



हंगामे की भेंट चढ़ा संसद के मानसून सत्र का पहला दिन

ऑपरेशन सिंदूर पर चर्चा को अड़ा रहा विपक्ष, बिल्स ऑफ लैंडिंग बिल, 2025 राज्यसभा में पास



एजेंसी

नयी दिल्ली : ऑपरेशन सिंदूर पर चर्चा की मांग को लेकर विपक्ष के हंगामे के कारण मानसून सत्र के पहले दिन सोमवार को लोकसभा में कोई कामकाज नहीं हो सका और सदन की कार्यवाही तीन बार के स्थगन के बाद दिन भर के लिए स्थगित करनी पड़ी। सदन की कार्यवाही मंगलवार पूर्वाह्न 11 बजे तक के लिए स्थगित कर दी गई। विपक्ष आज 22 जुलाई को संसद में विशेष गहन पुनरीक्षण का मुद्दा उठाएगा। सूत्रों के मुताबिक, विपक्षी नेताओं की ओर से संसद

के मकर द्वार पर सुबह 10:30 बजे विरोध प्रदर्शन भी किया जाएगा।

स्पीकर को सौंपा गया जस्टिस वर्मा के खिलाफ महाभियोग का प्रस्ताव

जस्टिस यशवंत वर्मा के खिलाफ महाभियोग चलाने के लिए 150 सांसदों के हस्ताक्षर वाले प्रस्ताव को सोमवार को लोकसभा स्पीकर ओम बिरला को सौंपा दिया गया।

क्या यह सही 'विजय उत्सव' है : महुआ माजी

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा

ऑपरेशन सिंदूर को 'विजय उत्सव' बताए जाने पर जेएमएम सांसद महुआ माजी ने कहा, यह वास्तव में एक 'विजय उत्सव' होता, अगर अमेरिका के दबाव में सीजफायर नहीं होता, तो हम कैसे कह सकते हैं कि यह 'विजय उत्सव' है? अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप ने भी कहा कि 5 जेट गिराए गए, इसमें भी स्पष्टता होनी चाहिए क्योंकि जनता बहुत भ्रमित है।

बिल्स ऑफ लैंडिंग बिल 2025 राज्यसभा में पास

बिल्स ऑफ लैंडिंग बिल, 2025

सदन में विपक्ष को नहीं बोलने दिया जाता : राहुल-प्रियंका



नयी दिल्ली : लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी तथा कांग्रेस महासचिव तथा पार्टी की लोकसभा सदस्य प्रियंका गांधी वाड़ा ने आरोप लगाया है कि सदन में सिर्फ सत्ता पक्ष के लोगों को बोलने दिया जाता है और विपक्ष के लोगों को बोलने से रोका जाता है। श्री गांधी ने सोमवार को यहां संसद भवन परिसर में पत्रकारों से बातचीत करते हुए कहा कि सदन में सिर्फ सरकार के लोगों को बोलने दिया जाता है, लेकिन विपक्ष को अपनी बात रखने की इजाजत नहीं है। उन्होंने कहा मैं नेता विपक्ष हूँ, सदन में बोलना मेरा हक है लेकिन मुझे भी बोलने नहीं देते हैं। श्रीमती वाड़ा ने कहा कि अगर सरकार हर विषय पर बात करने को तैयार है तो चर्चा करें, लेकिन ये लोग नेता विपक्ष को बोलने नहीं देते।

राज्यसभा में पास हुआ। इसका उद्देश्य पोत परिवहन दस्तावेजों के लिए कानूनी ढांचे को अद्यतन और आगामी सिंदूर के तहत, आतंकवादियों के आकाओं के घरों को 22 मिनट के भीतर जमींदोज कर दिया गया। उन्होंने कहा, ऑपरेशन सिंदूर के तहत, आतंकवादियों के आकाओं के घरों को 22 मिनट के भीतर जमींदोज कर दिया गया। मेड इन इंडिया सैन्य शक्ति के इस नए रूप की ओर दुनिया बहुत आकर्षित हुई है।

का दमखम देखा है। ऑपरेशन सिंदूर में भारतीय सेना द्वारा निर्धारित लक्ष्य को 100 प्रतिशत हासिल किया गया। ऑपरेशन सिंदूर के तहत, आतंकवादियों के आकाओं के घरों को 22 मिनट के भीतर जमींदोज कर दिया गया। उन्होंने कहा, ऑपरेशन सिंदूर के तहत, आतंकवादियों के आकाओं के घरों को 22 मिनट के भीतर जमींदोज कर दिया गया। मेड इन इंडिया सैन्य शक्ति के इस नए रूप की ओर दुनिया बहुत आकर्षित हुई है।

ढाका में विमान हादसा, 19 की मौत, 60 घायल

एजेंसी

ढाका : बांग्लादेश की राजधानी ढाका के उत्तरा क्षेत्र में आज दोपहर एक भीषण हादसा हो गया। यहां बांग्लादेश वायुसेना का एक प्रशिक्षण लड़ाकू विमान F-7 BGI मिलस्टोन स्कूल एंड कॉलेज के कैम्पस पर दुर्घटनाग्रस्त हो गया। इस हादसे में अब तक मिली जानकारी के मुताबिक 19 लोगों की मौत हो गई, जिसमें एक छठों क्लास का बच्चा भी शामिल है। दुर्घटना में 100 से ज्यादा लोग जखमी हुए हैं। यह दुर्घटना दोपहर 1 बजकर 6 मिनट के आसपास हुई, जब स्कूल में छात्र और कर्मचारी मौजूद थे। एयरक्राफ्ट उड़ान भरने के 24 मिनट बाद करीब डेढ़ बजे (भारतीय समय के मुताबिक 1 बजे) स्कूल के कैम्पस में क्रैश हो गया। मिल रहे वीडियो के मुताबिक दुर्घटना के तुरंत बाद इलाके में घना काला धुआं छा गया और आग की लपटें उठने लगीं। मौके पर फायर ब्रिगेड, एम्बुलेंस और सुरक्षा एजेंसियों की टीमें पहुंचीं और आग पर काबू पाने का प्रयास शुरू किया।

सेना ने नहीं जारी किया कोई बयान बांग्लादेश सेना के जनसंपर्क कार्यालय ने पुष्टि की है कि दुर्घटनाग्रस्त जेट बांग्लादेश वायुसेना का था। हालांकि, घटना से जुड़ी विस्तृत जानकारी अभी सार्वजनिक नहीं की गई है और सेना की ओर से कोई आधिकारिक बयान जारी नहीं किया गया है। पायलट की स्थिति को लेकर भी कोई आधिकारिक पुष्टि नहीं की गई है। हादसे के तुरंत बाद मौके पर घना



धुआं उठता देखा गया और आपातकालीन सेवाएं तुरंत घटनास्थल पर पहुंच गईं। फायर ब्रिगेड और बचाव टीमें अब भी घटनास्थल पर मौजूद हैं और मलबे को हटाने, क्षति का आकलन करने तथा संभावित अन्य घायलों की तलाश में जुटी हुई हैं।

