



## कानून के समक्ष समानता के बिना लोकतंत्र नहीं: धनखड़

नयी दिल्ली। उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने सोमवार को कहा कि कानून के समक्ष समानता के बिना कोई भी लोकतंत्र जीवित और विकसित नहीं हो सकता।

श्री धनखड़ ने मिजोरम विश्वविद्यालय के 18वें दीक्षांत समारोह को संबोधित करते हुए कहा कि अब कानून के समक्ष समानता जमीनी हकीकत है और जो लोग खुद को कानून से ऊपर मानते थे वे मजबूती से इसकी चपेट में हैं। उन्होंने कहा, "कोई भी लोकतंत्र तब तक जीवित नहीं रह सकता, कोई भी लोकतंत्र तब तक विकसित नहीं हो सकता, जब तक कानून के समक्ष समानता न हो। उपराष्ट्रपति ने कहा कि युवाओं को प्रतियोगी परीक्षाओं और सरकारी नौकरी की अंधाधुंध तलाश से बाहर आने की जरूरत है। उन्होंने युवाओं से अलग ढंग से सोचने और असफलता से नहीं डरने का आह्वान करते हुए कहा कि असफलता सफलता की ओर एक कदम है।

## सुप्रीम कोर्ट ने 'वीडियो रीटवीट-मानहानि' मामले में केजरीवाल को दी राहत

नयी दिल्ली। उच्चतम न्यायालय ने सोमवार को मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल को यूट्यूबर ध्रुव राठी की भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) आईटी सेल से संबंधित कथित अपमानजनक वीडियो को 'रीटवीट' करने के आरोप में निचली अदालत में चल रही मानहानि मामले में राहत देते हुए संबंधित कानूनी कार्यवाही पर 18 मार्च तक रोक लगा दी। न्यायमूर्ति संजीव खन्ना और न्यायमूर्ति दीपांकर दत्ता की पीठ ने श्री केजरीवाल की ओर से उच्च न्यायालय के फैसले को चुनौती देने वाली याचिका पर दोनों पक्षों की दलीलें सुनने के बाद यह आदेश पारित किया। पीठ ने मामले पर विचार के लिए 18 मार्च की तारीख मुकर्र करते हुए कहा, 'अंतरिम तौर पर निचली अदालत इस मामले पर सुनवाई नहीं करेगी।'

# रेलवे का कायाकल्प अभियान अभूतपूर्व: मोदी आज भारत जो करता है, अभूतपूर्व स्केल (कौशल) से करता है: प्रधानमंत्री

नयी दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने आज कहा कि रेलवे के कायाकल्प अभियान शुरू हो चुका है और उनके तीसरे कार्यकाल में भारतीय रेलवे के विकास का स्केल एवं स्पीड अभूतपूर्व होगी।

श्री मोदी ने सोमवार को वीडियो लिंक के माध्यम से 41 हजार करोड़ रुपये से अधिक की दो हजार से ज्यादा रेल परियोजनाओं का शिलान्यास, उद्घाटन एवं लोकार्पण किया। इस मौके पर उन्होंने कहा, "आज भारत जो करता है, अभूतपूर्व स्पीड (रफ्तार) से करता है। आज भारत जो करता है, अभूतपूर्व स्केल (कौशल) से करता है। आज के भारत ने छोटे-छोटे सपने देखना छोड़ दिया है। हम बड़े सपने देखते हैं और उन्हें पूरा करने के लिए दिन रात एक कर देते हैं। यही संकल्प इस विकसित भारत-विकसित रेलवे कार्यक्रम में दिख रहा है।"

उन्होंने कहा कि आज एक साथ रेलवे से जुड़ी 2000 से अधिक परियोजनाओं का शिलान्यास और लोकार्पण हुआ है। अभी तो इस सरकार के तीसरे टर्म की शुरुआत जून महीने से होने वाली है। अभी से जिस स्केल पर काम होना शुरू हो गया है, जिस स्पीड पर काम होना शुरू हो गया है, वो सबको हैरत में डालने वाला है।

उन्होंने कहा, "कुछ दिन पहले मैंने जम्मू से एक साथ (भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान-भारतीय प्रबंधन संस्थान (आईआईटी-आईआईएम) जैसे दर्जनों बड़े शिक्षा संस्थानों का लोकार्पण किया। कल ही मैंने राजकोट से एक साथ पांच एम्स (अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान) और अनेक मेडिकल संस्थानों का लोकार्पण किया। अब आज का ये कार्यक्रम है, आज 27 राज्यों के, करीब 300

## युवा साथियों को बहुत-बहुत बधाई

प्रधानमंत्री ने कहा, "मैं आज विशेष रूप से अपने युवा साथियों को बहुत-बहुत बधाई देना चाहता हूँ। मोदी जब विकसित भारत की बात करता है, तो इसके सूत्रधार और सबसे बड़े लाभार्थी, देश के युवा ही हैं। आज की इन परियोजनाओं से देश के लाखों नौजवानों को रोजगार और स्वरोजगार के नए अवसर मिलेंगे। आज रेलवे का जो ये कायाकल्प हो रहा है, ये उन साथियों को भी लाभ देगा, जो स्कूल-कॉलेज में पढ़ाई कर रहे हैं। ये कायाकल्प उनके भी बहुत काम आएगा, जो 30-35 वर्ष से कम आयु के हैं। विकसित भारत, युवाओं के सपनों का भारत है। इसलिए विकसित भारत कैसा होगा, ये तय करने का सबसे अधिक हक वो भी उन्हीं को है। उन्हीं इस बात पर संतोष जताया कि देशभर के हजारों विद्यार्थियों ने अलग-अलग स्पर्धाओं के माध्यम से विकसित भारत के रेलवे का सपना सामने रखा। इनमें से अनेक युवा साथियों को पुरस्कार भी मिले हैं। उन्होंने इन युवाओं को शुभकामनाएं देते हुए कहा, "मैं देश के हर नौजवान को बताना चाहता हूँ कि आपका सपना ही मोदी का संकल्प है। आपका सपना, आपकी मेहनत और मोदी का संकल्प, यही विकसित भारत की गारंटी है।"

से अधिक जिलों में साढ़े 500 से ज्यादा रेलवे स्टेशनों के कायाकल्प का शिलान्यास हुआ है। आज उत्तर प्रदेश के जिस गोमतीनगर रेलवे स्टेशन का लोकार्पण हुआ है, वो वाकई कमाल का दिखता है। इसके अलावा आज, 1500 से ज्यादा रोड, ओवरब्रिज, अंडरपास इसकी परियोजनाएं भी इसमें शामिल हैं। 40 हजार करोड़ रूपए की ये परियोजनाएं, एक साथ जमीन पर उतर रही हैं। कुछ महीने पहले ही हमने अमृत भारत स्टेशन योजना की शुरुआत की थी। तब भी 500 से अधिक स्टेशनों के आधुनिकीकरण पर काम शुरू हुआ था। अब ये कार्यक्रम इसे और आगे बढ़ा रहा है। ये दिखता है कि भारत की प्रगति की रेल किस गति से आगे बढ़ रही है। मैं देश के विभिन्न राज्यों को, वहां के सभी मेरे नागरिक भाई बहनों को अनेक-अनेक शुभकामनाएं देता हूँ।"

श्री मोदी ने कहा कि ये जो अमृत-भारत स्टेशन हैं, विरासत और विकास, दोनों के

प्रतीक होंगे। जैसे ओडिशा के बालेश्वर रेलवे स्टेशन को भगवान जगन्नाथ मंदिर की थीम पर डिजाइन किया गया है। सिक्किम के रंगपो रेलवे स्टेशन पर आप लोगों को स्थानीय वास्तुकला का प्रभाव दिखेगा। राजस्थान का सांगनेर रेलवे स्टेशन, 16वीं शताब्दी की हैंड-ब्लॉक प्रिंटिंग को दर्शाता है। तमिलनाडु के कुंभकोणम स्टेशन का डिजाइन चोल काल की वास्तुकला पर आधारित है। अहमदाबाद रेलवे स्टेशन, मोठे रासूर्य



आयोजन चौथी औद्योगिक क्रांति के कारण भौतिक, डिजिटल और जैविक क्षेत्रों के बीच का अंतर कम हो रहा है

# नैतिक जिम्मेदारी और मानवीय मूल्यों के अनुरूप कार्य करें डॉक्टर: मुर्मू

नयी दिल्ली। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने सोमवार को यहां लेडी हार्डिंग मेडिकल कॉलेज के 107 वें वार्षिक दिवस और दीक्षांत समारोह में भाग लिया। राष्ट्रपति ने समारोह को संबोधित करते हुए कहा कि अब चिकित्सा विज्ञान सिर्फ उपचार तक ही सीमित नहीं है। इसका दायरा बहुत व्यापक हो गया है।

चौथी औद्योगिक क्रांति के कारण भौतिक, डिजिटल और जैविक क्षेत्रों के बीच का अंतर कम हो रहा है। सिंथेटिक बायोलाजी में हो रहे नए प्रयोग और सीआरआईएसपीआर जीन एडिटिंग जैसी नई तकनीकें सदियों से चली आ रही समस्याओं का समाधान ढूंढने में मददगार साबित हो रही हैं। लेकिन इन प्रौद्योगिकियों के



दुरुपयोग की समस्या भी बनी हुई है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि चिकित्सा विरादरी अपने पेशेवर जीवन में नैतिकता और उच्च मूल्यों के अनुसार काम करेगी और 'वनहेल्थ' के एकीकृत दृष्टिकोण के साथ सभी समस्याओं को हल करने का प्रयास करेगी।

श्रीमती मुर्मू ने कहा कि लोग डॉक्टरों को भगवान मानते हैं, ऐसे में डॉक्टरों को इस

नैतिक जिम्मेदारी को समझना चाहिए और उसके अनुरूप व्यवहार करना चाहिए। वे वास्तव में तभी सफल डॉक्टर या नर्स होंगे जब उनमें पेशेवर क्षमता के साथ-साथ करुणा, दया और सहानुभूति जैसे मानवीय मूल्य भी हों। एक बेहतर स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर बनने के लिए, एक अच्छा इंसान बनना भी महत्वपूर्ण है। उन्होंने कहा कि गांधी जी ने भी चरित्र के बिना ज्ञान और मानवता के बिना विज्ञान को पाप बताया है। इसलिए डॉक्टरों का प्राथमिक उद्देश्य पैसा कमाना नहीं, बल्कि 'स्वयं से पहले सेवा' होना चाहिए।

राष्ट्रपति ने इस बात पर प्रसन्नता व्यक्त की कि इस संस्थान को अंग प्रत्यारोपण पुनर्प्राप्ति

केंद्र के रूप में पंजीकृत किया गया है। संस्थान ने रोगाणुरोधी प्रतिरोध की समस्या को हल करने के लिए व्यापक एंटीबायोटिक प्रबंधन कार्यक्रम शुरू किया है।

यह अन्य संस्थानों के सहयोग से आईड्रोन पहल के तहत ब्लड बैग डिलीवरी पर भी काम कर रही है। उन्हें यह जानकर खुशी हुई कि इस संस्थान ने नॉर्वे सरकार के सहयोग से राष्ट्रीय मानव दूध बैंक और स्तनपान परामर्श केंद्र 'वात्सल्य - मातृ अमृत कोष' की स्थापना की है। उन्होंने विश्वास जताया कि यह केंद्र स्तनपान के बारे में जागरूकता पैदा करने और शिशु मृत्यु दर को कम करने में मददगार साबित होगा।



