[पटना] मंगलवार, 30 अप्रैल 2024 । मूल्य 5.00, कुल पृष्ठ 4 [वर्षः 5, अंकः 117] www.bordernewsmirror@gmail.com ☎ 9471060219, 9470050309

बॉर्डर न्यूज मिरर

"ख़बरों से समझौता नहीं"

{ अनमोल वचन }
मात्र शाब्दिक ज्ञान
बिना अनुभव अंधा है।
- स्वामी विवेकानंद

शिवहर और पूर्वी चंपारण के ... 3

www.bordernewsmirror.com

4 एईएस-जेई के विरुद्ध आशा ...

संविधान बदलने की झूठी अफवाह फैला रही है कांग्रेसः भाजपा

बीएनएम@नयी दिल्ली

भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) ने कांग्रेस पर भाजपा के खिलाफ संविधान बदलने की झूठी अफवाह फैलाने का आरोप लगाते हुए सोमवार को कहा कि बाबा साहब डॉ. भीमराव अंबेडकर के संविधान में सबसे ज्यादा परिवर्तन कांग्रेस ने किये तथा दलितों, आदिवासियों और पिछड़ों के आरक्षण को नुकसान पहुंचाया है। भाजपा के राज्यसभा सांसद बृजलाल ने यहां पार्टी के केन्द्रीय कार्यालय में आयोजित संवाददाता सम्मेलन में कांग्रेस द्वारा भाजपा के खिलाफ झूठे अफवाह फैलाने के मामले का पदार्फाश करते हुए कहा कि कांग्रेस ने संविधान में सबसे ज्यादा बदलाव किया है और अब वही भाजपा के खिलाफ संविधान बदलने की झूठी अफवाह फैला रही है। श्री बृजलाल ने कहा कि कांग्रेस देश की जनता के बीच एक झूठा नैरेटिव बनाने की कोशिश कर रही है, जिसमें कहा जा रहा है कि भाजपा एससी, एसटी और ओबीसी का आरक्षण खत्म कर देगी। कांग्रेस भीम-भीम की बात तो करती है लेकिन इनके दिल में केवल मीम-मीम है। कांग्रेस सदैव आरक्षण, संविधान और एससी-एसटी विरोधी रही है। उन्होंने कहा कि 1961 में तत्कालीन प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू ने सभी राज्यों के मुख्यमंत्रियों को लिखे पत्र में कहा था कि उन्हें आरक्षण पसंद नहीं है। हाल ही में, कर्नाटक सरकार ने ओबीसी आरक्षण छीनकर वर्ग विशेष को दे दिया है। बाबा साहब (डॉ. भीम राव अम्बेडकर) ने कहीं भी धर्म आधारित आरक्षण नहीं दिया था, लेकिन कांग्रेस सरकार ने अविभाजित आंध्र प्रदेश में ओबीसी कोटे में आरक्षण कम कर वर्ग विशेष को धर्म के आधार पर आरक्षण दिया था। इसके अलावा, कांग्रेस द्वारा गठित रंगनाथ मिश्रा आयोग ने अपनी रिपोर्ट में दलित आरक्षण में से वर्ग विशेष को आरक्षण देने की सिफारिश की थी। कांग्रेस का धार्मिक आधार पर आरक्षण देना पूरी तरह से संविधान विरोधी है।

भाजपा सांसद ने कहा कि जम्मू-कश्मीर से धारा 370 हटने से सबसे ज्यादा फायदा कश्मीर के दलित, अनुसूचित जाति और अनुसूचित जनजाति समुदाय को हुआ है। श्री बृजलाल ने एक प्रकरण का उल्लेख करते हुए बताया कि 1958 में पंजाब से कश्मीर गए एक सफाई कर्मी परिवार की चौथी पीढ़ी के बेटे को पीएचडी करने के बाद भी धारा 370 के कारण नौकरी नहीं मिली। अब कांग्रेस सत्ता में आने पर पुनः 370 लागू करने की बात करती है, इसीलिए कांग्रेस सबसे बड़ी संविधान विरोधी है। बाबा साहब धारा 370 लगाना नहीं चाहते थे, लेकिन पंडित जवाहर लाल नेहरू ने जबरन धारा 370 लागू करवाई थी।

अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय के मामले में कांग्रेस के भेदभाव का उल्लेख करते हुए श्री लाल ने कहा कि कांग्रेस के तुष्टीकरण के कारण आज तक अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय में एससी, एसटी और ओबीसी का संवैधानिक आरक्षण लागू नहीं हुआ। तत्कालीन प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी ने 1981 में इस नियम के साथ और छेड़छाड़ की थी लेकिन 2005-06 में इलाहाबाद न्यायालय की खंडपीठ ने इसे खारिज कर दिया था और अब कांग्रेस अपने इस भेदभाव को सही ठहराने के लिए उच्चतम न्यायालय गई है। विडंबना यह है कि ओबीसी की राजनीति करने वाले अखिलेश यादव, लालू प्रसाद यादव और तेजस्वी यादव ने इसका कभी विरोध नहीं किया है। कांग्रेस ने बाबा साहब का सबसे ज्यादा अपमान किया है और उन्हें भारत रत्न तक से सम्मानित नहीं किया। वर्ष 1990 में भाजपा सरकार ने बाबा साहब को भारत रत्न से सम्मानित किया था। अब कांग्रेस नेता ह्विरासत टैक्सह्न लगाकर जनता की 55 प्रतिशत संपत्ति हड़पने की बात कर रही है।

श्री लाल ने बताया कि भाजपा के खिलाफ कांग्रेस संविधान में बदलाव का झूठा नैरेटिव फैला रही है, लेकिन संविधान में सबसे ज्यादा परिवर्तन तो स्वयं कांग्रेस पार्टी ने ही किए हैं। श्री राजीव गांधी ने कहा था कि यदि जरूरत पड़ी तो हम संविधान बदलेंगें और इसके बाद भी ये लोग कहते हैं कि भाजपा संविधान बदल देगी। वर्ष 1975 में कांग्रेस सरकार द्वारा आपातकाल लगाकर संविधान का क्या हाल किया गया था वो किसी से भी छिपा नहीं है।

भाजपा नेता ने कांग्रेस से सवाल पूछे कि क्या धर्म के आधार पर आरक्षण देना एससी, एसटी और ओबीसी के अधिकारों का हनन नहीं है? कांग्रेस ने एससी, एसटी और पिछड़ों के आरक्षण को नुकसान पहुंचाया है और उसका उदाहरण कर्नाटक और आंध्र प्रदेश है। कांग्रेस नेताओं ने बाबा साहब को दो बार चुनाव हरवाया, बाबा साहब को अपमानित करते रहे और संविधान बनाने में उनकी भूमिका को भी नकारते रहे हैं। उन्होंने कहा, ह्न मैं दलित समाज से हूं और दलित समाज के लोग कहते हैं कि वैसे तो कांग्रेस सत्ता में आएगी नहीं, लेकिन कांग्रेस और इंडिया समूह सत्ता में आ गये तो एससी,एसटी और ओबीसी का आरक्षण हड़प कर धार्मिक आधार पर मुसलमानों को दे देंगे ह्न बाबा साहब कभी भी धार्मिक आधार पर आरक्षण नहीं चाहते थे। श्री मोदी के नेतृत्व में भाजपा ने पहले ही स्पष्ट कर दिया है कि बाबा साहब अम्बेडकर द्वारा दिया गया आरक्षण हमेशा रहेगा और इसको कोई भी बदल नहीं सकता।

भाजपा सांसद ने कहा कि कांग्रेस दलितों में संविधान के बदले जाने का भ्रम फैलाने की कोशिश कर रही है, लेकिन सच यह है कि यदि कोई पार्टी संविधान की सबसे बड़ी रक्षक है तो वो भाजपा है। श्री लाल ने पुराने समय का जिक्र करते हुए कहा कि जब हम सभी सांसद पुराने संसद भवन से नए संसद भवन की ओर बढ़ रहे थे, तब आगे-आगे प्रधानमंत्री श्री मोदी हाथ में संविधान लेकर चल रहे थे और पीछे-पीछे हम लोग जब नए संसद भवन में पहुंचे, तो उस समय न तो कोई कांग्रेस सांसद थे, और न तृणमूल कांग्रेस सांसद थे और न ही इंडिया समूह के एक भी नेता थे। कांग्रेस और इंडिया समूह के सभी घटक पार्टियां संविधान विरोधी, दलित विरोधी, आरक्षण विरोधी और बाबा साहब के विरोधी हैं, लेकिन भाजपा कभी भी ऐसा होने नहीं देगी। दलित होने के बाद भी कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे जी और उनकी पार्टी जनता को भ्रमित कर रही है।

निगम में स्थायी समिति का गठन नहीं होने के लिए भाजपा जिम्मेदारः आप

बीएनएम@नयी दिल्ली

आम आदमी पार्टी (आप) ने कहा कि दिल्ली नगर निगम में स्थायी समिति का गठन नहीं होने या कार्य बाधित होने के लिए भाजपा और उपराज्यपाल वीके सक्सेना जिम्मेदार हैं। आम आदमी पार्टी के नेता संजय सिंह ने निगम में स्थायी समिति नहीं होने से बाधित हो रहे काम को लेकर सोमवार को आये दिल्ली उच्च न्यायालय के फैसले को लेकर कहा कि मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल एक सच्चे देशभक्त हैं। उनकी देशभक्ति, निष्ठा और उनकी ईमानदारी पर कोई सवाल नहीं उठा सकता। उनके विरुद्ध एक राजनीतिक षडयंत्र किया गया है। मोदी सरकार ने तानाशाही के तहत उन्हें जबरन जेल में डाला है, ये अब किसी से छिपा नहीं है।

उन्होंने कहा कि श्री केजरीवाल का इस्तीफा न देने का निर्णय केंद्र की भाजपा सरकार की तानाशाही के खिलाफ लोकतांत्रिक ढंग से अपने अधिकारों का इस्तेमाल करने का निर्णय है। लोकतंत्र के अंदर मुख्यमंत्री कौन रहेगा और कौन नहीं, उसका निर्णय विधायक और विधानसभा लेती है और पिछले छह महीनों में तीन बार विधायकों ने उन्हें अपना नेता माना है और ये फैसला किया है कि श्री केजरीवाल के नेतृत्व में यह सरकार चलेगी और जेल जाने की परिस्थिति में भी जेल से सरकार चलेगी। बकायदा इसका प्रस्ताव पारित किया गया है। वहीं, श्री केजरीवाल का दिल्ली में किया गया काम न सिर्फ भारत में, बल्कि दुनिया के अंदर अनुकरणीय उदाहरण बना हुआ है।

