- bordernewsmirror@gmail.com
- पटना, दिल्ली व कोलकाता से एक साथ प्रसारित
- द्विभाषिक समाचार पत्र

BORDER NEWS MIRROR BNM to the point...

02 चुनाव परिणाम के बाद क्या नीतीश बदलेंगे पाला!

04 विभूति काशी तिवारी की 5वीं स्मृति सम्मान समारोह का आयोजन

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, शनिवार, 25 नवम्बर 2023 | www.bordernewsmirror.com | ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रुपए ● वर्ष: 04, अंक: 286

पेड़ से लटका मिला आर्मी जवान का शव

रांची। पुलिस ने डोरंडा थाना क्षेत्र के होटल युवराज पैलेस के समीप शुक्रवार को एक व्यक्ति का शव पेड़ से लटकता बरामद किया है। शव की शिनाख्त आर्मी के जवान मनोज कुमार सिंह के रूप में हुई है। वह दीपाटोली कैंट से गुरुवार को छुट्टी लेकर अपने घर उत्तराखंड के लिए निकले थे। स्थानीय लोगों ने आशंका जताई है कि हत्या कर युवक को पेड़ से लटका दिया गया है। शव पर चोट के निशान भी मिले हैं। घटना की सूचना मिलते ही थाना प्रभारी आनंद किशोर प्रसाद मौके पर पहुंचे और जांच कर पेड़ से शव को नीचे उतरवाकर पोस्टमार्टम के लिए रिम्स भेज दिया। बताया गया कि मनोज कुमार सिंह की तैनाती जमशेदपुर के सोनारी में थी। वह डेढ़ महीना पूर्व रांची आए थे और दीपाटोली कैंट में ड्यूटी कर रहे थे।

शाह की रैली के खिलाफ कोर्ट जाएंगी ममता

भाजपा ने पहले ही दाखिल की है कैविएट

कोलकाता। कलकत्ता हाई कोर्ट ने धर्मतल्ला में केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह की रैली को अनुमति दी है। इसके खिलाफ पश्चिम बंगाल सरकार सुप्रीम कोर्ट ने याचिका लगा सकती है। इसलिए भाजपा की पश्चिम बंगाल इकाई ने कलकत्ता उच्च न्यायालय की खंडपीठ के उस आदेश को चुनौती देने के लिए ममता सरकार के संभावित कदम की आशंका जताते हुए शुक्रवार को सुप्रीम कोर्ट में कैविएट दायर की है।

भाजपा खेमे को अपना मेगा कार्यक्रम 29 नवंबर को शहर में उसी स्थान पर आयोजित करने की अनुमति दी गई, जहां 21 जुलाई को तृणमूल कांग्रेस वार्षिक "शहीद दिवस" रैली आयोजित करती है। भाजपा की रैली में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह, केंद्रीय ग्रामीण विकास राज्य मंत्री गिरिराज सिंह और राज्य मंत्री निरंजन ज्योति के शामिल होने की संभावना है। भाजपा की राज्य समिति के एक सदस्य ने कहा, "ऐसा लगता है कि हमारी प्रस्तावित रैली के मुद्दे को राज्य सरकार और सत्तारूढ़ तृणमूल कांग्रेस ने प्रतिष्ठा के मुद्दे के रूप में लिया है, क्योंकि यह स्थल वही है, जहां हर साल सत्तारूढ़ पार्टी की शहीद दिवस रैली आयोजित की जाती है। इसलिए इस बात की बहुत अधिक संभावना है कि राज्य सरकार कलकत्ता उच्च न्यायालय की खंडपीठ के खिलाफ शीर्ष अदालत के स्तर पर जा सकती है। हमने सुप्रीम कोर्ट में एक कैविएट दायर की है ताकि अगर राज्य सरकार शीर्ष अदालत का दरवाजा खटखटाए, तो हमारी दलीलें भी वहां सुनी जाएं।"

