँच एकड़ भूमि का अधिग्रहन किया गया था। दो मंजिला यह भवन आधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित है। इसके प्रारम्भ हो जाने से स्तूप पर आने वाले पर्यटकों को सुविधा होगी।

पर्यटकों को मिलेगी सुविधा

इसका निर्माण पर्यटन विभाग ने सैलानियों की सुविधा के लिए कराया है। स्तूप के समीप होने से यहाँ आने वाले पर्यटकों को काफी सुविधा होगी। इससे पहले इस क्षेत्र में ऐसी आधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित पर्यटक भवन (कैफेटेरिया) नहीं था। महात्मा बुद्ध सेवा संस्थान सहित अन्य संगठन लंबे अरसे से इसके उद्घाटन की मांग करते आ रहे हैं।

डेंगू से बचाव और रोकथाम के लिए आम लोगों को किया जागरूक

बेतिया। पश्चिम चंपारण में डेंगू के प्रकोप से आमजन का बुरा हाल है। खास कर पढ़ने वाले बच्चों में। मदर ताहिरा चैरिटेबल ट्रस्ट के निदेशक शाहीन सबा ने कहा कि डेंगू से बचने के लिए आम जन को जागरूक किया जा रहा है। मदर ताहिरा चैरिटेबल ट्रस्ट के कार्यकर्त्ता घर घर जाकर आम लोगो को जागरूक कर तहे है ताकि मच्छर , डेंगू से किस तरह फ्री में बच सकते है। साथ ही मदर ताहिरा चैरिटेबल ट्रस्ट द्वारा विशेष प्रयास भी किया गया है। डेंगू से बचाव और इसकी रोकथाम के लिए आज एक गोष्ठी का आयोजन भी किया गया है जिस में सैकड़ों सामाजिक कार्यकर्ता व लोगों ने भी हिस्सा लिया है।

मदर ताहिरा चैरिटेबल ट्रस्ट डायरैक्टर शाहीन सबा द्वारा सभी सामाजिक कार्यकर्ता को एक पत्र जारी करते हुए कहा है कि डेंगू से बचाव और रोकथाम के संबंध में समाज को जागरूक करने और आम लोगों के लिए गतिविधियों में भाग लेने को भी कहे। साथ ही साथ सभी मरीजों को जागरूक के समय रोगी को प्रेरित कर सरकारी हॉस्पिटल में पहुचाय ताकि उसका सही इलाज हो सके।उक्त अवसर पर बुद्धिजीवी, सामाजिक कार्यकर्ता, टीचर, ट्रस्ट के कार्यकर्ता मौजूद रहें।

आंगनबाड़ी सेविका व सहायिका हड़ताल से वापस लौटे

मांगो को लेकर 29 सितंबर से हड़ताल पर थी सेविका/सहायिका

संघ के निर्णय के खिलाफ वापस लौट रही है सेविका-सहायिका

दो माह से आंगनबाड़ी केंद्र पर बंद था पोषाहार

तुरकौलिया। राज्यकर्मी के दर्जा सहित अन्य मांगों को लेकर करीब दो माह से हड़ताल पर रह रही आंगनबाड़ी सेविका-सहायिका हड़ताल से वापस लौटने लगी है। इस दौरान

प्रखंड के करीब 80 केंद्र के 160 सेविका व सहायिका गुरुवार को हड़ताल से वापस आ गई। हड़ताल से वापस आने वाली सेविका व सहायिका सीडीपीओ कार्यलय में योगदान दे दी है। मालूम हों कि पूरे सूबे के सेविका सहायिका अपनी मांगों को लेकर 29 सितंबर से अनिश्चितकालीन हड़ताल पर गई थी। हड़ताल पर रहने के कारण इस परियोजना के 174 आंगनबाड़ी केंद्र पर ताला लटक गया था। बच्चो व लाभुक महिलाओ को करीब दो माह से पोषाहार नही मिल पाया है। सवाल उठता है कि बच्चो को पोषाहार नही मिलने का जिम्मेवार कौन है सेविका या विभाग। सीडीपीओ संगीता कुमारी ने बताया कि हड़ताल से वापस आने वाले केंद्र पर पोषाहार की राशि भेजने की प्रक्रिया शुरू कर दी जाएगी। मालूम हो कि संघ के पदाधिकारी अभी हड़ताल से वापस नहीं आए है। सेविका सहायिका को अपनी नौकरी सुरक्षित रखने के लिए शायद वापस आ रही है।

दस खिलाड़ी रवाना

बेतिया। पश्चिमी चंपारण जिले के 10 खिलाडियों राज्यस्तरीय शतरंज प्रतियोगिता के लिए किशनगंज रवाना हुए। कला संस्कृति अयं युवा विभाग बिहार राज खेल प्राधिकरण की ओर से किशनगंज में शतरंज का प्रतियोगिता आयोजित किया जा रहा हैं। यह शतरंज प्रतियोगिता 24-26 नवंबर तक किशनगंज के खेल भवन में आयोजित होगा यह प्रतियोगिता बालक तीन केटेगरी अंडर-14,अंडर-17,अंडर-19 के बालक शामिल होंगे। प्रतियोगिता के लिए जिला खेल भवन बेतिया से किशनगंज के लिए रवाना किए गए।

अध्यात्म | प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय में कार्यक्रम

प्रदर्शनी से पहले निकाली कलश यात्रा

मोतिहारी। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय द्वारा चकिया के शीतलपुर में आयोजित तीन दिवसीय आध्यात्मिक विश्व शांति नवनिर्माण चित्रप्रदर्शनी एवं प्रवचन माला के उद्घाटन के अवसर पर कलश यात्रा निकाला गया। जिसे जिला पार्षद निर्जला देवी ने झंडा दिखाकर रवाना किया।

उक्त अवसर पर उपस्थित भाई बहनों को संबोधित करते हुए कार्यक्रम संयोजिका अवकाशप्राप्त प्राचार्य बीके उषा बहन ने कहा कि संपूर्ण शीतलपुर एवं चकिया क्षेत्र के लोगों को परमात्मा के अवतरण का संदेश देना मुख्य उद्देश्य है। केसरिया सेवा केंद्र प्रभारी बीके मनोरमा दीदी ने तीन दिवसीय कार्यक्रम के प्रारूप पर बताया कि प्रथम दिन कलश शोभायात्रा का आयोजन किया जा रहा है, 24 नवंबर को आध्यात्मिक चित्र प्रदर्शनी का उद्घाटन होगा और दो दिनो तक चित्रों के

