



प्रत्यक्ष नवबिहार

रांची संस्करण

www.tezrafterlive.com
Email-navbiharjh@gmail.com

रांची • शुक्रवार • 02.08.2024 • वर्ष : 15 • अंक : 14 • पृष्ठ : 12 • आभार मूल्य : 3 रुपये 2 रुपये

एक नजर

साइबर अपराधियों ने डॉक्टर को डिजिटल अरेस्ट कर दगे 30 लाख

रांची : साइबर अपराधियों ने सीबीआई अधिकारी बनकर सदर थाना क्षेत्र के दीपाटोली में रहने वाले एक डॉक्टर को 24 घंटे तक डिजिटल अरेस्ट कर उनसे 30 लाख रुपये दग लिये। इस संबंध में गुरुवार को डॉक्टर ने सीआईडी की साइबर थाना में मामला दर्ज कराया है। बताया जा रहा है कि दिल्ली सीबीआई के अधिकारी बनकर साइबर अपराधियों ने सदर थाना क्षेत्र के दीपाटोली में रहने वाले डॉक्टर गोपाल को फोन किया। साइबर अपराधियों ने डॉक्टर का नाम नमी लॉन्ड्रिंग केस में आने की बात कहकर उन्हें धमकाया और डॉक्टर को डिजिटल अरेस्ट किया। साइबर अपराधियों ने कहा कि मामले की जांच होने तक उन्हें घर पर ही अरेस्ट किया जा रहा है। इसके बाद फोन पर ही डॉक्टर से उनके बैंक की पूरी डिटेल्स ली गयीं। इस दौरान उनके बैंक खाते से 30 लाख रुपये निकल गए। अगले दिन जब डॉक्टर को बैंक खाता से राशि निकाली की जानकारी मिली, तब उनकी समझ आया कि वे साइबर दगी के शिकार हो चुके हैं।

बिहार में आकाशीय बिजली से 13 लोगों की मौत

पटना : बिहार में बरसात के दौरान आकाशीय बिजली गिरने से 13 लोगों की मौत हो गई। औरंगाबाद में चार, जहानाबाद में तीन, सारण में तीन, नालंदा में दो और जमुई में एक व्यक्ति की मौत हुई है। मुक्तकों में औरंगाबाद जिले की तीन महिलाएं और एक पुरुष शामिल हैं। साथ ही जिले के कुछ लोग गंभीर रूप से भी घायल हुए हैं। उनका इलाज चल रहा है। मुक्तकों की पहचान बारुण थाना क्षेत्र के छकन बिगाहा गांव निवासी राम अवतार सिंह की पत्नी सोनल देवी (60), रेडिया गांव निवासी विनय पाल की पत्नी जैतरी देवी, मदनपुर थाना क्षेत्र के पिरवां गांव निवासी राजगीर महतो के पुत्र महेश प्रसाद (40) तथा टंडवा थाना क्षेत्र के खजूरी महेश गांव निवासी रामदेही पासवान की पत्नी इंदुवती देवी (55) के रूप में हुई है। जहानाबाद के टेहटा थाना क्षेत्र के सरने गांव में बारिश के साथ आसमानी आफत कहर बनकर टूटी।

झारखंड विस स्पीकर ने भाजपा के 18 विधायकों को किया सदन से निलंबित



प्रत्यक्ष नवबिहार संवाददाता

रांची : झारखंड विधानसभा के मानसून सत्र के पांचवें दिन गुरुवार को स्पीकर रवींद्रनाथ महतो ने भाजपा के 18 विधायकों को निलंबित कर दिया है। उन्होंने ये कार्रवाई विधायक सुदिव्य कुमार सोनु के प्रस्ताव पर की। स्पीकर ने नियमावली 299 और 310 का जिक्र करते हुए कहा कि मैं इसके लिए निर्णय लेने के लिए स्वतंत्र हूँ और ये हमारा विशेषाधिकार है, जिसके बाद उन्होंने विपक्ष के 18 विधायकों को निलंबित करने का फैसला सुनाया।

दरअसल बुधवार रात से ही भाजपा के विधायक नौकरी, बेरोजगारी भत्ता पर सरकार के जवाब को लेकर विधानसभा परिसर में ही रुक गये। इसके बाद गुरुवार सुबह जैसे ही सदन की कार्यवाही शुरू हुई तो

गिरिडीह से विधायक सुदिव्य कुमार सोनु ने कई विधायकों का नाम लेकर स्पीकर से कार्रवाई की मांग की, जिसके बाद स्पीकर ने विपक्ष के कई नेताओं का नाम लेकर उनका आचरण सदन के अनुरूप नहीं बताते हुए निलंबित कर दिया। 18 विधायकों के निलंबन होने के बाद नेता प्रतिपक्ष अमर बाउरी ने कहा कि आज लोकतंत्र की हत्या दिन दहाड़े स्पीकर ने कर दी है। बिना किसी दोष के स्पीकर ने जो रवैया अपनाया है, उससे ये पता चलता है कि सरकार निरंकुश हो चुकी है।

सुदिव्य कुमार सोनु के कहने पर इस तरह से हमें निलंबित कर दिया गया है। आज पूरे भारत के इतिहास हाथ उठा कर चिल्ला रहे हैं। उन्हें देखकर ऐसा लगता ही नहीं कि वह विधानसभा के स्पीकर हैं।

आई थी, आज उसका कोई हिसाब किताब नहीं है। स्पीकर ने जो हमारे अधिकार को छीना है। कांग्रेस ने पहले इमरजेंसी लगाई थी, आज कांग्रेस जेएमएम ने मिलकर अधोपिठ इमरजेंसी लागू की है। मीडियाकर्मियों के जाने पर भी रोक लगा दी।

अमर बाउरी ने कहा कि स्पीकर जो आचरण की बात कर रहे हैं, उनके पहले का वीडियो आप देख लीजिए। किस तरह से वह व्यवहार करते थे। हमने ऐसा कुछ भी व्यवहार नहीं किया है, फिर भी हमें निलंबित कर दिया गया है। सरकार के इस रवैये को जनता देख रही है। विधानसभा चुनाव में जनता उन्हें उखाड़ कर फेंकेगी। स्पीकर हाथ उठा कर चिल्ला कर रहे हैं। उन्हें देखकर ऐसा लगता ही नहीं कि वह विधानसभा के स्पीकर हैं।

इमरजेंसी के बाद का सबसे बड़ा काला अध्याय : अमर बाउरी

रांची : झारखंड विधानसभा के जारी मानसून सत्र के पांचवें दिन गुरुवार को नेता प्रतिपक्ष अमर कुमार बाउरी ने स्पीकर से कहा कि आपने 18 विधायकों को निलंबित कर दिया। यह इमरजेंसी के बाद सबसे बड़ा काला अध्याय है। सजा सुनाने से पहले सुनना चाहिए था। इसी सदन में देखा है कि स्पीकर पर जुते चले हैं। उसके बाद भी निलंबन नहीं हुआ। हम लोगों ने कुर्सी नहीं तोड़ी। माइक भी नहीं तोड़ा। संविधान में विरोध करने का अधिकार है। 2019 में जो सरकार बनी थी और जो वायदे किये गये थे, उसे हम सुनना चाहते हैं। असम के मुख्यमंत्री हिमंता बिस्व सरमा को पाकड़ के गोपीनाथपुत्र नहीं जाने दिया गया। पत्रकारों को नहीं आने दिया गया। ये सभी घटनाएँ सरकार के दबाव में हुई हैं। सरकार के दबाव में विधायकों का निलंबन हुआ है। हाउस अरेस्ट जैसा कर दिया गया। हम लोगों को निकाल कर बाहर किया गया। बाउरी ने कहा कि यह अत्याचार की पराकाष्ठा है। हमने ऐसा कुछ भी नहीं किया। अहिंसा के तहत हम बैठे हुए थे। बुधवार रात में जब हम लोग आम लोगों के सवाल पर सदन में थे। तब मार्शल ने जबरन टांगकर बाहर कर दिया। जनता के मुद्दों पर लोकतंत्रिक तरीके से आंदोलन करना हमारा धर्म है। गांधीवादी तरीके से विपक्ष अपनी बात रख रहा था।