शुक्रवार को कलकत्ता हाई कोर्ट के मुख्य न्यायाधीश टी.एस. शिवगणनम और न्यायमूर्ति हिरण्मय भट्टाचार्य की खंडपीठ ने इस मामले पर सुनवाई की। उन्होंने स्पष्ट रूप से कहा कि हालांकि भाजपा को कोलकाता पुलिस की शर्तों और प्रतिबंधों के अनुसार रैली आयोजित करनी होगी, लेकिन बाद में आयोजकों पर कोई अतिरिक्त या नया प्रतिबंध लगाने की अनुमति नहीं दी जाएगी। अदालत की टिप्पणी थी कि यदि कोई विशेष कार्यक्रम (तृणमूल कांग्रेस की शहीद दिवस रैली) मध्य कोलकाता में उस स्थान पर आयोजित किया जा सकता है, तो कोई कारण नहीं है कि किसी अन्य आयोजक द्वारा उसी स्थान पर समान रैली का आयोजन नहीं किया जा सकता।

मशहूर निर्माता, निर्देशक राजकुमार कोहली का हार्ट अटैक से निधन

मुंबई। जानी दुश्मन, नागिन, पति-पत्नी और तवायफ, नौकर बीवी का, बदले की आग... जैसी कई फिल्मों के निर्माता और निर्देशक राजकुमार कोहली का शुक्रवार को दिल का दौरा पड़ने से निधन हो गया। वह 93 वर्ष के थे। वह मशहूर अभिनेता अरमान कोहली के पिता थे। आज सुबह करीब आठ बजे उन्हें दिल का दौरा पड़ा, और उन्हें बचाया नहीं जा सका। परिवार के अनुसार राजकुमार कोहली रोजाना की तरह सुबह नहाने गये थे। काफी देर तक वे बाथरूम से बाहर नहीं आए। उनकी ओर से कोई प्रतिक्रिया नहीं आई तो उनके बेटे अरमान ने दरवाजा तोड़ दिया। तब वह बेहोश मिले। अरमान तुरंत उन्हें डॉक्टर के पास ले

गए, लेकिन डाक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया।आज शाम को कोहली का अंतिम संस्कार किये जाने की उम्मीद है।

राजकुमार कोहली 1963 से हिंदी फिल्म इंडस्ट्री से जुड़े थे। प्रेम चोपड़ा की मुख्य भूमिका वाली 'सपनी' उनकी पहली प्रोडक्शन और निर्देशित फिल्म थी। राजकुमार कोहली आखिरी बार सलमान खान की फिल्म 'प्रेम रतन धन पायो' में नजर आए थे।

राजकुमार कोहली ने आखिरी फिल्म 'जानी दुश्मनः एक अनोखी प्रेमकहानी' बनाई थी। इसमें अक्षय कुमार, सुनील शेट्टी, सनी देवोल, राज बब्बर, सोनू निगम जैसे कलाकार शामिल थे।

चीन में बच्चों में फिर सांस संबंधी बीमारियों में तेजी, भारत सतर्क

नई दिल्ली। उत्तरी चीन में बच्चों में एच९एन2 मामलों के साथ श्वसन संबंधी बीमारियों के मामलों में बढ़ोतरी से भारत में भी सतर्कता बढ़ा दी गई है। केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय चीन में फैली श्वसन संबंधी बीमारियों पर बारीकी से निगरानी कर रहा है। शुक्रवार को मंत्रालय ने जारी एक बयान में कहा कि चीन से रिपोर्ट किए गए एवियन इन्फ्लूएंजा के मामलों के साथ-साथ श्वसन संबंधी बीमारी से भारत को कम खतरा है। स्वास्थ्य मंत्रालय ने कहा कि भारत किसी भी प्रकार की सार्वजनिक स्वास्थ्य आपात स्थिति के लिए, तैयार है। इसके साथ सार्वजनिक स्वास्थ्य मुद्दों के समाधान के लिए एक समग्र और एकीकृत रोडमैप अपनाने के लिए वन हेल्थ दृष्टिकोण पर काम कर रहा है। विशेष रूप से कोरोना महामारी के बाद से स्वास्थ्य बुनियादी ढांचे में भी महत्वपूर्ण मजबूती आई है। इसके अलावा, एकीकृत रोग निगरानी कार्यक्रम (आईडीएसपी) के पास कोरोना महामारी के दौरान चुनौतीपूर्ण स्वास्थ्य स्थितियों से निपटने का समृद्ध अनुभव है।

मंत्रालय के मुताबिक चीन निमोनिया के बढ़ते मामलों पर विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी एक बयान जारी किया है। मंत्रालय के मुताबिक वर्तमान में उपलब्ध जानकारी के आधार पर पिछले कुछ हफ्तों में चीन में श्वसन संबंधी बीमारियों के मामले बढ़े हैं। बच्चों में श्वसन संबंधी बीमारी के सामान्य कारणों का पता लगाया गया है और किसी असामान्य कारणों की कोई पहचान नहीं की गई है।

