

नीतीश के बिहार मॉडल को हर राज्य में ले जाना है: आलोक कुमार सुमन

नई दिल्ली। राष्ट्रीय जनता दल (यूनाइटेड) (जदयू) के गोपालमंज (बिहार) से सांसद आलोक कुमार सुमन ने कहा कि नीतीश कुमार को पार्टी के लोग प्रधानमंत्री के रूप में देखना चाहते हैं। ऐसे लोग राज्य ही नहीं पूरे देश में हैं। आलोक कुमार ने यहां पार्टी की कार्यकारिणी बैठक के बाद पत्रकारों के साथ बातचीत में कहा कि बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के जदयू का अध्यक्ष बनने के साथ ही सब कुछ स्पष्ट हो गया है। अफवाहों पर विराम लग गया। उन्होंने कहा कि अफवाह सोची समझी रणनीति का हिस्सा है। उन्होंने कहा कि अब पार्टी कार्यकर्ताओं के लिए संदेश यह है कि हमें 2024 (लोकसभा चुनाव) की चुनौती का सामना करना है।

शांति के नये युग की शुरुआत: शाह

केंद्र सरकार, असम सरकार व उल्फा ने त्रिस्तरीय शांति समझौते पर हस्ताक्षर किए

बीएनएम@नई दिल्ली

केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह की मौजूदगी में भारत सरकार, असम सरकार और यूनाइटेड लिबरेशन फ्रंट ऑफ असम (उल्फा) के वार्ता समर्थक गुट के प्रतिनिधियों ने शुक्रवार को गृह मंत्रालय में एक त्रिस्तरीय शांति समझौते पर हस्ताक्षर किए।

ऐतिहासिक शांति समझौता से पहले राज्य में शांति प्रयासों को आगे बढ़ाने के लिए असम सरकार, केंद्र सरकार और उल्फा के बीच कई दौर की बातचीत हुई। इस मौके पर केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह, असम के मुख्यमंत्री हिमंत बिस्वा सरमा के अलावा उल्फा के 16 और



सिविल सोसाइटी ऑर्गेनाइजेशन के 13 प्रतिनिधि उपस्थित रहे।

केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने कहा कि यह पूरे पूर्वोत्तर विशेष रूप से असम के लिए शांति के इस नये युग की शुरुआत होने जा रही है। मैं

आज उल्फा के सभी प्रतिनिधियों को विश्वास दिलाना चाहता हूँ कि आपने जो भरोसा भारत सरकार, गृह मंत्रालय पर रखा है, आपके मांगे बिना ही सब कुछ पूरा करने के लिए समयबद्ध तरीके से एक कार्यक्रम बनाया जाएगा। हम गृह

आपके मांगे बिना ही सब कुछ पूरा करने के लिए समयबद्ध तरीके से एक कार्यक्रम बनाया जाएगा। - अमित शाह

मंत्रालय के तहत एक समिति बनाएंगे, जो असम सरकार के साथ इस समझौते को पूरा करने के लिए काम करेगी।

जदयू के राष्ट्रीय अध्यक्ष बनने पर नीतीश को तेजस्वी ने दी बधाई

पटना। जदयू के राष्ट्रीय अध्यक्ष के पद से ललन सिंह के इस्तीफे के बाद नीतीश कुमार पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष बन गए हैं। इस पर बिहार के उप मुख्यमंत्री तेजस्वी यादव ने उन्हें बधाई दी है। तेजस्वी यादव ने कहा कि नीतीश कुमार पहले भी जदयू के राष्ट्रीय अध्यक्ष थे और एक बार फिर वह जदयू के राष्ट्रीय अध्यक्ष बने हैं। इसके लिए उनको बधाई।

बिहार में जदयू-राजद के बीच जल्द ही फूट होने के भाजपा के दावों पर उन्होंने कहा कि महा गठबंधन का वोट बैंक ही देख लीजिए, कितना ज्यादा है। इस बार पहली बार महा गठबंधन लोकसभा चुनाव लड़ने वाली है और उसकी बड़ी जीत भी होगी। भाजपा के नेताओं को जो लगता है लगने दीजिए। उन्हें



जनता और काम से कोई मतलब नहीं है। इस तरह के मामलों में कूद-कूद कर काल्पनिक बयान देते रहते हैं। हम उनके बयान को क्यों जस्टिफाई करें। भाजपा तो यह देखकर बेचैन है कि राज्य में महा गठबंधन की सरकार मिलकर काम कर रही है। कैसे अपने हर एजेंडे को पूरा कर रही है। तेजस्वी यादव ने कहा कि हम लोग एकजुट होकर केंद्र की मोदी सरकार को सत्ता से बाहर करेंगे।

नीतीश कुमार इंडिया गठबंधन के विचारों के संयोजक और प्रधान मंत्री हैं : केसी त्यागी

बीएनएम@नई दिल्ली

बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने जनता दल यूनाइटेड (जदयू) का अध्यक्ष पद संभाल लिया है। पार्टी की राष्ट्रीय कार्यकारिणी की बैठक के बाद शुक्रवार को यहां पत्रकारों से बातचीत में नीतीश कुमार ने कहा कि मैं अध्यक्ष का पद स्वीकार कर चुका हूँ। इस मौके पर जदयू के पूर्व अध्यक्ष राजीव रंजन (ललन) सिंह ने नीतीश कुमार को पार्टी का नया राष्ट्रीय अध्यक्ष बनने पर बधाई दी।

इससे पहले पत्रकार वार्ता में जदयू नेता केसी त्यागी ने कहा कि राष्ट्रीय कार्यकारिणी और परिषद में घटक दलों के साथ उम्मीदवारों



के चयन के लिए नीतीश कुमार अधिकृत किए गए। नीतीश कुमार इंडिया गठबंधन के विचारों के संयोजक और विचारों के प्रधानमंत्री हैं। उन्होंने कहा कि बिहार में जातिगत जनगणना के नीतीश कुमार के प्रयास की सराहना हो रही है। अब सभी पार्टियां इसका समर्थन कर रही हैं। उन्होंने कहा कि भाजपा और कांग्रेस दोनों

के लिए यह मजबूरी है कि उन्हें जाति आधारित जनगणना को स्वीकार करना होगा। 15 साल पहले भी यह संभव नहीं था। जातिगत जनगणना को लेकर देश भर में प्रचार प्रसार होगा और नीतीश कुमार जनवरी में जन जागरण करने निकलेंगे। इसकी शुरुआत झारखंड से होगी।

22 जनवरी, 2024 को अयोध्या में राम मंदिर के प्रतिष्ठा समारोह के निमंत्रण पर जनता दल (यूनाइटेड) के नेता केसी त्यागी ने कहा कि हमें अभी तक आमंत्रित नहीं किया गया है। अगर हमें निमंत्रण मिलता है, तो हमारी पार्टी बिना किसी हिचकिचाहट के इसमें शामिल होगी।

जवाब

संजय राउत के लोकसभा चुनाव में महाराष्ट्र से 23 सीटों पर लड़ने का दावा

कांग्रेस करे इंडी गठबंधन जोड़ो यात्रा: भाजपा

बीएनएम@नई दिल्ली

शिवसेना नेता संजय राउत ने लोकसभा चुनाव में महाराष्ट्र से 23 सीटों पर लड़ने का दावा ठोककर कांग्रेस के लिए मुश्किलें बढ़ा दी हैं। संजय राउत के इस बयान पर भारतीय जनता पार्टी ने तंज कसते हुए कहा कि राहुल गांधी को भारत न्याय यात्रा की जगह आईएनडीआई जोड़ो यात्रा शुरू करनी चाहिए।

भाजपा प्रवक्ता शहजाद पूनावाला ने कहा कि राहुल गांधी को भारत न्याय यात्रा की जगह 'आईएनडीआई गठबंधन जोड़ो यात्रा' शुरू करनी चाहिए। कारण, के बंटवारे को लेकर इनके गठबंधन में हमेशा विवाद होता है।



पूनावाला ने कहा कि इंडी गठबंधन में भ्रम की स्थिति, महत्वाकांक्षा और पद के लिए लड़ाई साफ जगह देखी जा सकती है।

इस तरह की स्थिति इसलिए पैदा हुई है

क्योंकि उनके पास न कोई विजन है या न ही कोई मिशन नहीं है। उनके पास केवल कमीशन, भ्रष्टाचार, विभाजन, विरोधाभास और उनकी व्यक्तिगत महत्वाकांक्षाएं हैं। यही

कारण है कि चार बैठकों के बाद भी वे न तो रणनीति, न नेता और न ही कोई मिशन पेश कर पाए हैं। गठबंधन की बात बिना किसी एजेंडे के हो रही है।

उल्लेखनीय है कि शिव सेना नेता संजय राउत एक्स पर साझा एक बयान में कहा महाराष्ट्र में सबसे बड़ी पार्टी शिवसेना है, कांग्रेस एक राष्ट्रीय पार्टी है।

कांग्रेस के बड़े नेताओं के साथ हमारी अच्छी बात चल रही है। हमने कहा कि हम महाराष्ट्र में लोकसभा के लिए हमेशा 23 सीटों पर लड़ते आए हैं। हमने पहले तय किया था कि जो जीती हुई सीटें हैं, उन पर बाद में बात होगी।

काशी और तमिल की संस्कृति एक हो रही :

सुभाष सरकार

वाराणसी। केंद्रीय शिक्षा राज्यमंत्री डॉ. सुभाष सरकार ने काशी-तमिल संगमम-दो के कार्यक्रम को जमकर सराहा है। उन्होंने कहा कि काशी और तमिल की संस्कृति एक हो रही है। इस आयोजन से एक भारत श्रेष्ठ भारत की परिकल्पना साकार हो रही है। नमो घाट पर आयोजित कार्यक्रम में शुक्रवार शाम डॉ. सरकार भी शामिल हुए। डॉ. सरकार ने कहा कि पिछली बार इस आयोजन में बड़ी संख्या में लोग आए। इस बार भी हमारे तमिल मेहमानों की संख्या कम नहीं है। उन्होंने कहा कि काशी-तमिल संगमम प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की एक भारत श्रेष्ठ भारत की परिकल्पना को साकार कर रहा है। एक समय हम दक्षिण और उत्तर भारत को अलग-अलग करके सोच रहे थे।

