



स्वतंत्र वार्ता, हैदराबाद

मंगलवार, 21 जनवरी, 2025

9

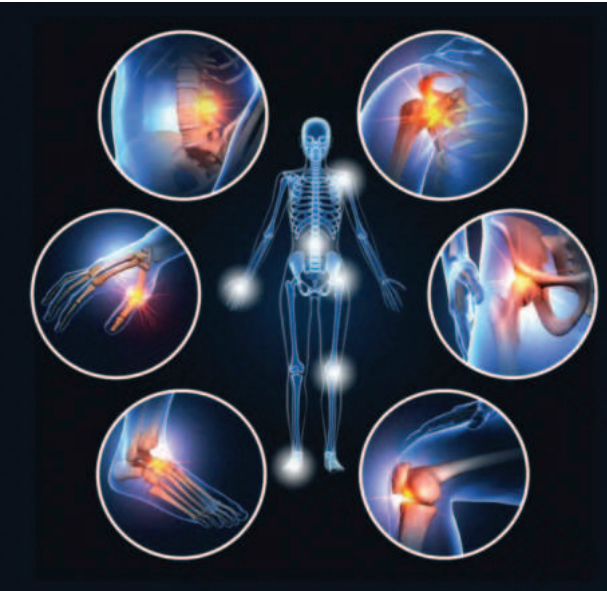
रात होते ही होने लगती है बेचैनी, अब तक नहीं कराई जांच तो फौरन भागें, हो सकते हैं ये कारण

शाम ढलते ही कई लोगों को घबराहट होने लगती है, जैसे-जैसे अंधेरा ढलता जाता है, उनका डर भी बढ़ने लगता है। इसका असर डेली रूटीन पर पड़ सकता है। कई बार तो जिंदगी भी प्रभावित होने लगती है। रात में घबराहट होने के पीछे एंजाइटी-स्ट्रेस जैसी समस्याएं कारण हो सकती हैं। कई बार आनुवंशिक वजह भी इसे ट्रिगर कर सकती है। हालांकि, इसका एक कारण नींद की कमी भी हो सकती है। अगर आप भी इस समस्या से जूझ रहे हैं तो यहां जानिए इसके कारण और बचाव के उपाय...

रात में घबराहट क्यों होती है

1. हार्ट डिजीज

अंधेरा होने पर घबराहट महसूस होने की एक नहीं कई वजह हो सकती हैं। इसका एक कारण हार्ट डिजीज भी हो सकती है। दिल में किसी तरह की समस्या शरीर में ब्लड फ्लो को सही से नहीं रहने देती है, जिसका असर



ब्रेन पर पड़ सकता है। इससे घबराहट बढ़ सकती है।

2. हाइपरथायरायडिज्म

रात में घबराहट का एक कारण हाइपरथायरायडिज्म भी हो सकता है। इसमें शरीर के हार्मोन

असंतुलित होने लगते हैं, जिसकी वजह से अंधेरा होने पर एंजाइटी यानी घबराहट होने लगती है। ऐसी कंडीशन में अपनी थायराइड की जांच करवानी चाहिए।

3. डायबिटीज

शुगर लेवल भी रात में घबराहट का कारण बन सकता है। डायबिटीज में शुगर लेवल बढ़ने पर दिमाग पर असर बढ़ता है, जो घबराहट का कारण बन सकती है। रात होने पर ये समस्या ज्यादा होती है और कई परेशानियां बढ़ा सकती हैं।

4. क्रोनिक दर्द

कई बार रात में क्रोनिक दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं, जो काफी ज्यादा घबराहट का कारण बन सकती हैं। इससे एंजाइटी की शिकायत होती है। ऐसी कंडीशन को इग्नोर करने की बजाय एक बार डॉक्टर की सलाह जरूर लेनी चाहिए।

5. ब्रेन ट्यूमर

ब्रेन ट्यूमर भी रात में घबराहट को काफी ज्यादा बढ़ा सकता है। अगर बिना किसी कारण एंजाइटी यानी शाम होते ही घबराहट महसूस कर रहे हैं तो बिना देर किए तत्काल डॉक्टर को जाकर दिखाना चाहिए।

क्या आपको भी रात-रात नींद नहीं आती है, क्या आप भी नींद की गोलियां खा रहे हैं। अगर हां तो सावधान हो जाएं, वरना आपकी किडनी और लिवर दोनों डैमेज हो सकती हैं। अमेरिकन साइकेट्रिक एसोसिएशन की एक रिपोर्ट में चौकाने वाला खुलासा हुआ है। इस रिपोर्ट के अनुसार, दुनिया के एक तिहाई वयस्क नींद न आने की समस्या से जूझ रहे हैं। जिसकी वजह से ज्यादातर लोगों को स्लीपिंग पिल्स लेने पड़ रहे हैं। इन दवाओं के कई साइड इफेक्ट्स हैं। ऐसे में बिना डॉक्टर की सलाह पर इन्हें लेने से बचना चाहिए।

