- बिहार-झारखंड संस्करण
- वर्ष: 5
- अंक: 159
- मूल्य ₹ 2.00
- पृष्ठ 04
- Reg: UDYAM-BR-17-0007168

दैनिक बिहार पत्रिका

सच के साथ

दैनिक बिहार पत्रिका DAINIK BIHAR PATRIKA

पटना। शुक्रवार, 29 नवंबर 2024 | सम्पादक: कृष्णा टेकड़ीवाल | web_dainikbiharpatrika.com | Email_ dainikbiharpatrika@gmail.com

संक्षिप्त खबर

फरार बालू तस्कर हुआ गिरफ्तार

दैनिक बिहार पत्रिका/बांका

बौसी| बालू की तस्करी के आरोप में तस्कर प्रभास यादव पिता कैलू यादव ग्राम कुशमाहा थाना बौसी जिला बांका को बौसी बाजार से गिरफ्तार किया गया है। बालू तस्कर प्रभास यादव के विरुद्ध बालू तस्करी ,लुट ,चोरी के कई कांड अंकित है। इसके विरुद्ध कई बार सीसीए प्रस्ताव भी भेज कर थाना क्षेत्र से तड़ीपार कराया गया है। इसके जेल जाने से बालू तस्करी पर भी रोक लगेगी। साथ ही पैक्स चुनाव भी शांति पूर्वक होने में भी मदद मिलेगी।, छापामारी में पु0 नि0 सह थानाध्यक्ष सुधीर कुमार और पु0अ0नि0 ब्रजेश कुमार सिंह शामिल थे।

पुलिस ने विभिन्न जगहों से शराब की बरामद

दैनिक बिहार पत्रिका/बांका

बाराहाट थानान्तर्गत महराणा चौक के पास से प्र० स० अ० नि० म० नि०, सरस्वती कुमारी के नेतृत्व में अभियुक्त रोहित कुमार दास, पे०-नरेश दास, सा०-बगडुम्बा, थाना-बौंसी, जिला-बाँका, उम्र-29 वर्ष करीब को अवैध चुलाई शराब की कुल मात्रा 01.000 लीटर बरामद कर गिरफ्तार किया गया। दूसरी ओर अमरपुर थानान्तर्गत कटहरा पुल के पास से प्र० स० अ० नि० म० नि०, शिल्पी प्रजापति के नेतृत्व में अभियुक्त गुलशन कुमार, पे० रामविलास सिंह, सा०-कटहरा, थाना-अमरपुर, जिला-बाँका, उम्र 22 वर्ष करीब को अवैध विदेशी शराब की कुल मात्रा 0.375 लीटर बरामद कर गिरफ्तार किया गया। साथ ही बेलहर थानान्तर्गत खड़ौदा मोड़ के पास से अ० नि० म० नि०, गौरीशंकर कुमार के नेतृत्व में अज्ञात अभियुक्त के एक मोटरसाईकिल से जप्त अवैध विदेशी शराब की कुल मात्रा 12.750 लीटर बरामद कर वाहन को जप्त किया। दूसरी ओर कटोरिया थानान्तर्गत बिचकोड़ी के पास से प्र० स० अ० नि० म० नि०, नेहा कुमारी के नेतृत्व में अभियुक्त प्रमोद बी० यादव, पे०-बैजनाथ यादव, सा०-भलुआ कुड़ा, थाना-कटोरिया, जिला-बाँका, उम्र 50 वर्ष करीब को दुबारा शराब सेवन के जुर्म में गिरफ्तार किया गया। साथ ही शराब सेवन के आरोप में 08 व्यक्तियों को गिरफ्तार कर न्यायालय, बाँका के समक्ष पेश किया गया। जहाँ से उन्हें जुर्माना के उपरांत मुक्त कर दिया गया।

स्थानीय लोगों ने बचाई अचेत पड़े युवक की जान

गोगरी नगर परिषद क्षेत्र के अंतर्गत वार्ड नंबर 13 स्थित नुरुलउलुम मदरसा के पास एक अचेत अवस्था में एक युवक जमीन पर घंटो पड़ा रहा आसपास के लोगों की नजर परी तो भीड़ लग गया जिसमे की जिसमें की चौकीदार अशोक पासवान एवं वार्ड प्रतिनिधि मनोज कुमार पासवान ने गोगरी पुलिस 112 नंबर की टीम को सूचित किया 112 नंबर की टीम घटनास्थल पर पहुंची जिसमें की एंबुलेंस के लिए गोगरी अस्पताल के चिकित्सा पदाधिकारी को इस बात से आप अवगत कराया गया अवगत कराने के बाद चिकित्सा पदाधिकारी ने फौरन एंबुलेंस भेजा एंबुलेंस के द्वारा अचेत अवस्था में उक्त युवक को गोगरी के अस्पताल भेजा गया जहां चिकित्सकों के द्वारा इलाज किया गया जिस की उक्त युवक की जान बची|

सहरसा में मत्स्यगंधा झील व कैमूर में एडवेंचर हब के लिए 147.12 करोड़ मंजूर: सम्राट चौधरी

दैनिक बिहार पत्रिका/पटना

उपमुख्यमंत्री सम्राट चौधरी ने बताया कि केंद्र सरकार के पर्यटन मंत्रालय ने सहरसा जिले की प्रसिद्ध मत्स्यगंधा झील के विकास के लिए 97.61 करोड़ रुपये और कैमूर जिले में करमचक ईको-टूरिज्म एडवेंचर हब विकसित करने के लिए 49.51 करोड़ रुपये की स्वीकृति दी है। इससे मत्स्यगंधा झील में राजगीर के बाद राज्य का दूसरा ग्लास ब्रिज विशेष आकर्षण का केंद्र होगा। गुरुवार को सम्राट चौधरी ने उत्तर और दक्षिण बिहार में पर्यटन उद्योग को बढ़ावा देने के लिए कुल 147.12 करोड़ से अधिक की राशि देने के लिए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और केन्द्रीय पर्यटन मंत्री गजेन्द्र सिंह शेखावत को धन्यवाद दिया है। उन्होंने कहा कि पर्यटन सुविधाओं और संरचना के विकास से दोनों जिलों में स्थानीय लोगों को हस्तशिल्प, होटल, परिवहन जैसे क्षेत्रों में हजारों लोगों को रोजगार के अवसर मिलेंगे। उपमुख्यमंत्री चौधरी ने बताया कि केंद्रीय सहायता की राशि से मत्स्यगंधा झील परिसर में गोलाकार ग्लास ब्रिज, घाट, टॉयलेट ब्लॉक, फूड कोर्ट, पार्किंग, म्यूजिकल फाउंटेन, लाइट एंड साउंड शो और सेल्फी प्वाइंट जैसी 22 आकर्षक संरचनाएं विकसित की जाएंगी। चौधरी ने बताया कि कैमूर में 49.12 करोड़ रुपये से बनने वाला ईको-टूरिज्म एडवेंचर हब साहसिक पर्यटन में रुचि रखने वालों को नया रोमांचक अनुभव देने के लिए आकर्षित करेगा।

देश के 687 जिलों में लागू हो चुकी है कर्मचारी राज्य बीमा निगम योजना

दैनिक बिहार पत्रिका/नई दिल्ली

कर्मचारी राज्य बीमा निगम (ईएसआईसी) योजना अब देश के कुल 788 जिलों में से 687 जिलों में लागू हो चुकी है। वर्ष 2014 में यह 393 जिलों में ही लागू थी लेकिन पिछले 10 वर्षों में इस प्रक्रिया में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना के साथ सहयोग करके ईएसआईसी योजना को अब शेष 101 जिलों में भी विस्तारित किया जाएगा। एक सरकारी प्रवक्ता ने बताया कि श्रम एवं रोजगार मंत्री डॉ. मनसुख मांडविया के मार्गदर्शन में काम करते हुए ईएसआईसी आयुष्मान भारत-प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना (एबी-पीएमजेएवाई) की सुविधाओं के साथ कर्मचारियों और उनके आश्रितों तक स्वास्थ्य सेवा की पहुंच बढ़ाने पर काम कर रहा है। श्रमिकों के लिए सामाजिक सुरक्षा, उनके स्वास्थ्य लाभ और चिकित्सा देखभाल सुनिश्चित करने की दिशा में काम करना सरकार की प्राथमिकता है। इससे अधिक उत्पादक श्रम शक्ति का विकास होगा, जिससे 'विकसित भारत' के दृष्टिकोण को गति मिलेगी। इस पहल से 14.43 करोड़ से अधिक ईएसआईसी लाभार्थियों और उनके परिवारों को पूरे देश में गुणवत्तापूर्ण और व्यापक चिकित्सा देखभाल का लाभ मिलेगा। इस संदर्भ में केंद्र सरकार की श्रम एवं रोजगार सचिव सुमिता डावरा ने हाल ही में इन दोनों योजनाओं के विस्तार और कार्यान्वयन की प्रगति की समीक्षा भी की।

बाल विवाह मुक्त भारत अभियान का हुआ शुभारंभ

दैनिक बिहार पत्रिका / छपरा

सारण समाहरणालय सभागार में महिला एवं बाल विकास मंत्रालय,भारत सरकार के द्वारा बाल विवाह मुक्त भारत अभियान का शुभारंभ के अवसर पर संवाद सह शपथ ग्रहण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता बंदोबस्त पदाधिकारी के द्वारा किया गया। उन्होंने बाल विवाह पर प्रकाश डालते हुए कहा की बाल विवाह सीधे तौर पर लड़कियों और लड़कों के जीवन,स्वास्थ्य एवं सुरक्षा को ख़तरे में डाल कर उनके भविष्य की संभावनाओं को सीमित करता है। इसके लिए समाज के हर तबके के लोगो को आने का आवाहन किया गया। इस अभियान का प्रचार-प्रसार ग्रामीण स्तर पर क्रियान्वयन हेतु संबंधित विभागों को निर्देश भी दिया। उपस्थित पदाधिकारियों के द्वारा बाल विवाह को मुक्त करने पर अपना-अपना विचार रखा गया। इस कार्यक्रम में बंदोबस्त पदाधिकारी, जिला आपूर्ति पदाधिकारी, कोषागार पदाधिकारी,उपनिर्वाचन पदाधिकारी,ज़िला प्रोग्राम पदाधिकारी,ज़िला मिशन समन्वयक,केंद्र प्रशासक लैंगिक विशेषज्ञ एवं समाहरणालय के विभिन्न शाखाओं के कर्मी उपस्थित थे।