# MADAN RAJ NURSING HOME

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No. - 9801637890, 6200450565, 9113374254

## बिहार के 33 रेलवे स्टेशनों का होगा कायाकल्प

पटना। बिहार के 33 रेलवे स्टेशनों का जल्द कायाकल्प होगा। सोमवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए पूर्व मध्य रेलवे (ईसीआर) क्षेत्र के तहत बिहार के 33 रेलवे स्टेशनों के पुनर्विकास और 72 अन्य परियोजनाओं के निर्माण की आधारशिला रखी। पीएम मोदी ने 'अमृत भारत स्टेशन' योजना के तहत बिहार में रेलवे परियोजनाओं का शिलान्यास किया। पीएम मोदी के इस कार्यक्रम में राजधानी पटना से मुख्यमंत्री नीतीश कुमार, उपमुख्यमंत्री सम्राट चौधरी और विजय कुमार सिन्हा शामिल हुए।

ईसीआर अधिकारी ने बताया कि चौसा,

पूर्व मध्य रेलवे (ईसीआर) के वरिष्ठ अधिकारी ने कहा, इस परियोजना का लक्ष्य पूरे देश में संपर्क, व्यापार और व्यवसाय को बढ़ाना है। योजना के तहत स्टेशनों को खरीदारी स्थल, जलपान स्थल, बच्चों के खेलने के लिए विशेष क्षेत्र आदि जैसी सुविधाओं के साथ पुनर्विकसित किया जाएगा। उन्होंने कहा कि स्टेशनों पर एंटी और एग्जिट के लिए अलग-अलग गेट होगा। साथ ही बहुमंजिला पार्किंग, लिफ्ट, एस्केलेटर, वेंटिंग रूम (प्रतीक्षा कक्ष) भी बनाया जाएगा। केंद्र की इस योजना के तहत अकेले समस्तीपुर मंडल के नौ रेलवे स्टेशन का पुनर्विकास किया जाएगा। प्रधानमंत्री ने जिन परियोजनाओं का उद्घाटन किया, उनमें समस्तीपुर मंडल से जुड़ी कम से कम 28 परियोजनाएं भी शामिल हैं।

लखीसराय, नवादा और दनियावां-बिहारशरीफ, पटना-डीडीयू, पटना-गया और फतुहा-इस्लामपुर मार्गों पर सड़क पुल,

अंडरपास और सीमित ऊंचाई वाले ओवर ब्रिज बनाए जाएंगे। अधिकारी ने कहा, 'सबसे अधिक असुरक्षित माने जाने वाले पटना-गया

मार्ग पर कम से कम छह सीमित ऊंचाई वाले ओवर ब्रिज बनाए जाएंगे।'

बिहार में जिन 33 रेलवे स्टेशनों का पुनर्विकास किया जाएगा, उनमें बरौनी, सीवान, मुंगेर, थावे, सबौर, अररिया, शिवनारायणपुर, दौरम मधेपुरा, डेहरी ऑन सोन, गुरारू, करहागोला रोड, चौसा, लहेरियासराय, बांका, सिमरी बख्तियारपुर, सुपौल, नवादा, रक्सौल, मोतीपुर, लखीसराय, मशरख, रफीगंज, मैरवा, पीरो, बिक्रमगंज, लाभा, जनकपुर रोड, चकिया, नबीनगर रोड, घोड़ासहन, सालमारी, एकमा और शाहपुर पटोरी शामिल हैं।

## जन विश्वास यात्रा को भाजपा ने कहा फ्लॉप

दरभंगा। भाजपा जिला प्रवक्ता अशोक नायक ने तेजस्वी यादव की जन विश्वास यात्रा को फ्लॉप करार दिया। विज्ञप्ति जारी कर कहा कि जन विश्वास यात्रा नहीं लूट भ्रष्टाचार यात्रा नाम रखना चाहिए। दरभंगा की जनता को तेजस्वी यादव को अपने परिवार द्वारा किए गए लूट और भ्रष्टाचार के बारे में भी बताना चाहिए। लालू और राबड़ी राज की कहानी भी सुनानी चाहिए थी। लालू राबड़ी ने गरीबों, पिछड़ों, दलितों और अल्पसंख्यकों को गुमराह कर सत्ता पाई थी और उसका दुरुपयोग केवल अपने संपत्ति बनाने में किया।

## न्यायालय में 6 बार लिखित माफी मांग चुके केजरीवाल: सुशील

बीएनएम@पटना

बिहार के पूर्व उप मुख्यमंत्री सुशील कुमार मोदी ने सोमवार को कहा कि लोकतंत्र बचाने की दुहाई देने वाले विपक्ष के इंडी गठबंधन के कुछ प्रमुख नेता अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का खुल कर दुरुपयोग कर रहे हैं और गलत आरोप लगाने के बाद कोर्ट में आधा छह बार माफी मांगने वाले श्री अरविंद केजरीवाल तो असत्य बोलने वालों के सरताज बन गए हैं।

श्री मोदी ने बयान जारी कर कहा कि शराब घोटाला में आरोपी दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल 2017 से अब तक अरुण जेटली, नितिन गडकरी, विक्रम सिंह मजीठिया, कपिल सिब्बल, अमित सिब्बल और अवतार सिंह भडाना से मानहानि का मुकदमा हारने पर सजा या भारी जुर्माना से बचने के लिए लिखित रूप से माफी मांग चुके हैं। उन्होंने कहा कि राहुल गाँधी, अरविंद केजरीवाल और तेजस्वी यादव अपने विरोधी



नेताओं पर जानबूझ कर असत्य आरोप लगाते हैं या अभद्र टिप्पणी करते हैं। जब इन्हें मानहानि के मामले में सजा होना तय लगने लगता है, तब ये अदालत में लिखित माफी मांग कर बच जाते हैं। क्या ये लोग लोकतंत्र बचा रहे हैं।

## केके पाठक का 'स्पेशल 39' तैयार अब शिक्षा में उन्नति की आशा

बीएनएम@पटना

बिहार शिक्षा विभाग में ACS केके पाठक शिक्षा को पटरी लाने की कोशिश में जुटे हैं। इसी कड़ी में उन्होंने एक नया टास्क बनाया है। इस टास्क को पूरा करने के लिए केके पाठक ने स्पेशल 39 की टीम बनाई है। दरअसल बिहार शिक्षा विभाग के मुख्यालय में तैनात 39 अधिकारी सोमवार से विद्यालयों और महाविद्यालयों में निरीक्षण पर जाएंगे।

शिक्षा विभाग के अपर मुख्य सचिव केके पाठक के निर्देश पर संबंधित अधिकारियों को अलग-अलग जिला आवंटित किया गया है। ये निरीक्षण अभियान 2 मार्च तक चलेगा और इसमें भारतीय प्रशासनिक सेवा (IAS), बिहार प्रशासनिक सेवा (BAS) और बिहार शिक्षा सेवा (BES) के अधिकारी शामिल होंगे।



विभागीय सचिव बैद्यनाथ यादव - अररिया बिहार शिक्षा परियोजना परिषद के निदेशक बी. कार्तिकेय धनजी - पश्चिम चंपारण विशेष सचिव सतीश चन्द्र झा - बांका माध्यमिक शिक्षा निदेशक कन्हैया प्रसाद श्रीवास्तव - सहरसा प्राथमिक शिक्षा निदेशक मिथिलेश मिश्रा

- किशनगंज शोध और प्रशिक्षण निदेशक सज्जन आर. - कटिहार अपर सचिव संजय कुमार - खगडिया अन्य अधिकारी: इसके अलावा, बिहार प्रशासनिक सेवा और बिहार शिक्षा सेवा के अधिकारियों को भी निरीक्षण अभियान में लगाया गया है। दरअसल शिक्षा विभाग संभालते ही केके पाठक ने शिक्षकों के साथ-साथ छात्रों के लिए भी सुधार के कई काम किए। इनमें शिक्षकों का समय पर स्कूल पहुंचना, कमजोर छात्रों के लिए मिशन दक्ष शुरू करना शामिल है। अब यह निरीक्षण अभियान विद्यालयों और महाविद्यालयों में शिक्षा की गुणवत्ता, छात्रों की उपस्थिति, शिक्षकों की उपस्थिति, और बुनियादी ढांचे की स्थिति का आकलन करने के लिए किया जाएगा।

## केस से नाम नहीं हटाया तो युद्ध जारी रहेगा: विधायक गोपाल मंडल

भागलपुर। गोपालपुर से जेडीयू के विधायक गोपाल मंडल सोमवार को पत्रकारों से बातचीत में विवादित बयान दे गए। उन्होंने कहा कि नवगछिया के रंगरा में हुई महिला की हत्या पर अभी मामला शांत नहीं होने वाला है। यह आग और धधकेगी। 18 फरवरी को एक महिला का शव बरामद हुआ था। इस मामले में लापता महिला की हत्या मामले में जमकर बवाल हुआ था। इस मामले थानाध्यक्ष पर कार्रवाई भी हुई है। अब जेडीयू विधायक गोपाल मंडल ने भड़काऊ बयान दिया है।

दरअसल घटना के एक सप्ताह के बाद गोपालपुर विधानसभा के विधायक पीड़ित परिजनों से मिलने पहुंचे थे। उन्होंने कहा कि अतिपिछड़ा समाज को बदनाम किया गया है।

## पलटने वाली नहीं, स्थाई सरकार लायेंगे: तेजस्वी

दरभंगा। बिहार अब परिवर्तन चाहता है। नया बिहार चाहता है। आम लोग अब पलटने वाली नहीं, स्थाई सरकार चाहती है। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार का महागठबंधन से पलटने का कोई रीजन नहीं था। रविवार को कपूर्नी चौक स्थित मेडिकल ग्राउंड में जन विश्वास यात्रा के तहत पूर्व उपमुख्यमंत्री सह नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी यादव बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि 17 महीने में पांच लाख नौकरी दी. सत्ता में रहते तो 10 लाख नौकरी देने का वादा किया था. अगर नीतीश कुमार नहीं पलटते तो वादा पूरा कर देता।

उन्होंने कहा कि बीजेपी तलवार बांटती है. भाई-भाई को आपस

अतिपिछड़ा का नाम केस में दिया गया है. अगर अतिपिछड़ा का नाम केस से नहीं हटाया जाएगा तो युद्ध जारी रहेगा। गोपाल मंडल ने

यह भी कहा कि पुलिस अतिपिछड़ा समाज को संरक्षण नहीं दे रही है. जांच क्या होगी, जांच तो हो गई. बड़े पदाधिकारी मिले हुए हैं.