श्री सिंह ने कहा कि निगम में स्थायी समीति का गठन न होने के लिए अगर सबसे ज्यादा कोई व्यक्ति जिम्मेदार है, तो वह भाजपा के इशारे पर काम करने वाले उपराज्यपाल हैं।

तटरक्षक ने संयुक्त अभियान में नौका से 173 किलो मादक पदार्थ जब्त किया

बीएनएम@नयी दिल्ली

भारतीय तटरक्षक तथा गुजरात के आतंकवाद रोधी दस्ते ने अरब सागर में संयुक्त अभियान में एक भारतीय नौका को पकड़ कर 173 किलोग्राम मादक पदार्थ जब्त कर उस पर सवार दो लोगों को गिरफ्तार किया है।

रक्षा मंत्रालय ने सोमवार को एक विज्ञप्ति जारी कर बताया कि गुजरात के आतंकवाद रोधी दस्ते से मिली खुफिया जानकारी के आधार पर भारतीय तटरक्षक ने संदिग्ध नौका को रोककर पूछताछ की। नौका की जांच करने पर उसमें मादक पदार्थ मिला जिसे जब्त कर नौका पर सवार दोनों लोगों को गिरफ्तार कर लिया गया। इन लोगों से पूछताछ की जा रही है।

पिछले तीन वर्षों में भारतीय तटरक्षक ने दस से भी अधिक नौकाओं से मादक पदार्थ जब्त किये हैं।

यूजीसी नेट की परीक्षा होगी 18 जून को

बीएनएम@नयी दिल्ली

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (यूजीसी) ने राष्ट्रीय पात्रता परीक्षा (नेट) की परीक्षा 16 जून के स्थान पर अब 18 जून 2024 को किये जाने की घोषणा की है। यूजीसी नेट की परीक्षा की तिथि को 18 जून इसलिए किया गया क्योंकि यूजीसी नेट और सिविल सेवा प्रारंभिक परीक्षा की तिथि 16 जून को पड़ गयी थी। यूजीसी के अध्यक्ष एम जगदीश कुमार ने सोमवार को एक सोशल मीडिया पोस्ट में कहा, अभ्यर्थियों से जानकारी प्राप्त होने के बाद आयोग ने यूजीसी-नेट जून 2024 के लिए परीक्षा की तारीख बढ़ाने का फैसला किया। नेशनल टेस्टिंग एजेंसी (एनटीए) एक ही दिन में पूरे भारत में ओएमआर मोड में यूजीसी-नेट आयोजित करेगा।

एक आधिकारिक बयान में कहा गया है कि सिटी परीक्षा केंद्र की सूचना के संबंध में अधिसूचना परीक्षा के 10 दिन पहले आधिकारिक वेबसाइट पर प्रदर्शित की जाएगी।

अभ्यर्थियों को नवीनतम अपडेट के लिए एनटीए वेबसाइट पर जाने की भी सलाह दी जाती है।

मोदी आरक्षण खत्म कर छीन रहे गरीबों का हकः राहुल

बीएनएम@नयी दिल्ली

कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर आरक्षण को हथियार बनाकर गरीबों का हक छीनने का आरोप लगाते हुए कहा है कि वह देश में आरक्षण की व्यवस्था को खत्म करना चाहते हैं। श्री गांधी ने एक्स पर कहा, "आरक्षण का मतलब है- देश में गरीबों, आदिवासियों, दलितों और पिछड़ों की न्यायपूर्ण भागीदारी। और नरेंद्र मोदी निजीकरण को अस्त्र बना कर आपसे ये हक छीन लेना चाहते हैं।" इस बीच कांग्रेस प्रवक्ता सुप्रिया श्रीनेत ने यहां पार्टी मुख्यालय में संवाददाता सम्मेलन में कहा कि श्री मोदी आरक्षण को खत्म कर रहे हैं। उन्होंने कहा, "कुछ दिनों पहले तक

नरेंद्र मोदी '400 पार' का नारा दे रहे थे, लेकिन दो चरणों के चुनाव के बाद भाजपा की कलई खुल गई। भाजपा का संविधान बदलने और आरक्षण को खत्म करने का नापाक मंसूबा देश के सामने आ चुका है। हालात ये हैं कि श्री मोदी कांग्रेस के 'न्याय पत्र' में जातिगत जनगणना की बात पर भ्रम फैला रहे हैं। उन्हें बताना चाहिए कि वह जातिगत जनगणना और आरक्षण के साथ हैं या खिलाफ हैं।"

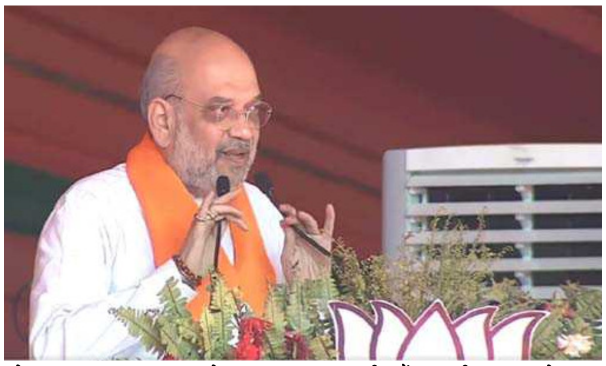
Lakshya Raj Public School

LAKSHYA RAJ KIDZEE

Mission Chowk, Pataura (Infornt of Durga Mandir) Motihari Mob.- 9128562441

देश को मजबूर नहीं, मजबूत नेता चाहिए जो बड़े और कड़े फैसले ले सके : शाह

बीएनएम@झंझारपुर/बेगूसराय



केंद्रीय गृह मंत्री एवं भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के वरिष्ठ नेता अमित शाह ने आज कहा कि देश को मजबूर नहीं बल्कि मजबूत नेता चाहिए, जो बड़े और कड़े फैसले ले सके । श्री शाह ने सोमवार को बिहार के झंझारपुर और बेगूसराय में चुनावी सभाओं को संबोधित करते हुए कहा कि देश को मजबूर नहीं बल्कि मजबूत नेता चाहिए जो बड़े और कड़े फैसले ले सके । वह नेतृत्व प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ही दे सकते हैं जबकि विरोधियों के पास कोई चेहरा नहीं है। उन्होंने कहा, "ये एक एक साल के प्रधानमंत्री बनना चाहते हैं । एक साल शरद पवार, एक साल लालू, एक साल स्टालिन, एक साल अखिलेश जो कुछ बचा हुआ समय होगा राहुल बाबा को बनाया जाएगा। क्या ऐसा नेतृत्व देश को मजबूत कर सकता है।" केंद्रीय गृह मंत्री ने कहा कि नरेंद्र मोदी देश के लिए सोचते हैं जबकि विपक्ष के नेता अपने परिवार के लिए सोचते हैं । ये घोटालेबाज और भ्रष्टाचारी हैं। कभी चारा घोटाला, अलकतरा घोटाला, नौकरी के बदली जमीन का घोटाला और कई घोटले किये हैं । उन्होंने कहा, "लालू के जीवन का लक्ष्य है बेटे को मुख्यमंत्री बनाना और सोनिया गांधी का लक्ष्य राहुल बाबा को प्रधानमंत्री बनना है।

शहाबुद्दीन की पत्नी NDA में होंगी शामिल

एक तस्वीर से उठे सवाल, हिना शहाब का जवाब भी आया

बीएनएम@सीवान

सीवान लोकसभा सीट से पूर्व दिवंगत सांसद मो. शहाबुद्दीन की पत्नी हिना शहाब निर्दलीय चुनावी मैदान में हैं। उनके सामने एनडीए प्रत्याशी विजय लक्ष्मी कुशवाहा तो वहीं महागठबंधन से पूर्व विधानसभा अध्यक्ष अवध बिहारी चौधरी मैदान में उतरे हैं। हिना शहाब लगातार चुनावी जनसंपर्क कर रही हैं। वह लोगों के बीच जाकर मिल रही हैं। अपनी बात रख रही हैं। इस बीच एक ऐसी तस्वीर सामने आई है जिसने कई सवाल खड़े कर दिए हैं।

27 अप्रैल को था हिना शहाब का कार्यक्रम

हिना शहाब की एक तस्वीर काफी तेजी से वायरल हो रही है। इस तस्वीर

में लोग भगवा गमछा लिए हुए नजर आ रहे हैं। हिना शहाब दारौंदा के पूर्व प्रमुख विनय सिंह के घर पहुंचीं थीं। बताया जाता है कि यह तस्वीर उसी दिन की है। दारौंदा के कमसरा में पहुंचने पर हिना शहाब लोगों से मिलीं थीं। यहीं सभा में लोग भगवा गमछा के साथ पहुंचे थे। जानकारी के अनुसार, 27 अप्रैल को दारौंदा के कमसरा में हिना शहाब का कार्यक्रम था।

उठते सवाल पर हिना शहाब ने दिया साफ जवाब

इस तस्वीर के सामने आने के बाद एक तरफ जहां कई तरह की चचाएं हो रही हैं तो वहीं दूसरी ओर तमाम सवालों को लेकर खुद हिना शहाब ने साफ-साफ जवाब दे दिया है. हिना शहाब ने मीडिया से बात करते हुए कहा है कि सारे रंग हमारे हैं. लोग टुकड़ों में बंटे थे. मैंने सबको एकजुट करने की ठानी है. सारे रंग, सभी धर्म के लोग उनके हैं. सभी लोग उनके साथ हैं. इस सवाल पर कि सीवान में ऐसी चचाएं हैं कि हिना शहाब चुनाव जीतने के बाद एनडीए का दामन थाम सकती हैं. इस पर हिना शहाब ने कहा कि सीवान की जनता उनकी मालिक हैं. सीवान जिला जिस ओर जाएगा आपकी हिना उस ओर जाएगी. बता दें कि सीवान में छठे चरण के तहत 25 मई को लोकसभा का चुनाव है

बीजेपी पर भड़के मुकेश सहनी, बोले- 'बीजेपी का काम चंदा दो धंधा लो'

बीएनएम@सारण

आरजेडी सुप्रीमो लालू प्रसाद यादव की बेटी रोहिणी आचार्य ने सोमवार को सारण सीट से अपना नामांकन किया. इस दौरान सारण में चुनावी सभा का भी आयोजन किया गया. इसमें वीआईपी सुप्रीमो मुकेश सहनी बीजेपी पर खूब बरसे. उन्होंने कहा कि बीजेपी संविधान को बदलना चाहती है. आज संविधान खतरे में है. मुकेश सहनी ने भारतीय जनता पार्टी को चेतावनी देते हुए कहा कि जब तक पिछड़ा वर्ग का एक भी बच्चा है तब तक यह संविधान न कोई समाप्त कर सकता है और ना ही संविधान बदल सकता है. सारण के अलावा सहनी ने आज खगड़िया और वैशाली में भी चुनावी सभाओं को संबोधित किया.