प्रधानमंत्री मोदी 30 को बिहार को अमृत भारत एक्सप्रेस की देंगे सौगात

पटना (बिहार)। राज्य को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी शनिवार को एक और ट्रेन की सौगात देंगे। वे 30 दिसंबर को देश की पहली दो अमृत भारत एक्सप्रेस को हरी झंडी दिखाकर रवाना करेंगे। पुल-पुश तकनीक की इन दो ट्रेनों में से एक का परिचालन बिहार के दरभंगा से आनंद विहार के बीच जबकि दूसरी ट्रेन मालदा टाउन-बेंगलुरु के बीच चलेगी। ईस्ट सेंट्रल रेलवे के हाजीपुर रेल मंडल ने दरभंगा से आनंद विहार जाने वाली अमृत भारत एक्सप्रेस का पूरा शेड्यूल जारी कर दिया है। अमृत भारत ट्रेन केसरिया रंग की है और इंजन वंदे भारत ट्रेन की तर्ज पर डिजाइन किया गया है। दिल्ली से दरभंगा तक का सफर तय करने में लगने वाले समय में एक से दो घंटे घट जाएंगे। अमृत भारत एक्सप्रेस अधिकतम 130 किलोमीटर प्रतिघंटा की रफतार से चलेगी। अमृत भारत एक्सप्रेस को आम लोगों की ट्रेन कहा जा रहा है।

बिहार में बदला मौसम का मिजाज, सुबह से ही छाया रहा कोहरा

पटना। बिहार में कुछ दिनों से मौसम में काफी उतार चढ़ाव देखा जा रहा है। इस बीच शुक्रवार को मौसम ने अचानक करवट ले ली है। सुबह से ही कोहरा छाया हुआ है। 25 दिसंबर को बिहार का सबसे कम न्यूनतम तापमान 18.2C तक पहुंच गया था लेकिन मात्र 3 दिनों में ही यह तापमान वापस 10.4C तक पहुंच गया। ऐसे में दिसंबर के अंतिम बचे दिनों में लोग ठंड से कपकपा सकते हैं।

मौसम विभाग के अनुसार राज्य में मौसम का मिजाज जल्द ही बदलने वाला है। तापमान में गिरावट हो सकती है, जिसके चलते कंपकपाती ठंड के साथ कोहरे का सामना करना पड़ सकता है। बिहार में अगले दो दिनों के बाद मौसम के मिजाज में बदलाव आने की संभावना है। हालांकि अभी 5 दिनों तक तापमान में अधिक परिवर्तन होने की संभावना नहीं है। 31 दिसंबर तक तापमान में आंशिक उतार-चढ़ाव की स्थिति बनी रहेगी। जनवरी

देश भर में चुनाव लड़ने की तैयारी में जेडीयू राष्ट्रीय अध्यक्ष बनते ही नीतीश कुमार ने बुलाई बैठक

बीएनएम@पटना

जेडीयू के राष्ट्रीय अध्यक्ष बनते ही नीतीश कुमार एक्शन में आ गए हैं। उन्होंने अपनी पहली बैठक पार्टी के सांसदों की बुलाई है। शनिवार को वो दिल्ली के कामराज रोड स्थित अपने आवास में सांसदों के साथ बैठक करेंगे। इसके साथ ही उन्होंने देश भर के जेडीयू की राज्य इकाइयों को भी तैयारी के साथ बैठक के लिए बुलाया है। वे सभी राज्य इकाइयों से वन टू वन मिलेंगे।

पार्टी सूत्रों की माने तो इस बैठक में नीतीश कुमार लोकसभा चुनाव की रणनीति पर चर्चा करेंगे। राज्य इकाइयों से उनके यहां की स्थिति जानेंगे। पार्टी के कार्यकर्ताओं और सांसदों के साथ बैठक के बाद ही नीतीश कुमार सीट शेरिंग में अपनी बात रखेंगे।



कार्यकारिणी की बैठक में नीतीश कुमार ने अपने कार्यकर्ताओं से कहा था कि बिहार में जदयू का गठबंधन राजद के साथ है और यहां का चुनाव भी राजद के साथ मिलकर लड़ा जाएगा। बिहार के अलावा कहां-कहां चुनाव लड़ा जा सकता है, इस पर मंथन वे राज्य इकाइयों के साथ बैठक के बाद करेंगे।

जातीय गणना पर देश भर में जन जागरण अभियान चलाएंगे नीतीश कुमार

इसके साथ ही नीतीश कुमार अपने जातीय गणना के एजेंडे को लोकसभा चुनाव में देश भर का एजेंडा बनाना चाहते हैं। इसके लिए वे देश के अलग-अलग राज्यों में जन जागरण अभियान चलाएंगे। इसकी शुरुआत जनवरी से झारखंड से करेंगे। इसके अलावा वे एमपी, यूपी व उन हिस्सों में भी जाएंगे जहां कभी उनका संगठन मजबूत रहा है। हालांकि अभी इसका पूरा शेड्यूल जारी नहीं किया गया है। नीतीश कुमार ने इस बात पर अपनी नाराजगी भी जाहिर की है कि जातीय गणना के उनके एजेंडे को इंडिया गठबंधन में कांग्रेस तवज्जो नहीं दे रही है।

सीट शेरिंग का फॉर्मूला या सहमति की प्रक्रिया पूरी होने से पहले नीतीश कुमार ने अपने कैंडिडेट के नाम की घोषणा शुरू कर दी है। जेडीयू की कार्यकारिणी की बैठक में नीतीश कुमार ने विधान परिषद के सभापति देवेश चंद्र ठाकुर को सीतामढ़ी से कैंडिडेट बनाने की घोषणा की।

इस तरीके से देवेश चंद्र ठाकुर महागठबंधन के पहले कैंडिडेट होंगे जिनके नाम की घोषणा कर दी गई है। फिलहाल सीतामढ़ी से जेडीयू के ही सांसद सुनील कुमार पिटू हैं। वे लगातार सीएम नीतीश कुमार और जदयू के खिलाफ बयान दे रहे थे।

ललन सिंह के इस्तीफे पर सम्राट चौधरी ने कहा, जदयू में सिर्फ एक ही नेता है

पटना। ललन सिंह के जदयू के राष्ट्रीय अध्यक्ष से पद से इस्तीफा देने के बाद बिहार भाजपा प्रदेश अध्यक्ष सम्राट चौधरी ने शुक्रवार को यहां कहा कि जदयू में सिर्फ एक ही नेता है नीतीश कुमार और दूसरा कोई नहीं है। नीतीश कुमार ने कभी आरसीपी सिंह को अध्यक्ष बना दिया तो कभी ललन सिंह को बना दिया, ये उनका दायित्व है। ललन सिंह के इस्तीफे को उन्होंने जदयू का अंदरूनी मामला बताया।

उन्होंने कहा कि ये जदयू की लड़ाई है। भाजपा को इससे कोई लेना-देना नहीं है लेकिन हम आज भी तैयार हैं और चाहते हैं कि जनता दल यूनाइटेड और राष्ट्रीय जनता दल मिलकर चुनाव लड़ें। दोनों को हम लोग हराने का काम करेंगे। भाजपा आईएनडीआईए गठबंधन के लोगों को हराने के लिए तैयार है। ललन सिंह के इस्तीफे पर जदयू को आड़े



हाथों लेते हुए नेता प्रतिपक्ष विजय सिन्हा ने कहा कि ललन सिंह इससे पहले जदयू से अलग होकर कांग्रेस में रहते हुए भी पेट का दांत गिन चुके हैं। राजद की वंशवादी राजनीति में नीतीश फीट नहीं बैठ रहे हैं। लालू यादव ने कई मौकों पर कहा है कि नीतीश कुमार के पेट में दांत है। ललन सिंह ने दुश्मनी के दिनों में कहा था कि नीतीश कुमार के पेट के दांत मैं ही

तोड़ूंगा। उल्लेखनीय है कि पिछले कई दिनों से चल रही अटकलों के बीच ललन सिंह ने आज दिल्ली में राष्ट्रीय कार्यकारिणी की बैठक के बाद इस्तीफा दे दिया। इस्तीफा स्वीकार कर लिया गया है। अब नीतीश कुमार जदयू के राष्ट्रीय अध्यक्ष होंगे। सिर्फ इसकी औपचारिक घोषणा होनी है।

महिला समेत तीन लोग पर राँड से हमला:खाना खिलाने के दौरान शुरू हुआ था विवाद

समस्तीपुर। मुफस्सिल थाने के दरियापुर मोरदिवा गांव में शुक्रवार रात श्राद्ध के भोज में विवाद होने पर लोगों ने एक ही परिवार के महिला समेत तीन लोगों पर राँड से हमला कर दिया। जख्मी बैजनाथ कुमार उसकी पत्नी काजल देवी और उसके छोटे भाई रामनाथ कुमार को ग्रामीणों के सहयोग से सदर अस्पताल में भर्ती कराया गया है। जहां बैजनाथ की स्थिति गंभीर बनी हुई है। सदर अस्पताल प्रशासन ने मुफस्सिल पुलिस को सूचना दी है।

दरियापुर मोरदिवा के गाया सहनी की मौत पिछले दिनों हो गई थी। जिनका आज श्राद्ध था। रात भोज का आयोजन किया गया था। जिसमें वह लोगों के बीच भोजन परोस रहा था। इसी दौरान गांव के अखिलेश