सीएम नीतीश कुमार की सियासी यात्रा

पटना। सीएम नीतीश कुमार एक बार फिर से बिहार की यात्रा करेंगे। दिसंबर के अंतिम और नए साल के प्रथम महीना जनवरी में आम जनता के बीच पहुंचेंगे और संवाद करेंगे। इस दौरान आम लोगों को स्पेशल स्टेट्स और आरक्षण के नए प्रावधानों को बताएंगे। यात्रा को लेकर सीएम नीतीश कुमार ने खुद ही ऐलान किया है। उन्होंने कहा कि दिसंबर के अंतिम सप्ताह और जनवरी की शुरुआती तारीख के बीच बिहार में यात्रा करेंगे। इस यात्रा को लेकर अभी से ही सियासत शुरू हो गई है। भारतीय जनता पार्टी ने इसे राजनीतिक यात्रा बताई है। बीजेपी नेता प्रेम रंजन पटेल ने कहा है कि सीएम नीतीश कुमार को इस यात्रा से कोई लाभ नहीं होगा।

सतर्क आतंकवादियों का सफाया करने के लिए राजौरी और पुंछ के सीमावर्ती जिलों में अभियान तेज

सेवानिवृत्त सैनिकों को आतंकी बना जम्मू भेज रहा पाक

जम्मू। उत्तरी सेना के कमांडर लेफ्टिनेंट जनरल उपेन्द्र द्विवेदी ने शुक्रवार को कहा कि पाकिस्तान जम्मू-कश्मीर में आतंकवादी रैंकों में अपने देश के सेवानिवृत्त सैनिकों को धकेलने का प्रयास कर रहा है। लेफ्टिनेंट जनरल ने कहा कि एक साल के भीतर दो दर्जन से अधिक विदेशी आतंकवादियों का सफाया करने के लिए राजौरी और पुंछ के सीमावर्ती जिलों में अभियान तेज कर दिया गया है।

सेना कमांडर ने बुधवार और गुरुवार को राजौरी जिले के धर्मसाल बेल्ट के बाजीमल इलाके में मुठभेड़ के दौरान बलिदान हुए दो कैप्टन सहित पांच सैन्य कर्मियों को श्रद्धांजलि देने के बाद पत्रकारों के सामने कहा कि मुठभेड़ के दौरान सुरक्षाबलों ने अफगानिस्तान में प्रशिक्षित पाकिस्तान स्थित शीर्ष लश्कर कमांडर कारी सहित दो आतंकवादियों को मार गिराया। उन्होंने कहा कि दो खूंखार विदेशी आतंकवादियों का मारा जाना क्षेत्र को अस्थिर करने की पाकिस्तान की योजना के लिए एक बड़ा झटका है।

आतंकवादियों के बीच पाकिस्तान के कुछ विशेष बलों के कर्मियों की मौजूदगी के बारे में लेफ्टिनेंट जनरल ने कहा कि जब हमने आतंकवादियों की पहचान करने की कोशिश की तो हमें पता चला कि उनमें से कुछ पाकिस्तान सेना के सेवानिवृत्त कर्मी हैं। उन्होंने कहा कि पाकिस्तान इस क्षेत्र में आतंकवादियों को धकेलने का प्रयास कर रहा है। उन्होंने कहा कि विदेशी आतंकवादियों को ढेर करने के लिए हमारे प्रयास जारी हैं।

पीर पंजाल के दक्षिण में सक्रिय आतंकवादियों की संख्या पर उन्होंने कहा कि राजौरी-पुंछ बेल्ट में आतंकवादियों की संख्या में उतार-चढ़ाव होता है, क्योंकि यह क्षेत्र राष्ट्रीय राजमार्ग से जुड़ा हुआ है। लेफ्टिनेंट जनरल द्विवेदी ने कहा कि मोटे तौर पर इलाके में 20 से 25 आतंकवादियों के सक्रिय होने की संभावना है, लेकिन सेना, पुलिस और अन्य खुफिया एजेंसियों ने अपना अभियान तेज कर दिया है। हमें यकीन है कि हम एक साल के भीतर स्थिति को नियंत्रित कर लेंगे।

चुनाव परिणाम के बाद क्या नीतीश बदलेंगे पाला!