मुकेश सहनी लगाया साजिश करने का आरोप

चुनावी सभा को संबोधित करते हुए सहनी ने लोगों को बताया कि आज अगर एक मछुआरा का बेटा यहां मंच पर भाषण दे रहा तो यह संविधान की ताकत है. उन्होंने बीजेपी पर साजिश करने का आरोप लगाया. कहा कि इसी संविधान को बदलने की साजिश की जा रही है. वीआईपी सुप्रीमो ने कहा कि जनता के चुने हुए एमएलए-एमपी को बीजेपी खरीद कर उस सरकार को गिरा दे रही है. क्या यही लोकतंत्र है? उन्होंने कहा कि यह जनता का भी अपमान है. आज दो राज्यों के मुख्यमंत्री जेल में है. सहनी ने कहा कि बीजेपी का काम ही रह गया है कि चंदा दो हम धंधा देंगे. चंदा नहीं दोगे तो जेल में डाल देंगे. यही आज इनका काम रह गया है. मुकेश सहनी ने लोगों से महागठबंधन के प्रत्याशियों को जिताने की अपील की. कहा कि गरीबों की सरकार बनाइए जो गरीबों का कल्याण कर सके. उन्होंने कहा कि बीजेपी नहीं चाहती है कि गरीब का बेटा आगे बढ़े. बीजेपी चाहती है कि पिछड़ा, गरीब का बेटा गुलाम बना रहे.

अररिया के रानीगंज में नीतीश कुमार ने विपक्ष पर जमकर हमला बोला

बीएनएम@फारबिसगंज/अररिया

अररिया के रानीगंज में बिहार के सीएम नीतीश कुमार और बिहार सरकार के मंत्री विजय चौधरी ने अररिया लोकसभा सीट से एनडीए प्रत्याशी प्रदीप कुमार के पक्ष में एक चुनावी सभा को संबोधित किया ।सीएम नीतीश कुमार ने लालू परिवार पर जमकर निशाना साधा। सीएम ने कहा कि 2005 नवंबर से जब से हमें मौका मिला है, तब से बिहार के विकास के लिए काम कर रहे हैं। हमसे पहले का राज याद है ना कोई शाम में नहीं निकलता था। पति-पत्नी का राज था, खुद हटे तो पत्नी को सत्ता दे दी। कहीं आने जाने का रास्ता नहीं था। हम लोग एमपी भी थे और केंद्र में मंत्री भी थे और अपने क्षेत्र में जाते थे, तो पैदल ही चलते थे। कहीं कोई जगह नहीं थी। क्या हालत थे, उनलोगों के जमाने में और आजकल बोलते रहते हैं। हमने तो बीच में मौका दिया था और अभी जाकर बेटा बोलते रहता है कि हमने किया है। लेकिन क्या किया, जो काम हम लोग कर रहे थे, वह भी बीच में काम किए। बोलते रहता है, क्या मतलब है। उसे क्या लेना-देना है। जनसभा को संबोधित करते हुए सीएम नीतीश ने कहा कि 2005 से हमलोग (बीजेपी) एक साथ काम कर रहे हैं। दो बार हम इधर-उधर हुए हैं, लेकिन अब कहीं नहीं जाएंगे। आपलोगी एनडीए प्रत्यासी प्रदीप कुमार सिंह को जिताकर फिर से भेजिए। बाकी हमलोग हइए है ना जी चिंता करने का कोई बात नही है प्रदीप कुमार सिंह को भारी मतों से जीत दिलाएं। इससे पहले मंच से लोगों को संबोधित करते हुए विजय चौधरी ने कहा कि पूरी दुनिया जिस गति से तरक्की कर रहा है। उससे दोगुनी गति से देश पीएम मोदी के नेतृत्व में तरक्की कर रहा है। वहीं पूरे देश में हमारा प्रदेश बिहार डेढ़ गुनी तेज गति से सीएम नीतीश कुमार के नेतृत्व में आगे बढ़ रहा ।

कपूर्री ठाकुर की सरकार ने कांग्रेस के विरोध के बावजूद महिलाओं को आरक्षण दिया: सम्राट चौधरी

पटना। उपमुख्यमंत्री सम्राट चौधरी ने रविवार को कहा कि बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री कपूर्री ठाकुर की सरकार ने कांग्रेस के विरोध के बावजूद महिला आरक्षण लागू किया था। ठाकुर के जन्म शताब्दी वर्ष के उपलक्ष्य में आयोजित एक कार्यक्रम में चौधरी ने देश में गठबंधन की राजनीति की नींव रखने का श्रेय दो बार बिहार के मुख्यमंत्री रहे ठाकुर को दिया। उपमुख्यमंत्री ने कहा, जब आरक्षण पर चर्चा शुरू हुई और महिलाओं के लिए चार प्रतिशत आरक्षण का विचार प्रस्तावित किया गया, तो वह कपूर्री ठाकुर की सरकार ही थी जिसने कांग्रेस के विरोध के बावजूद इसे लागू किया। चौधरी ने कहा, कपूर्री ठाकुर अपने गांव से 10वीं कक्षा की परीक्षा पास करने वाले पहले व्यक्ति थे।

राधामोहन, रोहिणी आचार्य और लवली आनंद ने नामांकन दाखिल किया

बीएनएम@पटना

बिहार में लोकसभा चुनाव के लिए भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के वरिष्ठ नेता और पूर्व केंद्रीय मंत्री राधामोहन सिंह, राष्ट्रीय जनता दल(राजद) के प्रमुख लालू प्रसाद यादव की पुत्री रोहिणी आचार्य और पूर्व सांसद तथा जनता दल यूनाइटेड की प्रत्याशी लवली आनंद समेत 22 उम्मीदवारों ने सोमवार को नामांकन पत्र दाखिल किया । निर्वाचन कार्यालय के अनुसार, भाजपा के राधामोहन सिंह ने पूर्वी चंपारण, राजद प्रमुख की पुत्री रोहिणी आचार्य ने सारण तथा पूर्व सांसद लवली आनंद ने शिवहर संसदीय क्षेत्र से नामांकन दाखिल किया । इसके अलावा नामांकन दाखिल करने वाले प्रमुख लोगों में पूर्व मंत्री राजद प्रत्याशी शिवचंद्र झा (हाजीपुर सु.) और लोक जनशक्ति पार्टी (रामविलास) की सांसद वीणा देवी (वैशाली) शामिल हैं।

STONE CLINIC MOTIHARI
स्टोन क्लिनिक मोतिहारी
शास्त्री नगर, महिला कॉलेज रोड, मोतिहारी, बैंक रोड, राजेश्वरी पैलेस होटल के पूरब वाली गली में

शिवहर और पूर्वी चंपारण के एनडीए प्रत्याशी समेत पांच ने किया नमांकन

बीएनएम@मोतिहारी

लोकसभा चुनाव के छठे चरण के मतदान के लिए अधिसूचना जारी होने के साथ ही सोमवार को नमांकन की प्रक्रिया शुरू हो गई। जिला समाहरणालय में सोमवार को नामांकन के पहले दिन 04-शिवहर लोकसभा निर्वाचन क्षेत्र से एनडीए प्रत्याशी लवली आनंद समेत कुल चार लोगो ने नमांकन दाखिल किया। वही 03-पूर्वी चंपारण निर्वाचन क्षेत्र से एकमात्र एनडीए प्रत्याशी राधामोहन सिंह ने नामांकन पत्र दाखिल किया। शिवहर लोकसभा निर्वाचन क्षेत्र के लिए जदयू से लवली आनंद, राष्ट्रीय जन संभावना पार्टी से उपेन्द्र सहनी निर्दलीय अखिलेश्वर श्रीवैष्णव व बज्जिकांचल विकास पार्टी के जगदीश प्रसाद ने नमांकन दाखिल किया।नमांकन दाखिल करने के बाद शिवहर के एनडीए प्रत्याशी लवली आनंद ने पत्रकारो से कहा कि आनंद मोहन बाहुबली नही कलम बली है।वे साहित्यकार और लेखक है। उनका परिवार स्वतंत्रता आंदोलन में कुबार्नी दी है।जनता की अदालत सबसे बड़ी अदालत है।जनता ही सही निर्णय करेगी।

भयमुक्त और पारदर्शी चुनाव कराने को लेकर मोतिहारी पुलिस कृत संकल्पित: एसपी

बीएनएम@मोतिहारी

भय मुक्त वातावरण में शांतिपूर्ण एवं पारदर्शी चुनाव कराने को लेकर मोतिहारी पुलिस कृत संकल्पित है। इसको लेकर पिछले एक साल से जिला पुलिस लगातार अभियान चला रही है। उक्त बाते सोमवार को पत्रकारो को बताते हुए एसपी कांतेश कुमार ने कहा कि विधि व्यवस्था के मद्देनजर जिला में कुल 3964 गिरफ्तारी अभी तक की गई है। 49 हजार लीटर शराब एवं 61849 लीटर स्प्रिट बरामद किया गया है। 88 अवैध आर्म्स एवं 225 कारतूस भी बरामद किए गए हैं। जिला के सीमावर्ती क्षेत्र और जिला अंतर्गत

सभी चिन्हित जगहों पर विशेष चौकसी बरती जा रही है। जिसमे 90 किलोग्राम चरस, 668 किलोग्राम गांजा, 425 ग्राम अफीम, ब्राउन शुगर एवं स्मैक सहित 4.5 लाख कैश, 15 ग्राम सोना और 1.5 किलो चांदी बरामद की गई है। जिला में अभी तक 126 सीसीए का प्रस्ताव पारित किया गया है और इन सभी मामलों में संबंधित व्यक्ति को क्षेत्र बदर किया गया है और उन्हें निर्देश दिया गया है कि प्रत्येक सप्ताह संबंधित थाना में जाकर हाजिरी लगाएंगे। पुलिस अधीक्षक ने कहा कि जिला को पर्याप्त संख्या में केंद्रीय पैरामिलिट्री फोर्स और जिला पुलिस के जवान मिल रहे हैं। चुनाव कराने में फोर्स की कमी नहीं होगी।सभी मतदान केंद्रों पर बल की प्रतिनियुक्ति रहेगी। संवेदनशील मतदान केंद्रों पर विशेष नजर रखा जाएगा। उन्होंने कहा कि फोर्स के ठहराव के लिए आवासन स्थल पर सभी सुविधाएं मुहैया कराई जाएगी।