सहनी के शरीर में वह सट गया। जिस पर अखिलेश ने उसे एक डंडे से मारा। जिसके बाद मारपीट शुरू हो गई। लोगों ने बीच बचाव कर मामला शांत

करा दिया। लेकिन कुछ देर बाद ही अखिलेश अपने परिवार के लोगों को बुलाकर ले आया। लोगो ने उसके साथ मारपीट शुरू कर दी। यह देख उसका भाई

बैजनाथ बचाने आया तो लोगो ने उसके साथ भी मारपीट की। हल्ला होने पर जब उसकी भाभी काजल आयी तो लोगो डंडे से हमला कर दिया। बाद में गांव के लोगो ने बीच बचाव कर मामला शांत कराया। इस दौरान लोगो ने बैजनाथ के आँटो को भी क्षतिग्रस्त कर दिया। बाद में परिवार के लोगो ने सभी को सदर अस्पताल लाया। जहां बैजनाथ की स्थिति गंभीर बनी हुई है।

मुफस्सिल थानाध्यक्ष सुरेंद्र प्रसाद सिंह ने कहा कि भोज के दौरान विवाद होने पर मारपीट की सूचना मिली है। पुलिस पदाधिकारी को मौके पर भेजा गया है। पीड़ित का बयान लेकर मामले में प्राथमिकी दर्ज की जाएगी। साथ ही दोषी पर कार्रवाई होगी।

दीपांकर भट्टाचार्य कर्पूरी ग्राम में कर्पूरी स्मारक तक पदयात्रा करेंगे

समस्तीपुर। भाकपा माले जिला स्थाई समिति की बैठक शुक्रवार को शहर के मालगोदाम चौक स्थित जिला कार्यालय में जिला सचिव उमेश कुमार की अध्यक्षता में संपन्न हुई। बैठक में बतौर पर्यवेक्षक भाकपा माले पोलिट ब्यूरो सदस्य सह मिथिलांचल प्रभारी धीरेंद्र झा ने उपस्थित सदस्यों को संबोधित करते हुए कहा कि कर्पूरी ठाकुर के जयंती पर 24 जनवरी को भाकपा माले संपूर्ण बिहार में लोकतंत्र बचाओ- संविधान बचाओ पदयात्रा की शुरुआत करेगी जो 30 जनवरी गांधी शहादत दिवस तक चलेगी। कर्पूरीग्राम से लेकर जिला मुख्यालय स्थित कर्पूरी प्रतिमा स्थल तक पदयात्रा का नेतृत्व भाकपा माले के राष्ट्रीय महासचिव का दीपांकर भट्टाचार्य करेंगे। दीपांकर भट्टाचार्य कर्पूरी ग्राम में कर्पूरी स्मारक तक पदयात्रा करेंगे।

ऊर्जा संरक्षण, स्टैंडर्ड व लेबलिंग कार्यक्रम आयोजित

ऊर्जा संरक्षण के समग्र ढांचे को विकसित करने के लिए भारत सरकार द्वारा बीईई स्टैंडर्ड की स्थापना की गई

मोतिहारी

बिहार रिन्यूएबल एनर्जी डेवलपमेंट एजेंसी (ब्रेडा) और ऊर्जा दक्षता ब्यूरो (बीईई) विद्युत मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन शुक्रवार को शहर के एक निजी होटल में खुदरा विक्रेताओं के लिए ऊर्जा संरक्षण तथा स्टैंडर्ड एवं लेबलिंग कार्यक्रम पर एक दिवसीय सम्मेलन का आयोजन किया गया। आगंतुक अथितियों द्वारा दीप प्रज्वलन कर उक्त कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। विशेषज्ञ कौशल लोडाया, रंजीत कुमार, राहुल प्रियदर्शी (परियोजना सहायक, ब्रेडा) ने



अपना-अपना अनुभव साझा करते हुए बताया कि यदि जागरूक उपभोक्ता अपने-अपने घरों में ऊर्जा दक्षता ब्यूरो (बीईई) के

मानकों के अनुरूप सभी विद्युत उपकरणों को अधिष्ठापित करते हैं तो विद्युत की खपत पांच फीसदी कम होगी। ज्ञात हो कि ऊर्जा संरक्षण

के समग्र ढांचे को विकसित करने के लिए भारत सरकार द्वारा बीईई स्टैंडर्ड की स्थापना की गई है। ब्रेडा के परियोजना सहायक राहुल प्रियदर्शी के अनुसार उपभोक्ताओं को स्टार रेटिंग देखकर ही एसी, फ्रिज, पंखा, बल्ब, टीवी, वाशिंग मशीन जैसी इलेक्ट्रॉनिक सामानों का क्रय करना चाहिए। हमारे घरों में उपयोग होने वाले वातानुकूलित संयंत्र या एसी के लिए घरों में खिड़की अवश्य छोड़ा जाय। ज्ञात हो कि एसी बंद कमरे की हवा को ही सर्कुलेट करके हमलोगों तक पहुंचाती है इसलिए घरों में खिड़की अत्यावश्यक है। इस कार्यक्रम में सैकड़ों से अधिक विक्रेता प्रतिनिधियों ने भाग लिया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य शहरी विक्रेताओं को स्टार लेवल के बारे में जागरूक कर इनके माध्यम से उपभोक्ताओं तक सही जानकारी पहुंचाना था।

JDU के कार्यकर्ताओं ने एक दूसरे को खिलाई मिठाई

मोतिहारी। बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार को दूसरी बार जदयू के राष्ट्रीय अध्यक्ष बनाया गया है। जैसे ही इस बात की जानकारी जेडीयू के कार्यकर्ताओं को मिली वैसे ही कार्यकर्ताओं में खुशी की लहर दौड़ गई। इस खुशी का जश्न मोतिहारी में जदयू कार्यकर्ताओं ने गांधी चौक पर एक दूसरे को मिठाई खिलाकर और पटाखा फोड़ कर मनाया। दिल्ली में आयोजित जदयू के राष्ट्रीय कार्यकारिणी और राष्ट्रीय परिषद की बैठक में जदयू राष्ट्रीय अध्यक्ष ललन सिंह ने अपना इस्तीफा सौंपा। इसके बाद नेता ने नीतीश कुमार नाम का प्रस्ताव किया। जिसके बाद सभी ने एक स्वर में समर्थन किया। इस दौरान नीतीश कुमार दूसरी बार जदयू के निर्विरोध राष्ट्रीय अध्यक्ष चुने गए। इस बात की जैसे ही पूर्वी चंपारण जदयू जिला अध्यक्ष मंजू देवी को लगी। वैसे ही जदयू कार्यकर्ता शहर के गांधी चौक पर जामा हो गए। वहां एक दूसरे को पहले मिठाई खिलाया फिर पटाखा फोड़ कर जश्न मनाया।

बेतिया में होमगार्ड जवान की मौत

बेतिया। पश्चिम चंपारण जिला स्थित योगापट्टी अंचल कार्यालय में ड्यूटी पर तैनात होमगार्ड के जवान की मौत संदिग्ध स्थिति में हो गई है। जवान की मौत कैसे हुई यह अभी स्पष्ट नहीं हो सका है। घटना गुरुवार की देर रात की बताई जा रही है। साथी होमगार्ड के जवान की सूचना पर शुक्रवार को पहुंची स्थानीय थाने की पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए बेतिया जीएमसी भेज दिया है।



मृत होमगार्ड जवान बैरिया थाना क्षेत्र के मलाही बलुआ पंचायत के मलाही टोला गांव निवासी दिगंबर गदी के 50 वर्षीय पुत्र असगर गदी है। सीओ प्रियव्रत कुमार ने बताया कि जवान तीन माह से असगर गदी अंचल कार्यालय में

ड्यूटी पर तैनात था प्रतिदिन के भांति गुरुवार की देर शाम अपने साथ होमगार्ड के जवान वीरेंद्र प्रसाद के साथ खाना खाकर अंचल कार्यालय परिसर स्थित एक कमरे में सो गया। जब सुबह काफी देर तक सोकर नहीं उठा तो जवान वीरेंद्र प्रसाद ने उसे उठाने का प्रयास किया उसी दौरान उसने देखा कि उसकी मौत हो गई है। तत्पश्चात उसने घटना की जानकारी स्थानीय थाने की पुलिस को दिया। पुलिस ने मृत होमगार्ड के जवान को पोस्टमार्टम करने के लिए बेतिया जीएमसी भेज दिया। पोस्टमार्टम करने के बाद जवान के शव को उसके परिजन को सौंप दिया गया है। उन्होंने बताया कि ऐसा व्यतीत हो रहा है कि जवान की मौत बीमारी से हो गई है क्योंकि वह डायबिटीज के मरीज थे।

भारत नेपाल सीमा स्थित मैत्री पुल से गैंगस्टर शाकिर रेजा उर्फ आसिफ अली गिरफ्तार

मोतिहारी। जिले के रक्सौल स्थित एसएसबी 47वीं बटालियन के जवानों ने शातिर गैंगस्टर शाकिर रेजा उर्फ आसिफ अली को सीमा पर स्थित मैत्री पुल से गिरफ्तार किया है। वह नेपाल भागने का प्रयास कर रहा था।

शाकिर ग्राम शाहनगर कुजीबाना पोस्ट कुरहेला बोबरा थाना कदवा जिला कठिहार बिहार का रहने वाला है। इसके पास कुछ संदिग्ध पहचान पत्र मिले हैं, जिसमें इसका नाम आसिफ अली पुत्र नियाज अली लिखा है, जिसमें एच 9 तीसरा फ्लोर बाटला हाउस जामिया नगर दिल्ली-110025 का पता दर्ज है। मिली जानकारी के अनुसार इसके विरुद्ध बिहार के विभिन्न थाना में 10 से भी अधिक गंभीर अपराधिक मामले दर्ज हैं। जिसमें टेरर फंडिंग के साथ ही नेपाल में हवाला कारोबार से जुड़ा मामला भी शामिल है। बताया गया