माध्यम से आत्मा का परिचय, त्रिमूर्ति, गोला, सृष्टि चक्र, शिव शंकर में अंतर, कल्पवृक्ष, झाड़ एवं राजयोग से अष्ट शक्ति की प्राप्ति पर विस्तार से बताया जाएगा। प्रवचन माला में 5000 वर्ष के कलप एवं परमात्मा के ईअवतरण पर संस्था के वरिष्ठ भाई बहनों द्वारा विस्तार से प्रकाश डाला जाएगा। ब्रह्माकुमारी मीडिया विंग के प्रभारी एवं राजयोग प्रशिक्षण बीके अशोक वर्मा ने कहा कि संस्था 20 प्रभागो के माध्यम से आध्यात्मिक सशक्तिकरण का कार्य कर रही है। मोतिहारी पंच मंदिर एवं बनिया पट्टी सेवा केंद्र प्रभारी बीके विभा बहन ने कलश यात्रा पर कहा कि शिव बाबा ने अवतरण के बाद माताओं के कंधे पर यज्ञ की जिम्मेवारी दी। आज यह संस्था विश्व के 150 देश में भारत का ईश्वरीय ज्ञान फैला रहा है। मोतीपुर सेवा केंद्र प्रभारी बीके रिंकू बहन ने संस्था के इतिहास पर बताया और कहां की वर्तमान समय परमात्मा से संबंध जोड़कर कोई भी अपना भाग्य बना सकता है और सतयुग में बड़ा पद ले सकता है।

बेतिया के युवक की हरियाणा के करनाल में हुई संदेहास्पद मौत, परिजनों ने लगाया हत्या का आरोप

बीएनएम@बेतिया

हरियाणा के करनाल में एक युवक की संदेहास्पद स्थिति में मौत हो गई है। युवक अपने पैतृक गांव लगुनाहा से करनाल कमाने के लिए गया था। युवक की पहचान काशी खटीक के पुत्र भोला (44) के रुप मे हुई हैं। परिजनों ने हत्या का आरोप लगाया है। पूरा मामला चौतरवा थाना क्षेत्र के लगुनहा का है। दरअसल, केशव साह उर्फ राकेश अपने ही पड़ोसी भोला को करनाल ठेकेदारी के काम में लेकर गया था। मृतक का भाई रामाकांत खटीक ने बताया कि 20 नवंबर को केशव खटीक के परिजनों ने बताया कि भोला की मौत छत से गिरने से हो गई है। उन लोगों ने बताया कि केशव का फोन आया था। उसी ने इसकी जानकारी दी है। इसके बाद भोला के परिजन साथ में काम करने वाले लोगों से फोन के माध्यम से जानकारी लिया तो पता चला कि ठेकेदार केशव और भोला के बीच में पैसे को लेकर मारपीट हुई थी। हालांकि मौत कैसे हुई है इसकी जानकारी उन्होंने नहीं दी।

इधर करनाल से ठेकेदार केशव भोला के शव को लेकर एंबुलेंस से अपने गांव के लिए चला था। लेकिन बगहा में पहुंचकर एंबुलेंस में शव छोड़कर फरार हो गया। किसी तरह से एंबुलेंस चालक ने भोला के परिजनों को ढूंढ कर शव को उनके हवाले किया।

परिजनों ने बताया कि ठेकेदार के द्वारा फोन पर बताया गया कि छत से गिरकर मौत हुई है। लेकिन ना तो उसका कहीं पर इलाज कराया गया और ना ही पोस्टमार्टम कराया गया।

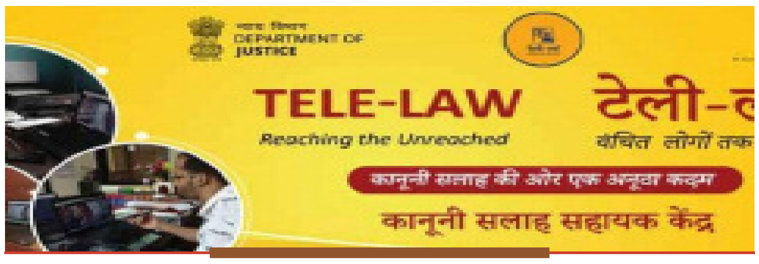
एंबुलेंस चालक बलवंत सिंह ने बताया कि शव छत पर पड़ा हुआ था, वहीं से उतर कर गाड़ी में लेकर मैं यहां पहुंचा हूं। चौतरवा थानाध्यक्ष सुरेश यादव ने बताया कि मामले में जीरो एफआईआर दर्ज किया गया है। शव को कब्जे में लेते हुए पोस्टमार्टम के लिए भेजा गया है। पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद उस रिपोर्ट को भी करनाल भेज दिया जाएगा।

माले ने गन्ना मूल्य 400 रूपये प्रति क्विन्टल घोषित करने की उठाई मांग

बीएनएम@बगहा। भाकपा माले द्वारा निकाले गए किसान- मजदूर संघर्ष यात्रा दूसरे दिन वाल्मीकि नगर, हरनाटाड़, चम्पापुर, नौरंगिया आदि स्थानों पर सभा किया गया, सभा को मुख्य रूप से इंकलाबी नौजवान सभा जिला अध्यक्ष फरहान राजा, भाकपा माले नेता परसुराम यादव, भिखारी प्रसाद, नेउर उरांव, नरेश माझी, लक्ष्मीना देवी, सुरेन्द्र चौधरी, अनिल गुप्ता सुधिर कुमार आदि नेताओं ने सम्बोधित किया। सभा को सम्बोधित करते हुए नेताओं ने गन्ना मूल्य 400 रूपये प्रति क्विन्टल घोषित करने, वैराइटी और रिजेक्ट का खेल बंद करने, घटतौली पर रोक, छोटे- मझोले किसानों के लिए सप्ताह में एक दिन पुवर डे घोषित कर चलान निर्गत करन तथा गन्ना किसानों को मिलने वालें सब्सिडी छोटे- मझोले किसानों को भी देने, गन्ना सेंस राशि में कटौती वापस करने जैसे किसानों के सवालों को प्रमुखता से उठाया। आगे नेताओं ने कहा कि मूल्य वृद्धि पर नियंतण कर भोजन, दवाओं, कृषि इनपुट और मशीनरी जैसी आवश्यक वस्तुओं पर जीएसटी हटाई जाए, पेट्रोलियम और रसोई गैस पर केंद्रीय उत्पाद शुल्क में काफी कमी की जाए।खाद्य सुरक्षा की गारंटी और सार्वजनिक वितरण प्रणाली को सर्वव्यापी बनाया जाए।सभी के लिए मुफ्त शिक्षा, स्वास्थ्य पानी और स्वच्छता के अधिकार की गारंटी के साथ नई शिक्षा नीति 2020 को रद्द करने की मांग उठाया। नेताओं ने वन अधिकार अधिनियम (एफआरए) कड़ाई से लागू करने, वन संरक्षण अधिनियम, 2023 और जैव-विविधता अधिनियम और नियमों में संशोधन वापस लेने, केंद्र सरकार वन में निवास करने वालों को सूचित किए बिना जंगल से निकासी की अनुमति प्रसाशन नहीं देने की भी मांग को उठाया। जोतने वाले को भूमि सुनिश्चित करने की मांग की।बिजली (संशोधन) विधेयक, 2022 को वापस लेने, कोई प्री-पेड स्मार्ट मीटर नहीं। काम के अधिकार को मौलिक बनाया जाए स्वीकृत पदों को भरे और बेरोजगारों के लिए गए रोजगार पैदा करें। मनरेगा का विस्तार करने, किसानी को बीज उर्वरक और बिजली पर सब्सिडी चढ़ाएं किसानों की उपज के लिए एमएसपी 27 सी-2450% की कानूनी गारंटी के और खरीद की गारंटी में किसानों की आत्महत्याओं को हर कीमत पर रोकें।