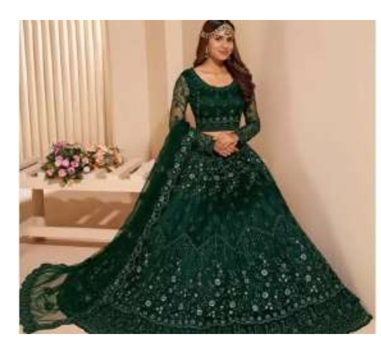
वॉलीबॉल में बनियापुर की टीम बनी विजेता

दैनिक बिहार पत्रिका / छपरा

मां यूथ ऑर्गेनाइजेशन बंगरा जलालपुर के बैनर तले वॉलीबॉल टूर्नामेंट का फाइनल मुकाबला सम्हुता पंचायत के पनिहारी बाबा के मैदान में बनियापुर बात्रहा और समहुता के बीच खेला गया। जिसका विधिवत उद्घाटन जलालपुर प्रखंड प्रमुख अखिलेश पासवान, मां यूथ ऑर्गेनाइजेशन के संजीव चौधरी, सुजीत दुबे, अमृतेश सिंह सहित गणमान्य अतिथियों के द्वारा किया गया। फाइनल मुकाबला में बनियापुर के टीम ने तीन सेट से सम्हुटा को हराकर विजेता बनीं, पुरस्कार और विजेता बनीं टीम को ट्रॉफी और नगद राशि और सभी खिलाड़ियों को मेडल देकर मुख्य अतिथियों के द्वारा जीत की बधाई दिया गया, इस अवसर पर मां यूथ के अध्यक्ष सुजीत दुबे, संरक्षक अभिषेक सिंह,शैलेन्द्र पूरी,अमृतेष सिंह,संस्थापक अध्यक्ष नितांत राठौर,श्रीमान राठौर, सचिव सुबोध सिंह ने विजेता और उपविजेता टीम को आगे बढ़कर खेल को जिला स्तर पर आयोजित कार्यक्रम में शामिल होकर ग्रामीण क्षेत्रों में खेल को बढ़वा देने की जरूरत है।सामाजिक कार्यकर्ता संजीव चौधरी ने खेल और खिलाड़ी को आगे हरसंभव मदद देने मे अपनी सहमति देते हुए इसी तरह जिला का नाम राज्य स्तर पर आयोजित खेल महोत्सव तक जाए शुभकामनाएं दी।

शॉप्सी शादी के खरीदारी को किफायती, सुलभ और रोमांचक बनाता है

दैनिक बिहार पत्रिका/पटना



भारत में शादी का मौसम प्यार और परंपरा का एक जीवंत उत्सव है, जहां हर शहर और परिवार अपने अनोखे तरीके से जश्न मनाते हैं। स्थानीय परंपराओं से लेकर व्यक्तिगत सजावट तक, हर शादी भारत की संस्कृति की विविधता को दर्शाती है। यह एकजुटता का समय है, जहां रीति-रिवाज और उत्सव पारिवारिक बंधन को मजबूत करते हैं और जिससे यह पल जीवन भर के लिए यादगार बन जाता हैं। भारत का अग्रणी हाइपरवैल्यू ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म शॉप्सी, पूरे भारत में परिवारों की विशेष जरूरतों को पूरा करने और इन खुशी के पलों को और भी यादगार बनाने के लिए वेडिंग सीजन सेल आयोजित कर रही है। शादी की आवश्यक वस्तुओं पर 50% से अधिक की छूट के साथ, शॉप्सी का कस्टमाइज़्ड वेडिंग स्टोरफ्रंट यह गारंटी देता है कि जिन उत्पादों की ग्राहंको को तलाश है वह उत्पाद उन्हें आसानी से मिल जाएं और इस त्योहारी सीज़न में कोई भी पीछे न रहे। शॉप्सी परिवारों और दोस्तों को उनकी सपनों की शादी का लुक बनाने में मदद करने के लिए एकदम सही चयन पेश करता है, जिसमें खूबसूरत साड़ियों और स्टाइलिश सूटों से लेकर चमकदार आभूषणों और ट्रेंडी एक्सेसरीज़ शामिल हैं। शॉप्सी ने पुरुषों, महिलाओं और बच्चों के लिए आवश्यक वस्तुओं की एक विस्तृत श्रृंखला तैयार की है, ताकि शादी की खरीदारी को अधिक किफायती, सुलभ और रोमांचक बनाया जा सके। इस संग्रह में हर अवसर को शामिल किया गया है, जिसमें शादी समारोह, शादी के बाद के उत्सव, जैसे हल्दी, मेहंदी और संगीत शामिल हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि समारोह के दौरान हर कोई चमक सके, दूल्हे और दुल्हन के दोस्तों के लिए भी स्क्वाड गोल्स के लिए डिज़ाइन किए गए एक विशेष संग्रह में शामिल किया गया है।

लापरवाही: विभागीय लापरवाही के कारण बच्चों की शिक्षा प्रभावित

दैनिक बिहार पत्रिका/बांका

चांदन| एक तरफ बच्चों की शिक्षा को लेकर राज्य सरकार शिक्षकों को तरह-तरह की सुविधा प्रदान करने में कोई कसर बाकी नहीं छोड़ रही है, वहीं दूसरी ओर कुछ शिक्षकों की मनमानी से बच्चों का शिक्षा पर बुरा प्रभाव पड़ने लगी है। प्राप्त जानकारी के अनुसार चांदन प्रखंड के कुसुमजूरी पंचायत अंतर्गत सुदूर क्षेत्र चारों ओर जंगल से घिरे वार्ड नंबर 1 अहरा गांव अवस्थित एक ऐसा विद्यालय है जहां दो शिक्षक पदास्थापित होने के बावजूद भी विद्यालय समय पर नहीं खोले जाते हैं। और नहीं तो विद्यालय का गाइडलाइन फॉलो करना उचित समझते हैं। ग्रामीणों ने बताया विद्यालय के शिक्षक समय पर आना तो दूर समय से पहले ही चले जाते हैं। जिससे यहां पढ़ने वाले बच्चों को शिक्षा पर काफी प्रभाव पड़ता है। सुदूर और जंगली क्षेत्र होने के कारण शिक्षा की गुणवत्ता जानने के लिए यहां कोई अधिकारी नहीं पहुंच पाते हैं। जिसका उदाहरण स्वरूप यह है कि गुरुवार को विद्यालय पद स्थापित दोनों शिक्षक दोपहर 1:30 के बाद बच्चों को छुट्टी देकर विद्यालय बंद कर गायब होने कि बात सामने आई है। इस संदर्भ में प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी सुरेश ठाकुर ने बताया एक शिक्षक को बीएलओ ड्यूटी में लगाया गया है। जबकि दुसरा विद्यालय के प्रिंसिपल छुट्टी पर है। ग्रामीणों ने बताया कि विद्यालय के शिक्षक अक्सर ड्यूटी से नज़राद रहने के कारण विद्यालय में पढ़ने वाले छोटे-छोटे बच्चों को शिक्षा पर असर पड़ रहा है। वहीं दूसरी अहरा गांव अवस्थित जंगल से विद्यालय आने जाने का मार्ग अजादी के 75 सालों से पगडंडी रास्ते से गुजरना पड़ता है। ग्रामीणों ने बताया कि इस गांव में आज तक सरकारी सुविधा से वंचित है। यहां के लोगों को बाजार हाट जाने के लिए मार्ग नहीं होने से काफी असहज महसूस करता हूं। जबकि अहरा गांव में घटवार समाज के लगभग 50 घर से अधिक और लगभग बीस घर यादव लोग रहते हैं। जिसकी आबादी लगभग 200 के करीब है। जहां यादव और घटवार का दो टोला बंटा हुआ है। लेकिन एक दूसरे टोले को जोड़ने के लिए मार्ग आज तक नहीं बन पाया है।

शादीशुदा एक बच्चे की मां को रिश्ते के दादा शादी की नीयत से लेकर हुए फरार, मामला पहुंचा थाना

दैनिक बिहार पत्रिका/कामेश्वर साह

फुल्लीडुमर/बांका| थाना क्षेत्र के उर्दावरी गांव में शादीशुदा 21 वर्षीय एक बच्चे की मां को गांव के ही रिश्ते में लगने वाले नवयुवक दादा ने शादी की नीयत से लेकर फरार हो जाने का मामला प्रकाश में आया है। वहीं इसकी जानकारी देते हुए उर्दावरी गांव के कैलाश यादव ने बताया कि उसकी पत्नी 21 वर्षीय वर्षा कुमारी को गांव के ही रिश्ते के दादा श्रीकांत यादव ने बहला फुसलाकर शादी की नीयत से लगभग एक महापूर्व लेकर फरार हो गया है। आगे कैलाश ने बताया कि लगभग एक माह कोलकाता में श्रीकांत यादव मेरी पत्नी एवं 1 वर्षीय पुत्र सौरभ कुमार को रखने के बाद कुछ दिन पूर्व घर आया है एवं मेरी पत्नी को घर में कैद कर रखा है। जब मैं इसका विरोध किया तो श्रीकांत यादव जान मारने की धमकी देने लगा। वहीं घटना को लेकर कैलाश यादव ने बुधवार को फुल्लीडुमर थाने पर एक आवेदन देकर पुलिस से न्याय की गुहार लगाई है। वहीं आवेदन मिलते ही पुलिस मामले की जांच पड़ताल में जुट गई है।

पैक्स अध्यक्ष एवं सदस्यों के मतदान को लेकर तैयारी पुरी, मतदान आज

दैनिक बिहार पत्रिका/खगड़िया

गोगरी प्रखंड के अन्तर्गत विभिन्न पंचायतों में पैक्स अध्यक्ष एवं सदस्यों के चुनाव को लेकर पुरी तैयारी कर लिया गया है।चुनाव आज है। इसके लिए गुरुवार को चुनाव कर्मियों के बीच सामग्री वितरण किया गया।यह चुनाव सुबह के सात बजे से शाम के साढ़े चार बजे तक होंगी। इसकी जानकारी चुनाव पदाधिकारी सह प्रखंड विकास पदाधिकारी राजाराम पंडित ने दिया। उन्होंने बताया कि इसके लिए प्रशासन ने 11 कोषांग एवं 7 सेक्टर का गठन कर भय मुक्त चुनाव कराने के लिए पुलिस प्रशासन दण्डाधिकारी का गठन कर लिया है। जिसमें वुधवार को केडीएस कॉलेज के परिसर में 18 पीसीसीपी नियुक्त किया एवं चुनाव के लिए गाड़ी पकड़कर केडीएस कॉलेज में जमा कर रहा है। 29 नवंबर को मतदान एव 30 नवंबर को मतदान का गिनती किया जाएगा। इसके लिए स्ट्रांग रूम के लिए मनरेगा भवन एवं ट्रयसम भवन में मतदान गिनती किया जाएगा। बीडीओ राजाराम पंडित ने बताया कि पैक्स अध्यक्ष चुनाव स्वतंत्र,निश्पक्ष एवं भयमुक्त चुनाव कराने के लिए पुरी तैयारी कर लिया गया है। सभी बूथ पर एक मजिस्ट्रेट एवं पुलिस वल का नियुक्ति किया गया है। 18 वर्ष से कम उम्र के व्यक्ति मतदान नही कर सकते हैं। इस चुनाव में कोई समस्या उत्पन्न करेगा। वैसे लोगो के खिलाफ कानूनी कार्रवाई किया जाएगा।

गोगरी अनुमंडलीय अस्पताल में प्रसूति महिलाओं को अस्पताल मेन्यू के हिसाब से नहीं दिया जाता है भोजन