नोहम्माद यूनुस ने बताया दुख

राजधानी ढाका में सोमवार को हुए इस विमान हादसे पर अंतरिम सरकार के मुख्य सलाहकार मुहम्मद यूनुस ने इस घटना पर गहरा दुःख व्यक्त किया। समाचार एजेंसी एएनआई के अनुसार, मोहम्मद यूनुस ने इस घटना को बांग्लादेश वायु सेना और अन्य प्रभावित लोगों के लिए एक अपूरणीय क्षति बताया। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर उन्होंने एक पोस्ट पर लिखा, मैं घायलों के शीघ्र स्वस्थ होने की प्रार्थना करता हूँ और अस्पतालों सहित सभी संबंधित अधिकारियों की स्थिति को सर्वोच्च प्राथमिकता के साथ संबोधित करने का निर्देश देता हूँ। सरकार दुर्घटना के कारणों की जांच के लिए आवश्यक कदम उठाएगी और सभी प्रकार की

सहायता सुनिश्चित करेगी।

चीनी कंपनी का या क्रैश हुआ विमान

बताया जा रहा है कि बांग्लादेश में जो फाइटर जेट दुर्घटनाग्रस्त हुआ, उसको चीन की एक कंपनी द्वारा बनाया गया था। बांग्लादेशी एअरफोर्स का ये विमान चन में बना था। क्रैश हुए इस एअर फोर्स के जेट ने एक बार फिर से चाइना में बने विमानों की गुणवत्ता को सवाल के घेरे में खड़ा दिया। बता दें कि हादसे का शिकार हुआ जेट चीन निर्मित चेंगदू J-7 था। मालूम हो कि CAIG चीन की प्रमुख एयरोनॉटिकल और एयरोस्पेस कंपनी है। कंपनी द्वारा J-7 के अलावा कई आधुनिक फाइटर विमानों का भी निर्माण किया गया है।

कैसे हुई घटना

गौरतलब है कि सोमवार को दोपहर में बांग्लादेश वायुसेना का एक ऋ 7 विमान ढाका में माइलस्टोन स्कूल एंड कॉलेज परिसर में दुर्घटनाग्रस्त हो गया। घटना की सूचना मिलने के बाद, बांग्लादेशी सेना के जवानों के साथ अग्निशमन सेवा और नागरिक सुरक्षा की आठ इकाइयां घटनास्थल पर पहुंचीं। घटनास्थल पर खोज और बचाव अभियान अभी जारी है।

एक नजर

केरल के पूर्व सीएम वीएस

अच्युतानंदन का निधन

तिरुवनंतपुरम : केरल के पूर्व मुख्यमंत्री वीएस अच्युतानंदन का 101 वर्ष की उम्र में निधन हुआ। वे 23 जून को हार्ट अटैक के बाद अस्पताल में भर्ती थे। च्युतानंदन के निधन की खबर से राज्य और देश भर में शोक की लहर दौड़ गई, विभिन्न राजनीतिक दलों के नेताओं ने उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की है। राज्य सरकार ने उनके निधन से बाद 22 से 24 जुलाई तक, तीन दिन के राजकीय शोक की घोषणा की है। केरल के पूर्व मुख्यमंत्री और वरिष्ठ मार्क्सवादी नेता वेलिककाण्णु शंकरन अच्युतानंदन (वीएस अच्युतानंदन) का 101 वर्ष की उम्र में निधन हो गया। तिरुवनंतपुरम के एसयूटी अस्पताल में सोमवार दोपहर 3.20 बजे उन्होंने अंतिम सांस ली। उन्हें कार्डियक अरेस्ट के बाद 23 जून को एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया था। अच्युतानंदन का रक्तचाप कम होने के बाद सोमवार दोपहर मेडिकल बोर्ड ने एक बैठक बुलाई। बाद में, मुख्यमंत्री पिनारई विजयन, वित्त मंत्री के. एन. बालगोपाल, माकपा के राज्य सचिव एमवी गोविंदन, स्वास्थ्य मंत्री वीना जॉर्ज, मुख्य सचिव और पार्टी के अन्य नेता अस्पताल पहुंचे थे। वयोवृद्ध नेता के निधन पर राजनीतिक जगत से श्रद्धांजलि का सैलाब उमड़ पड़ा। केरल के मुख्यमंत्री पिनारई विजयन ने अच्युतानंदन को केरल की राजनीति में एक ऊंचा व्यक्तित्व बताया, जबकि सीपीआई (एम) के महासचिव सीताराम येचुरी ने उनकी अटल प्रतिबद्धता की प्रशंसा की। देश इस वयोवृद्ध नेता के निधन पर शोक व्यक्त कर रहा है, उनकी विरासत आने वाली पीढ़ियों के राजनेताओं और सामाजिक कार्यकर्ताओं को प्रेरित करती रहेगी। अच्युतानंदन का भारतीय कम्युनिस्ट आंदोलन में योगदान अतुलनीय है। वह पार्टी के शुरुआती दिनों में एक महत्वपूर्ण व्यक्ति थे और इसके विकास और विस्तार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

सिमडेगा में नाबालिग से दुष्कर्म पर मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन सख्त, कहा- बर्दाश्त के काबिल नहीं, हो कड़ी कार्रवाई

प्रत्युष नवबिहार संवाददाता

रांची : सिमडेगा जिले के कोलेबिरा थाना क्षेत्र में नाबालिग लड़की को अगवा करके अश्लील वीडियो बनाने व दुष्कर्म करने का मामला सामने आया है। पीड़िता के स्वजन ने एक युवक पर आरोप लगाते हुए कड़ी कार्रवाई की मांग की है। इस मामले को लेकर नेता प्रतिपक्ष बाबूलाल मरांडी ने भी उठाया है। जिसके बाद मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन ने संज्ञान लिया है। उन्होंने सिमडेगा डीसी और सिमडेगा पुलिस से कहा है कि यह बिल्कुल बर्दाश्त के काबिल नहीं है। आरोपियों की पहचान कर उन्हें अविलंब गिरफ्तार कर अग्रे कठोरतम कार्रवाई करें। साथ ही बच्ची एवं उनके पूरे परिवार की सुरक्षा एवं अन्य सभी सरकारी सहयता उपलब्ध कराते हुए सूचना दें।



दरअसल पहले बाबूलाल मरांडी ने झारखंड पुलिस को टैग करते हुए कहा है कि सिमडेगा जिले के कोलेबिरा में नाबालिग बेटी के साथ हुई दुष्कर्म की घटना ने पूरे प्रदेश को शर्मसार कर दिया है। एक मासूम बच्ची का अपहरण कर दुष्कर्म और अश्लील वीडियो बनाए जाने की घटना अति निंदनीय है। @jharkhandpolice आरोपी को अविलंब गिरफ्तार कर कठोरतम सजा दिलाएं, ताकि ऐसी घटनाओं की पुनरावृत्ति न हो। साथ