नींद की गोलियां कितनी सेफ

स्लीपिंग पिल्स नींद की समस्या से जूझ रहे लोगों के लिए मददगार होती हैं। ये दवाइयां डॉक्टरों नींद न आने की गंभीर समस्याएं होने पर देते हैं। स्लीपिंग पिल्स दिमाग के केमिकल्स पर अपना प्रभाव डालते हैं। उन केमिकल्स को कंट्रोल कर शांत करनेते हैं, जिसके बाद नींद में किसी तरह की दिक्कतें नहीं आती हैं। ज्यादा सीरियस प्रॉब्लम होने पर अगर डॉक्टर एक तय मात्रा में इसकी सलाह देते हैं तो यह सेफ हो



सकता है लेकिन अगर इसे नॉर्मल प्रॉब्लम में भी ले रहे हैं तो इसका असर हेल्थ पड़ना तय है। इसलिए इसे लेने से बचना चाहिए।

स्लीपिंग पिल्स के प्रकार

1. बेंजोडायजेपाइन- ये गोलियां तुरंत असर दिखाती हैं और जल्दी नींद लाती हैं। लंबे समय तक इनका इस्तेमाल खतरनाक हो सकता है।

2. नॉन बेंजोडायजेपाइन- ये पिल्स बेंजोडायजेपाइन की तुलना में कम असरदार होती हैं। इसके साइड इफेक्ट्स भी कम हो सकते हैं।

3. हिस्टामाइन-2 रिसेप्टर एंटागोनिस्ट्स- ये पिल्स सीधे नींद नहीं लाती बल्कि नींद लाने में

मदद कर सकती हैं। ये पहले की दो पिल्स की तुलना में कम नुकसानदायक हैं।

नींद की गोलियां लेने के क्या साइड इफेक्ट्स हैं

1. स्लीपिंग पिल्स लेने वालों को हो सकता है नॉर्मल नींद ना आए। कई बार रात में अचानक से उठकर चौक भी सकते हैं। इसे लेने से नींद न आने की समस्याएं भी हो सकती हैं।

2. स्लीपिंग पिल्स बनती ही इसलिए है कि नींद आए लेकिन अगर बिना डॉक्टर की सलाह ली जाए तो ज्यादा नींद लगने की समस्या खड़ी हो सकती है।

3. नींद की गोलियां लंबे समय तक इस्तेमाल करने से दिमाग को

नुकसान पहुंच सकता है। इससे चिड़चिड़ापन, गुस्सा आने जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसके मेमोरी से जुड़ी प्रॉब्लम्स भी हो सकती हैं।

4. ज्यादा स्लीपिंग पिल्स नींद उड़ा भी सकती हैं और रातभर जगा सकती हैं।

5. अगर बिना डॉक्टर की सलाह पर नींद की गोलियां ले रहे हैं तो इसके परिणाम गंभीर हो सकते हैं। इसका लिवर और किडनी पर निगेटिव असर पड़ सकता है। इससे दो अंग फेल या डैमेज हो सकते हैं।

कब जाना चाहिए डॉक्टर के पास

1. जब रोज-रोज स्लीपिंग पिल्स लेने की आदत पड़ जाए और लगे कि इसके बिना नींद ही नहीं आ रही है।

2. स्लीपिंग पिल्स लेने के बाद अगर उल्टी और चक्कर आए।

3. स्लीपिंग पिल्स लेने के बाद भी अगर नींद न जाए और रातभर जागना पड़े।

4. हार्ट, लिवर या किडनी जैसी समस्याओं से जूझ रहे हैं तो बिना डॉक्टर की सलाह स्लीपिंग पिल्स न खाएं।

कहीं आप भी तो नहीं ले रहे इस विटामिन का हाई डोज, बन सकते हैं हार्ट पेशेंट

दुनियाभर में दिल की बीमारियों का खतरा लगातार बढ़ रहा है। हार्ट अटैक, स्ट्रोक, कोलेस्ट्रॉल, हाई बीपी जैसी बीमारियां आम होती जा रही हैं। वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के आंकड़ें बताते हैं कि 2021 तक दुनियाभर में 20.5 मिलियन मौत तो सिर्फ हार्ट डिजीज की वजह से हुई थीं। यह मौत की तीसरी सबसे बड़ी वजहों में से एक थी। हार्ट की बीमारियों का सबसे बड़ा कारण खराब लाइफस्टाइल और खानपान को माना जाता है। इनके अलावा फैमिली हिस्ट्री, मोटापा, स्मॉकिंग जैसी वजहें भी हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि एक विटामिन भी दिल को खतरा पहुंचा सकता है। उसकी अधिकता आपको दिल का मरीज बना सकती है।