मुझे भी सस्पेंड कर देते, बाहर में मेरी किरकिरी हो रही है : नीलकंठ सिंह मुंडा

भाजपा विधायक नीलकंठ सिंह मुंडा ने कहा कि मैं भी साथ था। मेरा क्या दोष था, मुझे भी सस्पेंड कर देते। बाहर में मेरी किरकिरी हो रही है। उन्होंने कहा कि मेरा क्या दोष था जो मुझे नहीं निकाला गया। मुझे भी सस्पेंड कर दें। मुझे ऐसा लग रहा है, जैसे मुझे जाति से निकाल दिया गया है। मुझ पर संदेह किया जा रहा है। आप पर भी बाहर में संदेह किया जा रहा है। मुझे भी सस्पेंड कर दीजिये। दरअसल, भाजपा के 18 विधायकों को स्पीकर ने निलंबित किया है लेकिन निलंबित विधायकों में नीलकंठ सिंह मुंडा का नाम नहीं है। किसी भी स्पीकर ने आज तक ऐसा व्यवहार नहीं किया है।

सीएम ने अधिकारियों के साथ की उच्च स्तरीय बैठक सहायक आचार्य मर्ती परिणाम जारी करने के लिए एससी जाएगी सरकार : हेमन्त



प्रत्यक्ष नवबिहार संवाददाता

रांची : मुख्यमंत्री हेमन्त सोरेन ने सहायक आचार्य नियुक्ति प्रतियोगी परीक्षा सहित अन्य पदों के लिए चला रही नियुक्ति प्रक्रियाओं को लेकर वरिष्ठ अधिकारियों के साथ गुरुवार को उच्च स्तरीय बैठक की। बैठक में मुख्यमंत्री ने कहा कि सहायक आचार्य प्रतियोगिता परीक्षा के रिजल्ट प्रकाशन पर लगी रोक हटाने के लिए राज्य सरकार सुप्रीम कोर्ट में याचिका दायर करेगी।

इस बैठक में मुख्य सचिव एलखियांगते, मुख्यमंत्री के अपर मुख्य सचिव अविनाश कुमार, झारखंड कर्मचारी चयन आयोग के अध्यक्ष प्रशांत कुमार तथा स्कूली शिक्षा एवं साक्षरता विभाग के सचिव उमाशंकर सिंह शामिल रहे। बैठक में मुख्यमंत्री ने जेएसएससी के अध्यक्ष और शिक्षा सचिव से सहायक आचार्य के 26 हजार पदों के लिए चल रही नियुक्ति प्रक्रिया से संबंधित पूरी जानकारी ली। स्कूली शिक्षा एवं साक्षरता विभाग के सचिव ने मुख्यमंत्री को इस बात से अवगत कराया कि सुप्रीम कोर्ट ने सहायक आचार्य के रिजल्ट प्रकाशन पर सिर्फ रोक लगाई है। परीक्षा के आयोजन पर किसी भी प्रकार की कोई रोक नहीं है। उन्होंने मुख्यमंत्री को बताया कि सहायक आचार्य के रिजल्ट प्रकाशन पर लगी रोक के विरुद्ध सर्वोच्च न्यायालय में याचिका दायर की जाएगी।

समय पर होगी सभी प्रतियोगी परीक्षाएं

झारखंड कर्मचारी चयन आयोग के प्रशांत कुमार ने बैठक में कहा कि विभिन्न पदों के लिए आयोजित होने वाली सभी प्रतियोगी परीक्षाएं अपने पूर्व - निर्धारित तिथियों के अनुसार होंगी। ऐसे में विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं के अस्थितियों के बीच किसी प्रकार का संशय नहीं होना चाहिए। उन्होंने कहा कि आयोग पूर्व में ही विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं के आयोजन की तिथियां घोषित कर चुका है। ऐसे में पूर्व -निर्धारित तिथियों के अनुरूप विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं के आयोजन से संबंधित तैयारियां पूरी की जा रही है।

मंत्री इरफान अंसारी की मां मुस्तरी खातून का हार्ट अटैक से निधन, सीएम ने जताया शोक



प्रत्यक्ष नवबिहार संवाददाता

रांची : झारखंड सरकार के ग्रामीण विकास कार्य मंत्री इरफान अंसारी की मां मुस्तरी खातून (80) का हार्ट अटैक से निधन हो गया है। मुस्तरी खातून के पति फुरकान

अंसारी भी सांसद हैं। मुस्तरी खातून की तबियत बीती रात करीब 2:30 बजे अचानक खराब हो गयी थी। इसके बाद आनन-फानन में परिजन उन्हें अस्पताल ले गये, जहां इलाज के दौरान उनकी मौत

हो गयी। मुख्यमंत्री हेमन्त सोरेन ने राज्य के ग्रामीण विकास मंत्री डॉ इरफान अंसारी की माता एवं पूर्व सांसद फुरकान अंसारी की धर्मपत्नी मुस्तरी खातून के निधन पर गहरा दुःख व्यक्त किया है। हेमन्त सोरेन अपनी धर्मपत्नी कल्पना सोरेन के साथ मंत्री डॉ. इरफान अंसारी के आवास पहुंचकर दिवंगत मुस्तरी खातून के पार्थिव शरीर पर पुष्प अर्पित कर उन्हें भावभीनी श्रद्धांजलि दी। हेमन्त सोरेन एवं विधायक कल्पना सोरेन ने मंत्री डॉ इरफान अंसारी एवं पूर्व सांसद फुरकान अंसारी तथा उनके परिजनों से मुलाकात कर उन्हें सांत्वना दी।

बिजली पोल से टकराई कांवड़ियों की गाड़ी, पांच की मौत



प्रत्यक्ष नवबिहार संवाददाता

लातेहार : झारखंड के लातेहार जिले के बालुमाथ थाना अंतर्गत टमटम टोला के पास आज तड़के देवघर से लौट रहे कांवड़ तीर्थयात्रियों की गाड़ी अनियंत्रित होकर बिजली के पोल से टकरा गई। इस दौरान करंट लगने से पांच

कांवड़ियों वाली बोलेरो पेड़ से टकरायी, चालक की मौत, तीन गंभीर

कोडरमा : जिले के नवलशाही थाना अंतर्गत मारुति चौक के पास गुरुवार की सुबह कांवड़ियों वाली बोलेरो के पेड़ में टकराकर मारने से एक की मौत हो गई, जबकि तीन लोग घायल हो गए। मृतक की पहचान चंदन कुमार कसेरा (35) बताया गया। घायलों की पहचान विजय कुमार (30), संयोग पांडेय (37) और आकाश मेहता (40) के रूप में हुई है। जानकारी के अनुसार बोलेरो में चार लोग सवार होकर देवघर से पूजा करके अपने घर हजारीबाग लौट रहे थे। इसी दौरान नवलशाही थाना क्षेत्र के मारुति चौक के पास सुबह लगभग 5 बजे जानवर बचाने के चक्कर में बोलेरो एक पेड़ में जाकर टकरा गई जिसमें चालक की मौत पर मौत हो गई।

अंजली कुमारी (15), सविता देवी (30), शांति देवी (60) और चालक दिलीप उरांव (25) के रूप में हुई है। झुलसने वालों में हनेश यादव, चरकु यादव, हरिनंदन यादव, परमेश्वर यादव और रीना कुमारी शामिल हैं। हनेश यादव और चरकु यादव को यहां से गंभीर हालत में रिम्स रेफर किया गया है। सभी पीड़ित बालुमाथ थाना क्षेत्र के मकईयातांड तथा आसपास के गांवों के रहने वाले हैं।