महागठबंधन लोकसभा प्रत्यासी मदन मोहन तिवारी का हुआ भव्य स्वागत

बीएनएम@रामगढ़वा

पश्चिम चंपारण लोकसभा क्षेत्र से इंडिया गठबंधन के प्रत्याशी मदन मोहन तिवारी का रामगढ़वा व रक्सौल में कार्यकताओं ने भव्य स्वागत किया। प्रत्याशी बनने के बाद उनका इस क्षेत्र में यह पहला आगमन था। रामगढ़वा में यह कार्यक्रम प्रखंड राजद अध्यक्ष मोहम्मद मूसा व युवा अध्यक्ष मुकेश कुमार यादव के नेतृत्व में आयोजित किया गया। वहीं रक्सौल के एक विवाह भवन में इनके द्वारा महागठबंधन के अनुमंडल स्तरीय कार्यकताओं को सम्बोधित किया गया।भारी संख्या में कार्यकताओं ने मदन मोहन तिवारी को कार्यकताओं ने फूल व मालाओं से ढक दिया। इस

कार्यक्रम में प्रत्याशी मदन मोहन तिवारी के समर्थन में अन्य लोगों की भारी भीड़ जमा हुई। पूर्व पैक्स अध्यक्ष कृष्ण कुमार पांडेय उर्फ झुना पांडे, पैक्स अध्यक्ष झुनू ठाकुर, मुखिया हाजी नसीबुलक हक,पूर्व विधायक स्वर्गीय राजनंदन राय के पुत्र प्रमोद यादव, प्रेमचंद यादव, रमेश शुक्ला, प्रखंड कांग्रेस अध्यक्ष संजय पांडेय,पूर्व मुखिया मोहम्मद सफीउल्लाह, राज नारायण शुक्ला, सुशील मिश्रा, प्रेमचंद्र मिश्रा, बृजबिहारी प्रसाद, अनील तिवारी, राजेश यादव, पूर्व जिला परिषद पति मोहम्मद हाशिम, वर्तमान जिला परिषद पति मोहम्मद कमरुद्दीन मंसूरी, अनुपम कुमार सिंह, सुबोध सिंह, मुकेश सिंह, मंटू सिंह, जटाशंकर सिंह, मोन्नू सिंह सहित भारी संख्या में लोग मौजूद रहे।

पता नहीं सोनिया या इंदिरा गांधी के पास मंगलसूत्र था या नहीं : केंद्रीय मंत्री गिरिराज सिंह

बीएनएम@बेगुसराय

बिहार के बेगुसराय लोकसभा क्षेत्र से चुनाव लड़ रहे केंद्रीय ग्रामीण विकास मंत्री गिरिराज सिंह ने कहा, मुझे शक है कि इंदिरा या सोनिया के पास बलिदान देने के लिए मंगलसूत्र था भी या नहीं. वे प्रियंका गांधी को जवाब दे रहे थे, जिन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के उस तंज पर प्रतिक्रिया जताई थी कि कांग्रेस सत्ता में आने पर महिलाओं से उनका सोना और मंगलसूत्र छीन लेगी — उन्होंने (प्रियंका) राजीव गांधी की हत्या का ज़िक्र करते हुए दावा किया कि उनकी मां और उनकी दादी ने भारत से युद्ध के दौरान मंगलसूत्र का बलिदान दिया था. केंद्रीय मंत्री ने दिप्रिंट से कहा, मुझे नहीं पता कि उनकी मां, सोनिया गांधी, जो इटली से हैं, के पास मंगलसूत्र था या नहीं और उनकी दादी, इंदिरा गांधी, जिन्होंने फिरोज गांधी से शादी की थी, के पास मंगलसूत्र था या नहीं. फिरोज के धर्म में मंगलसूत्र रखने की प्रथा नहीं है. मेरा मानना है कि प्रियंका के पास मंगलसूत्र है, लेकिन वे दादी, परिवार के बारे में और कितने दिन तक बात करते रहेंगे? फिरोज गांधी का जन्म बंबई में एक पारसी परिवार में हुआ था. गिरिराज सिंह ने पहले भी गांधी परिवार के बारे में विवादास्पद टिप्पणियां की हैं. उन्होंने एक बार कहा था कि सोनिया गांधी की त्वचा के रंग ने उन्हें कांग्रेस अध्यक्ष बनने में मदद की और दूसरी बार उन्होंने राहुल गांधी को विदूषक कहा था. मंगलसूत्र विवाद पर मंत्री ने आगे कहा, किसी देश का संसाधन क्या है? जब चंद्रशेखर की सरकार के दौरान देश पर संकट आया तो उन्होंने देश को बचाने के लिए सोना गिरवी रख दिया. अगर मनमोहन सिंह जैसे किसी (पूर्व) प्रधानमंत्री ने कहा कि राष्ट्रीय संसाधनों

पर पहला हक मुसलमानों का है और अगर चीन युद्ध के दौरान, मां-बेटी ने देश के लिए अपने मंगलसूत्र दान किए, तो यह हमारी संपत्ति थी. मनमोहन सिंह पर उनकी टिप्पणी पीएम मोदी द्वारा बिहार में चुनाव प्रचार के दौरान इसी तरह के आरोप लगाने के बाद आई है. वे 2006 की राष्ट्रीय विकास परिषद की बैठक का ज़िक्र कर रहे थे, जहां तत्कालीन प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह ने एससी/एसटी, अन्य पिछड़े वर्गों, अल्पसंख्यकों और महिलाओं और बच्चों के उत्थान के लिए कार्यक्रमों के महत्व पर जोर दिया था और यह सुनिश्चित किया था कि अल्पसंख्यक, विशेष रूप से मुस्लिम अल्पसंख्यक, विकास के फल में समान रूप से साझा करने के लिए सशक्त हैं. कांग्रेस की तुष्टिकरण की राजनीति पर पार्टी लाइन अपनाते हुए सिंह ने आगे कहा, प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि हमारे गरीब लोगों का राष्ट्रीय संसाधनों पर दावा है, लेकिन कांग्रेस देश को बांटना चाहती है. कांग्रेस के कारण देश की आजादी के बाद से ही तुष्टीकरण की राजनीति का सामना कर रहा है. राजनीतिक वंशवाद की आलोचना करते हुए गिरिराज सिंह ने दिप्रिंट से कहा, ह्लदेश में कांग्रेस पार्टी का क्या योगदान है? इंदिरा का क्या योगदान था? क्या उन्होंने किसी स्वतंत्रता आंदोलन में भाग लिया था? वे जवाहरलाल नेहरू की बेटी थीं. उन्होंने कहा, कांग्रेस से लेकर लालू प्रसाद और ममता बनर्जी तक, उन्होंने अपने रिश्तेदारों को राजनीति में आगे बढ़ाया है. इन परिवार-आधारित पार्टियों की तुलना प्रधानमंत्री मोदी से क्या की जा सकती है, जिनके पास शासन के लंबे कार्यकाल के बावजूद न तो धन है और न ही उनके हाथ में पैसा है -पहले 12 साल तक मुख्यमंत्री के रूप में और फिर 10 साल तक पीएम के रूप में. उन्होंने कहा, वे (मोदी) एक फकीर हैं, वे भारत के विकास और इसकी संस्कृति की रक्षा के लिए भगवान के रूप में अवतरिक हुए हैं.

गिरिराज सिंह ने 2014 के चुनाव में नवादा लोकसभा सीट जीती थी, लेकिन, इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि उन्होंने 2019 के चुनाव में कम्युनिस्ट पार्टी का गढ़ माने जाने वाले बेगुसराय में सीपीआई उम्मीदवार कन्हैया कुमार को दो लाख से अधिक वोटों के अंतर से हराया. इस चुनाव में सिंह सीपीआई के तीन बार के विधायक अवधेश राय के खिलाफ लड़ रहे हैं, जो राजद के साथ, इंडिया गठबंधन का हिस्सा है. 2019 में राजद सीपीआई के साथ गठबंधन में नहीं था, जिससे सिंह के लिए राह आसान हो गई थी.

रहस्मय ढंग से लापता ड्रग्स तस्कर बबलू को नेपाल पुलिस ने किया गिरफ्तार

बीएनएम@मोतिहारी

पिछले तीन दिन पूर्व रहस्मय ढंग से गायब ड्रग तस्कर व कुख्यात अपराधी बबलू पासवान को नेपाल पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है, जिसके साथ इस मामले का पटाक्षेप हो गया है। तीन दिन पूर्व बबलू की पत्नी ने रक्सौल थाना में आवेदन देकर हरैया ओपी प्रभारी पर बबलू के गायब करने का आरोप लगाया था,जिसके बाद एसपी कांतेश मिश्रा के निर्देश पर रक्सौल डीएसपी धीरेंद्र कुमार इसकी जांच कर रहे थे। इस बीच नेपाल के पर्सा जिला के एसपी कुमोध ढुंगेल ने बताया कि जिस ड्रग तस्कर बबलू को रक्सौल पुलिस ढुंढ रही है,उसे नेपाल पुलिस ने तीन दिन पूर्व बीरगंज चेक पोस्ट से गिरफ्तार कर लिया था। उन्होंने बताया कि बबलू पासवान नेपाल में मादक पदार्थ व प्रतिबंधित ड्रग्स का बड़ा सप्लायर होने के साथ काठमांडू के गोथातर कांड का मुख्य आरोपी था, जिसकी खोज की जा रही थी। इस क्रम में चेक पोस्ट पर जांच के दौरान बबलू को बीरगंज में प्रवेश करते देखा गया, जिसे रोकने को कहा गया तो वह भागने लगा। पुलिस ने जब उस पर फायरिंग की तो एक गोली उसके दाएं पैर में लगी है,जिसके बाद उसे तत्काल गिरफ्तार कर इलाज के लिए नारायणी हॉस्पिटल लाया गया। यहां उसकी तलाशी ली गई तो उसके पास से एक पिस्टल और मादक पदार्थ बरामद किया गया। एसपी ढुंगेल ने बताया कि बबलू और उसके सहयोगियो पर सितंबर 2022 में काठमांडू के कागेश्वरी मनोहरा नगर पालिका-8 के गोथातर में लाल मोहम्मद की हत्या का आरोप है।एसपी के अनुसार बबलू ने ही गोथातर में मोहम्मद दर्जी एवेंजर इंटरप्राइजेज वर्ल्ड बेस्ट गारमेंट नाम से दुकान चलाने वाला लालमोहम्मद की हत्या की साजिश रची थी। बताते चले कि लालमोहम्मद का भी कार्यशैली संदिग्ध था। उस पर करक और दाउद गैंग से साठगांठ कर भारत विरोधी गतिविधियो को अंजाम देने का आरोप है। बताया जा रहा है,पाक हैंडलरो के इशारे नकली भारतीय नोट की तस्करी के साथ मादक द्रव्यो की तस्करी का भी उस पर आरोप था। नेपाल पुलिस की माने तो लालमोहम्मद का बबलू से पहले व्यवसायिक रिश्ता था,जो लेनदेन में खराब होने के बाद उसने साजिश कर उसकी हत्या कर दी।