टेली लॉ योजना की सफलता को लेकर चला अभियान

टेली लॉ के तहत दूर बैठकर टेक्नोलॉजी के सहारे वादों विवादों से संबंधित कानूनी सलाह लिया जा सकता है



बीएनएम@सुगौली

टेली लॉ योजना एवं आगामी दिसम्बर माह में लगने वाले राष्ट्रीय लोक अदालत की सफलता को लेकर प्रखण्ड के छोटा बंगरा, सरहरी, छागराहाँ सहित अन्य गांव में वीएलई सह स्वयंसेवक अवधेश कुमार गुप्ता के द्वारा विधिक जागरूकता का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता टिकाकर्मी प्रवीण कुमार ने किया।

ग्रामीणों को जागरूक करते हुए स्वयंसेवक लोक अदालत तथा न्याय विभाग द्वारा चलाई जा रही टेली लॉ कानूनी सलाह योजना से मिलने वाली लाभों के विषय में लोगों को जानकारी दी गई।

वीएलई सह स्वयंसेवक अवधेश कुमार गुप्ता ने ग्रामीणों को जागरूक करते हुए कहा कि देश का कोई भी नागरिक, टेली लॉ योजना अंतर्गत घर बैठे वरिष्ठ वकीलों से टेलीफोनिक व वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से दहेज, पारिवारिक विवाद, तलाक, घरेलू हिंसा, महिला, बच्चों व वरिष्ठ नागरिकों के भरण पोषण, कार्यस्थल पर लैंगिग उत्पीड़न, यौन दुर्व्यवहार, छेड़छाड़, जमीन जायदाद व संपति का अधिकार, महिला पुरुष के समान मजदूरी, मातृत्व लाभ, लिंग जाँच व भ्रूण हत्या रोकथाम, बाल विवाह रोकथाम, बाल श्रम, बाल मजदूरी, बाल अधिकार, एफआईआर लिखवाने और जमानत मिलने की प्रकिया, अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति के प्रति अत्याचार और पुनर्निवास जैसे मामलों में हमसे संपर्क कर निःशुल्क कानूनी सलाह व सहायता ले सकते हैं।

वही राष्ट्रीय लोक अदालत के संबंध में उन्होंने बताया कि दिसम्बर माह में व्यवहार न्यायालय परिसर मोतिहारी में राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन होना है, आप सभी सुलह योग्य आपराधिक (ग्राम कचहरी से सुल्हनिये मामले सहित), राजस्व, दीवानी, मोटर वाहन दुर्घटना दावा, बैंक ऋण, वन संबंधित वाद, माप तौल संबंधित वाद, श्रमिक वाद, भूअर्जन वाद, पारिवारिक विवाद एवं अन्य सभी प्रकार के वादों का निस्तारण आपसी सद्भाव व सहमती से करा सकते है।

राष्ट्रीय लोक अदालत में अपने पुराने व लम्बित वाद का निस्तारण आपसी सद्भाव व सहमति से कराना चाहते हैं, वे समय पूर्व, सिविल कोर्ट परिसर स्थित लोक अदालत कार्यालय से सम्पर्क कर सकते हैं।

जागरूकता अभियान में बताया गया कि सरकार एवं न्यायालय के द्वारा लोगों की भलाई के लिये, समय समय पर राष्ट्रीय लोक अदालत का आयोजन किया जाता है। मौके पर लाईची देवी, ममता देवी, मधु कुमारी, राजु कुमार, अनिता देवी सहित अन्य उपस्थित थे।

70 कार्टून में 3360 बोतल अंग्रेजी शराब पिकअप समेत जब्त, चालक गिरफ्तार

बीएनएम@बगहा

बगहा पुलिस जिला अंतर्गत धनहा थाना पुलिस ने भारी मात्रा में शराब जप्त किया हैं। समाचार के मुताबिक गुरुवार की देर रात धनहा थाना क्षेत्र के धनहा पुल चौक से पुलिस ने पिकअप में रखे70 कार्टून में 3360 बोतल अंग्रेजी शराब के साथ एक पिकअप को जब्त किया है साथ ही पिकअप चालक को पकड़ा गया। धनहा थानाध्यक्ष अजय कुमार ने बताया कि गुप्त सूचना के आधार पर यूपी के तरफ से आते एक पिकअप का जांच पड़ताल किया गया। जांच के दौरान पिकअप में रखे 70 कार्टून में 3360 बोतल अंग्रेजी शराब बरामद करते हुए पिकअप चालक को गिरफ्तार कर पूछताछ कर न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया। पूछताछ में पिकअप चालक अपना नाम यूपी के तरैया सुजान थाना क्षेत्र के रूद्रलिया गांव निवासी रहीम अंसारी बताया हैं। शराब मामले में छानबीन की जा रही हैं।

मिशन दक्ष के तहत पढ़ने में कमजोर बच्चों को बनाया जाएगा दक्ष : डीएम

समस्याओं एवं शिकायतों का किया जाएगा नियमानुसार समाधान

जन संवाद कार्यक्रम में दी जा रही जानकारी को ध्यानपूर्वक सुनें

भितहां प्रखंड के सेमरबारी पंचायत तथा ठकराहां प्रखंड के कोइरपट्टी पंचायत में जन संवाद कार्यक्रम का हुआ आयोजन

बेतिया। पश्चिमी चंपारण जिला प्रशासन द्वारा गुरुवार को भितहां प्रखंड के सेमरबारी पंचायत तथा ठकराहां प्रखंड के कोइरपट्टी पंचायत में जन संवाद कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिलाधिकारी द्वारा दीप प्रज्वलित कर जन संवाद कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। जिलास्तरीय अधिकारियों द्वारा अपने-अपने विभाग/कार्यालय द्वारा संचालित विभिन्न योजनाओं एवं कार्यक्रमों की विस्तृत जानकारी ग्रामीणों को प्रदान की गई।

जन संवाद कार्यक्रम को संबोधित करते हुए जिलाधिकारी दिनेश कुमार राय ने कहा कि लोगों के सर्वांगीण विकास हेतु सरकार एवं जिला प्रशासन कृतसंकल्पित है। जिले के विभिन्न क्षेत्रों में लगातार जन संवाद कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। इस कार्यक्रम में जिलास्तरीय पदाधिकारियों द्वारा अपने-अपने विभागों से संबंधित योजनाओं की विस्तृत जानकारी ग्रामीणों को दी जा रही है ताकि अधिक से अधिक लोग जानकारी प्राप्त कर सरकारी योजनाओं का लाभ सुगमतापूर्वक ले सकें। इसके साथ ही ग्रामीणों से सुझाव एवं प्रतिक्रियाएं भी ली जा रही है। अधिकारी इत्मीनान से ग्रामीणों के सुझाव, प्रतिक्रिया को सुन रहे हैं और नोट कर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि इस दौरान ग्रामीणों द्वारा कुछ समस्याओं की ओर भी जिला प्रशासन का ध्यान आकृष्ट कराया जा रहा है। इन समस्याओं का विधिसम्मत, नियमानुकूल समाधान भी लगातार कराया जा रहा है। एक-एक सुझाव, प्रतिक्रिया एवं समस्याओं का दस्तावेजीकरण कराया जा रहा है तथा इसका फॉलोअप भी किया जा रहा है।