ही पीड़िता और उसके परिवार को सुरक्षा, सहायता तथा न्याय दिलाने में हरसंभव मदद करें। बाबूलाल मरांडी के ट्वीट को ही रीट्विट करते हुए सीएम ने मामले पर संज्ञान लिया है। जानकारी के अनुसार 13 वर्षीय नाबालिग बाली 16 जुलाई की रात 9 बजे से लापता थी। काफी ढूंढने के बाद भी वह नहीं मिली। इसके तीन दिन बाद 19 जुलाई को सुबह लगभग 9 बजे घर वापस आई तो उसने पिता से आपबीती बताई। पीड़िता ने बताया कि स्थानीय निवासी एक 19 वर्षीय युवक ने 16 जुलाई को रात 9 बजे फोन कर चुपके से घर से बाहर आने के लिए कहा था। घर से बाहर नहीं आने पर परिवार को जान से मारने की धमकी दी थी। आरोपी एक समुदाय विशेष का बताया गया है।

प्रत्युष नवबिहार संवाददाता

देवघर : सावन की दूसरी सोमवारी को लेकर देवघर के विश्व प्रसिद्ध बाबा बैद्यनाथ धाम में लगातार श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ रही है। देवघर में भक्तों एवं श्रद्धालुओं का तांता लगा हुआ है। हर-हर महादेव और बम बोल के जयघोष के साथ शिवभक्त भगवान आशुतोष का अभिषेक कर रहे हैं। सावन के दसवें दिन सुबह 04:07 मॉडर का पट खुलते ही जलार्पण शुरू हो गया है। बाबा बैद्यनाथ की नगरी देवघर में शिवभक्तों की गूंज से पूरा रूट लाइन गुंजायमान है। और कांवरिया करताबद्ध होकर बाबा का जयघोष करते हुए जलार्पण के लिए निरंतर आगे बढ़ रहे हैं। देश के हर कोने और विदेश से भी भक्त भोलेनाथ को जलार्पण करने आ रहे हैं।



जिला प्रशासन के अनुसार 10 जुलाई से रविवार रात तक 14 लाख 43 हजार 693 श्रद्धालुओं ने जलार्पण किया है।

उपायुक्त ने रुट लाइन का किया निरीक्षण, दिए कई निर्देश

सावन की दूसरी सोमवारी को लेकर जिला उपायुक्त नमन प्रियेश लकड़ा ने सम्पूर्ण मेला क्षेत्र अंतर्गत पड़ने वाले रुटलाइन का निरीक्षण

किया। इसके अलावे उपायुक्त ने नेहरू पार्क स्थित आईएमसीआर कंट्रोल रूम का निरीक्षण कर मेला को लेकर की गई तैयारियों का जायजा लिया। साथ ही प्रतिनियुक्त दंडाधिकारियों, पुलिस पदाधिकारियों को मेला के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों को लेकर आवश्यक निर्देश दिए, ताकि श्रावणी मेला के दौरान चौबीसों घंटे कंट्रोल रूम एक्टिव

मोड में कार्यरत रहे। निरीक्षक के क्रम में उपायुक्त ने मेला क्षेत्र में प्रतिनियुक्त अधिकारियों, पुलिस पदाधिकारियों एवं सुरक्षाकर्मियों को निर्देशित करते हुए कहा कि विनम्रता के साथ श्रद्धालुओं की सेवा करें, ताकि बाबा बैद्यनाथ की नगरी देवघर से श्रद्धालु एक सुखद अनुभूति लेकर प्रस्थान करें। उपायुक्त ने संबंधित विभाग के अधिकारियों की टीम के साथ बरमसिया सरकार भवन से बीएड कॉलेज, तिवारी चौक, शिवराम झा चौक, बीएन झा पथ मोड़, शिवगंगा घाट, नेहरू पार्क, बाबा मंदिर एवं उनके आसपास के क्षेत्रों में श्रद्धालुओं की सुविधाओं को लेकर किये गए विभिन्न इंतजामों से अवगत हुए।

जेटीडीसी-सीसीएल के बीच एमओयू माइनिंग दूरिज्म को मिलेगा बढ़ावा

प्रत्युष नवबिहार संवाददाता

रांची : राज्य सरकार ने खान-पर्यटन को बढ़ावा देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए झारखंड पर्यटन विकास निगम (जेटीडीसी) और सेंट्रल कोलफील्ड्स लिमिटेड (सीसीएल) के बीच सोमवार को प्रोजेक्ट भवन में एक समझौता ज्ञापन किया। मौके पर झारखंड सरकार के पर्यटन, कला-संस्कृति, खेलकूद एवं युवा कार्य मंत्री सुदिव्य कुमार, पर्यटन निदेशक विजया एन. जोधव, जेटीडीसी के प्रबंध निदेशक प्रेम रंजन और सीसीएल के निदेशक (कार्मिक) नीलेंद्र कुमार सिंह मौजूद थे। दोनों पक्ष की ओर से एमओयू पर हस्ताक्षर किया गया। इस एमओयू के तहत अब पर्यटक सीसीएल की रामगढ़ स्थित नॉर्थ उरीमारी ओपनकास्ट कोल माइंस का भ्रमण कर सकेंगे। यह खान



झारखंड की पहली ऐसी खदान होगी जिसे पर्यटन के लिए खोला जा रहा है। पर्यटन मंत्री सुदिव्य कुमार ने इस पहल को झारखंड की तकनीकी विरासत और सांस्कृतिक पहचान को दुनिया के सामने लाने का बड़ा माध्यम बताया है। उन्होंने कहा कि झारखंड केवल खनिजों का भंडार नहीं, बल्कि इसकी खान संस्कृति और औद्योगिक इतिहास भी देखने योग्य है। अब पर्यटकों को खदानों की गहराई, माइनिंग तकनीक और मजदूरों की कार्यसंस्कृति का

अनुभव निकट से लेने का अवसर मिलेगा। सीसीएल के निदेशक नीलेंद्र कुमार सिंह ने कहा कि कंपनी की ओर से पूरी सुरक्षा, गाइडेड विजिट और लॉजिस्टिक सपोर्ट की व्यवस्था की जाएगी, ताकि पर्यटकों को एक सुरक्षित और रोमांचकारी अनुभव मिल सके। जेटीडीसी के प्रबंध निदेशक प्रेम रंजन ने कहा कि पर्यटन को विविधता देने की दिशा में यह एक बड़ी पहल है, जिससे झारखंड में वैकल्पिक पर्यटन के नए रास्ते खुलेंगे।

विधानसभा के मानसून सत्र में हंगामे के आसार,लॉ-एंड-ऑर्डर, वोटर वेरिफिकेशन पर विपक्ष का प्रदर्शन

बिहार। विधानसभा का मानसून सत्र आज यानी विधानसभा चुनाव से पहले यह आखिरी सत्र है, ऐसे में जबरदस्त हंगामे के आसार हैं। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार पहुंचे हैं। संसदीय कार्य मंत्री विजय चौधरी, मंत्री श्रवण कुमार, विधानसभा सचिव ने उनका स्वागत किया। पिछली बार विधानसभा की कार्यवाही बजट सत्र के दौरान फरवरी और मार्च में हुई थी। इसके बाद से बिहार में लगातार हत्याएं हो रही है। चुनाव आयोग ने मतदाता पुनरीक्षण का काम शुरू किया है। मानसून सत्र में इन्हीं मुद्दों पर फख़उर कांग्रेस और लेफ्ट पार्टियां सरकार को घेरेंगी। सत्र के पहले दिन राज्य सरकार द्वारा चालू वित्तीय वर्ष के लिए सप्लीमेंट्री बजट पेश किया जाएगा। इसके साथ राज्यपाल द्वारा



