

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं



भारत को विकसित राष्ट्र बनाने की यात्रा शुरू करें: मोदी

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने मंगलवार को कर्तव्य पथ पर 'मेरी माटी मेरा देश' अभियान के समापन पर देशवासियों से कहा कि 'आजादी का अमृत महोत्सव' के समापन के साथ आइए 2047 तक भारत को एक विकसित राष्ट्र बनाने की दिशा में 'अमृत काल' की यात्रा शुरू करें।

प्रधानमंत्री ने कार्यक्रम के दौरान 'अमृत महोत्सव स्मारक और अमृत वाटिका' की आधारशिला रखी। उन्होंने देश के युवाओं के लिए 'मेरा युवा भारत' (माय भारत) प्लेटफॉर्म का भी शुभारंभ भी किया।

प्रधानमंत्री ने देशभर से कार्यक्रम में शामिल होने वाले हजारों अमृत कलश यात्रियों को संबोधित करते हुए कहा कि सरदार पटेल की जयंती पर हम सभी कर्तव्य पथ पर एक ऐतिहासिक 'महायज्ञ' के साक्षी बन रहे हैं। 12



मार्च, 2021 को महात्मा गांधी की प्रेरणा से साबरमती आश्रम से शुरू हुआ आजादी का अमृत महोत्सव अब 31 अक्टूबर, 2023 के दिन सरदार वल्लभ भाई पटेल की जयंती पर समापन का पल है। उन्होंने कहा कि जैसे दांडी यात्रा शुरू होने के बाद देशवासी उससे जुड़ते गए, वैसे ही आजादी के अमृत महोत्सव ने

जनभागीदारी का ऐसा हुजूम देखा कि नया इतिहास बन गया। 75 साल की ये यात्रा समृद्ध भारत के सपने को साकार करने वाला कालखंड बन रहा है।

मोदी ने कहा कि आजादी का अमृत महोत्सव के दौरान भारत ने कई ऐतिहासिक उपलब्धियां हासिल की हैं। इस दौरान उन्होंने

चंद्रयान मिशन की सफल लैंडिंग, वंदे भारत ट्रेनें और भारत के 5वीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनने का उदाहरण दिया।

प्रधानमंत्री ने कहा कि इस महोत्सव का मेरी माटी मेरा देश अभियान के साथ समापन हो रहा है। आज आजादी का अमृत महोत्सव एक याद के लिए स्मारक का शिलान्यास भी हुआ है। ये स्मारक आने वाली पीढ़ियों को हमेशा इस ऐतिहासिक आयोजन की याद दिलाएगा।

उन्होंने कहा कि आज मेरा युवा भारत संगठन, यानी माई भारत की नींव रखी गई है। 21वीं सदी में राष्ट्र निर्माण के लिए मेरा युवा भारत संगठन, बहुत बड़ी भूमिका निभाने वाला है। भारत के युवा कैसे संगठित होकर हर लक्ष्य प्राप्त कर सकते हैं, इसका प्रत्यक्ष उदाहरण 'मेरी माटी मेरा देश' अभियान है।

अमृत वन में परिवर्तित होगी देशभर से लाई गई मिट्टी : शाह

नई दिल्ली। केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने कहा कि देश के 7500 से अधिक स्थानों से मिट्टी दिल्ली लाई गई है। वह अब अमृत वन में परिवर्तित की जाएगी। शाह ने मंगलवार को दिल्ली में 'मेरी माटी मेरा देश-अमृत कलश यात्रा' के समापन समारोह को संबोधित करते हुए कहा कि आज देश भर से जो पवित्र मिट्टी दिल्ली लाई गई है, वह अमृत वन में परिवर्तित होगी। यह अमृत कलश जो 25 साल तक हमें महान भारत की रचना की प्रेरणा देता रहेगा। आजादी के अमृत महोत्सव के उपलक्ष्य में लगभग दो लाख कार्यक्रम आयोजित किए गए हैं।

बलिदानियों को राष्ट्रपति ने लेह में दी श्रद्धांजलि

लेह। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने मंगलवार को लेह में वीर बलिदानियों को श्रद्धांजलि दी। राष्ट्रपति ने प्रदेश के चौथे स्थापना दिवस समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में हिस्सा लिया। समारोह में स्कूलों के विद्यार्थियों ने लद्दाखी कला एवं संस्कृति का प्रदर्शन किया। राष्ट्रपति बनने के बाद यह उनका केंद्र शासित प्रदेश लद्दाख का पहला दौरा है। इससे पहले मंगलवार दोपहर लेह पहुंचने पर लद्दाख के उपराज्यपाल बीडी मिश्रा (सेवानिवृत्त) और थल सेनाध्यक्ष जनरल मनोज पांडे ने राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू का स्वागत किया। पहली लद्दाख यात्रा पर उन्हें गाई ऑफ ऑनर दिया गया। राष्ट्रपति मुर्मू बुधवार को सियाचिन ग्लेशियर जाएंगी। वहां वो कठिन हालात में देश की सेवा में लगे सैनिकों से बातचीत कर उनका मनोबल बढ़ाएंगी।

कांग्रेस पार्टी नहीं, विदेशियों का एक गुट है: सुब्रमण्यम स्वामी

स्वामी ने कांची कामकोटी पीठ के शंकराचार्य विजेंद्र सरस्वती से लिया आशीर्वाद

अयोध्या। राज्यसभा सांसद सुब्रमण्यम स्वामी ने मंगलवार को राम नगरी के प्रमोदवन में कांचीकामकोटी पीठ के शंकराचार्य विजेंद्र सरस्वती से मुलाकात कर उनका आशीर्वाद प्राप्त किया।

मीडिया से बार्ता के दौरान सुब्रमण्यम स्वामी ने कांग्रेस पार्टी पर हमला बोलते हुए कहा कि वह पार्टी नहीं है, बल्कि विदेशियों का एक गुट है। कांग्रेस पार्टी में बाकी सबलोग गुलाम के जैसे हैं। कांग्रेस पार्टी को पार्टी नहीं माना जा सकता। उन्होंने आगे कहा कि कांग्रेस पार्टी का तब-तक कोई



भविष्य नहीं है, जब तक नेहरू परिवार की छुट्टी नहीं हो जाती। उन्होंने आई.एन.डी.आई गठबंधन पर कहा कि वहां अभी से ही रोज लड़ाई चल रही है। टिकट बंटने के बाद इस गठबंधन पर प्रतिक्रिया दी जा सकती है।

उन्होंने श्रीराम जन्मभूमि पर कहा कि सुप्रीम कोर्ट में हमने तर्क दिया था कि राम

मंदिर पर हमारे मूलभूत अधिकार हैं। जहां राम पैदा हुए वह हिंदुओं के लिए आस्था की जगह है। राम मंदिर देश के लिए सौभाग्य का विषय है। उन्होंने पत्रकारों के एक सवाल पर कहा कि अभी मुझे श्रीराम मंदिर के प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम का निमंत्रण नहीं मिला है।

सुब्रमण्यम स्वामी ने प्राण प्रतिष्ठा पर

राजनीतिकरण करने वाले लोगों के सवाल पर कहा कि राम मंदिर से जुड़े हुए लोगों एवं वरिष्ठ संन्यासियों को इस पर प्रतिक्रिया देना चाहिए। राम मंदिर के लिए अशोक सिंघल जी की इच्छा थी। उन्होंने विश्व हिंदू परिषद की एक बैठक में अपील किया था कि 'रामसेतु को बचाने वाले सुब्रमण्यम स्वामी राम मंदिर को भी बनाएं।

उन्होंने बताया कि राम मंदिर के मामले पर सुप्रीम कोर्ट को एक नया आयाम दिखाया। जहां प्रभु राम पैदा हुए हों, यह हमारी आस्था है, इसको चुनौती नहीं दी जा सकती। प्रभु श्रीराम के जन्म स्थल को अयोध्या के अलावा और कहीं नहीं कहा जा सकता, इसलिए हिंदुओं को वह मिलना चाहिए।

आरोप

पार्टी मुख्यालय में संवाददाता सम्मेलन को किया संबोधित

विपक्षी नेताओं के मोबाइल फोन हैक करवा रही है सरकार : राहुल गांधी

बीएनएम@नई दिल्ली

कांग्रेस नेता एवं लोकसभा सदस्य राहुल गांधी ने आज आरोप लगाया कि केन्द्र सरकार विपक्षी नेताओं के फोन पर निगरानी रखना चाहती है।

राहुल ने यहां पार्टी मुख्यालय में आयोजित एक संवाददाता सम्मेलन में कहा कि कि देश में विपक्षी नेताओं को एप्पल का नोटिस आया है। इसमें लिखा है कि सरकार द्वारा आपके फोन को हैक करने की कोशिश की जा रही है। ये मैसेज मेरे ऑफिस के लोगों के साथ ही विपक्ष के कई नेताओं को आया है। हमारे पास



इसकी पूरी लिस्ट है।

राहुल ने आरोप लगाया कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी देश के लोगों का ध्यान भटकाकर, देश की पूंजी अडानी को दे रहे हैं। इसमें सबसे

प्रधानमंत्री देश के लोगों का ध्यान भटकाकर, देश की पूंजी अडानी को दे रहे हैं। इसमें सबसे ज्यादा नुकसान हिंदुस्तान के युवाओं का हो रहा है। ये एक तरफ आपसे झूठे भविष्य का वादा करते हैं और दूसरी तरफ आपका धन दूसरे के हाथ में सौंप देते हैं।

ज्यादा नुकसान हिंदुस्तान के युवाओं का हो रहा है। ये एक तरफ आपसे झूठे भविष्य का वादा करते हैं और फिर दूसरी तरफ आपका धन दूसरे के हाथ में सौंप देते हैं। राहुल ने आरोप लगाया कि सरकार अडानी के इशारे पर चल रही है।

सचिन पायलट और सारा का तलाक, हलफनामे में खुलासा

जयपुर। राजस्थान के पूर्व उप मुख्यमंत्री सचिन पायलट अब अपनी पत्नी सारा पायलट से अलग हो चुके हैं। सचिन पायलट और सारा पायलट के बीच तलाक भी हो चुका है। पायलट के चुनावी शपथ पत्र से इसका खुलासा हुआ है। उन्होंने टोंक विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र से कांग्रेस प्रत्याशी के रूप में नामांकन भरने के दौरान जमा करवाए शपथ पत्र में पत्नी के नाम के आगे 'तलाकशुदा' लिखा है।