उन्होंने कहा कि विगत दिनों दशहरा, दीपावली एवं छठ पर्व पर विधि-व्यवस्था सहित अन्य कार्यों को लेकर समस्याओं के समाधान में थोड़ा विलंब हुआ है, इससे घबराने की आवश्यकता नहीं है। त्वरित गति से प्राप्त समस्याओं को नियमानुकूल समाधान कराया जायेगा। इस अवसर पर पुलिस अधीक्षक, बगहा किरण कुमार गोरख जाधव, अपर समाहर्त्ता राजीव कुमार सिंह, अपर समाहर्त्ता-सह-जिला लोक शिकायत निवारण पदाधिकारी अनिल राय, एसडीएम, बगहा, डॉ. अनुपमा सिंह सहित सभी जिलास्तरीय, अनुमंडल स्तरीय, प्रखंड स्तरीय पदाधिकारी एवं ग्रामीण उपस्थित रहे।

नशा मुक्त बिहार : 'मिनी मैराथन 2023 ' का हुआ भव्य आयोजन

मोतिहारी। कला संस्कृति एवं युवा विभाग, मद्यनिषेध, उत्पाद एवं निबंधन विभाग बिहार एवं जिला प्रशासन, पूर्वी चंपारण, मोतिहारी के संयुक्त तत्वाधान में गांधी मैदान, मोतिहारी में आयोजित नशा मुक्त बिहार 'मिनी मैराथन 2023 ' को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया।

मिनी मैराथन दौड़ गाँधी मैदान से कचहरी चौक होते हुए राजाबजार ओभर ब्रिज से निचे होते हुए चाँदमारी गोलम्बर तक एवं वापसी पुनः चाँदमारी गोलम्बर से राजाबाजार ओभर ब्रिज के निचे से होते हुए कचहरी चौक होते हुए पुनः गाँधी मैदान तक, 05 कि.मी. की दूरी 14 वर्ष एवं उससे उपर के पुरूष तथा 14 वर्ष एवं उससे उपर के महिला वर्ग के सैकड़ो प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया।

इस दौड़ में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले को 5,000/-रू., द्वितीय स्थान प्राप्त करने वाले को 3,000/-रू. एवं तृतीय स्थान प्राप्त करने वाले को 2,000/-रू. नगद पुरस्कार एवं प्रशस्ति पत्र, मेंडल प्रदान कर सम्मानित किया गया।

विजेता पुरुष वर्ग में प्रथम अभिजीत अंबर, द्वितीय विवेक कुमार, तृतीय रोहित कुमार एवं महिला वर्ग में प्रथम आशा कुमारी, द्वितीय सुनैना कुमारी, तृतीय प्रिया कुमारी सहित टॉप 10 प्रतिभागियों को जिला प्रशासन, मोतिहारी द्वारा सम्मानित किया गया।

इस अवसर पर अपर समाहर्ता, सिविल सर्जन, नगर आयुक्त, अनुमंडल पदाधिकारी, मोतिहारी, सदर, अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी मोतिहारी सदर, जिला शिक्षा पदाधिकारी, जिला खेल पदाधिकारी , उत्पाद अधीक्षक ,जिला सूचना एवं जनसंपर्क पदाधिकारी, प्रखंड विकास पदाधिकारी, मोतिहारी सदर, अंचलाधिकारी, मोतिहारी सदर, सहित अन्य पदाधिकारी गण एवं प्रतिभागी (महिला /पुरुष) उपस्थित थे ।

एक दिवसीय उन्मुखीकरण कार्यशाला का आयोजन

मोतिहारी। जिलाधिकारी सौरभ जोरवाल द्वारा जिला जीविका परियोजना के तत्वाधान में आयोजित जिले के सभी जीविका परियोजना कर्मियों का एक दिवसीय उन्मुखीकरण कार्यशाला का शुभारंभ स्थानीय राजेंद्र प्रसाद सभा भवन में दीप प्रज्वलित कर किया गया। इस कार्यशाला का मुख्य विषय 'सामाजिक एवं आर्थिक सशक्तिकरण तथा सामुदायिक निधियों का कुशल प्रबंधन' करना है। इस अवसर पर जिलाधिकारी महोदय ने उपस्थित जीविका कर्मियों को संबोधित करते हुए कहा कि जीविका परियोजना जिले के ग्रामीण महिलाओं और परिवारों के विकास के लिए अति महत्वपूर्ण कार्य सफलता पूर्वक कर रहा है और जिला प्रशासन हर स्तर पर आपका पूर्ण सहयोग करता रहेगा। जीविका जिला परियोजना प्रबंधक गणेश पासवान द्वारा कार्यशाला के प्रारंभ में जीविका के कार्य प्रणाली और उपलब्धियों के साथ साथ जीविका के सामुदायिक निधियों के बारे में विस्तार से जिलाधिकारी को अवगत कराया।

Editorial

Friday 24 November 2023

लोकतंत्र के धुंधलाने का संकट

देखिये कि इतना सब होने के बावजूद स्वच्छ, पारदर्शी एवं शुद्ध चुनाव संभव नहीं हो पा रहे हैं। चुनावों में धन-बल का इस्तेमाल बढ़ा है, साम्प्रदायिक एवं जातीय दावपेंच बढ़े हैं। नगद धन, शराब एवं उपहार खुलेआम बांटे गये हैं। जबकि ये स्थितियां चुनाव आचार संहिता का खुला उल्लंघन है। इन पर नियंत्रण की प्राथमिक जिम्मेदारी और जवाबदेही आयोग की है तो राजनीतिक दलों की भी है। बढ़ता चुनावी भ्रष्टाचार एक गंभीर समस्या है, जिस प्रकार प्रत्याशियों के विरुद्ध दर्ज मामलों की जानकारी सार्वजनिक की जाती है, उसी तरह यह भी मतदाताओं को बताया जाना चाहिए कि जो अवैध नगदी और अन्य चीजें बरामद हुई हैं, वे किस उम्मीदवार की हैं। जिस उम्मीदवार ने ऐसा दुस्साहस किया हो, उसकी उम्मीदवार की पात्रता को अवैध घोषित किया जाना चाहिए। चुनावी भ्रष्टाचार रोकने में मतदाताओं को भी सकारात्मक भूमिका निभानी चाहिए। अनेक मतदाताओं को अपने हिताहित का ज्ञान नहीं है, इसलिये वे हित-साधक उम्मीदवार एवं दल का चुनाव नहीं कर पाते हैं। अनेक मतदाता मोहमुग्ध होते हैं, इसलिये उनका मत शराब की बोतलों एवं छोटी-मोटी धनराशियों एवं स्वार्थों के पीछे लुढ़क जाता है। यह हमें समझना होगा कि जो भ्रष्टाचार के सहारे जीतेगा, वह कभी जनता की सेवा को प्राथमिकता नहीं देगा। इसलिए, चुनावी भ्रष्टाचार के रोग का उपचार आवश्यक है। हकीकत यह भी है कि चुनाव सुधार की मांग समय-समय पर उठती रही है और खासकर उस समय जब चुनाव नजदीक आए अथवा चुनावी प्रक्रियाओं के समय चुनाव में सुधारात्मक कदम उठाने की बात ज्यादा की जाती रही है। लेकिन प्रश्न उठना स्वाभाविक है कि इन मसलों का हल चुनाव से पहले ही क्यों नही निकाल लिया जाता है? इसका उत्तर यह कदापि नहीं है कि चुनाव आयोग शक्तिहीन हो चुका है। आज भी चुनाव आयोग में संपूर्ण शक्तियां विद्यमान हैं और वह निष्पक्षता से काम भी कर रहा है।