कौन सा विटामिन दिल को पहुंचाता है नुकसान

नेचरल मेडिसिन में पब्लिश, क्लीवलैंड क्लिनिक लर्नर रिसर्च



इंस्टीट्यूट की एक स्टडी में बताया गया है कि अगर शरीर में नियासिन विटामिन B3 का लेवल हाई हो जाए तो दिल को खतरा पहुंच सकता है। इस स्टडी में शामिल 1,100 से ज्यादा लोगों पर अध्ययन के बाद शोधकर्ताओं ने दो मॉलीक्यूल, 2 PY और 4 PY की पहचान की। ये दोनों तब पैदा होते हैं, जब शरीर एक्स्ट्रा

नियासिन को तोड़ता है। शोधकर्ताओं के दो अन्य ग्रुप अमेरिकी और यूरोपीय ने 2 पीवाई और 4 पीवाई के लेवल की जांच की। इसमें 3 हजार लोगों को शामिल किया गया। जिसमें पाया गया कि 2PY या 4PY लेवल वालों में आने वाले तीन सालों में कार्डियक डिजीज का रिस्क करीब दोगुना ज्यादा था।

विटामिन B3 और दिल का नाता

नियासिन सप्लीमेंटेशन का इस्तेमाल हाइपरलिपिडेमिया के इलाज में होता है। यह LDL कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने और HDL कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने में मदद करता है। हाई डोज नियासिन यानी एक दिन में 1,500 से 2,000 मिलीग्राम तक कोलेस्ट्रॉल कम करने वाली पहली दवाओं में शामिल थी।

विटामिन B3 ज्यादा होने के लक्षण

शरीर में विटामिन बी3 जब हाई लेवल पर पहुंच जाता है तो चक्कर आना, लो ब्लड शुगर, थकान, सिरदर्द, पेट खराब, मतली, धुंधला दिखना, लिवर में सूजन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इस विटामिन का लेवल नेचुरल तरीके से नहीं बढ़ता है लेकिन अगर जरूर से ज्यादा इसका सप्लीमेंट खाते हैं तो

कहीं आप भी तो नहीं खा रहे 'स्लो पॉइजन' ?

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए खान-पान में सुधार करना सबसे जरूरी है। आप किन चीजों का सेवन करते हैं इसका सीधा असर आपकी सेहत पर पड़ता है। शरीर को रोगमुक्त रखने के लिए जिन चीजों की मात्रा आहार में कम से कम रखने की सलाह दी जाती है, नमक और चीनी उनमें शीर्ष पर है। जो लोग अधिक मात्रा में चीनी वाली चीजों का सेवन करते हैं उनमें समय के साथ डायबिटीज की बीमारी होने का जोखिम बढ़ जाता है। चीनी को 'स्लो पॉइजन' भी कहा जाता है जो समय के साथ शरीर को खोखला करती जाती है। चीनी (शुगर) का अधिक सेवन स्वास्थ्य के लिए कई प्रकार से हानिकारक हो सकता है। शुगर ड्रिंक, कैन्डी, बेक किया हुआ सामान और मीठे डेयरी उत्पादों में ऐडेड शुगर की मात्रा बहुत अधिक होती है। ये सभी चीजें आपको गंभीर बीमारियों का शिकार बना सकती हैं। इनसे दूरी बनाकर रखना बहुत जरूरी है।

डायबिटीज का हो सकते हैं शिकार

चीनी का अधिक सेवन इंसुलिन प्रतिरोध बढ़ाने लगता है जिससे टाइप-2 मधुमेह का खतरा बढ़ता है। डायबिटीज केयर जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन में पाया गया कि जो लोग रोजाना मीठे पेय या फिर अधिक मात्रा में चीनी का सेवन करते हैं उनमें डायबिटीज होने का खतरा 26% तक बढ़ जाता है। विशेष रूप से मीठे पेय पदार्थों और प्रोसेस्ड फूड्स में चीनी की मात्रा अधिक होती है जो शरीर



में अतिरिक्त कैलोरी बढ़ाने लगती है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञ एक दिन में 30 ग्राम से अधिक चीनी का सेवन न करने की सलाह देते हैं।

मोटापा और इससे संबंधित बीमारियों का हो सकते हैं शिकार



अधिक चीनी का सेवन डायबिटीज तो बढ़ाता ही है साथ ही इससे आपके मोटे होने का खतरा भी बढ़ जाता है। मोटापा को डायबिटीज और हृदय रोग सहित कई प्रकार की अन्य गंभीर स्वास्थ्य

समस्याओं से जोड़कर देखा जाता है।

न्यू इंग्लैंड जर्नल ऑफ मेडिसिन की एक रिपोर्ट में बताया गया कि ऐडेड शुगर युक्त पेय पदार्थ मोटापे के जोखिम को 60% तक बढ़ा सकते हैं। मोटापा से ग्रस्त लोगों में समय के साथ हार्ट की बीमारी, लिवर की समस्या और कुछ प्रकार के कैंसर का जोखिम भी बढ़ जाता है।