पायलट और सारा के बीच तलाक होने की जानकारी पहली बार सार्वजनिक हुई है। अभी यह साफ नहीं हुआ है कि तलाक कब हुआ है? सचिन पायलट के दोनों बच्चे उनके पास हैं। पायलट ने शपथ पत्र में डिपेंडेंट के तौर पर दोनों बच्चों (आरन पायलट और विहान



पायलट) के नाम लिखे हैं। पिछले विधानसभा चुनाव (नवंबर 2018) में दिए शपथ पत्र में सचिन पायलट ने पत्नी के नाम के कॉलम में सारा पायलट का नाम लिखा था। इस बार पत्नी के नाम के कॉलम में 'तलाकशुदा' लिखा है। पायलट और सारा के अलग होने की चर्चा 2014 के लोकसभा चुनावों के दौरान भी चली थी। उस वक्त इन्हें अफवाह बताकर खारिज कर दिया गया था।

इंदिरा गांधी की पुण्यतिथि पर राजकीय समारोह में राज्यपाल और मुख्यमंत्री ने दी श्रद्धांजलि

बीएनएम@पटना

भूतपूर्व प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी की पुण्यतिथि पर मंगलवार को पटना के शेखपुरा स्थित इंदिरा गांधी इन्स्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज के प्रांगण में राजकीय समारोह का आयोजन किया गया। राज्यपाल राजेन्द्र विश्वनाथ आलेंकर एवं मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने स्व.



इंदिरा गांधी की आदमकद प्रतिमा पर माल्यार्पण कर उन्हें शत-शत नमन किया तथा भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की। इस अवसर पर वित्त, वाणिज्य एवं संसदीय कार्य मंत्री विजय कुमार चौधरी, राजस्व एवं भूमि सुधार मंत्री आलोक कुमार मेहता, भवन निर्माण मंत्री अशोक चौधरी, परिवहन मंत्री शीला कुमारी

सहित अनेक सामाजिक एवं राजनीतिक कार्यकर्ताओं ने इंदिरा गांधी की आदमकद प्रतिमा पर माल्यार्पण कर उन्हें श्रद्धांजलि अर्पित की। इस दौरान सर्वधर्म प्रार्थना सभा का आयोजन किया गया तथा सूचना एवं जन-सम्पर्क विभाग के कलाकारों ने भजन, बिहार गीत एवं देशभक्ति गीतों का गायन किया।

चिराग को जन्मदिन पर अमित शाह और जेपी नड्डा ने दी शुभकामनाएं

पटना। लोजपा (रामविलास) के प्रमुख चिराग पासवान आज 41वां जन्मदिन मना रहे हैं। उनके जन्मदिन पर देश के गृह मंत्री अमित शाह और भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा ने उन्हें शुभकामनाएं दी। यह जानकारी चिराग पासवान ने आज पत्रकारों से बातचीत के दौरान दी। चिराग ने कहा कि अमित शाह और जेपी नड्डा ने फोन पर उन्हें जन्मदिन की बधाई दी है। इस दौरान चिराग ने अमित शाह को कहा मेरा लक्ष्य है कि आगामी लोकसभा चुनाव में बिहार में एनडीए को 40-40 सीट जीतकर दिलाऊं। इसे लेकर वे अभी से एनडीए को मजबूत करने में लगे हैं। पटना एवं जमुई में चिराग पासवान



के आवास पर पहुंचकर भी बड़ी संख्या में पार्टी नेताओं और कार्यकर्ताओं ने उन्हें बधाई दी। चिराग ने केक काटकर अपने समर्थकों के साथ जन्मदिन की खुशियां बांटी। उनके जन्मदिन पर पटना सहित राज्य के कई अन्य शहरों में लोजपा रामविलास के नेताओं ने बड़े-बड़े होर्डिंग और बैनर लगाये हैं और उनको जन्मदिन की बधाई दी है।

सुशील मोदी ने कहा, अगला स्थापना दिवस मनाने से पहले समाप्त हो जाएगी

बीएनएम@पटना

राज्यसभा सदस्य सुशील कुमार मोदी ने मंगलवार को कहा कि जदयू ने 30 अक्टूबर को अपना 20वां और अंतिम स्थापना दिवस मना लिया लेकिन अगला स्थापना दिवस मनाने से पहले पार्टी समाप्त हो जाएगी। उन्होंने कहा कि पिछले 13 साल में जदयू की ताकत लगातार घटी है। 2010 में पार्टी के 115 विधायक थे। 2015 में उनकी सीटें घट कर 75 हुईं और 2020 में 44 पर आ गई।

उन्होंने कहा कि जदयू ने अपनी स्थापना के समय जिन ताकतों को अपना और बिहार के विकास का शत्रु माना था, उन्हीं ताकतों से दोस्ती कर पार्टी ने खुद अपने पैरों पर कुल्हाड़ी मार ली। लालू प्रसाद से हाथ मिलाने और तेजस्वी यादव को अपना सियासी वारिस घोषित करने के बाद जदयू के अलग अस्तित्व का कोई औचित्य ही नहीं रहा। पार्टी के



सांसदों-विधायकों को अपना भविष्य अंधकारमय दिख रहा है। उन्होंने कहा कि जदयू का राजद में विलय होना एक स्वाभाविक परिणति होगी।

सुशील मोदी ने कहा कि नीतीश कुमार और उनकी पार्टी के पास कोई जनाधार नहीं बचा है। लव-कुश और अतिपिछड़ा वोट भाजपा की तरफ आ चुका है। उन्होंने कहा कि विपक्षी गठबंधन नीतीश कुमार को नेता नहीं मान रहा।

अवैध बालू खनन के लिए दो पक्षों में वर्चस्व की जंग

150 राउंड फायरिंग

बीएनएम@पटना

राजधानी से सटे बिहटा में मंगलवार को बालू माफियाओं के बीच वर्चस्व को लेकर 150 से ज्यादा राउंड फायरिंग हुई। इतना ही नहीं एक गुट ने दूसरे गुट की सात पोकलेन मशीनों को भी आग के हवाले कर दिया, जिसके बाद इलाके में तनाव का माहौल कायम हो गया है। यह मामला बिहटा थाने के पथलौटिया बालू घाट का है।

पुलिस के मुताबिक बिहटा के पथलौटिया बालू घाट पर मनोहर राय गुट अवैध बालू खनन कर रहा था। इस बात की खबर दूसरे



गुट के बालू माफिया अनिस राय गिरोह गुट को लगी। इसके बाद इलाके के कुख्यात अपराधी विकास उर्फ मुतन और मोनू कुमार दर्जनों गुर्गों के साथ पथलौटिया बालू घाट पहुंचे और फायरिंग शुरू कर दी। दोनों तरफ से करीब 150 से ज्यादा राउंड गोलीबारी हुई। अनिस गुट के लोगों ने दूसरे गुट पर हावी होते हुए अवैध बालू खनन में लगी सात पोकलेन मशीनों को आग के हवाले कर दिया।

बालू माफिया अनिस यादव को बीते सितम्बर में पुलिस गिरफ्तार कर जेल भेज चुकी है। इसके बाद अनिस गिरोह का संचालन फिलहाल विकास उर्फ मुतन और मोनू कुमार

घटना के बाद माफिया गुटों ने सभी शवों को छिपाने की भी कोशिश की। मौके से 150 से ज्यादा कारतूस के खोखे मिले थे।

के हाथों में है। ऐसे में जब आज इस घटना की जानकारी मिली तो विकास और मोनू कुमार दर्जनों गुर्गों के साथ पथलौटिया बालू घाट पहुंचे और फायरिंग शुरू कर दी।

पटना और भोजपुर जिले की सीमा पर बिहटा में एक साल पहले सोन नदी से अवैध तरीके से बालू निकालने को लेकर माफियाओं के दो गुटों में सैकड़ों राउंड फायरिंग हुई थी। इस गोलीबारी में 5 लोगों की मौत हो गई थी जबकि 9 लोग घायल हुए थे। घटना के बाद माफिया गुटों ने सभी शवों को छिपाने की भी कोशिश की। मौके से 150 से ज्यादा कारतूस के खोखे मिले थे।

शुरुआत संयंत्र की कुल क्षमता 500 किलोलीटर प्रतिदिन है

मुख्यमंत्री ने पटेल एग्री इंडस्ट्रीज प्राइवेट लिमिटेड इथेनॉल प्लांट का किया उद्घाटन

बीएनएम@पटना

मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने मंगलवार को अपने गृह जिले नालंदा के बेन प्रखंड के ग्राम अरावन में पटेल एग्री इंडस्ट्रीज प्राइवेट लिमिटेड द्वारा 30 एकड़ में स्थापित इथेनॉल प्लांट का फीता काटकर एवं शिलापट्ट अनावरण कर उद्घाटन किया।

इस संयंत्र की कुल क्षमता 500 किलोलीटर प्रतिदिन है। मुख्यमंत्री ने बटन दबाकर इथेनॉल प्लांट के कार्य का भी शुभारंभ किया। उद्घाटन के पश्चात् मुख्यमंत्री ने इथेनॉल प्लांट का निरीक्षण किया और वहां की व्यवस्थाओं की जानकारी ली। मुख्यमंत्री ने इथेनॉल प्लांट परिसर में पौधरोपण भी



किया। इस अवसर पर उद्योग मंत्री समीर कुमार महासेठ, सांसद कौशलेन्द्र कुमार, विधायक डॉ जीतेन्द्र कुमार, सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

PRAKASH MULTISPECIALITY CHARITABLE HOSPITAL
Reg. No. 30481

24x7 Emergency Services मोतिहारी का प्रथम चैरिटेबल हॉस्पिटल

यहाँ 24 घंटे मरीजों की ईलाज की समुचित व्यवस्था।

सस्ते दर पर गरीब मरीजों के ईलाज की व्यवस्था

परामर्श फी- 200 / मात्र यहाँ हड्डी, सर्जरी एवं मेडिसिन के चिकित्सक हर समय उपलब्ध

OPD Time :- 8.30AM to 11.30AM

चन्द्रहिया, मोतिहारी 21/08/2023 से शुभारम्भ

डा. प्रभात प्रकाश M.B.B.S. (Dor.) D. Ortho (Pat.) D.N.B. ORTHO TRAINED (KOL.) FIMS Consultant Orthopaedic & Spine Surgeon