धर्मांतरण के विरुद्ध लड़ने वाले गुरु तेग बहादुर की शौर्य गाथा

डॉ. रमेश ठाकुर

दिल्ली का सीसगंज गुरुद्वारा एक योद्धा के अभूतपूर्व शौर्य की गवाही देता है। ये स्थल नौ ऐतिहासिक गुरुद्वारों में से एक है। गुरुद्वारे की एक-एक दीवार गुरु तेग बहादुर के हौसले और हिम्मत की गाथाएं गुनगुनाती हैं। मानव धर्म की रक्षा में अमिट छाप छोड़ने वाले विशाल हृदय वाले योद्धा 'गुरु तेग बहादुर' को 'मानवता का रक्षक' यूं ही नहीं कहते हैं। धर्म की रक्षा के लिए उन्होंने हंसते-हंसते अपना सिर धड़ से अलग करवा लिया। सिख समुदाय गुरु तेग बहादुर को 'श्रीष्ट-दी-चादर' के रूप में देवताओं की भांति पूजते हैं। मुगल दौर में जब हिंदुओं का खुलेआम धर्मांतरण किया जा रहा था, गुरु तेग बहादुर को देखा नहीं गया। उन्होंने मुगलों के जुल्मों के खिलाफ खड़े होकर लोहा लिया। लंबी लड़ाई लड़ी, लेकिन आज ही के दिन यानी 24 नवंबर को वे वीरगति को प्राप्त हुए। उनकी शहादत को याद कर प्रतिवर्ष यह दिन शहीदी दिवस के रुप में मनाया जाता है। दरअसल, सिख धर्म छोड़ कर इस्लाम स्वीकार करने के लिए मुगल शासक औरंगजेब ने गुरु तेग बहादुर को तमाम यातनाएं दीं। कई दिनों तक भूखे रखा, बंदी बनाकर सैनिकों द्वारा टॉर्चर करवाया। लेकिन गुरु तेग बहादुर ने उनकी एक न सुनी। अंत में उन्होंने धर्म परिवर्तन की बजाय शहादत को चुना। अखंड भारत के महान योद्धा को 24 नवंबर, 1675 को औरंगजेब ने फांसी दे दी। फांसी का स्थान दिल्ली के चांदनी चौक का गुरुद्वारा सीसगंज साहिब है। पहली बार 1783 में राजा बघेल सिंह द्वारा 9वें सिख गुरु तेग बहादुर की शहादत स्थल की याद में बनाया था। हालांकि उससे पहले भी यह गुरुद्वारा था। बाद में यह बहुत बड़े गुरुद्वारे में तब्दील हुआ। वह शख्सियत नहीं, विराट संस्थान थे। उन्हें महान शिक्षक के रूप में भी जाना जाता था। उत्कृष्ट योद्धा, विचारक और कवि तो थे ही। आध्यात्मिक बातों के अलावा ईश्वर, मन, शरीर और शारीरिक जुड़ाव के स्वरुप का भी उन्होंने विस्तृत वर्णन किया। वह अच्छे रचनाकार भी थे। उनकी रचना को 116 काव्य भजनों के रुप में पवित्र ग्रंथ 'गुरुग्रंथ साहिब' में शामिल किया गया है। इसके अलावा भी उनके जीवन से कई अध्याय जुड़े थे। वह एक उत्साही यात्री भी थे और उन्होंने पूरे भारतीय उपमहाद्वीप में प्रचार केंद्र स्थापित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। ऐसा ही एक मिशन उन्होंने पंजाब में चक-ननकी शहर की स्थापना की, जो बाद में पंजाब के आनंदपुर साहिब का हिस्सा बना। गुरु तेग बहादुर का संपूर्ण जीवन अद्भुत कहानियों से भरा रहा। उनके शुरुआती जीवन की जहां तक बात है तो उन्होंने अपने साहस का जौहर तब से ही दिखाना आरंभ कर दिया था। श्री गुरु हरगोबिंद की ओर से लड़ी गई करतारपुर के युद्ध में भी गुरु तेग बहादुर ने अपनी तलवार से अभूतपूर्व शौर्य से सबको चकित कर दिया था। तब उनकी आयु मात्र 13 वर्ष थी। कम लोग ही जानते होंगे तब संसार उन्हें गुरु तेग बहादुर के नाम से नहीं, बल्कि 'त्याग मल' के नाम से जानता था। करतारपुर लड़ाई के बाद वह 'त्याग मल' से तेग बहादुर बने। गुरु तेग बहादुर का बलिदान इस बात का उद्घोष था कि मानव को अपनी आत्मा की आवाज एवं विश्वास के अनुसार जीने का अधिकार है। उनका जीवन आज भी हमें अच्छे रास्तों पर चलने को प्रेरित करता है। उन्होंने हमेशा इस बात का प्रचार किया कि अन्याय के खिलाफ सभी को बढ़कर लड़ना चाहिए।

(लेखक, स्वतंत्र पत्रकार हैं।)