एईएस-जेई के विरुद्ध आशा फैसिलिटेटर पिंकी चला रही है जागरुकता अभियान

सुबह-शाम व रात्रि में लगाती है चौपाल, बच्चों को भूखे पेट न सोने का देती है नसीहत

बीएनएम@मोतिहारी

जिले के अरेराज प्रखंड में निरंतर एईएस/जेई के प्रति लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से स्वास्थ्य कर्मियों के द्वारा अभियान चलाया जा रहा है। वहीं आशा फैसिलिटेटर पिंकी कुमारी के द्वारा प्रखंड के बिन्दवलिया समेत कई गली, कसबों में घूमकर 300 से ज्यादा लोगों को जगह-जगह एकत्रित कर शाम व रात्रि में चौपाल लगाकर चमकी बुखार से बचाव के बारे में महिलाओं, बुजुर्गो, बच्चों को लीफलेट देते हुए उन्हें ध्यान से चमकी के लक्षण की पहचान एवं बचाव के तरीके बताए जा रहें है, ताकि गांव, इस उमस भरे मौसम में चमकी के मामलों से सुरक्षित रहें। आशा फैसिलिटेटर पिंकी बच्चों को चमकी को धमकी देने के लिए प्रमुखता से तीन महत्वपूर्ण बातें बता रही है जिनमे बच्चों को कड़ी धूप में न निकलने, रात में बच्चों को भूखे पेट न सोने,कुछ मीठा खिलाए,

ताजे भोजन, मौसमी फल खिलाए, ओ आर एस के घोल का सेवन फायदेमंद है, पिंकी ने ज्ञानती देवी, सीमा, ललिता तथा सुमन देवी को समझाते हुए कहा की चमकी में भूलकर भी न करें देरी तेज बुखार, जकड़न, चक्कर, बेहोशी, मुंह से झाग जैसे लक्षण दिखे तो तुरंत सरकारी अस्पताल में इलाज के लिए ले जाए। चमकी बुखार की स्थिति में अस्पताल और एंबुलेंस का तत्काल सहयोग ले, झाड-फूंक से बचें। बच्चों को पानी खुब पिलाए, घरों के आसपास साफ सफाई जरूर करें।

चौपाल से लोगों में दिख रही है जागरूकता:

प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी डॉ शीतल नरुला ने बताया कि आशा फैसिलिटेटर पिंकी कुमारी चमकी पर जागरूकता फैलाने के साथ- साथ नियमित टीकाकरण के लिए क्षेत्र में आशा के साथ बैठक कर जागरूकता फैला रही हैं। उन्होंने बताया कि स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा किए जा रहें कार्य सराहनीय है। चौपाल से लोगों में जागरूकता हो रही है, जानकारी प्राप्त कर लोग अपने बच्चों को इस बीमारी से सुरक्षित रख सकेंगे। उन्होंने बताया की एएनएम भी इनका सहयोग कर रहीं हैं। डब्ल्यूएचओ के नरोत्तम कुमार के अनुसार मॉनीटरिंग के क्रम में लोगों में जागरूकता दिख रही है, बिन्दवलिया में फैसिलिटेटर पिंकी कुमारी के द्वारा गेहूं कटाई के कारण संध्याकाल में या प्रातःकाल में हीं चौपाल लगाया जा रहा है। वार्ड नम्बर चार बिन्दवलिया की आशा सुनिता कुमारी के साथ चौपाल में ग्रामीण निर्मला देवी भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है।

चमकी से बचाव के उपाय

आशा फैसिलिटेटर पिंकी कुमारी ने ग्रामीणों को बताया कि एईएस से बचाव के लिये अभिभावक अपने बच्चे की धूप से बचाएं। रात को किसी भी हालत में भूखे नहीं सोने दें, दिन में एक बार ओआरएस घोल कर जरूर पिलाएं, बच्चे को कच्चा लीची नहीं खाने दें, बच्चा अगर घर में भी है तो घर की खिड़की व दरवाजा बंद नहीं करें, हवादार रहने दें।

छठे चरण के लिए नामांकन प्रक्रिया शुरू, 6 मई तक भर सकेंगे पर्चा

बीएनएम@बेतिया

लोकसभा चुनाव 2024 के तहत चुनाव के छठे चरण में 25 मई को पश्चिम चंपारण में होने वाले आम चुनाव की अधिसूचना 29 अप्रैल से जारी कर दी गई है।इसके साथ ही पश्चिम चंपारण के वाल्मीकिनगर एवं पश्चिम चंपारण संसदीय सीट के लिए नामांकन का कार्य शुरू हो गया है जिसकी अंतिम तिथि 6 मई को होगी।उक्त जानकारी देते हुए जिला निर्वाचन पदाधिकारी सह जिला पदाधिकारी दिनेश कुमार राय ने प्रेस को संबोधित करते हुए कहीं। उन्होंने कहा कि जिले के दो संसदीय क्षेत्र में निष्पक्ष एवं शांतिपूर्ण माहौल में चुनाव कराने हेतु सभी तैयारियां पूरी कर ली गई है इसके लिए अलग-अलग सेलों का गठन किया गया है जो अपना विधिवत

काम शुरू कर दिए है। वाल्मीकिनगर संसदीय सीट के लिए अपर समाहर्ता और पश्चिमी चंपारण

संसदीय क्षेत्र के लिए जिलाधिकारी स्वयं निर्वाचन पदाधिकारी होंगे।उन्होंने कहा कि 7 मई को नाम निर्देशन पत्र की समीक्षा की जाएगी और 9 मई को अभ्यर्थी अपना नाम वापस ले सकेंगे।पश्चिम चंपारण के दो लोकसभा सीट पर चुनाव के छठे चरण में 25 मई को चुनाव संपन्न होगा और मतगणना 4 जून को होगी। जिला निर्वाचन पदाधिकारी ने बताया कि वाल्मीकिनगर संसदीय क्षेत्र में कुल मतदाताओं की संख्या 18 लाख 25490 है जिसमें पुरुष मतदाताओं की संख्या 9 लाख 66 हजार 302 एवं एवं महिला मतदाताओं की संख्या 8 लाख 59 हजार 116 है जिनके लिए 1829 मतदान केंद्र बनाए गए हैं। वहीं पश्चिम चंपारण संसदीय क्षेत्र में कुल मतदाताओं की संख्या 17 लाख 54 हजार 210 है जिसमें पुरुष मतदाताओं की संख्या 9 लाख हजार 966 एवं महिला मतदाताओं की संख्या लाख 19 हजार 180 है जिनके लिए 1756 मतदान केंद्र बनाए गए हैं। उन्होंने कहा कि मतदान के समय मतदाताओं की सुविधा के लिए पूरी व्यवस्था की गई है। साथ ही जिला निर्वाचन पदाधिकारी ने बताया कि वाल्मीकिनगर संसदीय क्षेत्र में सुरक्षा की दृष्टि से 54 मतदान केंद्रों पर सुबह 7:00 बजे से शाम 4:00 बजे तक मतदान किया जा सकेगा। इसके अलावे जिले के बाकी मतदान केदो पर सुबह 7:00 बजे से शाम 6:00 बजे तक सामान्य रूप से मतदान किया जा सकेगा।इस मौके पर बेतिया पुलिस अधीक्षक अमरकेश डी बगहा पुलिस अधीक्षक सुशांत सरोज अपर समाहर्ता राजीव कुमार सिंह उप विकास आयुक्त श्रीमती प्रतिभा रानी सदर एसडीएम विनोद कुमार नगर निगम आयुक्त शंभू कुमार एवं जिला जनसंपर्क पदाधिकारी अनंत कुमार के अलावे कई अन्य पदाधिकारी मौजूद रहे।

क्यों श्रेष्ठ कॉलेज खोलें गांवों में स्कूल

कभी विचार कीजिए कि किसी स्कूल या कॉलेज को किस आधार पर श्रेष्ठ कहा जाना चाहिए? बेशक, इसका एकमात्र पैमाना यही हो सकता है कि उस शिक्षण संस्थान ने अपने विद्यार्थियों को इस तरह के संस्कार दिए जिसके चलते उन्होंने आगे चलकर बेहतर नागरिक बनकर देश और समाज की सेवा की। इसका एक पैमाना यह भी हो सकता है कि क्या उसने (शिक्षण संस्थान) ने अपना विस्तार किया ? विस्तार से मतलब है कि क्या उसने अपनी कोई अन्य शाखा भी खोली और वहां का शिक्षण भी श्रेष्ठ और स्तरीय रहा । बेशक, इस मोर्चे पर दिल्ली के सेंट स्टीफंस कॉलेज का नाम लेना होगा। सेंट स्टीफंस कॉलेज को गांधी जी के परम सहयोगी दीनबंधु सी.एफ.एंड्रूज की संस्था दिल्ली ब्रदरहुड सोसायटी ने स्थापित किया था। एंड्रूज ब्रिटिश नागरिक होते हुए भी भारत की आजादी के समर्थक थे। उन्होंने सेंट स्टीफंस कॉलेज में पढ़ाया भी। अब उनके कॉलेज ने अपना विस्तार कर लिया है। इसने कोई अन्य कॉलेज नहीं खोला है। दरअसल अब दिल्ली ब्रदरहुड सोसायटी ने दिल्ली और हरियाणा के सोनीपत की सीमा के राई नामक ग्रामीण क्षेत्र में सेंट स्टीफंस कैम्ब्रिज स्कूल खोला है। यानी कि यह स्कूल शहरों और महानगरों की चमक-दमक से दूर ज्ञान की रोशनी को फैलाएगा। निश्चित रुप से प्रत्येक शिक्षण संस्था का यही लक्ष्य होना चाहिए। भारत के गांवों में जितने बेहतर स्कूल खुले, उतना ही बेहतर होगा। हमारे बड़े-बड़े शहरों में तो अब खूब स्कूल, कॉलेज और विश्वविद्यालय खुल रहे हैं, पर जरुरत है ग्रामीण क्षेत्रों में अधिक से अधिक स्कूल खोलने की है, जिनकी स्तरीय फैक्ल्टी हो और वहां बाकी तमाम सुविधाएं भी मौजूद हों।यह प्रयास पिछले लगभग 140 वर्षों में 700 से ज्यादा शिक्षण संस्थान देश के कोने-कोने में खोले और सेवा भाव से चलाया| सन 1885 में महान स्वतंत्रता सेनानी लाला लाजपत राय द्वारा स्थापित डी0ए0वी0(पूरा नाम- दयानंद ऐंग्रो वेदिक स्कूल और कॉलेज समूह इस बात का उत्कृष्ट उदाहरण है कि समाज में सेवा भावना से चलाया जाने वाला कार्य भी सफल हो सकता है।