रेन वाटर हार्वेस्टिंग सिस्टम लगाने में खेल

सरकारी राशि के साथ की गई बंदरबांट

वित्तीय वर्ष 2019-20 का मामला

अमृतेश कुमार ठाकुर

बीएनएम@केसरिया। रेन वाटर हार्वेस्टिंग सिस्टम लगाने में व्यापक स्तर पर खानापूर्ति कर सरकारी राशि का बंदरबांट किया गया है। मामला वित्तीय वर्ष 2019-20 का है। जिसमें प्रखण्ड क्षेत्र के पाँच उत्क्रमित माध्यमिक विद्यालयों में एचएम, अधिकारी व जेई की मिलीभगत से सरकारी राशि के बंदरबांट का खेल खेला गया है। इन उत्क्रमित माध्यमिक विद्यालयों में वर्षा का जल संचय किया जा सके इसको लेकर प्रत्येक विद्यालय को 80

हजार रुपया की राशि स्वीकृत की गई थी। जिन विद्यालयों को इस मद में राशि स्वीकृत की गई थी उसमें उत्क्रमित माध्यमिक विद्यालय सुन्दरापुर, हुसेनी, कुण्डवा उर्दू, डेकहाँ मठ व चाँदपरसा शामिल है। हालाँकि दो विद्यालयों के द्वारा इस मद की राशि विभाग को वापस कर देने की बात बतायी जा रही है।

जिसके कारण इन दो विद्यालयों में इसका निर्माण नहीं हो सका। अब जरा गौर कीजिए उत्क्रमित माध्यमिक विद्यालय सुन्दरापुर में रेन हार्वेस्टिंग सिस्टम का निर्माण नहीं कराया गया है। जबकि कागज में ही कार्य दिखाकर विभाग को डीसी विपत्र भेजा गया है। प्रभारी एचएम नित्यानंद राय के अनुसार इस मद की राशि विभाग को वापस कर दी गई है। वहीं यही स्थिति यूएचएस चाँदपरसा का है। यहाँ भी इसका निर्माण नहीं हुआ है। इस विद्यालय



के प्रभारी एचएम उमाशंकर सिंह ने बताया कि इस मद की राशि विभाग को वापस कर दी गई। लेकिन सवाल है कि बिना राशि निकासी व बिना कार्य कराये डीसी विपत्र कैसे भेजा गया! इस विद्यालय द्वारा भेजे गए विपत्र पर महालेखाकार ने आपत्ति जताते हुये त्रुटिपूर्ण बताया है। जिसके बाद विभाग हरकत में आया है। इन विद्यालयों की सही से जाँच की जाए तो कई योजनाओं में अनियमितता

उजागर हो सकती है।

वहीं अन्य विद्यालयों में खानापूर्ति कर इस कार्य को किया गया है। यूएचएस कुण्डवा उर्दू में तो सिर्फ खानापूर्ति की गई है। इसके निर्माण में लगे पाइप व खोदे गये गड्ढा में घोर अनियमितता बरती गई है। वहीं डेकहाँ मठ सहित अन्य विद्यालयों में भी खानापूर्ति का खेल खेला गया है। जहाँ मानक के अनुरूप रेन हार्वेस्टिंग सिस्टम का निर्माण नहीं कराया

गया है। इन विद्यालयों के डीसी विपत्र को भी महालेखाकार ने त्रुटिपूर्ण बताया है। जो जाँच का विषय है। महालेखाकार कार्यालय द्वारा कहा गया है कि इन विद्यालयों के द्वारा भेजे गए डीसी विपत्र में विद्यालय का पूरा नाम व पता, राशि भुगतान का माध्यम, कई जगह एचएम का हस्ताक्षर आदि नहीं है। जिसके कारण विपत्र त्रुटिपूर्ण मानते हुए पुनः इसकी माँग की गई है। इस संबंध में प्रभारी बीईओ उपेंद्र कुमार सिंह ने बताया कि मामला संज्ञान में आया है जिसकी जाँच की जा रही है। अगर संबंधित विद्यालय द्वारा इस मद की राशि विभाग को वापस की गई है तो उसका साक्ष्य मांगा जाएगा। यदि राशि निकासी के बाद भी रेन हार्वेस्टिंग सिस्टम का निर्माण नहीं कराया गया है तो ऐसे विद्यालय के विरुद्ध कार्रवाई की जाएगी।

टेनिस बॉल प्रतियोगिता में भाग लेने वाले चार खिलाड़ी महाराष्ट्र रवाना

बीएनएम@मोतिहारी

जिले के चार खिलाड़ी महाराष्ट्र के लिए रवाना हो गये। इसके पूर्व सभी खिलाड़ियों को टेनिस बॉल क्रिकेट संघ के अध्यक्ष विनय कुमार सिंह ने अंग वस्त्र देकर उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। बिहार टीम के कप्तान हैप्पी कुमार, पूर्वी चंपारण आदित्य कुमार, मोहम्मद

सुफियान तथा रितिक रोशन का चयन किया गया। जबकि पूर्वी चंपारण जिला टेनिस बॉल क्रिकेट संघ के सचिव दीपक कश्यप को बिहार टीम के कोच प्रशिक्षक बनकर जा रहे हैं।

उक्त जानकारी जिला टेनिस बॉल क्रिकेट संघ के सचिव दीपक कश्यप ने दी। उल्लेखनीय है कि राष्ट्रीय प्रतियोगिता महाराष्ट्र में 3 से 6 नवंबर तक आयोजित की जाएगी।



कार्यक्रम

लोजपा (आर) सुप्रीमो का मनाया गया जन्मदिन

बीएनएम@केसरिया। लोजपा (आर) सुप्रीमो सह जमुई सांसद चिराग पासवान का 41वां जन्मदिन मंगलवार को मनाया गया। इस अवसर पर पार्टी के स्थानीय कार्यकर्ताओं ने बीबीएस उत्सव पैलेस के सभागार में प्रखण्ड अध्यक्ष धर्मेन्द्र कुमार गुप्ता के नेतृत्व में केक काट कर पार्टी सुप्रीमो की लंबी उम्र की कामना की। पार्टी के राज्य कार्यकारिणी सदस्य अभय सिंह ने कहा कि चिराग पासवान सभी वर्ग समुदाय के लिए कार्य कर रहे हैं। जिसके कारण बिहार सहित अन्य राज्यों में उनकी लोकप्रियता बढ़ रही है। मौके पर पार्टी के महिला सेल की प्रखण्ड अध्यक्ष निक्की देवी, मुखिया भोला कुमार, उपाध्यक्ष मोहन पासवान, महासचिव रितेश गिरी, अजय मिश्रा, मुन्ना पासवान, ज्ञान्ति देवी, पंकज पाठक, मुकेश पासवान, अमोद पाण्डेय, मंजीत राय सहित अन्य मौजूद थे।

उत्सव

हिंदू नवजागरण मंच ने आयोजित किया कार्यक्रम

धूमधाम से मनाया जिला मंगल मिलन समारोह

मोतिहारी। हिंदू नवजागरण मंच का जिला मंगल मिलन कार्यक्रम नरसिंह बाबा मंदिर परिसर में सम्पन्न हुआ। कार्यक्रम कि अध्यक्षता जिला प्रधान रमाकान्त शर्मा शास्त्री एवं संचालन संजय कुमार तिवारी ने की। कार्यक्रम कि शुरुआत वैदिक मंत्र, दीप प्रज्वलन एवं हनुमान चालीसा के सामुहिक पाठ से किया गया। तत्पश्चात आयोजन समिति के अध्यक्ष शंभू प्रसाद जयसवाल ने आगत अतिथियों का स्वागत किया। कार्यक्रम चार सत्रों में सम्पन्न हुआ प्रथम आध्यात्मिक सत्र में आश्रम व्यवस्था पर बोलते हुए प्रोफेसर रामनिरंजन पांडे ने कहा कि चार आश्रम ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ एवं संन्यास में क्रमशः स्वयं, परिवार, समाज एवं प्रकृति के निर्माण में व्यक्ति को अपने कर्तव्यों का निर्वहन करना होता है लेकिन दुर्भाग्यवश हम सिर्फ



गृहस्थ आश्रम में ही उलझ गए हैं जिससे समाज एवं प्रकृति में संकट खड़ा हो गया है। स्वास्थ्य सत्र में प्रोफेसर शोभाकांत चौधरी ने योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा रहना है निरोग तो करना होगा योग। औषधि चर्चा में राममनोहर ने गुड़ के महत्व पर प्रकाश डाला। सामाजिक सत्र का विषय संस्कार

निर्माण था इस विषय पर वक्ताओं ने कहा कि आज समाज संस्कार के संकट से जूझ रहा है। शिष्टाचार समाज से समाप्त हो रहा है, हम धर्म का त्याग कर सिर्फ धन अर्जन में लगे हुए हैं। अपने अगले पीढ़ी को नैतिक मूल्यों कि शिक्षा देनी होगी। (संगठन सत्र को संबोधित करते हुए मुख्य कार्यकारी दिनेश कुमार ने कहा कि

मंगल मिलन समाज को शक्तिशाली बनाने का उपक्रम है, जो प्रत्येक मंगलवार को गांव मुहल्ले स्तर पर एक घंटे के लिए किया जाता है। यह समाज का मंगल मिलन होता है, जहां सभी जाति, पार्टी, संस्था के लोग एक साथ बैठकर अपने समस्या के निदान हेतु चर्चा करते हैं। जिला के प्रत्येक गांव में मंगल मिलन कि स्थापना के लिए मंच कार्य कर रहा है। उन्होंने लोगों से प्रतिदिन चंदन लगाने, प्रत्येक परिवार में तुलसी, शास्त्र, शस्त्र रखने एवं प्रत्येक गांव में मंगल मिलन शुरू करने का संकल्प कराया। अपने अध्यक्षीय उद्बोधन में रमाकांत शर्मा शास्त्री ने कहा कि बच्चों में संस्कार निर्माण हेतु मंगल मिलन गांवों में बाल संस्कारशाला शुरू करेगा। यही जिला मंगल मिलन कि उपलब्धि होगी। धन्यवाद ज्ञापन मुरारी शरण पांडे ने की।