कई राजनीति कार्यक्रमों के मंच से राजद को नीचा दिखने से नहीं हैं चूके

पटना। तीन दिसम्बर को पांच राज्यों के चुनाव नतीजे आएंगे। इसके बाद 2024 में होने वाले लोकसभा चुनाव का बिगुल भी बज जाएगा। इन सबके बीच बिहार में राजनीतिक तापमान बढ़ गया है। इसके केंद्र बिन्दु में सीएम नीतीश बने हुए हैं।

यह कहावत राजनीति में सटीक बैठती है कि सियासत में कुछ भी स्थायी नहीं है। नीतीश के लालू से रास्ता अलग होने के संकेत हाल के दिनों में स्पष्ट रूप से दिखने लगे हैं। नीतीश करीब करीब हर कार्यक्रम में राजद को बताने से नहीं चूकते कि 2005 के पहले बिहार की स्थिति बदतर थी। कई बार तो सीएम ने तेजस्वी और राजद कोटे के मंत्रियों के सामने ही लालू शासन की याद दिलाते हुए अपने कार्यों को बताया।

नीतीश कुमार जिस सरकारी कार्यक्रम या किसी सभा में जाते हैं तो वे किसी न किसी बहाने वर्ष 2005 के पहले की चर्चा कर पूछते हैं कि तब कुछ था। ये तो हम आए और विकास का कितना काम किया। लोग भूलने लगे हैं। उन्हें याद कराते रहिए। वर्ष 2017 जैसी स्थिति है बिहार में, जब नीतीश ने महागठबंधन से अलग होने का फैसला लिया था। तब आईआरसीटीसी घोटाले में तेजस्वी का नाम उछला था और अंतरात्मा की आवाज पर सुशासन बाबू ने अपनी राहें राजद से अलग कर ली थीं। अब तो एक घोटाले में सप्लीमेंट्री चार्जशीट तक दायर हो चुकी है।

अब लैंड फॉर जॉब स्कैम में लालू परिवार पूरी तरह फंसा हुआ है। ऐसे में जदयू और राजद गठबंधन के भविष्य को लेकर भी सवाल खड़े हो रहे हैं। सियासत में दोस्ती-दुश्मनी कभी स्थायी नहीं रहती। सीएम नीतीश कुमार के रुख को देखकर तो यह असल में साबित होता है। कल के धुर विरोधी आज बेहद कट्टर समर्थक हो सकते हैं। नीतीश कुमार ने कई बार ऐसे कदम उठाए हैं जो हर बार ये संकेत देने वाले रहे हैं कि बिहार की राजनीति में बड़ा बदलाव होने वाला है। बहरहाल लालू-नीतीश की दोस्ती के इस चैप्टर की असली राजनीति जल्दी हीं पता चलेगी।

बीते दिन सीएम नीतीश मोतिहारी में केंद्रीय विश्वविद्यालय के दीक्षांत समारोह में शामिल होने पहुंचे थे। यहां सीएम नीतीश कुमार ने कहा है कि उनकी और भाजपा की दोस्ती कभी खत्म नहीं होगी। नीतीश जिस कार्यक्रम में शामिल होने पहुंचे थे, वहां राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू और राज्यपाल राजेंद्र विश्वनाथ आर्लेकर भी मौजूद थे। इसके अलावा कार्यक्रम में कई भाजपा नेता भी शामिल थे। दीक्षांत समारोह के दौरान जब मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के भाषण देने की बारी आई तो उन्होंने कहा, 'जितने लोग हमारे हैं, सब साथी हैं। सीएम नीतीश यहीं नहीं रुके, उन्होंने कहा, छोड़िए ना भाई। हम अलग हैं आप अलग हैं। इसको छोड़ दीजिए। इससे क्या मतलब है। हमारा दोस्ती कहियो खत्म होगा क्या?।