वायनाड लैंडस्लाइड : राहुल और प्रियंका ने घटनास्थल का किया निरीक्षण, पीड़ितों को मदद का दिया भरोसा

एजेन्सी

वायनाड : कांग्रेस सांसद राहुल गांधी और पार्टी महासचिव प्रियंका गांधी वाड़ा गुरुवार को केरल के वायनाड पहुंचे, जहां हाल ही में भारी बारिश के कारण लैंडस्लाइड हुआ था। राहुल गांधी और प्रियंका गांधी ने घटनास्थल का निरीक्षण किया और पीड़ितों के परिवारों से मुलाकात की। उन्होंने पीड़ितों को सांत्वना देते हुए हरसंभव मदद का आश्वासन दिया। राहुल गांधी ने कहा कि मैं वायनाड के लोगों के साथ खड़ा हूँ और उनकी हरसंभव मदद के लिए तैयार हूँ। वहीं, प्रियंका गांधी ने भी घटना पर दुःख जताते हुए पीड़ितों को हरसंभव मदद का भरोसा दिया। उन्होंने कहा कि कांग्रेस पार्टी पीड़ितों की हरसंभव मदद करने के लिए तैयार है। राहुल गांधी और प्रियंका गांधी के वीरे से वायनाड के लोगों में उम्मीद जगी है कि उन्हें मदद मिलेगी। बता दें कि केरल के



वायनाड में मंगलवार को भूस्खलन की घटना सामने आई थी। इस घटना में अब तक करीब दो सौ से ज्यादा लोगों की मौत हो चुकी है और कई लोग अभी भी लापता हैं। इस घटना में चार गांव पूरी तरह से तबाह हो चुके हैं। भूस्खलन के कारण कई घर और सड़कें ध्वस्त हो गईं, जिससे लोगों को निकालना मुश्किल हो गया है। बचाव कार्य जारी है, लेकिन भारी वायनाड के जिला कलेक्टर ने कहा कि भूस्खलन से प्रभावित क्षेत्रों में सेना और एनडीआरएफ की टीमों बचाव कार्य में जुटी हुई

में मरने वालों के लिए दो-दो लाख और घायलों को 50-50 हजार रुपये की आर्थिक सहायता देने का ऐलान किया है। केरल के मुख्यमंत्री पी. विजयन ने कहा कि राज्य सरकार पीड़ितों की हर संभव मदद कर रही है। भूस्खलन से प्रभावित लोगों को आश्रय, भोजन और चिकित्सा सुविधाएं प्रदान की जा रही हैं। वायनाड के जिला कलेक्टर ने कहा कि भूस्खलन से प्रभावित क्षेत्रों में सेना और एनडीआरएफ की टीमों बचाव कार्य में जुटी हुई

सेना ने रातों-रात बनाया 100 फीट लंबा पुल



वायनाड : वायनाड भूस्खलन के तीसरे दिन गुरुवार को प्रभावित लोगों को सुरक्षित बचाने के लिए सेना ने रातों-रात 100 फीट लंबा पुल बनाकर जनता के लिए खोल दिया है। इससे बचाव कार्य में और मदद मिलेगी और फंसे हुए लोगों को जल्दी से जल्दी निकाला जा सकेगा। इसके अलावा कई और छोटे-छोटे पुल बनाए जाने की तैयारी है। सेना ने आज सुबह तक 100 से ज्यादा शव बरामद किए हैं, जबकि मरने वालों की संख्या इससे कहीं ज्यादा है। वायु सेना के हेलीकॉप्टरों ने प्रभावित क्षेत्रों से बड़ी संख्या में लोगों को हवाई मार्ग से निकालकर सुरक्षित स्थानों पर पहुंचाया है। पैरा रेजिमेंटल ट्रेनिंग सेंटर के कमांडेंट ब्रिगडियर अर्जुन सेगन ने बताया कि आज बचाव और खोज अभियान का तीसरा दिन है। हमने रातभर में एक फुटब्रिज बनाया और हमें उम्मीद है कि हम आज दोपहर तक 24 टन वजन श्रेणी के बेली ब्रिज का काम पूरा कर लेंगे। हमारे इंजीनियर रातभर काम पर लगे रहे। हमने कल 5 अर्थ मूविंग उपकरण भेजे थे और आज भी हमने कई अर्थ मूविंग उपकरण भेजे हैं। इससे हमारा खोज अभियान बहुत आसान हो गया है। खराब मौसम, बढ़ते जलस्तर और रातभर काम करने की चुनौतियों का सामना करने के बावजूद दृढ़ता और अथक परिश्रम से मद्रास इंजीनियर्स ग्रुप (एमईजी) की टीम चूरलामलाई में रातों-रात 100 फीट लंबा एक पुल बनाया और जनता के लिए खोल दिया।

हैं। भूस्खलन के कारण कई जिसे बचाव कार्य प्रभावित हो सड़कें और पुल ध्वस्त हो गए हैं, रहा है।

सुप्रीम कोर्ट ने आरक्षण को लेकर सुनाया बड़ा फैसला, कोटे के अंदर कोटे को दी मंजूरी



एजेन्सी

नयी दिल्ली : उच्चतम न्यायालय ने गुरुवार को अपने एक महत्वपूर्ण फैसले में 'पंजाब अनुसूचित जाति और पिछड़ा वर्ग अधिनियम 2006' को बरकरार रखते हुए कहा कि नौकरियों और शैक्षणिक संस्थानों में दाखिले में आरक्षण के भीतर आरक्षण देने के लिए अनुसूचित जाति (एससी) और अनुसूचित जनजातियों (एसटी) का उप-वर्गीकरण किया जा सकता है। मुख्य न्यायाधीश डी वार्ड चंद्रचूड़ तथा न्यायमूर्ति बी आर गवई, न्यायमूर्ति विक्रम नाथ, न्यायमूर्ति जेला एम त्रिवेदी, न्यायमूर्ति पंकज

मिथल, न्यायमूर्ति मनोज मिश्रा और न्यायमूर्ति सतीश चंद्र शर्मा की संविधान पीठ ने छह-एक के बहुमत वाले अपने फैसले में पंजाब के अलावा तमिलनाडु और अन्य राज्यों में इस तरह के उप-वर्गीकरण के लिए कानून की वैधता को बरकरार रखा। न्यायमूर्ति त्रिवेदी ने बहुमत से असहमति वाला फैसला सुनाते हुए कहा कि इस तरह का उप-वर्गीकरण स्वीकार नहीं किया जा सकता है। इस मामले में छह अलग-अलग राय दी गईं। फैसले के अंश पढ़ते हुए मुख्य न्यायाधीश ने कहा कि ऐतिहासिक और अनुभवजन्य साक्ष्य संकेत देते हैं कि अनुसूचित जाति

एक समरूप वर्ग नहीं है। उन्होंने कहा कि एससी के भीतर उप-वर्गीकरण संविधान के अनुच्छेद 14 का उल्लंघन नहीं करता है। शीर्ष अदालत ने पंजाब अनुसूचित जाति और पिछड़ा वर्ग (संवाओं में आरक्षण) अधिनियम 2006 की वैधता से संबंधित एक मामले पर विचार करने के बाद अपना यह फैसला सुनाया। इस अधिनियम में आरक्षित श्रेणी के समुदायों का उप-वर्गीकरण करने का प्रावधान है। संविधान पीठ ने पंजाब अनुसूचित जाति और पिछड़ा वर्ग अधिनियम, 2006 को बरकरार रखा। शीर्ष अदालत ने गुरुवार को फैसला सुनाते हुए ऐसे मामले में पांच न्यायाधीशों की संविधान पीठ के 2004 के फैसले को खारिज कर दिया। संविधान पीठ ने 'ईवी चिन्नेया बनाम आंध्र प्रदेश राज्य' के 2004 के फैसले को खारिज कर दिया, जिसमें कहा गया था कि एससी/एसटी का उप-वर्गीकरण संविधान के अनुच्छेद 341 के विपरीत है।