में लड़ती है. हिंदू-मुस्लिम और धर्म के नाम पर राजनीति करती है. हम तो कलम बांटते हैं और रोजगार बांटते हैं. इस बार के लोकसभा में आम आवाम उन्हें अंगूठा दिखाएंगे. कहा कि 2020 के विधानसभा चुनाव में जानबूझकर हराया गया. उन्होंने कहा कि तीन मार्च को पटना में आयोजित जन विश्वास रैली के लिए निमंत्रण देने आए हैं। आप आए और अपने साथ कम से कम चार लोगों को साथ भी लाएं. नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी ने मैदान में उपस्थित लोगों से हाथ उठाकर आने का वादा भी लिया. कहा कि रैली में अस्वस्थ होने के बावजूद राजद सुप्रिमो लालू प्रसाद भी मौजूद रहेंगे।

एसपी साहब शील्ड वितरण करने आए थे तो क्यों आए? क्या आपको चुनाव लड़ना है? पुलिस को क्या शील्ड वितरण करना

चाहिए? कहा कि ब्राह्मण एसपी मामले को रफा-दफा करना चाहते हैं।

## शव मिलने के बाद हुआ था बवाल

बता दें कि 16 फरवरी को रंगरा की महिला शोभा देवी लापता हो गई थी. 18 फरवरी को महिला का शव बरामद हुआ था. शव मिलते ही ग्रामीण आक्रोशित हो गए थे. पुलिस वाहन में और पंचायत समिति के वाहन में आग लगा दी गई थी. पत्रकार और पुलिस के साथ मारपीट की गई थी. पुलिस ने दो हत्यारोपी को गिरफ्तार किया था. इसके बाद 40 नामजद और 250 अज्ञात पर मामला दर्ज किया गया था. डीआईजी ने थानाध्यक्ष को भी लाइन हाजिर कर दिया था. किसी तरह मामले को शांत कराया गया था।



# M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

## शोकसभा आयोजित कर दी गई श्रद्धांजलि



**बीएनएम@केसरिया।** मशहूर गजल गायक पंकज उधास के निधन से क्षेत्र के कलाप्रेमियों में शोक है। सोमवार को विविध कला विकास समिति के द्वारा नयागांव में शोकसभा आयोजित कर गजल गायक स्व उधास को श्रद्धांजलि दी गई। समिति के अध्यक्ष आलम महमद ने कहा कि पंकज उधास का निधन संगीत जगत के लिए अपूर्णीय क्षति है। ऐसे महान गायक का जाना कलाप्रेमियों के लिए बहुत कष्टदायी है। शोकसभा में सोमेश्वर प्रसाद, रंजन कुमार, शंकर पासवान, धर्मनाथ कुमार, पंकज कुमार, अमरेंद्र प्रसाद यादव, अवनी किशोर, राजमोहन प्रसाद, कुमार गौरव सहित अन्य मौजूद थे।

## अवैध खनन में ट्रैक्टर ट्रॉली पकड़ाया, 27 हजार का चालान

**बीएनएम@पताही**

थाना क्षेत्र के गोनाही गांव में अवैध खनन की शिकायत पर पुलिस ने छापेमारी की तो खनन माफियाओं में हड़कंप मच गया। इस दौरान पुलिस ने अवैध खनन कर रहे एक ट्रैक्टर-ट्रॉली का पीछा किया तो चालक ट्रैक्टर छोड़कर फरार हो गया। जिसके बाद पुलिस ने गांव के ही एक ड्राइवर की मदद से मिट्टी लदी ट्रैक्टर और ट्रॉली को सीज कर थाने में खड़ा दिया। सोमवार को खनन विभाग की अधिकारियों के द्वारा 27 हजार रुपये का चालान काटा गया। बता दें कि रविवार की दोपहर को गोनाही पंचायत से पुलिस ने अवैध

मिट्टी लदा एक ट्रैक्टर जब्त कर थाना लाया। अवैध कारोबार करनेवाले लोग इतनी चतुराई से कार्य करते हैं कि ट्रैक्टर में नंबर तक नहीं लिखते हैं। नियमतः ट्रैक्टर के इंजन व ट्रॉली का दो अलग नंबर रहना चाहिए। लेकिन जब ट्रैक्टर में नंबर ही लिखा हुआ नहीं है। पुलिस को गुप्त सूचना मिली थी कि गोनाही गांव में अवैध खनन का काम खनन माफियाओं के द्वारा चल रहा है। पुलिस निरीक्षक सह थानाध्यक्ष कैलाश कुमार दल बल के साथ उस स्थान पर पहुंच कर ट्रैक्टर



को जब्त कर लिया। इस संबंध में पुलिस निरीक्षक सह थानाध्यक्ष कैलाश कुमार ने बताया कि अवैध मिट्टी खनन पर पूरी तरह से रोक लगा दी गई है। इसके बाद भी कुछ ट्रैक्टर मालिक मनमानी करते हुए अवैध मिट्टी खनन कर उठाकर बेचने का काम कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि खनन विभाग को सूचना देने पर पहुंची खनन विभाग के द्वारा ट्रैक्टर मालिक सुरेश राय पर 27000 का फाइन किया गया एवम एफआईआर के लिए आवेदन दिया गया है इसके साथ ही इसकी सूचना डीटीओ को भी दे दी गई है डीटीओ के आने के बाद आगे की कारवाई की जाएगी।

## महिला फुटबॉल टूर्नामेंट का आयोजन

तुरकौलिया। प्रखण्ड के सेमराटोला पशुरामपुर स्टेडियम में महिला फुटबॉल टूर्नामेंट का आयोजन किया गया। जिसका उद्घाटन आयोजन समिति के अध्यक्ष कमरुद्दीन अंसारी, उपाध्यक्ष सह मुखिया संघ अध्यक्ष सुनील टाइगर व एबी हास्पिटल की डायरेक्टर बेबी आलम ने किया। जहां पहले दिन का मैच वूमंस फुटबॉल क्लब बेतिया और वूमंस फुटबॉल क्लब मुजफ्फरपुर के बीच सोमवार को शानदार मैच खेला गया। पुरे 90 मिनट के खेल में मध्यांतर के पहले खेलेते हुए मुजफ्फरपुर टीम की रंजू कुमारी पहला गोल 31 मिनट पर बेतिया में गोल किया। वही 34वें मिनट पर मुजफ्फरपुर टीम की मनीषा कुमारी ने दुसरा गोल भी बेतिया में कर दिया। मध्यांतर के बाद बहुत कोशिश करने के बावजूद भी बेतिया टीम गोल सधाने में असफल रही। मुजफ्फरपुर के खिलाड़ी काजल कुमारी ने



47 वें मिनट पर तीसरा गोल करके मैच को एकतरफा बना दिया। लेकिन बेतिया टीम लाख प्रयास के बावजूद मुजफ्फरपुर को एक भी गोल नहीं कर सकी। वही 89 मिनट पर शिवानी कुमारी ने बेतिया टीम में चौथा गोल दागकर मैच पर 4-0 से कब्जा कर लिया। खेल के दौरान अच्छा प्रदर्शन करने को लेकर एबी हास्पिटल की डायरेक्टर सह पूर्व मुखिया बेबी आलम ने बेस्ट ट्वेंटी टू का पुरस्कार बेतिया की पायल कुमारी को दिया। खेल के दौरान रेफरी की भूमिका में मुजीबुर्रहमान,

सहायक रेफरी की रेफरी की भूमिका में वकार इब्राहिम व मंदीप चौरसिया मौजूद थे। वही आफिसियली स्कोरर के रूप में अनमोल कुमार उपस्थित थे। मौके पर मैच के दौरान दर्शक दिग्घा में समाजसेवी कमरुद्दीन अंसारी, मुखिया रामजनम पासवान, सुनील टाइगर, डा10 अफजल आलम, जाकिर हुसैन, कैसर खालिद, बब्लू मियां, नौशाद आलम, मुजफ्फर आलम, सागर मोटर्स के आफताब आलम, मौजम आरिफ, शमीम अहमद आदि मौजूद थे।

## बरसात पूर्व पहाड़ी नदी मनोर के बाढ़ से होने वाली तबाही को लेकर ग्रामीण सशंकित

बेतिया। बगहा अनुमंडल के चंपापुर गौनौली पंचायत के गौनौली मलकौली के बीच बहने वाली पहाड़ी नदी मनोर में बाढ़ के दिनों में आने वाली बाढ़ की पानी से गांव और फसलों को होने वाले नुकसान को लेकर ग्रामीण दहशत में हैं। इस मामले की गंभीरता को लेकर ग्रामीणों ने वार्ड नंबर 9 की वार्ड सदस्य अंजू देवी पति संजय शाह के नेतृत्व में मुख्य अभियंता बाढ़ नियंत्रण एव जल निस्तारण, जल संसाधन विभाग, मुजफ्फरपुर को आवेदन भेज कर आग्रह किया की है कि मनोर नदी पर पूर्व से निर्मित राइट जमींदारी बाँध गौनौली के नजदीक 465 मीटर लंबाई को बढाकर नया 1100 मीटर लंबाई बाँध निर्माण कार्य कराने की कृपा की जाए। बता दें की सभी ग्राम वासी गौनौली ग्राम के स्थायी निवासी हैं। मनोर नदी एक पहाड़ी नदी है। जिसमें पानी का जलस्तर तीव्र गति

से बहती है। प्रत्येक वर्ष वर्षा के दिनों में पहाड़ी पानी आने से सभी ग्रामवासी के गावों और घरों में पानी घुस जाता है। साथ ही जन जीवन काफी प्रभावित होता है। सभी के खेतों में लगे फसल के बर्बादी के साथ नदी की तीव्र धार से खेत कटकर नदी तथा बालू में विलिन हो जाता है। जिससे जनता गरीबी और भूखमरी का शिकार हो जाती हैं। वर्ष 2021-22 में जल संसाधन विभाग द्वारा कुल 1100 मीटर की लंबाई में बम्बू पाइलिंग के साथ साथ नायलन कैरेट का कार्य कराया गया है, लेकिन यह स्थाई निदान नहीं है। साथ ही वर्तमान में सभी बोरा छतिग्रस्त एव धवस्त हो गया है। इस भाग में बांध का निर्माण कार्य कराने का निर्देश दिया जाए। ग्रामीणों ने आवेदन में यह भी लिखा है कि जिसका जमीन नदी में विलिन हैं सरकार से कोई लागत (मूल्य) का मांग नहीं करेगे।

## अश्वमेध यज्ञ करने के बाद त्रिलोक विजय महायज्ञ करने का निर्णय : सिकरिया

मोतिहारी। डॉ. शंभू नाथ सिकरिया चक्रवर्ती सम्राट धर्म विभूषण डिलीट मानद अचार्य मनोकामना सिद्ध हनुमान आश्रम ने सोमवार को प्रेस वार्ता में बताया कि अयोध्या का विशिष्ट आशीर्वाद आश्रम को प्राप्त हुआ है। इसमें रामायण के ऊपर विदेशों में जो स्टॉप टिकट हर देश में जारी हुए हैं उनका पूरा विश्व संकलन सभी देशों का रामायण यात्रा पुस्तिका प्राप्त हुई है, इसके साथ 22 जनवरी को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के द्वारा राम जन्मभूमि पर राम मंदिर का उद्घाटन करते समय जारी किए गए सभी स्टॉप की चित्र प्लेट भी प्राप्त हुआ है इसके साथ विशेष रूप से हनुमान चालीसा हिंदी और अंग्रेजी में लिखित विशेष पत्र पर पुस्तिका प्राप्त हुई है एवं अयोध्या की मिट्टी सरयू जी का जल तथा राम जन्मभूमि मंदिर का लिफाफा और सभी वस्तुएं एक सुंदर राम जन्मभूमि मंदिर बॉक्स के अंदर बॉक्स सहित प्राप्त हुई है। डॉ. सिकरिया ने कहा कि

