



किसी भी तरह के विज्ञापन एवं समाचार के लिए संपर्क करें मो: 9891706853

दैनिक

समाज जागरण

नोएडा उत्तर प्रदेश, दिल्ली एनसीआर, हरियाणा, पंजाब बिहार, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, झारखण्ड असम से प्रसारित

TITLE CODE : UPHIN49919



वर्ष: 01 अंक: 364 नोएडा, (गौतमबुद्धनगर) शुक्रवार 14 अक्टूबर 2022 <http://samajjagran.in> पेज: 12 मूल्य 05 रुपया

रामलीला : अक्षय कुमार का वथ कर हनुमान ने जलाई लंका

जुनेद अहमद, दैनिक समाज जागरण

रत्सर (बलिया) : स्थानीय नगर पंचायत स्थित चीका भगत के पोखरों पर चल रही रामलीला में बुधवार को



अक्षय कुमार वथ और लंका दहन की लीला का मंचन किया गया। दर्शक पूरी तम्भवता से रामलीला देखने के लिए उपस्थित रहे।

रामलीला में श्री हनुमान जी लंका पहुंचकर अशोक वटिका में विराजमान मां जानकी के दरान कर कहा कि

हे मां शीघ्र ही भगवान राम अपनी सेना सहित लंकापुरी पर आक्रमण करेंगे और रावण को मारकर आपको बास अव्याधा ले जाएंगे। इसके बाद हनुमान जी ने माता सीता से फल खाने की आज्ञा लेकर फल खाने पर जाते हैं और अशोक वटिका को उड़ाइ देते हैं। इसके बाद रावण अपने छोटे बेटे अक्षय कुमार को भेजता है। जहाँ हनुमान जी उसका वथ कर देते हैं। इसके बाद रावण का बड़ा पुत्र मेघनाथ हनुमान जी के ब्रह्मफौस में बांधकर रावण के दरबार में लाना है जहाँ पर रावण और हनुमान में संवाद होता है। जिसमें रावण क्रांतिक होकर हनुमान को मृत्युदंड देने को कहता है। तब विभीषण रावण को ऐसा करने से रोकते हैं और हनुमान की पूँछ में आग से हनुमान जी की पूँछ की आग ताङ्ग जाती है और हनुमान जी अपनी पूँछ की आग से विभीषण की कूटी को छोड़कर पूरी लंका को जलाकर नष्ट कर देते हैं और बास श्रीराम के पास चले आते हैं।

सरयू नदी में निरंतर बढ़ाव, कई गांव बाढ़ की जद में

ऋतुराज तिवारी, दैनिक समाज जागरण

रेवती * (बलिया) : सरयू नदी के निरंतर बढ़ाव के कारण टीपू बंगा के उत्तर स्थित कई गांव नदी के बढ़े हुए पानी से घिर गए हैं। गांवों के पानी से घिरे होने के कारण ग्रामीणों के आवासमान में भारी कठिनाई हो रही है।

चादपुर गेज के अनुसार नदी ने पिछले दो तीन दिनों में प्रति घंटा दो सेंटीमीटर की उछाल से बढ़ातेरी दर्ज किया है। बृहस्पतिवार की शाम चार बजे नदी खतरा बिंदु से 92 सेंटीमीटर से ऊपर चढ़कर 58.92 मीटर पर बह रही थी।

नदी के इस बढ़ाव ने बंधा के उत्तर स्थित नवका गांव, देवपुर, धूप नाथ का डेरा, बैजनाथ का डेरा आदि बृहस्पतिया पूर्ण रूप से पानी से घिर गई है। बृहस्पतियों के पानी से घिर जाने के कारण ग्रामीणों को गांव से बाहर निकलने में तथा



विद्युतियों को बिद्युतियां आने जाने में भारी कठिनाई हो रही है। चादपुर गांव के प्रधान संजय यादव ने घिर जाने के पश्चात नाव की व्यवस्था नहीं की गई है।

विश्वस्तरीय जानकारी हासिल कर सकत

आशुष चतुर्वेदी ब्लॉगर चीफ ट्रैकर समाज जागरण मक्का : अब गांव प्रदेश के दूर गांव का युवा घर बैठे ही

पांडेय ने कहा कि इस टैब्लेट व स्मार्ट फोन के माध्यम से युवा आत्मनिर्भर बनेंगे उन्हें किसी के सहारे की जरूरत नहीं रहेगी। इस दौरान महाविद्यालय के 222 छात्र छात्राओं को टैब्लेट व स्मार्टफोन प्रदान किया गया। इस दौरान भाजा को प्रेदेश कार्यकरिणी के साथ उपाध्याय, एसडीओ सुशील कुमार वर्मा, व्हाया प्रभुय राजेश कुमार, डा. अरविंद कुमार द्विवेदी, एडवोकेट सुशील कुमार द्विवेदी, विनय द्विवेदी, प्राचार्या डा. सुगन्धा, अखिलेश कुमार, उमेश कुमार, दोपक कश्यप, अतुल

जरूरत नहीं रहेगी। इस दौरान भाजा के प्रेदेश कार्यकरिणी के साथ उपाध्याय, एसडीओ सुशील कुमार वर्मा, व्हाया प्रभुय राजेश कुमार, डा. अरविंद कुमार द्विवेदी, एडवोकेट सुशील कुमार द्विवेदी, विनय द्विवेदी, प्राचार्या डा. सुगन्धा, अखिलेश कुमार, उमेश कुमार, दोपक कश्यप, अतुल

पांडेय, रामजीत, अजय आदि शामिल थे।

- जिला पंचायत अध्यक्ष मनोज राय ने 222 छात्रों में वितरित किया टैब्लेट व स्मार्टफोन
- परदहां विकास खंड के लक्ष्मी नारायण महाविद्यालय कुश्मौर में आयोजित हुआ कार्यक्रम

