

सार-समाचार

Bihar Assembly Election 2020: सीट शेयरिंग को लेकर LJP के तेवर तल्ख, 36 सीटों पर ठोका दावा, दी ये नसीहत

पटना, बिहार में होने वाले विधानसभा चुनाव से ठीक पहले सीट शेयरिंग को लेकर एलजेपी के तेवर लगातार तल्ख हो रहे हैं। इस कड़ी में पार्टी के पूर्व सांसद सूरजभान सिंह ने अपने सभ्योगियों को गर्दन नींद दबाने तक की नीसीहत दे डाली है। बुधवार को दलिल में हुई बैठके बाद सूरजभान सिंह ने प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि अगर आप बिल्कुल को गर्दन दबायें तो उसका पलबार काफी खत्मनाक हो जाता है, उक्ता इशारा साफ तौर पर सीट शेयरिंग को लेकर अपने सहयोगियों की तरफ से बनाए जाने वाले दबाव को लेकर था।

सूरजभान ने कहा कि बिहार में हमारी 36 सीटें बनती हैं। 123 सीट पर जेडी-बीजेपी के सीटिंग विधायक हैं जबकि बाकी की बची 120 सीटों में से हमें पर्सद की 20 सीटें चाहिए। सूरजभान ने कहा कि इसके बाद बची हुई 100 सीटों में से जी और सी ग्रेड की 16 सीटें हमें दी जाएं ताकि हमारा आंकड़ा 36 को छो जाए। पार्टी को 25 से भी कम सीट दिए जाने संभव थे खबरों पर प्रतिक्रिया देते हुए सूरजभान ने स्पष्ट तौर पर कहा कि अगर आप बिल्कुल को गर्दन दबाइएगा तो उसका असर बहुत खत्मनाक होता है।

पार्टी के पूर्व सांसद सूरजभान सिंह ने बैठक के बाद कहा कि चिराग पासवान ही हाँ मुझे पर फैसला लेंगे। सूरजभान ने कहा कि बात चाहे गवर्नेंस की हो या फिर सीट की अंतिम फैसला चिराग को ही लेना है। नीतीश कुमार की तोकप्रियता के सवाल पर सूरजभान सिंह ने कहा कि यह अनेक बाला कवृत बताएँ।

मालूम हो कि इससे पहले भी लोजपा लगातार सीटों की मांग करने के साथ ही बिहार की 143 सीटों पर चुनाव लड़ने के संकेत दे रही है। पार्टी के अंदर कई राड़े की बातों हो चुकी है जिसमें सभी ने चिराग पासवान को अंतिम फैसला लेने के लिए अधिकृत किया है। पार्टी की कोशिश है कि सीटों के बंटवारे के लेकर अभी से ही दबाव बनाया जाए ताकि खत्म में अधिक सीटें आएं।

उत्तराखण्ड: द्रस्ट नहीं करेगा गोल्ड्यू मंदिर का प्रबंधन... हाईकोर्ट ने पुजारियों को बनाया पक्षकार, मांगे दस्तावेज़

नैतीशाल, अल्मोड़ा के चिराग गोल्ड्यू मंदिर के प्रबंधन के लिए द्रस्ट बनाने को लेकर हाईकोर्ट ने अपना आदेश वापस ले दिया है और पुजारियों को पक्षकार बनाने हुए एक हस्ते में उसने अपने दबाव के समर्थन में दस्तावेज पेश करने का आदेश दिया है। दरअसल एक जननित याचिका पर सुनवाई हुए हाईकोर्ट ने मंदिर का प्रबंधन के लिए एक द्रस्ट बनाने का आदेश दिया था। इसे मंदिर के पुजारियों ने चुनौती दी और कहा कि उनकी बात नहीं सुनी गई। पुजारियों ने यह भी कहा कि मंदिर की स्थापना भी उनके परिवार ने ही की थी जिसके प्रमाण मौजूद हैं।