यह हमारे आश्रम का सौभाग्य है इसके लिए श्री मोदी जी को कोटि-कोटि धन्यवाद। इसी के साथ श्री सिकरिया ने बताया कि सतयुग, त्रेता, द्वापर और कलयुग में अभी तक नहीं त्रिलोक विजय महायज्ञ हुआ था। इसलिए विश्व में पहली बार भारत को विश्व गुरु बनाने और विश्व शांति के लिए आश्रम के द्वारा पूर्व की भांति अश्वमेध यज्ञ करने के बाद त्रिलोक विजय महायज्ञ करने का निर्णय लिया गया है। इसकी तिथि चुनाव के बाद इसके शुभारंभ हेतु सनातन संस्कृति के महान योद्धा देव पुरुष हमारे लोकप्रिय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से समय निर्धारण कर इसकी तिथि की घोषणा की जाएगी। इसमें चारों दिशा के चार और दो विशिष्ट जगतगुरु शंकराचार्य के अलावा 108 वेदाचार्य एवं 11 महामंडलेश्वर तथा अन्य महान संतों की उपस्थिति में सवा करोड़ विजय कवच की जाप एवं सवा करोड़ हवन आहुतियों के साथ संपन्न कराया जाएगा।

## छापेमारी की अफवाह से केसरिया बाजार की अधिकांश दुकानें बंद

**बीएनएम@केसरिया।** सेल टैक्स की टीम के द्वारा केसरिया बाजार में छापेमारी करने की अफवाह से सोमवार को हड़कंप मच गया। जिसके बाद बाजार व मेला स्थित कपड़ा, रेडीमेड, किराना, जेवर, फर्नीचर सहित अन्य दुकानों के सटर आनन फानन में बंद होने लगे। देखते ही देखते बाजार में सन्नाटा पसर गया। हालांकि सेल टैक्स की टीम के द्वारा छापेमारी करने की बात पूरी तरह अफवाह निकली। बताया जाता है कि इसी माह रक्सौल के बड़े व्यापारी के यहाँ सेवा कर खुफिया महानिदेशालय, केंद्रीय अप्रत्यक्ष कर और सीमा शुल्क बोर्ड, ईडी व अन्य एजेंसियों ने छापेमारी की थी। जहाँ करोड़ों के टैक्स चोरी की बात सामने आयी थी। केसरिया में भी ऐसी कार्रवाई की डर से सोमवार को अधिकांश बड़े दुकान बंद थे। हालांकि सुबह में दुकानें खुली



तो थी लेकिन इस अफवाह से दोपहर के बाद दुकानें बंद होने लगी। लिहाजा खरीददारी करने आये लोगों को परेशानी का सामना करना पड़ा। खरीददारी करने आये रामलोचन सहनी, लक्ष्मी कुमारी, सुबोध भगत सहित अन्य ने बताया कि घर में मांगलिक कार्यक्रम है। जिसकी खरीददारी

करने बाजार आये थे। लेकिन दुकान बंद होने के कारण वापस लौटना पड़ रहा है। बता दें कि केसरिया में भी अगर इन जाँच एजेंसियों द्वारा कार्रवाई की जाती है तो नगर के कई बड़े व्यवसायियों के यहाँ से टैक्स चोरी का मामला उजागर हो सकता है।

**कवि जाँच घर डॉ. संजय कुमार**  
 Mob.: 7033441319 Tollfree: 1800 3099 895  
 Address : Bhawanipur Zirat, Motihari, East Champaran-845401  
 website: www.kavidiagnostics.com | email: drsanjaykumar63@gmail.com  
**MBBS (DAR) MD (Microbiology)**

## सौतेले बाप ने 2 साल की बेटी को दिया जहर, मौत

बीएनएम@शिवहर

जिले में एक पिता की करतूत ने रिश्ते को तार तार कर दिया है, जहां सौतेले बाप ने 2 साल की बेटी के चॉकलेट में जहर मिला खिलाकर उसकी हत्या कर दी है। युवक की 21 दिन पहले शादी हुई थी जो अपनी पत्नी से उसके पहले के पति की जमीन को अपने नाम करने का लगातार दबाव बना रहा था साथ ही धमकी भी दे रहा था जिसके बाद आज उसने घटना को अंजाम दिया है इस संबंध में नगर थाने में एक प्राथमिक की दर्ज की गई है और पुलिस ने मामले की जांच शुरू कर दी है।

मृत बच्ची की मां रीता देवी ने अपने दूसरे पति पर हत्या का आरोप लगाया है। 26 वर्षीय रीता देवी ने बताया की का दूसरा पति चंदन साह है जिसे उसने आरोपी बनाया है। बताया कि पहले पति की मौत होने के बाद 5 फरवरी 2024 को ही उसने कोर्ट में जाकर चंदन के साथ शादी की थी। पहले पति के नाम से



जमीन था उसे अपने नाम से कराने के लिए दूसरा पति चंदन लगातार दबाव बना रहा था। जमीन जब उसके नाम नहीं किये तब सौतेले बाप ने चॉकलेट में जहर मिलाकर बेटी को खिला दिया जिससे उसकी मौत हो गयी। घटना के बाद आरोपी चंदन फरार हो गया जिसकी गिरफ्तारी के लिए पुलिस छापेमारी कर रही है।

घटना नगर थाना क्षेत्र के जाफरपुर की है जहां मृत बच्ची की मां ने अपने दूसरे पति चंदन को आरोपी बनाया है और कार्रवाई की मांग की है। थाने को दिये आवेदन में मृतका की मां

ने बताया कि उनके पहली पति अरुण साह की तीन साल पहले बीमारी से मौत हो गयी थी। पहले पति से एक 6 साल का लड़का और 2 साल की बेटी है। अपने दोनों बच्चों के साथ वह अपने दूसरे पति चंदन साह के साथ रह रही थी। लेकिन शादी के कुछ ही दिन बाद चंदन साह दबाव बनाने लगा कि तुम अपना सारा जमीन जायदाद मेरे नाम से कर दो। नहीं तो मैं तुम्हारे बच्चों को जान से मार दूंगा। यह धमकी वह लगातार दे रहा था। रीता देवी ने बताया कि 24 फरवरी को वो अपने बच्चों के साथ सोई हुई थी। पति चंदन भी कमरे में था।

तभी रात के करीब 3 बजे बेटी अचानक रोने लगी। जिसके बाद मेरे दूसरे पति चंदन साह ने उसके मुँह में चॉकलेट डाल दिया। चॉकलेट खाने के 10-15 मिनट बाद बच्ची को उल्टी होने लगी और तबीयत ज्यादा बिगड़ने लगी। सुबह होते ही उसे शिवहर सदर अस्पताल ले गयी जहां इलाज के बाद घर चली आई। फिर 25 फरवरी को रात के एक बजे बेटी ने दम तोड़ दिया। वही घटना की सूचना मिलते ही मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लिया और उसे पोस्टमार्टम के लिए सदर अस्पताल भेजा है। फिलहाल पुलिस आरोपी की गिरफ्तारी के लिए छापेमारी कर रही है। सीडीपीओ अनिल कुमार ने बताया कि इस संबंध में सूचना प्राप्त हुई है इसके बाद पुलिस ने प्राथमिक की दर्ज कर ली है साथ ही पुलिस ने सब को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया गया है थाना अध्यक्ष को सभी बिंदुओं पर जांच कर कार्रवाई करने का निर्देश दिया गया है।

### एक सप्ताह के अंदर दो बाघों के शव, हड़कम्प

बेतिया। इंडो नेपाल सीमावर्ती जंगल वाल्मीकी टाइगर रिजर्व से लगा चितवन नेशनल पार्क के सामुदायिक वन क्षेत्र में एक वयस्क रॉयल बंगाल टाइगर का गड्डे में दबा शव बरामद होने से वन कर्मियों में हड़कंप मच गया है। चोरमारा रेंज पोस्ट के रेंजर दुर्गा दत्त कंडेल ने बताया कि वन विभाग के गश्ती टीम के द्वारा गश्ती के दौरान वन क्षेत्र में गड्डे के अंदर मिट्टी से तोपा गया एक वयस्क रॉयल बंगाल टाइगर के शव को देख इसकी सूचना रेंज पोस्ट के वरिय अधिकारियों को दिया गया। घटना की सूचना मिलते ही सामुदायिक वन के वरिय अधिकारियों द्वारा घटनास्थल पर पहुंच गड्डे से मृत बाघ के शव को निकाल कर कब्जे में ले लिया गया। मृत बाघ के शव का परिक्षण करने पर देखा गया की बाघ के बाए पैर में कटे का निशान है। मृत बाघ की उम्र लगभग 10 से 12 साल के करीब है।

### 10 लीटर देशी शराब जब्त, कारोबारी फरार

बेतिया। वाल्मीकिनगर थाना अंतर्गत धंगडहिया टोला में सोमवार की शाम वाल्मीकिनगर पुलिस द्वारा गुप्त सूचना पर की गई छापेमारी में 10 लीटर देशी शराब को जब्त किया गया है। पुलिस की धमक पाते ही शराब कारोबारी अंधेरे का फायदा उठाकर घटनास्थल से भागने में सफल रहे। थानाध्यक्ष विजय प्रसाद राय ने बताया कि गुप्त सूचना मिली थी कि धंगडहिया में शराब बनाकर बेचा जाता है। सूचना के आधार पर की गई छापेमारी में 10 लीटर देशी शराब जब्त किया गया है। फरार शराब कारोबारी के विरुद्ध प्राथमिकी दर्ज कर अग्रेतर कार्रवाई की प्रक्रिया की जा रही है।

## चुनाव के मद्देनजर सेक्टर अधिकारियों को एसडीएम ने दिए निर्देश

शिवहर। अनुमंडल पदाधिकारी आफाक अहमद ने अपने कार्यालय कक्ष में लोकसभा चुनाव- 2024 के मद्देनजर के सभी सेक्टर पदाधिकारियों एवं पुलिस पदाधिकारियों के साथ एक बैठक की। इस दौरान

अनुमंडल पदाधिकारी आफाक अहमद ने निर्देशित करते हुए कहा है कि भारत निर्वाचन आयोग के द्वारा निर्वाचन व्यवस्था में सेक्टर अधिकारी महत्वपूर्ण कड़ी का काम करते हैं। यदि यह कड़ी कमजोर पड़ जाए तो पूरी निर्वाचन प्रक्रिया पर असर पड़ता है, इसलिए सभी सेक्टर अधिकारी व पुलिस पदाधिकारी पूरी गंभीरता से अपने दायित्वों का निर्वहन करें



, ताकि मजबूत लोकतंत्र की स्थापना की जा सके। अनुमंडल पदाधिकारी ने निर्देशित करते हुए कहा कि सभी सेक्टर अधिकारी तत्परता से, सूझबूझ से मतदान के दिन मतदान केंद्रों में आने वाली किसी भी तरह की समस्याओं से

आसानी से निपटा जा सकता है। उन्होंने कहा कि सभी सेक्टर अधिकारी निर्वाचन आयोग द्वारा जारी दिशा निर्देशों की पूर्ण जानकारी रखें, ताकि निर्वाचन के दौरान उनके मतदान दलों को किसी भी प्रकार की दिक्कत ना हो