मोटरसाइकिल के साथ 150 पीस नेपाली सोफिया शराब के साथ कारोबारी गिरफ्तार

पताही। पताही पुलिस के द्वारा गस्ती के दौरान 150 पीस नेपाली सोफिया शराब के एवं सुपर स्प्लेंडर मोटरसाइकिल के साथ एक शराब कारोबारी को गिरफ्तार कर पूछताछ के बाद न्याय हिरासत मोतिहारी जेल भेज दी गई है। इंस्पेक्टर सह थाना अध्यक्ष। संजीव कुमार सिंह ने बताया कि एस आई भगवान भगत के द्वारा दीवा गस्ती के दौरान।

थाना क्षेत्र के चैनपुर कब्रिस्तान के पास से सुपर स्प्लेंडर मोटरसाइकिल से ले जा रहे 150 बोतल नेपाली सोफिया शराब के साथ शिवहर जिले के जाफरपुर गांव निवासी मुनीलाल ठाकुर पिता सहदेव ठाकुर को गिरफ्तार कर मध्य निषेध अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर पूछताछ के बाद न्यायिक हिरासत मोतिहारी जेल भेज दिया गया है। छापेमारी में एस आई भगवान भगत, धीरेंद्र सिंह सहित सैफ बीएनपी के जमन शामिल थे।



जनसुराज राज्य के हर युवाओं की आवाज – राणा रंजीत

बीएनएम@केसरिया

जनसुराज अभियान समिति के द्वारा मंगलवार को प्रखण्ड क्षेत्र के बैरिया बाजार स्थित एक भवन परिसर में बैठक आयोजित की गई। बैठक को संबोधित करते हुए जनसुराज अभियान समिति के जिला संयोजक राणा रंजीत सिंह ने कहा कि वर्तमान समय में जनसुराज लोगों की माँग है। वर्षों से सत्ता का सुख भोग रहे विभिन्न राजनीतिक दलों ने

बिहार को पीछे धकेलने का काम किया है। जिसके कारण आज राज्य बेरोजगारी, अशिक्षा व अन्य समस्याओं से जूझ रहा है।

जनसुराज इन सभी समस्याओं को जमीनी स्तर पर जाकर समझ रही है। ताकि इसका समाधान किया जा सके। उन्होंने कहा कि जनसुराज राज्य के हर युवाओं की आवाज बन गई हैं। बैठक को अनुमंडल अध्यक्ष रामशरण यादव, रवींद्र सिंह बेरुआर सहित अन्य ने संबोधित किया। इस दौरान संगठन को और

विस्तार करने व इसकी मजबूती को लेकर विचार-विमर्श किया गया। बैठक की अध्यक्षता जनसुराज अभियान समिति के केसरिया प्रखण्ड अध्यक्ष हीरालाल सहनी व संचालन अभियान समिति के सदस्य दुष्यंत कुमार राजू ने किया। इस अवसर पर पप्पू खान, जमील अख्तर खान, मुन्ना पाठक, मनीष पाठक, संजय साह, शकील अहमद, मो रिजवान, उदय सिंह, मो मोजबुल्लाह, मो रहमतुल्लाह सहित अन्य मौजूद थे।

सोयाबीन से बनेगा पनीर, राधा फ्लावर मिल की नई इकाई का शुभारंभ

बीएनएम@मोतिहारी

जिला मुख्यालय मोतिहारी शहर स्थित राधा फ्लावर मिल प्राइवेट लिमिटेड की आधुनिक आटा उत्पादन इकाई और सोयाबीन से सोया पनीर के अलावा सोया उत्पाद बनाने वाली इकाई का शुभारंभ किया गया है। जिसका उद्घाटन भाजपा विधायक व पूर्व मंत्री प्रमोद कुमार ने किया। उल्लेखनीय है, कि नकछेद टोला में उद्योगपति यमुना सिकारिया द्वारा स्थापित इन तीन इकाईयों के शुरू होने से रोजगार के अवसर बढ़ेंगे। साथ ही लोगों को बाजार मूल्य से कम कीमत पर आटा और सोयाबीन के पनीर उपलब्ध होंगे।

इस मौके पर विधायक व पूर्व मंत्री प्रमोद कुमार ने कहा कि प्रधानमंत्री ने देशवासियों के



लिए वोकल पर लोकल का मूलमंत्र दिया है

जिससे स्थानीय उद्योगपति प्रेरणा लेकर ऐसे

उद्योग स्थापित कर रहे हैं, जिससे देश में रोजगार के अवसर बढ़ेंगे। वही लोग सस्ते दर पर बेहतर उत्पाद प्राप्त कर सकेंगे। उन्होंने यमुना सिकारिया से सीख लेने की सलाह देते हुए अन्य लोगों को भी उद्योग लगाने की सलाह दिया। वही यमुना सिकारिया ने बताया कि यह प्लांट शुद्ध चोकर युक्त आटा उत्पादन करेगा। जिसे स्वास्थ्य के लिए काफी लाभप्रद है।

इसकी कीमत 28 रुपये प्रति किलोग्राम निर्धारित है। इसके साथ ही यहां सोयाबीन से बने पनीर 125 रुपये प्रति किलोग्राम के दर से मिलेगा। मौके पर उद्योगपति शंभू सिकारिया और भाजपा जिलाध्यक्ष प्रकाश अस्थाना, भाजपा नेता चंद्रकिशोर समेत अन्य कई लोग उपस्थित थे।

साइड लेने के विवाद में चाकूबाजी, दो युवक गंभीर रूप से जखमी

मोतिहारी शहर में साइड लेने के प्रयास में विवाद होने पर मारपीट व चाकूबाजी की घटना मंगलवार को हुई है।

चाकूबाजी में दो युवक को चाकू लगा है और दोनों की स्थिति चिंताजनक बताई जा रही है। घायल एक युवक नकछेद टोला का शहबान बताया गया है जो ई रिक्शा का चालक है। वही दूसरा लड़का भवानीपुर मोहल्ले का सलमान बताया गया है। सलमान का इलाज निजी नर्सिंग होम में चल रहा है जबकि घायल शहबान को सदर अस्पताल में भर्ती कराया गया है। ई रिक्शा व बाइक का साइड लेने को लेकर विवाद हो गया और मारपीट शुरू हो गई, तभी महिला कॉलेज के समीप एक युवक ने दूसरे को चाकू मार दिया, वही चाकू छीन कर दूसरे युवक ने भी ई रिक्शा चालक को गोंद डाला। फिलवक्त पुलिस मामले की तहकीकात में जुटी है।

सेवा निवृत्त शिक्षक की हुई बिदाई

बीएनएम@मोतिहारी

जिले के आदापुर क्षेत्र के आंध्रा पंचायत के यूएमएस पकही उर्दू में सेवानिवृत्त शिक्षक अरुण कुमार का विदाई समारोह का आयोजन पंचायत की मुखिया समीमा खातून व रौशनजहां की अध्यक्षता में मंगलवार को किया गया। उनके सेवानिवृत्त होने पर विद्यालय के शिक्षकों व विद्यालय के अध्यक्ष, सचिव ने अंग वस्त्र, डायरी, कलम, घड़ी, छाता, चप्पल, सामी का वृक्ष देकर सम्मानित किया गया। वही उनके 12 वर्षों के कार्यकाल को शिक्षकों ने उनके कृतज्ञ की प्रशंसा कर उनके व्यक्तित्व पर प्रकाश डाला गया। वही प्रधान शिक्षक ने कहा कि उनके कार्यकाल में हमे इनसे

बहुत कुछ सीखने को मिला। अभिभावक के समान इनका व्यवहार स्कूल के सभी शिक्षकों के साथ रहा है। बिदाई समारोह के दौरान सेवानिवृत्त शिक्षक अरुण कुमार सिंह भानुक दिखे। सम्मनित समारोह में विद्यालय के प्रधान शिक्षक रंजन कुमार यादव, अजय कुमार भारती, मो. नुरुलएन, इम्तेयाज अहमद, खुर्शीदा प्रवीण, शायरा खातून, अफजल करीम, सत्य देव प्रसाद, संजीव चौबे, सुमन पाठक, रंजीत यादव, भुनेश्वर दुबे, भीएसएस अध्यक्ष नेमतुल्लाह, सचिव सरस्वती देवी ग्रामीण डा. नशीम, मो. ज्याउदीन, मुखिया पुत्र शाहिद अनवर आदि लोग उपस्थित थे। वही मंच का संचालन भुनेश्वर दुबे व सत्यदेव प्रसाद ने किया।



विविधता में एकता ही हमारे देश की पहचान : एस.एस.बी. कमांडेंट



राष्ट्रीय एकता दिवस पर जवानों ने किया मार्च पास्ट

मोतिहारी

जिले के पीपराकोठी स्थित एसएसबी 71 वीं बटालियन कैप में मंगलवार को विश्वजीत तिवारी कार्यवाहक कमांडेंट के नेतृत्व में राष्ट्रीय एकता दिवस का आयोजन किया गया। इस मौके पर वाहिनी के द्वारा सीमावर्ती चौकियों के कार्यक्षेत्रों में तरह-तरह के राष्ट्रीय एकता से जुड़े कार्यक्रमों को कराया गया। साथ ही वाहिनी मुख्यालय पीपराकोठी में भी रन फॉर यूनिटी, मार्च पास्ट और राष्ट्रीय एकता शपथ ग्रहण समारोह का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम के दौरान कार्यवाहक कमांडेंट

राष्ट्रीय एकता को मजबूत करने के लिए सभी धर्म, जाति या संप्रदाय से संबंध रखने वाला व्यक्ति को पहले अपने को भारतीय कहना जरूरी है, तभी भारत वर्ष को एक मजबूत राष्ट्र बना सकते हैं। हर वर्ष सरदार पटेल के जन्मदिवस के अवसर पर 31 अक्टूबर को राष्ट्रीय एकता दिवस मनाया जाता है।