समिति का गठन और चुनौती

बता दें कि दीपक रुवाली की जननित याचिका पर सुनवाई करते हुए हाईकोर्ट ने मार्च 2020 के अल्मोड़ा के न्याय के देवता गोल्ड्यू मंदिर की प्रबंधन समिति गठन करने का आदेश दिया था। इसके बाद अल्मोड़ा जिला प्रशासन ने एक कमेटी का गठन कर दिया जिसमें सभी सरकारी कर्मचारियों की नियुक्ति दी गई। याचिका पर सुनवाई की मांग को देखते हुए एक दावरी की गठन कर दिया जाना था। समिति में सिर्फ सरकारी अधिकारियों को ही रखने पर मंदिर के संस्थानिक परिवार की संधा पांच तक हाईकोर्ट में विशेष अपील दाखिल कर चुनौती दी। याचिका में कहा गया कि उनके परिवार के केशव दत्त और भोला दत्त पांच तक 1919 में गोल्ड्यू मंदिर की स्थापना की तिथि के लिए 650 रुपये का भूतान भी किया गया था। याचिका में कहा गया है कि हाईकोर्ट के आदेश की आड़ लेकर जिला प्रशासन ने जिला प्रशासन की कमेटी बना दी जबकि उनको सुनवाई का पांच तक नहीं दिया गया। याचिका में कहा गया कि धार्मिक गतिविधियों में भी प्रशासन हस्तक्षेप कर रहा है जबकि हाईकोर्ट ने गैर धार्मिक कारों के लिए एक कमेटी बनाने की बात कही थी।

पुरानी व्यवस्था लागू रही

पुजारियों के बैकल दुष्ट यैनीति ने बताया कि कमेटी में डीएम, एसडीएम, जिला पर्यटन अधिकारी, तहसीलदार आदि ही शामिल हैं। मंदिर से जुड़े कोई शामिल नहीं हैं, जो सुप्रीम कोर्ट के आदेश का उल्लंघन है। दुष्ट यैनीति कहते हैं कि जी फैसला कोटे ने अब दिया उनके बाद मैनेजमेंट कमेटी बनाने वाले सरकारी आदेश प्रभावहीन हो गए हैं। इससे जब तक कार्ट में मामला चल रहा है या फिर हाईकोर्ट कोई अन्य आदेश नहीं देता है तब तक पुरानी व्यवस्था लागू रही है।

Rajasthan: भरत सिंह के 'चिट्ठी बम' से कांग्रेस में सियासत उबाल पर, मंत्री प्रमोद जैन भाया ने की पायलट से मुलाकात

राजस्थान कांग्रेस में पार्टी के वरिष्ठ विधायक भरत सिंह का चिट्ठी बम सुलग रहा है। उसके बाद चर्चा की बात चाही नहीं रही है।

मंत्री प्रमोद जैन भाया की सचिन पायलट से हुई मुलाकात की बात चाही नहीं रही है।

जयपुर, कांग्रेस के वरिष्ठ विधायक भरत सिंह के चिट्ठी बम से जारी हुई थी। भरत सिंह की चिट्ठी से पैदा हुई सियासी हलचल के बीच खान मंत्री प्रमोद जैन भाया ने बुधवार को पूर्व दिप्ती सीपम सचिन पायलट से मुलाकात की। भाया ने पायलट से उनके आवास पर करीब एक घंटे तक मंत्रिणी की। इस मुलाकात के बाद भरत सिंह ने इसे सामाज्य मुलाकात बताया, लेकिन इसके साथ ही भाया यह जोड़ना भी नहीं भूले कि दो राजेन्ट जब मिलेंगे तो राजनीतिक बातें तो होंगी ही।

हर व्यक्ति लिखने-कहने को स्वतंत्र है।

कांग्रेस के वरिष्ठ विधायक भरत सिंह की चिट्ठी पर मंत्री भाया ने पहली बार बयान दिया है, भाया ने कहा कि हर व्यक्ति लिखने और कहने को स्वतंत्र है। चिट्ठी के बारे में भाया ने कहा कि यह उनकी व्यक्तिगत सोच कहुँ भी हो सकती है। वे इस पर कोई कैमरे में लिखने वाले चाहते हैं। भरत सिंह ने चिट्ठी में कौनसी बात किस प्लेटफॉर्म पर रखनी है यह