पांडेय, रामजीत, अजय आदि शामिल थे।

- जिला पंचायत अध्यक्ष मनोज राय ने 222 छात्रों में वितरित किया टैब्लेट व स्मार्टफोन
- परदहां विकास खंड के लक्ष्मी नारायण महाविद्यालय कुश्मौर में आयोजित हुआ कार्यक्रम

पांडेय, रामजीत, अजय आदि शामिल थे।

- जिला पंचायत अध्यक्ष मनोज राय ने 222 छात्रों में वितरित किया टैब्लेट व स्मार्टफोन
- परदहां विकास खंड के लक्ष्मी नारायण महाविद्यालय कुश्मौर में आयोजित हुआ कार्यक्रम

पांडेय, रामजीत, अजय आदि शामिल थे।

- जिला पंचायत अध्यक्ष मनोज राय ने 222 छात्रों में वितरित किया टैब्लेट व स्मार्टफोन
- परदहां विकास खंड के लक्ष्मी नारायण महाविद्यालय कुश्मौर में आयोजित हुआ कार्यक्रम

पांडेय, रामजीत, अजय आदि शामिल थे।

- जिला पंचायत अध्यक्ष मनोज राय ने 222 छात्रों में वितरित किया टैब्लेट व स्मार्टफोन
- परदहां विकास खंड के लक्ष्मी नारायण महाविद्यालय कुश्मौर में आयोजित हुआ कार्यक्रम

पांडेय, रामजीत, अजय आदि शामिल थे।

- जिला पंचायत अध्यक्ष मनोज राय ने 222 छात्रों में वितरित किया टैब्लेट व स्मार्टफोन
- परदहां विकास खंड के लक्ष्मी नारायण महाविद्यालय कुश्मौर में आयोजित हुआ कार्यक्रम

पांडेय, रामजीत, अजय आदि शामिल थे।

- जिला पंचायत अध्यक्ष मनोज राय ने 222 छात्रों में वितरित किया टैब्लेट व स्मार्टफोन
- परदहां विकास खंड के लक्ष्मी नारायण महाविद्यालय कुश्मौर में आयोजित हुआ कार्यक्रम

पांडेय, रामजीत, अजय आदि शामिल थे।

- जिला पंचायत अध्यक्ष मनोज राय ने 222 छात्रों में वितरित किया टैब्लेट व स्मार्टफोन
- परदहां विकास खंड के लक्ष्मी नारायण महाविद्यालय कुश्मौर में आयोजित हुआ कार्यक्रम

पांडेय, रामजीत, अजय आदि शामिल थे।

- जिला पंचायत अध्यक्ष मनोज राय ने 222 छात्रों में वितरित किया टैब्लेट व स्मार्टफोन
- परदहां विकास खंड के लक्ष्मी नारायण महाविद्यालय कुश्मौर में आयोजित हुआ कार्यक्रम

पांडेय, रामजीत, अजय आदि शामिल थे।

- जिला पंचायत अध्यक्ष मनोज राय ने 222 छात्रों में वितरित किया टैब्लेट व स्मार्टफोन
- परदहां विकास खंड के लक्ष्मी नारायण महाविद्यालय कुश्मौर में आयोजित हुआ कार्यक्रम

पांडेय, रामजीत, अजय आदि शामिल थे।

- जिला पंचायत अध्यक्ष मनोज राय ने 222 छात्रों में वितरित किया टैब्लेट व स्मार्टफोन
- परदहां विकास खंड के लक्ष्मी नारायण महाविद्यालय कुश्मौर में आयोजित हुआ कार्यक्रम

पांडेय, रामजीत, अजय आदि शामिल थे।

- जिला पंचायत अध्यक्ष मनोज राय ने 222 छात्रों में वितरित किया टैब्लेट व स्मार्टफोन
- परदहां विकास खंड के लक्ष्मी नारायण महाविद्यालय कुश्मौर में आयोजित हुआ कार्यक्रम

पांडेय, रामजीत, अजय आदि शामिल थे।

- जिला पंचायत अध्यक्ष मनोज राय ने 222 छात्रों में वितरित किया टैब्लेट व स्मार्टफोन
- परदहां विकास खंड के लक्ष्मी नारायण महाविद्यालय कुश्मौर में आयोजित हुआ कार्यक्रम

पांडेय, रामजीत, अजय आदि शामिल थे।

- जिला पंचायत अध्यक्ष मनोज राय ने 222 छात्रों में वितरित किया टैब्लेट व स्मार्टफोन
- परदहां विकास खंड के लक्ष्मी नारायण महाविद्यालय कुश्मौर में आयोजित हुआ कार्यक्रम

पांडेय, रामजीत, अजय आदि शामिल थे।

- जिला पंचायत अध्यक्ष मनोज राय ने 222 छात्रों में वितरित किया टैब्लेट व स्मार्टफोन
- परदहां विकास खंड के लक्ष्मी नारायण महाविद्यालय कुश्मौर में आयोजित हुआ कार्यक्रम

श्रद्धांजलि सभा

जननायक चंद्रशेखर विश्वविद्यालय ने पूर्व मुख्यमंत्री को अर्पित किया श्रद्धांजलि
कुलपति प्रो. कल्पलता पांडेय ने पूर्व स्थानीय मुलायम सुनील सिंह यादव के व्यक्तित्व को किया ऐक्यांकित

शशिकांत ओड़ा, ब्यूरो चीफ, दैनिक समाज जागरण

बलिया : जननायक चंद्रशेखर विश्वविद्यालय में उत्तर प्रदेश के भूतपूर्व मुख्यमंत्री मुलायम सिंह यादव के निधन पर शोक-सभा आयोजित कर श्रद्धांजलि प्रकट की गयी।