Today's Opinion

शानदार रहा भारत का विश्व कप का सफर

योगेश कुमार गोयल

19 नवम्बर को अहमदाबाद में खेले गए क्रिकेट विश्व कप 2023 के फाइनल में आस्ट्रेलिया ने भले भारत पर 6 विकेटों से आसान जीत हासिल करते हुए विश्व कप जीत लिया लेकिन पूरे विश्व कप मुकाबले में इस बार भारतीय टीम का प्रदर्शन शानदार रहा, जिसे हमेशा याद रखा जाएगा। पहले ही मैच में आस्ट्रेलिया को 6 विकेटों से हराने के साथ भारतीय टीम ने विश्व कप में अपनी जीत का शानदार आगाज किया था, जो फाइनल मुकाबले में आस्ट्रेलिया के ही हाथों 6 विकेट से मिली हार के साथ टूटा। हालांकि रोहित शर्मा की इस टीम ने विश्व कप के कुल 11 मैचों में कई ऐसे रिकॉर्ड तोड़े तथा कुछ नए मुकाम हासिल किए, जिनका भारत को लंबे समय से इंतजार था। सबसे बड़ा रिकॉर्ड तो लगातार 10 मैचों में जीत दर्ज कराने का ही रहा। यह भारत का किसी भी आईसीसी विश्व कप में सर्वाधिक बार लगातार जीत का नया रिकार्ड है। इससे पहले 2003 और 2015 में भारत ने लगातार 8 जीत हासिल की थी। हालांकि किसी एक टूर्नामेंट में सर्वाधिक 11 जीत का रिकॉर्ड आस्ट्रेलिया के नाम है, जिसने 2003 और 2007 में यह रिकॉर्ड बनाया था। भले आस्ट्रेलियाई टीम इस बार विश्व चैम्पियन बनी है लेकिन जिस प्रकार भारतीय टीम विश्व कप में शुरुआत से ही न सिर्फ लगातार जीत रही थी बल्कि सभी मुकाबलों में लगातार बहुत बड़े अंतर से जीतते हुए विपक्षी टीमों का मनोबल भी बुरी तरह से तोड़ने में सफल होती रही, उसे देखते हुए कहना गलत नहीं होगा कि इस बार के विश्व कप की सबसे मजबूत टीम भारतीय टीम ही थी। कभी जिस भारतीय टीम की बल्लेबाजी को 'फैब फाइव' के नाम से जाना जाता था, इस बार उसी भारतीय टीम की गेंदबाजी ने लगातार 10 मैचों में सफलता दिलाने में शानदार भूमिका निभाई। पूरे विश्व कप के दौरान मोहम्मद शमी, मोहम्मद सिराज और जसप्रीत बुमराह सबसे खतरनाक पेस और सीम अटैक के बेताज बादशाह के रूप में उभरे जबकि रविन्द्र जडेजा तथा कुलदीप यादव की जोड़ी सबसे खतरनाक स्पिन बॉलर्स के रूप में दुनिया के सामने आई। एक ओर जहां रिकी पोंटिंग ने इसे भारत का सर्वकालीन सबसे खतरनाक बॉलिंग अटैक बताया, वहीं इंग्लैड के पूर्व क्रिकेटर नासिर हुसैन ने इन्हें 'फैब फाइव' के नाम से संबोधित किया। पहले मैच में भारत ने आस्ट्रेलिया को 6 विकेटों से हराया था। उसके बाद दूसरे मैच में अफगानिस्तान को 8 विकेटों से और तीसरे मैच में पाकिस्तान को तो न केवल 7 विकेटों से धूल चटाई बल्कि पूरी पाकिस्तानी टीम को 31वें ओवर में ही समेट दिया था। चौथा मैच भारत ने बांग्लादेश के खिलाफ 7 विकेटों से जीता, पांचवें मैच में न्यूजीलैंड के खिलाफ 4 विकेटों से जीत हासिल की। छठा मैच इंग्लैंड से 100 रनों से जीता, सातवें मैच में तो भारत ने श्रीलंका को केवल 55 रनों पर ही आउट करते हुए 302 रनों से मैच जीता। 8वें मैच में दक्षिण अफ्रीका को 243 रनों से, 9वें मैच में नीदरलैंड्स को 160 रनों से और 10वें मैच (सेमीफाइनल) में न्यूजीलैंड को 70 रनों से हराकर विश्व कप में लगातार बड़ी जीत हासिल की। पूरे विश्व कप टूर्नामेंट में मोहम्मद शमी ने सबसे ज्यादा 24, जसप्रीत बुमराह ने 20, रविन्द्र जडेजा ने 16, कुलदीप यादव ने 15 और मोहम्मद सिराज ने 14 विकेट लिए। तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी के लिए यह विश्व कप यादगार बन गया। दरअसल विश्व कप की शुरुआत में शमी भारतीय टीम के इलेवन में शामिल नहीं थे, उनके स्थान पर टीम प्रबंधन द्वारा शार्दुल ठाकुर को प्राथमिकता दी गई थी लेकिन जब शमी को विश्व कप में खेलने का मौका मिला तो पहले ही मैच में पांच विकेट झटककर उन्होंने हर किसी को आश्चर्यचकित कर दिया था। न्यूजीलैंड के खिलाफ सेमीफाइनल मुकाबले में शमी ने 7 विकेट लिए। हालांकि शमी ने विश्व कप के 11 में से केवल मैच ही खेले और इनमें 24 विकेट लेकर भारतीय टीम को नई ऊंचाई पर पहुंचाया। विश्व कप में आईसीसी की वनडे रैंकिंग में शुभमन गिल ने भी पाकिस्तान के बाबर आजम से आगे निकलकर शीर्ष स्थान हासिल किया।

(लेखक, स्वतंत्र पत्रकार 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

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

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

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

त्वचा के लिए फायदेमंद

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

पीरियड्स के दर्द में कारगर

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

हेयरफॉल रोकने में असरदार

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

शुगर क्रेविंग करें कंट्रोल

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

चाय-कॉफी का बेहतर विकल्प

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

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

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

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

बालों के लिए फायदेमंद ड्रिंक्स

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

1. एलोवेरा जूस का सेवन

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

2. कीवी का जूस

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

3. आंवले का जूस

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

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

4. पालक का जूस

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

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

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

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

पीली त्वचा

खून में मौजूद हीमोग्लोबिन की वजह से आमतौर पर हमारी त्वचा हल्की लाल रंग की नजर आती है। लेकिन अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इसकी वजह से आपकी स्किन के रंग में बदलाव आने लगता है। आयरन की कमी की वजह से अक्सर त्वचा पीली नजर आने लगती है। इसके अलावा स्किन पर काले या नीले रंग के दाग भी बन सकते हैं।

हाथों-पैरों का ठंडा होना

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

नाखूनों का कमजोर होना

आयरन की कमी होने पर इसका असर हमारे नाखूनों पर भी नजर आता है। आमतौर पर कमजोर नाखून कैल्शियम की समस्या की वजह से हो सकते हैं, लेकिन कई बार यह आयरन की कमी का संकेत भी होते हैं। ऐसे में अगर आपके नाखून भी कमजोर पर ज्यादा टूट रहे हैं, तो आपको इस पर ध्यान देने की जरूरत है।

बालों की समस्या

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

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

आयरन की कमी के अन्य लक्षण

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

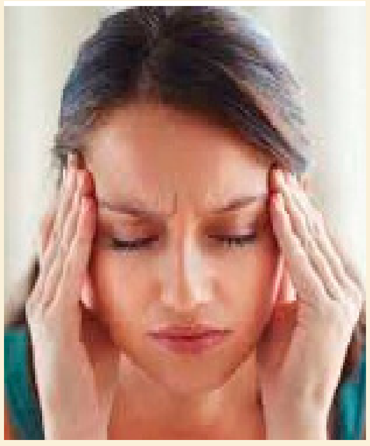
थकान, बेहोशी, सिर दर्द, कमजोरी, छाती में दर्द, गले में खराश, जीभ में सूजन, सांस लेने में तकलीफ, मुंह के किनारों का फटना, दिल के धड़कन का बढ़ना।