है, कि यह हवाला कांड में जेल भी जा चुका है। पूछताछ के दौरान उसने बताया है, कि वह भारत और नेपाल की जेलों में पहले भी सजा काट चुका है। साथ ही और इसने बताया कि नेपाल में उसका मनीषा गौतम नाम की एक गर्लफ्रेंड है। जिससे शादी कर नेपाल की नागरिकता लेने कोशिश कर रहा था, ताकि अपराध कर कभी नेपाल तो कभी भारत में सुरक्षित रह सके। बताया गया कि शाकिर की छवि अपने क्षेत्र में काफी एक बाहुबली के रूप में है। साथ ही उसके संबंध कई राजनैतिक रसूखदारों के साथ भी हैं। उसने यह भी बताया है, कि बीते अक्टूबर माह में वह कठिहार जिला के जाजा पंचायत एक व्यापारी राम प्रसाद राय पर गोली चलायी थी।

इस मामले में भी पुलिस उसे तलाश रही है। बताया कि वह जामिया मिल्लिया

इस्लामिया दिल्ली का छात्र रह चुका है, इसके पास बारह विभिन्न पहचान पत्र मिले हैं, जिसमें से केवल दो में इसका नाम शाकिर रेजा लिखा था। अन्य सभी पहचान पत्रों में आसिफ अली नाम लिखा था जोकि बहुत संदेहास्पद था। इतना ही नहीं यह विदेशी नंबरों से व्हाट्सएप चला रहा था। यह आठ (8) सिम और तीन (03) मोबाइलों का इस्तेमाल कर अपनी लोकेशन बार बार बदल रहा था। जिस कारण इसके नंबरों को सर्वेलांस पर रखने बाबजूद पुलिस इसका लोकेशन ट्रेस नहीं कर पा रही थी। हालांकि एसएसबी 47वीं वाहिनी के अधिकारियों द्वारा रक्सौल के पंटोका मिश्रा कालोनी हाजमाटोला से कुछ संदिग्ध व्यक्तियों को पकड़े जाने के बाद उनसे जानकारी मिली कि शाकिर गुरुवार की शाम में नेपाल में प्रवेश करने वाला है।

योजना अमृत भारत स्टेशन में शामिल रक्सौल रेलवे स्टेशन के लिए सांसद बोले 186 करोड़ से विकसित होगा रक्सौल रेलवे स्टेशन

सांसद डॉ. जायसवाल ने कहा कि दरभंगा से सीतामढ़ी-रक्सौल के रास्ते नई दिल्ली तक अमृत भारत ट्रेन की शुरुआत की गई है

मोतिहारी। अमृत भारत स्टेशन में शामिल रक्सौल रेलवे स्टेशन के विकास और सौंदर्यीकरण पर 186 करोड़ रुपये खर्च किये जायेंगे।

उक्त जानकारी बेतिया सांसद डा. संजय जायसवाल ने शुक्रवार को पत्रकारों को देते कहा कि हम सब प्रधानमंत्री नरेंद्र भाई मोदी के शुक्रगुजार हैं, जिन्होंने सपनों का भारत की परिकल्पना में अमृत भारत योजना के अंतर्गत रक्सौल को विश्व स्तरीय रेलवे स्टेशन के रूप में शामिल किया। जो आने वाले दिनों में हमारे स्वर्णिम भारत के निर्माण का प्रतीक बनेगा।



उन्होंने बताया कि काठमांडू (नेपाल) जाने के लिए भी डंकन हॉस्पिटल साइड से स्टेशन का निर्माण होगा। सांसद डॉ. जायसवाल ने कहा कि दरभंगा से सीतामढ़ी-रक्सौल के रास्ते नई दिल्ली तक अमृत भारत ट्रेन की शुरुआत की गई है। इस ट्रेन को होने से रक्सौल को दिल्ली के लिए एक और ट्रेन मिली है। यह ट्रेन दरभंगा से चलकर 3 बजे दिन में

रक्सौल में और सुबह 7 बजे दिल्ली पहुंच जाएगी। उन्होंने कहा कि इस ट्रेन में अधिकाधिक सीट सीतामढ़ी एवं रक्सौल के लिए होगा।

मौके पर विधायक प्रमोद कुमार सिन्हा, महिला संगठन के सीमा गुप्ता, कन्हैया सर्राफ, रवि गुप्ता, किशोरी पटेल, शत्रुघ्न सिंह, टिकू कुमार आदि उपस्थित थे।

MADAN RAJ

NURSING HOME

- ★ Dr. C.B. Singh MBBS
- ★ Dr. Khushboo Kumari MBBS, MD (Obstetrics & Gynecology)
- ★ Dr. Vibhu Prashar MBBS, MD (Critical Care & Anthropology)

24-Hour Emergency Service

SERVICE AVAILABLE

- ← General & Laparoscopic Surgeon
- ← Orthopedic & Trauma Surgeon
- ← All Type & Cbs & Gynee Services
- ← 24x7 Smart Advanced ICU Services
- ← Daily Cancer Clinic

HOSPITAL ROAD
MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No. - 9801637890,
6200480505, 9113274254

यंग एलेवन क्रिकेट टीम पहुंची फाइनल में

मोतिहारी। जिला क्रिकेट एसोसिएशन के तत्वावधान में गाँधी मैदान ग्राउंड-3 पर चल रहे मलय बनर्जी (पुलक दा) स्मृति टी-20 क्रिकेट टूर्नामेंट के पहले सेमीफाइनल मुकाबले में यंग एलेवन क्रिकेट टीम ने सर्विस क्रिकेट क्लब समाहरणालय को एक रोमांचक मुकाबले में 1 विकेट से हराकर फाइनल में जगह बना लिया।

मीडिया प्रभारी प्रीतेश रंजन ने जानकारी देते हुए बताया की टॉस जीतने के बाद पहले बल्लेबाजी करने उतरी सर्विस क्रिकेट क्लब समाहरणालय की टीम निर्धारित 20 ओवर में 133/7 रन का स्कोर खड़ा किया जिसमें यूसुफ नदीम 41 रन, गौरव सुमन 36 रन व समीर अख्तर ने 24 रन का योगदान किया। यंग एलेवन क्रिकेट टीम के गेंदबाज प्रिंस व अफफान गनी ने 2-2 विकेट लिया। जवाब में यंग एलेवन क्रिकेट टीम ने अनुपम 28 रन, आशुतोष 22 रन व नंदन के 27 रन की पारी के बदौलत 20 ओवर में 134/9 रन का स्कोर बनाकर मैच

अपने नाम कर लिया। सर्विस क्रिकेट क्लब समाहरणालय के गेंदबाज मुकेश को 2 विकेट मिला जबकि समीर व भानु को 1-1 विकेट मिला। मैच ऑफ द मैच का पुरस्कार जीके स्पोर्ट्स की तरफ से अनुपम (यंग एलेवन) को प. चम्पारण के वरिष्ठ खिलाड़ी सह हाई कोर्ट पटना के एडवोकेट रामेन्द्र भारती ने दिया।

प्रीतेश रंजन ने बताया की मौसम खराब होने के कारण आज एक ही सेमीफाइनल मैच खेला गया। अब कल 30 दिसंबर को दूसरे सेमीफाइनल मुकाबले में हवाई अड्डा क्रिकेट क्लब की टीम के सामने स्पोर्ट्स क्लब मोतिहारी होगी। मौके पर इसीडीसीए सचिव रवि राज, कोषाध्यक्ष अभिषेक कुमार ठाकुर, क्लब प्रतिनिधि अय्याज अहमद, खिलाड़ी प्रतिनिधि मधुरेन्द्र सिंह व ब्यूटी कुमारी, मीडिया प्रभारी अमित कुमार गुड्डु, टूर्नामेंट कन्वेनर अभिषेक कुमार उर्फ छोटू व गुलाब खान, वरिष्ठ खिलाड़ी रवि कुमार चुट्टन, संत कुमार व अन्य खेलप्रेमी उपस्थित रहे।

प्लेन के पाटर्स ले जा रही लारी ओवरब्रिज में फंसी, घंटों जाम रहा एनएच, वीडियो वायरल

बीएनएम@मोतिहारी

जिले के पीपराकोठी मुख्य चौराहा के पास राष्ट्रीय राजमार्ग-27 पर स्थित ओवरब्रिज में प्लेन के पाटर्स ले जा रही लारी फंसी गई, जिसमें प्लेन के कुछ पार्ट और ओवरब्रिज आंशिक रूप से क्षतिग्रस्त हो गए। इससे राजमार्ग पर यातायात बाधित हो गया।

प्लेन के हिस्सों को खोलकर उसे एक लॉरी ट्रक संख्या (आरजे01 जीबी/8802) पर लादकर असम ले जाया जा रहा था। ऊंचाई ज्यादा होने के कारण वह ओवरब्रिज में सट गया, जिसमें एरोप्लेन का पिछला हिस्सा आंशिक रूप से क्षतिग्रस्त हो गया और ओवरब्रिज भी थोड़ी क्षतिग्रस्त हो गई।

घटना के बाद स्थानीय पुलिस और वाहन के स्टाफ ने ट्रक के सभी चक्कों के हवा को



निकालकर उसे डाउन किया तथा काफी मशक्कत के बाद उसे ओवरब्रिज से निकाला। इस दौरान लंबे समय राजमार्ग पर जाम की

स्थिति बनी रही। करीब डेढ़ दो घंटे बाद लॉरी गंतव्य के लिए रवाना हुआ। तब जाकर राजमार्ग पर आवागमन सामान्य हो सका।