30 नवम्बर को शिवहर जाएंगे मुख्यमंत्री

पटना। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार 30 नवम्बर को शिवहर दौरे पर रहेंगे। मुख्यमंत्री के शिवहर आगमन को लेकर जिला प्रशासन ने तैयारियां तेज कर दी है। डीएम पंकज कुमार और एसपी अनंत कुमार राय भी लगाता तैयारियों का जायजा भी ले रहे हैं। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार शिवहर को करोड़ों रुपये की सौगात देने वाले हैं। नीतीश शिवहर बस स्टैंड और देकुली धाम का शिलान्यास करेंगे। साथ ही शिवहर समाहरणालय में स्थित पूर्व केंद्रीय मंत्री पंडित रघुनाथ झा की प्रतिमा का भी अनावरण करेंगे। इसके बाद वे सीतामढ़ी के लिए रवाना हो जाएंगे। डीएम और एसपी ने शुक्रवार को तैयारियों का जायजा लिया और संबंधित अधिकारियों को जरूरी निर्देश दिए। डीएम-एसपी ने पुलिस लाइन में पहुंचकर हेलिपैड निर्माण कार्य का भी जायजा लिया।

केके पाठक ने शिक्षकों को सुनाया नया फरमान

बीएनएम@सासाराम (रोहतास)

शिक्षा विभाग के अपर सचिव के के पाठक शुक्रवार को रोहतास पहुंचे। उनका काफिला कैमूर से होते हुए सबसे पहले शिवसागर पहुंचा था, जहां उन्होंने छह स्कूलों का निरीक्षण किया। शिवसागर के स्कूलों के निरीक्षण के बाद अपर सचिव जिला मुख्यालय स्थित डाइट पहुंचे, जहां शिक्षकों के चल रहे प्रशिक्षण की जानकारी ली।

उनके साथ रोहतास डीएम नवीन कुमार, डीईओ संजीव कुमार, एसडीएम आशुतोष रंजन और शिक्षा विभाग के सभी डीपीओ और अन्य अधिकारी मौजूद थे। अपर सचिव सबसे पहले शिवसागर मध्य विद्यालय पहुंचे, फिर उर्दू विद्यालय, इसके बाद दुर्गा प्लस टू हाई स्कूल पहुंचे और निरीक्षण किया।

सभी स्कूलों के क्लास रूम में भी गए और बच्चों से जानकारी ली। उन्होंने पता किया कि होम वर्क मिल रहा है कि नहीं, मासिक परीक्षा होती है या नहीं। बच्चों से कुछ सवाल जवाब भी किए। निरीक्षण के दौरान प्रयोगशाला, पुस्तकालय, शौचालय की भी जानकारी ली।

दुर्गा उच्च विद्यालय में एक क्लास रूम में सौ बच्चों को पढ़ते देख नाराज हो गए। मौके पर मौजूद स्कूल की प्रधानाध्यापक के निर्देश दिया कि एक क्लास में किसी हाल में 50 से अधिक बच्चे नहीं होने चाहिए। स्कूल की फंड की जानकारी ली, इसके बाद वहां मौजूद विभाग के इंजीनियर को कमरे बनाने का निर्देश दिया। कहा कि प्रत्येक शिक्षक प्रतिदिन 6 क्लास जरूर ले किसी तरह कि बहाने बाजी नहीं चलेगी।

कन्या मध्य विद्यालय में एक ही कमरे में दो क्लास की पढ़ाई होता देख मौके पर ही प्रधानाध्यापक सत्येंद्र प्रसाद सिंह को फटकार लगाई।

कहा कि आपके पास शिक्षक हैं, कमरा भी है फिर भी इस तरह की गलती मत कीजिए। स्कूलों की भूमि संबंधित कुछ समस्या को लेकर अंचलाधिकारी को तुरंत बुलाया गया और समस्याओं के निदान का निर्देश दिया।

संदिग्ध हालात में सड़क किनारे गड्ढे में मिला युवक का शव

बीएनएम@बेगूसराय

बेगूसराय में शुक्रवार की सुबह एक युवक का शव संदिग्ध हालत में गड्ढे से बरामद किया गया है। घटना चेरिया बरियारपुर थाना क्षेत्र स्थित चौरी बहियार की है। मृतक धर्मपुर निवासी गणेश कुमार सिंह है। सूचना मिलते ही पहुंची पुलिस शव को पोस्टमार्टम के लिए सदर अस्पताल भेज कर मामले की छानबीन में जुट गई है।

परिजन ने बताया कि रामानुज सिंह का छोटा पुत्र गणेश कुमार सिंह धर्मपुर चौक पर सड़क किनारे छोटा-मोटा दुकान चलाकर जीवन यापन करता था। बीते रात एक बोरा धान लेकर चुरा बदलवाने के लिए वह