तिवारी ने बताया कि भारत आजादी के समय लगभग 550 से भी ज्यादा छोटे-छोटे रियासतों में बँटा हुआ था और सभी रियासतें अपने को ताकतवर दिखाने में तुरंत ही एक दुसरे से अलग हो जाते थे। तब भारत के लौह पुरुष सरदार बल्लभ भाई पटेल ने उन सभी को राष्ट्रीय एकता के महत्व के बारे में बताते हुए सभी रियासतों को एक माला में पिरोने का काम किया और उन्ही के अथक प्रयास के कारण विविधता में एकता हमारे देश की पहचान बनना संभव हो पाया।

सरदार पटेल ने यह भी बताया था कि राष्ट्रीय एकता को मजबूत करने के लिए सभी धर्म, जाति या संप्रदाय से संबंध रखने वाला व्यक्ति को पहले अपने को भारतीय कहना जरूरी है, तभी भारत वर्ष को एक मजबूत राष्ट्र बना सकते हैं। सरदार वल्लभ भाई पटेल जी के द्वारा देश की एकता और अखंडता को बनाए रखने के लिए उनके द्वारा दिए गए योगदान को अविस्मरणीय बनाने के लिए हर वर्ष उनके जन्मदिवस के अवसर पर 31 अक्टूबर को राष्ट्रीय एकता दिवस मनाया जाता है।

Editorial

जब विकास एक जन-आंदोलन बन गया

यह देश प्राचीन सांस्कृतिक विरासत की ऐसी आधारशिला पर बना है, जहां वैदिक काल में हमें केवल एक ही मंत्र बताया जाता था... जिसे हमने सीखा है, जिसे हमने याद किया है - "संगच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसि जानताम्" - हम साथ चलते हैं, हम साथ आगे बढ़ते हैं, हम साथ मिलकर सोचते हैं, हम मिलकर संकल्प लेते हैं और हम साथ मिलकर इस देश को आगे ले जाते हैं - नरेन्द्र मोदी" 2014 में लाल किले की प्राचीर से प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने एक ऐसे भारत के लिए अपना विज्ञान अर्थपूर्ण तरीके से सामने रखा, जहां विकास सिर्फ एक एजेंडा नहीं था बल्कि प्रत्येक भारतीय का साझा लक्ष्य था। उन्होंने एक ऐसे भविष्य का संकेत दिया, जहां जनभागीदारी, हमारे सबसे मजबूत हथियार के रूप में और विश्व गुरु के रूप में सत्ता के शिखर पर हमारे दावे के रूप में उभरेगी। इसी वर्ष प्रधानमंत्री ने कैलेंडर पर एक महत्वपूर्ण तिथि अंकित की 'राष्ट्रीय एकता दिवस' के रूप में 31 अक्टूबर, जो भारत के "लौह पुरुष" सरदार वल्लभभाई पटेल की विरासत के प्रति एक श्रद्धांजलि है। हालांकि, इसका मतलब सिर्फ एक तारीख से कहीं अधिक है। इसने सरदार पटेल द्वारा परिकल्पना किए गए एकता और अखंडता के सार को फिर से जागृत करने की पवित्र प्रतिबद्धता को मूर्त रूप दिया। यह उनके दिखाए रास्ते पर चलने का एक वादा था तथा एकजुटता और सामूहिक प्रयासों के शाश्वत मूल्यों पर आगे बढ़ने की प्रतिज्ञा थी। एक दशक बाद, जब हम राष्ट्रीय एकता दिवस मना रहे हैं, यह भारत द्वारा एकता के स्थायी सिद्धांतों और सहयोग की मजबूत ताकत द्वारा प्रकाशित पथ पर की गई उल्लेखनीय यात्रा को पुनर्जीवित करने का सही समय है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के लोक-केंद्रित शासन के लोकाचार के तहत, भारत विश्व का एक अग्रणी देश बन गया है और यह दुनिया की "पांच कमजोर" अर्थव्यवस्थाओं से शीर्ष पांच अर्थव्यवस्थाओं में शामिल हो गया है। 2023 में 3.75 ट्रिलियन डॉलर की जीडीपी के साथ, हमारा देश 2004-2014 के "खोए हुए दशक" से उबरते हुए अब तेजी से चमक रहा है।

अमृतकाल और अखंड भारत का प्रतिबिंब

जी. किशन रेड्डी



लाल किले की प्राचीर से 2014 में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा था- 'यह देश प्राचीन सांस्कृतिक विरासत की ऐसी आधारशिला पर बना है, जहां वैदिक काल में हमें केवल एक ही मंत्र बताया जाता था... जिसे हमने सीखा है, जिसे हमने याद किया है- 'संगच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसि जानताम्'। अर्थात् हम साथ चलते हैं, हम साथ आगे बढ़ते हैं, हम साथ मिलकर सोचते हैं, हम मिलकर संकल्प लेते हैं और हम साथ मिलकर इस देश को आगे ले जाते हैं। प्रधानमंत्री ने तब एक ऐसे भारत के लिए अपना दृष्टिकोण अर्थपूर्ण तरीके से सामने रखा जिसमें प्रत्येक भारतीय का साझा लक्ष्य था। उन्होंने ऐसे भविष्य का संकेत दिया था, जहां जनभागीदारी सबसे मजबूत हथियार के रूप में और विश्व गुरु के रूप में सत्ता के शिखर पर उभरेगी। इसके बाद प्रधानमंत्री ने कैलेंडर पर एक महत्वपूर्ण तिथि अंकित की 'राष्ट्रीय एकता दिवस' के रूप में 31 अक्टूबर।

यह भारत के लौह पुरुष और देश के प्रथम गृहमंत्री सरदार वल्लभभाई पटेल की विरासत के प्रति एक श्रद्धांजलि है। इसका मतलब सिर्फ एक तारीख से कहीं अधिक है। इसने सरदार पटेल परिकल्पित एकता और अखंडता के सार को फिर जागृत करने की पवित्र प्रतिबद्धता को मूर्त रूप दिया। यह उनके दिखाए रास्ते पर चलने का एक वादा था तथा एकजुटता और सामूहिक प्रयासों के शाश्वत मूल्यों पर आगे बढ़ने की प्रतिज्ञा थी। एक दशक बाद आज हमने फिर राष्ट्रीय एकता दिवस मनाया। इसी के साथ भारत ने एकता के स्थायी सिद्धांत और सहयोग की मजबूत ताकत से आलोकित पथ पर की गई उल्लेखनीय यात्रा को पुनर्जीवित किया। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के लोक-केंद्रित शासन के लोकाचार के तहत, भारत विश्व का एक अग्रणी देश बन गया है। आज का भारत 2023 में 3.75 ट्रिलियन डॉलर की जीडीपी के साथ, 2004-2014 के "खोए हुए दशक" से उबरते हुए तेजी से चमक रहा है। यह जानना दिलचस्प है कि प्रधानमंत्री के नेतृत्व में, वार्षिक वित्तीय बजट मात्र एक वित्तीय रूपरेखा से परिवर्तित होकर एक गतिशील नीति दस्तावेज बन चुका है। यह लोगों की आकांक्षाओं पर आधारित है। हमारी उल्लेखनीय वृद्धि राष्ट्रीय गौरव, नवीनीकृत गरिमा और साझा म्गमित्र की भावना को जागृत किया है।

लोगों ने सरकार पर भरोसा जताते हुए व्यापक विकास को गति दी है। 'स्वच्छ भारत अभियान' के तहत लगभग 12 करोड़ शौचालय बनाए गए हैं तथा खुले में शौच की प्रथा की समाप्ति हुई है। 'बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ' अभियान के तहत लड़कियों के अधिकारों को प्रोत्साहन दिया गया है। और 'गिव इट अप' अभियान के अंतर्गत एक करोड़ से अधिक परिवारों ने कम विशेषाधिकार प्राप्त लोगों का समर्थन करने के लिए स्वेच्छा से एलपीजी सब्सिडी छोड़ दी है। यह 'जनभागीदारी' और 'राष्ट्रीय एकता' के कुछ शानदार उदाहरण हैं। 'मेक इन इंडिया' और 'वोकल फॉर लोकल' ने हमारी भारतीयता को पुनर्जीवित किया है। इससे एक राष्ट्रव्यापी लोकप्रिय भागीदारी-केन्द्रित अभियान की शुरुआत हुई है। हमने अपने एमएसएमई को बढ़ावा दिया, युवा उद्यमिता को प्रेरित किया और भारत के अद्वितीय कौशल और प्रचुर संसाधनों का लाभ उठाया। भारत ने 2014 के बाद से खुद को इलेक्ट्रॉनिक विनिर्माण में 300 प्रतिशत की वृद्धि के साथ एक शुद्ध आयातक से एक प्रमुख वैश्विक मोबाइल फोन निर्माता के रूप में स्थापित किया है। भारत के पास अब दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा स्टार्टअप इको सिस्टम है।

(लेखक, केंद्रीय पूर्वोत्तर क्षेत्र विकास, पर्यटन एवं संस्कृतिमंत्री हैं।)

Today's Opinion

भारतीय विपक्ष ले रहा हमास का पक्ष!