इस अवसर पर कुलपति प्रो. कल्पलता पांडेय ने मुलायम सिंह यादव के बहुआयोगी व्यक्तित्व को रेखांकित करते हुए उनके लोककल्याणकारी जन



सेवाओं को साझा किया। मुलायम सिंह ने कभी किसी के लिए अपने मन में दुरावर्ती रखा। शिक्षकों और सैनिकों के हित में अपने कार्य किये। अपने राजनीतिक जीवन में मंत्रभेद और मनभेद को अलग-अलग रखा यही कारण है कि अज सभी दलों और पार्टियों के नेता उन्हें याद कर भावभीती श्रद्धांजलि दे रहे हैं। इस अवसर पर विश्वविद्यालय की शिक्षक-छात्र उपस्थित थे। कार्यक्रम के अंत में सभी लोगों ने दो मिनट का मौन रखकर श्रद्धांजलि दी।

दलित बस्ती में डाक विभाग ने निकाली जागरूकता रैली

शशिकांत ओड़ा, ब्यूरो चीफ, दैनिक समाज जागरण

बलिया : आजादी के अनुत्त काल में उत्तरी उपमंडल बेल्थरारोड बलिया के अंतर्गत राष्ट्रीय डाक सपाह के दैरान अंत्योदय दिवस के अवसर पर भीमपुरा न.1 दलित बस्ती में डाक विभाग ने जागरूकता रैली का आयोजन किया गया।



विभिन्न योजनाओं एवं सेवाओं से संबंधित जागरूकता रैली में ग्रामीण डाक सेवक एवं ग्राम वासियों ने पूरे उत्साह के साथ बढ़ चढ़ाया गया। निरीक डाकरम अंगद कुमार यादव ने डाक विभाग की विभिन्न योजनाओं एवं सेवाओं के बारे विस्तृत जानकारी दी। इस अवसर पर राम सामार, नंद किशोर, मोतीचंद, विजेंद्र सिंह, सत्यम सिंह, संगीत सिंह, अभ्य प्रताप, राज कमल, सुरुष राम, चंद्रशेखर मिश्र आदि ग्रामीण डाक सेवकों समेत सैकड़ों ग्रामीण शामिल रहे।

अधिकार सेना ने किया शिकायत और सलाहकार समिति का गठन

शशिकांत ओड़ा, ब्यूरो चीफ, दैनिक समाज जागरण

बलिया : अधिकार सेना के बढ़ते जनाधार के साथ ही दो महत्वपूर्ण समितियों का गठन करना जरूरी हो गया था। राष्ट्रीय अध्यक्ष अमिताभ ठाकर के स्वीकृति से पार्टी के विरुद्ध प्रदायकरियों और सक्रिय कार्यकार्ताओं की सलाह उसे गठित किया गया। उक्त जानकारी के अधिकार सेना के ग्रामीण प्रवक्ता राजेश सिंह ने दी है।

कहा अब से पार्टी की शिकायत समिति की सीधी भी प्रकार के शिकायतों को

पहले परीक्षण करेगी। तत्पथत अपनी रिपोर्ट राष्ट्रीय अध्यक्ष को सौंपेगी। इसके पश्चात सलाहकार समिति के सदस्यों से भी राय विमर्श कर उचित नियंत्रण राष्ट्रीय अध्यक्ष द्वारा लिया जाएगा जो अंतिम व सर्वमान्य होगा। राजेश सिंह ने बताया कि अभी तक लगभग चारोंसे जिलों में हानिराज जिला कार्यकारिणी का गठन हो गया है तथा इसे अपने लोकों के देखते हुए इन दो समितियों का गठन अवश्यक हो गया था जिसे अज पूरा कर शोधित किया जा रहा है।

विरोध प्रदर्शन: रामपुर चौहान बस्ती के ग्रामीणों ने कीचड़ युक्त सड़क पर की धन की रोपाई

ग्रामीणों ने प्रशासन व क्षेत्रीय जनप्रतिनिधियों पर जाताया आकोश

चूचा वर्मा, दैनिक समाज जागरण रसड़ा (बलिया) : रसड़ा ब्लाक क्षेत्र के रामपुर गांव के चौहान बस्ती में नाली व सड़क का निर्माण कार्य प्रारंभ न होने पर अक्रोशित ग्रामीणों ने

गुरुवार को की सुबह प्रशासन व क्षेत्रीय जनप्रतिनिधियों के खिलाफ जमकर प्रदर्शन करते हुए नारेबाजी की तरीकी की रोपाई कर अपना

कार्यकारी विकास व व्यवसाय विकास के लिए विरोध कर रहे हैं।

ग्रामीणों की आरोप है कि गांव के चौहान बस्ती में नाली व सड़क का निर्माण नहीं होने से उन्हें भारी दुश्यारियां उठानी पड़ रही हैं। नाली-सड़क निर्माण की मांग को लेकर पिछले दो वर्षों से अधिकारी कार्यकारी प्रदर्शन करते हुए नारेबाजी की तरीकी के विरोध कर रहे हैं।

ग्रामीणों की आरोप है कि गांव के चौहान बस्ती में नाली व सड़क का निर्माण नहीं होने से उन्हें भारी दुश्यारियां उठानी पड़ रही हैं। नाली-सड़क निर्माण की मांग को लेकर पिछले दो वर्षों से अधिकारी कार्यकारी प्रदर्शन करते हुए नारेबाजी की तरीकी के विरोध कर रहे हैं।

ग्रामीणों की आरोप है कि गांव के चौहान बस्ती में नाली व सड़क का निर्माण नहीं होने से उन्हें भारी दुश्यारियां उठानी पड़ रही हैं। नाली-सड़क निर्माण की मांग को लेकर पिछले दो वर्षों से अधिकारी कार्यकारी प्रदर्शन करते हुए नारेबाजी की तरीकी के विरोध कर रहे हैं।