लिवर को हो सकता है नुकसान ऐडेड शुगर वाली चीजों में प्रचुर मात्रा में फ्रुक्टोज होती है। फ्रुक्टोज की अधिकता लिवर को नुकसान पहुंचाती है। जब फ्रुक्टोज का लिवर में ब्रेन डाउन होता है तो यह वसा में बदल जाता है, जो समय के साथ लिवर में जमा होने लगता

और भी कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं के विकसित होने का खतरा हो सकता है।

चीनी खाने के इन दुष्प्रभावों को भी जानिए

ज्यादा चीनी वाली चीजें खाने से आपको कई तरह की दिक्कतें हो सकती हैं।

दांतों की सड़न- चीनी दांतों में बैक्टीरिया को बढ़ावा देती है, जिससे कैविटी और सड़न होती है। कैंसर का खतरा- मोटापा, सूजन और हाई शुगर कैंसर के जोखिम को बढ़ाते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य- चीनी का अधिक सेवन डिप्रेशन और चिंता को बढ़ावा देता है।

इम्यून सिस्टम- ज्यादा चीनी शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को



कम कर देती है। मस्तिष्क पर प्रभाव- चीनी की अधिकता से याददाश्त कमजोर होने लगती है और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होती है।

क्या पित्ताशय की पथरी का आयुर्वेदिक इलाज है?

प्रश्न : मेरी उम्र 45 वर्ष है। एक दिन पेट के सीधे ऊपर में बेहद तेज दर्द उठा। अल्ट्रासाउंड से पता चला कि पित्ताशय में पथरी है। क्या यह मूत्र मार्ग से बाहर निकाली जा सकती है? सुझाव दें।

- ए भास्कर राव, करीमनगर

उत्तर : पित्ताशमरी यानी गाल ब्लैडर स्टोन और वृक्काशमरी यानी किडनी स्टोन दोनों अलग-अलग प्रकार के स्टोन हैं। एक कोलेस्ट्रॉल की अधिकता से यकृत के पित्ताशय की थैली में बनता है, जिसकी ओ प नि ग छो टी

सर्जन) से संपर्क कर अपनी शल्य क्रिया करवाएं।

प्रश्न : क्या आयुर्वेद में शिशुओं के लिए अच्छे टॉनिक है जो उनके शरीर का समुचित विकास कर सके?

-

स मा ण त होता है। और शिशु शरीर का सही ढंग से विकास होता है।

प्रश्न : मेरी उम्र 45 वर्ष है। फेफड़े में घाव है। इसके क्या लक्षण है? उपचार क्या है ? कृपया कर बताएं।

- जी कैलाश नारायण गुप्ता, हैदराबाद

उत्तर : फेफड़ों में छालों के कारण खांसी और बलगम आ सकता है। यह लक्षण कभी-कभी या लगातार बने रह सकते हैं।

पुनर्नवा आदि का प्रयोग शिशु चिकित्सा में होते रहा है। ऊंझा अरविदासव शैशवावस्था कि एक अप्रतिम टॉनिक है। ऊंझा का रश्शिशु साथीर बच्चों के विकास को बढ़ाने वाली अपूर्व दवा है। औरा का र्वेबीवूनर सैरप भी एक ऐसी ही बेहतरीन औषधी है। शिशु शरीर की मालिश के लिए ऑलिव ऑयल (जैतून का तेल) एक कामयाब नुस्खा है। इससे रिकेट्स या हड्डियों का पो ला प न

स मा ण त होता है। और शिशु शरीर का सही ढंग से विकास होता है।

प्रश्न : मेरी उम्र 45 वर्ष है। फेफड़े में घाव है। इसके क्या लक्षण है? उपचार क्या है ? कृपया कर बताएं।

- जी कैलाश नारायण गुप्ता, हैदराबाद

उत्तर : फेफड़ों में छालों के कारण खांसी और बलगम आ सकता है। यह लक्षण कभी-कभी या लगातार बने रह सकते हैं।

बलगम सफेद या पीला और खून मिला होने पर लाल भी हो सकता है। खांसी के साथ रक्त भी आ सकता है। यह लक्षण 60% व्यक्तियों में देखे जा सकते हैं। इसके कारण सांस फूलना, वजन गिरना, साइनस संक्रमण आदि हो सकते हैं। फेफड़ों के डिजिटल एक्सरे, सीटी स्कैन से फेफड़ों के छालों की पुष्टि हो सकती है। बलगम व रक्त परीक्षण से संक्रमण के कारण का पता चल सकता है।

ऊंझा श्रेंगाश्र रस टिकिया, बोल बद्ध रस, लाक्षा चूर्ण, ऊंझा सितोपलादि चूर्ण, ऊंझा बसंत मालती रस आदि का प्रयोग रोग विनश्रचय के बाद कुशल वैद्य के संरक्षण में करना लाभदायक होता है।

डॉ.च.पुरुषोत्तम बिदादा

email : purushottambidada@gmail.com

आप अपनी स्वास्थ्य समस्याओं का यदि आयुर्वेदिक इलाज चाहते हैं तो अपनी समस्या संक्षेप में हमें लिखकर भेजें। अपने पत्र पर नीचे दिया गया कूपन अवश्य कचपकाएं।