स्वीकृत क्रयादेशों और विभिन्न समितियों की रिपोर्टें सदन के पटल पर रखी जाएंगी। विधानसभा सचिवालय द्वारा जारी कार्यक्रम के अनुसार राजकीय विधेयक पेश किए जाएंगे और अलग-अलग राजकीय कार्य होंगे। 24 जुलाई को अनुपूरक बजट पर चर्चा और

मतदान के बाद विनियोग विधेयक पेश किया जाएगा। अंतिम दिन 25 जुलाई को गैर सरकारी संकल्पों पर चर्चा होगी। बिहार विधान परिषद में भी चालू वित्तीय वर्ष के लिए सप्लीमेंट्री बजट पेश किया जाएगा। पांच दिनों के सत्र में विधायक और पार्षदों के सवालों



के जवाब भी सरकार के मंत्रियों की ओर से दिए जाएंगे। बिहार में स्पेशल इंटेसिव रिवीजन बिहार में साल के आखिर में विधानसभा चुनाव होने हैं। चुनाव आयोग यहां वोटर लिस्ट को नए सिरे से तैयार करने के लिए स्पेशल इंटेसिव रिवीजन का अभियान चला रहा

है। संसद से लेकर विधानसभा में सबसे ज्यादा हंगामा इसी पर हो सकता है। इस मुद्दे पर विपक्षी पार्टियां BJP-JDU के खिलाफ एकजुट हैं। विपक्ष ने चुनाव आयोग के काम में अनियमितता और पारदर्शिता की कमी का आरोप लगाया है। उसका दावा है

कि इस प्रक्रिया में अनियमितताएं हुई हैं। कांग्रेस और फखउमिलकर इस मुद्दे पर सरकार को घेरेंगे। सामने बिहार विधान सभा का चुनाव है। इसलिए सत्र हंगामेदार होने वाला है। खास तौर से बढ़ते क्राइम, बाढ़, कर्ज की वजह से सुसाइड आदि के सवाल पर विपक्ष की तैयारी सरकार को घेरने की है। महिलाओं की सुरक्षा के साथ ही अन्य मुद्दों पर विपक्ष सरकार से जवाब मांगेगा। सभी की नजर इस पर भी है कि विधान सभा सत्र में तेजप्रताप यादव का रवैया किस तरह का रहता है। बता दें उन्हें लालू प्रसाद ने अपने बड़े बेटे तेजप्रताप यादव को पार्टी से छह वर्षों से के लिए निष्कासित कर दिया है, लेकिन अब तक विधान सभा अध्यक्ष को इस बारे में लिख कर नहीं दिया है।

संक्षिप्त डायरी

बाबा हरिगिरिधाम गढ़पुरा में 1 KM तक लंबी लाइन



बेगूसराय। के बाबा हरिगिरिधाम गढ़पुरा में सावन की दूसरी सोमवारी पर श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ पड़ी है। अभी तक 50 हजार से ज्यादा भक्तों ने जलाभिषेक किया है। रात 12 बजे से ही मंदिर परिसर में कांवरियों की भीड़ जुटनी शुरू हो गई थी। गढ़पुरा अस्पताल तक करीब 1 किलोमीटर तक लंबी लाइन लगी हुई है। सरकारी पूजा के बाद सुबह चार बजे मंदिर का पट खोल दिया गया। जिसके बाद प्रशासन और कार्यकर्ताओं के सहयोग से जलाभिषेक का कामना के साथ पूजा-अर्चना किया। कंट्रोल रूम से हर गतिविधियों पर नजर रखी जा रही है। मुख्य सड़क से मंदिर तक घुमावदार बैरिकेडिंग के कारण शिव भक्तों को अधिक परेशानियों का सामना नहीं करना पड़ा। शिव भक्तों की सुविधा के लिए विभिन्न संगठनों द्वारा विशेष सेवा सुविधा उपलब्ध कराई गई है। सरकारी कैंप में भी इलाज की सुविधा है। समिति के अध्यक्ष सत बखरी एसडीओ सन्नी कुमार सौरभ के नेतृत्व में प्रशासन की टीम एक्टिव है। उन्होंने बताया कि श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए पूरी व्यवस्था की गई है। बखरी और मंझौल अनुमंडल के सभी प्रशासनिक अधिकारी, पुलिस अधिकारी और समिति के कार्यकर्ता व्यवस्थित तरीके से श्रद्धालुओं को जलाभिषेक करवा रहे हैं। हरिगिरी धाम के अलावा जिला मुख्यालय के कपूर्ती स्थान, काली स्थान, बसहा स्थान, बनखंडी स्थान, बीरो धाम समेत तमाम शिवालयों में भी सुबह से ही भक्तों की भीड़ उमड़ पड़ी है। रात में विभिन्न जगहों पर सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। सिमरिया से लेकर साहेबपुर कमाल तक के तमाम गंगा घाटों पर लोगों की भीड़ जुटी हुई है।