उधार चुकाने को लेकर खुद को किया अगवा, 3 साल से खेल रहा था ऑनलाइन गेम

पटना। में ऑनलाइन गेम के चक्कर में एक शख्स ने लगभग 40 लाख कर्ज लिया। इस रूप के उसने बिग डैडी ऑनलाइन गेम में गंवा दिया। अब जिन लोगों से उसने कर्ज लिया, वो पैसा लौटाने को लेकर दबाव बना रहे थे। इससे परेशान होकर शख्स ने खुद के अपहरण को साजिश रची। पत्नी ने थाना में अपने पति के अपहरण का मामला दर्ज कराया। पुलिस एक्टिव हुई तो खुद थाना पहुंचकर शख्स ने अपने अपहरण को सुरक्षित बताया। इसके बाद झूठी अपहरण की खबर फैलाने के जुर्म में पुलिस ने उसे गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है। रूपसपुर थाना क्षेत्र के गोला रोड में रहने वाली मनीषा कुमार ने अपने पति अमित रंजन के अपहरण को लेकर थाने में मामला दर्ज कराया।



दी। दानापुर की एसपी दीक्षा ने बताया कि अमित रंजन बरबीचा के शेरपुर का रहने वाला है। वर्तमान में अपनी पत्नी के साथ गोला रोड स्थित लव कुश नगर में किराए के मकान में रहता है। पत्नी ने अगवा कर 20 लाख रुपए की फिरीती मांगि जाने की शिकायत दर्ज कराई थी। पुलिस ने गंभीरता से मामले की छानबीन शुरू की। अनुसंधान के

बीच ही अमित थाना पहुंच गया। पूछताछ में चौकाने वाले खुलासा हुआ। अमित रंजन को ऑनलाइन गेम खेलने की लत थी। गेम में पैसा लगाने से 20 से अधिक लोगों से 40 लाख का कर्ज लिया था। सारे पैसे ऑनलाइन गेम में हार चुका था। कर्ज देने वाले लोग पैसे मांग रहे थे। कर्ज से छुटकारा पाने के लिए उसने खुद के अपहरण की साजिश रची। ताकि फिरीती की रकम से सारा कर्ज चुका दे। अमित के परिचित देव कुमार बताते हैं कि लोकडउन के पहले वो दिल्ली में प्रॉड्यूस काम करता था। कोरोना के चलते काम बंद होने के कारण पटना आ गया। यहां आने के बाद एक प्रॉड्यूस कंपनी में काम करने लगा। बचकर इधर-उधर भागता रहा। परेशान

होकर कई बार तो उसने कमरा भी बदला था। अपना मोबाइल भी बंद रखता था। धीरे-धीरे लोग उसके घर तक पहुंचने लगे। पैसा वापस नहीं करने पर अंजाम भुगतने के लिए तैयार रहने की धमकी देने लगे। इसी से छुटकारा पाने के लिए अमित ने ये साजिश रची थी। बिग डैडी एक ऑनलाइन गेम है। इसको दो फॉर्मेट में खेला जाता है। एक है हॉर थ्रिलर और दूसरा है रंग चुनकर उस पर पैसा लगाना। इस गेम में खिलाड़ी को एक भूतिया घर में फंसे हुए बच्चों को बचाना होता है। जबकि, उसे घर के मालिक 'बिग डैडी' से बचकर निकलना होता है। इस गेम में पैसा जमा करने के बाद आपको लाइफ दिया जाता है। आप जितना गेट पार करते जाते हैं, उतना पैसा आपको मिलते जाते हैं। इस गेम में जैसे-जैसे आपकी लाइफ खत्म होती जाती है, आपका पैसा भी कम होते जाते हैं। आपके मरते ही आपके पूरा पैसा खत्म हो जाता है। आपको फिर से गेम शुरू करने के लिए पैसा लगाना पड़ता है। बिग डैडी गेम में वूजर के लिए रंग चुनकर पैसा कमाने का भी ऑप्शन है। इस गेम में रंग के दो ऑप्शन है ग्रीन और रेड। आप जिस रंग की भविष्यवाणी करते हैं और आपका लक सही हुआ तो चुना हुआ रंग आ जाएगा। जिसके बाद आपने जितना पैसा इवेस्ट किया है, वो डबल या ट्रिपल हो जाएगा। इस गेम में 50 रुपए से लेकर लाखों रुपए लगा सकते हैं। यह गेम एक मायाजाल है। बात की जानकारी हो जाती है कि किस रंग पर ज्यादा पैसा लगा है।

संक्षिप्त डायरी महात्मा गांधी सेतु से युवक ने लगाई छलांग, मौत



वैशाली। के गंगात्रिज थाना क्षेत्र के महात्मा गांधी सेतु पाया नंबर 5 के पास से एक युवक ने नीचे छलांग लगा दी। इससे युवक की मौके पर ही मौत हो गई। इससे घटनास्थल पर अफरा-तफरी मच गई। घटना के बाद आसपास स्थानीय लोगों की भीड़ इकट्ठा हो गई। स्थानीय लोगों द्वारा घटना की सूचना गंगात्रिज थाने की पुलिस को दी गई। सूचना मिलती ही मौके पर पहुंची गंगात्रिज थाने की पुलिस ने युवक के शव को अपने कब्जे में लेकर पोस्टमॉर्टम की कवायत शुरू कर दी है। मृतक युवक की पहचान औद्योगिक थाना क्षेत्र के राजपुत कॉलोनी निवासी दशरथ महतो के बेटे चिंटू महतो (40) के रूप में हुई है। बताया गया है कि युवक पारिवारिक कलह की वजह से काफी तनाव में था। युवक ने महात्मा गांधी सेतु पाया नंबर 5 के पास से कूद कर आत्महत्या कर लिया। मृतक की 2 बेटे हैं। मृतक हाजीपुर के निजी नर्सिंग होम में काम कर अपने परिवार का भरण पोषण करता था। युवक की मौत हो जाने से परिवार में कोहरा मच गया है। परिवारों का रो-रो कर बुरा हाल है। 2 बेटियों के सिर से पिता का साया उठ गया है।

सिगरेट न देने पर मारपीट, तीन लोग हुए घायल



भोजपुर। जिले के उदवंतनगर थाना क्षेत्र के छपरापुर गांव में बुधवार की देर शाम किराना दुकानदार से सिगरेट न देने को लेकर विवाद हो गया। जिसमें पिताझुपूर समेत तीन लोगों की बेहरी से पिटाई कर दी गई। लोगों की मदद से मामले को शांत कराया गया। सभी जख्मियों को इलाज के लिए आरा सदर अस्पताल लाया गया। जहां सभी का इलाज कराया जा रहा है। जख्मियों में उदवंतनगर थाना क्षेत्र के छपरापुर गांव निवासी राज कुमार साह के 42 वर्षीय पुत्र उषेन्द्र सिंह, इनके 18 वर्षीय पुत्र फंकज साह और चाचा स्व. मोती लाल साह के 55 वर्षीय पुत्र हीरा लाल साह हैं। जख्मी उषेन्द्र सिंह ने बताया कि उनके गांव में दो जगह किराना की दुकान है। मंगलवार की रात करीब 11 बजे गेव के लोग नशे में धुत होकर दुकान पर आए और चिल्लाकर