दैनिक बिहार पत्रिका/खगड़िया

जिले के गोगरी अनुमंडलीय अस्पताल से लापरवाही का मामला निकलकर सामने आया है, जहां प्रेगनेंट महिलाओं को दी जाने वाली खाने में कटौती की शिकायत निकलकर सामने आ रही है। मिल रही जानकारी के अनुसार आये दिन अनुमंडलीय अस्पताल , गोगरी में इस तरह की शिकायत मिलती है। वहीं प्रसूति महिलाओं को मिलने वाले पौष्टिक आहार में भी अनियमितता देखी जाती है। जब हमारे संवाददाता मौके पर पहुंचकर मामले की तफ्तीश में जुटे वहां मौजूद मरीज ने अस्पताल प्रबंधन पर आरोप लगाते हुए दैनिक बिहार पत्रिका को बताया यहां खाने में ना तो भोजन सही से दिया जाता है और ना ही नाश्ता ही सही से कराया जाता है। बताते चलें कि 7 प्रेगनेंट महिलाओं में से 6 महिला को आधा अधूरा नास्ता दियागया.... वहीं प्रसूति महिला ने बताया नाश्ता में चाय और दो बिस्कुट दिया गया, जबकि अस्पताल मेनू कार्ड के हिसाब से 01 अंडा 6 पाब देने का नियम है। ऐसा पहली बार नहीं है। आए दिन इस प्रकारकी लापरवाही की खबर मिलती है। इस वजह से यहां के जो प्रभारी व अनुमंडलीय अस्पताल सुर्खियों में है। फिलहाल इस मामले पर सिविल सर्जन क्या एक्शन लेते हैं वह देखने वाली बात होगी। आम जनों को उम्मीद है कि खबर के बाद गोगरी अनुमंडलीय अस्पताल में लोगों को बेहतर सुविधा मुहैया कराया जाएगा।

कड़ी सुरक्षा व्यवस्था के बीच कराई गई मतों की गिनती

तीन पैक्सों में बदल गए अध्यक्ष, समर्थकों में जश्न का माहौल

दैनिक बिहार पत्रिका/समस्तीपुर

विद्यापतिनगर। प्रखंड में 9 पैक्सों में कराए गए चुनाव का परिणाम गुरुवार को घोषित कर दिया गया।चुनाव परिणाम जानने व अपने प्रत्याशियों के समर्थन में मतगणना केंद्र पर लोगों की भाडी भीड़ लगी रही। हरपुर बोचहा पैक्स से नौवीं बार सुरेंद्र प्रसाद सिंह, बंगराहा पैक्स से चौथीं बार मुन्ना कुमार तथा बढ़ौना पैक्स से कुणाल कुमार तीसरी बार जीत दर्ज करने में सफल रहे। साहिट पैक्स से प्रकाश कुमार सिंह उर्फ पिंटू ने जीत दर्ज की। उन्होंने निकटतम प्रतिद्वंद्वी मनीष कुमार को 56 मतों से पराजित किया। सिमरी पैक्स अध्यक्ष पद पर मनोज कुमार को 746 मतों से जीत मिली। वाजिदपुर पैक्स से श्याम सुंदर गुप्ता को 368 मत मिले, उन्होंने निकटतम प्रतिद्वंद्वी को 192 मत से हराया। सोठगामा पैक्स से मुन्ना कुमार ने चौथी बार जीत दर्ज की। उन्होंने निकटतम प्रतिद्वंद्वी जितेंद्र कुमार राय को 39 मत से पराजित किया। बंगराहा पैक्स से राजेश्वर राय को 687 मत मिले, उन्होंने अपने निकटतम प्रतिद्वंद्वी को 302 मत से हराया। वहीं शेरपुर ढेपुरा पैक्स से रामसीकिल चौधरी पहली बार अध्यक्ष चुने गए। मऊ धनेशपुर दक्षिण पैक्स से राम बिहारी सिंह को 464 मत मिले, जबकि रजनीश प्रकाश को 126 मत प्राप्त मिले। राम बिहारी सिंह ने अपने निकटतम प्रतिद्वंद्वी को 338 मत से पराजित किया। मतगणना कार्य में सुरक्षा की कड़ी व्यवस्था की गई थी। सीओ कुमार हर्ष, थानाध्यक्ष फिरोज आलम,अपर थानाध्यक्ष पुलिस चौधरी, एसआई कृष्णानंद झा सहित अन्य पुलिस अधिकारी मौजूद रहे। प्रखंड निर्वाचन पदाधिकारी महताब अंसारी,सहायक निर्वाचन अधिकारी सह बीपीआरओ अमित कुमार,एसओ राजेश कुमार भगत, कल्याण पदाधिकारी विक्रम कुमार,सांखिकी पदाधिकारी रंजीत कुमार, संजय कुमार ने बताया कि मतगणना शांतिपूर्ण तरीके से संपन्न हुआ।

पदाधिकारी की उदासीनता से प्रखंड में विकास कार्य बाधितः उप प्रमुख

दैनिक बिहार पत्रिका/बांका

फुल्लीडुमर| प्रखंड क्षेत्र में प्रखंड के पदाधिकारीयों की उदासीनता के कारण कई पंचायत में विकास कार्य पूरी तरह बाधित होने के कारण शुक्रवार को उप प्रमुख बेनी शंकर यादव की उपस्थिति में कई पंचायत समिति सदस्यों ने उप प्रमुख के कार्यालय वेश्म में बैठक की। बैठक में पंचायत समिति सदस्या बबीता देवी, पंसस प्रतिनिधि त्रिलोकी महतो सहित अन्य ने प्रखंड के पदाधिकारीयों की उदासीनता के कारण पंचायत में विकास कार्य 1 वर्ष पूर्व से ही पूरी तरह बंद होने की बात कही। साथ ही पंचायत समिति सदस्यों ने पंचायत पंसस मद् से किए गए कार्यों में पदाधिकारी की भेदभाव पूर्ण रवैया के कारण भुगतान नहीं होने की बात कही। वहीं उप प्रमुख बेनी शंकर यादव ने पंचायत समिति सदस्यों के द्वारा किए गए कार्य में पदाधिकारी की मनमानी के कारण भुगतान नहीं होने पर कड़ी आपत्ति जताई गई। साथ ही उप प्रमुख ने पंचायत समिति सदस्यों के साथ पदाधिकारी का भेदभाव पूर्ण रवैया कतई बर्दाश्त नहीं करने की बात कही। वहीं इस मौके पर प्रखंड के कई पंचायत समिति सदस्य उपस्थित थे।

टीबी मुक्त पंचायत को लेकर 29/30 नवंबर को लगेगा शिविर

दैनिक बिहार पत्रिका/बांका

चांदन| टीबी अलर्ट इंडिया द्वारा संचालित टीबी मुक्त पंचायत को लेकर समुदायिक स्वास्थ्य केंद्र चांदन प्रभारी चिकित्सक डॉक्टर आशिष कुमार के नेतृत्व में चांदन प्रखंड दो पंचायत बिरनियां के शेखपुरा टांड़ गांव अवस्थित ट्राइसम भवन 29 नवंबर, और कुसुम जोरी पंचायत के पंचायत भवन परिसर में 30 नवंबर को जांच शिविर आयोजित कर संदिग्ध व्यक्ति का एक्स-रे मशीन से जांच किया जाएगा। साथ ही मेडिकल टीम द्वारा मरीजों का कफ सैंपल भी लिया जाएगा। इस संदर्भ में टीबी अलर्ट इंडिया को-ऑर्डिनेटर धीरज कुमार मिश्र ने बताया कि अस्थमा जांच शिविर आयोजित कर संदेहास्पद यक्ष्मा रोगियों का एक्स-रे युनिट मेडिसिन के माध्यम से जांच किया जाएगा। आयोजित जांच शिविर को सफल बनाने हेतु चांदन अस्पताल के डॉ जय किशोर,सी एच ओ विनीता भारती, मोहित यादव,रुकमकेश माली,ए एन एम विद्या लक्ष्मी भारती, गीताजंली कुमारी, आदि मेडिकल टीम प्रतिनियुक्त कि गई। ताकि सरकार का सकारात्मक सोच 2025 तक टीबी मुक्त पंचायत बन सके।

तीन प्रखंडों में कुल 66 मतदान केन्द्रों पर सम्पन्न होगा मतदान

दैनिक बिहार पत्रिका/बांका

बांका जिलान्तर्गत दिनांक-29.11.2024 (तृतीय चरण) को तीन प्रखंडों फुल्लीडुमर, शंभुगंज एवं बेलहर प्रखंड में कुल 66 मतदान केन्द्रों पर मतदान सम्पन्न होगा। मतदान का समय सुबह 7.00 बजे से 4.30 बजे अपराह्न तक सम्पन्न होगा एवं मतगणना का कार्य मतदान के तुरंत बाद संबंधित प्रखंड में सम्पन्न होगा। फुल्लीडुमर प्रखंड अंतर्गत कुल 01 पैक्स में 03 अभ्यर्थी अध्यक्ष पद के लिए, 04 अभ्यर्थी प्रबंधकारिणी सदस्य के लिए, शंभुगंज प्रखंड में 10 पैक्सों में 25 अभ्यर्थी अध्यक्ष पद के लिए एवं 48 अभ्यर्थी प्रबंधकारिणी सदस्य के लिए एवं बेलहर प्रखंड अंतर्गत कुल 18 पैक्सों में 52 अभ्यर्थी अध्यक्ष के लिए, 04 अभ्यर्थी प्रबंधकारिणी सदस्य के लिए उम्मीदवार हैं। शांतिपूर्ण एवं निष्पक्ष मतदान के लिए सभी मतदान केन्द्रों पर कड़ी सुरक्षा हेतु स्टैटिक, जोनल, सुपर जोनल दंडाधिकारी, पुलिस पदाधिकारी एवं पर्याप्त संख्या में आरक्षी बल की प्रतिनियुक्ति की गयी है। सभी थानाध्यक्ष को मतदान एवं मतगणना केन्द्र का सघन गश्ती एवं सतत निगरानी करने का निदेश दिया गया है। अनुमण्डल पदाधिकारी, बांका एवं अनुमण्डल पुलिस पदाधिकारी, बांका एवं बेलहर पैक्स निर्वाचन-2024 में विधि व्यवस्था संधारण का सम्पूर्ण जिम्मेवारी संभालेगें। मतदान से लेकर मतगणना कार्य का सफल संचालन हेतु बांका समाहरणालय अवस्थित जिला आपदा शाखा में नियंत्रण कक्ष स्थापित किया गया है. जहाँ मतदाता दूरभाष नं० 06424-223001, 06424-223002 एवं 06424-223004 पर मतदान से लेकर मतगणना समाप्ति तक शिकायत दर्ज करा सकते हैं।