टीएन शेषन ने बदली थी भारत के अराजक चुनावों की तस्वीर

- योगेन्द्र योगी

देश की मौजूदा पीढ़ी को शायद इस बात का अंदाजा भी नहीं होगा कि भारत की आजादी के बाद की ऊबड-खाबड़ यात्रा में देश ने ऐसे-ऐसे हिचकोले खाए कि लगने लगा था कि लोकतंत्र पटरी से उतर कर अराजकता में बदल जाएगा। इसी यात्रा में सबसे बड़ी चुनौती थी, देश के निष्पक्ष और शांतिपूर्ण चुनाव सम्पन्न कराना। आज जिस तरह शांतिपूर्ण तरीके से चुनाव सम्पन्न कराए जा रहे हैं। करीब साढ़े तीन दशक पहले इसकी कल्पना तक नहीं की जा सकती थी। उस दौर में ऐसा कोई भी चुनाव नहीं रहा जो खून-खराबे से भरा नहीं रहा हो। देश में बैलट पर बुलट भारी था। बंदूक की नोक पर वोटों की पेटियों को लूटना आम बात थी। भारत की चुनावी प्रक्रिया में हर तरह की बुराई थी। ऐसे में देश को एक ऐसा मुख्य चुनाव आयुक्त मिलता है, जो पूरी चुनाव व्यवस्था को बदलकर रख देता है। बड़े-बड़े दिग्गज नेताओं को नकेल कस देता है। उस मुख्य चुनाव आयुक्त का नाम है टीएन शेषन। आज अगर देश में निष्पक्ष और स्वतंत्र माहौल में चुनाव हो पाता है तो इसका श्रेय टीएन शेषन को जाता है। देश के दबंग चुनाव आयुक्त के तौर पर अपनी पहचान बनाने वाले टीएन शेषन नौकरशाही में भी सुधार के जनक थे। ईमानदारी और कानून के प्रति अपनी निष्ठा की वजह से वह बहुतों को खटकते भी थे। इस वजह से उनके विरोधी उनको सनकी और तानाशाह तक भी कहते थे। लेकिन वह व्यवस्था में क्रांति लाने वाले इंसान, मेहनती, सक्षम प्रशासक, योग्य नौकरशाह, बुद्धीजीवियों और मध्य वर्ग के नायक थे। पलक्कड़ (केरल) के निवासी टीएन शेषन ने 1955 में भारतीय प्रशासनिक सेवा (आईएएस) में ट्रेनी के तौर पर अपने कॅरियर की शुरुआत की। शेषन ने अपनी पहली तैनाती में ही तीखे तेवर दिखाते हुए तमिलनाडु के मदुरई जिले के डिंडीगुल में सब कलेक्टर पद पर रहते हुए हरिजन समुदाय के एक व्यक्ति पर फंड के घपले का आरोप में गिरफ्तार करवा दिया। मंत्री के दवाब के बाद भी आरोपी को नहीं छोड़ा। चेन्नई में यातायात आयुक्त पद के दौरान एक बार एक ड्राइवर ने शेषन से पूछा कि अगर आप बस के इंजन को नहीं समझते और ये नहीं जानते कि बस को ड्राइव कैसे किया जाता है, तो आप ड्राइवरों की समस्याओं को कैसे समझ पाएंगे। शेषन ने इसको एक चुनौती के रुप में स्वीकार किया। उन्होंने न सिर्फ़ बस की ड्राइविंग सीखी बल्कि बस वर्कशॉप में भी काफ़ी समय बिताया। एक बार उन्होंने बीच सड़क पर ड्राइवर को रोक कर स्टेयरिंग संभाल लिया और यात्रियों से भरी बस को 80 किलोमीटर तक चलाया। शेषन का तमिलनाडु के मुख्यमंत्री से काफी झगड़ा हो गया, जिसके बाद वे प्रतिनियुक्ति पर दिल्ली आ गए और तेल एवं प्राकृतिक गैस आयोग के एक सदस्य के तौर पर उनकी नियुक्ति हुई। तत्कालीन प्रधानमंत्री राजीव गांधी के आग्रह पर पर्यावरण एवं वन मंत्रालय के सचिव बन गए। सचिव के तौर पर उन्होंने टिहरी बांध और सरदार सरोवर बांध जैसी परियोजनाओं का विरोध किया। भले ही सरकार ने उनको विरोध को दरकिनार कर दिया और परियोजना पर काम को आगे बढ़ाया लेकिन बांध के पर्यावरण पर पड़ने वाले प्रभाव को नजरअंदाज नहीं किया गया।

(लेखक वरिष्ठ स्तंभकार हैं)

Today's Opinion

द. भारत में भाजपा को भरोसा योगी और प्रमोद सावंत पर

आर.के. सिन्हा

भाजपा इस बार दक्षिण भारत की जंग में अपनी सशक्त उपस्थिति दर्ज करवाने के लिए जी-जान लगा रही है। वह इस चुनावी जंग में अपने प्रतिद्वंदियों को किसी भी सूरत में कोई स्पेस देने के मूड में नहीं है। जिनको लगता है कि भाजपा का दक्षिण भारत में कोई वजूद ही नहीं है, वे घोर मुगालते में हैं। भाजपा इस बार इन राजनीतिक अल्प-ज्ञानियों को पूरी तरह से गलत साबित करना चाहती है। दक्षिण भारत के राज्य भाजपा के लिए अबतक कठिन चुनौती वाले प्रदेश रहे हैं, इसमें कोई दो राय नहीं है । लेकिन, अब परिस्थितियाँ बदली हैं। इस बार पार्टी ने दक्षिण भारत में चुनावी स्थितियों को अपने पक्ष में मोड़ने का मन ही नहीं बनाया, बल्कि दृढ़ संकल्प किया हुआ है। वास्तव में 2024 का लोकसभा चुनाव भाजपा के संबंध में दक्षिण की धारणा को पूरे समाज, मीडिया और समीक्षकों की राय बदलने में भी अहम भूमिका निभा सकता है। भाजपा ने अपने दो बेहद तेज –तर्रार मुख्यमंत्रियों क्रमशः योगी आदित्यनाथ और प्रमोद सावंत को दक्षिण भारत में सघन चुनाव अभियान की जिम्मेदारी सौंपी है। ये दोनों ही अपने कुशल नेतृत्व के चलते उत्तर प्रदेश और गोवा को विकास की बुलंदियोंपर लेकर जा रहे हैं। प्रमोद सावंत कर्नाटक में भाजपा के उम्मीदवारों के पक्ष में जमकर कैंपेन कर रहे हैं। वे कर्नाटक में अपना भाषण कन्नड़ में ही देते हैं। जाहिर है, इस वजह से वे तुरंत स्थानीय जनता से संबंध स्थापित कर उन्हें प्रभावित करते हैं। योगी आदित्यनाथ को भी दक्षिण भारत के अन्य राज्यों में प्रचार करना है। योगी आदित्यनाथ और प्रमोद सावंत की अखिलभारतीय छवि बन चुकी हैं। योगी आदित्यनाथ पूर्व में कर्नाटक में कैंपन करते रहेहैं। उन्हें कर्नाटक का युवा, मेहनतकश और महिलाएं बहुत ध्यानसे सुनती हैं। उन्होंने बीमारु उत्तर प्रदेश को देश के सबसे विकसित होते राज्य कीश्रेणी में लाकर खड़ा कर दिया है। उन्होंने साबित कर दिया है कि चुस्त-सख्तप्रशासन से गुंडे मवाली भाग खड़े होते हैं। अगर बात प्रमोद सावंत की करें तो वे गोवाकी स्थापित छवि को बदल रहे हैं। वे चाहते है कि गोवा को उसके समुद्री तटों, गिरिजाघरों के अलावा उसके समृद्ध अतीत के रुप में भी जाना जाए। गोवा को लेकर एक खास तरह की भ्रांति पूर्ण धारणा बना दी गई है, जबकि सच्चाई यह है कि गोवा एक प्राचीन सनातन भूमि है। गोवा के मुख्यमंत्री प्रमोद सावंत ने पर्यटन संग आध्यात्मिक राष्ट्रवाद से गोवा कोविकसित बनाने का संकल्प लिया है। बेशक, प्रधानमंत्रीनरेन्द्र मोदी और गृह मंत्री अमित शाह के साथ-साथ यह दोनों भी दक्षिण भारत में भाजपा के पक्ष में माहौल बनाने में अहम रोल निभाने जा रहे हैं। योगी आदित्यनाथ अपनेगृह प्रदेश के अलावा उत्तराखंड, महाराष्ट्र, कर्नाटक, राजस्थान और बिहार में भी बड़ी सभाओं कोसंबोधित कर चुके हैं। वे जिधर भी जाते हैं वहां पर उनका अभूतपूर्व स्वागत होता है । इस बीच,तमिलनाडु उन अनूठे राज्यों में से एक है, जहाँ 87 फीसद से अधिक हिंदू आबादी है। यह उन राज्यों में एक है जहांराष्ट्रीय दलों यानी भाजपा और कांग्रेस की उपस्थिति अबतक काफ़ी कमजोर रही है। हाँ भाजपा कोयंबटूरऔर कन्याकुमारी में जरूर अच्छे वोट जुटाती रही है। तमिलनाडु में भाजपा मज़बूत नहीं हुई इसका सबसे बड़ा कारण राज्य में नेतृत्व का अभाव रहा, कई भाजपा नेता विवादास्पद बयान के लिए जाने जाते रहे । लेकिन, प्रधानमंत्री मोदी और गृह मंत्री अमित शाह ने इस धारणा को बदल दिया है। और फिर पूर्व आईपीएस अधिकारी के. अन्नामलाई को तमिलनाडु भाजपा का अध्यक्ष बनाएजाने के बाद दक्षिणी राज्य में भाजपा कीसंभावनाएं काफी बढ़ गई हैं। अन्नामलाई राज्य में पार्टी के लिए जमीन तैयार करने मेंकाफी हद तक सफल भी हुए हैं। मोदी और अमित शाह लगातार अन्नामलाई के नेतृत्व को अपनासमर्थन दे रहे हैं। भाजपा ने इसी आधार पर तमिलनाडु में अकेले 23 सीटों पर चुनाव लड़ने का साहस दिखाया। तमिलनाडू में 19 अप्रैल को मतदान हुआ। भाजपा को लगता है कि वह इस बार तमिलनाडु और केरलजैसे राज्यों में भी चौंकाने वाले नतीजे देगी।

(लेखक वरिष्ठ संपादक, स्तंभकार और पूर्व सांसद हैं)

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

ये खानें की चीजें करती हैं उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को तेज, जानें क्या न खाएं