ऑनलाइन त्रुटि सुधार के बाद बिहार बोर्ड द्वारा मूल पंजीयन कार्ड किया जाएगा जारी

बरोनी। बिहार विद्यालय परीक्षा समिति ने इंटर व मैट्रिक 2026 में शामिल होने वाले स्टूडेंट्स का डमी रजिस्ट्रेशन कार्ड जारी कर दिया है। ताकि डमी रजिस्ट्रेशन कार्ड देख कर हुई त्रुटियों में सुधार किया जा सके। रजिस्ट्रेशन कार्ड में हुई त्रुटि में सुधार के लिए छात्र-छात्राएं 25 जुलाई तक जमा कर सकते हैं। विद्यालय परीक्षा समिति द्वारा जारी निर्देश के अनुसार अगले वर्ष 2026 में शामिल होने वाले मैट्रिक व इंटरमीडिएट के परीक्षार्थियों का डमी रजिस्ट्रेशन कार्ड अधिकारिक वेबसाइट पर अपलोड कर दिया गया है। इंटर की डमी रजिस्ट्रेशन कार्ड वेबसाइट। समिति ने कहा है कि शिक्षण संस्थान के प्रधान वेबसाइट से रजिस्ट्रेशन कार्ड डाउनलोड कर अपने हस्ताक्षर एवं मुहर के साथ अपने संस्थान के विद्यार्थी को दो प्रतियों में प्राप्त करायेंगे। वहीं विद्यार्थियों को कहा गया है कि विद्यालय द्वारा उपलब्ध कराए गए डमी पंजीयन कार्ड को चेक कर वे आवश्यक हो जाएं कि पंजीयन कार्ड में किसी तरह की त्रुटि तो नहीं है। अगर त्रुटि है तो ऑनलाइन सुधार के लिए शिक्षण संस्थान के प्रधान को वे आवेदन देंगे। शिक्षण संस्थान द्वारा समिति के पोर्टल पर 25 जुलाई तक त्रुटि सुधार को लेकर डाटा को अपलोड करना होगा। छात्र-छात्रा के नाम या माता-पिता के नाम में नहीं होगा परिवर्तन बोर्ड जारी निर्देश के अनुसार इस सुधार के दौरान छात्र छात्रा का नाम, माता-पिता के नाम में परिवर्तन किसी भी हाल में नहीं किया जाएगा। यदि भविष्य में किसी छात्र छात्रा की पूर्ण पहचान बदल जाने का मामला सामने आता है तो उनका पंजीयन रद्द कर दिया जाएगा। छात्र छात्रा के रजिस्ट्रेशन कार्ड में अंकित उनके नाम, माता-पिता के नाम में लघु स्पेलिंग, फोटो, जन्मतिथि, जाति, धर्म, राष्ट्रीयता, लिंग फोटो, हस्ताक्षर, विषय आदि से संबंधित त्रुटि का सुधार करा सकते हैं। बिहार बोर्ड के अनुसार छात्र छात्राओं द्वारा अपने पंजीकरण कार्ड के त्रुटिपूर्ण विवरण में कलम से सुधार करेंगे। सुधार के बाद मूल पंजीयन कार्ड होगा जारी प्रत्येक वर्ष मैट्रिक व इंटरमीडिएट परीक्षा के दौरान बड़ी संख्या में परीक्षार्थियों और उनके माता, पिता का नाम गलत होने का मामला सामने आता है। इसके साथ ही जन्म तिथि, विषय, जाति व लिंग में त्रुटि का भी मामला आता रहता है। विद्यार्थियों की इस परेशानी को देखते हुए ही बोर्ड ने डमी रजिस्ट्रेशन कार्ड जारी किया है। ताकि समय से पहले त्रुटियों में सुधार कराया जा सके। ऑनलाइन त्रुटि सुधार के बाद मूल पंजीयन कार्ड बिहार बोर्ड की वेबसाइट पर जारी किया जाएगा। इसके आधार पर ही मैट्रिक व इंटरमीडिएट परीक्षा के लिए छात्र छात्रा ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं।

मतदाता पुनरीक्षण को लेकर राजद का विधानसभा स्तरीय कार्यकर्ता प्रशिक्षण



पटना। प्रखंड क्षेत्र में चल रहे मतदाता सूची गहन पुनरीक्षण को लेकर पुनर्वार को शाहपुर पंचायत में मुखिया प्रतिनिधि के साथ बीएलए एवं बीएलओ की बैठक हुई। इसमें मतदाता सूची पर गहन विचार विमर्श किया गया। बीएलओ के द्वारा मतदाता गणना पत्र वेबसाइट पर अपलोड कर देने की जानकारी दी गई। साथ ही मृत मतदाता, स्थानांतरित मतदाता एवं दोहरी प्रविष्टि वाले मतदाताओं की जानकारी दी गई। बीएलओ ने कहा कि इस कार्य में चुनाव आयोग ने पंचायत के सभी जनप्रतिनिधियों , यथा वार्ड सत्रस्य, पीडीएस दुकानदार, सेविका, सहायिका, जीविका दीदी आदि को सहयोग करने हेतु निर्देशित किया है परंतु किसी के द्वारा अपेक्षित सहयोग नहीं किया जा रहा है जिससे बीएलओ को क्षेत्र में दिक्कत होती है। एक-एक मतदाता के वहां कई बार जाने के बाद भी कभी-कभी भेंट नहीं होती है। बीएलओ ने आवश्यक सहयोग करने की अपील की साथ ही आम लोगों को डॉक्मेंट जमा कराने हेतु जागरूक करने की अपील की। इसी तरह बृथ उत्कर्मित मध्य विद्यालय बड़कुड़वा पश्चिम भाग के लिए भी महेश महतो एवं बीएलओ शंकर महता की मौजूदगी में बैठक आयोजित की गई। मेहदा शाहपुर में बीएलए रामप्रवेश मोची, मो जसीम आदि ने हर संभव सहयोग का भरोसा दिलाया। बीएलओ राजेश कुमार, मो इफ्तेखार आलम, जय-जय राम तांती, राम राजीव ठाकुर सहित अन्य मौजूद थे।

पूर्णिया में 5 लोगों पर तेजाब से हमला, 3 गंभीर

पूर्णिया। में बदमाशों ने 5 लोगों पर तेजाब से हमला कर दिया। तीन गंभीर रूप से जबाकि दो आंशिक तौर पर झुलस गए। घायलों में तीन युवक, एक महिला और एक बुजुर्ग शामिल है। इलाज के लिए GMCH में एडमिट कराया गया है। वारदात को 8 लोगों ने मिलकर अंजाम दिया है। गंभीर घायलों की पहचान बासुदेवपुर निवासी रमेश कुमार साह के बेटे मृत्युंजय कुमार (17), हिमांशु कुमार (19) और शिपिन दास के बेटे नीलेश कुमार (17) के तौर पर हुई है। बुजुर्ग और महिला की पहचान नहीं हुई है। 3 आरोपियों को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। घटना बड़हरा कोठी थाना क्षेत्र के बड़हरा बाजार दुर्गा मंदिर के पास की है। एसिड अटैक में झुलसे मृत्युंजय कुमार ने बताया कि आरोपी राजीव सोनार दबंग प्रवृत्ति का आदमी है। बड़हरा बाजार में उसका ज्वेलरी शॉप है। शुक्रवार को राजीव ने मेरे दोस्त नीलेश को जाति सूचक शब्द से पुकारा था। पहले से कोई विवाद नहीं था। विरोध करने पर पिटाई कर दी। रविवार को नीलेश के साथ मैं और एक दोस्त मोबाइल ठीक करवाने के लिए बाजार जा रहे थे। इस दौरान राजीव ने फिर मारपीट शुरू कर दी। उस समय स्थानीय लोगों ने मामला शांत कर दिया। वहीं, बड़हरा कोठी थानाध्यक्ष संजय कुमार ने बताया कि जानकारी मिलते ही पुलिस घटनास्थल पर पहुंची थी। परिजनों की ओर से लिखित आवेदन मिला है। तीनों लोगों को गिरफ्तार कर लिया गया है। घटना में शामिल अन्य आरोपियों की तलाश की जा रही है।



मतदाता वोटिंग से वंचित हुए तो होगा आंदोलन

पटना। कांग्रेस के जिलाध्यक्ष विजेंद्र यादव ने उप निर्वाचन पदाधिकारी से मिलकर मतदाता पुनरीक्षण कार्यों पर असंतोष जताया। उन्होंने कहा कि कई बूथों पर मतदाता सूची में अब तक कई लोगों के नाम नहीं जोड़े गए हैं। कांग्रेस ने मांग की कि जल्द से जल्द सभी नाम जोड़े जाएं। उन्होंने कहा कि लोकतंत्र के महापर्व में अगर एक भी मतदाता वोटिंग से वंचित हुआ तो कांग्रेस पार्टी सड़क पर जन आंदोलन करेगी। जिला कांग्रेस कार्यालय में स्थानीय निर्वाचन अधिकारी और बीएलओ के साथ बैठक कर इस मुद्दे पर चर्चा की गई। उन्होंने बताया कि बूथ स्तर पर काम सही से नहीं हो रहा है। इसकी जानकारी मजिस्ट्रेट को भी दी गई है। जिलाध्यक्ष ने सभी प्रखंड अध्यक्षों को वीडियो कॉन्फ्रेंस के जरिए निर्देश दिए कि जनता से जुड़ें और मतदाताओं को जागरूक करें। कांग्रेस पार्टी के प्रखंड अध्यक्ष, पंचायत अध्यक्ष और बूथ अध्यक्ष मिलकर इस समस्या को दूर करेंगे।