अस्पताल प्रबंधन ने जलाया लाखों रुपये का जीवन रक्षक दवा

मोतिहारी। एक ओर बेबस और लाचार लोग जीवनरक्षक दवा के अभाव लोग दर दर भटक कर दम तोड़ रहे हैं, वहीं अस्पताल प्रबंधन दिन के उजाले में लाखों रुपये का दवा जलाते दिख रहे हैं। मामला पूर्वी चंपारण जिले के अरेराज अनुमंडलीय अस्पताल का है, जिसकी तस्वीर और विजुअल तेजी वायरल हो रहा है। जिसमें दिख रहा है, कि अस्पताल प्रबंधन लाखों के सिरप, टेबलेट व स्लाईन को आग के हवाले कर रहे हैं।

उल्लेखनीय है, कि तीन दिन पहले ही एक मरीज द्वारा दवा नहीं मिलने की शिकायत पर अरेराज एसडीओ ने उक्त अस्पताल का निरीक्षण किया था, जहां यह पाया गया कि अस्पताल में दवा की मौजूदगी के बावजूद मरीज को बाहर से दवा खरीदने को मजबूर किया गया। इस वाक्या के बाद एसडीओ के स्तर पर क्या कारवाई हुई या नहीं लेकिन



आज उसी अस्पताल में लाखों की दवा जलते देख चर्चाओं का बाजार गर्म है।

बताया गया है, कि दवा जलाने की सूचना पर अरेराज एसडीओ ने सीओ को भेजकर मामले की जांच कराया है। जांच में जल रहे

दवा में से सीओ द्वारा सैम्पल लिया गया। स्थानीय पत्रकारों के अनुसार अरेराज अनुमंडलीय अस्पताल में दवा जलाने की यह दूसरी घटना है। इसके पूर्व बीडीओ आवास के पास एक एनएम द्वारा दवा जलाने का

मामला सामने आया था। लेकिन मामला जांच के बाद ठंडा बस्ते में डाल दिया गया। जानकारी यह भी मिली है, कि विगत तीन दिन पहले अरेराज एसडीओ के निरीक्षण में दवा भंडार पंजी अथतन नहीं मिला था।

अस्पताल प्रबंधन ने अक्टूबर 22 से अब तक कई एंटीबायोटिक दवा का उठाव व वितरण भी रजिस्टर में दर्ज नहीं किया था। वहीं एसडीओ के निरीक्षण के तीन दिन बाद लाखों की दवा जलाने की घटना सामने आने के बाद यह स्वाभाविक तौर पर लोग यह प्रश्न पूछ रहे हैं, कि आखिर किस परिस्थिति में मरीज को दवा नहीं देकर स्लाईन, टेबलेट, सिरप सहित अन्य दवा जलाया जा रहा है?

इस बाबत अरेराज एसडीओ अरुण कुमार ने बताया कि अनुमंडलीय अस्पताल में दवा जलाने की सूचना मिली थी। सूचना पर अरेराज सीओ पवन कुमार झा ने उक्त स्थल की जांच के लिए भेजा गया। उनकी जांच रिपोर्ट आने के बाद दोषी अस्पताल प्रबंधन के बिरुद्ध कठोर कारवाई किया जाएगा।

एसएसबी ने युवकों के लिए की मोबाइल एवं जनरेटर रिपेयरिंग प्रशिक्षण की शुरुआत

बीएनएम@बगहा

21वीं वाहिनी सशस्त्र सीमा बल बगहा के अधीन सीमा चौकी झंडुटोला के कार्यक्षेत्र में स्थित प्राथमिक विद्यालय चकदावा के प्रांगण में नागरिक कल्याण एवं मानव संसाधन विकास कार्यक्रम वित्तीय वर्ष 2023-24 के अंतर्गत सीमावर्ती क्षेत्र के गरीब और बेरोजगार चयनित युवकों को दिए जाने वाले निम्न 02 प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। उक्त आशय की जानकारी कमांडेंट श्री प्रकाश ने शुरुवार को दी। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि विधायक श्रीराम सिंह रहें।

कमांडेंट ने बताया कि 27 युवकों को 15 दिवसीय प्रशिक्षण शुरू हुआ है। कार्यक्रम

दौरान मानव एवं पशु चिकित्सा शिविर का भी आयोजन किया गया जिसका निरीक्षण मुख्य अतिथि ने किया। शिवेंद्र सिंह, संचालक, सरेटा इंस्टिट्यूट बगहा ने प्रशिक्षण के बारे में बताया। वहीं: श्री प्रकाश, कमांडेंट ने अभिभाषण के माध्यम से सभी उपस्थित गणमान्य व्यक्तियों तथा सभी ग्रामवासियों का स्वागत करते हुए इस प्रशिक्षण को कराने के उद्देश्य से अवगत कराया।

मुख्य अतिथि श्रीराम सिंह, विधायक ने प्रशिक्षण में भाग ले रहे युवकों को शुभकामनाएं व्यक्त किया तथा सशस्त्र सीमा बल की प्रशंसा करते हुए कहा कि सशस्त्र सीमा बल के द्वारा सीमा की सुरक्षा के साथ साथ सीमावर्ती युवकों को आत्मनिर्भर एवं स्वावलंबी बना रहा है।

M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL
(Day Cum Residential)
Registration & Admission Open by Session 2024-2025
TRANSPORT FACILITY AVAILABLE
Contact No.- 9939042109
9431203674
BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

अब सही डॉक्टर से सही इलाज कराना है और बिगोहेल्थ से ही नंबर लगाना है। **BigOHealth**
सही डॉक्टर, सही इलाज
डाउनलोड करें **BigOHealth App**
और मोतिहारी के प्रमुख डॉक्टर के पास घर बैठे फोन से नंबर लगाएं।
844-856-9131
24x7 Medical Helpline
GET IT ON Google Play

Editorial

काशी में गोवा से भी ज्यादा पर्यटक

अगर कोई यह मानता है कि सबसे अधिक टूरिस्ट समुद्र के किनारे के तटों पर या फिर आकाश को छूते पहाड़ों में सैर करने को आते हैं तो उन्हें एक बार फिर सोचना होगा। मतलब यह है कि अब न तो सबसे अधिक टूरिस्ट गोवा आ रहे हैं या फिर शिमला, नैनीताल या कश्मीर या हिमाचल किसी अन्य हिल स्टेशन पर। आज के दिन सबसे ज्यादा टूरिस्ट को अपनी तरफ आकर्षित करने लगा है वाराणसी। आईसीआईसीआई के एक सर्वे से पता चला है कि पिछले साल-2022 में वाराणसी में 7.02 करोड़ टूरिस्ट पहुंचे। गोवा के हिस्से में लगभग मात्र 85 लाख टूरिस्ट। यूं तो वाराणसी में लगातार खूब टूरिस्ट पहले से ही आते थे पर 2015 के बाद तो स्थिति वाराणसी के पक्ष में पूरी तरह से पलट गई। इस लिहाज से गेम चेंजर साबित हुआ प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और जापान के प्रधानमंत्री शिंजो आबे (अब स्मृति शेष) का धर्म नगरी वाराणसी के दशाश्रमेध घाट पर गंगा आरती में 2015 में भाग लेना। गंगा सिर्फ एक नदी नहीं, हमारी भारतीय सनातन संस्कृति की वाहक भी है। इस लिहाज से जापान के प्रधानमंत्री के स्वागत में काशी में गंगा आरती का आयोजन प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की मौलिक और व्यापक सोच का परिचय देने वाला था। गंगा आरती महज एक पूजाविधि नहीं है। मोदी-आबे ने गंगा आरती में भाग लेकर दुनिया में भारत की खोई हुई या यूं कहें कि तिरस्कृत का दिये गये सांस्कृतिक राष्ट्रवाद ने अपनी जगह बनाई थी। बीते 60 सालों की राजनैतिक सत्ता ने इस छवि को नजरअंदाज कर एक उपभोगी देश की छवि के रूप में भारत को दुनिया के सामने पेश किया था। संस्कृति के नाम पर ताज के मकबरे को ही खूब भुनाने की कोशिश की गयी। लेकिन, गंगा की "ब्रांडिंग" तो सही माने में भारत के लिए आत्मगौरव का क्षण था। टूरिज्म क्षेत्र के जानकार कहते हैं कि प्रधानमंत्री मोदी और जापान के प्रधानमंत्री आबे के गंगा आरती में भाग लेने के बाद सारे देश में वाराणसी को लेकर एक नई तरह की सकारात्मक सोच विकसित होने लगी।

आपसी शह-मात के खेल में उलझा विपक्षी गठबंधन

विकास सक्सेना



लोकसभा चुनाव में भाजपा को हरा कर मोदी को लगातार तीसरी बार प्रधानमंत्री की कुर्सी तक पहुंचने से रोकने के लिए बनाए गए विपक्षी गठबंधन के नेता फिलहाल एक-दूसरे के खिलाफ ही षडयंत्र रचने में जुटे हैं। सामान्य तौर पर राजनीति में भितरघात कुशल रणनीति माना जाता है, लेकिन इंडी गठबंधन में शामिल दलों के नेता इस सामान्य परम्परा का भी पालन करने को तैयार नहीं हैं। वे खुले मंचों से एक-दूसरे के खिलाफ अपशब्दों का प्रयोग कर रहे हैं। क्षेत्रीय दलों के निशाने पर सबसे ज्यादा कांग्रेस और उसके नेता हैं। पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी, दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल, मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी की नेता वृंदा करात, केरल के मुख्यमंत्री पी विजयन और समाजवादी पार्टी नेता अखिलेश यादव जिस तरह कांग्रेस की नीतियों और नेताओं पर Today's Opinion कांग्रेस पर दबाव बनाने की रणनीति के