ग्रामीणों की आरोप है कि गांव के चौहान बस्ती में नाली व सड़क का निर्माण नहीं होने से उन्हें भारी दुश्यारियां उठानी पड़ रही हैं। नाली-सड़क निर्माण की मांग को लेकर पिछले दो वर्षों से अधिकारी कार्यकारी प्रदर्शन करते हुए नारेबाजी की तरीकी के विरोध कर रहे हैं।

ग्रामीणों की आरोप है कि गांव के चौहान बस्ती में नाली व सड़क का निर्माण नहीं होने से उन्हें भारी दुश्यारियां उठानी पड़ रही हैं। नाली-सड़क निर्माण की मांग को लेकर पिछले दो वर्षों से अधिकारी कार्यकारी प्रदर्शन करते हुए नारेबाजी की तरीकी के विरोध कर रहे हैं।

ग्रामीणों की आरोप है कि गांव के चौहान बस्ती में नाली व सड़क का निर्माण नहीं होने से उन्हें भारी दुश्यारियां उठानी पड़ रही हैं। नाली-सड़क निर्माण की मांग को लेकर पिछले दो वर्षों से अधिकारी कार्यकारी प्रदर्शन करते हुए नारेबाजी की तरीकी के विरोध कर रहे हैं।

ग्रामीणों की आरोप है कि गांव के चौहान बस्ती में नाली व सड़क का निर्माण नहीं होने से उन्हें भारी दुश्यारियां उठानी पड़ रही हैं। नाली-सड़क निर्माण की मांग को लेकर पिछले दो वर्षों से अधिकारी कार्यकारी प्रदर्शन करते हुए नारेबाजी की तरीकी के विरोध कर रहे हैं।

ग्रामीणों की आरोप है कि गांव के चौहान बस्ती में नाली व सड़क का निर्माण नहीं होने से उन्हें भारी दुश्यारियां उठानी पड़ रही हैं। नाली-सड़क निर्माण की मांग को लेकर पिछले दो वर्षों से अधिकारी कार्यकारी प्रदर्शन करते हुए नारेबाजी की तरीकी के विरोध कर रहे हैं।

ग्रामीणों की आरोप है कि गांव के चौहान बस्ती में नाली व सड़क का निर्माण नहीं होने से उन्हें भारी दुश्यारियां उठानी पड़ रही हैं। नाली-सड़क निर्माण की मांग को लेकर पिछले दो वर्षों से अधिकारी कार्यकारी प्रदर्शन करते हुए नारेबाजी की तरीकी के विरोध कर रहे हैं।

ग्रामीणों की आरोप है कि गांव के चौहान बस्ती में नाली व सड़क का निर्माण नहीं होने से उन्हें भारी दुश्यारियां उठानी पड़ रही हैं। नाली-सड़क निर्माण की मांग को लेकर पिछले दो वर्षों से अधिकारी कार्यकारी प्रदर्शन करते हुए नारेबाजी की तरीकी के विरोध कर रहे हैं।

ग्रामीणों की आरोप है कि गांव के चौहान बस्ती में नाली व सड़क का निर्माण नहीं होने से उन्हें भारी दुश्यारियां उठानी पड़ रही हैं। नाली-सड़क निर्माण की मांग को लेकर पिछले दो वर्षों से अधिकारी कार्यकारी प्रदर्शन करते हुए नारेबाजी की तरीकी के विरोध कर रहे हैं।

ग्रामीणों की आरोप है कि गांव के चौहान बस्ती में नाली व सड़क का निर्माण नहीं होने से उन्हें भारी दुश्यारियां उठानी पड़ रही हैं। नाली-सड़क निर्माण की मांग को लेकर पिछले दो वर्षों से अधिकारी कार्यकारी प्रदर्शन करते हुए नारेबाजी की तरीकी के विरोध कर रहे हैं।

ग्रामीणों की आरोप है कि गांव के चौहान बस्ती में नाली व सड़क का निर्माण नहीं होने से उन्हें भारी दुश्यारियां उठानी पड़ रही हैं। नाली-सड़क निर्माण की मांग को लेकर पिछले दो वर्षों से अधिकारी कार्यकारी प्रदर्शन करते हुए नारेबाजी की तरीकी के विरोध कर रहे हैं।

ग्रामीणों की आरोप है कि गांव के चौहान बस्ती में नाली व सड़क का निर्माण नहीं होने से उन्हें भारी दुश्यारियां उठानी पड़ रही हैं। नाली-सड़क निर्माण की मांग को लेकर पिछले दो वर्षों से अधिकारी कार्यकारी प्रदर्शन करते हुए नारेबाजी की तरीकी के विरोध कर रहे हैं।

ग्रामीणों की आरोप है कि गांव के चौहान बस्ती में नाली व सड़क का निर्माण नहीं होने से उन्हें भारी दुश्यारियां उठानी पड़ रही हैं। नाली-सड़क निर्माण की मांग को लेकर पिछले दो वर्षों से अधिकारी कार्यकारी प्रदर्शन करते हुए नारेबाजी की तरीकी के विरोध कर रहे हैं।

ग्रामीणों की आरोप है कि ग

सांक्षिग न्यूज़

नगर भवन औरंगाबाद में जदयू पार्टी का होगा सम्मलेन।

जदयू संसदीय बोर्ड के अध्यक्ष उपेन्द्र कुशवाहा और जहानाबाद के सांसद चंदेश्वर प्रसाद चंद्रवंशी भी सम्मलेन में भाग लेंगे।