आयुर्वेदिक स्वास्थ्य प्रश्नोत्तरी

स्वतंत्र वार्ता
396, लोअर टैंक बंड, हैदराबाद-80



शपथ से पहले ट्रम्प बोले- तीसरा विश्व युद्ध रोकूंगा

विक्ट्री भाषण में कहा- मैंने गाजा में सीजफायर कराया, अवैध प्रवासियों को अमेरिका से निकालेंगे

वॉशिंगटन, 20 जनवरी (एजेंसियां)। अमेरिका के नवनिर्वाचित राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने शपथ ग्रहण से पहले रविवार रात को वॉशिंगटन में विक्ट्री स्पीच (विजयी भाषण) दी। इस दौरान उन्होंने कहा कि वे दुनिया में तीसरा विश्व युद्ध होने से रोकेगे। उन्होंने दावा किया कि दुनिया तीसरे विश्व युद्ध के बेहद नजदीक है।

ट्रम्प ने इजराइल-हमास के बीच हुए सीजफायर का भी श्रेय लिया। उन्होंने कहा कि यह ट्रम्प इफेक्ट है। उनके चुनाव जीतने के महज 3 महीने के भीतर गाजा में सीजफायर हो गया है। ट्रम्प ने यूक्रेन में जारी जंग और मिडिल ईस्ट के देशों में फैली अराजकता को रोकने की बात भी कही। ट्रम्प ने कहा कि सोमवार को उनकी शपथ के बाद अमेरिकी पतन के चार साल का अंत हो जाएगा।

उन्होंने अगले कार्यकाल में एतिहासिक रफ्तार से काम करने की बात कही। उन्होंने कहा कि उनके काम की शुरुआत मेक्सिको



बॉर्डर सील करने से होगी।

अवैध प्रवासियों पर- ट्रम्प ने अमेरिका से अवैध प्रवासियों को निकालने की बात कही। ट्रम्प ने कहा बहुत जल्द हम अमेरिका इतिहास का सबसे बड़ा निर्वासन अभियान शुरू करेंगे।

अपने शपथ ग्रहण पर- शपथ ग्रहण पर बात करते हुए ट्रम्प ने कहा कि हम कल दोपहर अपना देश वापस लेंगे। उन्होंने कहा, "अमेरिका के पतन के चार लंबे साल खत्म हो रहे हैं और हम अमेरिकी शक्ति, समृद्धि, गरिमा और गर्व का एक नया दिन शुरू करने जा रहे हैं।"

वैचारिक बदलाव पर- ट्रम्प ने कहा, हम अपनी स्कूलों में

देशभक्ति की भावना को बहाल करेंगे, कट्टर वामपंथी और 'वोक' विचारधाराओं को हमारी सेना और सरकार से बाहर करेंगे। हम अमेरिका को फिर से महान बनाएंगे। कैपिटल हिल हिंसा के दोषियों पर- डोनाल्ड ट्रम्प अपने पहले कार्यकाल में 6 जनवरी 2021 को कैपिटल हिल में हुई हिंसा के दोषियों को माफी दे सकते हैं। रैली के दौरान ट्रम्प ने बताया वे इन दोषियों पर लिए गए फैसले से बेहद खुश हैं।

कैनेडी की हत्या पर- डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा कि वो पूर्व राष्ट्रपति जॉन एफ कैनेडी समेत दूसरे नेताओं की हत्याओं से जुड़े 60 साल पुराने सरकारी दस्तावेजों को सार्वजनिक करेंगे।

डोनाल्ड ट्रम्प ने चीनी ऐप टिकटॉक को प्रतिबंध नहीं लगाने की बात दोहराई। उन्होंने शपथ ग्रहण के बाद इसके लिए एक कार्यकारी आदेश जारी करने की बात कही। भाषण के दौरान ट्रम्प ने कहा कि आज से टिकटॉक वापस आ गया है।

चीनी अधिकारियों ने 35 लोगों को कार से कुचलने के आरोपी को दी फांसी कोर्ट ने सुनाई थी मौत की सजा

बीजिंग, 20 जनवरी (एजेंसियां)। चीनी अधिकारियों ने 62 वर्षीय व्यक्ति को फांसी दे दी। पिछले साल एक स्टैंडियम के बाहर व्यायाम कर रहे लोगों पर व्यक्ति ने अपनी कार चढ़ा दी थी, जिसमें 35 लोगों की मौत हो गई थी और करीब 40 लोग घायल हुए थे। आरोपी फैन वेइकेउ तलाक के बाद संपत्ति बंटवारे से खुश नहीं था। कोर्ट द्वारा मौत की सजा सुनाने के एक महीने से भी कम समय में उसे फांसी दे दी गई। चीनी समाचार एजेंसी की रिपोर्ट में बताया गया कि झुहाई इंटरमीडिएट पीपुल्स कोर्ट ने कानून के अनुसार खरबनाक तरीकों से सार्वजनिक सुरक्षा को खतरे में डालने के अपराध के लिए फैन पर सार्वजनिक मुकदमा चलाया।