लोग अपनी त्वचा को बनाए रखने और जवां दिखने के लिए काफी समय और पैसा खर्च करते हैं। लेकिन वे जो करना भूल जाते हैं, वह अपने खाने पर ध्यान रखना होता है। आप जो खाते हैं वह आपकी स्किन के लिए बेहद जरूरी होता है। यही कारण है कि हमने उन खाने की चीजों के बारे में बताया है जिनसे आपको बचना चाहिए जो उम्र बढ़ने के शुरुआती लक्षणों को रोकने में मदद करेंगे।

एक बात जो आपको जाननी चाहिए वह यह है कि उम्र बढ़ना एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जो आपको कई बार प्रभावित कर सकती है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आप उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा नहीं कर सकते। आप प्राकृतिक उम्र बढ़ाने के दोषी जैसे सूरज की रोशनी से बच नहीं सकते हैं, लेकिन आप समय से पहले बूढ़ा होने से रोकने के लिए सनस्क्रीन का इस्तेमाल कर सकते हैं और कुछ खाने की चीजों से भी बच सकते हैं।

तला हुआ खाना

तले खाने से फ्री रेडिकल निकलते हैं तो स्किन सेल को नुकसान पहुंचा सकते हैं और त्वचा इलास्टिकसिटी को कमजोर कर सकते हैं। फ्रेंच फ्राइज, शकरकंद फ्राई जैसी खाने की चीजों से बचें। इसके अलावा, कम नमक का खाना भी खाएं।

सफेद चीनी

बहुत ज्यादा सफेद चीनी खाने से कोलेजन-हानिकारक एजीई के निर्माण में योगदान हो सकता है। चीनी की ज्यादा मात्रा से स्किन समस्याएं हो सकती हैं। इसके बजाय, कुछ मीठा खाने का मन होने पर फल या डार्क चॉकलेट खाएं।

प्रोसेस्ड मीट

बेकन, सॉसेज और पेपरोनी प्रोसेसड मीट हैं। इनसे आपको बचना चाहिए। ये सोडियम, सैच्यूरेटिड फैट और सल्फाइट से भरे होते हैं, जो सभी सूजन का कारण बनते हैं जो कोलेजन को कमजोर कर सकते हैं और स्किन से पानी कम करते हैं।

कैफीनयुक्त ड्रिंक्स

सोडा और कॉफी पीने से त्वचा से ज्यादा नींद प्रभावित होती है। खराब सोने के पैटर्न को उम्र बढ़ने, झुर्रियों, काले घेरे और महीन रेखाओं के संकेतों से जोड़ा गया है। जितना हो सके कैफीनयुक्त ड्रिंक्स कम पिएं।

शराब

अधिक शराब पीने से त्वचा की कई समस्याएं हो सकती हैं, जिनमें झुर्रियां, कोलेजन की कमी, सूजन और लालिमा शामिल हैं। यह विटामिन ए सहित कुछ पोषक तत्वों की कमी की ओर भी ले जाता है।

सफेद ब्रेड

सफेद ब्रेड में उच्च ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है जो शरीर में सूजन पैदा कर सकता है, जो बदले में स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनता है।

इसे उम्र बढ़ने की प्रक्रिया से भी जोड़ा गया है। अंकुरित अनाज की रोटी ट्राई करें जिसमें एंटीऑक्सिडेंट होते हैं, जो त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं।

चाय के शौकीन हैं तो इस बार ट्राई करें गुलाब वाली चाय

चाय कई तरीके से बनाई जाती है, इलायची चाय से लेकर मसाला चाय तक हर कोई इसे अपने स्वाद के मुताबिक पीना पसंद करता है। चाय के शौकीन हर तरह की चाय का स्वाद चखना पसंद करते हैं।

अगर आप भी चाय के शौकीन हैं तो आप इस बार गुलाब वाली चाय बनाने का ट्राई कर सकते हैं। गुलाब का इस्तेमाल कई तरीकों से किया जाता है, इससे गुलब जल, गुलकंद और भी कई चीजें बनाई जाती हैं, लेकिन इस बार गुलाब की फ्रेश पत्तियों को अपनी चाय में मिक्स करें और फिर इस मजेदार चाय को आराम से बैठ कर पीएं।

गुलाब वाली चाय बनाने की सामग्री

1.5 कप पानी
1 इंच अदरक कद्दूकस किया हुआ
1 इंच दाल चीनी स्टिक
2-3 लौंग
5-6 गुलाब की पंखुड़ियां
3 बड़े चम्मच चाय पत्ती
2 बड़े चम्मच स्वीटनर
3-4 इलायची
2 कप दूध
5-6 तुलसी के पत्ते

कैसे बनाएं गुलाब वाली चाय

गुलाब वाली चाय बनाने के लिए आप सबसे पहले पानी गर्म करें और फिर इसमें अदरक, दालचीनी, इलायची, और गुलाब की पत्तियां डासें। फिर इसमें चाय पत्ति और शक्कर डालें। नारियल की शक्कर का इस्तेमाल किया गया है। फिर इस चाय में दूध डालें और एंड में उबाल आने पर तुलसी पत्ते डालें। चाय को कुछ देर उबालें और गुलाब वाली चाय तैयार है। इसे छान कर सर्व करें।

वीगन डाइट फॉलो कर रहे हैं तो बनाकर खाएं ये डेजर्ट

वीगन डाइट पत्तेदार चीजों पर आधारित होती है और इसमें जानवर या उनसे उत्पादित किसी भी खाद्य पदार्थ को शामिल नहीं किया जाता है जैसे दूध, दही और शहद आदि। यही वजह है कि वीगन डाइट वाले लोग डेजर्ट जैसी चीजों का आनंद नहीं ले पाते हैं, लेकिन अब ऐसा नहीं होगा। अगर आप वीगन डाइट फॉलो कर रहे हैं तो आइए आज हम आपको कुछ ऐसे वीगन डेजर्ट की रेसिपी बताते हैं, जिनको आप बार-बार बनाकर खाना पसंद करेंगे।

वीगन रबड़ी

अगर आप वीगन डाइट पर है तो डेजर्ट के तौर पर वीगन रबड़ी का आनंद ले सकते हैं। इसे बनाने के लिए थोड़े काजू को रातभर बादाम के दूध में भिगोकर रखें, फिर सुबह उठकर इसे ब्लेंडर में डालकर ब्लेंड करें। इसके बाद इस मिश्रण को गाढ़ा होने तक पकाएं, फिर इसमें बादाम का आटा और चीनी मिलाएं, फिर इसमें केसर, इलायची पाउडर और वनिला एसेंस मिलाएं। अब गैस बंद कर दें और रबड़ी को ठंडा होने के बाद खाएं।

वीगन लड्डू

इसे बनाने के लिए सबसे पहले गेहूं के आटे को एक पैन में हल्का सुनहरा होने तक भून लें, फिर इसमें अलसी, बादाम का आटा, नमक और वीगन मक्खन डालें और अच्छी तरह मिलाएं। अब इस मिश्रण को तीन-चार मिनट तक भूनें और ठंडा होने दें, फिर इसमें खजूर, इलायची, काजू और गेहूं के आटे का मिश्रण मिलाकर इससे गोल-गोल आकार के लड्डू तैयार कर लें। आप इन लड्डू को पांच दिनों तक स्टोर कर सकते हैं।

ब्राउन राइस खीर

सबसे पहले ब्राउन राइस को पानी के साथ 30 मिनट तक पकाएं, फिर जब चावल पक जाएं तो उससे पानी को छान दें। अब एक पैन में बादाम के दूध गर्म करें, फिर उसमें काजू और पकाएं चावल मिला दें, फिर इसमें इलायची के दाने और चीनी डालकर 15-20 मिनट तक पकाएं। इसके बाद खीर में भूने सूखे मेवे डालें और 10-20 मिनट तक और पकाकर गैस बंद कर दें। अंत में खीर पर बादाम गर्निश करके इसका आनंद लें।

वीगन चॉकलेट आइसक्रीम

सबसे पहले भीगे हुए बादाम को पानी के साथ पीस लें, फिर इस मिश्रण के पानी को छानकर एक पैन में डालें और इसे दो मिनट तक पकाएं, फिर इसे ठंडा होने दें। इसके बाद एक ब्लेंडर में पकाया हुआ बादाम वाला पानी, कोको पाउडर, केला, वेनिला एसेंस और चीनी को एक साथ ब्लेंड करें, फिर इसे एक कंटेनर में डालकर एक घंटे के लिए फ्रीजर में रखें, फिर दोबारा से इस मिश्रण को ब्लेंड करके फ्रीजर में रखें।

इन चीजों का इस्तेमाल आज ही करें बाहर

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

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

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

चीनी

चाय-कॉफी और लगभग हर मीठे व्यंजन में इस्तेमाल की जाने वाली चीनी यानी शक्कर आपकी सेहत के लिए सबसे ज्यादा नुकसानदेय है। चीनी के अधिक सेवन से आपको ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, वजन बढ़ना और फैटी लीवर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इतना नहीं शक्कर ज्यादा खाने से हृदय रोग का खतरा भी बढ़ जाता है।

मैदा

मैदा हमेशा से ही स्वास्थ्य के लिए हानिकारक रहा है। हालांकि, मैदा आटे से ही बनता है, लेकिन मैदा बनाने की प्रक्रिया के दौरान इसमें मौजूद कई सारे फाइबर्स और विटामिन्स अलग हो जाते हैं, जो इसे हानिकारक बना देता है। डॉक्टर्स की मानें तो मैदा और उससे बनी चीजों के अधिक सेवन से मोटापा, हृदय रोग जैसी समस्याएं हो सकती हैं। साथ ही मैदा पचने में भी काफी मुश्किल होता है, जिसकी वजह से यह धीरे-धीरे फैट्स बढ़ा देता है।

नमक

अधिक मात्रा में नमक का सेवन भी सेहत के लिए काफी हानिकारक माना गया है। खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले नमक की अधिकता कई गंभीर समस्याओं की वजह बन सकती है। ज्यादा नमक खाने से ब्लड प्रेशर,कोलेस्ट्रॉल, हार्ट प्रॉब्लम, स्ट्रोक, मोटापा और लिवर से संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। एक स्टडी के मुताबिक ज्यादा नमक खाने से मौत का खतरा 28 प्रतिशत तक बढ़ सकता है।

फ्रोजन फूड

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

वनस्पति घी

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

15 बीमारियों का एक इलाज सूर्य मुद्रा

शरीर को दुरुस्त रखने के लिए कई तरह की मुद्राएं हैं जिनके विभिन्न लाभ हैं। ऐसी ही एक मुद्रा है सूर्य मुद्रा जोकि एक संस्कृत शब्द है। जहां सूर्य का अर्थ है 'सूर्य' और मुद्रा का अर्थ है 'इशारा'। सूर्य मुद्रा एक हाथ की मुद्रा है जो अग्नि तत्व का विस्तार करती है और शरीर से पृथ्वी तत्व को समाप्त करती है। इसे 'अग्नि मुद्रा' के रूप में भी जाना जाता है।