पाए। एसडीएम ने सेक्टर अधिकारियों को निर्देशित किया है कि सेक्टर अंतर्गत आने वाले सभी मतदान केंद्रों के पीठासीन अधिकारी से संपर्क में रहे और समय-समय पर जारी निर्देशों का पालन करें।

## हर्षउल्लास के साथ शांतिपूर्ण ढंग से सम्पन्न हुआ शब-ए-बारात

बीएनएम@बेतिया

बेतिया में बड़े ही धूमधाम से शबेबरात का धार्मिक पर्व बड़ी धूमधाम और हर्षउल्लास के साथ शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न हो गया, जहां जिले के सभी मस्जिदों को बड़े आकर्षक ढंग से झंडियों और बिजली बतिया से नौजवानों के माध्यम से सजाया गया। बड़ी मस्जिद, जंगी मस्जिद, छोटी मस्जिद, कालीबाग मस्जिद, हॉस्पिटल रोड मस्जिद, छोटी कब्रिस्तान, बड़ी कब्रिस्तान, महावत टोली मस्जिद, उज्जैन टोला मस्जिद, किशुनबाग मस्जिद सहित अन्य मस्जिदों, मद्रसों, मकतबों, खानकाहों, कब्रिस्तानों के साथ साथ सभी मुस्लिम मोहल्लों को बड़े खूबसूरत अंदाज से झंडियों एवं प्रकाश से मुहल्लो को सजाया गया था, सभी जगह पर बड़ी उत्साह से मुस्लिम पुरुष, महिला, और बच्चों ने शबेबरात पर्व को मनाया, जहां रात भर

जागकर लोगों ने अल्लाहपाक की इबादत की, अपने लिए, अपने स्वर्गवास हुए परिवार जनों के लिए अल्लाहपाक से दुआएं मांगी, अपने पूर्व में किए गए गलत कार्यों के लिए माफी मांगी, तौबा की, साथ ही अपने देश के विकास, एकता, सद्भावना के लिए दुआ की, इस दुनिया से चले गए लोगों के लिए दुआ की, वही दूसरी ओर हॉस्पिटल रोड अल मोमिनिन फाउंडेशन द्वारा नमाजियों और राहगीरों के लिए चाय और शरबत की व्यवस्था की गई थी इस तरह की व्यवस्था प्राय सभी मस्जिदों के दरवाजों पर नमाजियों, राहगीरों के लिए चाय, शरबत का इंतजाम किया गया था। इस तरह के दिलकश नजारे को देखकर पर्व की याद ताजा हो गई। मुस्लिम समुदाय के सभी लोगों ने प्रातःकाल में अपने-अपने परिवारजनों के लिए कब्रिस्तान में जाकर दुआ मांगी। इस तरह से यह पर्व शबे बरात बड़ी हर्षउल्लास के साथ शांतिपूर्ण ढंग से संपन्न हुई।

## मुजरा में दो गुटों के हिंसक झड़प, 9 जखमी

कथा मटकोर में गाना बजाने को लेकर हो गयी हिंसक झड़प

गुस्साए लोगों ने भीड़ पर ईट-पत्थर से किया हमला

आधा दर्जन संदिग्ध को पकड़कर पूछताछ कर रही पुलिस

बीएनएम@बेतिया

बगहा पुलिस जिला अंतर्गत रामनगर. थाना क्षेत्र के सोनखर पंचायत स्थित मुजरा गांव में रविवार की रात करीब 8:30 बजे दो गुटों में कथा मटकोर (हल्दी) में गाना बजाने के लिए हिंसक झड़प हो गयी. जिसमें नौ लोग गंभीर रूप से जखमी हो गए. झड़प की सूचना पाते ही स्थानीय पुलिस मौके पर पहुंच मामले को शांत करने के प्रयास में जुट गयी. वही घायलों को अस्पताल भेजने के बाद पुलिस ने मौके पर डेरा डाल दिया है रात में पुलिस अधीक्षक सुशांत कुमार सरोज ने

आकर घटनास्थल का जायजा लिया। उक्त गांव में शांति को लेकर आधा दर्जन थानों की पुलिस कैप किये है। फिलहाल मौके पर एएसपी देवेश मिश्रा कमान संभाले हुए है. जिससे उक्त गांव पुलिस छावनी में तब्दील हो गया है। वही पुलिस शक के आधार पर आधा दर्जन संदिग्ध को पकड़कर पूछताछ कर रही है। मिली जानकारी के अनुसार मुजरा गांव के छोटे पटेल के घर रविवार को कथा मटकोर था।

जहां से गाजे-बाजे के साथ महिलाएं गांव के समीप एक स्थल पर गयी थी। वहां से लौटने के क्रम में गांव के बीच गाना को लेकर गुस्साए लोगों ने भीड़ पर ईट-पत्थर से हमला कर दिया। जिसमें वहां मौजूद बच्चे, जवान व बूढ़े समेत 9 लोग जखमी हो गयी। आनन-फानन में घायलों को स्थानीय पीएचसी लाया गया। जहां चिकित्सक डॉ एश्वर्य चौबे ने घायलों का प्राथमिक उपचार किया। इनमें से 4 लोगों को प्राथमिक इलाज कर बेहतर इलाज के लिए सदर अस्पताल

बेतिया रेफर कर दिया गया। घायलों में मुजरा गांव निवासी सत्येंद्र पासवान की 10 वर्षीय पुत्री अमृता कुमारी, 32 वर्षीय लखन पटेल, 20 मुकेश कुमार, 40 वर्षीय अमर पटेल, 20 वर्षीय अरशद खान, निविश कुमार, मंटू पटेल, संतोष चौधरी शामिल है। इनमें संतोष चौधरी, निविश कुमार, अमर पटेल व अरशद खान की गंभीर स्थिति को देखते हुए जिला अस्पताल रेफर कर दिया गया है।

इस संदर्भ में बगहा एसपी सुशांत कुमार सरोज ने बताया कि मुजरा गांव गाना बजाने को लेकर दो गुटों में आंशिक झड़प हुई। जिसकी सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंच दो गुट से कुछ लोगों को हिरासत में लेकर पूछताछ कर रही है। वही मोबाइल से मिले वीडियो के आधार पर मामले का जांच किया जा रहा है। उन्होंने बताया कि स्थिति नियंत्रण में है। एसपी ने आम लोगों से अपील किया कि पुलिस का सहयोग करते हुए आपसी भाईचारा बनाए रखें।

# बदल डालिए इन Bad habits को नहीं तो पड़ सकता है पछताना

हमारे दैनिक दिनचर्या में बहुत अधिक बैठना या लेटना और बहुत कम करना या कोई व्यायाम नहीं करना सेहत के लिए बिल्कुल अच्छा नहीं माना जाता है। इससे गंभीर स्वास्थ्य समस्या हो सकती है। इसे गतिहीन जीवन शैली या फिर सेडेंट्री लाइफस्टाइल भी कहते हैं।

## गतिहीन जीवन शैली क्या होता है?

गतिहीन जीवन शैली मूल रूप से एक प्रकार की जीवन शैली है जहां एक व्यक्ति दैनिक दिनचर्या में नियमित मात्रा में शारीरिक गतिविधि नहीं करता है। दिनभर बैठे रहने की वजह से मेटाबॉलिज्म भी धीमी होने लगती है और ब्लड शुगर और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने और फैट को कम करने की शरीर की क्षमता भी कम हो सकती है। इसके कई अन्य खतरे भी हैं।

## सेडेंट्री लाइफस्टाइल के खतरे

गतिहीन जीवन शैली फेफड़ों के कार्य को प्रभावित कर सकती है। जानकारों के मुताबिक गतिहीन जीवनशैली न केवल



आपके आईसीयू में उतरने के जोखिम को बढ़ाती है बल्कि सक्रिय जीवनशैली की तुलना में आपके जीवित रहने की दर पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालती है।

यह मोटापे को बढ़ावा देता है। जिन लोगों की गतिहीन जीवन शैली होती है वे आमतौर पर अधिक वजन वाले या मोटे होते हैं। इसके अलावा, गतिहीन जीवन शैली वाले लोगों में मधुमेह, उच्च रक्तचाप जैसी कई गंभीर स्थितियां भी पैदा हो सकती हैं।

धूम्रपान और शराब जैसी खराब आदतें, जो अक्सर एक गतिहीन जीवन शैली के बाद होता है, उनके परिणामस्वरूप भी फेफड़े कमजोर होते हैं। इनके अलावा स्लीप एपनिया सिंड्रोम, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हाइपरलिपिडेमिया, विभिन्न मस्कुलोस्केलेटल विकार समेत कई अन्य

रोग घेर सकते हैं।

## एक्टिव रहने के टिप्स

1. सप्ताह में कम से कम 5 दिन प्रति दिन 45 मिनट व्यायाम करना समग्र स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। इसके अलावा तेज चलना, दौड़ना, टहलना, साइकिल चलाना या तैरना जैसे एक्टिविटीज शरीर के लिए फायदेमंद हैं।
2. लिफ्ट के बजाय सीढ़ियां लेना या अपने वाहन को अपने कार्यालय से एक या दो ब्लॉक पहले पार्क करना और बाकी रास्ते में चलना भी आपको नियमित रूप से शारीरिक गतिविधि प्रदान करने में मदद कर सकता है। सीढ़ियां चढ़ने से आपका दिल पंप हो सकता है और आपकी मांसपेशियों, हड्डी, जोड़ और फेफड़ों के स्वास्थ्य को बढ़ावा मिल सकता है। पैदल चलने से कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं जैसे हृदय रोग का जोखिम कम होना, रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि और तनाव और रक्तचाप के स्तर में कमी आना।
3. डेस्क पर लगातार एक घंटे से ज्यादा बैठने से बचें। काम के बीच में समय निकालकर

उठें और थोड़ा घूमें फिर

वापस काम पर बैठ

जाएं। इससे यह

सुनिश्चित होगा

कि आपकी

मांसपेशियां

कठोर न हों

और आपके

डेली स्टेप्स

की संख्या

भी बढ़े।

4. अपनी

कुर्सी पर बैठकर

या ऑफिस में दो

मिनट के ब्रेक के

दौरान कई तरह के

व्यायाम किए जा सकते हैं।

फिजिकल एक्टिविटी के छोटे-छोटे स्टेप्स

हमारे मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में मदद करते

हैं और प्रभाव कई घंटों तक बना रहता है।

5. अधिक खाने से बचें विशेष रूप से चीनी

से। अपने आहार में स्वस्थ सब्जियों और

फलों को शामिल करें और संतुलित आहार



लें।

6. शराब और धूम्रपान से दूर रहें।

7. व्यायाम

सुबह या

शाम किसी

भी समय

किया जा

सकता है,

ले कि न

खाने के कम

से कम 1/2

घंटे बाद।

8. जब आप खड़े हो

सकते हैं तब खड़े होने से

आपकी मांसपेशियों को

मजबूत करने और अतिरिक्त कैलोरी जलाने

में मदद मिल सकती है। जब आप कॉल कर

रहे हों, टीवी देख रहे हों या कोई अन्य ऐसी

एक्टिविटी जिसे आप खड़े होकर कर सकें तो

जरूर करें।

## रक्तचाप को नियंत्रित करता है 'पत्ता गोभी'

**पत्ता गोभी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट अल्जाइमर जैसी समस्याओं से बचाते हैं। वजन घटाने के लिए गोभी को डाइट में शामिल करें। पत्ता गोभी का सेवन आपकी त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद होता है।**