गैंगस्टर हत्याकांड-शूटर तौसीफ समेत, 4 को पटना ला रही पुलिस

काले रंग की स्कॉर्पियो में हैं अपराधी स्कॉट में 4 गाड़ियां: कोर्ट में होगी पेशी

पटना। पारस अस्पताल में इलाज करा रहे बक्सर के कुख्यात चंदन मिश्रा की हत्या की साजिश 3 दिन पहले रची गई थी। इस मामले में मुख्य शूटर तौसीफ उर्फ बादशाह, उसके मौसरे भाई नीशू खान, नीशू के केयर टेकर हर्ष, उसके नर्सिंग स्टाफ भीम को पुलिस ने कोलकाता से गिरफ्तार कर लिया। पुलिस चारों को पटना ला रही है। 1 से 2 घंटे में टीम पटना पहुंचेगी। चारों अपराधी काले रंग की स्कॉर्पियो में बैठे हैं। पुलिस की 4 गाड़ियां उन्हें स्कॉट करते हुए ला रही है। पुलिस आज सभी को कोर्ट में पेश करेगी। पुलिस पुछताछ में सामने आया है कि नीशू के घर पर ही चंदन की हत्या की साजिश रची गई थी। तौसीफ 17 जुलाई की सुबह चंदन की हत्या के बाद नीशू के समनपुरा स्थित घर पर गया। वहां से नीशू की कार से ही तौसीफ, नीशू, उसकी गर्लफ्रेंड, हर्ष और भीम गया, बरही, रांची होते कोलकाता भाग गए वारदात को अंजाम देने से पहले 16 जुलाई को इन लोगों ने कोलकाता के एक होटल में रूम

बुक कराया था। निशू और तौसीफ मौसरे भाई बताए जाते हैं। निशू खान पटना के समनपुरा का रहने वाला है। समनपुरा वहीं इलाका है, जहां पारस अस्पताल है। शूटर्स समनपुर से ही आए थे। वारदात को अंजाम देने के बाद समनपुरा से हटते हुए ही निकले थे। तौसीफ खुद को 'बादशाह' बताता है, वैसे ही निशू खुद को 'भाईजान' कहलवाना पसंद करता है। भाईजान का सपना सफेदपोश बनने की थी। तौसीफ और निशू दोनों रील्स बनाने के शौकीन हैं। पटना पुलिस की टीम ने बंगाल पुलिस की मदद से कोलकाता के न्यू टाउन के शापरजी इलाका स्थित सुखी वृष्टि अवासन अपार्टमेंट के M-73 और M-74 ब्लॉक के फ्लैट नंबर 206 और 406 में छापेमारी कर पांच संदिग्धों को उठाया। पुछताछ के बाद उन्हें छोड़ा दिया। पुलिस के पहुंचने की भनक शूटरों को लग गई थी। वे एक सफेद कार से शहर से भाग गए। इस कार को बसंती राजमार्ग से गुजरते देखा गया। बाद में इस कार को आनंदपुर, कोलकाता



लेडर कॉम्प्लेक्स और भांगर से गुजरते देखा गया। फिर पुलिस ने कार के साथ इन चारों को गिरफ्तार कर लिया। पुलिस आरोपियों को स्प्रीड ट्रायल करका सही दिलाएगी। शूटरों में तौसीफ, सोनू, बनवंत, अभिषेक और नीलेश हैं। तौसीफ फुलवारी का रहने वाला है। अन्य चार शूटर बक्सर के हैं। पुलिस ने शनिवार को ही तौसीफ, बनवंत और मोनू के घर पर इशतेहार चिपका दिया था। तौसीफ और नीशू खान ने भी पहले पारस अस्पताल में कराया था इलाज नीशू खान पारस अस्पताल के बगल में ही समनपुरा में रहता है। गर्लफ्रेंड के विवाद में

से पकड़े गए आरोपियों पर चंदन मिश्रा की हत्या करने के बाद पटना से कोलकाता भगाने, हथियार देने और साजिश में शामिल होने का आरोप है। बादशाह के परिजन ने ही इन पांचों शूटरों के कोलकाता भागने का सुराग दिया था। कोलकाता में गिरफ्तार नीशू ने बताया कि हत्या करने के बाद तौसीफ मेरे घर आया था। मैंने तौसीफ को कहा था कि सरेंडर कर दो। पुलिस तुम्हारे परिजनों को परेशान करेगी। नीशू का दावा है कि तौसीफ ने कहा था कि सोमवार को सरेंडर कर देंगे। नीशू ने कहा कि पुलिस ने मेरी गर्लफ्रेंड को भी पकड़ लिया है। जब पत्रकार नीशू ले पृछते हैं कि दिल्ली जाना था तो कोलकाता क्यों आ गए। इस पर निशू कहता है कि मैं अपनी गर्लफ्रेंड को लेने कोलकाता आया था। वो बताता है कि तौसीफ और शेरू से बेऊर जेल में मुलाकात हुई थी। वो जिस गाड़ी में लेटा है, उसमें ऑक्सीजन सिलेंडर भी रखा है। निशू खान बताता है, गाड़ी तौसीफ ही चलाकर लाया है। मेरी

हालत खराब है, इसलिए मेरी देख रेख के लिए हर्ष और भीम मेरे साथ आए थे। बताया जाता है, अस्पताल में घुसकर गैंगस्टर चंदन मिश्रा की हत्या करने के बाद तौसीफ अपने घर फुलवारी शरीफ गया। वहां पहुंचने के बाद उसने अपनी हठ से कहा कि चलो तुम्हारे ससुराल गयाजी छोड़ देता हूँ। उसके बाद तौफीक निशु के साथ गयाजी से कोलकाता की तरफ निकल गया। सूत्रों की माने, शेरू ने 10 लाख में तौसीफ को बक्सर के कुख्यात अपराधी चंदन मिश्रा की हत्या की सुपारी दी थी। शूटर वारदात से 3 दिन पहले ही समनपुरा पहुंच गए थे। हर दिन अस्पताल की रेकी की जाती थी। जांच में पता चला है कि पारस अस्पताल के कुछ स्टाफ से तौसीफ का पहले से परिचय था। कुछ महीने पहले उसका एक दोस्त पारस में ही पत्नी था। वह उससे मिलने अक्सर अस्पताल आता-जाता था। जांच टीम के घेरे में पारस अस्पताल के कुछ कर्म भी हैं।