दैनिक समाज जागरण, अनिल कुमार मिश्र, ब्यूरो चीफ औरंगाबाद (बिहार) / 13 अक्टूबर 2022, कुटुम्ब प्रखंड प्रमुख जितेन



कुमार चंद्रवंशी ने बताया कि 19.10.2022 को नगर भवन औरंगाबाद में जदयू पार्टी का सम्मलेन किया जायेगा, जिसमें जदयू संसदीय बोर्ड के अध्यक्ष उपेन्द्र कुशवाहा और जहानाबाद के सांसद चंदेश्वर प्रसाद चंद्रवंशी भाग लेंगे। यह कार्यक्रम ऐतिहासिक होगा।

कार्तिक छठ पूजा के तैयारियों को लेकर लगातार औरंगाबाद एसडीओ विजयंत कुमार पहुंच रहे हैं भगवान भास्कर की नगरी देव।

दैनिक समाज जागरण, जिला संवाददाता बीरेंद्र यादव

औरंगाबाद (बिहार) 13 अक्टूबर 2022 :- औरंगाबाद जिला के देव में कार्तिक छठ पूजा के तैयारियों को लेकर औरंगाबाद एसडीओ विजयंत



कुमार लगातार इस लिए देव पहुंच रहे हैं जिसमें आने वाले लायों श्रद्धालुओं को व्यवस्था में कोई कसर न रह जाए और देव नगर पंचायत के जनता से व्यवस्था को लेकर हमें कोई आवाज सुनने का मौका न मिले। इसी को लेकर आज एक बार फिर औरंगाबाद एसडीओ विजयंत कुमार ने भगवान भास्कर के नगरी देव पहुंचे और उन्हें देव पहुंचकर पूरे देव नगर पंचायत के मेला ग्राउंड को जायजा लिया और वैसा जगह का चिन्हित किया गया जहाँ पर श्रद्धालुओं का ठहराव हो और किस चीज का यहाँ आवश्यकता है। उस पर भी विचार विमर्श किया गया। और जल्द से जल्द पूरा करने का सलाह दिया ताकि उन्हें वाले श्रद्धालुओं को किसी तरह का कोई दिक्कत ना हो।

तुंगी में तालाब के जीर्णोद्धार एवं पर्यटन के विकास से विकसित करने को लेकर जिलाधिकारी ने किया स्थल निरीक्षण।

बिहार शरीफ प्रखंड के तुंगी में स्थित तालाब के जीर्णोद्धार तथा पर्यटन के विकास से विकसित करने को लेकर जिलाधिकारी श्री शशांक शुभकर आज स्थल निरीक्षण किया।

यह तालाब लगभग 10 एकड़ 58 डिसमिल क्षेत्रफल में फैला है।

स्थानीय लोगों द्वारा बताया गया कि तालाब के निकट महाशिवरपति

के अवसर पर भव्य बेलोआ मेला का आयोजन प्रतिवर्ष होता है। इसलिए इसे पर्यटन के विकास से विकसित करने की आवश्यकता बताई गई।

जिलाधिकारी ने प्रभारी पराधिकारी पर्यटन ग्रामीण कुमारी को तालाब के जीर्णोद्धार एवं पर्यटन विकास को लेकर संभावित कार्य योजना तैयार करने का निर्देश दिया। प्रस्तुत वकार के अंतिम रूप देकर पर्यटन विभाग बिहार को आगे की कार्रवाई के लिए भेजा जाएगा।

इस अवसर पर स्थानीय लोगों द्वारा (-2) श्री शिव शंकर उच्च विद्यालय तुंगी के चहारदीवारी निर्माण कराने का अनुरोध किया गया। जिलाधिकारी ने मनरेगा के माध्यम से चहारदीवारी निर्माण कराने हेतु कार्रवाई की कहा। इस अवसर पर अनुमंडल पराधिकारी विहार शरीफ, भूमि सुधार उप समाहिता विहार शरीफ, प्रभारी पराधिकारी पर्यटन, अंचलधिकारी विहार शरीफ एवं स्थानीय लोग उपस्थित थे।

दो पक्षों के बीच हुआ झगड़ा एक पक्ष की ओर से 3 लोग हुए जखमी।

नालंदा: रुहु - रुहु थाना क्षेत्र इलाके के निजाम गांव में गुरुवार की सुबह दो पक्षों के बीच जमकर झगड़ा हो गया। इस झगड़े में एक पक्ष की ओर से तीन लोगों नियमों अशोक पासवान ने गोपी रूप से जखमी हो गए। जखमी अशोक पासवान ने बताया कि आज सुबह अपने घर के पास खड़े थे उनके बाद बदमाशों ने आकर लाटी डंडे से मारपीट कर जखमी कर दिया। उनके कई रात डाक फायरिंग करते हुए वहाँ से फरार हो गए हैं।

इस संबंध में रुहु थाना प्रभारी ने कुमार सिंह ने बताया कि जखमी विहार आवेदन मिला है पुलिस हर पहलू से जांच प्रक्रिया में जुट गई है।

आधार कैपं एवं आधार इनेबल परमेंट सिस्टम का हुआ आयोजन।

नालंदा: राष्ट्रीय डाक साताह के अंतिम दिन, आज डाक विभाग अंत्योदय दिवस के साथ डाक साताह का समापन किया गया। इस मौके पर दीपनगर

(नालंदा) अधार प्रभारी एवं अधार इनेबल डेमेंट सिस्टम का आयोजन किया गया। जिसमें आधार सुधार एवं आधार बनाने का कार्य किया गया जिसमें कुण्डलपुर, दीपनगर, मणियावार