बेगूसराय में गले में रस्सी बंधी मिली लाश, मुखिया के भतीजे पर मर्डर का आरोप

बेगूसराय। में आठवीं क्लास के एक छात्र शिवम की रस्सी से गला घोटकर हत्या कर दी गई। इसके बाद बदमाशों ने उसके प्राइवेट पार्ट को भी काट दिया। फिर लाश को मृतक के घर के पीछे बगीचे में फेंक दिया। मृतक के पिता नंदू रजक ने मुखिया के भतीजे पर हत्या का आरोप लगाया है। नंदू रजक का कहना है कि मुखिया का भतीजा मंगलवार की रात घर आया था। उसने मेरे बेटे से कहा कि भोज में खाना खाने चलना है। मेरा बेटा उसका साथ चला गया, लेकिन देर



रात शिवम घर नहीं पहुंचा। बुधवार को खोजबीन के बाद शिवम का शव घर के पीछे बगीचे में मिला। नंदू रजक के मुताबिक, शिवम के शव के गले में रस्सी थी और उसके प्राइवेट पार्ट को काट दिया गया था।

बगीचे में शिवम की लाश मिलने के बाद परिजन हैरान रह गए। घटना की सूचना लाखों थाना की पुलिस को दी गई। घटना को लेकर परिजनों ने बताया कि बहदरपुर पंचायत के मुखिया के परिवार से जमीन को लेकर विवाद चल रहा था। मुखिया के परिवार के लोगों ने ही शिवम की हत्या की है। कि फॉसी लगाकर मरा है। पर यह गलत था। एफएमएल की टीम ने घटनास्थल की जांच की है। परिजन के आवेदन के आधार पर कार्रवाई की जाएगी।

तरैया सीओ पर एक्शन, पटना मुख्यालय में डेपुटेशन

छपरा। के तरैया सीओ का एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। इसमें वह घूस लेने हुए नजर आ रही हैं। वीडियो वायरल होने के बाद विभाग ने उनके खिलाफ एक्शन लिया है। सीओ श्रेया मिश्रा के खिलाफ लेटर जारी हुआ है। विभाग मुख्यालय पटना में सेवा देने का आदेश जारी किया गया है। वीडियो वायरल होने के बाद बड़ी कार्रवाई हुई है। जारी पत्र के अनुसार प्रशासनिक टिचकोण से राजस्व और भूमि सुधार विभाग, पटना मुख्यालय में इन्हें डेपुटेशन किया गया है। पत्र जारी होने के बाद पूरे प्रशासनिक महकमा में यह चर्चा का विषय बना हुआ है। इसे



जांच के दायरे में प्रशासनिक कार्रवाई मानी जा रही है। हालांकि, वीडियो के वायरल होने के बाद श्रेया मिश्रा के 10 दिनों के छुट्टी पर

रुप के नोट का बंडल ले रही है। हालांकि, इस वीडियो में उन्हें पैसे देने वाले का चेहरा नजर नहीं दिख रहा है। लेकिन, यह मालूम चल रहा है कि किसी काम को लेकर पैसे के लेनदेन से संबंधित बातचीत हो रही है। वहीं, 500 रुपए का बंडल लेते हुए सीओ पछुती यह पछुती हुईं नजर आ रही है कि यह कितने रुपए हैं। इसके बाद रिश्तत देने वाला बताया है कि वह 21 है। वायरल वीडियो पहले भोजपुर जिला के शाहपुर प्रखंड का बताया गया था। वीडियो वायरल किया गया है। वहीं, श्रेया मिश्रा पर कार्रवाई को वायरल वीडियो मामले से जोड़कर देखा जा रहा है।

हाजीपुर में शिक्षिका का सिर फोड़ा, हेडमास्टर के रूम में लोगों ने जड़ दिया ताला

वैशाली। में एक टीचर की पत्नी ने स्कूल पहुंचकर एक शिक्षिका का सिर फोड़ दिया। साथ ही गाली-गलौज भी की। मौके पर जमकर बवाल काटा। घटना सहदेई बुजुर्ग प्रखंड के नयागांव पूर्वी पंचायत स्थित मध्य विद्यालय की है। मारपीट का मामला बुधवार का है। घटना की जानकारी मौके पर मौजूद लोगों ने पुलिस को दी। हालांकि, इस घटना को लेकर गुरुवार को भी स्कूल में करीब 1.30 घंटे तक इंतगमा हुआ। आज भी पुलिस पहुंची और लोगों को समझा-



ईट से मारकर उसका सिर फोड़ दिया। इसके बाद मिथिलेश राय की पत्नी ने शिक्षिका पर कई गंभीर आरोप लगाए। स्कूल के आसपास मौजूद लोग हंगामा सुनते ही स्कूल में बवाल शुरू हो गया। स्थानीय लोगों ने घटना से आक्रोशित होकर विद्यालय के हेडमास्टर कक्ष में और गाई कक्ष में ताला जड़ दिया। उन्होंने कहा कि जब तक इस प्रकार की व्यवस्था में सुधार नहीं होगा, ताला नहीं खुलेगा। सूचना मिलते ही मौके पर पहुंची डायल

बारिश में गिली मिट्टी की दीवार गिरी, 4 घायल



शर्मा की पत्नी संध्या देवी, 18 माह की बेटी चांदनी कुमारी और प्रवासी कुंवर शामिल हैं। घायल को डॉक्टर अरविंद कुमार सिंह ने प्राथमिक उपचार किया। घायल सुरज कुमार शर्मा, संध्या देवी और प्रवासी कुंवर को बेहतर इलाज के लिए गया मगध मेडिकल रेफर कर दिया। घायल के परिजन सोनी देवी ने कहा कि बुधवार को हुई बारिश के कारण मिट्टी की दीवार गिली हो गई थी। घटना के समय कुछ लोग घर में सोए हुए थे। कुछ लोग घर का कार्य कर रहे थे। मगध मेडिकल रेफर कर दिया गया है।

गया में वज्रपात से 5 लोगों की मौत



हए हैं। वहीं बेलगंज थाने के पुलिस भी घटनास्थल पर पहुंच गई है। पनारी में आकाशीय बिजली गिरने हुए दर्दनाक हादसे में घायल हुए लोगों का कहना है कि शाम करीब साढ़े 4 बजे बारिश शुरू हुई। बारिश से बचने के लिए कुछ लोग पास के केबिन (मोटर पंप का पक्का कमरा) में छिपने के लिए चले गए। केबिन में कुल 8 लोग छिपे थे। 8 में से 5 जमीन पर बैठे थे और 3 केबिन में रखी हुई खटिया पर बैठे थे। इसी बीच केबिन के पास ही पूरी चमक और जबरदस्त आवाज के साथ आकाशीय बिजली गिरी। आकाशीय बिजली के गिरते ही पत्नी मीना देवी, शंकर राम, कपिल यादव और बाली भगत के रूप में हुईं हैं। वहीं घायलों की पहचान मोती लाल प्रजापत, राजू सिंह, अनिल सिंह के रूप में हुई है। घटना की जानकारी मिलने के बाद बड़ी संख्या में ग्रामीण मौके पर जुटे

लड़की वालों ने 4 लोगों को जिंदा जलाया था; पिता ने पहले ही तोड़ा दम

बेगूसराय। में एक प्रेमी 9 दिन तक जिंदगी और मौत से जूझता रहा और अंत में तड़प-तड़प कर उसकी मौत हो गई। प्रेम प्रसंग में प्रेमिका के घर वालों ने 22 जुलाई की रात एक ही परिवार के 4 सदस्यों को जिंदा जला दिया था। घटना में पिता मोहम्मद साबिर की पहले ही मौत हो गई थी। घटना के 9 दिन बाद बुधवार की रात ब्रॉयफ्रेंड मोहम्मद अरमान (25) ने भी इलाज के दौरान दम तोड़ दिया। वो 90 फीसदी झुलस गया था। जबकि मां-बेटी अभी अस्पताल में भर्ती हैं। मोहम्मद अरमान की मां ने बताया था कि घटना से कुछ दिन पहले मेरे बेटे को आरोपियों ने कहा था- मार देगे, काट देगे, जला देंगे। पुलिस की जांच में यह बात सामने आई कि युवक का एक लड़की के साथ