मृत्युंजय दीक्षित

फिलिस्तीन के आतंकी संगठन हमास ने सात अक्टूबर को इजराइल पर भीषण हमला कर उसके लगभग 1400 नागरिकों को मौत के घाट उतार दिया। लगभग 200 लोगों को बंधक बनाकर गाजा ले गया। मानवता के इन दुश्मनों ने इस हमले में कूरता की सारी सीमाएं लांघ दीं। बच्चों के सामने माता-पिता को मार देने फिर मासमूँ को जलाकर कोयले में बदल देने जैसी जघन्य हरकत की। ऐसी बर्बरता और अपने नागरिकों की दुर्दशा को देखकर इजराइल का शोक और क्रोध में डूबना स्वाभाविक है। इजराइल का हमास को जड़ से उखाड़ फेंकने का संकल्प नैतिक है। गाजा पट्टी पर इजराइल के कहर से घबराये हमास के चालाक आतंकी अब आम नागरिकों के पीछे छुपकर उनको अपनी ढाल बना रहे हैं। हमास समर्थक संगठन और कुछ देश आतंकवादियों की तरफ से विक्टिम कार्ड खेल रहे हैं। इस प्रकरण में भारत ने आतंकवाद के प्रति शून्य सहनशीलता (जीरो टॉलरेंस) की नीति का पालन करते हुए इजराइल को समर्थन देने की घोषणा के साथ फिलिस्तीन और इजराइल के मध्य वार्ता के माध्यम से समस्या के स्थायी शांतिपूर्ण समाधान की पक्षधरता की है। संयुक्त राष्ट्र में जॉर्डन द्वारा लाए गए प्रस्ताव पर भारत के प्रतिनिधि ने इसे रेखांकित भी किया। इस प्रस्ताव में हमास के आतंकी हमले की निंदा न होने के कारण स्वयं को मतदान से अलग रखा। भारत के इस संतुलित कदम की सभी जगह प्रशंसा हो रही है।

स्वाभाविक रूप से इस अंतरराष्ट्रीय घटना का प्रभाव भारत की आंतरिक राजनीति में भी दिखाई पड़ रहा है। विरोधी दलों का इंडी गठबंधन प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी व भाजपा को हराने के लिए इसका राजनीतिक लाभ उठाने के प्रयास में है। सात अक्टूबर को जब हमास ने इजराइल पर एयर स्ट्राइक की तो भारत के किसी भी विरोधी दल के नेता ने इस आतंकी घटना की निंदा नहीं की। किंतु जैसे ही इजराइल की सेना ने हमास के आतंकवाद को समाप्त करने के लिए अपना अभियान प्रारम्भ किया वैसे ही ये सोते से जाग गए और फिलिस्तीन के नाम पर अपने मुस्लिम वोट बैंक को साधने का प्रयास करने लगे। यह सभी लोग अच्छी तरह से जानते हैं कि हमास व हिजबुल्लाह जैसे संगठन बहुत ही खतरनाक और क्रूर आतंकवादी संगठन हैं। भारत में क्योंकि अगले कुछ माह में पांच राज्यों और उसके बाद लोकसभा चुनाव होने वाले हैं, इसलिए कांग्रेस सहित सभी विरोधी दल मुसलमानों के वोट पाने के लिए हमास जैसे आतंकवादी संगठन का साथ देते दिख रहे हैं। वोट बैंक को रिजाने के लिए ये कितना नीचे जा सकते हैं इसका अनुमान इसी बात से लगाया जा सकता है कि इजराइल पर हमला करने के बाद हमास के जिन आतंकवादियों ने एक महिला के नग्न शव की परेड निकाली, भारत में मुस्लिम वोट बैंक को प्रसन्न करने में जुटी "लड़की हूं लड़ सकती हूं" का नारा देने वाली कांग्रेस की एक नेता फिलिस्तीन के पीछे छुपकर

उसी हमास के समर्थन में खड़ी दिखाई दे रही हैं और इस कुकृत्य की निंदा करने के बजाय इजराइल द्वारा आत्मरक्षा के लिए गाजा पर की जा रही बमबारी की निंदा कर रही हैं। कांग्रेस नेता मणिशंकर अय्यर तो कुछ अन्य विरोधी दलों के नेताओं के साथ फिलिस्तीन के दूतावास तक पहुंच गए। बाटला हाउस एनकाउंटर पर आंसू बहाने वाली सोनिया गांधी संयुक्त राष्ट्र में भारत के रुख का विरोध करते हुए लेख लिख रही हैं। बीच के कुछ वर्षों को छोड़ दें तो 2013 तक भारत में कांग्रेस या उसके सहयोग वाली सरकारें ही रहीं किंतु इन सरकारों ने एक बार भी पाकिस्तान, अफगानिस्तान और बांग्लादेश में अल्पसंख्यक हिंदुओं पर हो रहे अत्याचारों पर एक शब्द भी नहीं कहा। भारत में कश्मीरी हिन्दुओं का पलायन, 1984 में सिखों का नरसंहार जैसी घटनाएं हुईं, तब भी ये चुप रहीं। आज यही पार्टियां वोट बैंक के लिए फिलिस्तीन के नाम पर हमास का साथ दे रही हैं। मोहब्बत की दुकान के व्यापारी खूंखार हमास के साथ खड़े होकर आतंक की खरीद-फरोख्त कर रहे हैं। इन दलों की वर्तमान कार्यप्रणाली ने साफ कर दिया है कि 2013 के पूर्व जम्मू कश्मीर का आतंकवाद और अलगाववाद, मुंबई जैसी बड़ी आतंकी घटनाओं सहित देश के विभिन्न हिस्सों में होने वाले बम धमाकों को कांग्रेस व इन मुस्लिम तुष्टिकरण करने वाले दलों का संरक्षण प्राप्त था।

(लेखक, स्वतंत्र टिप्पणीकार हैं।)

पेट की चर्बी कम करने के लिए रोजाना खाली पेट पिएं हल्दी वाला पानी

बढ़ते वजन को कंट्रोल करने के लिए लोग नाना प्रकार के जतन करते हैं। कुछ लोग जिम का सहारा लेते हैं, तो कुछ लोग डाइटिंग करते हैं। वहीं, कुछ लोग घरेलू नुस्खे अपनाते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो जंक फूड के अत्यधिक सेवन से शरीर में फैट बढ़ने लगता है। एक बार वजन बढ़ने के बाद कंट्रोल करना आसान नहीं होता है। वहीं, लगातार बढ़ते वजन से शरीर का स्वरूप भी बदल जाता है। साथ ही कई बीमारियां भी दस्तक देती हैं।

इसके लिए वजन को कंट्रोल में रखना जरूरी है। अगर आप भी बढ़े हुए पेट की चर्बी को कम करना चाहते हैं, तो रोजाना खाली पेट हल्दी वाला पानी जरूर पिएं। कई शोधों में खुलासा हो चुका है कि हल्दी पानी पीने से बढ़ते वजन को आसानी से कंट्रोल किया जा सकता है। आइए जानते हैं-

हल्दी

हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो वजन घटाने में हल्दी फायदेमंद साबित होती है। इसमें कई आवश्यक पोषक तत्व जैसे एंटीऑक्सीडेंट्स, एंटी-इंफ्लेमेटरी, करक्यूमिन और पॉलीफेनॉल पाए जाते हैं, जो शरीर में मौजूद एक्स्ट्रा फैट को बर्न करने में सहायक होते हैं। एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के चलते यह पेट की चर्बी कम करने में सहायक होते हैं।



इसके लिए रोजाना हल्दी वाला पानी पिएं। इससे शरीर में मौजूद टॉक्सिन्स न बाहर निकल जाता है। इस के अलावा, हल्दी वाला पानी पीने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। वहीं, बदलते मौसम में होने वाले बीमारियों का खतरा भी कम हो जाता है।

लगातार बढ़ते वजन से शरीर का स्वरूप भी बदल जाता है। साथ ही कई बीमारियां भी दस्तक देती हैं। इसके लिए वजन को कंट्रोल में रखना जरूरी है। अगर आप भी बढ़े हुए पेट की चर्बी को कम करना चाहते हैं, तो रोजाना खाली पेट हल्दी वाला पानी जरूर पिएं। कई शोधों में खुलासा हो चुका है कि हल्दी पानी पीने से बढ़ते वजन को आसानी से कंट्रोल किया जा सकता है।

कैसे करें सेवन

इसके लिए हल्दी की एक गांठ को एक गिलास पानी में अच्छी तरह से उबाल लें। इस पानी को तब तक उबालें। जब तक पानी आधा न हो जाए। इसके बाद चाय छन्नी की मदद से हल्दी पानी को छान लें। अब शहद मिलाकर इसका सेवन करें। आप चाहे तो स्वाद बढ़ाने के लिए हल्दी पानी में अदरक, नमक और काली मिर्च मिला सकते हैं। इस पानी को रोजाना पीने से पेट की चर्बी कम करने में मदद मिलती है।

जीभ जल जाए तो तुरंत करें यह उपाय, नहीं होगा संक्रमण

अक्सर चाय पीने या कुछ गर्म खाने के बीच में हम अपनी जीभ जला लेते हैं और फिर कई दिनों तक जली हुई जीभ की जलन से परेशान रहते हैं। आमतौर पर जीभ में जलन की समस्या धीरे-धीरे अपने आप ठीक हो जाती है, लेकिन अगर यह ज्यादा जल जाए तो यह हमें कई दिनों तक परेशान करती है। ऐसे में कुछ घरेलू नुस्खों की मदद से आप जलन को शांत कर सकते हैं और जले हुए टिश्यू को ठीक कर सकते हैं। स्वास्थ्य रेखा इसके अनुसार जीभ में जलन एक आम समस्या है जिसे प्राथमिक उपचार की मदद से ठीक किया जा सकता है। लेकिन अगर यह ज्यादा जलता है तो इस स्थिति में बर्निंग माउथ सिंड्रोम हो सकता है, जिसे इडियोपैथिक ग्लोसोपायरोसिस भी कहा जाता है। यहां हम आपको बताते हैं कि अगर जीभ जल जाए तो उसे तुरंत ठीक करने के लिए आपको क्या करना चाहिए।



जीभ जली हो तो करें ये काम

संक्रमण से बचने के लिए और जीभ पर फर्स्ट-डिग्री बर्न में दर्द को कम करने के लिए, कुछ मिनट के लिए मुंह में ठंडा पानी रखें और कुल्ला करें। ठंडे पानी से गरारे करें या कुल्ला करें। इसके लिए एक कप पानी में 1/8 चम्मच नमक का घोल बनाकर इस्तेमाल करें। गर्म या गर्म तरल पदार्थों से बचें, जिससे जलन हो सकती है। दर्द और सूजन के लिए डॉक्टर की सलाह पर दवा ली जा सकती है। ज्यादा जलन होने पर डॉक्टर से संपर्क करें।