विशेष दूरस्थ स्वास्थ्य शिविर का किया गया आयोजन

दैनिक बिहार पत्रिका/बांका

राष्ट्रीय शहरी स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत स्वास्थ्य सेवाओं से अंतिम व्यक्ति को जोड़ने यथा-स्लम बस्तियों, बस अड्डा, रेलवे स्टेशन, ट्रेक के किनारे जीवन-यापन करने वाले परिवारों को स्वास्थ्य सुविधा उपलब्ध कराये जाने हेतु विशेष दूरस्थ स्वास्थ्य शिविर का आयोजन नगर परिषद् क्षेत्र अन्तर्गत चुरैली में किया गया। इस शिविर का उद्घाटन फीता काटकर सिविल सर्जन, बांका डॉ० अनिता कुमारी के द्वारा किया गया। उक्त शिविर में जिलास्तर से जिला कार्यक्रम प्रबंधक, श्री ब्रजेश कुमार सिंह, जिला अनुश्रवण एवं मूल्यांकन पदाधिकारी, मुकेश कुमार, स्वास्थ्य कर्मी, सौरभ कुमार सुमन एवं शुभम कुमार मौजूद थे। इस शिविर में लाभार्थियों को स्वास्थ्य सुविधा प्रदान करने हेतु सामान्य चिकित्सा, टी०बी० कार्यक्रम, गैर संचारी रोग, कुष्ठ नियंत्रण, प्रतिरक्षण, कैंसर स्क्रीनिंग आदि का काउन्टर लगाया गया। जिसमें संबंधित लाभार्थियों का आवश्यकतानुसार जाँच एवं दवा उपलब्ध करायी गयी। सभी लाभार्थी का बी०पी०. शुगर, जाँच किया गया एवं आवश्यकतानुसार चिकित्सीय परामर्श दी गयी। टी०बी० कार्यक्रम अन्तर्गत वरिष्ठ नागरिकों का बलगम संग्रह कर जॉच हेतु लैब में भेजा गया। सभी काउंटर पर चिकित्सक, प्रयोगशाला प्रावैधिक, ए०एन०एम० एवं अन्य स्वास्थ्य कर्मी अपने कार्य पर मौजूद थे। कैंसर स्क्रीनिंग के लिए होमी भाभा कैंसर अस्पताल एवं अनुसंधान केन्द्र, मुझफ्फरपुर से डॉ० दीपशिखा मौजूद थे, जिनके द्वारा उपस्थित 55 ग्रामीणों का कैंसर स्क्रीनिंग किया गया।

नशे की हालत में शोर मचाने वाले ट्रक ड्राइवर और खलासी गए जेल

दैनिक बिहार पत्रिका/बांका

बौसी| बिहार में शराबबंदी लागू है ऐसे में नशे के हालात में शराब पीकर चालक और सहायक चालक द्वारा शोर मचाना उन्हें महंगा पड़ गया। नशे के हालात में शोर मचा रहे वाहन चालक रामकृपाल यादव पिता सत्य नाम यादव ग्राम कौवापुर थाना महाराज गंज जिला आजमगढ़ उत्तरप्रदेश एवं वाहन खलासी रामबचन यादव पिता शिवचंद्र यादव ग्राम मोइनुद्दीनपुर थाना कंधा पुर जिला आजमगढ़ उतर प्रदेश को स्थानीय पुलिस द्वारा गिरफ्तार कर जेल भेज दिया गया है। इसकी गिरफ्तारी राजमार्ग पर गांव डहुआ गांव के समीप गस्ती पदाधिकारी पु0 अ0 नि0 विकास कुमार बौसी थाना के द्वारा की गई है। कानूनी धारा के तहत दंडात्मक कार्रवाई की गई है।

शिशु विद्या मंदिर विद्यालय का दो दिवसीय शैक्षणिक निरीक्षण कार्य हुआ शुरू

दैनिक बिहार पत्रिका/बांका

बौसी| गुरुवार को परमेश्वर लाल खेमका सरस्वती शिशु विद्या मंदिर बौंसी, बाँका में द्वि- दिवसीय शैक्षणिक निरीक्षण आरंभ हुआ। सरस्वती शिशु मंदिर,करहरिया, बांका से आए हुए सचिव संजीव शर्मा, सदस्या पल्लवी कुमारी, बौंसी विद्यालय के सचिव डॉ ऋषिकेश कुमार सिन्हा तथा प्रधानाचार्य झुन्नू तिवारी के द्वारा संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम आरंभ किया गया। निरीक्षण कार्य में कार्यालय लेखा,कक्षा कक्ष पठन-पाठन निरीक्षण, शिशु, बाल, किशोर, कन्या भारती के बैठक व्यवस्था की गई। कर्मचारी तथा भैया-बहनों के साथ बैठक हुई। जिसमें उन्होंने भैया-बहनों से सभी प्रकार के दायित्वों के बारे में जानकारी ली तथा उनका मार्गदर्शन किया। कर्मचारी तथा आचार्य परिवार के साथ अलग-अलग आचार्य परिवार के द्वारा आए हुए बातों को सुनने के पश्चात् उन्होंने समीक्षा करते हुए प्रांत के द्वारा बताए हुए कुछ सुझावों की पुनरावृत्ति की। इस अवसर पर विद्यालय के सभी आचार्य बंधु- भगिनी तथा कर्मचारीगण उपस्थित थे।

पत्नी का फरार हत्यारा आरोपी पति हुआ गिरफ्तार

मृतका की मां ने थाने में की थी शिकायत

दैनिक बिहार पत्रिका/बांका

बौसी| थाना क्षेत्र के ग्राम राजदह में बेबी देवी की हत्या उसके पति के द्वारा कर दिया गया था। घटना दिनांक 30/11/23 की है। जिसमे मृतक बेबी देवी की मां तिलकी देवी पति स्व भूमेश्वर यादव ग्राम चोराजोर थाना सरैयाहाट जिला दुमका के लिखित आवेदन के आधार पर हत्या का कांड का मामला दर्ज कराया गया था। जिसमें बेबी देवी के शव को पोस्टमार्टम में भेजते कर पुलिस के द्वारा कांड दर्ज कर अनुसंधान किया जा रहा था परंतु करीब विगत एक वर्षों से आरोपी कन्हैया यादव पिता स्वर्गीय चौरासी यादव ग्राम राजदह थाना बौसी जिला बांका फरार चल रहे थे। गिरफ्तारी हेतु टीम बनाकर छापामारी की गई और फरार अभियुक्त कन्हैया यादव को उसके घर से गिरफ्तार किया गया जिसे पूछताछ के उपरांत जेल भेज दिया गया ।इस छापेमारी में पु0 नि0 सह थाना अध्यक्ष सुधीर कुमार, पु0 अ0 नि0 ब्रजेश कुमार सिंह, पु0 अ0 नि0 विकास कुमार एवं पु0 अ0 नि0 बबली कुमारी साह एवं थाना के जवान शामिल थे।

संगीता राउत पैक्स अध्यक्ष पद पर निर्विरोध घोषित

दैनिक बिहार पत्रिका/बांका

बांका जिला अन्तर्गत चांदन प्रखंड के बोड़ा सुईया पंचायत के पैक्स अध्यक्ष पद पर संगीता राउत का निर्विरोध चयन हुआ हैं, जिससे क्षेत्र के आमजन में खाफी ख़ुशी हैं। संगीता राउत ने इस मौके पर कहा कि किसानों के विकास के लिए हरसम्भव प्रयास करते रहेंगे। पंचायत के किसानों और पैक्स मतदाताओ का आभार व्यक्त करते हुए उन्होंने कहा मेरा प्रयास रहेगा - समय पर धान एवं गेहू खरीदारी हो,पैक्स में गोदाम का निर्माण हो, के सी सी लोन उपलब्ध कराना, पैक्स द्वारा सी एस सी के रूप में भी कार्य करना,पैक्स में जनवितरण केन्द्र हो।

बारातियों के बीच फलदार पौधे का किया गया वितरण

दैनिक बिहार पत्रिका/ प्रतिनिधि

खगड़िया जिले के पकरैल पंचायत में वराती के बीच दर्जनों फलदार वृक्ष की वितरण कर लोगों को पर्यावरण संरक्षण की संदेश दिया। उल्लेखनीय है की पकरैल गांधी नगर निवासी रंजीत साह की ज्येष्ठ सुपुत्री मोनिका कुमारी की 27 नवंबर की रात पुर्णिया जिला के भवानीपुर थाना के रधुनाथ पुर निवासी मनोज साह के पुत्र दिव्य कुमार के साथ वैवाहिक कार्यक्रम सम्पन्न हुआ। वधुपक्ष की ओर से मुखिया प्रतिनिधि वरूण कुमार साह तथा स्वच्छता पर्यवेक्षक रविशंकर कुमार ने वराती के बीच दर्जनों फलदार वृक्ष की बितरण किया। मुखिया प्रतिनिधि ने कहा की आज पर्यावरण दुसित हो रहा है। पर्यावरण संरक्षण की जरूरत है। पेड़ पौधा का लोगों की जीवन में काफी महत्व होता है। सभी लोगों को कम से एक वृक्ष लगाने की अपील किया। वहीं स्वच्छता पर्यवेक्षक रविशंकर कुमार ने कहा की हरी भरी फलदार वृक्ष वरपक्षों को समर्पित कर यह संदेश दिया जा रहा है। वर वधु भी उसी तरह दाम्पती जीवन भी हरे भरे,फले फूले रहे । वैवाहिक कार्यक्रम की मंच संचालन पुर्व उपमुखिया मनोज कुमार शर्मा ने किया तथा वधुपक्ष के समधी ने वर पक्ष के समधी को अभिनंदन पुष्प समर्पित किया। इस अनोखी पहल की चर्चा चारों ओर हो रही है। मौके पर संजय साह,अजय साह, मिथलेश कुमार, आदि मौजूद थे।

बाल विवाह मुक्त भारत के आह्वान पर तटवासी समाज न्यास ने खगड़िया जिले में निकाला जागरूकता मार्च