पत्ता गोभी के स्वास्थ्य लाभ : फिट और स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है कि सब्जियों को आहार में शामिल किया जाए, सब्जियां शरीर में पोषक तत्वों की आपूर्ति करती हैं। ऐसे में पत्ता गोभी आपकी सेहत के लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकती है। पत्ता गोभी ज्यादातर सभी को पसंद होती है, इसका



इस्तेमाल सिर्फ

सब्जी के तौर पर ही नहीं बल्कि कई स्वादिष्ट व्यंजन बनाने में भी किया जाता है।

इसमें कैलोरी की मात्रा कम होती है, इसलिए वजन घटाने के लिए डाइटिंग करने वालों के लिए यह एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। इसमें विटामिन और मिनरल भरपूर मात्रा में मौजूद होते हैं, जो आपकी सेहत को कई फायदे देते हैं। पत्ता गोभी का सेवन न सिर्फ दिल की बीमारियों को दूर करने में मददगार होता है बल्कि यह आपकी त्वचा और बालों के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। आइए जानते हैं, पत्ता गोभी के अन्य स्वास्थ्य लाभ- रिपोर्ट के अनुसार पत्ता गोभी में कैलोरी कम और फाइबर अधिक होता है। यह आपको लंबे समय तक भूख नहीं लगने देता और वजन घटाने में मदद करता है। डाइट्स के लिए गोभी का सूप और सलाद एक बेहतरीन और पौष्टिक विकल्प माना जाता है।

## स्वस्थ दिल के लिए पत्ता गोभी:

पत्ता गोभी के सेवन से दिल की सेहत ठीक रहती है। उच्च रक्तचाप और उच्च कोलेस्ट्रॉल हृदय रोगों के जोखिम को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार हैं। ऐसे में पत्ता गोभी पॉलीफेनोल्स से भरपूर होती है जो ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को कम कर दिल की बीमारियों के खतरे को कम करती है।

## दिमाग के लिए बेस्ट पत्ता गोभी:

पत्ता गोभी में विटामिन-के भरपूर मात्रा में होता है जो दिमाग के लिए बहुत फायदेमंद होता है। एक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में, यह पार्किंसंस रोग, मनोभ्रंश और अल्जाइमर और बीमारियों से बचाता है। इसके अलावा पत्ता गोभी नींद की समस्या को कम करने और अच्छी नींद लेने में मदद कर सकता है। पत्ता गोभी एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है जो त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करती है। यह त्वचा पर काले धब्बे और झुर्रियों को कम करने में भी मदद करता है।

पत्ता गोभी सिर्फ त्वचा को ही नहीं बल्कि बालों को स्वस्थ और मजबूत रखने में मददगार है। यह कमजोर बालों के झड़ने और दोमुंहे बालों जैसी समस्याओं को कम करने में भी कारगर है।

## मन को शांत और एकाग्रचित करने के लिए अपनाएं मेडिटेशन

हम सभी जानते हैं कि योग ना केवल हमारे शरीर को बल्कि हमारे दिल और दिमाग को भी शांत करता है। साथ सकारात्मकता, आशावाद और खुशी की भावना को बढ़ावा देता है। हम अपने भीतर निहित इन रचनात्मक प्रतिभाओं के बारे में भूल गए हैं क्योंकि हमारा दिमाग और दिल तनाव, चिंता और अपेक्षाओं से भर गया है। ऐसे में कई बार इसका असर हमारे शरीर पर भी दिखने लगता है। लेकिन अगर हम अपने अंदर के छिपे हुए रचनात्मकता को फिर से जगाना चाहते हैं तो, इसके लिए हमें ध्यान और योग को शुरू करना होगा। तो ध्यान करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है? आइए जानते हैं उन तरीकों को जो हमारे व्यक्तित्व के साथ सबसे अच्छा काम करेंगे। हालांकि, यह आपको तय करना होगा कि आपके लिए कौनसा तरीका सर्वश्रेष्ठ है।

## भावातीत ध्यान

ध्यान का यह रूप भारत में महर्षि महेश योगी द्वारा बनाया गया था और इसने दुनिया भर में बड़ी सफलता देखी है। यह मूल रूप से एक मंत्र ध्यान है जिसे मौन में किया जाता है और कहा जाता है कि यह चेतना की उच्च अवस्थाओं तक पहुँचने में मदद करता है। हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है और रक्तचाप को कम करता है। बीटल्स ट्रान्सेडेंटल मेडिटेशन के अनुयायी थे और उन्होंने इस अभ्यास का समर्थन करने और इसे सात समुद्रों में फैलाने के लिए बहुत कुछ किया। इस तकनीक में मन में चुपचाप जप की गई ध्वनि का उपयोग शामिल है और इसका अभ्यास दिन में 20 मिनट तक किया जाता है। समर्थक आत्म-विकास के एक उपकरण के रूप में इसकी प्रभावकारिता की शपथ लेते हैं।

## निर्देशित ध्यान

यह एक ध्यान केंद्रित अभ्यास है जिसमें आप चिकित्सक की आवाज सुनते हैं जबकि वे आपको ऐसे परिदृश्यों के मानसिक चित्र बनाने में मदद करते हैं जो आपको शांत और शांतिपूर्ण लगते हैं। जब आप अपने आप को एक बहते हुए झरने, पेड़ों की छाया के माध्यम से बहती हुई सूरज की किरणों, पक्षियों के चहकने की कल्पना करते



हैं, तो आप तुरंत इस शांत वातावरण में पहुँच जाते हैं। भावनात्मक तरलता की परिवर्तित अवस्थाओं तक पहुँचने के लिए यह प्रप्र एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में कल्पना का उपयोग करता है।

## दया और करुणा ध्यान

यह प्रार्थना के समान है जहां हम दूसरों के प्रति अपने सकारात्मक भावों को निर्देशित करते हैं। केंद्रित एकाग्रता के साथ, हम उन्हें उपचार भेजते हैं और उनके सुख और शांति की कामना करते हैं। इससे हमें अपने स्वयं के कष्टों को कम करने में मदद मिलती है, क्योंकि जब हम अच्छे इरादे भेजते हैं, तो हम अपने स्वयं के स्पंदनों को बढ़ा रहे होते हैं।

## माइंडफुलनेस मेडिटेशन

यह संभवतः सबसे लोकप्रिय रूप है जिसका व्यावसायिकरण ध्यान के बड़े ब्रांड गुरुओं द्वारा किया गया है जो अपने रिट्रीट में शामिल होने के लिए हजारों डॉलर के टिकट चार्ज करते हैं। वे हमें सावधान रहना सिखाते हैं जो वर्तमान में मौजूद रहने की कला है। वर्तमान क्षण ही आपकी एकमात्र वास्तविकता है, अतीत और भविष्य जलते हुए बुलबुले की तरह हैं। यदि आप उन्हें छूने की कोशिश करते हैं, तो वो फट जाते हैं। वर्तमान वह है जिसे आप अपनी पांच इंद्रियों के माध्यम से महसूस कर सकते हैं और माइंडफुलनेस की कला आपके द्वारा महसूस किए जाने वाले अनुभवों पर ध्यान दे रही है।

ऊपर दिए गए टिप्स के कारगर होने की हम पुष्टि नहीं करते हैं। यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। किसी भी समस्या या इलाज के लिए डॉक्टरों से सलाह जरूर लें।

## 40 की उम्र के बाद फिट रहने के लिए फॉलो करें ये डाइट



आधुनिक समय में फिट रहना बेहद कठिन टास्क है। खासकर, 40 की उम्र के बाद सेहतमंद रहना किसी चुनौती से कम नहीं है। इस उम्र में दिल की बीमारी, मधुमेह, ब्लड प्रेशर, किडनी और लिवर संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इसके लिए सेहत पर विशेष ध्यान देने की जरूरत पड़ती है। इसमें सही दिनचर्या का पालन, उचित खानपान, रोजाना योग और एक्सरसाइज जरूर करें। वहीं, सेहतमंद रहने के लिए डाइट प्लान में व्यापक सुधार करें। लापरवाही बरतने पर बीमार पड़ने का खतरा बढ़ जाता है। अगर आप 40+ ग्रुप में शामिल हैं, तो सेहतमंद रहने के लिए फॉलो करें ये डाइट प्लान--हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो 40 की उम्र के बाद व्यक्ति को खाने में दूध, दही समेत डेयरी उत्पादों का कम से कम उपयोग करें। डेयरी उत्पादों से कोलेस्ट्रॉल बढ़ने लगता है। वहीं, इस उम्र में मेटाबॉलिज़्म धीमा हो जाता है। इसके लिए सुबह के नाश्ते में डेयरी उत्पादों का कम सेवन करें। वहीं, डाइट में अंडे, ताजे फल आदि चीजों को जरूर शामिल करें।

40 साल के बाद फल और सब्जियों का अधिक से अधिक सेवन करना चाहिए। इनमें कैलोरी कम होती है। वहीं, फल और सब्जियों में कई गुणकारी पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद साबित होते हैं। इसके लिए लंच में फल और सब्जियों का अधिक से अधिक सेवन करें।

शाम के समय स्नैक्स में सूखे मेवे और अंकुरित अनाज यानी स्प्राउट्स का सेवन करें। वहीं, तली-भुनी चीजों का सेवन बिल्कुल न करें। इससे कोलेस्ट्रॉल बढ़ने का खतरा रहता है।

रात के खाने में प्रोटीन रिच फूड चीजों का सेवन अधिक से अधिक करें। एक चीज का अवश्य ध्यान रखें कि कोई भी मील स्किप न करें। वहीं, रोजाना योग, एक्सरसाइज और वॉकिंग जरूर करें। इस डाइट प्लान को फॉलो करने से आप सेहतमंद रह सकते हैं।

## नींद पूरी होने के बाद भी रहती है कमजोरी, तो कमी दूर करेंगे ये फूड्स

विटामिन-B12 एक ऐसा पोषक तत्व है, जिसकी मदद से हमारा शरीर कई तरह के काम करता है, जैसे- डीएनए सिन्थेसिस, एनर्जी का उत्पादन और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र कार्य। यह विटामिन कई तरह के फूड्स में पाया जाता है, लेकिन फिर भी B12 की शरीर में कमी आम बात है।

इसकी कमी के कारण लोग रात भर की नींद लेकर भी सुबह तरोताजा महसूस नहीं करते। सुबह उठते ही उन्हें मॉर्निंग सिकनेस या कमजोरी लगने लगती है। सिर्फ इतना ही नहीं खुद को बिस्तर से उठाना तक मुश्किल हो जाता है। विटामिन बी12 की शरीर में कमी खान-पान में कमी या फिर किसी बीमारी के कारण होती है।

एक शोध के अनुसार, 60 साल की उम्र से ऊपर के करीब 20 प्रतिशत लोग विटामिन-बी12 की कमी से जूझते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि खाने से विटामिन-बी12 को अवशोषित करने की क्षमता उम्र के साथ घटती जाती है, इसलिए इसकी कमी आमतौर पर उम्रदराज लोगों में देखी जाती है। हालांकि, इसका मतलब यह नहीं कि बच्चे, नौजवान लोग इसकी कमी से नहीं जूझ सकते।