समेत कई गांव के लोगों ने अपने आधार एवं अपने बच्चों का आधार एनरोलमेंट का कार्य किया। साथ ही आधार के माध्यम से पैसे की जमा निकासी की सुवधा दी गयी जिससे वहाँ के ग्रामीण लोगों एवं अंत्योदय प्रशासन के गांव के लोगों को विशेष लाभ मिला। इस मौके पर आज डाक अधिकारी नालंदा श्री मनोज कुमार पांडे के द्वारा पोस्टल वीक के अंतिम दिन को अंत्योदय दिवस रूप से समाप्त किया गया। साथ ही लोगों को डाक सेवा में जुटने की अपील की। इस मौके पर आज डाक अधिकारी सहित कई ग्रामीण जमूज थे।

नालंदा: राष्ट्रीय डाक साताह के अंतिम दिन, आज डाक विभाग अंत्योदय दिवस के साथ डाक साताह का समापन किया गया। इस मौके पर दीपनगर

(नालंदा) अधार प्रभारी एवं अधार इनेबल डेमेंट सिस्टम का आयोजन किया गया। जिसमें आधार सुधार एवं आधार बनाने का कार्य किया गया जिसमें कुण्डलपुर, दीपनगर, मणियावार

समेत कई गांव के लोगों ने अपने आधार एवं अपने बच्चों का आधार एनरोलमेंट का कार्य किया। साथ ही आधार के माध्यम से पैसे की जमा निकासी की सुवधा दी गयी जिससे वहाँ के ग्रामीण लोगों एवं अंत्योदय प्रशासन के गांव के लोगों को विशेष लाभ मिला। इस मौके पर आज डाक अधिकारी नालंदा श्री मनोज कुमार पांडे के द्वारा पोस्टल वीक के अंतिम दिन को अंत्योदय दिवस रूप से समाप्त किया गया। साथ ही लोगों को डाक सेवा में जुटने की अपील की। इस मौके पर आज डाक अधिकारी सहित कई ग्रामीण जमूज थे।

नालंदा: राष्ट्रीय डाक साताह के अंतिम दिन, आज डाक विभाग अंत्योदय दिवस के साथ डाक साताह का समापन किया गया। इस मौके पर दीपनगर

(नालंदा) अधार प्रभारी एवं अधार इनेबल डेमेंट सिस्टम का आयोजन किया गया। जिसमें आधार सुधार एवं आधार बनाने का कार्य किया गया जिसमें कुण्डलपुर, दीपनगर, मणियावार

समेत कई गांव के लोगों ने अपने आधार एवं अपने बच्चों का आधार एनरोलमेंट का कार्य किया। साथ ही आधार के माध्यम से पैसे की जमा निकासी की सुवधा दी गयी जिससे वहाँ के ग्रामीण लोगों एवं अंत्योदय प्रशासन के गांव के लोगों को विशेष लाभ मिला। इस मौके पर आज डाक अधिकारी नालंदा श्री मनोज कुमार पांडे के द्वारा पोस्टल वीक के अंतिम दिन को अंत्योदय दिवस रूप से समाप्त किया गया। साथ ही लोगों को डाक सेवा में जुटने की अपील की। इस मौके पर आज डाक अधिकारी सहित कई ग्रामीण जमूज थे।

नालंदा: राष्ट्रीय डाक साताह के अंतिम दिन, आज डाक विभाग अंत्योदय दिवस के साथ डाक साताह का समापन किया गया। इस मौके पर दीपनगर

(नालंदा) अधार प्रभारी एवं अधार इनेबल डेमेंट सिस्टम का आयोजन किया गया। जिसमें आधार सुधार एवं आधार बनाने का कार्य किया गया जिसमें कुण्डलपुर, दीपनगर, मणियावार

समेत कई गांव के लोगों ने अपने आधार एवं अपने बच्चों का आधार एनरोलमेंट का कार्य किया। साथ ही आधार के माध्यम से पैसे की जमा निकासी की सुवधा दी गयी जिससे वहाँ के ग्रामीण लोगों एवं अंत्योदय प्रशासन के गांव के लोगों को विशेष लाभ मिला। इस मौके पर आज डाक अधिकारी नालंदा श्री मनोज कुमार पांडे के द्वारा पोस्टल वीक के अंतिम दिन को अंत्योदय दिवस रूप से समाप्त किया गया। साथ ही लोगों को डाक सेवा में जुटने की अपील की। इस मौके पर आज डाक अधिकारी सहित कई ग्रामीण जमूज थे।

नालंदा: राष्ट्रीय डाक साताह के अंतिम दिन, आज डाक विभाग अंत्योदय दिवस के साथ डाक साताह का समापन किया गया। इस मौके पर दीपनगर

(नालंदा) अधार प्रभारी एवं अधार इनेबल डेमेंट सिस्टम का आयोजन किया गया। जिसमें आधार सुधार एवं आधार बनाने का कार्य किया गया जिसमें कुण्डलपुर, दीपनगर, मणियावार

समेत कई गांव के लोगों ने अपने आधार एवं अपने बच्चों का आधार एनरोलमेंट का कार्य किया। साथ ही आधार के माध्यम से पैसे की जमा निकासी की सुवधा दी गयी जिससे वहाँ के ग्रामीण लोगों एवं अंत्योदय प्रशासन के गांव के लोगों को विशेष लाभ मिला। इस मौके पर आज डाक अधिकारी नालंदा श्री मनोज कुमार पांडे के द्वारा पोस्टल वीक के अंतिम दिन को अंत्योदय दिवस रूप से समाप्त किया गया। साथ ही लोगों को डाक सेवा में जुटने की अपील की। इस मौके पर आज डाक अधिकारी सहित कई ग्रामीण जमूज थे।

नालंदा: राष्ट्रीय डाक साताह के अंतिम दिन, आज डाक विभाग अंत्योदय दिवस के साथ डाक साताह का समापन किया गया। इस मौके पर दीपनगर