किन चीजों से करें आयरन की पूर्ति

शरीर में आयरन की कमी एक गंभीर हालात उत्पन्न कर सकती है। ऐसे में यह बेहद जरूरी है कि समय से इसके लक्षणों की पहचान कर शरीर में इसकी पूर्ति की जाए। अगर आप आपके शरीर में भी आयरन की कमी है, तो आप इसके कमी पूरी करने के लिए अपनी डाइट में रेड मीट और पोल्ट्री, सी फूड, बीन्स, गहरी हरी पत्तेदार सब्जियां सूखे मेवे, किशमिश और खुबानी आदि को शामिल कर सकते हैं।

पेट दर्द से लेकर माइग्रेन के दर्द तक, ये हैं हींग के कमाल

भारतीय खानों में हींग का उपयोग खूब किया जाता है। इसका स्वाद ज़रा तेज़ ज़रूर होता है, लेकिन इसके फायदे अनगिनत हैं। खाने में इसे मिलाने से पाचन आसान होता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि हींग पाचन दुरुस्त करने के अलावा भी कई काम करता है। यह पेट में गैस से लेकर गंभीर माइग्रेन और यहां तक कि कीड़े के काटने का भी इलाज कर देता है।



बच्चों में गैस की समस्या का समाधान करता है

शिशुओं में गैस की समस्या को कम करने के लिए इससे अच्छा उपाय और कोई नहीं है। इस जांचे और परखे उपाय को सदियों से इस्तेमाल किया जा रहा है। इसके लिए एक से दो चम्मच गुनगुने पानी में चुटकी भर हींग डालें और फिर बच्चे की नाभी के आसपास उंगलियों की मदद से लगाएं। इससे छोटे बच्चों में गैस की समस्या तुरंत ठीक हो जाती है।

सांस से जुड़ी तकलीफों के इलाज के लिए

हींग में एंटीवायरल और एंटीइंफेक्शन गुण होते हैं। इसलिए इसका उपयोग अस्थमा, ब्रॉन्काइटिस, सूखी खांसी और जुकाम को ठीक करने के लिए किया जा सकता है। तुरंत आराम पाने के लिए आधा चमच हींग पाउडर और सोंठ में दो चम्मच शहद मिला लें। दो से तीन दिन तक इस मिक्सचर को खाएं, तो आपको सांस की तकलीफों से जल्द आराम मिल जाएगा।

दांत दर्द में तुरंत आराम

जिस दांत में दर्द है, वहां और आसपास के मसूड़ों पर चुटकी भर हींग लगा लें। दर्द में राहत पाने के लिए दिन में इस उपाय को 2 से 3 बार करें।

कान दर्द में फायदेमंद

सर्दी के मौसम में ठंड लग जाने से कान में दर्द कई बार हो जाता है। ऐसे में इयर ड्रोप्स के अलावा आप घरेलू उपचार पर कर सकते हैं। हींग में एंटीवायरल और एंटीइंफेक्शन गुण पाए जाते हैं, जो कान के दर्द में आराम देने का काम करते हैं। इसके लिए एक बर्तन में दो चम्मच नारियल के तेल में चुटकी भर हींग डालकर हल्की आंच पर गर्म कर लें। जब ये गुनगुना हो तब इसकी कुछ बूंदें अपने कान में डालें। इससे आपको तुरंत राहत मिल सकती है।

सिर दर्द में आराम

सिर दर्द जब परेशान कर रहा हो, तो आप हींग आपकी मदद कर सकता है। इसके लिए हल्की आंच पर पैन रखें और उसमें एक से दो कप पानी गर्म कर लें। अब इसमें चुटकी भर हींग डालें और 10-15 मिनट के लिए गर्म होने दें। जब पानी की मात्रा थोड़ी कम हो जाए, तो गैस को बंद कर दें।

तेज़ सिर दर्द से छुटकारा पाने के लिए दिनभर इस पानी को पिएं। इसके अलावा आप हींग में गुलाब जल मिलाकर इसका पेस्ट भी तैयार कर सकते हैं और फिर इसे माथे पर लगा सकते हैं। इससे भी आराम मिलता है।

कीड़े या सांप के काटने पर

हींग सिर्फ खाने में ही हेल्दी नहीं होती, बल्कि कीड़ों या फिर सांप के काटने का भी इलाज कर सकती है। दादी मां के निस्खों के अनुसार, हींग के पाउडर में थोड़ा पानी मिलाकर पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को जखम पर लगा लें और सूखने दें। जब सूख जाए, तो निकाल दें।

चाय की लत आपको बना सकती है गंभीर बीमारी का शिकार

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

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

क्या है स्केलेटल फ्लोरोसिस

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

चाय से हो सकता है स्केलेटल फ्लोरोसिस

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

स्केलेटल फ्लोरोसिस के लक्षण

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

दिन में कितनी चाय पीना सुरक्षित

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

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

थायराइड बढ़ने पर शरीर में हो सकती हैं ये 5 परेशानियां

गले में पाई जाने वाली थायराइड ग्रंथि सामान्य कार्य करना बंद कर देती है, तब थायराइड की समस्या आती है। थायराइड होने से शरीर में कई तरह के बदलाव होते हैं। थायराइड हार्मोन शरीर में डाइजेस्टिव जूस को बढ़ाने में मददगार है।

कई बार थायराइड होने पर ये बढ़ता रहता है। ऐसे में शरीर में कई तरह के बदलाव होते हैं। सही लाइफस्टाइल, संतुलित आहार और दवाइयों के सेवन से थायराइड को ठीक होने में मदद मिलती हैं। थायराइड बढ़ने पर ये 5 तरह की परेशानियां हो सकती हैं।

इनफर्टिलिटी

थायराइड की समस्या होने इनफर्टिलिटी की समस्या बढ़ सकती है। कई बार महिलाओं में थायराइड होने पर ओवरीज में सस्टि बन जाता है। जिसकी वजह से इनफर्टिलिटी की समस्या बढ़ सकती है। महिलाओं में अगर समय पर थायराइड का इलाज न किया जाएं, तो इनफर्टिलिटी की समस्या ज्यादा बढ़ सकती हैं।

स्किन डिसऑर्डर

शरीर में थायराइड की ग्रंथि बढ़ने पर स्किन डिसऑर्डर जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। कई बार थायराइड बढ़ने पर स्किन पर पिंपल्स की समस्या बढ़ सकती हैं। थायराइड रहने से स्किन पर रूखेपन की समस्या भी ज्यादा देखने को मिल सकती है।

अनियमित पीरियड्स

थायराइड बढ़ने पर कई बार अनियमित पीरियड्स की समस्या भी बढ़ सकती है। कई बार पीरियड्स का फ्लो ज्यादा या धीमा भी हो सकता हैं। इस समस्या को दूर करने के लिए थायराइड को कंट्रोल करने की कोशिश करें। पीरियड्स की डेट आगे-पीछे भी हो सकती हैं।