उससे राजनैतिक हलकों में इस बात की चर्चा होने लगी है कि विपक्षी गठबंधन के ये नेता भाजपा को हराने के लिए एकजुट हुए हैं या फिर उनका उद्देश्य कांग्रेस को खत्म करना है। लालू प्रसाद यादव के राष्ट्रीय जनता दल और नीतीश कुमार के जनता दल यूनाइटेड को विपक्षी गठबंधन का सबसे मजबूत साथी माना जा रहा था क्योंकि ये पहले से यूपीए का हिस्सा थे लेकिन इंडी गठबंधन में चर्चा के बिना ही इन्होंने आगामी लोकसभा चुनाव के लिए बिहार की लोकसभा की सीटों का आपस में बांट कर अपनी मंशा साफ कर दी है। बिहार की लोकसभा की कुल 40 सीटों में से राजद और जदयू ने 17-17 सीटें आपस में बांट ली हैं। बाकी बची छह सीटें कांग्रेस और वामपंथी दलों के लिए छोड़ी गई हैं। लोकसभा चुनाव 2019 में जदयू भाजपा के साथ गठबंधन में शामिल थी और उसने अपने हिस्से की 17 सीटों पर प्रत्याशी उतार कर 16 पर जीत हासिल की थी। इसलिए जदयू 17 से कम सीटों पर चुनाव लड़ने के लिए तैयार नहीं है। अब यह देखना काफी रोचक होगा कि क्या कांग्रेस और वामपंथी दल महज छह सीटें पाकर संतुष्ट रह पाएंगे। राजद और जदयू ने जिस तरह बिहार की लोकसभा सीटों को आपस में बांट लिया

तौर पर देखा जा रहा है। दरअसल विपक्षी गठबंधन की बैठक में बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने प्रधानमंत्री पद के उम्मीदवार के लिए कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे के नाम का प्रस्ताव रख दिया। उनके प्रस्ताव का अरविन्द केजरीवाल ने समर्थन कर दिया। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे दलित समाज से आते हैं इसलिए कोई भी नेता उनके इस प्रस्ताव का विरोध करने का साहस नहीं जुटा सका। लेकिन इस प्रस्ताव पर कोई सहमति भी नहीं बन सकी। फिर भी उनके इस दांव से गठबंधन के तमाम नेता चारों खाने चित हो गए। ममता बनर्जी के इस प्रस्ताव ने राहुल गांधी के प्रधानमंत्री की कुर्सी पर बैठे हुए देखने के सोनिया गांधी के सपने को ही नहीं तोड़ा बल्कि नीतीश कुमार और लालू प्रसाद यादव को भी गहरी चोट दे दी। पटना में पहली बैठक करवा कर विपक्षी गठबंधन की आधारशिला रखने वाले नीतीश कुमार को उम्मीद थी कि उनको विपक्षी गठबंधन की तरफ से प्रधानमंत्री पद का उम्मीदवार या गठबंधन का संयोजक चुन लिया जाएगा, पटना के बाद कई बैठकें हो चुकी हैं लेकिन अभी तक गठबंधन का संयोजक चुनना तो दूर उनके नाम पर गंभीर चर्चा तक नहीं हुई है।

(लेखक, स्वतंत्र टिप्पणीकार हैं।)

स्वच्छ भारत मिशन- साफ होते शहर-गांव



आर.के. सिन्हा

करीब नौ साल पहले का वह मंजर यकीनन यादगार था जब प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी स्वयं झाड़ू लेकर राजधानी दिल्ली की सड़कों पर सफाई करने उतरे थे। उनके पीछे-पीछे उनके मंत्रिमंडल के कई मंत्रियों से लेकर सरकारी बाबुओं का हुजूम भी सड़कों पर उतर आया था। 2014 में राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की जयंती के दिन प्रधानमंत्री ने स्वच्छ भारत मिशन का आगाज किया था। यकीनन, महात्मा गांधी की जयंती पर उन्हें इससे बेहतर श्रद्धांजलि शायद दी भी नहीं जा सकती थी। आजाद भारत में संभवतः यह पहला मौका था जब देश में स्वच्छता को लेकर सरकार ने इतनी गंभीरता दिखलाई। 140 करोड़ की आबादी का प्रतिनिधित्व करने वाला अगुआ यदि खुद सड़क पर उतर आए, फिर समुद्र तट पर घूम-घूम कर कूड़ा उठाने लग जाए, तो यह समझना कतई मुश्किल नहीं कि देश की हुकूमत का साफ-सफाई को लेकर नजरिया क्या है। बीते कुछ वर्षों में, जाहिर तौर पर स्वच्छता के मोर्चे पर हमने कई उल्लेखनीय उपलब्धियां हासिल की हैं। आज शहरों के बीच स्वच्छता को लेकर देशभर में कई प्रतियोगिताएं हो रही हैं। उनमें एक-दूसरे से बेहतर करने की होड़ लगी हुई है। प्रधानमंत्री मोदी ने अपने अबतक के कार्यकाल में स्वच्छता अभियान को सर्वोच्च प्राथमिकता दी है। शायद यही वजह है कि स्वच्छ भारत मिशन की

शुरुआत के बाद भारत में स्वच्छता का पुनर्जागरण हुआ है। मिशन ने न केवल शहरों का कायाकल्प किया बल्कि गांवों में भी स्वच्छता की अलख जगाई। अपने देश को साफ-सुथरा रखने की संवेदनशीलता और भावना आज पूरे देश में दिखती है। गांधीजी आजीवन स्वच्छता की अलख जगाते रहे। दक्षिण अफ्रीका प्रवास के दौरान उन्हें श्वेत निवासियों के इस दावे से लड़ना पड़ा कि भारतीयों में स्वच्छता की कमी है और इसलिए उन्हें अलग रखने की जरूरत है। नटाल विधानसभा को लिखे खुले पत्र में गांधी ने कहा था कि जहां तक स्वच्छता मानकों का सवाल है, भारतीय भी यूरोपीय लोगों के बराबर हो सकते हैं, बशर्ते उन्हें भी उसी तरह का ध्यान और अवसर दिया जाए। 1915 में भारत लौटने पर उन्होंने स्वतंत्रता प्राप्त करने के लिए अपने कार्यक्रमों के मूल में स्वच्छता के मंत्र को रखा। गांधीजी ने 1941 में कांग्रेस कार्यकर्ताओं के लिए रचनात्मक कार्यक्रम नामक पुस्तिका प्रकाशित की। ग्राम स्वच्छता उन अठारह कार्यक्रमों में से छठा था जो गांधीजी ने उस पुस्तिका में बताया था। कुछ अन्य महत्वपूर्ण कार्यक्रम साम्प्रदायिक एकता, अस्पृश्यता निवारण, आर्थिक समानता, सविनय अवज्ञा आदि थे। आज गांधीजी के स्वच्छ भारत की परिकल्पना को पीएम मोदी साकार कर रहे हैं। यह दुर्भाग्य ही कहा जायेगा कि गांधी के नाम पर राजनीति करने वाले किसी कांग्रेसी सरकार ने

इसके ऊपर कोई ध्यान तक नहीं दिया। स्वच्छ भारत मिशन इन नौ साल में जनआंदोलन बन गया है। आज ज्यादातर सड़कें साफ-सुथरी दिखती हैं, गलियों में कूड़ा नहीं दिखता। चाहे पर्यटन स्थल हों या रेलवे स्टेशन। हर जगह सफाई दिखती है। देश ने स्वच्छ भारत मिशन (ग्रामीण) के तहत एक और बड़ी उपलब्धि हासिल कर ली है। अब देश के कुल गांवों में से तीन-चौथाई यानी 75 प्रतिशत गांवों ने ओडीएफ प्लस का दर्जा हासिल कर लिया है। ओडीएफ प्लस गांव वह है, जिसने ठोस या तरल अपशिष्ट प्रबंधन प्रणालियों को लागू करने के साथ-साथ अपनी खुले में शौच मुक्त (ओडीएफ) स्थिति को बरकरार रखा है। आजतक 4.43 लाख से अधिक गांवों ने खुद को ओडीएफ प्लस घोषित कर दिया है। बात अगर उन राज्यों की करें जिन्होंने 100 प्रतिशत ओडीएफ प्लस गांव हासिल किए हैं वे हैं- अंडमान और निकोबार द्वीप समूह, दादर एवं नागर हवेली, गोवा, गुजरात, हिमाचल प्रदेश, जम्मू और कश्मीर, कर्नाटक, केरल, लद्दाख, पुडुचेरी, सिक्किम, तमिलनाडु, तेलंगाना और त्रिपुरा। राज्यों/केंद्र शासित प्रदेशों में - अंडमान और निकोबार द्वीप समूह, दादरा नगर हवेली और दमन दीव, जम्मू और कश्मीर और सिक्किम में 100 प्रतिशत ओडीएफ प्लस मॉडल गांव हैं।

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



मेथी दाने की ताकत को तो आयुर्वेद भी मान चुका है। ये छोटे-छोटे से पीले रंग के बीज इतने शक्तिशाली

मेथी दाना से मिलेंगे घने-मोटे और लंबे बाल

होते हैं कि ये कई तरह के रोगों से राहत दिला सकते हैं। लेकिन इनके फायदे सिर्फ यहीं खत्म नहीं होते, बल्कि ये बालों में भी नई जान डाल सकते हैं। बस आपको ये पता होना चाहिए कि इनका इस्तेमाल कैसे करना है? इसीसे जुड़े हम कुछ तरीके बताने जा रहे हैं, जो आपको हेयर फॉल से छुटकारा दिलाकर, घने और मोटे बाल पाने में मदद कर सकते हैं। इनके लगातार इस्तेमाल से आपके बालों में ऐसी चमक और दमक आ जाएगी कि देखने वाले भी इसका राज पूछने लगेंगे। चलिए आपको भी बताते हैं एक्सपर्ट के सुझाए मेथी दाना के उपयोग के तरीके।

कैसे बालों को फायदा पहुंचाता है

मेथी दाना

द योगा इंस्टिट्यूट की डायरेक्टर, डॉ. हंसा योगेंद्र ने अपने एक वीडियो में बताया कि मेथी दाना आयरन और प्रोटीन में रिच होता है। ये दोनों ही चीजें बालों के लिए जरूरी हैं। यही वजह है कि ये दाने बालों से जुड़ी कई समस्याओं जैसे हेयर फॉल, डैंड्रफ, रूखे बेजान बाल आदि से छुटकारा दिला सकते हैं।