(नालंदा) अधार प्रभारी एवं अधार इनेबल डेमेंट सिस्टम का आयोजन किया गया। जिसमें आधार सुधार एवं आधार

मधुमेह से बचाव में फायदेमंद होती है खड़े रहने की आदत

अ क्सर स्वास्थ्य की बेहतरी के लिए चहलकदमी और व्यायाम का सुझाव दिया जाता है, लेकिन इस मामले में खड़े रहने की आदत भी मददगार साबित हो सकती है। एक हालिया अध्ययन के मुताबिक टाइप 2

फिनलैंड में हुए इस अध्ययन में खड़े रहने की आदत और बेहतर

रोजमर्ग की जिदी में खड़े होने का समय बढ़ाने से पुरानी बीमारियों को रोकने में मदद मिल सकती है।



खराब इंसुलिन प्रणाली मधुमेह की वजह

एनर्जी मेटाबोलिज्म और रक्त शर्करा के नियमन में इंसुलिन एक प्रमुख हार्मोन है। कई बार वजन अधिक होने से शरीर में इंसुलिन के सामान्य फ़क्षण में गड़बड़ी हो सकती है, जिससे इंसुलिन संवेदनशीलता कम हो जाती है और टाइप 2 मधुमेह और हृदयरोगों का खराब बढ़ जाता है। टाइप 2 मधुमेह दुनियाभर में सबसे आम जीवनशैली की बीमारियों में से एक है। इसकी शुरुआत आमतौर पर बिंदी हुर्म इंसुलिन संवेदनशीलता या इंसुलिन प्रतिरोध से होती है। यह एक ऐसी स्थिति होती है, जिसमें शरीर सामान्य रूप से इंसुलिन पर प्रतिक्रिया नहीं करता है।

गतिहीन व्यवहार से इंसुलिन प्रणाली प्रभावित

जीवनशैली का इंसुलिन में रुकावट और टाइप 2 मधुमेह के विकास पर एक गहरा प्रभाव पड़ता है। इन समस्याओं की रोकथाम में नियमित शारीरिक गतिविधि महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। हालांकि अब तक इंसुलिन की रुकावट पर गतिहीन व्यवहार, लगातार बैठने के बीच ब्रेक और खड़े रहने की आदत के प्रभावों के बारे में बहुत कम जानकारी है। एक पीईटी सेंटर और यूके के स्थान्य के हालिया अध्ययन में शोधकर्ताओं ने इंसुलिन में बाधा और गतिहीन व्यवहार के बीच संबंध की जांच की। इसके

निष्क्रियता के साथ टाइप 2 मधुमेह और हृदयरोगों के विकास के बढ़ते जानियों को भी देखा।

अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया कि रोजमर्ग की नियमित शारीरिक गतिविधि या बैठने के समय, फिटनेस स्टर से अलग स्वतंत्र रूप से खड़े रहना बेहतर इंसुलिन संवेदनशीलता से जुड़ा।

एवं तुरंत विश्विद्यालय के प्रोफेसर तारु गर्घवेट का कहना है कि अध्ययन के निष्कर्ष रोजाना बैठने के समय के एक हिस्से में लोगों को खड़े रहने के लिए प्रेरित करें। खासकर अगर शारीरिक गतिविधि की जरूरतों को पूरा नहीं किया जाता है तो यह तरीका मददगार हो सकता है।

जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों की रोकथाम होगी

भी जोर देता है। अध्ययन परिणाम बताते हैं कि शारीरिक गतिविधि, फिटनेस या बैठने में लगने वाले समय की तुलना में शरीर में वसा के प्रतिशत में इनका इंसुलिन संवेदनशीलता के मामले में अधिक महत्वपूर्ण कारक है। दूसरी ओर खड़े होना शरीर की संरचना के बाह्यबद्ध इंसुलिन संवेदनशीलता से जुड़ा।

शोधकर्ताओं का कहना है कि नियमित व्यायाम के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माना जाना चाहिए।

मगर ऐसा लगता है कि शारीरिक गतिविधि, फिटनेस और गतिहीन व्यवहार भी इंसुलिन मेटाबोलिज्म से जुड़े हुए हैं, लेकिन परोक्ष रूप से यह शरीर की संरचना पर उके प्रभाव के माध्यम से जुड़े हैं। जर्नल ऑफ साइंस एंड मेडिसिन इन स्पोर्ट में प्रकाशित इस अध्ययन के आधार पर अभी तक कारण प्रभावों का अनुमान नहीं लगाया जा सका है। लेकिन विशेषज्ञों के अनुसार परिणाम बताते हैं कि यदि पर्याप्त शारीरिक गतिविधि नहीं की जा रही तो रोजाना खड़े होने का समय बढ़ाने से जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों की रोकथाम में मदद मिल सकती है।



कम नीद लेने से हो सकती हैं गंभीर बीमारियां

कम सोने की वजह से इन लोगों को जो बीमारियां होती हैं, उसकी जानकारी कम होती है। दरअसल, कई लोगों को तो यह माना जाता है कि कई वर्षों तक कम सोते रहने से कई गंभीर बीमारियां हो सकती हैं।

एक रिपोर्ट के अनुसार 60% से ज्यादा भारतीय सोचते हैं कि नीद लेना कोई प्राथमिकता नहीं है। पिछले कछुले सालों में नीद के महत्व और आवश्यक नीद पूरी न होने से जुड़े खतरों के बारे में बताए जाने के बाद भी लोग नीद को उतनी अहमियत नहीं देते जिनमा कि व्यायाम को देते हैं। हाल ही में देशभर में हुए सर्वेक्षणों से पता चला है कि देश में नीद की कमी गंभीर वित्त का कारण वर्ता है।