दैनिक बिहार पत्रिका/खगड़िया

भारत सरकार के 'बाल विवाह मुक्त भारत' के आह्वान के समर्थन में गैरसरकारी संगठन तटवासी समाज न्यास ने खगड़िया जिले में बाल विवाह के खिलाफ 100 जागरूकता व शपथ ग्रहण कार्यक्रमों का आयोजन किया जिसमें समाज के हर तबके के लोग शामिल हुए। इस दौरान मशाल जुलूस और कैंडल मार्च में बाल विवाह पीड़िताओं, महिलाओं, बच्चों व पुरुषों सहित 10,000 लोगों ने बाल विवाह के खिलाफ शपथ ली और जागरूकता के प्रसार के लिए विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भागीदारी की। इस दौरान पुरोहितों, मौलवियों, हलवाइयों, रसोइयों, सजावट, बैंड बाजा वालों व शादी का कार्ड छापने वाले प्रिंटिंग प्रेस के मालिकों जैसे विवाह से जुड़े सभी हितधारकों ने शपथ ली कि वे बाल विवाह संपन्न कराने में किसी भी तरह से भागीदारी नहीं करेंगे और इसकी सूचना तत्काल संबंधित अधिकारियों को देंगे। तटवासी समाज न्यास 250 से भी अधिक अग्रणी गैरसरकारी संगठनों के देशव्यापी गठबंधन 'जस्ट राइट्स फॉर चिल्ड्रेन' (जेआरसी) का सहयोगी है जो जिले में बाल विवाह की रोकथाम के लिए काम कर रहा है। तटवासी समाज न्यास ने स्थानीय प्रशासन के साथ सहयोग व समन्वय से कानूनी हस्तक्षेपों और परिवारों एवं समुदायों को समझा-बुझा कर अकेले 2023-24 में ही जिले में 892 बाल विवाह रुकवाए हैं। केंद्रीय महिला एवं बाल विकास मंत्री अन्नपूर्णा देवी द्वारा शुरू किए गए 'बाल विवाह मुक्त भारत' अभियान का पुरजोर समर्थन करते हुए गैरसरकारी संगठन तटवासी समाज न्यास के निदेशक कन्हैया कुमार सिंह ने कहा, "यह अभियान हमारे विकसित भारत के सपने को पूरा करने की दिशा में एक निर्णायक कदम है। देश की बच्चियों को शिक्षित, सशक्त और आत्मनिर्भर बनाए बिना हम इस सपने को पूरा नहीं कर सकते और बाल विवाह इसमें सबसे बड़ी बाधा है। बाल विवाह की रोकथाम के लिए सभी पक्षों को साथ लेकर चलने और बचाव-संरक्षण एवं अभियोजन नीति पर अमल के मंत्रालय के इस फैसले का हम स्वागत करते हैं। 'जस्ट राइट्स फॉर चिल्ड्रेन' का सहयोगी संगठन होने के नाते हम पहले से ही इस रणनीति पर काम करते आ रहे हैं। हमारे लिए यह गर्व की बात है कि हमने इस जिले में जो अभियान शुरू किया था, वह अब राष्ट्रव्यापी अभियान बन गया है।" इस राष्ट्रव्यापी अभियान का समर्थन करते हुए जस्ट राइट्स फॉर चिल्ड्रेन (जेआरसी) के संस्थापक भुवन ऋभु ने कहा, "हमने जब यह अभियान शुरू किया था तो यह समस्या को उसकी जड़ से मिटाने के लिए बाल विवाह की ऊंची दर वाले राज्यों पर केंद्रित एक लक्षित प्रयास था। एक सुविचारित दृष्टि और रणनीति के साथ शुरू हुआ यह अभियान अब राष्ट्रव्यापी शक्ल ले चुका है और आज देश सदियों से देश में जड़ें जमाए बैठी इस कुप्रथा के खात्मे के लिए एकजुट है। जिसने भी भारत की बेटियों की पुकार सुनी, उनकी आवाज उठाई और बाल विवाह मुक्त भविष्य के सपने की ओर बढ़ने में मदद की, हम उन सभी को धन्यवाद देते हैं।" तटवासी समाज न्यास 250 से भी ज्यादा गैरसरकारी संगठनों के देशव्यापी गठबंधन 'जस्ट राइट्स फॉर चिल्ड्रेन' (जेआरसी) का सहयोगी संगठन है जो देश में बाल सुरक्षा तंत्र को मजबूती प्रदान करने व बाल अधिकारों के सुरक्षा व संरक्षण के प्रोत्साहन के लिए कार्य कर रहे हैं।

बाल विवाह के खिलाफ यह सामूहिक लामबंदी प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की सरकार के 'बाल विवाह मुक्त भारत' के आह्वान के समर्थन में हुई जिसकी शुरुआत 27 नवंबर को राष्ट्रीय राजधानी नई दिल्ली में केंद्रीय महिला एवं बाल विकास मंत्री अन्नपूर्णा देवी ने की थी। दौरान उन्होंने पंचायतों और स्कूलों को बाल विवाह के खिलाफ शपथ दिलाई और उम्मीद की इस जा रही है कि जल्दी ही शपथ लेने वालों की संख्या 25 करोड़ तक पहुंच जाएगी।

गैस सुरक्षा अभियान चलाकर छात्रों को किया गया जागरूक

दैनिक बिहार पत्रिका/ प्रतिनिधि

खगड़िया जिले के पसराहा थाना क्षेत्र के हरिवंश नारायण इंटर विद्यालय में गैस सुरक्षा अभियान के बारे में जानकारी दी गई। मेसर्स पसराहा इंडेन ग्रामीण वितरक के कर्मचारी द्वारा आग लगने से बचाव के लिए सभी छात्रों को बताया गया। वहीं बताया गया की घरेलू गैस सिलेंडर और स्टोव के सुरक्षित उपयोग के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए इंडियन ऑयल कॉरपोरेशन लिमिटेड पूरे देश में ग्राहकों की सुरक्षा हेतु सुरक्षा क्लिनिकों का आयोजन किया। उन्होंने कहा ऐसे क्लीनिक ग्राहकों को खाना पकाने के गैस सिलेंडर और स्टोव को संभालते समय अपनाई जाने वाली सुरक्षित सावधानियों के बारे में शिक्षित करेंगे। उन्होंने एलपीजी सिलेंडर, सुरक्षा पाइप और डबल स्टोव के सुरक्षित उपयोग के महत्व को समझने के लिए कहा। तरलीकृत पेट्रोलियम गैस प्रोपेन, प्रोपलीन, ब्यूटिलीन, आइसोब्यूटेन और एन-ब्यूटेन जैसी हाइड्रोकार्बन गैसों का मिश्रण है। मिश्रण गंधहीन है, लेकिन सुरक्षा कारणों से, लीक का आसानी से पता लगाने में मदद के लिए इसमें एक दुर्गंधयुक्त गैस मिलाई जाती है ,

मौके पर सिंटू कुमार (मैनेजर), विकाश (कैशियर), शम्भु कुमार (गैस वेण्डर) औऱ स्कूल क़े कुछ छात्र-छात्राएं उपस्थित थे।

रैपर बादशाह के रेस्तरां में हुआ बम धमाका

बॉलीवुड रैपर बादशाह के रेस्तरां चंडीगढ़ में बम ब्लास्ट हुआ। इसकी जिम्मेदारी गोल्डी बरार और रोहित गोदारा ने ली है।

26 नवंबर को चंडीगढ़ के 26 सेक्टर में जिस जगह पर बम ब्लास्ट हुआ है, वहां रेस्तरां और सेविले बार और लाउंज के मालिक रैपर बादशाह हैं। अधिकारियों की मानें तो विस्फोट मोटरसाइकिल सवार दो संदिग्धों द्वारा फेंके गए कम तीव्रता वाले उपकरण से हुआ था।

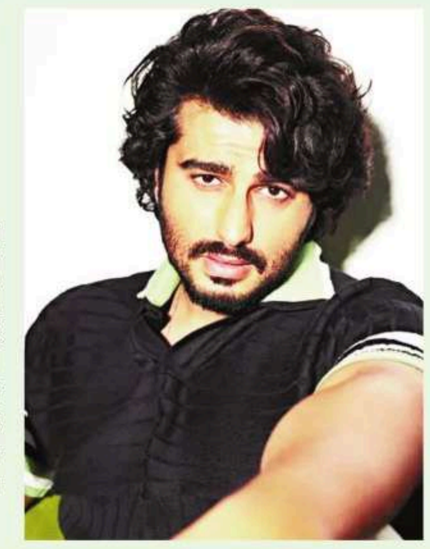
गोल्डी बरार और रोहित गोदारा ने ली जिमेदारी

गैंगस्टर गोल्डी बरार और रोहित गोदारा, जो लॉरेंस बिश्नोई की गैंग से संबंध रखते हैं। दोनों ने इस मामले की जिमेदारी ली है। उन्होंने कहा कि उन्होंने लब मालिकों से जबरन वसूली की मांग की थी, लेकिन कोई जवाब नहीं मिला, जिसके कारण उन्होंने विस्फोट को अंजाम दिया। हालांकि, पुलिस ने अभी तक दावे की प्रमाणिकता की पुष्टि नहीं की है। इससे लॉरेंस बिश्नोई के कनेशन को लेकर बात की जा रही है।

चंडीगढ़ में हुआ ये हादसा

पुलिस की मानें तो विस्फोट देओरा के बाहर हुआ, जो रैपर बादशाह के बार और लाउंज के पास है। विस्फोट से संपायों को कुछ नुकसान हुआ, लेकिन कोई घायल नहीं हुआ। विस्फोट दोपहर करीब 2.30 बजे के बीच हुआ। इससे संपायों को मामूली नुकसान हुआ है। चंडीगढ़ फोरेंसिक साइंस लेबोरेटरी के फोरेंसिक विशेषज्ञों के साथ-साथ बम का पता लगाने वाले दस्तों को सबूत इकट्ठा करने के लिए घटनास्थल पर भेजा गया।

जब इरीटेटिंग परिणीति को इशकजादें में लिए जाने के खिलाफ थे अर्जुन



परिणीति चोपड़ा और अर्जुन कपूर ने निर्देशक हबीब फैसल की रोमांटिक एक्शन फिल्म इश्कजादे में मुख्य भूमिकाएँ निभाईं। अर्जुन कपूर ने हाल ही में रोहित शेट्टी की मल्टी- स्टारर एक्शन फिल्म 'सिंघम अगेन' मेन विलेन का रोल निभाया, फिल्म ने अच्छी कमाई की और लोगों ने अर्जुन कपूर की तारीफ भी की। निर्देशक हबीब फैसल की रोमांटिक एक्शन फिल्म इश्कजादे में परिणीति चोपड़ा के साथ लीड रोल में साल 2012 में डेब्यू करने के बाद भी, अर्जुन के करियर में कई उतार-चढ़ाव आए, उनकी आखिरी फिल्म द लेडी किलर (2023) ने 45 करोड़ रुपये के कथित बजट के मुकाबले सिर्फ 60,000 रुपये की कमाई की। मशहूर निर्माता बोनी कपूर और दिवंगत मोना शौरी के बेटे एक्टर अर्जुन कपूर ने हाल ही में अपने करियर को लेकर बात की। उन्होंने अपनी पहली फिल्म इश्कजादे में परिणीति चोपड़ा की कास्टिंग के वक्त उनके मन में चल रही शंकाओं के बारे में बात की। अर्जुन ने मैशेबल इंडिया से कहा, जब कास्टिंग हुई तो मैं उनकी कास्टिंग के बहुत खिलाफ था। मैं ऐसा था, 'ये बहुत बात करती है' और उनकी रीडिंग भी खराब थी।

काजोल ने बताया अपनी गोरी रंगत का राज!