खांजहापुर जाने के लिए घर से निकला था। काफी देर के बाद भी वापस नहीं लौटने पर परिजन ने फोन करना शुरू किया तो तीन बार फोन रिसीव नहीं हुआ। चौथी बार कॉल किए जाने पर अचानक उसका मोबाइल बंद हो गया, इससे परिजन डर गए।

रात भर परिजन काफी खोजबीन करते रहे, लेकिन कुछ पता नहीं चला। शुक्रवार की सुबह में खोजबीन के दौरान चौरी बहियार स्थित सड़क किनारे के गड्ढे से उसका शव बरामद किया गया। मौके पर से मोटरसाइकिल भी मिल गया, लेकिन मोबाइल का कुछ पता नहीं चला है। फिलहाल मौत का खुलासा पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद हो सकेगा।

तैयारी | शहीद चुल्हाय पथ स्थित रेखा निवास में की गई समीक्षा

यादव महासभा आयोजन की तैयारी अंतिम चरण में

सहरसा/मधेपुरा। अखिल भारत वर्षीय यादव महासभा का आयोजन मधेपुरा के विध्वविद्यालय परिसर में 27 नवम्बर को आयोजित की जायेगी। जिसकी तैयारी अंतिम चरण में हैं।

शहीद चुल्हाय पथ स्थित रेखा निवास में महासभा के पदाधिकारियों ने शुक्रवार को पत्रकार वार्ता कर महासभा के शताब्दी समारोह का एजेंडा एवं तैयारी के बारे में जानकारी दी। शताब्दी समारोह के संयोजक प्रीति गोपाल ने जातिगत जनगणना राष्ट्रीय स्तर पर कराने की मांग सरकार से की। उन्होंने कहा कि जिसकी जितनी भागीदारी, उसकी उतनी हिस्सेदारी देश के लोगों को मिलना चाहिए।

संयोजक गोपाल ने कहा कि महासभा शताब्दी समारोह में पिछड़ों, दलितों, शोषितों व समाज के दबे-कुचले अन्य वर्गों को न्याय व शोषण से मुक्ति दिलाने आदि मामले पर विचार विमर्श किया जाएगा। उन्होंने कहा कि महासभा के निर्णय पर केन्द्र व राज्य सरकार साकारात्मक निर्णय लेंगे ऐसी आशा है। अखिल भारत वर्षीय महासभा शताब्दी समारोह बिहार प्रदेश के उपाध्यक्ष अरविन्द कुमार अमर ने कहा कि देश की आजादी से लेकर रेजांगला पोस्ट पर चीनी सैनिकों से लड़ाई, कारगिल युद्ध सहित देश की सीमा की रक्षा में अहीर सैनिकों का बलिदान भुलाया नहीं जा सकता है।

उन्होंने अन्य रेजिमेंट की तरह सेना में अहीर रेजिमेंट के गठन की मांग केन्द्र सरकार व रक्षा मंत्री से की। महिला आयोग के पूर्व सदस्य व जिला परिषद के पूर्व उपाध्यक्ष मंजू कुमारी उर्फ गुड्डी देवी ने कहा कि 27 नवम्बर को बीएन मंडल स्टेडियम में आयोजित यादव महासभा में लाखों लोगों की भागीदारी होगी। यादव महासभा शताब्दी वर्ष समारोह के महासचिव-सह पूर्व पार्षद संदीप कुमार उर्फ गुड्डू ने कहा कि महासभा की बैठक ऐतिहासिक होगी।

पत्रकार वार्ता में बताया कि महासभा में राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ.सपन घोष, सांसद श्याम सिंह यादव, सुप्रीम कोर्ट के अधिवक्ता सत्यप्रकाश सिंह यादव, राष्ट्रीय महासचिव मनोज सिंह यादव, बिहार प्रदेश शताब्दी वर्ष समारोह के अध्यक्ष डॉ. गोरेलाल यादव, महासचिव ब्रिगेडियर प्रदीप यदु, पूर्व सांसद पप्पू यादव, तेजप्रताप यादव, रामचंद्र पूर्वे, अधिवक्ता डॉ. केपी यादव, डॉ. विनोद यादवेन्दू, बिहार प्रदेश अध्यक्ष डॉ. सचिदानंद यादव, डॉ. रूबी यादव आदि शामिल होंगे। साथ ही पूर्व सांसद पप्पू यादव के प्रयास से भोजपुरी स्टार खेसारीलाल यादव, अनुपमा यादव, टूनटून यादव के भी आने की संभावना है।