अफेयर चल रहा था, जिसका लड़की के परिवार वाले विरोध करते थे। युवक ने लड़की के परिवार वालों की बात नहीं मानी तो उसे उसके परिवार के साथ जिंदा जला दिया गया। इस पूरे केस से एक खोजी कुत्ते ने पर्दा हटाया था। मामला बलिया थाना क्षेत्र के सती चौरा का है। कुछ दिन पहले डॉग स्वभावक की टीम गई थी। जांच के दौरान खोजी कुत्ता प्रेमिका के घर में गया और बिस्तर पर बैठ गया था। जिसके बाद पुलिस ने प्रेमिका के भाई और पिता को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है। एक खोजी कुत्ते ने इस अगिनकांड की पूरी कहानी को खोल कर रख दी। पुलिस सूत्रों के अनुसार, मोहम्मद साबिर के बेटे मोहम्मद अरमान (25) का प्रेम संबंध घर से करीब 100 मीटर दूर



छोटे मियां के बेटे साबिर की 15 साल की बेटी से करीब एक साल से चल रहा था। दोनों में खूब बातें होती थीं। दोनों के दोस्तों मिलते भी थे। अरमान प्रेजुएशन पार्ट-2 में था। वह उर्दू में फजिल डिग्री हासिल कर चुका था। 11 मार्च से 9 अप्रैल तक स्थानीय मस्जिद में कुरान सुनाने के लिए जा रहा था। इसी दौरान उसके प्रेम संबंध की जानकारी लोगों को हुई थी। 9वीं में पढ़ने वाली प्रेमिका जब स्कूल जाती थी तो रास्ते में भी दोनों की मुलाकात होती थी। रात में फोन पर

खूब बातें होती थीं, लेकिन अरमान घर पर रहता था तो उसे बात करने में कुछ परेशानी होने लगी। रमजान के दौरान अरमान ने घर के बदले मस्जिद में ही रहना शुरू कर दिया। मस्जिद में रहता था तो फोन पर बात करने से कोई रोकने-टोकने वाला नहीं था। इसी बीच अरमान के प्रेम-प्रसंग की जानकारी उसकी प्रेमिका के पिता और भाई को हो गई। वो इससे काफी आक्रोशित हो गए। अपनी बेटी को रोक-टोक करने के साथ ही उन्होंने अरमान को भी बात नहीं करने की धमकी दी थी। कहा था कि सुधर जाओ नहीं तो इसका अंजाम बहुत बुरा होगा। अरमान के पिता को भी इसकी जानकारी दी गई थी। अरमान अपनी हर गतिविधि की जानकारी अपनी प्रेमिका को देता था। 21

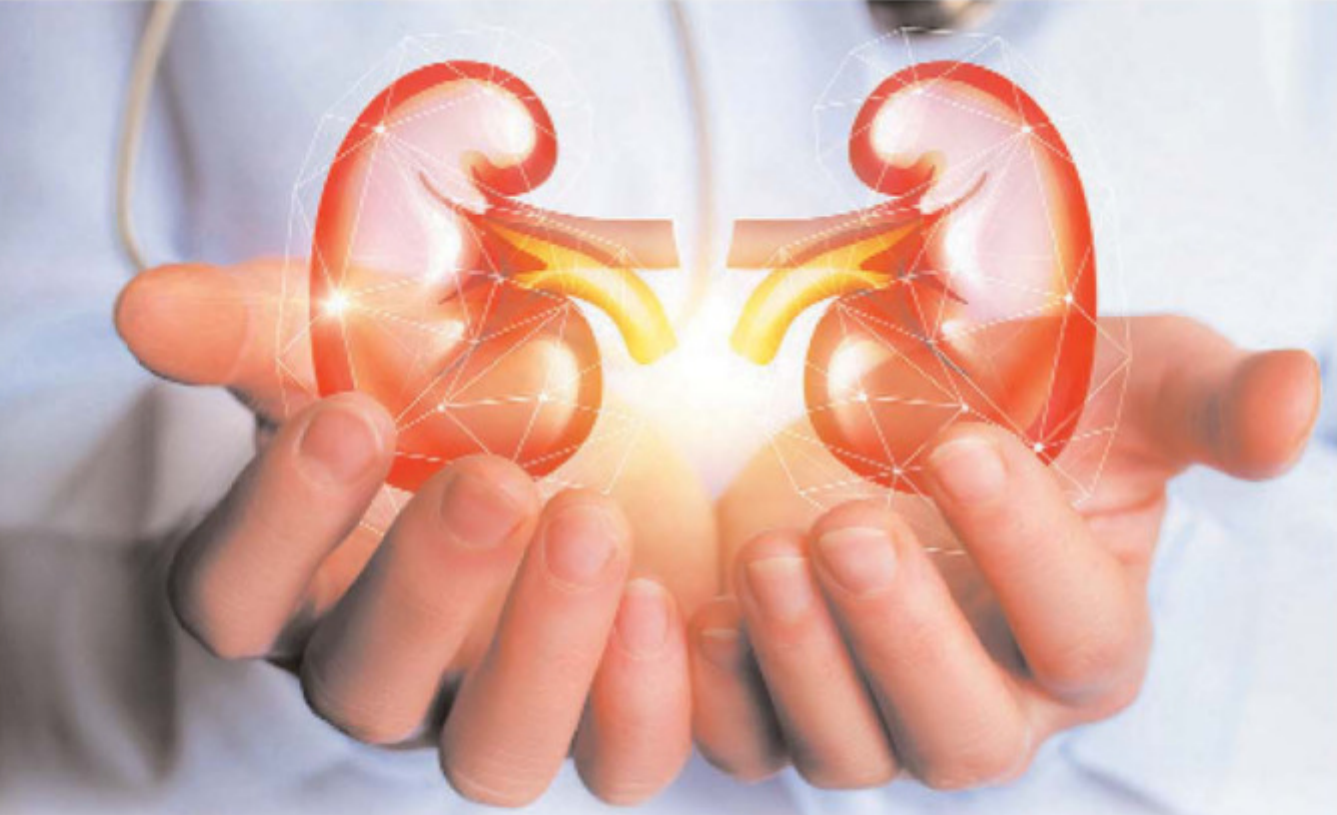


मेंटल हेल्थ को बूस्ट करने में मददगार है अरोमाथेरेपी

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में फिजिकल हेल्थ खराब होने के साथ ही मेंटल हेल्थ पर भी काफी असर पड़ रहा है। हर दूसरा बंदा काम के बोझ के तले इतना दब गया है कि उसे अपने लिए टाइम ही नहीं है। तनाव के कारण एंजाइटी और डिप्रेशन जैसी दिक्कत होने लगी है। लोगों की नींद प्रभावित हो रही है, फोकस करने में परेशानी आती है। अगर आप भी इस तरह की परेशानी होती है तो आप मेंटल हेल्थ को बूस्ट करने के लिए अरोमाथेरेपी का सहारा ले सकते हैं।

व्या होती है अरोमाथेरेपी
अरोमाथेरेपी जैसा की इसके नाम से मालूम चल रहा है अरोमा मतलब खुशबू और थेरेपी मतलब इलाज, खुशबू को मदद से इलाज करने को ही हम अरोमाथेरेपी कहते हैं। यह मानसिक तनाव का इलाज करने का सबसे कारगर तरीका है। एसेंशियल ऑयल्स इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, यह तेल पीछों, जड़ी बूटियों, फूलों, पखुड़ियों जैसी चीजों से निकाले जाते हैं।