अदालत ने उसके मकसद को घृणित और उसके तरीके को क्रूर शामिल हैं।

देवघर पहुंचे केंद्रीय राज्य मंत्री प्रो. एसपी सिंह बघेल

बाबा बैद्यनाथ के किए दर्शन, कहा- पशुपालन और आधुनिक खेती से बदलेगी किसानों की किस्मत

देवघर, 20 जनवरी (एजेंसियां)। मत्स्य पालन, पशुपालन, डेयरी और पंचायती केंद्रीय राज्य मंत्री प्रो. एसपी सिंह बघेल ने सोमवार को देवघर में बाबा बैद्यनाथ के दर्शन किए। इस दौरान उन्होंने किसानों की आय दोगुनी करने के लिए महत्वपूर्ण सुझाव दिए। उन्होंने कहा कि केवल परंपरागत खेती से किसानों की आय में वांछित वृद्धि संभव नहीं है। मंत्री ने बताया कि किसान मछली पालन, मुर्गी पालन, सुअर पालन और बत्तख पालन जैसी गतिविधियों को अपनाकर अपनी आय बढ़ा सकते हैं। साथ ही ड्रिप इरीगेशन का उपयोग कर पानी की बचत के साथ फूल-फलों की खेती, प्राकृतिक और जैविक खेती से भी अतिरिक्त आयदनी की जा सकती है।उन्होंने झारखंड के किसानों को वर्गीकृत कुत्रिम गर्भाधान का महत्व समझाते हुए कहा कि इससे 90% बछिया पैदा होने की संभावना रहती है, जबकि प्राकृतिक गर्भधारण में

मत्स्य पालन, पशुपालन, डेयरी और पंचायती केंद्रीय राज्य मंत्री प्रो. एसपी सिंह बघेल ने सोमवार को देवघर में बाबा बैद्यनाथ के दर्शन किए। इस दौरान उन्होंने किसानों की आय दोगुनी करने के लिए महत्वपूर्ण सुझाव दिए। उन्होंने कहा कि केवल परंपरागत खेती से किसानों की आय में वांछित वृद्धि संभव नहीं है। मंत्री ने बताया कि किसान मछली पालन, मुर्गी पालन, सुअर पालन और बत्तख पालन जैसी गतिविधियों को अपनाकर अपनी आय बढ़ा सकते हैं। साथ ही ड्रिप इरीगेशन का उपयोग कर पानी की बचत के साथ फूल-फलों की खेती, प्राकृतिक और जैविक खेती से भी अतिरिक्त आयदनी की जा सकती है।उन्होंने झारखंड के किसानों को वर्गीकृत कुत्रिम गर्भाधान का महत्व समझाते हुए कहा कि इससे 90% बछिया पैदा होने की संभावना रहती है, जबकि प्राकृतिक गर्भधारण में

झांसी में दरोगा-सिपाही ने एक दूसरे पर लात-घूसे बरसाए

एसएसपी ऑफिस में कहासुनी, दरोगा सिपाही से बोला-अपने आपको कप्तान समझता है

झांसी, 20 जनवरी (एजेंसियां)। झांसी में दरोगा-सिपाही के बीच कहासुनी के बाद मारपीट हो गई। दोनों ने एक-दूसरे पर जमकर लात-घूसे बरसाए। इस बीच साथी पुलिसकर्मियों ने दोनों को छुड़ाने की काफी कोशिश की। लेकिन छुड़ाने के बाद भी बार-बार दोनों एक-दूसरे से भिड़ते रहे। घटना सोमवार दोपहर एक बजे एसएसपी ऑफिस की है।

दरोगा की सिपाही की पत्नी का ट्रॉसफर हो गया था। इसी को लेकर हुए विवाद में आज बहस हो गई। देखते-देखते बहस इतनी



बढ़ गई कि दोनों अपना आपा खो बैठे। एक-दूसरे को पकड़ लिया। फिर मारपीट शुरू कर दी। वहां मौजूद पुलिसकर्मियों ने किसी तरह मामला शांत कराया। पुलिस अफसर पूरे मामले में जांच की बात कह रहे हैं। दरोगा संदीप

यादव बांदा जीआरपी में तैनात है, जबकि सिपाही अनुज यादव एसएसपी की रीडर ब्रांच (बड़ी पेशी) में तैनात है। दरोगा की पत्नी अंजू यादव झांसी में सिपाही है। शहर क्षेत्र में साढ़े 3 साल का कार्यकाल पूरा होने पर पिछले