साथ ही यह एक ऐसी कमी है जिसे ज्यादातर मामलों में नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है या फिर सही तरह से डायग्नोस नहीं किया जाता। जिसकी वजह से कमजोरी, चक्कर आना, भूख न लगना और हर वक्त थकावट आपको लगातार परेशान करती है। तो ऐसे में आइए जानें कि ऐसे कौन-से फूड्स हैं, जो कमजोरी को दूर करने का काम करते हैं।



हालांकि, इसका मतलब यह नहीं कि बच्चे, नौजवान लोग इसकी कमी से नहीं जूझ सकते। साथ ही यह एक ऐसी कमी है जिसे ज्यादातर मामलों में नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है या फिर सही तरह से डायग्नोस नहीं किया जाता। जिसकी वजह से कमजोरी, चक्कर आना, भूख न लगना और हर वक्त थकावट आपको लगातार परेशान करती है। तो ऐसे में आइए जानें कि ऐसे कौन-से फूड्स हैं, जो कमजोरी को दूर करने का काम करते हैं।

चिकन, मटन, बीफ में विटामिन-बी12 की अच्छी मात्रा होती है। खासतौर पर ऑर्गन मीट में जैसे लिवर या किडनी में विटामिन-बी12 भरपूर होता है।

दूध और दही, चीज़ जैसे अन्य डेयरी

प्रोडक्ट्स भी प्रोटीन और कैल्शियम के अलावा कई विटामिन्स और खनिज से भी भरे होते हैं, जिसमें बी12 भी शामिल है। दिलचस्प बात यह है कि अध्ययनों से पता चला है कि आपका शरीर बीफ, मछली या अंडे की तुलना में दूध और डेयरी उत्पादों से बेहतर तरीके से विटामिन-बी12 को अवशोषित करता है।

अंडे भी प्रोटीन के साथ विटामिन-बी, विशेष रूप से बी 2 और बी 12 का एक बड़ा स्रोत हैं। रिसर्च से पता चलता है कि अंडे की जर्दी में सफेद हिस्से की तुलना विटामिन-बी12 की ज्यादा मात्रा होती है। अंडे की जर्दी में मौजूद बी12 को अवशोषित करना भी आसान होता है। यही वजह है कि सिर्फ सफेदी खान की जगह पूरा अंडा खाने की सलाह दी जाती है।

## अंडा वेज या नॉनवेज ?

अंडा खाना सेहत के काफी लाभदायक होता है। आपने कई लोगों को कहते सुना होगा, 'संडे हो या मंडे, रोज खाओ अंडे।' जो लोग नॉनवेज खाते हैं वो तो अंडे आसानी से खा लेते हैं, लेकिन शाकाहारी लोगों के सामने ये काफी दुविधा जनक होता है। आज हम आपको बताएंगे कि आखिर अंडा शाकाहारी होता है या मांसाहारी।

### लोगों के हैं तर्क

कुछ लोगों का मानना है कि यह नॉनवेज कैटिगरी में आता है क्योंकि इसे मुर्गी देती है। इस सवाल का जवाब जवाब वैज्ञानिकों ने ढूंढ निकाला है। इस पर वैज्ञानिकों ने एक थ्योरी भी दी है, हालांकि कुछ ऐसे लोग भी उनकी इस थ्योरी को सही नहीं ठहरा रहे हैं। इसे लेकर लोगों के अलग-अलग तर्क हैं। शाकाहारी लोग मानते हैं कि अंडा मुर्गी देती है इसलिए वह नॉन-वेज माना जाएगा।

हालांकि लोगों के इस तर्क को विज्ञान झूठा साबित करता है। इसके पीछे वैज्ञानिकों का

तर्क है कि दूध भी जानवर से आता है तो वो कैसे शाकाहारी हो गया ?

### बाजार में मिलने वाले अंडे होते हैं अनफर्टिलाइज्ड

वहीं कुछ लोगों का मानना है कि अंडे से चूजा निकलता है इसलिए यह मांसाहारी है। जबकि बाजार में मिलने वाले सारे अंडे अनफर्टिलाइज्ड होते हैं। यानी इन अंडों से कभी भी चूजे बाहर नहीं निकलते। इस बात की गलतफहमी दूर करने के लिए वैज्ञानिकों ने भी साइंस के जरिए इस सवाल का जवाब तलाशा है। अगर इस तर्क को मान लिया जाए तो अंडा शाकाहारी हुआ।

### अंडे में होती हैं तीन परतें

अंडे में तीन परतें होती हैं। पहली छिल्का, दूसरी सफेदी और तीसरा अंडे की जर्दी यानी योक। योक मतलब पीला हिस्सा। अंडे पर की गई एक रिसर्च के अनुसार इसकी सफेदी में ही सिर्फ प्रोटीन ही होता है। इसमें जानवर का कोई भी हिस्सा मौजूद नहीं होता है। इसलिए



तकनीकी रूप से एग वाइट यानी सफेदी वेज होती है।

### जर्दी में भी होता है प्रोटीन और कोलेस्ट्रॉल

एग वाइट की ही तरह एग योक यानी जर्दी में भी प्रोटीन के साथ कोलेस्ट्रॉल और फैट अच्छी मात्रा में मौजूद होता है। अंडा मुर्गी और मुर्गे के संपर्क में आने के बाद ही पनपता है। उनमें गैमीट सेल्स होते हैं जो उसे मांसाहारी बना देते हैं। जबकि बाजार वाले अंडों में ऐसा कुछ नहीं होता है।

मुर्गी 6 महीने होने के बाद से अंडे देने लगती है। वह हर 1 या डेढ़ दिन में अंडे देती है, लेकिन बता दें कि ऐसा बिल्कुल नहीं होता कि मुर्गी किसी भी मुर्गे के साथ संपर्क में जरूर आए।

## सेहत के लिए नुकसानदायक है इन फलों के जूस का सेवन

### 1. नाशपाती का जूस

खट्टे-मीठे स्वाद वाला नाशपाती एंटीऑक्सीडेंट्स व मिनरल्स से भरपूर होता है। लेकिन इसका जूस सेहत के लिए बिल्कुल भी फायदेमंद नहीं होता है। इसकी वजह से इसमें मौजूद सॉर्बिटोल शुगर, जो आसानी से पचती नहीं है। जो अपच, गैसजैसी समस्याओं की वजह बन सकती है।

### 2. अनानास का जूस

अनानास का जूस भी खट्टा-मीठे स्वाद लिए होता है जो लोगों को बहुत पसंद आता है। लेकिन क्या आप जानते हैं इसमें शुगर की मात्रा ज्यादा होती है जिसकी वजह से शरीर में ब्लड का शुगर लेवल बढ़ सकता है। वैसे अनानास के फल में कई तरह के विटामिन्स और पोषक तत्व मौजूद जाते हैं जो जूस निकालने से खत्म हो जाते हैं। तो जूस पीने की

जगह अनानास खाएं।

### 3. एप्पल जूस

जहां रोजाना एक सेब खाना सेहत के लिए फायदेमंद माना जाता है वहीं इसका जूस सेहत के लिए किसी भी तरह से फायदेमंद नहीं होता क्योंकि बाहर इसका जूस बनाते वक्त बीज कई बार निकाला नहीं जाता और इन बीजों में एमिग्डैलिन केमिकल पाया जाता है।



# है बेदाग स्किन की चाहत? तो आपकी परेशानी का हल है यह एक जूस



साफ और बेदाग त्वचा कौन नहीं चाहता, लेकिन इसे पाने का सबसे अच्छा ज़रिया नैचुरल उपाय है। त्वचा को हेल्दी बनाने के लिए ज़रूरी है कि हम खानपान पर ध्यान दें। घर पर भी आप अपनी त्वचा को कई तरीकों से हेल्दी बना सकती हैं। इसके लिए सही खाद्य पदार्थों का चयन अहम है। अगर आप भी लंबे समय से बेदाग त्वचा की खाहिश रख रही हैं, तो हम आपको बता रहे हैं ऐसे जूस के बारे में जो आपका काम आसान कर सकता है।



घर पर बने ताज़ा जूस से न सिर्फ आपके शरीर से टॉक्सिन्स निकल जाएंगे, बल्कि आपकी सम्पूर्ण सेहत को भी फायदा पहुंचेगा। जिससे आप उम्र भर स्वस्थ त्वचा पा सकती हैं। हम बता रहे हैं ऐसी जादुई ड्रिंक के बारे में जो ज़रूरी विटामिन्स और पोषक तत्वों से भरी होती है और जो स्किन को बेदाग बनाने का भी काम करती है। इस जूस के लिए आपको चाहिए होगा खीरा, नींबू, अदरक और केल।

खीरा एक नैचुरल हाइड्रेटिंग सब्जी है, जिसमें पानी की मात्रा काफी ज़्यादा होती है। यह विटामिन-के और बीटा-केरोटीन से भी भरा होता है, जो शरीर में मौजूद फ्री-रेडिकल्स से निपटते हैं। नींबू विटामिन-सी और फाइबर से भरा होता है, जो त्वचा से जुड़ी कई मुश्किलों को दूर करने की शक्ति रखता

है। अदरक में भी एंटीइंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो नुकसान पहुंचाने वाले बैक्टीरिया को मार गिराते हैं। इन सभी चीजों का अगर मिलाकर सवन किया जाए, तो इससे आपको साफ और चमकती त्वचा मिल सकती है। केल एंटीऑक्सीडेंट्स, फाइबर, कैल्शियम और



विटामिन्स से भरा होता है। एंटीइंफ्लेमेटरी यह सब्जी बैक्टीरिया की ग्रोथ को रोकने का काम करती है। आप चाहें तो केल की जगह पालक का भी उपयोग कर सकती हैं।

## ऐसे आसानी से बनाएं ये जूस

1. सभी चीजों को पानी से अच्छी तरह धो लें। आप इन्हें कुछ देर पानी के एक कटोरे में डुबोकर भी रख सकते हैं।
2. सबसे पहले मिक्सी में केल डालें, फिर अदरक, नींबू और खीरा डाल दें। अब इसे तब तक ब्लेंड करें जब तक यह सभी चीजें अच्छी तरह पिस न जाएं। अगर आपको पल्प वाला जूस पसंद है, तो इसे थोड़ा कम पीस दें।
3. इस जूस को किसी एयर-टाइट जार में भर दें और कुछ देर फ्रिज में रख दें। फिर इसे फ्रिज से निकालकर गिलास में डालें और पुदीने से गार्निश कर पी लें।

**खीरा एक नैचुरल हाइड्रेटिंग सब्जी है, जिसमें पानी की मात्रा काफी ज़्यादा होती है। यह विटामिन-के और बीटा-केरोटीन से भी भरा होता है, जो शरीर में मौजूद फ्री-रेडिकल्स से निपटते हैं।**

# तुलसी की पत्तियों से मिलते हैं ढेरों फायदे

तुलसी सेहत के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। इसमें कई औषधीय गुण पाए जाते हैं, जो शरीर को कई रोगों से बचाने में सहायक है। तुलसी का इस्तेमाल भोजन से लेकर दवाओं तक में किया जाता है। इसमें पर्याप्त मात्रा में विटामिन्स मौजूद होते हैं। तुलसी में जिंक, आयरन, कैल्शियम, विटामिन सी, ए, ई, के आदि पाए जाते हैं।