बॉलीवुड की मशहूर एक्ट्रेस काजोल, जो अपनी एक्टिंग और चुलबुले अंदाज के लिए जानी जाती हैं, अक्सर सोशल मीडिया पर ट्रोलर्स के निशाने पर रहती हैं। खासतौर पर उनके बदले हुए लुक और गोरी त्वचा को लेकर लोग सवाल करते हैं।

कई बार उनके फैंस भी जानना चाहते हैं कि काजोल, जो पहले सांवली नजर आती थीं, अब इतनी गोरी कैसे हो गईं। काजोल, जो दिग्गज अभिनेत्री तनुजा की बेटी हैं, ने 1992 में फिल्म बेखुदी से अपने करियर की शुरुआत की थी। लेकिन उनकी असली पहचान फिल्म बाजीगर से बनी, जिसमें उन्होंने शाहरुख खान के साथ काम किया।

इसके बाद काजोल ने दिलवाले दुल्हनिया ले जाएंगे, कुछ कुछ होता है, और कभी खुशी कभी गम जैसी ब्लॉकबस्टर फिल्मों से बॉलीवुड में अपनी जगह मजबूत कर ली।

बॉलीवुड की सबसे पसंदीदा अभिनेत्रियों में से एक

आज भी काजोल बॉलीवुड की सबसे पसंदीदा अभिनेत्रियों में से एक हैं। वह सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं और अपनी तस्वीरें और वीडियोज फैंस के साथ शेयर करती हैं। हालांकि, उनकी पोस्ट पर फैंस जहां प्यार बरसाते हैं, वहीं कुछ लोग उनके गोरेपन और लुक्स को लेकर ट्रोल करते हैं।

भोजपुरी इंडस्ट्री को लेकर रवि किशन का बयान, बोले- जूनियर सुपरस्टार्स ने बर्बाद कर दिया

एक्टर रवि किशन के पास 2024 में जश्न मनाने के कई कारण हैं। उनकी फिल्म 'लापता लेडीज़' का ऑस्कर में जाना उनके लिए गर्व की बात है। एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री में लगभग 34 सालों तक रहने के बाद, रवि किशन को लगता है कि आखिरकार उन्हें वह हक मिल रहा है जिसके वे हकदार हैं। हालांकि, एक्टर भोजपुरी इंडस्ट्री को लेकर थोड़ा निराश हैं।

एक विशेष बातचीत में, रवि किशन ने बताया कि रीजनल सिनेमा ने हाल ही में जो उछाल देखा गया है, इस मामले में भोजपुरी इंडस्ट्री पीछे रह गई है। इसके साथ ही उन्होंने इसके पीछे का कारण भी बताया। अपने स्ट्रगल के बारे में बात करते हुए उन्होंने बताया कि कैसे वो भोजपुरी इंडस्ट्री शुरू करने के लिए प्रेरित हुए। उन्होंने कहा, अजय देवगन, अक्षय कुमार और मैंने एक साथ एंट्री की थी, वे सभी आगे बढ़ गए और मैं अकेला पीछे रह गया। फिर मैंने अपनी खुद की भोजपुरी इंडस्ट्री बनाई।

मैं एक बड़ी रेस में था; मैं ट्रेन्ड था, कुछ हद तक मिथुन चक्रवर्ती जैसा दिखता था, लेकिन मुझे कोई मौका नहीं मिल रहा था। उन्होंने आगे कहा, मैं सेकेंड लीड, थर्ड लीड किरदार निभाते-निभाते थक गया था, तभी मुझे 'सइयां हमार' नाम की भोजपुरी फिल्म करने का मौका मिला।

मैंने इसे इसलिए लिया क्योंकि मैं 8-9 साल तक संघर्ष करने से बहुत निराश हो गया था, उस फिल्म ने मुझे बड़ी सफलता दी और मैंने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। फिर मुझे बिग बॉस मिला और उस शो ने मुझ पर रीजनल एक्टर का ठप्पा लगा दिया.

राम गोपाल वर्मा ने एक बार फिर एनिमल में दिखाई हिंसा पर की बात

संदीप रेड्डी वांगा की रणबीर कपूर स्टारर फिल्म 'एनिमल' एक बड़ी हिट साबित हुई थी, लेकिन बावजूद इसके फिल्म की जमकर आलोचना हुई और आज भी हो रही है। फिल्ममेकर राम गोपाल वर्मा ने कहा कि फिल्मों के सीन आज भी उन्हें परेशान करते हैं। हालांकि राम गोपाल की खुद की कई फिल्मों में जमकर हिंसा दिखाई गई है।

'एनिमल' में हिंसा के बारे में बात करते हुए राम गोपाल वर्मा ने कहा, यह सेनाओं को एक-दूसरे से लड़ते हुए देखने से भी अधिक प्रभावशाली था। वास्तव में, मुझे याद है जब मैं नागार्जुन को शिव के बारे में बता रहा था, जब वह 'अग्नि पुत्रुदु' की शूटिंग कर रहे थे। मैंने उनसे कहा कि शिव में हिंसा बम फोड़े जाने और चाकू मारे जाने से भी अधिक गंभीर होगी। उदाहरण के लिए, नरेश के साथ अंधेरे में थिएटर से आने वाला सीन और जब उसे पीछे से मारा जाता है, हमला काफी प्रभावशाली है। आरजीवी ने कहा, मुझे रणबीर के सीन के साथ भी ऐसा ही महसूस हुआ। एनिमल में, विशेषकर लो एंगल शॉट। यह अब भी मुझे परेशान करता है।

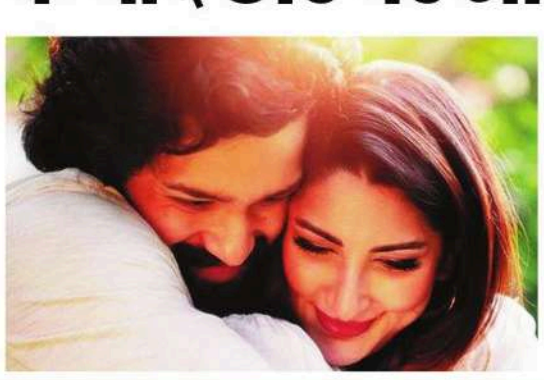
राम गोपाल वर्मा ने कहा कि संदीप रेड्डी वांगा का किस तरह के व्यक्ति हैं, वास्तव में स्क्रीन पर दिखाई गई हिंसा से बिल्कुल अलग हैं। उनकी फिल्म में भले ही इस तरह के सीन हैं, लेकिन वो खुद एक शांत स्वभाव के इंसान हैं। राम गोपाल वर्मा ने वांगा से कहा, ÷मैं तुममें कभी गुस्सा नहीं देखता। हो सकता है कि आप इसे अपने किरदारों के लिए संभाल कर रखते हों, या आप ऐसा दिखा रहे हों जैसे कि आपमें वो गुस्सा है ही नहीं। संदीप रेड्डी वांगा इस वक्त मोस्ट अवेटेड प्रभास-स्टारर 'स्पिरिट' पर काम कर रहे हैं, इसमें प्रभास को एक पुलिस अधिकारी की भूमिका में दिखाया जा सकता है।

जेनिफर लोपेज का बोल्ड अंदाज, प्लीटेड मिनी स्कर्ट में फ्लॉन्ट किया टोन्ड फिगर

जेनिफर लोपेज अक्सर अपने लुक्स को लेकर चर्चा में रहती हैं। हसीना कभी भी शॉर्ट ड्रेस में अपना फिगर दिखाने से नहीं कतराती हैं। जेनिफर लोपेज मंगलवार को इंस्टाग्राम पर अपनी कुछ तस्वीरें शेयर की हैं जिसमें वह अपनी टोन्ड लेग्स फ्लॉन्ट कर रही हैं। 55 की सिंगर ब्लैक शर्ट और मैचिंग प्लीटेड मिनी स्कर्ट में बेहद बोल्ड लग रही हैं। हसीना ने मिनिमल मेकअप, ओपन हेयर्स से लुक्स को पूरा किया था। जेनिफर कातिलाना अंदाज में कैमरे के सामने पोज दे रही हैं।

लोपेज़ के करियर के लिए 2024 शानदार रहा - एटलस एक बड़ी सफलता थी लेकिन बेन अफ्लेक संग उनके रिलेशनशिप ने खूब सुर्खियां बटोरी।

नागार्जुन के घर दोहरी खुशियों का माहौल, नागा के बाद छोटे बेटे अखिल अक्किनेनी ने की सगाई



नागार्जुन के घर दोहरी खुशियों का माहौल है। बड़े बेटे नागा के बाद तेलुगु अभिनेता के छोटे बेटे अखिल अक्किनेनी ने भी सगाई कर ली है। अभिनेता ने पोस्ट कर जैनब रावदजी का परिवार में स्वागत किया है। अनुभवी तेलुगु अभिनेता नागार्जुन के घर पर दोहरी खुशियों का माहौल है। नागा चैतन्य और शोभिता धुलिपाला की शादी से कुछ दिन पहले अभिनेता के छोटे बेटे अखिल अक्किनेनी ने सगाई कर ली है। उन्होंने लॉन्ग टर्म गर्लफ्रेंड और लाइफस्टाइल ब्लॉगर जैनब रावदजी से सगाई की है। नागार्जुन ने अपने एक्स हैंडल पर जोड़े की एक तस्वीर के साथ खुशखबरी की घोषणा की और परिवार में जैनब का स्वागत किया।

नागार्जुन के छोटे बेटे ने की सगाई

छोटे बेटे और होने वाली बहू की एक तस्वीर को साझा करते हुए नागार्जुन ने लिखा, अपने बेटे अखिल अक्किनेनी और हमारी होने वाली बहू जैनब रावदजी की सगाई की घोषणा करते हुए रोमांचित हूं।

जब पत्नी बोलतीं है तो मैं खामोश हो जाता हूं: खेसारी लाल यादव

भोजपुरी एक्टर खेसारी लाल यादव इन दिनों चर्चा में हैं। हाल ही में शुभांकर मिश्रा के पॉडकास्ट में खेसारी लाल यादव ने काजल राघवानी से जुड़े कई बयान दिए थे जिसकी वजह से वो चर्चा में रहें, मगर अब उसी पॉडकास्ट से उनका एक और बयान वायरल हो रहा है। जहां खेसारी लाल यादव अपनी वाइफ को लेकर बयान देते नजर आ रहे हैं।

जब खेसारी लाल से पूछा गया कि क्या उनकी वाइफ उनसे लड़ती हैं तो खेसारी ने कहा कि हां और क्यों नहीं लड़ेगी। खेसारी ने कहा, ऐसा नहीं है कि मैं कह दूं कि मेरी वाइफ लड़ती नहीं है? क्यों नहीं लड़ेगी भाई? लड़ाई तो वहीं होती है जहां हक होता है, जहां पर प्यार होता है, जहां पर रिश्ते होते हैं। तो उसका लड़ना भी जायज़ है, ठीक है। हम भी चुप हो जाते हैं, शांत हो जाते हैं, कि चलो यार कोई बात नहीं, हर जगह तो मैं जीत ही जाता हूं, हर आदमी को तो चुप करा ही देता हूं। कहीं तो मुझे चुप होना पड़ेगा।

वर्क फ्रंट की बात करें तो खेसारी लाल यादव जल्द ही आकांक्षा पुरी के साथ दो फिल्मों में नजर आएंगे। एक फिल्म का नाम है 'राजा राम' जिसमें दोनों का स्पेशल सॉन्ग 'चुम्मा चुम्मा' है। ये वीडियो सॉन्ग काफी बोल्ड है। इसमें खेसारी और आकांक्षा पुरी की केमिस्ट्री की काफी चर्चा है। इसके अलावा आकांक्षा और खेसारी की भोजपुरी फिल्म 'अग्नि परीक्षा' भी लाइन में है।