ये हैं घरेलू नुस्खे

बेकिंग सोडा से धो लें। इससे दर्द में आराम मिलेगा। ठंडा दही, लस्सी, आइसक्रीम खाएं। पुदीना का प्रयोग करें। इसके लिए आप च्युइंग गम का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। दर्द से राहत के लिए जीभ पर कुछ चीनी के दाने या शहद लगाकर मुंह को कुछ देर के लिए बंद रखें। दर्द को कम करने के लिए अपने मुंह में बर्फ के टुकड़े या चिप्स डालकर चूसें।

त्वचा पर चाहते हैं कुदरती निखार, तो अपनाएं ये 3 आयुर्वेदिक उपाय

महिलाओं की ख्वाहिश होती है कि उनकी त्वचा बेदाग और खूबसूरत हो। दमकती त्वचा पाने के लिए महिलाएं कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं, लेकिन इससे स्किन डैमेज हो सकती है। बिना मेकअप के चेहरे में निखार चाहती हैं, तो नेचुरल तरीके से त्वचा की



देखभाल करें। ग्लोइंग स्किन पाने के लिए आयुर्वेदिक फेस पैक का इस्तेमाल कर सकती हैं। इस फेस मास्क को आप खुद घर पर बना सकती हैं। आइए जानते हैं, फेस पैक बनाने का तरीका। **बेसन और हल्दी का पैक:** त्वचा की खूबसूरती बढ़ाने में हल्दी काफी फायदेमंद होती है और बेसन से चेहरे के दाग-धब्बे कम हो सकते हैं। इसके लिए एक बड़े चम्मच बेसन में एक चुटकी हल्दी मिलाएं और गुलाब जल की मदद से पेस्ट बना लें। चाहें तो आप कच्चे दूध की मदद से भी पेस्ट बना सकती हैं। अब इसे चेहरे पर लगाएं, 15-20 मिनट बाद पानी

से धो लें।

चंदन पाउडर और गुलाब जल का फेस पैक: चंदन त्वचा की खूबसूरती निखारने में बेहद मददगार है। यह त्वचा को बेदाग और कोमल बनाने में कारगर हो सकता है। इससे फेस मास्क बनाने के लिए एक कटोरी में दो चम्मच चंदन पाउडर लें, अब इसमें गुलाब जल मिलाएं। इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं, 15-20 मिनट बाद पानी से धो लें। इससे आपकी त्वचा में निखार आएगा। **केसर और शहद का फेस मास्क:** केसर का इस्तेमाल सेहत के साथ त्वचा को निखारने के लिए भी किया जाता है।

बच्चों में कॉन्फिडेंस बढ़ाने के लिए अपनाएं ये टिप्स, बेहतर होगा उनका फ्यूचर

हर पेरेंट्स चाहते हैं कि उनका बच्चा कॉन्फिडेंट हो। वह किसी भी स्थिति में नर्वस फील न करें। अक्सर बच्चे कॉन्फिडेंट न होने का कारण बहुत सारी एक्टिविटीज में भाग नहीं ले पाते हैं और सुनहरा मौका गंवा देते हैं। कॉन्फिडेंस होना भी, एक तरह की स्किल है। जो बच्चों को सीखाना बेहद जरूरी है। ऐसे में पेरेंट्स की जिम्मेदारी बनती है कि वो अपने बच्चों को बचपन से ही कॉन्फिडेंट बनाना सीखाएं। कई तरीकों से बच्चों में उत्साह और विश्वास ला सकते हैं। आइए जानते हैं, बच्चे का कॉन्फिडेंस बढ़ाने के लिए कुछ असरदार टिप्स।

अच्छे काम के लिए तारीफ करें

जब आपका बच्चा कोई अच्छा काम करें, तो उसकी तारीफ करना न भूलें। बच्चे अपने पेरेंट्स से तारीफ सुनना चाहते हैं। वो चाहते हैं कि आप उनके काम को नोटिस करें। चाहे उन्होंने अपने खिलौने को सही जगह पर रखा हो, डांस किया हो या ड्राइंग बनाई हो।

आप बच्चों की प्रयासों के लिए उनकी तारीफ जरूर करें। इससे बच्चे प्रेरित होंगे और उनमें आत्मविश्वास की कमी नहीं होगी।



प्यार जताएं

चाहे बच्चे हो या बड़े, सब प्यार के भूखे होते हैं। ये हमें आत्मविश्वास से भर देता है। कई पेरेंट्स बच्चों के हर बात पर भड़क जाते हैं। जिससे बच्चा डरपोक होता है। आप अपने बच्चे से प्यार जताएं। उन्हें इस बात का भरोसा दिलाएं कि आप उनसे बेशुमार प्यार करते हैं और ये भी कहें कि किसी प्रॉब्लम में आप बच्चे का साथ नहीं छोड़ेंगे। उनकी ताकत बनें, तभी आपका बच्चा आपसे हर बात शेयर करेगा।

निगेटिव चीजों से दूर रखें

बच्चे गलत आदतों को बहुत जल्दी सीखते हैं। ऐसे में आप आसपास के माहौल पर ध्यान दें और बच्चों को निगेटिव माहौल से दूर रखें। उनसे हमेशा पॉजिटिव बातें करें, कभी न कहें कि तुम इस काम को नहीं कर पाओगे, तुम पढ़ाई में विक हो आदि नकारात्मक बातें न करें। उन्हें प्रोत्साहित करने की कोशिश करें।

ये एक्सरसाइजेस आपको रखेंगी फिट और स्मार्ट

अपने स्वास्थ्य को लेकर हम सभी कुछ नई और अच्छी हैबिट्स अपनाने की सोचते हैं जिसमें फिटनेस सबसे टॉप पर होता है लेकिन कैसी एक्सरसाइजेस से इसकी शुरुआत करें ये समझ नहीं आता। किसी को अपना पेट कम करना है तो किसी को वेट, वहीं किसी को बाइसेप्स बनाने हैं तो किसी को ओवरऑल बॉडी टोन करनी है। इसकी वजह से और ज्यादा कन्फ्यूज़न हो जाती है।

तो अगर आपने भी खुद को फिट रखने का वादा कर लिया है, तो हम आपको सजेस्ट करेंगे कुछ ऐसे ईजी वर्कआउट्स, जो आपको फिट एंड फाइन रखने के साथ ही अपर से लेकर बॉडी तक के लिए हैं बेहद फायदेमंद। तो डाइट के साथ इन एक्सरसाइजेस को भी बनाएं अपने रूटीन का हिस्सा। जिसका असर आपको अपनी बॉडी पर कुछ ही दिनों में नजर आने लगेगा।

कई बीमारियां दूर रहेंगी और आप लंबे



समय तक स्वस्थ जीवन जी सकेंगे।

जंपिंग जैक

जंपिंग जैक बेसिक लेकिन बेहद फायदेमंद एक्सरसाइज है। इस एक्सरसाइज को करने से वजन तो तेजी से कम होता ही है साथ ही थाईज़ भी स्ट्राना होती हैं। पेट की चर्बी कम होने लगती

है। इस एक्सरसाइज को करने से पहले हाथ और पैरों की हल्की-फुल्की स्ट्रेचिंग जरूर कर लें, जिससे इंजुरी की संभावना कम हो जाती है।

स्किपिंग रोप

रस्सी कूदना भी आसान एक्सरसाइज में



जाने के बाद आप इसे बढ़ा भी सकते हैं। एक सेट में कम से कम 30 से 50 बार जंप करने की कोशिश करें।

स्क्वाट जंप

स्क्वाट जंप भी ओवरऑल बॉडी को टोन करने

शामिल है। इसका असर भी आपको काफी कम दिनों में देखने को मिल सकता है। इसके रोजाना दो से तीन सेट्स करने की को शि श करें। अच्छी प्रैक्टिस हो

वाली बेहतरीन एक्सरसाइजेस में से एक है। इसे करने से बॉडी में ब्लड का सर्कुलेशन सही तरह से होता है। जिससे कई सारी समस्याएं दूर रहती हैं, साथ ही कम समय में अच्छी-खासी कैलोरीज़ बर्न की जा सकती है।

सर्दियों में वर्कआउट करने का बेस्ट टाइम

सर्दियों के मौसम में भी वर्कआउट करने का बेस्ट टाइम सुबह ही है। इसकी वजह है कि सुबह एक्सरसाइज कर लेने से पूरे दिन शरीर में एनर्जी बनी रहती है।

वर्कआउट करने से शरीर में एंडोर्फिन हार्मोन रिलीज होता है, जो पूरे दिन आपको एक्टिव रखने में मदद करता है। ठंड में सुबह उठकर कसरत करने के लिए आलस्य छोड़ना थोड़ा मुश्किल होता है, लेकिन अपने हेल्थ को ध्यान में रखते हुए, एक्सरसाइज के लिए सुबह का समय ही चुनें।

जोड़ों के दर्द को दूर करने के लिए रोजाना करें मकरासन

आजकल जोड़ों में दर्द आम समस्या है। इस स्थिति में व्यक्ति को जोड़ों में कम या तेज दर्द होता है। कभी-कभार यह दर्द असहनीय हो जाता है। इस वजह से चलने, उठने और बैठने में दिक्कत होती है। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो शरीर में कैल्शियम और विटामिन डी की कमी की वजह से जोड़ों में दर्द होता है। इसके अलावा, थकान, चोट और बढ़ती उम्र के चलते भी जोड़ों में दर्द होता है।

इस बीमारी से वयस्क अधिक प्रभावित होते हैं। हालांकि, आजकल कम उम्र के लोगों में भी गठिया के लक्षण देखे जाते हैं। अगर आप

भी जोड़ों में दर्द से परेशान हैं और इससे निजात पाना चाहते हैं, तो रोजाना योग और एक्सरसाइज करें। योग के कई आसन हैं। उनमें एक मकरासन है।

इस योग को करने से जोड़ों में दर्द की समस्या से निजात मिलता है। आइए, मकरासन के बारे में सबकुछ जानते हैं-

मकरासन

मकरासन दो शब्दों मकर और आसन से मिलकर बना है। आसान शब्दों में कहें तो मकर की मुद्रा में बैठना मकरासन कहलाता है।

यहां मकर का तात्पर्य मगरमच्छ से है। मगरमच्छ शांत चित से नदी में लेटा रहता है।



इस योग को करने के दौरान मगरमच्छ के समान शांत चित होकर लेटना रहता है। इस योग को करने से जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है। साथ ही तनाव से भी राहत मिलता है। इसके अलावा, बढ़ते वजन को भी कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