सूर्य मुद्रा दोनों अनामिका अंगुलियों को मोड़कर और उनके सिरों को अंगूठे के आधार पर रखकर की जाती है। जब अंगूठे का अनामिका के शीर्ष पर हल्का दबाव पड़ता है, तो यह अग्नि तत्व द्वारा पृथ्वी तत्व के उन्मूलन का संकेत देता है। इस मुद्रा को करने से आपको कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। आयुर्वेद डॉक्टर दीक्षा भावसार आपको इसके लाभ बता रही हैं।

सूर्य मुद्रा के फायदे

इस मुद्रा को करने से वजन घटाने, डायबिटीज कंट्रोल करने, थायराइड के कामकाज को बेहतर बनाने, चयापचय, कब्ज, पीसीओएस, खांसी और सर्दी, सूजन और गैस्ट्रिक से जुड़ी समस्याओं से निपटने में मदद मिलती है। यानी वात और कफ के कारण होने वाली प्रमुख बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए यह सबसे अच्छा है। इस मुद्रा को करने से आपके फोकस, आत्मविश्वास और मानसिक स्थिरता में भी सुधार होता है। साथ ही इससे चिंता और अवसाद कम होता है।

सूर्य मुद्रा कैसे करें- पहला चरण

सबसे पहले आरामदायक स्थिति में बैठें ■र्श पर बैठने की बजाय चटाई पर बैठना पसंद करें। अपने हाथों को अपनी जांघों या घुटने पर रखें। हथेलियों को ऊपर की ओर, छत की ओर करें। अपनी आंखें बंद करें और कुछ गहरी सांसें लें।

सूर्य मुद्रा कैसे करें- दूसरा चरण

इसके बाद, अपनी अनामिका को मोड़ें और इसे अपने अंगूठे से दबाने की कोशिश करें। यदि आप योग के लिए नए हैं, तो इसे करते समय आपको असुविधा या दर्द महसूस हो सकता है। अपनी अनामिका अंगुली को इस प्रकार रखें कि उसका सिरा आपके अंगूठे की जड़ को स्पर्श करे। बाकी तीन अंगुलियों को फैलाकर रखें।

सूर्य मुद्रा कैसे करें-तीसरा चरण

अपने अंगूठे का उपयोग करके अपनी अनामिका पर सहनीय दबाव डालें। जितना दबाओगे उतना ही तुम्हारा अग्नि तत्व बढ़ता है। इसको अधिक मत करो। यही प्रक्रिया दूसरी ओर भी एक साथ दोहराएं।

सूर्य मुद्रा करते समय इस बात का रखें ध्यान

हर दिन लगभग 30 से 45 मिनट तक इस मुद्रा का अभ्यास करने की सलाह दी जाती है। आप सभी एक बार में या दिन में तीन बार 10 से 15 मिनट तक कर सकते हैं। इसे अधिक अभ्यास नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे शरीर में अत्यधिक गर्मी हो सकती है।

कैसे दूर करें खांसी-जुकाम, जानें हल्दी से जुड़े तीन घरेलू नुस्खे

मौसम में बदलाव के कारण कई वायरल और रेस्पिरेटरी इंफेक्शन में वृद्धि हुई है. बिगड़ते प्रदूषण के स्तर और नए ओमिक्रॉन सबवेरिएंट भी बुखार, खराश, खांसी और सर्दी जैसे लक्षण पैदा कर सकते हैं. जब आप इन उपर्युक्त लक्षणों को विकसित करते हैं तो ऐसे में आप बिल्कुल भी लापरवाही न करें आपको अपनी हेल्थ पर ध्यान देने की सख्त जरूरत है.

जरा सी लापरवाही आपको भारी नुकसान पहुंचा सकती है. 1 लीटर पानी लें, इसमें आधा छोटा चम्मच सोंठ पाउडर या ताजा अदरक का छोटा डंठल डालकर मध्यम आंच पर 10 मिनट तक उबालें. फिर छान लें और इसे कमरे के तापमान पर आने दें और फिर इसे स्टील की बोतल में भरकर रख लें. एक ग्लास पानी में 1 चम्मच हल्दी डाल दें और फिर उसके बाद उसे 3 से 5 मिनट तक बॉयल करें.

दिन में 2 से 3 बार इस पानी से गरारे करें.

पानी के दो ग्लास लें और इसमें तुलसी के पत्ते डालें, 5-7 पुदिना के पत्ते डालें, आधा चम्मच हल्दी के साथ उसे 7 से 10 मिनट तक मध्यम आंच पर गर्म करें फिर पिएं.

इन नुस्खों से आपको जल्द ही असर पड़ेगा.

Tuesday
30 April 2024

BNM Fantasy

नॉन वीकेंड पर सुस्त हुई 'क्रू'

करीना कपूर, तब्बू और कृति सेनन की तिगड़ी बॉक्स ऑफिस पर तहलका मचा रही है। राजेश ए कृष्णन के निर्देशन में बनी फिल्म क्रू 29 मार्च को सिनेमाघरों में लैंड की थी। रिलीज के चार दिन में ही इस फिल्म को दर्शकों से अच्छा खासा रिस्पॉन्स मिला है। लोगों को क्रू की कहानी और सितारों का अभिनय दोनों ही चीजें काफी पसंद आ रही है। यही वजह है कि यह मूवी डबल डिजिट में ताबड़तोड़ कमाई कर रही है। सिर्फ इंडिया में ही नहीं बल्कि विदेशों में भी लोग फिल्म के दीवाने हो गए हैं। अब इस मूवी के चौथे दिन का कलेक्शन सामने आ गया है। चलिए जानते हैं फिल्म ने रिलीज के बाद पहले सोमवार को कितना बिजनेस कर लिया है।

स

सिद्धार्थ चोपड़ा का नीलम उपाध्याय संग रोका हुआ

प्रियंका चोपड़ा के घर खुशियां आने वाली हैं। हाल ही में एक्ट्रेस लॉस एंजिलस से परिवार समेत भारत आई थीं। अब उनके इस विजिट के पीछे की वजह सामने आ गई है। एक्ट्रेस के भाई सिद्धार्थ चोपड़ा जल्द शादी के बंधन में बंधने वाली हैं, इससे पहले उनकी रोका सेरेमनी हुई है। जहां पूरा चोपड़ा परिवार जश्न मनाता नजर आया। प्रियंका चोपड़ा अपनी पर्सनल लाइफ को पब्लिक करने से अक्सर बचती हैं, लेकिन इस बार उन्होंने फैंस के साथ ये खुशी शेयर की है। एक्ट्रेस ने सोशल मीडिया पर भाई और होने वाली भाभी को बधाई दी है। प्रियंका चोपड़ा के भाई सिद्धार्थ चोपड़ा का नीलम उपाध्याय संग रोका हुआ है। दोनों एक-दूसरे को लंबे वक्त से डेट कर रहे थे। सोशल मीडिया पर नीलम अक्सर सिद्धार्थ के साथ अपनी कोजी फोटो भी शेयर करती थी। रोका सेरेमनी की भी उन्होंने फोटो शेयर की है। सिद्धार्थ चोपड़ा और नीलम उपाध्याय ने 2 अप्रैल को परिवार और दोस्तों के बीच रोका सेरेमनी की। प्रियंका चोपड़ा ने अपनी इंस्टा स्टोरी में भाई सिद्धार्थ चोपड़ा और होने वाली भाभी नीलम उपाध्याय की फोटो शेयर की है। साथ ही रोका सेरेमनी की बधाई भी दी। इसके अलावा एक फोटो उन्होंने कपल के साथ अपनी और निक जोनस की भी शेयर की है। नीलम उपाध्याय ने अपने सोशल मीडिया पर पेज पर रोका सेरेमनी का कई फोटो पोस्ट की है। इनमें उनका परिवार साथ देखा जा सकता है। नीलम उपाध्याय भी प्रियंका चोपड़ा की तरह एक्टिंग की दुनिया से ताल्लुक रखती हैं।

दिव्यांका की 'अदृश्यम' समेत ये सीरीज हुई रिलीज

धमाकेदार होगा अप्रैल का महीना

आने वाला अप्रैल का महीना वेब सीरीज लवर्स के लिए बेहद खास होने वाला है। अप्रैल में एक या दो नहीं, बल्कि कई धमाकेदार सीरीज दर्शकों का दिल जीतने आ रही हैं। इसमें लूट सीजन 2 से लेकर दिव्यांका त्रिपाठी की अदृश्यम तक शामिल है। चलिए देखते हैं अप्रैल में आने वाली सीरीज की लिस्ट। इस सीरीज को इंग्लिश भाषा में नेटफ्लिक्स पर देखा जा सकता है। इसमें पेप गार्डियोला, एर्लिंग हालैंड समेत कई सितारे दिखाई देने वाले हैं। लूट सीजन 2 शानदार अंदाज में बुधवार 3 अप्रैल 2024 को एप्पल टीवी पर लौट रहा है। इस सीरीज में माया रूडोल्फ, एडम स्कॉट और जोएल किम बूस्टर समेत कई स्टार कलाकार दिखाई देने वाले हैं। 'ये मेरी फैमिली सीजन 3' आने वाली 4 अप्रैल को प्राइम वीडियो पर रिलीज होने वाला है। इसमें जूही परमार, राजेश कुमार, हेतल और अंगद समेत कई स्टार्स दिखाई देने वाले हैं। इस सीरीज को मंदार कुरुंदकर ने डायरेक्ट किया है। यह सीरीज 10 अप्रैल को नेटफ्लिक्स पर रिलीज हुई है। छोटे पर्दे की एक्ट्रेस दिव्यांका त्रिपाठी की वेब सीरीज 'अदृयश्म' सोनी लिव पर 11 अप्रैल को रिलीज हुईर है। इस सीरीज में 65 एपिसोड होने वाले हैं। दिव्यांका के साथ इसमें बिग बॉस के कंटेस्टेंट रह चुके एजाज खान भी दिखाई देने वाले हैं। बता दें कि वेब शो अदृयश्म का निर्देशन सचिन पांडे ने किया है। आयशा मैडन स्टारर हार्टब्रेक हाई हन्ना कैरोल चैपमैन द्वारा नेटफ्लिक्स के लिए बनाई गई ऑस्ट्रेलियाई कॉमेडी ड्रामा टेलीविजन सीरीज है। इसका दूसरा सीजन 11 अप्रैल को आएगा। क्रिस ओ'डॉड स्टारर यह सीरीज एप्पल टीवी पर 24 अप्रैल को आने वाली है। फैंस भी इस सीरीज का इंतजार कर रहे हैं।