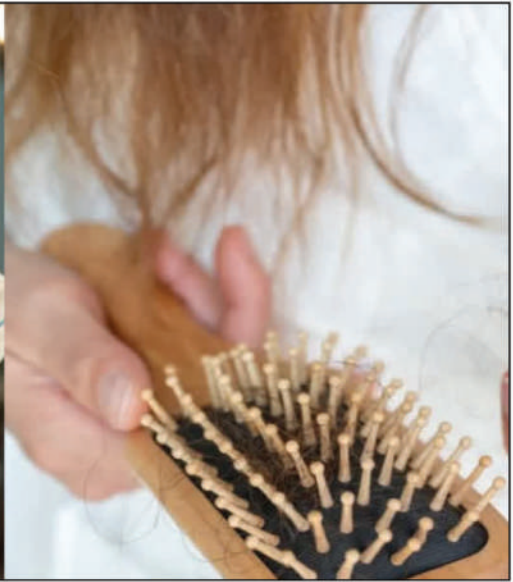
क्या प्याज बालों का झड़ना रोक सकता है? जानिए इसका इस्तेमाल करने का सही तरीका

बाल झड़ने की समस्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है. बड़ों से लेकर बच्चों तक सभी को इस समस्या का सामना करना पड़ रहा है. आपको बता दें कि बाल झड़ने के लिए कई कारण जिम्मेदार हो सकते हैं. इन कारणों में हार्मोनल असंतुलन, तनाव, प्रदूषण, अनहेल्दी डाइट और बालों पर केमिकल वाले उत्पादों का इस्तेमाल शामिल हैं. बालों को झड़ने से रोकने के लिए लोग कई तरह के उपचार करवाते हैं, जिनके विपरीत प्रभाव भी हो सकते हैं. इसलिए बालों को झड़ने से रोकने के लिए घरेलू उपाय ज्यादा फायदेमंद हो सकते हैं. इन घरेलू उपायों में प्याज का तेल भी शामिल है. इसे घर पर बनाना भी आसान है...

प्याज का तेल बालों के लिए फायदेमंद है।

प्याज का तेल एक ऐसा तेल है जो बालों को झड़ने से रोकता है. प्याज से बना तेल बालों के विकास के लिए आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है और बालों को झड़ने से रोकता है. प्याज का तेल बनाने के लिए सामग्री 3 प्याज 1/2 कप नारियल तेल प्याज का तेल कैसे तैयार करें? एक बर्तन में नारियल का तेल डालकर गैस पर रखें, फिर इसमें कटे हुए प्याज के टुकड़े डालकर तेल को 20 मिनट तक उबालें. इसके बाद गैस बंद कर दें. जब तेल अच्छे से ठंडा हो जाए तो इसे कांच के जार में डालकर इस्तेमाल करें. का उपयोग कैसे करें? तैयार तेल को स्कैल्प से लेकर बालों के

सिरे तक अच्छी तरह से लगाएं. इसे अपने सिर पर 1 घंटे या रात भर के लिए लगा रहने दें और फिर नहा लें. हफ्ते में दो बार इसका इस्तेमाल करने से बालों का झड़ना कम होगा और रूसी जैसी समस्याओं से छुटकारा मिलेगा. प्याज के तेल के उपयोग के लाभ प्याज सल्फर का एक अच्छा स्रोत है. यह केराटिन के उत्पादन को बढ़ाता है, जो बालों के विकास के लिए जरूरी प्रोटीन है. प्याज में एंटीबैक्टीरियल गुण भरपूर मात्रा में होते हैं. यह स्कैल्प पर होने वाले हर तरह के संक्रमण को रोकता है. प्याज का तेल रूसी को रोकने और रूसी की समस्या से राहत दिलाने में मदद करता है. प्याज का तेल रक्त परिसंचरण में



सुधार करता है और बालों के विकास को बढ़ावा देता है. प्याज के तेल का नियमित उपयोग बालों की जड़ों को मजबूत करता है और बालों का झड़ना रोकता है. नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ पर प्रकाशित परिणाम क्या कहते हैं कि एलियम सेपा, जिसे आम तौर पर प्याज के रूप में जाना जाता है, लिलियासी परिवार से संबंधित है. प्राचीन काल से, इसका उपयोग पारंपरिक रूप से विभिन्न रोगों के उपचार के लिए किया जाता रहा है. प्याज के अर्क में लिवर हेक्सोकाइनेज, ग्लूकोज 6-फॉस्फेट और एचएमजी कोएंजाइम-ए रिडक्टेस की गतिविधियों को सामान्य करके हाइपोग्लाइसेमिक और हाइपोलिपिडेमिक प्रभाव भी पाए गए हैं. शोध के अनुसार, प्याज का अर्क पीने से ब्लड

शुगर को तेजी से नियंत्रित करने में मदद मिलती है. इसके साथ ही प्याज में सल्फर भरपूर मात्रा में होता है, जो एक महत्वपूर्ण खनिज है जो बालों के स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है. सल्फर अमीनो एसिड में पाया जाता है, जो केराटिन सहित प्रोटीन के निर्माण खंड हैं. केराटिन बालों का एक प्रमुख घटक है, और हाई सल्फर सामग्री बालों की मजबूती और लोच को बढ़ाती है.

किचन में भूलकर भी न रखें ये 2 बर्तन उल्टे, घर से भाग जाएगी सुख-समृद्धि

हिंदू धर्म में वास्तु का विशेष महत्व है. घर के किचन के लिए भी वास्तु अनिवार्य है. किचन सिर्फ खाना बनाने के लिए ही नहीं होता, बल्कि इसमें अन्नपूर्णा का वास भी होता है. इसमें लक्ष्मी का भी वास होता है. इसलिए अगर आप घर में सुख-शांति और समृद्धि चाहते हैं तो किचन से जुड़े वास्तु नियमों का पालन जरूर करें. इनकी अनदेखी करने से देवी लक्ष्मी नाराज हो जाती हैं. नतीजतन घर को नकारात्मक प्रभावों का भी सामना करना पड़ सकता है, ऐसा वास्तु ज्योतिष विशेषज्ञों का कहना है.

आमतौर पर लोग किचन में बर्तन धोने के बाद उन्हें उल्टा करके रख देते हैं. लेकिन वास्तु शास्त्र के अनुसार किचन में कभी भी दो बर्तन को उल्टे नहीं रखने चाहिए, इसमें कड़ाही और तवा शामिल है. जी हां! वास्तु शास्त्र कहता है कि किचन में कभी भी कड़ाही और तवे को उल्टा नहीं रखना चाहिए. ऐसा करने से स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है.

जानकारों का कहना है कि ऐसा करने से घर में नकारात्मक ऊर्जा बढ़ती है, जिसका स्वास्थ्य और आर्थिक स्थिति पर बुरा असर पड़ता है. वास्तु शास्त्र के अनुसार, खाना बनाने के बाद किचन में बर्तनों को धोना और उन्हें सही तरीके से रखना बहुत जरूरी है. नियमों का पालन करने से परिवार के सदस्यों के घर में समृद्धि और धन की प्राप्ति होती है.