मेथी दाने का पानी पिएं और लगाएं

सुबह खाली पेट पिएं पानी: एक मुट्ठी माथी दाने को रातभर के लिए पानी में भिगो दें। इसे सुबह छानने के बाद पिएं। पानी को खाली पेट पीना है।

पानी को यूँ लगाएं

मेथी दाने के पानी को छानने के बाद एक स्प्रे बॉटल में भर लें। सुबह इसे बालों पर हेयर स्प्रे की तरह अप्लाई करें। बालों को शाम में धो लें।

खाने में कैसे करें शामिल

मेथी दाना को खाने में अलग-अलग तरह से शामिल करके भी इसके पोषक तत्वों का लाभ लिया जा सकता है। सलाद में रात में भिगोए गए मेथी दाने सलाद में डाले जा सकते हैं। इसके साथ ही इन्हें सैलेड सॉस में भी मिलाया जा सकता है।

सीजनिंग के रूप में

दाल और सब्जी में मेथी दानों का सीजनिंग के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए आपको इन सीड्स को हल्का सा सेंक लेना है। इसे ठंडा होने पर एक शीशी में भर लें और फिर यूज करें।

मसाले में मिलाएं

सूखे हुए मेथी दाने को पाउडर फॉर्म में पीस लें और फिर इन्हें अपने स्पाइस मिक्सचर में मिला लें। इस मसाले का इस्तेमाल किसी भी डिश में करें।

बालों पर कैसे लगाएं-हेयर फॉल रोकने के लिए

मुट्ठीभर मेथी दाने को एक कप पानी में रातभर के लिए भिगा दें। सुबह गैस पर इन दानों व पानी को उबाल लें। उबलने के बाद इन्हें ठंडा होने दें और फिर दानों को मिक्सर में पीसकर पेस्ट बना लें। मेथी दाना के बचे हुए पानी में 3-4 गुड़हल की पत्तियां और फूल डालें। पेस्ट और पानी को मिक्स कर तैयार हुए पेस्ट को स्कैल्प पर लगाएं और 30 मिनट तक लगाकर छोड़ दें। हल्के गर्म पानी और माइल्ड शैंपू से बालों को धो लें। इस हेयर मास्क को सप्ताह में दो बार लगाएं।

लंबे और चमकदार बालों के लिए

दो टेबलस्पून मेथी दानों को रातभर के लिए पानी में भिगो दें। सुबह इसका पेस्ट बना लें। दानों को अच्छा टेक्सचर देने के लिए उसमें मेथी दाने के पानी का उपयोग करें। तैयार पेस्ट में एक टेबलस्पून गाढ़ा कोकनट मिल्क मिलाएं। इस मिक्स को लगाकर स्कैल्प की मसाज करें और 30 मिनट लगा छोड़ दें। बाद में हेयर वॉश कर लें। हेयर मास्क का सप्ताह में दो बार उपयोग करें।

पिएं मूली के पत्तों का जूस, कई बीमारियां रहेंगी कोसों दूर

कई तरह की हरी पत्तेदार सब्जियां मिलती हैं। ये सेहत के लिए ज्यादा फायदेमंद होती हैं। इसके सेवन से आप कई बीमारियों से बच सकते हैं।

इन्हीं हरी पत्तेदार सब्जियों में शामिल है मूली, जो पोषक तत्वों से भरपूर होता है। मूली के साथ इसके पत्ते भी सेहत का खजाना है।

ये विटामिन-सी और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। जो शरीर को कई रोगों से बचाते हैं। अगर सर्दियों की डाइट में आप मूली के पत्तों का जूस शामिल करते हैं, तो यह इस मौसम में होने वाली कई परेशानियों से बचाने में मदद करता है। तो चलिए जानते हैं, मूली के पत्तों के जूस के

फायदे।

1. पाचन तंत्र के लिए मददगार

मूली के पत्तों में मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में मदद करता है। अगर आपको पाचन संबंधी समस्या है, तो मूली के पत्तों के जूस का सेवन कर सकते हैं।

2. इम्युनिटी बढ़ाने में मददगार

एक्सपर्ट के मुताबिक मूली के पत्तों में फॉस्फोरस और आयरन पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। जिससे आप कई बीमारियों से बच सकते हैं।

3. लो ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए फायदेमंद

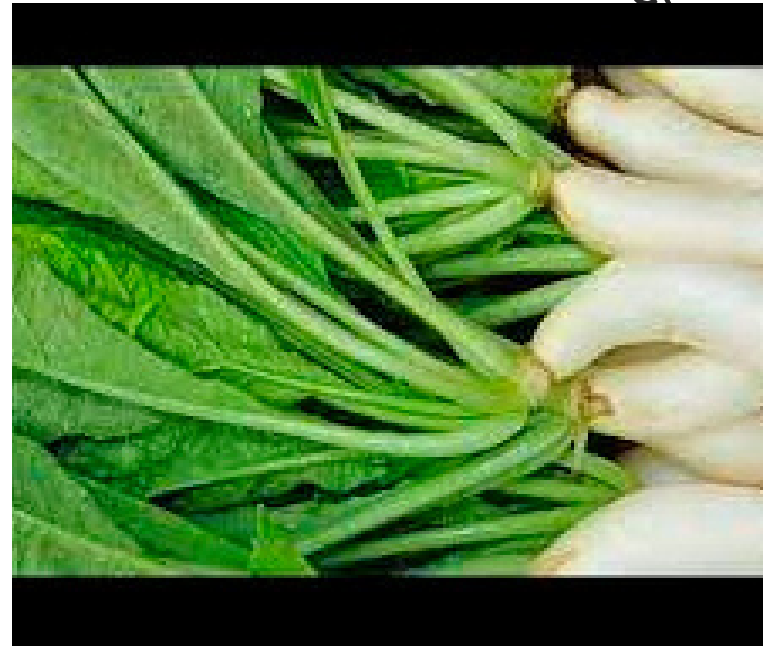
मूली के पत्तों का जूस लो ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसमें मौजूद सोडियम लो ब्लड प्रेशर की समस्या को दूर करने में मदद करता है।

4. वजन कम करने में सहायक

अगर आप वजन कम करना चाहते हैं, मूली के पत्ते मददगार साबित हो सकते हैं। सर्दियों के मौसम में वजन तेजी से बढ़ता है, डेली डाइट में मूली के पत्तों का जूस शामिल कर सकते हैं।

मूली के पत्तों से ऐसे जूस बनाएं

सबसे पहले मूली के पत्ते को धो लें। अब इन पत्तों को काट लें। ग्राइंडर में इसे पीस लें। इसमें नींबू का रस, नमक और एक चुटकी काली मिर्च पाउडर मिलाएं।



क्या है दूध पीने का सही समय, ताकि मिलें अधिक फायदे



भारतीय डाइट में दूध की एक खास जगह है। फिर चाहे वयस्क हों या छोटे बच्चे

सभी दूध का गिलास रोज़ पीने की कोशिश करते हैं।

खासतौर से बच्चों की अच्छी ग्रोथ के लिए उन्हें दूध जरूर पिलाया जाता है, वहीं वयस्कों को हड्डियों की मजबूती के लिए दूध जरूर पीना चाहिए।

दूध में कई तरह के फ्लेवर मिलाकर भी पिया जा सकता है। कई लोग इसे सुबह पीना पसंद करते हैं, तो कई इसे सोने से पहले पीते हैं। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि दूध को पीने का सही समय क्या है?

दूध पीने का बेस्ट समय क्या है?

आयुर्वेद की मुताबिक, वयस्कों के लिए दूध पीने का बेस्ट समय है रात का सोने से पहले। वहीं, बच्चों को सुबह ही दूध पी लेना चाहिए। रात में दूध पीने से ओजस को बढ़ावा मिलता है। ओजस को आयुर्वेद में एक ऐसी अवस्था के रूप में जाना जाता है, जब उचित पाचन हासिल हो जाता है।

दूध पीने से अच्छी नींद लेने में मदद मिलती है। साथ ही सोते समय एक्टिविटी का स्तर भी कम होता है, इसलिए शरीर दूध से ज्यादा से ज्यादा कैल्शियम अवशोषित कर लेता है।

दूध पीने के फायदे क्या हैं?

दूध पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जिससे हड्डियां भी मजबूत होती हैं। यह प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन-बी12, विटामिन-डी और फॉस्फोरस का उच्च स्रोत है। रोज़ दूध पीने से इम्युनिटी को बढ़ावा मिलता है, लेकिन

इससे सीने में जलन भी शुरू हो सकती है।

एक दिन में कितना दूध पीना चाहिए?

आप दिनभर में आराम से 2 से 3 कप दूध पी सकते हैं, लेकिन साथ ही याद रखें कि किसी भी चीज़ की अति हानिकारक हो सकती है। अगर आप फुल-क्रीम दूध पी रहे हैं, तो एक या दो कप से ज्यादा न पिएं, वरना यह वजन बढ़ने का कारण बन सकता है।

दूध को कैसे स्वादिष्ट बनाया जा सकता है?

ऐसे लोग कम ही हैं, जिन्हें सादा दूध पसंद आता हो। यही वजह है कि मिल्क शेक, फ्रूट शेक काफी पॉपुलर हैं। हालांकि, आयुर्वेद की मानें तो दूध या दही में कभी भी फलों को मिलाकर नहीं पीना चाहिए। ऐसा माना जाता है कि फल दूध के साथ मिलकर गैस पैदा करते हैं, इन टॉक्सिन्स से साइनस, सर्दी, खांसी और

एलर्जी होती है। आप दूध में नेचुरल फ्लेवर्स, चीनी, गुड़, शहद, खजूर या फिर हल्दी मिलाकर पी सकते हैं। बच्चों के लिए दूध में चॉकलेट पाउडर मिलाया जा सकता है।

दूध पीने का सही तरीका क्या है?