चीनी ड्रैगन को संयुक्त राष्ट्र में घेरने की तैयारी

पड़ोसी देश बन सकता है सुरक्षा परिषद का सदस्य



मनीला, 20 जनवरी (एजेंसियां)। दक्षिण चीन सागर में दादागिरी दिखा रहे चीन पर लगातार लगाने की तैयारी तेज हो गई है। चीन अपने पड़ोसी देशों वियतनाम, फिलीपीन्स, जापान और ताइवान को डराने में जुटा हुआ है। चीन की इस चाल को मात देने के लिए अब फिलीपीन्स को संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद का गैर स्थायी सदस्य बनाया जा सकता है। फिलीपीन्स चाह रहा है कि उसे 2 साल के लिए सुरक्षा परिषद की सदस्यता दी जाए। फिलीपीन्स का यह प्रयास अगर सफल हो जाता है तो वह चीन के खिलाफ संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद में सबसे मुखर और प्रभावशाली आवाज बन सकता है। चीन पूरे दक्षिण चीन सागर पर दावा करता है और फिलीपीन्स के द्वीप को अपना बता रहा है।

चीन और फिलिपीन्स के बीच समुद्र के अंदर कई बार टकराव हो चुका है। साऊथ चाइना मार्निंग पोस्ट की रिपोर्ट के मुताबिक फिलीपीन्स अगर

फिलीपीन्स के राष्ट्रपति मार्कोस जूनियर ने पिछले सप्ताह राजनयिकों से बातचीत में कहा था कि फिलीपीन्स 'व्यवस्था आधारित अंतरराष्ट्रीय व्यवस्था' और वैश्विक स्तर पर नेतृत्व करने के लिए प्रतिबद्ध हैं। उन्होंने कहा कि फिलीपीन्स का साल 2027 से 2028 तक सुरक्षा परिषद की दावेदारी के लिए शांतिरक्षा और बहुपक्षीय कूटनीति का समृद्ध अनुभव है। मार्कोस जूनियर ने कहा कि फिलीपीन्स वैश्विक स्तर पर भूमिका निभाने के लिए बहुत मजबूत स्थिति में है। साथ ही

अमेरिका में टिकटॉक फिलहाल बैन नहीं

कंपनी ने सर्विस रिस्टोर की

कानून को मंजूरी दी थी। एपल हब ने बताया कि अमेरिकी एप स्टोर से टिकटॉक एप को रिमूव किया जा चुका था।

अमेरिका में टिकटॉक यूजर्स को एप खोलने पर ये मैसेज दिखाई दे रहा था - 'अमेरिका में टिकटॉक पर प्रतिबंध लगाने वाला कानून लागू किया गया है। दुर्भाग्य से, इसका मतलब है कि आप अभी टिकटॉक का इस्तेमाल नहीं कर सकते। हम भाग्यशाली हैं कि राष्ट्रपति ट्रम्प ने संकेत दिया है कि वह कार्यभार संभालने के बाद टिकटॉक को फिर से शुरू करने के सॉल्यूशन पर हमारे साथ काम करेंगे।' भारत में जून 2020 में टिकटॉक ऐप को बैन कर दिया गया था। भारत सरकार ने चीनी ऐप्स को देश की संप्रभुता और सुरक्षा के लिए खतरा बताया था। भारत-चीन सीमा पर सैन्य झड़प के बाद भारत ने टिकटॉक सहित 59 चीनी ऐप्स पर बैन लगाया था। बैन से कुछ महीने पहले,

भारत ने चाइनीज कंपनियों के निवेश पर भी प्रतिबंध लगाया था। भारत में अब तक 500 से ज्यादा चाइनीज ऐप्स पर प्रतिबंध लग चुका है। चाइनीज कंपनी के वीडियो ऐप टिकटॉप पर पोर्नोग्राफी को बढ़ावा देने के आरोप थे। इसके अलावा उस पर भारतीयों का डेटा चोरी करने के आरोप का भी सामना करना पड़ा था। सबसे पहले मद्रास हाईकोर्ट ने इस पर बैन लगाया था। हाईकोर्ट से बैन होने के बाद बाइटरडांस ने सुप्रीम कोर्ट में अपील की थी। उसने भी मद्रास हाईकोर्ट का ऑर्डर बहाल रखा था। भारत में बैन की वजह से इसकी पेरेंट कंपनी बाइटरडांस को रोज 5 लाख डॉलर (3.50 करोड़ रुपए) का नुकसान हो रहा है। मद्रास हाईकोर्ट ने केंद्र सरकार को आदेश दिया था कि टिकटॉक की डाउनलोडिंग पर रोक लगाई जाए, इससे पोर्नोग्राफी को बढ़ावा मिल रहा है।