खेसारी लाल यादव और काजल राघवानी के बीच काफी झगड़े हुए और दोनों के अफेयर और ब्रेकअप की खबरें भी खूब उड़ीं और अब खेसारी लाल का नाम आकांक्षा पुरी के साथ जोड़ा जा रहा है। दोनों हाल ही में जिम में कुछ ऐसे वर्कआउट करते दिखे जिसके बाद से दोनों के अफेयर की खबरें और तेजी से आने लगीं। मगर खेसारी लाल यादव ने इस पर सफाई दी है।

राजकुमार संतोषी की मुश्किलें बढ़ीं

सत्र न्यायालय ने चेक बाउंस मामले में बरकरार रखी सजा

राजकोट के सत्र न्यायालय ने निर्माता-निर्देशक राजकुमार संतोषी को दो चेक बाउंसिंग मामलों में निचली अदालत के फैसले को बरकरार रखा। 17 फरवरी को जामनगर की अदालत ने संतोषी को दो साल की सजा और दिए गए पैसे की दोगुनी राशि जमा करने का आदेश दिया था।

राजकोट के सत्र न्यायालय ने निर्माता-निर्देशक राजकुमार संतोषी को दो चेक बाउंसिंग मामलों में एक-एक साल की सजा सुनाने वाली निचली अदालत के आदेश को बरकरार रखा है। अदालत ने यह भी आदेश दिया कि संतोषी को पीड़ति को मुआवजा भी देना होगा। संतोषी ने निचली अदालत के फैसले के खिलाफ अपील की थी, लेकिन सत्र न्यायालय ने उनकी अपील को खारिज कर दिया।

अदालत ने बरकरार रखी सजा: इस मामले में शिकायतकर्ता की ओर से वरिष्ठ अधिवक्ता प्रवीन कोटेचा ने अदालत में दलीलें दीं, जिनके तर्कों को अदालत ने स्वीकार किया। प्रवीन कोटेचा ने संतोषी के खिलाफ आरोपों को मजबूती से रखा, जिसके बाद अदालत ने निचली अदालत के फैसले को सही ठहराया।

निचली अदालत ने दिया था ये फैसला: 17 फरवरी को जामनगर की सातवीं अतिरिक्त मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट अदालत ने राजकुमार संतोषी को चेक बाउंसिंग के दो मामलों में दो साल की सजा सुनाई थी। इसके साथ ही अदालत ने संतोषी को वह रकम दोगुनी राशि में जमा करने का आदेश भी दिया था, जो उन्होंने शिकायतकर्ता को चुकानी थी।

सत्र न्यायाल ने खारिज कीं संतोषी की दलीलें: संतोषी ने अपनी अपील में दावा किया था कि वह किसी तरह की धोखाधड़ी में शामिल नहीं थे, लेकिन सत्र न्यायालय ने उनकी दलीलें खारिज करते हुए निचली अदालत के आदेश को मान्यता दी। इस फैसले से यह साफ है कि अदालत ने शिकायतकर्ता के पक्ष में मजबूत फैसला दिया है।

कितना सही है नाश्ते में दही लेना

नाश्ते में हम सभी कुछ ऐसा खाना पसंद करते हैं, जो खाने में टेस्टी हो और हमारे शरीर को पूरा दिन काम करने की एनर्जी देता रहे। ऐसे में ज्यादातर लोग किसी ना किसी रूप में नाश्ते में दही खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या नाश्ते में दही लेना एक स्वस्थ विकल्प है?

पाचक होती है लेकिन नींद दिलाती है

- यदि आपके दिन शुरुआत ही दही के साथ हो रही है तो यह आपको एनर्जी देने के स्थान पर नींद दिला सकती है और शरीर में सुस्ती बढ़ा सकती है। इसलिए दही कभी भी आपके फर्स्ट फूड का भाग नहीं होना चाहिए। हालांकि दही नाश्ते का एक शानदार हिस्सा है। यदि आप इसे खाते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखते हैं तब.

समझे विरोधी बातों का अर्थ

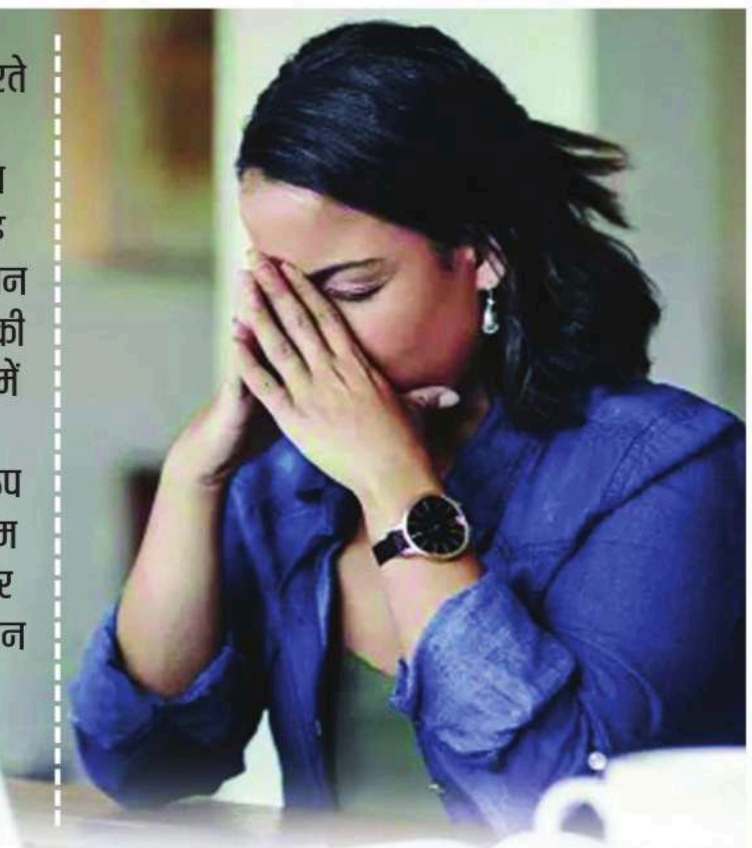
- एक तरफ तो हम कह रहे हैं कि दही नाश्ते में खाना अच्छा है। वहीं दूसरी तरफ यह भी कह रहे हैं कि इसे खाने से सुस्ती बढ़ सकती है। दरअसल, ये दोनों ही बातें सही हैं। दही खाने पर आपको एनर्जी मिलेगी या सुस्ती आएगी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि दही खाने का आपका तरीका क्या है।

इस तरह खाएं और इस तरह ना खाएं दही

- आप नाश्ते में चपाती, पराठा, चिल्ला आदि के साथ दही खा सकते हैं। एक कटोरी दही का सेवन नाश्ते में करना शरीर के लाभकारी होता है और पाचनतंत्र को सही करता है। साथ ही शरीर को दिनभर के लिए ऊर्जा देने में लाभकारी होता है।
- लेकिन नाश्ते में दही का सेवन तभी करना चाहिए जब आप सुबह के समय नाश्ते से पहले कुछ खा या पी चुके हों। जैसे, सुबह की शुरुआत आपने पानी के साथ की हो और फिर चाय-टोस्ट, स्प्राउट्स या ड्राईफ्रूट्स आदि खाए हों। इसके एक घंटे बाद यदि आप नाश्ते में दही का सेवन करते हैं तो आपको नींद नहीं आएगी। आपको गैस बनने की समस्या है तो इन 5 सब्जियों से बचना चाहिए

खाली पेट नहीं खानी चाहिए दही

- सुबह के समय आप नाश्ते में केवल मीठी दही का उपयोग कर सकते हैं। खट्टी दही खाने से परहेज करें। साथ ही नाश्ते में दही खाते समय आप इसमें एक चम्मच शक्कर मिला सकते हैं। यदि आपको शुगर की समस्या नहीं है तब।
- दिन की शुरुआत यदि किसी भी कारण देरी से हुई हो और आपके पास नाश्ता करने का समय ना हो तो भूलकर भी खाली दही ना खाएं। यदि आप खाली पेट दही खाते हैं तो आपको जबदस्त नींद आएगी और आप खुद को बहुत थका हुआ अनुभव करेंगे।
- ऐसा इसलिए होता है क्योंकि खाली पेट दही खाने से कुछ लोगों को ब्लड प्रेशर कम होने की समस्या हो जाती है। इससे शरीर में ब्लड का फ्लो कम होता है और ऑक्सीजन का स्तर घटने लगता है। यही कारण है कि बहुत तेज नींद आती है और बेहोशी जैसा अनुभव होता है।



लगातार बनी रहती है थकान तो ऐसे रखें अपना ध्यान

आप चाहे मानसिक काम अधिक करते हैं या शारीरिक काम। यदि आपको काम करते समय बहुत जल्दी थकान होने लगती है तो इसका एक अर्थ यह होता है कि आपके शरीर में डिहाइड्रेशन की समस्या है। जी हां, केवल पोषण की कमी के कारण ही नहीं बल्कि शरीर में पानी की कमी के कारण भी जल्दी थकान होती है। जो लोग नियमित रूप से जरूरी पानी नहीं पीते हैं, उन्हें काम करते समय अधिक थकान होना और अन्य लोगों की तुलना में जल्दी थकान होने जैसी समस्याएं होती हैं। जानें, जल्दी थकान होने के अन्य कारण और उनके निवारण के तरीके

जल्दी थकने की वजह

- आमतौर पर जो लोग बहुत जल्दी थकान होने की समस्या से पीड़ित होते हैं, उनके शरीर में कुछ खास तत्वों की कमी देखने को मिलती है.
- पानी की कमी
- खून की कमी
- विटमिन-बी12 की कमी
- फोलेट या फॉलिक एसिड की कमी देखने को मिलती है।

जल्दी थकान से बचने के तरीकों में ना केवल अपने खान-पान पर ध्यान देना है बल्कि यह भी ध्यान देना है कि जिस डायट का सेवन आप कर रहे हैं और जिन ड्रिंक्स को आप ले रहे हैं, क्या वे आपके शरीर की जरूरतों को पूरा कर रही हैं। यहां जानें कैसे रखा जाएगा इस बात का ध्यान.