आयुर्वेद में दूध के साथ फलों को मिलाकर पीने की सलाह नहीं दी जाती है। ऐसे में सवाल यह है कि फिर दूध को पीने का सही तरीका क्या है? दूध चाहे ठंडा हो या गर्म, दोनों ही तरह से शरीर को फायदा पहुंचाता है, लेकिन इस बात से भी फर्क पड़ता है कि आप दूध किस समय पी रहे हैं।

अगर आप दूध को दिन के समय पी रहे हैं, तो ठंडा या गर्म कैसा भी पी सकते हैं। जबकि, रात में सोने से पहले पी रहे हैं, तो गुनगुना या गर्म दूध ही पिएं।

रात में ठंडा दूध पेट में दिक्कत पैदा कर सकता है, जिससे आपकी नींद खराब हो सकती है।



आंवला एक लाभ अनेक

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

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

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

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

नहीं होती है। चेहरे का ग्लो बढ़ता है।

आंवले का अचार - अगर आप अचार के शौकीन हैं लेकिन खा नहीं सकते तो आंवले के अचार का सेवन कर सकते हैं। यह आपकी बॉडी को नुकसान नहीं पहुंचाता है। पराठे या रोटी के साथ ठंड के सीजन में इसका सेवन कर सकते हैं। **आंवले का जूस** - आंवले का जूस अगर आपने नहीं पिया है तो इस बार जरूर इसका सेवन करें। आंवले के जूस के सेवन से शरीर में तरावट बनी रहती है। क्योंकि इसमें विटामिन सी होता है। जिससे आपकी बॉडी को एनर्जी मिलती है।

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

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

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

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

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

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

चाय की लत आपको बना सकती है गंभीर बीमारी का शिकार

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

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

में-

क्या है स्केलेटल फ्लोरोसिस

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

चाय से हो सकता है स्केलेटल फ्लोरोसिस

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

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

स्केलेटल फ्लोरोसिस के लक्षण

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

दिन में कितनी चाय पीना सुरक्षित



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

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

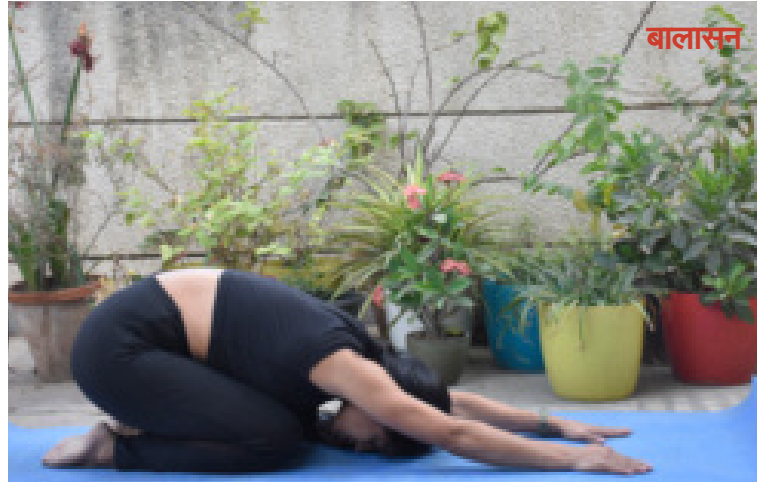
गैस व एसिडिटी की ज्यादा प्रॉब्लम, तो इन योगासनों से पाएं राहत

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

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

गैस की अन्य वजहें

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



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

अर्धमत्स्येन्द्रासन

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

में ब्लड के सर्कुलेशन को भी बढ़ाता है।

बालासन

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

अधोमुख श्वानासन

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

वज्रासन

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

मार्जरीआसन

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

BNM Fantasy



नेहा मलिक के लुक पर फिदा फैस

नेहा मलिक ने हाल ही में अपनी लेटेस्ट तस्वीरों से इंटरनेट का पारा बढ़ा दिया है. उनके फैस उनकी तस्वीरों देख दीवाने हो रहे हैं. एक्ट्रेस का ऑल ब्लैक अवतार देखकर लोगों की नींदें उड़ गई हैं. कुछ ही घंटों में इस पोस्ट पर लाइक्स और कॉमेंट्स की बाढ़ आ गई है. चलिए आपको भी नेहा की इन तस्वीरों से रूबरू करवाते हैं. नेहा मलिक के लेटेस्ट लुक को देखकर ये कहना गलत नहीं होगा कि चांदनी आसमां से जमीं पर उतर आई है. सोशल मीडिया पर उनकी लेटेस्ट तस्वीरें कहर बरसा रही हैं. वहीं, फैस भी उनके लुक पर फिदा हो रहे हैं. चलिए दिखाते हैं नेहा की लेटेस्ट पोस्ट जिसे देख आपकी नींद भी उड़ जाएगी.

क

रण जौहर ने किया फिल्मों के लिए इंस्पायर: अनन्या

अनन्या पांडे हिंदी सिनेमा की काफी टैलेंटेड एक्ट्रेस में से एक हैं. एक स्टारकिड होने के बावजूद वो अपनी फिल्मों की वजह से आज इंडस्ट्री का जाना माना चेहरा हैं. एक्टिंग के साथ साथ एक्ट्रेस अपने फैशन सेंस को लेकर भी सुर्खियां बटोरती हैं. इन दिनों वो आदित्य रॉय कपूर के साथ अफेयर की खबरों के लिए भी चर्चा में रहती हैं. हाल ही में अनन्या ने अपने एक्टिंग डेब्यू को लेकर खुलासा किया है. हाल ही में जेद्दा में रेड सी इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल के दौरान अनन्या को इंडिया को रीप्रेजेंट करने के लिए सम्मानित किया गया. इस दौरान उन्होंने डेडलाइन के साथ बातचीत की. उन्होंने अपने एक्टिंग करियर को लेकर भी कई बातें कीं. यही नहीं, उन्होंने बताया कि अगर वो

एक्ट्रेस नहीं होती तो क्या कर रही होती. अनन्या पांडे ने बताया कि करण जौहर वो शख्स थे जिन्होंने उन्हें एक्टिंग करियर शुरू करने के लिए इंस्पायर किया था. इसके आगे एक्ट्रेस ने संजय लीला भंसासी के साथ फिल्म करने की ख्वाहिश के बारे में भी बताया. वहीं, जब अनन्या से पूछा गया कि वो कौन सी फिल्में थीं जिन्होंने उन्हें एक्टिंग शुरू करने के लिए मोटिवेट किया? आपको बता दें कि इस बीच उन्होंने ये भी बताया कि अगर वो एक्ट्रेस नहीं होती तो क्या होती. उनका कहना था कि अगर वो एक्टिंग की दुनिया में कदम नहीं रखती तो बायोलॉजी और अपने फैमिली मेडिकल बैकग्राउंड से इंस्पायर होकर मेडिकल के क्षेत्र में नाम काम करतीं.



रानी चटर्जी ने बताया सिंगल होने का फायदा

बोलीं- खुद से और प्यार हो गया



भोजपुरी फिल्मों की मशहूर अदाकारा रानी चटर्जी ने सोशल मीडिया पर तबाही मचा कर रखी है. वो आए दिन अपनी तस्वीरों से लोगों को इंप्रेस करती रहती हैं. कभी ट्रेडिशनल तो कभी ग्लैमरस आउटफिट में एक्ट्रेस अपने फैस की निगाहें अपनी और खींच लेती हैं. हाल ही में उन्होंने अपने वर्कआउट सेशन की तस्वीरें शेयर की हैं. जो तेजी से वायरल हो रही हैं. भोजपुरी जगत की जानी मानी अदाकारा रानी चटर्जी

सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं. उनके बारे में जितनी बातें की जाए कम हैं. रानी ने हाल ही में अपने इंस्टाग्राम पर कुछ फोटोज शेयर की हैं जो तेजी से वायरल हो रही हैं. रानी चटर्जी ने यह तस्वीर अपने ऑफिशल इंस्टाग्राम हैंडल पर शेयर की हैं. इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं कि वो वर्कआउट करती नजर आ रही हैं. वर्कआउट सेशन के दौरान ली गई इन तस्वीरों में रानी बेहद खूबसूरत लग रही हैं. इस पोस्ट के जरिए उन्होंने अपना नो मेकअप लुक भी फ्लॉन्ट किया है. वहीं, तस्वीरों के साथ रानी चटर्जी ने कैप्शन भी शेयर किया है. उन्होंने कैप्शन में लिखा है "यह खुद से और ज्यादा प्यार हो गया है. सिंगल होने का फायदा, खुद से प्यार बढ़ जाता है." अब रानी के फैस इन तस्वीरों पर

लगातार अपना प्यार लुटा रहे हैं. कुछ यूजर्स उन्हें ब्यूटी तो किसी ने सेल्फ लव को लेकर कमेंट किया है. रानी ने की ये तस्वीरें एक पार्क से शेयर की हैं, जहां वो अपने योगा मैट पर बैठकर वर्कआउट करती दिख रही हैं. इस दौरान उन्होंने ब्लैक रंग का आउटफिट कैरी किया है. इसके साथ ही रानी ने कैप भी लगाया है और व्हाइट शूज के साथ अपने लुक को कंप्लीट किया है. बता दें कि रानी चटर्जी सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं. वो अक्सर अपनी तस्वीरें और वीडियोज शेयर करती रहती हैं. फैस उन्हें काफी सपोर्ट भी करते हैं. हाल ही में उन्होंने छठ पूजा की तस्वीरें शेयर की थीं. इसके पहले उन्होंने करवा चौथ भी मनाया था जिसकी फोटोज वायरल हुई थी.