बच्चों के बीच विवाद के कारण चाकूबाजी में एक अभिभावक की मौत

बेतिया। योगापट्टी थाना क्षेत्र अंतर्गत बारात देखने गए दो बच्चों के बीच विवाद हुआ देखते ही देखते हिंसक रूप ले लिया और दोनों बच्चों के अभिभावक एक दूसरे से भीड़ गए । जमकर चाकू बाजी हुई चाकू बाजी की इस घटना में एक अभिभावक की मौत हो गई है। बताते चले कि घटना योगापट्टी थाना के गोलाघाट गांव की है, जहां गांव में एक बारात आई थी। बच्चे बारात देखने गए थे। इसी दौरान दो बच्चों के बीच विवाद हो गया और अभिभावक एक दूसरे से भीड़ गए।बताया जा रहा है कि रूपेश ठाकुर और हीरामन यादव में जमकर मारपीट हुई जिसमें हीरामन यादव के गले में चाकू लगने से मौत हो गई है आनंद फानन में देर रात्रि हीरामन यादव को स्थानीय पीएचसी पहुंचाया गया जहां पर हीरामन यादव की इलाज के दौरान मौत हो गई। मौके पर पुलिस पहुंच मामले की जांच में जुट गई है।

बगहा वाल्मीकिनगर मुख्य सड़क मार्ग पर टेम्पू पेड़ से टकराई

बगहा। बगहा वाल्मीकिनगर मुख्य सड़क मार्ग स्थित धोबहा चेमेनिया मोड़ के समीप टेम्पू पेड़ से टकराई । जिसमे कई लोगो के घायल होने की बात कही जा रही है । सूचना पर पहुंचे वाल्मीकिनगर थाना के एसआई अनिल चौधरी ने बताया कि घटनास्थल पर एक भी व्यक्ति मौजूद नहीं था । टेम्पू सड़क के किनारे पेड़ से टकराई हुई मिली जिसे बरामद कर थाने पर ले आया गया है ।

अज्ञात युवती की सर कटी शव बरामद

सीमांकन को लेकर तीन घंटे तक उलझी रही शिवहर और मोतिहारी पुलिस

दोनों जिले के अमीन आने के बाद भी नहीं हो सका सीमांकन स्पष्ट

मोतीहारी पुलिस अधीक्षक के निर्देश पर पताही पुलिस ने शव को किया बरामद

पताही। थाना क्षेत्र के जिहुली घाट पुल के नीचे एक 18 वर्षीय अज्ञात युवती का सर कटा हुआ शव बरामद किया गया। शुक्रवार के दोपहर जब घास काटने के दौरान कुछ लोगों ने पुल के नीचे ने एक अज्ञात युवती का शव देखा। जिसके बाद सूचना ग्रामीणों के द्वारा देने पर पुलिस पहुंची । जिले के अंम्बा कला गांव एवं मोतिहारी जिले के जिहुली गांव के ग्रामीणों ने घटनास्थल पर पहुंच मामले की जानकारी शिवहर जिले के पिपराही थाना एवं मोतिहारी जिले के पताही थाने को दिया। जिसके बाद मौके पर पहुंचे पिपराही थाना अध्यक्ष चंदन कुमार के द्वारा मामले की जांच पड़ताल शुरू कर दी गई। पता चला कि घटना स्थल मोतिहारी जिले के पताही थाना क्षेत्र अंतर्गत आता है। उसके बाद पताही पुलिस को सूचना दी गई। घंटो इंतजार के बाद मौके पर पहुंची पताही पुलिस घटनास्थल को लेकर घंटो शिवहर एवं मोतिहारी जिला के दोनों थाना सीमांकन को लेकर उलझते रहे। ततपश्चात ग्रामीणों एवं स्थानीय अमीन को बुलाया गया, जिसके बाद भी घटना स्थल का सीमांकन स्पष्ट नहीं हो सका। उसके बाद