मकरासन कैसे करें

इसके लिए सबसे पहले जमीन पर दरी बिछाकर पेट के बल लेट जाएं। इस योग को खाली पेट करना फायदेमंद होता है। अब दोनों कोहनियों को जमीन पर फैलाकर सोने की मुद्रा में आ जाएं। आसान शब्दों में कहें तो अपने सिर को दोनों हाथों पर रखें। वहीं पैरों के

बीच दूरी बनाकर रखें।

इसके अलावा, आप कोहनियों को जमीन पर टीका कर आगे की ओर मुख कर ध्यान मुद्रा में भी मकरासन कर सकते हैं। इस दौरान अपने पैरों की उंगलियों को जमीन से स्पर्श करें। आप इस मुद्रा में मगरमच्छ की भांति विश्राम करते हैं।

मानसिक थकान को दूर करने के लिए आजमाएं ये आसान टिप्स

क्या आप हमेशा थका हुआ और ऊर्जाहीन महसूस करते हैं? क्या आपको लंबे समय से तनाव का अनुभव हो रहा है? अगर हां, तो यह मानसिक थकान का संकेत हो सकता है। आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में मानसिक थकान होना आम बात है। व्यस्त जीवनशैली में हम अक्सर कई चीजों को एक साथ निपटाने की कोशिश करते हैं। लंबे समय से काम और तनाव के कारण शरीर के साथ-साथ हमारा दिमाग और मन भी थक जाता है।

अक्सर लोग मानसिक थकान को नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन ऐसा करना आपकी शारीरिक और मानसिक समस्याएं बढ़ सकती हैं। तो अब सवाल यह उठता है कि मानसिक थकान को कैसे दूर करें? आज हम आपको मानसिक थकान को दूर करने के उपाय बताने जा रहे हैं

1. धूप में बैठें

अगर आप हर समय खुद को थका हुआ महसूस करते हैं, तो रोजाना थोड़ी देर धूप में बैठें। यह खुद को रिचार्ज करने का सबसे सरल

तरीका है। सूरज की रोशनी से हमारे शरीर और दिमाग पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। रोज धूप में बैठने से शरीर में विटामिन डी की आपूर्ति होती है, जिससे आप ऊर्जावान महसूस करते हैं। इसके लिए दिन में कम से कम 30 मिनट के लिए धूप में जरूर बैठें।

2. अच्छी और गहरी नींद लें

मानसिक थकान को कम करने के लिए अच्छी और गहरी नींद बहुत जरूरी है। नींद पूरी न होने के कारण आपकी मानसिक थकान बढ़ सकती है। इससे बचने के लिए पूरे दिन में कम से कम 8 घंटे जरूर सोएं। अगर आपको नींद से

जुड़ी कोई परेशानी है, तो डॉक्टर से संपर्क करें।

3. ब्रेक लें

लगातार काम करते-करते आपका शरीर ही नहीं, दिमाग भी थक सकता है। मानसिक थकान के कारण आपको किसी भी काम पर फोकस करने में कठिनाई हो सकती है। ऐसे में, दिमाग की थकान मिटाने के लिए काम के बीच में कुछ छोटे-छोटे ब्रेक लेना मददगार हो सकता है। इसके लिए थोड़ी देर के लिए काम से दूर हो जाएं और बॉडी की स्ट्रेचिंग करें। इस समय में आप एक कप कॉफी या अपने पसंदीदा संगीत का आनंद ले सकते हैं। ब्रेक लेने से आप खुद को रिलैक्स और रिफ्रेश महसूस करेंगे।



4. व्यायाम करें

मानसिक तनाव से बचने के लिए अपने रूटीन में व्यायाम को शामिल करें। रोजाना व्यायाम करने से शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ महसूस करेंगे। इसके लिए रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम करने की कोशिश करें।

इससे आपकी मानसिक थकान कम होगी और आप खुद को ऊर्जावान महसूस करेंगे। आप रोजाना ध्यान और योग का अभ्यास भी कर सकते हैं।

5. इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से ब्रेक लें

आजकल की डिजिटल दुनिया में हमारा ज्यादातर समय इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के साथ गुजरता है। दिनभर मोबाइल और लैपटॉप आदि से जुड़े रहते हैं। इससे हमारा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बुरी तरह प्रभावित होता है। मानसिक थकान से बचने के लिए टेक्नोलॉजी से ब्रेक लें। खुद को कुछ समय के लिए इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से दूर करके आप मानसिक तौर पर फ्रेश महसूस करेंगे।

BNM Fantasy



कियारा को पैपराजी ने घेरा

कियारा आडवाणी और शाहिद कपूर को मुंबई एयरपोर्ट पर देखा गया। कियारा ने व्हाइट टॉप और ब्लू जींस पहनी हुई थी। उन्होंने पिंक जैकेट के साथ अपने लुक को कम्प्लीट किया। खुले बाल और मिनमल मेकअप में वे काफी खूबसूरत नजर आ रही थीं। एयरपोर्ट पर पैपराजी ने कियारा को घेर लिया। इस पर एक्ट्रेस ने कहा- 'मैं कैसे जाऊंगी ऐसे।' हालांकि गाड़ी में बैठकर कियारा ने पैपराजी को पोज भी दिया। शाहिद कपूर को भी आज मुंबई एयरपोर्ट पर देखा गया। एक्टर ऑफ व्हाइट वी-नेक टी-शर्ट और पैट में नजर आए। गले में चेन पहनकर और ओवर साइज्ड ग्लासेस लगाकर वे कूल लुक में दिखे। पैपराजी ने उन्हें 'हैदर' कहकर बुलाया।

क

कंगना की फिल्म तेजस प्लॉप, 50 फीसदी शो रद्द

बॉलीवुड की क्वीन कंगना रनौत की फिल्म तेजस 27 अक्टूबर को रिलीज हुई, लेकिन फिल्म ने बॉक्स ऑफिस पर निराशाजनक प्रदर्शन किया है। इस फिल्म को लेकर पिछले कई दिनों से काफी चर्चा हो रही थी। हालांकि, फिल्म रिलीज के बाद बॉक्स ऑफिस पर अपना जादू दिखाने में नाकाम नजर आ रही है। तेजस ने बॉक्स ऑफिस पर उम्मीद से काफी कम कमाई की। फिल्म ने रिलीज के पहले और दूसरे दिन 1.25 करोड़ रुपये का कलेक्शन किया। इन आंकड़ों पर नजर डालें तो फिल्म ने दो दिनों में सिर्फ 2.50 करोड़ का ही कलेक्शन किया है। तीसरे दिन यानी रविवार को भी ये फिल्म 5 करोड़ का आंकड़ा भी पार नहीं कर पाई। इसके चलते कई सिनेमाघरों में कंगना की फिल्म की स्क्रीनिंग कम

कर दी गई। मीडिया की रिपोर्ट के मुताबिक यह भी साफ है कि रविवार को तेजस देखने के लिए थिएटर में औसतन 10 से 12 लोग होते हैं। सोमवार से ही इस फिल्म के 50 फीसदी शो कम कर दिए गए हैं। "सैक्वेल" की रिपोर्ट के मुताबिक साफ है कि तेजस ने सोमवार को सिर्फ 50 लाख के आसपास ही कमाई की। थिएटर मालिकों और वितरकों की ओर से बताया जा रहा है कि बिहार के कुछ सिनेमाघरों में एक भी टिकट नहीं बिका है। हाल ही में कंगना ने एक वीडियो पोस्ट कर दर्शकों से सिनेमाघरों में फिल्म देखने का अनुरोध किया था। उस वीडियो से भी कंगना को काफी टोल किया गया था। पहले बॉलीवुड के खिलाफ आवाज उठाने वाली कंगना को नेटिज़न्स ने खूब आड़े हाथों लिया।



पैपराजी पर फिर भड़कीं बॉलीवुड एक्ट्रेस तापसी पन्नू

वीडियो वायरल



बॉलीवुड एक्ट्रेस तापसी पन्नू हमेशा चर्चा में रहती हैं। वह सोशल मीडिया पर एक्टिव रहती हैं और वीडियो एवं पोस्ट के जरिए अपने फैस को अपडेट करती रहती हैं। इसी बीच तापसी का एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। इस वीडियो में तापसी तस्वीरें लेने आए पैपराजी पर गुस्सा करती नजर आ रही हैं। तापसी पन्नू और पैपराजी के बीच

हुई तीखी नोकझोंक के बारे में तो सभी जानते हैं। तापसी अक्सर पैपराजी को तमीज सिखाती नजर आती हैं। हाल ही में तापसी का एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। तापसी को देखते ही पैपराजी उनकी तस्वीरें लेने के लिए दौड़ पड़े। वीडियो में तापसी पैपराजी को एक तरफ हटने के लिए कहती हैं, लेकिन पैपराजी हट ही नहीं रहे थे। आखिरकार तापसी को गुस्सा आ गया और उन्होंने पैपराजी को खरी-खोटी सुना दी। तापसी ने कहा, "एक तरफ हट जाओ वरना सदमे के कारण वापस कहोगे" यह पहली बार नहीं है जब तापसी ने पैपराजी पर गुस्सा निकाला हो। तापसी पन्नू पहले भी कई बार पत्रकारों और पैपराजी पर

भड़क चुकी हैं। कुछ दिनों पहले तापसी का एक वीडियो वायरल हुआ था जिसमें वह अपनी कार में बैठती नजर आ रही थी लेकिन पैपराजी उनकी कार का दरवाजा पकड़े हुए थे। वह काफी गुस्से में थीं और उन्होंने फोटोग्राफर्स को ऐसा न करने के लिए डांटा था। इसके अलावा, फिल्म के एक प्रमोशनल इवेंट में उनकी पैपराजी से बहस भी हुई थी। तापसी के काम की बात करें तो वह शाहरुख खान के साथ फिल्म "डंकी" में नजर आएंगी। इस फिल्म का निर्देशन राजकुमार हिरानी ने किया है। "डंकी" के बाद तापसी की फिल्म "हसीन दिलरुबा" और "वो लड़की है कहा" रिलीज होंगी।