उनकी व्यक्तिगत सोच है।

भरत सिंह ने लंबे समय से मोर्चा सोल रखा है भाया के खिलाफ मंत्री भाया के बयान से साफ हो गया कि भरत सिंह का क्रमेंट नहीं करना चाहते। भरत सिंह ने चिट्ठी में एक मंत्री पर ब्राह्मणाचार का आरोप लगाए हुए उन्हें मंत्री पर सेवास्त करने की मांग की है। हालांकि सिंह ने चिट्ठी में कौनसी बात लिखी है, लेकिन राजनीतिक हलचलों में उनके निशाने पर खान मंत्री भाया बताये जा रहे हैं। वे लंबे समय से उनके निशाने पर हैं।

गौतमबुद्धनगर: NH-91 पर दौड़ती वैगन आर कार में अचानक लगी आग, मिनटों में स्वाहा

गौतमबुद्धनगर के दादरी थाना क्षेत्र में हाइवे पर एक वैगन आर कार में अचानक आग लग गई। जब तक फायर ब्रिगेड पहुंचती आग ने पूरी कार को चपेट में ले लिया।



गौतमबुद्धनगर, राजधानी दिल्ली से सटे जनपद गौतम बुद्ध नगर के थाना दादरी क्षेत्र 16 के पार, आर लगन की जाना सामने आने से हाइवे पर एक ग्रन्ट नशनल हाई 91 की है, जहां वैगन आर कार में जी, नक्कास आर, जी, गई, वही दूसरी तरफ दादरी के ही चिरोहड़ा गाव में तड़के सुबह द्वितीय से आग लगने से गांव में हड्डी-पंच मच गया। सूचना पाकर मौके पर पहुंची फायर ब्रिगेड की गाड़ियों ने आग पर काबू लगाने की चिंता से लालों का सामान जलकर खाक हो गया। हालांकि गवाहीना रही कि इस घटना में कोई जनहानि की सूचना नहीं है, जबकि लालों की सम्पति जलकर खाक हो गई।

चलती कार में अचानक हुआ शार्ट सर्किंट बीच रोड पर धू-धू कर जलती कार की घटना देर रात की है, जब ये वैगन आर कार (केब) गाजियाबाद से अलीगढ़ जा रही थी। बताया जा रहा है कि रास्ते में दादरी कस्बे के पास अचानक से गाड़ी में स्टॉर्ट सर्किंट हुआ और आग लग गई। सूचना पाकर मौके पर फायर विभाग की गाड़ी पहुंची इससे पहले ही आग ने पूरी कार को अपीली चपेट में लिया और कार पूरी तरह जलकर खाक हो गई। इस घटना में कोई जनहानि की सूचना नहीं है।

सो रहे लालों का आग से बचा लाई पुलिस

वहीं तक ही सुबह इसी थाना क्षेत्र के गांव चिरोहड़ा में एक द्वितीय में आग लगाने की सूचना पुलिस को मिली। तुरंत सुबह इसी थाना क्षेत्र के गांव चिरोहड़ा में आग प्रैंग ना पुरा ना आ रहा। परंतु एक दूसरी दूसरी कीरीब आधा दर्जन के करीब फारंटे टेंडर ने आग पर काबू लगाने से गांव में हड्डी-पंच मच गया। सूचना पाकर मौके पर पहुंची गाड़ी ने आग पर काबू लगाने की चिंता से लालों का सामान जलकर खाक हो गया। हालांकि गवाहीना रही कि इस घटना में कोई जनहानि की सूचना नहीं है, आग लगाने की कारण अभी साफ नहीं हो पाया है, जांच की जा रही है।