यह एंटी ऑक्सीडेंट और एंटी बायोटिक्स गुणों से भरपूर होता है। शारीरिक बीमारियों के साथ बाल और स्किन से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में तुलसी काफी सहायक है।

## सर्दी-खांसी

तुलसी की पत्तियों में एंटी इंफ्लेमेटरी और एंटी वायरल गुण मौजूद होते हैं। जो किसी भी तरह के इन्फेक्शन से बचाने में मदद कर सकते हैं। अगर आपको सर्दी-खांसी की समस्या है, तो

आप तुलसी की चाय पी सकते हैं। इसे बनाने के लिए पानी में 8-10 तुलसी की पत्तियां डालें, अब इसे उबाल लें। फिर इसे छानकर गुनगुना कर लें। आप नियमित रूप से इसका सेवन कर सकते हैं। यह खांसी में कारगर साबित हो सकता है।

## मुंह की बदबू

अगर मुंह से बदबू आती है, इससे राहत पाने के लिए आप तुलसी की पत्तियों का सेवन कर सकते हैं। यह मुंह की दुर्गंध को दूर करने



में मदद करता है। इसके लिए आप रोजाना तुलसी की 4-5 पत्तियों को चबाकर खा सकते हैं।

## त्वचा संबंधी समस्याओं के लिए

अगर आप स्किन की समस्याओं से परेशान हैं, तो तुलसी की पत्तियों का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये मुंहासे, खुजली जैसी समस्या से बचाने में मदद करती हैं। इसके लिए आप तुलसी की पत्तियों का पेस्ट तैयार कर लें, अब इसे मुल्लानी मिट्टी में मिलाएं। इस मिश्रण को आप चेहरे पर लगा सकते हैं। हफ्ते में इस प्रक्रिया को दो बार कर सकते हैं।

## मेमोरी बूस्टर

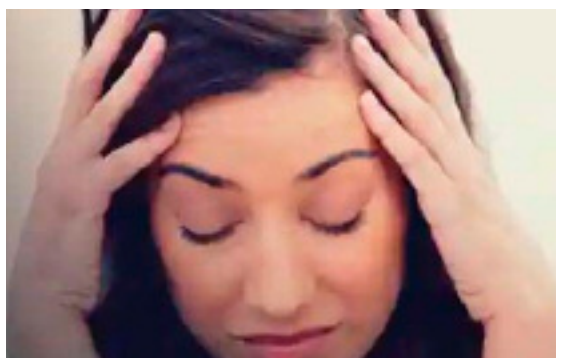
तुलसी में एंटी डिप्रेसेंट्स गुण

मौजूद होते हैं, जो ब्रेन के लिए लाभदायक है। इसके नियमित सेवन से याददाश्त मजबूत हो सकती है। मेमोरी बूस्ट करने के लिए आप रोजाना खाली पेट तुलसी की 5-6 पत्तियां चबाकर खा सकते हैं या इसकी चाय भी पी सकते हैं।

## आंखों के लिए

एक रिपोर्ट के अनुसार तुलसी की पत्तियों में कुछ ऐसे गुण पाए जाते हैं, जो आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। मार्केट में कई आयुर्वेदिक आई ड्रप्स उपलब्ध हैं, जिनमें इसकी पत्तियों का इस्तेमाल किया जाता है लेकिन इसका उपयोग करने से पहले डॉक्टर से ज़रूर परामर्श लें।

# अल्जाइमर को नजरअंदाज करना पड़ सकता है सेहत पर भारी



क्या आप चीजें रखने के बाद अक्सर भूल जाया करते हैं या फिर आपको किसी चीज को याद करने में कठिनाई का सामना करना पड़ता है, अगर इन सवालों का जवाब हां में है तो आप अल्जाइमर रोग के शिकार हो सकते हैं। अल्जाइमर रोग दुनियाभर में तेजी से बढ़ते न्यूरोलॉजिकल विकारों में से एक है। इसे डेमेशिया का सबसे सामान्य प्रकार भी माना जाता है। अल्जाइमर रोग के कारण लोगों का दैनिक जीवन भी प्रभावित हो सकता है। ऐसे में आइए जानते हैं आखिर क्या है अल्जाइमर रोग, इसके लक्षण और बचाव के उपाय।

## क्या है अल्जाइमर रोग-

अल्जाइमर रोग एक न्यूरोलॉजिकल विकार है जिसमें मस्तिष्क

की कोशिकाएं मृत होने लगती हैं, कई मामलों में मस्तिष्क में सिकुड़न की भी समस्या हो सकती है। आसान शब्दों में समझें तो अल्जाइमर रोग एक मानसिक विकार है, जिसके कारण मरीज की याददाश्त कमजोर हो जाती है और उसका असर दिमाग के कार्य पर पड़ता है। आमतौर पर यह मध्यम उम्र या वृद्धावस्था में दिमाग के ऊतकों को नुकसान पहुंचाने के कारण होता है। यह डेमेशिया का सबसे आम प्रकार है, जिसका असर व्यक्ति की याददाश्त, सोचने की क्षमता, रोजमर्रा की गतिविधियों पर पड़ता है।

## अल्जाइमर के लक्षण-

- आपकी दैनिक गतिविधियों को प्रभावित करने वाली स्मृति में कमी
- समस्या सुलझाने में कठिनाई
- भाषण या लेखन के साथ परेशानी
- समय या स्थानों के बारे में भ्रमित हो जाना
- निर्णय लेने में कमी
- व्यक्तिगत स्वच्छता में कमी
- मनोदशा और व्यक्तित्व में परिवर्तन
- दोस्तों, परिवार और समाज से दूरी
- धूपपान से बचें।
- नियमित रूप से व्यायाम करें।

# BNM Fantasy



## गजल गायक पंकज उधास नहीं रहे

मशहूर गजल गायक पंकज उधास का आज 72 साल की उम्र में निधन हो गया है। उनके निधन की जानकारी उनकी बेटी नायाब ने सोशल मीडिया पर दी है। गजल सिंगर जैज़िम शर्मा ने दैनिक भास्कर को बताया कि वे पैक्रियाज कैंसर से जूझ रहे थे। सांस लेने में तकलीफ होने पर उन्हें 10 दिन पहले मुंबई के ब्रीच कैंडी हॉस्पिटल में एडमिट कराया गया था। जहां सोमवार सुबह 11 बजे उन्होंने अंतिम सांस ली। पंकज के परिवार में पत्नी फरीदा और दो बेटियां नायाब और रेवा हैं। पंकज उधास का पार्थिव शरीर फिलहाल अस्पताल में ही रखा गया है। उनके भाइयों और परिवार के दूसरे लोगों के पहुंचने पर पार्थिव शरीर घर ले जाया जाएगा।

# य

यामी गौतम स्टारर आर्टिकल 370 गल्फ देशों में हुई बैन

यामी गौतम स्टारर एक्शन पॉलिटिकल थ्रिलर आर्टिकल 370 गल्फ देशों में बैन कर दी गई है। आर्टिकल 370 इस तरह की सेंसरशिप का सामना करने वाली साल की दूसरी फिल्म है। इससे पहले ऋतिक रोशन और दीपिका पादुकोण स्टारर फाइटर पर UAE छोड़कर बाकी सभी गल्फ देशों में बैन लगा दिया गया था। आदित्य सुहास जामभले के डायरेक्शन में बनी फिल्म आर्टिकल 370 राजनीतिक मुद्दों को गहराई से दिखाती है। ये फिल्म जम्मू-कश्मीर को मिले स्पेशल स्टेटस को रद्द करने के PMO फैसले पर आधारित है। फिल्म में ऐसे कई मुद्दे दिखाए गए हैं, जिससे लोग आज दिन भी अनजान हैं। फिल्म बॉक्स ऑफिस पर अच्छा परफॉर्म कर रही है, लेकिन बहरीन, कुवैत, इराक,

ओमान, कतर, सऊदी अरब और संयुक्त अरब अमीरात में बैन कर दी गई है। ऐसा अनुमान लगाया जा रहा है कि शायद गल्फ देशों और बॉलीवुड के बीच सब कुछ ठीक नहीं है। खबरों के मुताबिक, भारतीय सिनेमा के इन देशों में बहुत सारे फैस हैं। आर्टिकल 370 और फाइटर जैसी फिल्मों के बैन होने के बाद बड़ा सवाल उठने लगा है। आर्टिकल 370 में यामी गौतम ने जूनी हकसर नाम की इंटेलिजेंस ऑफिसर का किरदार निभाया है। प्रधानमंत्री मोदी जी ने एक भाषण में इस फिल्म का जिक्र भी किया था। उन्होंने कहा था- मैंने सुना है कि इस हफ्ते आर्टिकल 370 पर एक फिल्म रिलीज होने जा रही है... यह अच्छी बात है, क्योंकि इससे लोगों को सही जानकारी प्राप्त करने में मदद मिलेगी।



## रवीना टंडन के साथ सेल्फी लेने के लिए उमड़ी भीड़

वीडियो हुआ वायरल, लोगों ने किया ट्रोल



90 के दशक की टॉप क्लास एक्ट्रेस रहीं रवीना टंडन का चार्म आज भी पहले की तरह कायम है। लंबे समय तक एक्टिंग से दूर रहने के बाद रवीना ने पिछले कुछ समय में ओटीटी की दुनिया में पांव जमाया है। हाल ही में 'कर्मा कॉलिंग' रिलीज हुई, जिसमें रवीना ने पॉवरफुल एक्टिंग से साबित किया कि वह आज भी किसी

से कम नहीं। एक्टिंग के साथ-साथ रवीना अपने लुक्स और खूबसूरती को लेकर भी चर्चा में बनी रहती हैं। इस बीच एक्ट्रेस का एक वीडियो सामने आया है, जिसमें वह भीड़ से घिरीं और जल्दबाजी में नजर आ रही हैं। रवीना का ये वीडियो वायरल हो रहा है। वायरल वीडियो में रवीना टंडन को फैस के बीच फंसा देखा जा सकता है। वह एक्ट्रेस के साथ सेल्फी लेने के लिए बेताब हैं। जबकि, रवीना खुद को उनसे बचाते हुए जल्दबाजी में बाहर निकलने की कोशिश करते देखी जा सकती हैं। सिक्योरिटी वाले एक्ट्रेस को इन सबसे बाहर ले जाते हुए दिखाई दिए। इस दौरान धक्का-

मुक्की जरूर हुई, लेकिन किसी भी तरह की घटना होने से वह बच गई। उधर, फैस ने इस वीडियो पर कई तरह के कमेंट्स किए हैं। एक यूजर ने लिखा, 'सेलिब्रिटी होना वाकई मुश्किल है।' एक ने लिखा, 'फैन फॉलोइंग काफी अच्छी है आपकी।' इस वर्सटाइल एक्ट्रेस के अपकमिंग प्रोजेक्ट्स की बात करें, तो फैस उन्हें डायरेक्टर अहमद खान की फिल्म 'वेलकम 3' में देखेंगे। फैस इस मूवी के लिए खासे उत्साहित हैं। इसकी एक वजह ये भी है कि लंबे समय के बाद अक्षय कुमार और रवीना टंडन एक ही पिक्चर में नजर आएंगे।