मेंटल हेल्थ को कैसे बूस्ट करता है अरोमाथेरेपी
एक्सपर्ट के मुताबिक लैवेंडर कैमोमाइल जैसे एसेंशियल ऑयल्स में शांत करने वाले गुण होते हैं जो तनाव और चिंता को कम करने में मदद करते हैं, इससे बेहतर नींद को बढ़ावा मिलता है और जब आप सुकून भरी नींद सोते हैं तो इससे मस्तिष्क के सेल्स रिपेयर होते हैं। एसेंशियल ऑयल्स की खुशबू लेने से कोर्टिसोल का स्तर कम हो सकता है, जो तनाव के लिए जिम्मेदार हार्मोन होता है, जब आपका कोर्टिसोल हार्मोन कम होता है तो आपको सुकून भरी नींद आती है इससे मेंटल हेल्थ बूस्ट होता है। एसेंशियल ऑयल्स मूड पर पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं, अवसाद की भावनाओं को कम कर देवदार की लकड़ी और चंदन जैसी सुगंध गहरी, अधिक आरामदायक नींद चक्र को बढ़ावा देकर नींद की गुणवत्ता को बढ़ा सकती है। वलेरी सेज जैसे एसेंशियल ऑयल नींद को नियंत्रित करने वाले हार्मोन को संतुलित करने में मदद कर सकते हैं जिससे नींद का पैटर्न सही हो जाता है। अच्छी खुशबू वाला कमरा एक शांत और आरामदायक वातावरण बनाता है जिससे आराम करना और नींद आना आसान हो जाता है।



किडनी की बीमारी में आपका शरीर आपको देता है ये संकेत

स्किन और नाखूनों से ये दिखाई देता है कि हमारी किडनी में किस तरह की बीमारी होने जा रही है। आपको ये ध्यान रखना चाहिए कि किडनी के लक्षण काफी गंभीर हो सकते हैं।

हमारा शरीर आने वाले हर खतरे का संकेत पहले से ही देने लगता है। शरीर में अगर कोई बड़ी समस्या होने वाली है तो उससे पहले छोटी-छोटी चीजों से हमें कुछ न कुछ संकेत मिलते रहते हैं। शरीर का कोई भी बड़ा ऑर्गेन खराब हो रहा हो तो कई बार हमें स्किन और बालों के जरिए भी उसके संकेत मिलने लगते हैं। ऐसा ही किडनी की बीमारी के साथ भी होता है। किडनी की बीमारी होने से पहले स्किन पर कई तरह के बदलाव देखने को मिलते हैं। यहां सिर्फ बालों का झड़ना या फिर हेयर लाइन शुरू होते ही पलेकी स्किन नहीं बल्कि नाखूनों, पैरों, हाथों आदि पर भी असर दिखता है और आपको ये ध्यान रखना चाहिए कि अगर ऐसे कोई लक्षण दिख रहे हैं तो आपको एक्सपर्ट की सलाह लेनी चाहिए। पर आखिर कौन से संकेत हैं जो साफ दिखाई देते हैं।

किडनी की बीमारी के समय शरीर में होती है ये समस्या

स्किन, बाल और नाखून हमारी सेहत को लेकर बहुत ही जरूरी संकेत देते हैं। कोई भी छुपी हुई बीमारी जैसे मालन्यूट्रीशन, माइक्रोन्यूट्रिएंट्स का ओवरडोज, दवाओं का असर या बीमारी आदि के संकेत इन दोनों से मिल जाते हैं। जिन लोगों को किडनी की बीमारी या किडनी फेलियर का रिस्क होता है उन्हें जिंक, कैल्शियम, आयर्न, विटामिन क्रूजैसे मिनेरल्स दिए जाते हैं। जिन मरीजों को डायलिसिस की जरूरत होती है उन्हें इन मिनेरल्स की कमी के लिए रीनल विटामिन्स दिए जाते हैं जिनमें विटामिन क्रूकोम्लेक्स के हार्ड लेवल होते हैं। कैल्शियम और आयर्न को बल्ड लेवल में मॉनिटर किया जाता है और अगर ये लेवल कम होते हैं तो सप्लिमेंट्स उसी हिसाब से दिए जाते हैं।

किडनी की बीमारी के कारण स्किन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण शरीर में टॉक्सिन्स काफी बढ़ जाते हैं और इसके कारण स्किन में

नाइट्रोजन भी बढ़ जाता है। स्किन बहुत ड्राई, खुजली वाली हो जाती है। इसी के साथ, स्किन में क्रैक्स, स्केल्स आदि बनने लगते हैं। स्किन काफी पतली हो जाती है और बहुत आसानी से स्ट्रेच मार्कस भी आ जाते हैं जो कच्चे होते हैं और खुजली वाले भी होते हैं। इनमें आसानी से ब्लीडिंग होने लगती है। स्किन ज्यादा सफेद दिखने लगती है और इसका रंग भी ग्रे, ब्लू, पर्पल या येलो शेड का हो जाता है। सिस्टस और स्पॉट्स भी दिख सकते हैं।

हाथ और पैरों में आ जाती है बहुत ज्यादा सूजन



हाथों और पैरों में सूजन, चेहरे में सूजन, ऐडिडों में सूजन आना बहुत ही आम लक्षण है जिसे लेकर आपको तुरंत डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। शरीर से टॉक्सिन्स ठीक तरह से बाहर न निकल पाने के कारण ये होता है और आपको इस बात का ध्यान भी रखना चाहिए कि ऐसा लक्षण गंभीर समस्या की तरफ इशारा करता है इसलिए डॉक्टर से सलाह लें।

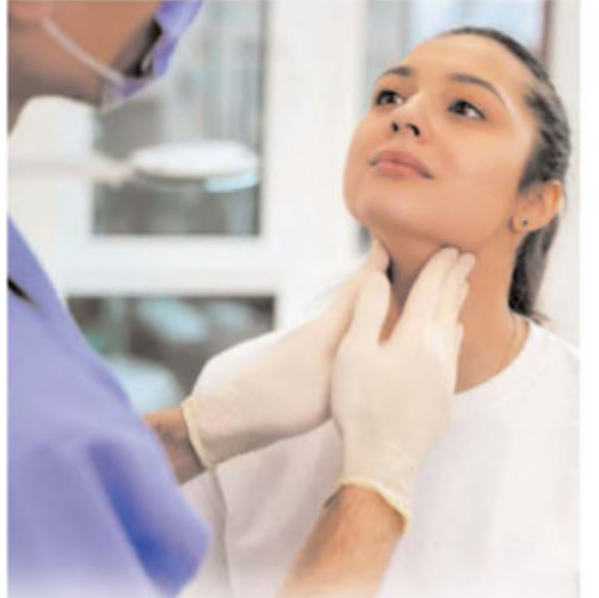
किडनी की बीमारी के कारण नाखूनों पर दिखते हैं ये असर

नाखूनों पर भी किडनी की बीमारी का असर साफ दिखाई देता है। सफेद बैंड्स या स्पॉट्स नाखूनों पर बनने लगते हैं और ये कमजोर, कच्चे और पलेकी हो जाते हैं। अक्सर ऐसे नाखूनों के बीच में लाइन बनने लगती है। हमारे नाखून कई और बीमारियों के संकेत भी देते हैं और ऐसे में हमें ये ध्यान रखना चाहिए कि हम ऐसे कोई भी लक्षण के दिखने पर डॉक्टर से बात करनी चाहिए।

स्किन पर दाने और रैशेज



जैसा कि हम पहले बता चुके हैं कि किडनी की बीमारी के कारण शरीर में टॉक्सिन्स बहुत ज्यादा इकट्ठा हो जाता है और ये रैशेज, बंप्स, ब्लीडिंग वाली स्ट्रेचमार्कस आदि का कारण बनता है ऐसे में आप शरीर में कई तरह के मिनेरल्स आदि का टेस्ट करवा सकते हैं। ये सारे लक्षण किसी अन्य वजह से भी हो सकते हैं, लेकिन ऐसा भी हो सकता है कि ये सिर्फ और सिर्फ किडनी के कारण हों। आपको ये ध्यान रखना होगा कि अगर आपको कोई समस्या हो रही है तो एक्सपर्ट की सलाह लेना ही किसी गंभीर रोग से मुक्ति का अच्छा कारण हो सकता है। अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही न दिखाएं और डॉक्टर से सलाह लेते रहें।