इस प्रधानमंत्री मोदी के जन्मदिवस पर अस्पताल में किए गए मास्क वितरित



इस प्रैके पर चीफ कांजी मुफ्ती मौजूद ताहिर हुसैन जम फाउंडेशन के अध्यक्ष शमीम अहमद खान भाजपा दलील प्रदेश अनुचित जाति मोर्चे के प्रचार मंत्री श्री उमेश कुमार माधुर व्हायर्स्टेल एप्लाइज यूनियन के अध्यक्ष विश्वनाल लाल महासचिव गोपन शर्मा सचिव अतुल वर्मा एवं ज़ीवी आलम प्रमुखद कामिल श्रीकर्मी सीमा नराय श्री आर एस लालिया आदि



स्वस्थ रहने के लिए फल-सब्जियां खाएं छिलके समेत

अगली बार जब
मी आप सेब खाने
से पहले उसका
छिलका उतारना
शुरू करें तो दो
बार सोचें। यदि
विशेषज्ञों की राय
मानें तो कई फलों
तथा सब्जियों को
छिलके सबेत
खाना अत्यधिक
स्वास्थ्यवर्धक
होता है।

कलीनिकल न्यूट्रीशनिस्ट कहती हैं, ''लोग जो भोजन तैयार करते हैं उसके बारे में बुनियादी पोषक तत्वों को नजरअंदाज कर जाते हैं। विभिन्न खाद्यों को छिलके के बगैर खाने से उसके जरूरी पोषक तत्वों के लाभ से हम विहित रह जाते हैं। उदाहरण के लिए बादाम का छिलका एटी ऑक्सीडेंट्स का बढ़िया स्रोत है। बादाम के छिलके में मौजूद फ्लेवनॉइड्स इसमें मौजूद विटामिन ई के साथ मिलकर एटी ऑक्सीडेंट गुणों को दोगुना करते हैं। बादाम के छिलके में पैलीफिनोल्स भी होते हैं जो हृदय रोगों के खतरे को कम करते हैं और बुरे कोलेस्ट्रॉल की ऑक्सीडेशन को रोकते हैं जो धमनियों को नुकसान पहुंचाता है। बादामों में फाइबर, प्रोटीन, फेटी - नुकसान, विटामिन्स, मिनरल्स तथा एक अन्य डाइटोप्रियेण कहते हैं, ''कुछ फलों तथा सब्जियों के छिलकों का सेवन करने से विटामिन की हमारी खपत बढ़ती है, हमारी ऊर्जा का स्तर ऊंचा होता है और यहां तक कि कैंसर से लड़ने में भी सहायता मिलती है। फलों के छिलके में पोटाशियम तथा स्वास्थ्यवर्धक सोडियम भरपूर मात्रा में होता है। ये आंतिडियों की सफाई करने में सहायक होते हैं।'' संतरे तथा नीबू के छिलकों को कैंसर तथा प्लेस्ट्रीज में शामिल किया जा सकता है। संतरे का छिलका न सिर्फ खाद्य बढ़ाता है बल्कि फल से चार गुना अधिक फाइबर, पोटाशियम, आयरन, फासफोरस तथा विटामिन सी से भरपूर होता है। टमाटर - इसका छिलका लाइकोपीन नामक एटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है जिसमें कैंसर तथा सूजन विशेषी गुण पाए जाते हैं। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है। लहसुन - इसके छिलके में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स एंजिं को रोकने के साथ ही हृदय की रक्षा भी करते हैं।

उपलब्ध छिलका उतारना शुरू करें तो दो बार सोचें। यदि विशेषज्ञों की राय मानें तो कई फलों तथा सब्जियों को छिलके समेत खाना अत्यधिक स्वास्थ्यवर्धक होता है।

अच्छा कोलेस्ट्रॉल भी हो सकता है दिल का दुर्मन



नवीनतम शोधों से पता चला है कि मैदे से बनी ब्रैड, आलू, परिष्कृत चावल और पास्ता जो कार्बोहाइड्रेट के उत्तम स्रोत हैं, का सेवन स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकारक है। हाल ही में एक शोध में कुछ महिलाओं को कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन ब्रैड, आलू, पास्ता, परिष्कृत चावल आदि का सेवन कराया गया और कुछ महिलाओं को रेशेयुक्त आहार का उत्तम स्रोत होता है।