भारत-अमेरिका संबंध केवल लेन-देन वाले नहीं रहने चाहिए- रिचर्ड वर्मा

वाशिंगटन, 20 जनवरी (एजेंसियां)। अमेरिकी विदेश विभाग के शीर्ष अधिकारी रिचर्ड वर्मा ने अमेरिका-भारत संबंधों के भविष्य के बारे में आशा व्यक्त करते हुए कहा कि दोनों देशों के संबंध साझा मूल्यों पर आधारित होने चाहिए। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि दोनों देशों के संबंध केवल लेन-देन पर आधारित नहीं होने चाहिए। विदेश विभाग में प्रबंधन और संसाधन मामलों के उप विदेश मंत्री वर्मा ने कहा कि वर्मा विभाग में एक अधिक

गतिशील बनाते हैं। पद छोड़ने की तैयारी कर रहे वर्मा ने शुक्रवार को एक साक्षात्कार में कहा, 'मैं नहीं चाहता कि यह ऐसा लेन-देन वाला संबंध बन जाए, जिसमें हम केवल चीजें बेचना चाहते हों या आप चीजें खरीदना चाहते हैं।' रिचर्ड वर्मा पहले भारत में अमेरिका के राजदूत भी रह चुके हैं। बाइडन का कार्यकाल समाप्त होने के साथ ही रिचर्ड वर्मा का कार्यकाल भी समाप्त हो जाएगा। वर्मा बीते ढाई दशकों से भारत-अमेरिका संबंधों में एक अहम योगदानकर्ता रहे हैं।

वृद्ध आश्रम में आग लगने से आठ की मौत

वाशिंगटन, 20 जनवरी (एजेंसियां)। सर्विया में एक वृद्ध आश्रम में आग लगने से आठ लोगों की मौत हो गई। घटना सोमवार सुबह की है, जब राजधानी बेलग्राड के बाहरी

इलाके में स्थित एक वृद्धआश्रम में आग लग गई। हादसे में आठ लोगों की मौत हो गई और सात लोग घायल हुए हैं। घायलों को अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

प्रेमानंदजी संभल डीएम से बोले-बिना डरे अपना काम करें

आप महात्मा हैं, एक भक्त ने पूछा- मुझे लड़के अच्छे लगते हैं

मथुरा, 20 जनवरी (एजेंसियां)। मथुरा-वृंदावन के संत प्रेमानंद महाराज से संभल के डीएम डॉ. राजेंद्र पेंसिया मिलने पहुंचे। वृंदावन स्थित राधा केली कुंज के दरबार में डीएम ने प्रेमानंद महाराज के दर्शन किए। महाराज ने उन्हें कर्तव्य का पाठ पढ़ाया। उन्हें बिना डरे और निष्पक्ष होकर प्रशासनिक कर्तव्यों का पालन करने का भी मंत्र दिया। प्रेमानंद महाराज ने डीएम से कहा- भगवान की कृपा से ही सेवा मिलती है। जब भागवत कृपा से यह सेवा मिली है, तो इसका निर्वहन करते रहना है। लालच से प्रभावित नहीं होना है और न ही डरना है। अपने अधिकार के

अनुसार देश की सेवा करनी है। भगवान का स्मरण करते हुए ही जीवन जीना है, क्योंकि जीवन का लक्ष्य भगवान की प्राप्ति है। प्रेमानंद महाराज ने डीएम को समझाया कि लक्ष्य हासिल करने के लिए हमें भजन करना है। आपको जिला संभालने का मौका मिला है। सेवाएं भले ही अलग-अलग हैं, लेकिन इनाम दोनों का एक ही मिलेगा। आपको जिलाधिकारी का पद मिला है। इसलिए अगर आप ईमानदारी और सत्य के भाव से नाम जपते हैं, तो आप एक महात्मा हैं। उन्होंने संभल डीएम को अर्जुन

का उदाहरण दिया। कहा- अर्जुन कहते हैं कि संन्यास लेकर भगवान के भजन करूंगा, लेकिन भगवान उन्हें मना करते हैं। भगवान कहते हैं कि इस समय धर्मयुद्ध चल रहा है और यही कर्तव्य है। आप अपने कर्तव्य का पालन करते हुए और नाम का जाप करते हुए केवल यह देखिए कि आपसे अपने कर्तव्य में गलती नहीं होनी चाहिए। इस सोच से देश की सेवा भी हो जाएगी। साथ ही आप एक उत्तम अधिकारी भी माने जाएंगे। यह भगवान की सेवा भी मानी जाएगी। डीएम ने प्रेमानंद महाराज से

कहा कि हम चाय नहीं पीते और ना ही हमारे घर में कोई लहसुन-प्याज खाता है। इस पर महाराज ने कहा- इसीलिए आप साधु-संतों की शरण में आए हैं। संभल डीएम ने बताया कि वह हर दिन गीता का पाठ करते हैं। हर दिन 1 घंटे से ज्यादा पूजा करते हैं। इस बीच प्रेमानंद महाराज से एक भक्त ने अनाइछा सवाल किया। उसने कहा- मेरा लड़कियों की जगह लड़कों के प्रति आकर्षण है। लेकिन, मेरे माता-पिता लड़की के साथ मेरी शदी करवाना चाहते हैं। ऐसे में मैं क्या करूँ?