तरल पदार्थों का सेवन

- जल्दी-जल्दी होने वाली थकान की समस्या से बचने के लिए जरूरी है कि आप तरल पदार्थों का सेवन बढ़ा दें। इनमें जूस, सूप, छांछ, दाल इत्यादि शामिल हैं। इसके साथ ही समय-समय सादा पानी पीते रहें। वयस्कों को हर दिन कम से कम 8 गिलास पानी पीना चाहिए।

तनाव को नियंत्रित करना सीखें

- जल्दी थकने की एक बड़ी वजह लगातार बना रहनेवाला तनाव भी होता है। तनाव का कारण चाहे जो भी लेकिन यह व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से जल्द थका देता है। इसलिए तनाव से बचने के लिए हर दिन कुछ समय के लिए मेडिटेशन यानी ध्यान जरूर करें। यह आपको मानसिक रूप से फिट रखने का काम करेगा।

फलियों का सेवन करें

- हरी फलियां कई तरह की वरायटी में आती हैं। खास बात यह है कि मौसम की प्रकृति और उस दौरान शरीर की जरूरत के अनुसार हर सीजन में आनेवाली फलियां पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं।
- हरी फलियां फाइबर युक्त होती हैं और इनका पाचन धीमी गति से होता है। इसलिए ये शरीर को लंबे समय तक ऊर्जा देने का काम करती हैं, जिससे शरीर पर थकान कम हावी होती है।

ड्राईफ्रूट्स

- ऐसा नहीं है कि ड्राईफ्रूट्स का सेवन केवल सर्दियों में ही करना चाहिए। बल्कि सीमित मात्रा में और दूध के साथ ड्राईफ्रूट्स का सेवन गर्मियों में भी हर दिन किया जा सकता है।
- क्योंकि ड्राईफ्रूट्स केवल हमारे शरीर को गर्माहट देने का ही काम नहीं करते हैं बल्कि पोषण देने का काम भी करते हैं। शरीर की कमजोरी को दूर करने में मीट भी अच्छी भूमिका निभाता है। लेकिन कोरोना संक्रमण के दौर में हम आपको मीट खाने की सलाह नहीं देना चाहते हैं। इस समय में आप थकान से बचने के लिए ड्राईफ्रूट्स यानी सूखे मेवों का सेवन कर सकते हैं।

शरीर में ऑक्सीजन की कमी के लक्षण और कारण

शरीर में ऑक्सीजन की कमी हो जाना कई रोगों का कारण बनता है। ऑक्सीजन का स्तर कम होने पर सबसे जल्दी और सबसे बुरा असर हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता पर पड़ता है। इस स्थिति में कोई भी वायरस और बैक्टीरिया हमारे शरीर पर हावी हो सकता है। शरीर में ऑक्सीजन की कमी के लक्षण और कारण क्या होते हैं.

शरीर में ऑक्सीजन की कमी के लक्षण

- शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने से अर्थ है कि शरीर को अपनी नियमित क्रियाओं को सुचारू रूप से चलाने के लिए जितनी मात्रा में ऑक्सीजन चाहिए, उतनी मात्रा में ऑक्सीजन ना मिल पाना।
- जब शरीर में ऑक्सीजन की कमी होती है तो सबसे पहले व्यक्ति को थकान महसूस होती है, सांस लेने में दिक्कत होने लगती या सांस फूलने लगता है। इसके बाद शरीर में रक्त के प्रवाह की गति धीमी हो जाती है। इससे थकान और घबराहट बढ़ जाती है।

हो सकती हैं ये बीमारियां

- यदि शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बहुत कम हो जाए तो ब्रेन डैमेज और हार्ट अटैक तक की स्थिति बन जाती है। शुगर के रोगियों में यदि ऑक्सीजन की कमी हो जाए तो उनकी शुगर अचानक बहुत अधिक बढ़ सकती है, जो कि एक जानलेवा स्थिति भी बन सकती है।
- ऑक्सीजन का स्तर अचानक से बहुत अधिक घट जाने पर शरीर में थायरॉइड हॉर्मोन का संतुलन गड़बड़ा जाता है। इस स्थिति में थायरॉइड का स्तर या तो बहुत अधिक बढ़ सकता है या बहुत अधिक घट सकता है।

शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कारण

- शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कई कारण होते हैं, जो व्यक्ति की लाइफस्टाइल पर निर्भर करते हैं। जो लोग बहुत अधिक आलस से भरपूर जीवनशैली जीते हैं यानी फिजिकल ऐक्टिविटी नहीं करते हैं, उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो जाती है।
- जो लोग बहुत अधिक शारीरिक श्रम करते हैं लेकिन उसके हिसाब से डायट नहीं लेते हैं, उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है।
- जिन लोगों के भोजन में आयरन की मात्रा कम होती है अगर वे लंबे समय तक इसी तरह का भोजन लेते रहें तो उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है। क्योंकि फेफड़ों सहित पूरे शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह करने में आयरन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

चैन की नींद सोना है तो जरूर करें यह काम

अगर आप चाहते हैं कि रात में आपको सुकून की नींद आए, पैरों में कुलन और बेचैनी के कारण आपकी नींद में किसी तरह की बाधा ना आए तो आपको सोने से पहले एक खास काम करना होगा। यह काम आपके शरीर को राहत देने के साथ ही दिमाग को भी शांति देगा। आइए, जानते हैं कि आखिर क्या और कैसे करना है.

आपको क्या करना है ?

- बिस्तर पर जाने से पहले आपको अपने पैर साफ पानी से धुलकर कॉटन के कपड़े से पोछकर साफ करने हैं। इसके बाद सरसों के तेल से अपने पैरों की मालिश करें। यह मालिश 2 से 3 मिनट की भी हो तो काफी है। यहां जानें इस तरह हर दिन मालिश करने से आपको किस तरह के लाभ होंगे.

पैर के तलुए में होते हैं सभी एक्युप्रेशर पॉइंट्स

- हमारे पैर के तलुओं में पूरे शरीर के एक्यूप्रेशर पॉइंट्स होते हैं। पैर के तलुओं पर मसाज करने से इन पॉइंट्स पर दबाव पड़ता है, जिससे शरीर का तनाव कम होता है और मानसिक शांति बढ़ती है। इसलिए आप अच्छी नींद आती है।

ताउम्र रहेंगे युवा

- अगर आप हर दिन सोने से पहले अपने पैर के तलुओं पर सरसों के तेल से मालिश करेंगे तो आप ताउम्र युवा बने रहेंगे। यहां युवा बने रहने से हमारा आशय है कि आपके दांत, आपकी दृष्टि और आपके शरीर के जोड़ों में किसी तरह का दर्द या समस्या नहीं हो पाएगी।

चश्मा नहीं लगेगा

- यदि आप सोने से पहले हर दिन अपने पैरों पर सरसों तेल से मालिश करते हैं तो आप अपनी कमजोर आइसाइट को भी ठीक कर सकते हैं। लेकिन ऐसा नहीं है कि आपको एक या दो हफ्ते में ही इसका असर देखने को मिल जाएगा।

पाचन को ठीक रखे

- आपको जानकर थोड़ी हैरानी हो सकती है। लेकिन यह सही है कि जो लोग नियमित रूप से अपने पैर के तलुओं पर मालिश करते हैं या किसी और से कराते हैं, उनका पाचनतंत्र अन्य लोगों की तुलना में काफी ठीक रहता है। साथ ही उन्हें पेट संबंधी रोग नहीं घेरते हैं।
- साथ ही ऐसे लोगों के शरीर पर थकान हावी नहीं हो पाती है। पैर के तलुओं की मसाज करने से शरीर के डैमेज सेल यानी क्षतिग्रस्त कोशिकाओं की जल्द मरम्मत होती है। इससे त्वचा भी चमकदार बनी रहती है। तो देर किस बात की, खूबसूरती और सेहत के लिए आज से ही शुरू करें पैर के तलुओं की मालिश।

ड्राई आई सिंड्रोम का संकेत हो सकता है आंखों में पानी आना

आंखे शरीर का सबसे जरूरी, सुंदर और नाजुक अंग है। सर्दी के मौसम में नमी और ठंडक के कारण आंखों में पानी आ जाता है लेकिन यह ड्राई आई सिंड्रोम का संकेत भी हो सकता है। इस बीमारी में आंखों से बहुत ज्यादा पानी आना, धुंधला दिखाई देना और चुभन महसूस होना, सूजन, रैशेज, लालपन जैसे लक्षण दिखाई देते है। इस बीमारी का समय पर इलाज न करने पर आंखों की रोशनी जा भी सकती है। ऐसे में इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए आप डॉक्टर की दवाइ के साथ-साथ कुछ घरेलू उपाय भी कर सकते हैं। इन घरेलू नुस्खों की मदद से आप बिना किसी नुकसान के इस परेशानी से छुटकारा पा सकते है।

गीला कपड़ा – आंखों को हाथों से इंफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। आंखों में जलन, दर्द या खुजली होने पर साफ पानी में कपड़े को भिगोकर आंखों की सफाई करें। इससे किसी भी तरह की बीमारी का खतरा कम हो जाता है।

नारियल का तेल – नारियल तेल में मौजूद गुण आखों की गंदगी को साफ करते हैं। रोजाना आंखों के नीचे और आस-पास नारियल के तेल की मालिश करें। आपको इस समस्या से निजात मिल जाएगा।

हर्बल टी – कोमोमाइल या पेपरमिंट चाय की पत्तियों को थोड़ी देर गर्म पानी में भिगो दें। इसके बाद थोड़ी-थोड़ी देर में आंखों की सिकाई करें। ध्यान रहें कि पानी ज्यादा गर्म न हो।

नमक – कई बार आंखो में जलन और खुजली के कारण पानी आने लगता है। ऐसे में आप 1 गिलास गर्म पानी में चुटकीभर नमक डालकर आंखों की सिकांई करें। दिन में 3 बार इसका इस्तेमाल खुजली और जलन की परेशानी को दूर कर देगा।

बेकिंग सोडा – साफ पानी में 1 चम्मच बेकिंग सोडा मिलाकर गर्म करें। पानी थोड़ा रह जाने पर इससे अपनी आंखों को धो लें। इससे आपको आराम मिल जाएगा।

ठंडा दूध – कॉटन बॉल को ठंडे दूध में डिप करके अपनी आंखों के आस-पास रगड़ें। इसके अलावा आप कॉटन बॉल को ठंडे दूध में भिगोकर रख भी सकते है। इन उपायों को सुबह-शाम करने से आपको आराम मिल जाएगा।

एलोवेरा – एलोवेरा जेल में 1 चम्मच शहद और 1/2 कप एल्डरबैरी चाय मिलाएं। रोजाना दिन में 2 बार इस मिश्रण से अपनी आंखों को धोएं। आपकी परेशानी कुछ समय में ही दूर हो जाएगी।

कच्चा आलू – एस्ट्रिंजेंट के गुणों से भरपूर कच्चा आलू आंखों में पानी आने की समस्या से जल्दी राहत देता है। आलू की पतली स्लाइस काट कर कुछ देर फ्रिज में रखें। इसके बाद इस ठँडी स्लाइस को 15 से 20 मिनट के लिए आंखों के उपर रख लें। 2-3 दिन तक इसका इस्तेमाल आपकी इस समस्या को दूर कर देगा।

स्वामी मुद्रक, प्रकाशक सम्पादक कृष्णा टेकड़ीवाल द्वारा डिजिटल अखबार कंकड़बाग पटना से प्रकाशित। समाचार पत्र में किसी भी समाचार व लेख-आलेख पर सम्पादक की सहमति अनिवार्य नहीं है। किसी भी वाद-विवाद के लिए न्याय क्षेत्र पटना ही रहेगा। मोबाइल- 9801716267