उच्च कार्बोहाइड्रेट आहार भी बीमारियों का कारण

गैंग का दलिया आदि का सेवन करवाया गया। जिसमें शोधकर्ताओं ने कार्बोहाइड्रेट युक्त आहार का सेवन करने वाली महिलाओं को रेशेयुक्त आहार का सेवन करने वाली महिलाओं की तुलना में अद्वाई गुण अधिक 'टाइप टू डायबिटीज' होने की संभावना पाई। इस शोध से शोधकर्ता इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि उच्च कार्बोहाइड्रेट आहार जिसमें रेशे की मात्रा कम हो, गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है। इससे पूर्व हुए अन्य शोधों से यह भी पता चला है कि रेशेयुक्त आहार का सेवन न करने से हृदय रोगों, कैंसर (पेट, आंत) होने की संभावना भी अधिक होती है।

नींद आठों इन्हें आजमाएं

- सोने से पहले एक गिलास हल्का गर्म दूध पिए। यह बिना किरी रुकावट के नींद लाने में मदद करता है। इसमें एमिनो एसिड होता है जो शरीर की तंत्रिकाओं को शांत करता है, जिससे नींद अच्छी आती है।
- दिन भर में अच्छी मात्रा में दही खाएं।
- सोने से पहले चुटकी भर जायफल का पाठड़र दूध या पानी में मिला कर पिए।
- आंधे-आंधे चम्पच खस्खस, चीनी और शहद का पेरस्ट बनाएं और सोने से पहले इसे खाएं।
- दूध में 2 बड़े चम्पच शहद मिलाकर पिए।
- रात को खाने में सलाद की जगह कच्चा प्याज खाएं। इसको खाने से मुंह से दुर्घाती होती है, जो ब्राश करके सोएं। इसमें मौजूद खास तरह के रसायन नींद लाने में मदद करते हैं।
- अपने सोने और उठन का खास समय निर्धारित कर लें और कोशिश करें कि उसी वक्त पर सोएं और उसी वक्त पर उठें। इस कोशिश में अलार्म घड़ी की सहायता ले।
- सोने से पहले पानी में तुलसी या पोदीना पत्तियां डालकर गुनगुने पानी से सान करें। यह शरीर का तापमान पहले तो बढ़ाएगा, फिर धीरे-धीरे ठंडक प्रदान करेगा।
- हल्के व ढीले कपड़े पहन कर कुछ पढ़ते-पढ़ते सोएं। नींद में जल्दी व्यान के द्वारा



गर्भवती महिला के खानपान में वसायुक्त पदार्थों की अधिकता बच्चे के दिमाग को प्रभावित कर सकती है, जिससे आगे चलकर जीवन में बच्चे के मोटे होने की आशंका बढ़ जाती है। हाल ही में अमेरिका के येल स्कूल ऑफ मीडिसिन में जानवरों पर किए गए एक अध्ययन में यह पता चला कि वसायुक्त भोजन से चूहों के बच्चों के दिमाग में बदलाव आ गया। अध्ययनकर्ताओं का दावा है कि उनके इस अध्ययन से मोटे लोगों के बच्चों के भी आगे मोटे होने की व्याख्या की जा सकती है। अध्ययन के दौरान कुछ चुहियों को वसायुक्त भोजन दिया गया और कुछ को सामान्य, जिन चुहियों को वसायुक्त भोजन दिया गया, उनके बच्चों के दिमाग में हाइपोथेलेमस वाले भाग में बदलाव देखा गया। दिमाग का यह भाग शरीर में उपचर्य (मैटाबोलिज्म) की दर को नियंत्रित करता है।

गर्भवती माँ के खान-पान से पड़ सकता है बच्चे के दिमाग पर असर