थायराइड कैसे करता है हार्ट हेल्थ को प्रभावित

आजकल थायराइड की बीमारी काफी आम हो चुकी है। थायराइड रोग वह स्थिति है जिसमें थायराइड ग्लैंड शरीर की जरूरत से कम या अधिक हार्मोन का निर्माण करने लगता है जिसके कारण कई सारी समस्याएं पैदा होती हैं। थायराइड के कारण जहां मोटापा हेयर फॉल, जोड़ों में दर्द जैसी समस्या होती है वहीं यह दिल की सेहत को भी बुरी तरह से प्रभावित करता है। इसको लेकर हमने एक्सपर्ट से बात की है। आइए जानते हैं थायराइड कैसे दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ा देता है।

कैसे करता है हार्ट हेल्थ को प्रभावित

एक्सपर्ट बताती हैं कि दोनों ही थायराइड हार्ट हेल्थ को प्रभावित करता है। हाइपोथायरायडिज्म की बात करें तो इसमें थायराइड हार्मोन का लेवल शरीर में कम हो जाता है, इससे थायराइड ग्लैंड का फंक्शन कम होने लगता है, इससे मेटाबॉलिज्म खराब हो जाता है, इससे दिल को नुकसान हो सकता है जैसे इससे हार्ट रेट स्लो हो जाता है, इससे आपको ब्रेडीकार्डिया की स्थिति पैदा हो जाती है। इससे कोलेस्ट्रॉल भी बढ़ सकता है, इसके कारण हृदय का फैलाव हो सकता है। इससे दिल का दौरा पड़ सकता है। थायराइड बढ़ने से हार्ट की धमनियां संकरी होने लगती हैं, इससे ब्लड का सर्कुलेशन ठीक ढंग से नहीं हो पाता है, लंबे समय तक यह स्थिति बनी रहने पर हार्ट अटैक आने का खतरा बना रहता है। हाइपरथायरायडिज्म में आपका थायराइड ग्लैंड ओवर एक्टिव हो जाता है इससे हाइपर मेटाबॉलिज्म होता है जिससे हार्ट रेट बढ़ सकता है, इससे ट्रेकी कार्डिया की स्थिति पैदा हो सकती है। इस स्थिति में भी हार्ट का फैलाव हो जाता है। ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है और इस तरह से हार्ट को नुकसान पहुंचता है।



क्या आपको भी बार-बार बर्फ खाने का मन करता है हो सकता है इस बीमारी का संकेत

क्या आपको भी बार-बार बर्फ खाने का मन करता है? आपका भी बार-बार बर्फ खाने की क्रेविंग होती है तो शायद आप पिका डिसऑर्डर से पीड़ित हैं। वैसे तो यह बच्चों या गर्भवती महिलाओं में होता है, लेकिन अगर आप में आयरन की कमी हो तो भी आपको इसकी क्रेविंग हो सकती है। एक्सपर्ट बताते हैं कि एनीमिया से पीड़ित लोगों में रेट ब्लड सेल्स की कमी हो जाती है ऐसे में लोगों को बर्फ खाने की इच्छा बढ़ जाती है। वही जो लोग मानसिक तनाव से गुजर रहे होते हैं उन्हें भी बर्फ खाने की क्रेविंग होती है। अगर यह क्रेविंग लंबे समय तक बनी हुई है तो आपको तुरंत डॉक्टर से मिलकर इसका इलाज करवाना चाहिए।

क्या हैं इसके नुकसान

- दांतों में दर्द, बर्फ आपके दांत की इनेमल की परत को डैमेज कर सकती है।
- एनीमिया की गंभीर समस्या, इसके कारण हार्ट हेल्थ को नुकसान पहुंचता है।
- पेट में इंफ्लेमेशन और कब्ज की समस्या



छींक क्यों नहीं रोकनी चाहिए

छींक आना नॉर्मल है। लेकिन, अगर आपको बहुत अधिक छींक आती है, तो इसे नजरअंदाज करें। इसके अलावा, अगर आप छींक आते वक्त इसे रोकती हैं, तो इससे भी सेहत को नुकसान हो सकता है। हमारा शरीर सेहतमंद रहने के लिए कई नेचुरल प्रोसेस को फॉलो करता है। पेट साफ होना, गैस बाहर निकलना, डकार आना और छींक आना समेत कई ऐसी चीजें हैं, जिनका हमारी सेहत से गहरा कनेक्शन है। कई बार, नाक के अंदर डस्ट और पाउडर जैसे पार्टिकल्स चले जाते हैं। इन्हें बाहर निकालने के लिए, छींक आती है। वहीं, सर्दी-जुकाम होने पर भी छींक आती है। हालांकि, अगर आपको अक्सर बहुत अधिक छींक आती है, तो इसके पीछे कुछ हेल्थ कंडीशन्स हो सकती हैं। आमतौर पर छींक आना काफी नॉर्मल होता है। कई लोग, छींक आने पर इसे रोक लेते हैं। लेकिन, सेहत के लिहाज से ऐसा करना गलत है। एक्सपर्ट के मुताबिक, अगर आप छींक रोकती हैं, तो इससे स्वास्थ्य से जुड़ी कई

समस्याएं हो सकती हैं। इस बारे में डॉक्टर नीतिका कोहली जानकारी दे रही हैं। यह आयुर्वेद में एमडी हैं। उन्हें इस फील्ड में लगभग 17 सालों का अनुभव है।

छींक रोकने से सेहत को हो सकता है नुकसान

- दरअसल, हमारी नाक में एक म्यूकस नाम की झिल्ली होती है। इसके टिश्यू या सेल्स पर जब कोई डस्ट पार्टिकल आकर चिपकता है, तो इसे बाहर निकालने के लिए छींक आती है।
- आयुर्वेद में छींक को श्वेतु कहा जाता है। इसे अधारणीय वेग कहा जाता है। इसकी गिनती उन वेगों में होती है, जिन्हें रोकना नहीं जा सकता है और रोकना भी नहीं चाहिए।
- छींक के जरिए, बैक्टीरिया और वायरस नाक से बाहर निकल जाते हैं। इसलिए, यह फायदेमंद होती है।
- छींक रोकना सेहत के लिहाज से सही नहीं है। इससे गर्दन अकड़ सकती है और साइन्स की दिक्कत भी हो सकती है।
- अगर आप छींक आने पर इसे रोकने की कोशिश करते हैं, तो इससे फेस की नर्व्स और मसल्स कमजोर हो सकती हैं।
- यह शरीर की सफाई का एक नेचुरल प्रोसेस है। इसलिए, इसे होल्ड नहीं करना चाहिए।
- एक्सपर्ट के मुताबिक, कई बार सोशल एटिकेट्स या अन्य कई वजहों से लोग छींक को रोक लेते हैं।

लेकिन, छींक रोकने से फेफड़ों पर दबाव पड़ता है। इससे थ्रसन तंत्र पर बुरा असर हो सकता है।

- छींक के जरिए, बाहर निकलने वाली हवा का प्रेशर काफी तेज होता है। इसे रोकने से, आंख, नाक और कान के ब्लड वेसल्स पर असर पड़ सकता है।
- छींक आने पर उसे रोकने की कोशिश न करें। एक्सपर्ट की सलाह पर जरूर ध्यान दें। अगर आपको स्वास्थ्य से जुड़ी कोई समस्या है, तो हमें आर्टिकल के ऊपर दिए गए कमेंट बॉक्स में बताएं। हम अपने आर्टिकल के जरिए आपकी समस्या को हल करने की कोशिश करेंगे।