यहां तक कि देखा गया है कि लोगों को यह कहने में फरक महसूस होता है कि वे 4-5 घंटे से सोते हैं और अपने बाकी के सभी कामों को प्राथमिकता से करते हैं। यदि इस तरह के कम सोने वाले लोग अपनी नीद को होने से जुड़े होते हैं तो यह कम सोने का लिए पश्चात यहां जाता है कि 'देखो' फलाने व्यवित ज्यादा सोने से समय बचाने नहीं करता है इसलिए तो उसने जीवन में इतना कुछ पालिया है।

यह बात और है कि आगे जाकर कम सोने की वजह से इन लोगों को जो बीमारियां होती हैं, उसकी जानकारी कम ही लोगों को होती है। दरअसल, कई लोगों को तो यह माना जाता है कि कई वर्षों तक कम सोते रहने से कई गंभीर बीमारियां हो सकती हैं। हृदय संबंधी रोग, मधुमेह, स्ट्रोक इत्यादि जैसी अन्य गंभीर बीमारियां घटों की सही नीद न लेने की वजह से हो सकती हैं। हमारे देश में कई लोग आज भी ऐसे हैं, जो ये मानते हैं कि खराटी आना भी नीद की जिनाही है। उन्हें यह समझाना चुनौतीपूर्ण काम है कि दरअसल खराटी आना भी एक गंभीर नीद विकारों के कारणों में से एक है।

एक अन्य हाल ही के सर्वेक्षण में यह भी पता चला है कि 19 फीसदी भारतीय व्यस्तकों की नीद में बाधा का कारण उनके काम करने की शिफ्ट कार्यक्रम से बदलते रहना है। 32% युवा व्यस्तक टेक्नोलॉजी के ज्यादा और देर रात तक प्रयोग की वजह से पूरी नीद नहीं होती है।

एक व्यस्तक के लिए भी 7 से 9 घंटे की नीद बेहद जरूरी है। कई मामलों में जो लोग इतना सोते हैं उन्हें देखकर अन्य लोग ऐसे लोगों के लिए राय बना लेते हैं कि 'फलाना व्यवित आलसी व कमज़ोर है,'

... तो जान अच्छी व गहरी नीद लीजिए और फिर जिदी को पूरी ऊर्जा के साथ जी लेने के लिए खुद को तेवर पाइए।

क्यों नहीं आती है आपको मीठी नीद

दिनभर की मेहनत और थकान के बाद एक सुहानी नीद आपको पूरा हक है लेकिन कई लोगों का बेहज नीद न आने की शिकायत होती है। आइए मीठी नीद के लिए वजह करें जल्द।

- रोज सुबह उठकर करसत करने की वजह होती है।
- अच्छी नीद लेने के लिए कर्मी वी दिन में न सोएं और सोने से कुछ देर पहले एल्पोहल या कैफीन का सोने भूलकर भी न करें।
- धूम्रपान न करने से भी नीद अच्छी आती है क्योंकि सिगरेट में पाए जाने वाला निकोटीन नीद में बाधा उत्पन्न करता है।
- कई प्रकार के इसी भी आराम की नीद लेने में बाधक सिद्ध होते हैं।
- अगर आप शाम के काम करते हैं तो आपको सोने में परेशानी हो सकती है।
- जिन महिलाओं के शरीर में आयरन की कमी होती है उन्हें उत्तर नीद कम आती है। इसलिए शरीर में आयरन की कमी का विशेष ख्याल रखें।
- सुबह जब आप उठें तो सूर्य की तेज रोशनी को कमर में अंदर आने दें। योग्यता सही प्रकार की वजह से शरीर को सही ऊर्जा मिलती है।
- एक बात और ध्यान रखें कि रात को सोते वक्त बेडरूम में रोशनी कम ही रहनी चाहिए, जिससे अच्छी और भरपूर नीद आ सके।
- एक बात और ध्यान रखें कि रात को सोते वक्त बेडरूम में रोशनी कम ही रहनी चाहिए, जिससे अच्छी और भरपूर नीद आ सके।
- तो जान अच्छी व गहरी नीद लीजिए और फिर जिदी को पूरी ऊर्जा के साथ जी लेने के लिए खुद को तेवर पाइए।

सूखा नारियल से हेतु के लिए है कुदरत का वरदान

सूखे नारियल का इस्तेमाल घरों में खीर, आसाकीम, स्टीट डिश वॉर्हर में होता है। ज्यादातर लोग इसे खाया बढ़ाने के लिए रेसिपीज में इस्तेमाल करते हैं। हालांकि इसकी न्यूट्रीशनल वैल्यू काफी ज्यादा होती है। इस बात पर कम लोगों का ध्यान जाता है। नारियल आपके हार्ट और ब्रेन के लिए अच्छा होता है। साथ ही इसे चबाने से फैशियल एक्सरसाइज की जीवन जीते हैं। इसमें एंटी ऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं जो ओवरऑल हेल्थ के लिए बढ़ाते हैं।

ऐटीओक्सिडेंट्स का भंडार

नारियल में फिनालिक कंपांड दोहरा होता है, जो कि ऐटीओक्सीडेंट्स का है। ये आपकी सेल्स के लिए एक खास फैशियल एक्सरसाइज की जीवन जीते हैं। ये एक्सरेट और एक्सीडेंट्स के लिए एक खास फैशियल एक्सरसाइज हैं। नारियल आपकी धमनियों में प्लांक बनने से बोकता है जो रोकता है।

पॉषकतत्वों का भंडार

सूखे नारियल में प्रोटीन, विटामिन्स, आयरन, कैल्शियम, मैग्नीज और सेलिनियम पाया जाता है। ये पॉषक तत्व इस्तेमाल करने के लिए जीवन में बहुत फायदे हैं।