वजन बढ़ना

थायराइड की समस्या बढ़ने पर वजन बढ़ने की परेशानी भी हो सकती हैं। ऐसे में सही मात्रा में डाइट और दवाइयों के सेवन से थायराइड को कंट्रोल किया जा सकता है। थायराइड का स्तर बढ़ने से भूख काफी बढ़ जाती है। जिससे वजन बढ़ता है।

कमजोरी लगना

थायराइड की परेशानी बढ़ने पर शरीर में कमजोरी हो सकती है। कई बार पैरों से सुन्न हो जाने की समस्या भी देखने को मिल सकती है। कई बार थायराइड बढ़ जाने पर शरीर में दर्द और ऐंठन का अनुभव भी हो सकता है।

थायराइड की समस्या होने पर ऊपर बताई गई परेशानियां हो सकती हैं। अगर आपको भी ये बीमारी हैं, तो डॉक्टर से पूछ कर ही दवाइयों का सेवन करें।

Friday
24 November 2023

BNM Fantasy

राजऔर शिल्पा के रिश्ते में आई दरार

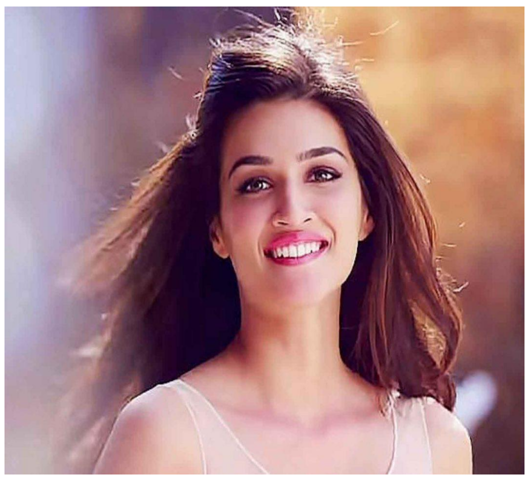
एक्ट्रेस शिल्पा शेट्टी के पति राज कुंद्रा पिछले कुछ दिनों से सुर्खियों में बने हुए हैं। कुछ दिनों पहले राज ने अपनी बायोपिक की घोषणा की थी। हाल ही में इस फिल्म का ट्रेलर जारी हुआ था। इस समारोह में राज ने चेहरे से मास्क हटा कर पहली बार मीडिया से बातचीत की। इस बीच ऐसी अफवाह है कि राज कुंद्रा और शिल्पा शेट्टी अलग होने वाले हैं। राज कुंद्रा ने अपने ट्विटर अकाउंट से ट्वीट किया है। राज के ट्वीट को लेकर कई तरह के तर्क दिए जा रहे हैं। राज ने ट्वीट किया, "हम अलग हो गए हैं और आप सभी से अनुरोध है कि इस कठिन परिस्थिति में हमें समय दें।" कई लोगों ने राज के इस ट्वीट को शिल्पा शेट्टी से जोड़ दिया है।

अमीषा पटेल का दावा- 'कहो ना प्यार है' से करीना कपूर खान को निकालकर मुझे दिया गया था मौका

फिल्म 'कहो ना प्यार है' से बॉलीवुड में डेब्यू करने वाली एक्ट्रेस अमीषा पटेल इन दिनों फिल्म 'गदर-2' की सक्सेस को एन्जॉय कर रही हैं। अमीषा ने हाल ही में एक इंटरव्यू में एक्ट्रेस करीना कपूर खान को लेकर बयान दिया। अमीषा ने दावा किया है कि शुरुआत में 'कहो ना प्यार है' फिल्म में करीना कपूर थीं, लेकिन बाद में करीना को फिल्म से निकाल दिया गया था। इस फिल्म में उनके साथ एक्टर ऋतिक रोशन अहम भूमिका में नजर आए थे। इस फिल्म का निर्देशन राकेश रोशन ने किया है। अब अमीषा ने एक इंटरव्यू में कहा कि, "दरअसल करीना ने यह फिल्म छोड़ी नहीं थी, बल्कि राकेशजी ने करीना को फिल्म छोड़ने के लिए कहा था, क्योंकि उनके बीच मतभेद थे। ऋतिक की मां पिंकी भी हैरान थीं, क्योंकि सेट तैयार था और हमें तीन दिन में सोनिया के किरदार के लिए एक्ट्रेस ढूंढनी थी।" उन्होंने आगे कहा, "यह रितिक की डेब्यू फिल्म थी और हर कोई टेंशन में था। पिंकी आंटी ने मुझे आगे बताया कि राकेशजी ने मुझे एक शादी में देखा था और उन्हें पूरी रात नींद नहीं आई। अमीषा का कहना है, "2020 में राकेश रोशन ने बताया था कि करीना को क्यों रिप्लेस किया गया। उन्होंने कहा था कि करीना की मां बाबाती हर चीज में बहुत ज्यादा दिलचस्पी रखती थीं। इसलिए उन्होंने ये फिल्म छोड़ दी।"

...जब 50 लोगों के सामने बेइज्जत हुई थीं कृति सेनन

अब बताई सच्चाई



कृति सेनन ने बहुत ही कम समय में खुद को बॉलीवुड की टॉप हीरोइनों में स्थापित कर लिया है। कृति ने अपने 9 साल के करियर में एक राष्ट्रीय पुरस्कार और दो फिल्मफेयर पुरस्कार जीते हैं। इसके अलावा वह फोर्ब्स की 100 सेलिब्रिटीज की लिस्ट में भी शामिल हो चुकी हैं। एक्ट्रेस बनने से पहले कृति सेनन एक मॉडल थीं। उस दौरान उनके साथ कुछ ऐसी घटनाएं घटीं, जिनकी यादें आज भी उनके जेहन में ताजा हैं। कृति सेनन ने मीडिया को दिए इंटरव्यू में अपने पहले फैशन शो की कहानी शेयर की है। उन्होंने कहा कि कोरियोग्राफरों में से एक ने उन्हें 50 अन्य मॉडलों के सामने अपमानित किया और उन्हें रोने पर मजबूर कर दिया। कृति एक बैकअप प्लान के साथ फिल्म इंडस्ट्री में आईं, ताकि उनके माता-पिता को उनके भविष्य को लेकर ज्यादा चिंता न हो। कृति ने कहा, "यह मेरा पहला रैंप शो था और मैंने उस कोरियोग्राफर के साथ कभी काम नहीं किया था। वह मेरे प्रति बहुत रूखी थी, क्योंकि मैं गलती कर रही थी। वह 50 अन्य मॉडल्स के सामने मुझ पर चिल्लाई, जिससे मैं रोने लगी। यह घटना काफी समय तक मेरे दिमाग में बसी रही।" कृति जल्द ही टाइगर श्रॉफ के साथ फिल्म 'गणपत: पार्ट 1' में नजर आएंगी। इसके अलावा उनके पास शाहिद कपूर के साथ एक फिल्म और उनके अपने प्रोडक्शन की पहली फिल्म 'दो पत्ती' भी है। कृति सेनन इस साल फिल्म आदिपुरुष और शहजादा में नजर आईं। दोनों ही फिल्में बॉक्स ऑफिस पर अच्छा प्रदर्शन करने में असफल रहीं।