वास्तु शास्त्र कहता है कि तवा उल्टा रखने से घर में नकारात्मक ऊर्जा बढ़ती है और अक्सर घर में झगड़े होते रहते हैं. इसके साथ ही कहा जाता है कि घर में दरिद्रता बढ़ती है. इससे आर्थिक स्थिति भी खराब होने लगती है. कहा जाता है कि तवा उल्टा रखने से देवी लक्ष्मी नाराज हो जाती हैं. इससे घर की खुशियां खत्म हो जाती हैं. पैसों की कमी का सामना करना पड़ता है. इसलिए सलाह दी जाती है कि किसी भी हालत में तवा उल्टा नहीं रखना चाहिए. जब ? भी तवा धोएं तो उसे सीधा ही रखें. इसके साथ ही इस बात का ध्यान रखें कि गंदे बर्तन रातभर किचन में नहीं रखने चाहिए.

हर व्यक्ति चाहता है कि उसके घर में सदैव खुशियां, सेहत और पैसों की कमी ना रहे. लेकिन कई बार हम भूल से कई छोटी-छोटी गलतियां कर देते हैं, जिसकी वजह से घर में खुशियां और धन-दौलत लंबे वक्त तक नहीं टिक पाती. वास्तु शास्त्र के अनुसार, पूरे घर में शांति और जीवंतता बनाए रखने के लिए किचन में साफ-सफाई बेहद जरूरी है. यह सिर्फ खाने की जगह नहीं है. यह वह स्थान है जहां मां गृहलक्ष्मी का वास होता है.

वास्तु शास्त्र कहता है कि हल्दी, नमक, पानी का बर्तन, चावल, चीनी और घी ऐसी चीजें हैं जो हमेशा किचन में मौजूद होनी चाहिए. अगर ये पूरी तरह खत्म हो जाएं तो उस घर में आर्थिक तंगी, हेल्थ रिलेटेड परेशानियां और पारिवारिक कलह की संभावना बढ़ जाती है. इसलिए किचन में कुछ चीजों को संभालकर रखना चाहिए ताकि ये कभी पूरी तरह खत्म न हों.



बरसात के मौसम में इन फलों का जरूर करें सेवन, बीमारियों से रहेंगे दूर और बढ़ेगी रोग प्रतिरोधक क्षमता



बारिश का मौसम शुरू हो गया है. हालांकि इस दौरान मौसम सुहावना होता है, लेकिन यह मौसम अपने साथ कई स्वास्थ्य समस्याएं भी लेकर आता है. मानसून के दौरान वायरल इंफेक्शन, एलर्जी, डेंगू, चिकनगुनिया और मलेरिया जैसी कई मौसमी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है. हवा में नमी भी काफी होती है, जिसका असर पाचन क्रिया पर पड़ता है.

मानसून के दौरान इंफेक्शन की संभावना बढ़ जाती है. चाहे कितनी भी सावधानी बरती जाए, संक्रामक रोग फिर भी हो ही जाते हैं. सर्दी-खांसी से लेकर डेंगू बुखार, मलेरिया, टाइफाइड और मच्छरों से होने वाली अन्य स्वास्थ्य समस्याएं मानसून के दौरान बढ़ जाती हैं. विशेषज्ञों के अनुसार, कुछ फल खाने से मानसून के दौरान स्वास्थ्य समस्याओं से राहत मिल सकती है. इसके अलावा, कुछ फल संक्रमण से लड़ने और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करते हैं.

मानसून के मौसम में अपनी सेहत का ध्यान रखना सबसे जरूरी है. ऐसे में पाचन

और मौसमी बीमारियों से बचने के लिए आपको अपने खान-पान का विशेष ध्यान रखना चाहिए. कहा जाता है कि मानसून के दौरान इम्यून सिस्टम का मजबूत होना सबसे जरूरी है. शरीर के इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए कुछ फलों का सेवन जरूरी है. इन फलों को खाने से पाचन क्रिया बेहतर होती है. साथ ही इम्यून सिस्टम भी मजबूत बनता है.

इन फलों का जरूर करें सेवन अमरुद : बरसात के दिनों में अमरुद खाना अच्छा होता है. अमरुद न सिर्फ खाने में स्वादिष्ट होता है, बल्कि सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है अमरुद में विटामिन सी, आयरन और एंटी-ऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं. जो पाचन के लिए अच्छा होता है यह इम्यून सिस्टम को भी मजबूत बनाता है.

अनार : अनार सेहत के लिए किसी वरदान से कम नहीं है. इसे खाने से शरीर में खून की कमी दूर होती है. इसमें विटामिन बी और फोलेट भी भरपूर मात्रा में होता है. अगर आप मानसून में इस फल को अपनी डाइट में

शामिल करते हैं, तो यह रेड ब्लड सेल्स की संख्या बढ़ाने में फायदेमंद होता है. लेकिन हाई ब्लड प्रेशर वाले लोगों को अनार खाने से बचना चाहिए.

सेब : सेब विटामिन सी, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं. सेब के नियमित सेवन से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है और एनर्जी भी मिलती है. मानसून में सेब खाने से वायरल इन्फेक्शन का खतरा कम होता है. सेब में फाइटोकेमिकल्स भी होते हैं, जो इम्यूनोटी बढ़ाने के लिए फायदेमंद होते हैं. इनमें पाया जाने वाला फाइबर कब्ज और वजन घटाने के लिए अच्छा माना जाता है. विशेषज्ञों का कहना है कि सेब के नियमित सेवन से उच्च रक्तचाप नियंत्रित रहता है, जिससे हृदय रोग का खतरा कम होता है.

पपीता : पपीता भी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है. मानसून में पपीता जरूर खाना चाहिए. पपीते में पपैन एंजाइम होता है. जो पाचन क्रिया को बेहतर बनाने का काम करता है. साथ ही इसे खाने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है. साथ ही इसमें

विटामिन ए और सी भरपूर मात्रा में होता है. साथ ही पपीते के पत्तों का जूस डेंगू बुखार में उपयोगी होता है. पपीते के पत्तों का जूस पीने से प्लेटलेट्स बढ़ती हैं. साथ ही यह सिरदर्द, थकान जैसी समस्याओं को भी दूर करता है.

नाशपाती : नाशपाती विटामिन सी से भरपूर होती है. यह इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने का काम करती है. मानसून में इसे खाना जरूरी है. यह पाचन के लिए भी जरूरी है. यह एक सुपरफूड है. कब्ज से परेशान लोग अगर नाशपाती खाएं तो इस समस्या से छुटकारा पा सकते हैं. क्योंकि इसमें भरपूर मात्रा में फाइबर होता है. जो पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने के लिए बहुत अच्छा होता है. इसके नियमित सेवन से मल को नरम करने में मदद मिलती है. नाशपाती कोपूर और फ्लेवोनॉयड जैसे एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है. जो शरीर में सूजन को कम करने में मदद कर सकते हैं. जर्नल मॉलिक्यूलर्स में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, फ्लेवोनॉयड सूजन को कम करने और टाइप 2 और स्ट्रोक के रиск को कम करने में मदद कर सकते हैं.