मोतिहारी पुलिस अधीक्षक कांतेश कुमार मिश्रा के निर्देश पर पताही पुलिस ने सर कटा हुआ अज्ञात युवती का शव बरामद किया। जिसकी शिनाख्त नहीं हो सकी है। थानाध्यक्ष संजीव कुमार सिंह ने बताया कि मोतिहारी जिले के पताही थाना क्षेत्र के जिहुली घाट स्थित मोतिहारी-शिवहर मुख्य मार्ग पूल के नीचे से एक सर कटा हुआ 18 वर्षीय अज्ञात युवती का शव बरामद किया गया है। मृतक युवती का रंग साबला है और वह नारंगी कलर का सूट ब्लैक कलर का प्लाजो एवं हरा कलर का स्वेटर एवं पांव में पायल रेड कलर का चप्पल पहनी हुई है। उसके पास और कुछ नहीं मिला है जिससे पुलिस को कोई सुराग मिल सके। पुलिस मामले की जांच पड़ताल कर रही है।

जनता दरबार में सुनी गई 65 फरियादियों की फरियाद

मोतिहारी। डॉ राधाकृष्णन सभागार आयोजित कार्यक्रम जनता के दरबार में जिला प्रशासन द्वारा जिले भर के विभिन्न प्रखंडों से आए 65 आवेदन कर्ताओं की समस्याओं पर सुनवाई की गई।

प्राप्त शिकायतों पर संज्ञान लेते हुए उन्होंने कहा कि शीघ्र ही समस्या का विधिसम्मवत निदान सुनिश्चित किया जाएगा।

स्वास्थ्य, शिक्षा, आपूर्ति, पंचायती राज विभाग, भूमि विवाद, अतिक्रमण वाद, राजस्व आदि विभाग के आवेदन को शीघ्र निष्पादन हेतु उन्होंने संबंधित पदाधिकारी को आवश्यक दिशा निर्देश दिए। इस अवसर पर जिला लोक शिकायत निवारण पदाधिकारी, नोडल पदाधिकारी जनता दरबार, जिला जनसंपर्क पदाधिकारी, महिला हेल्पलाइन, जिला स्वास्थ्य विभाग आदि उपस्थित थे।

बाइक दुर्घटना में दो घायल

बगहा। थाना क्षेत्र के संतपुर चंपापुर मार्ग में दोन कैनाल पर कदमहिया कंपार्ट के नजदीक आज शुक्रवार की दोपहर सड़क पर अचानक भैंस आ जाने से एक बाइक.के अनियंत्रित होने से उस पर सवार दंपती दुर्घटनाग्रस्त हो गए। घायल दंपति की पहचान दोन निवासी राम खिलावन महतो उम्र 35 वर्ष और उनकी पत्नी शिवकेशी देवी उम्र लगभग 31 वर्ष जख्मी हो गए। घायल दंपति के मुताबिक वे दोनों नर देवी मंदिर से पूजा कर घर के लिए वापस लौट रहे थे। घायल दंपति का उपचार हर्नाटांड़ के निजी अस्पताल में जारी है।

जरूरत | **निर्वाचक अपना नाम जोड़ने के लिए नजदीकी बूथ पर संपर्क करें**

वोटर लिस्ट में नाम जोड़ने को लगा कैंप

बीएनएम@तुरकौलिया

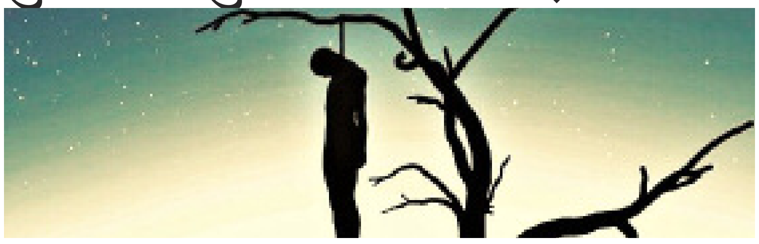
लोक सभा चुनाव 2024 को लेकर मतदाता सूची में नया नाम जोड़ने के लिए तैयारियां जोरों पर है। दिनांक 25.11.2024 एवम दिनांक 26.11.2024 को प्रत्येक बूथ पर विषेक कैंप का आयोजन किया जाएगा । अपंजीकृत निर्वाचक जिनकी जन्म तिथि 02.01.2006 से पहले का है वो अपना नाम जोड़ने के लिए अपने नजदीकी बूथ पर एक पासपोर्ट साइज फोटो और अपना आधार कार्ड एक छाया प्रति के साथ ले कर जा सकते है। 25 और 26 नवंबर को सभी बूथ लेवल पदाधिकारी (बीएलओ) अपने अपने बूथ पर मौजूद रहेंगे। जहां नया निर्वाचक का नाम जोड़ेंगे। बीएलओ की बूथ पर उपस्थिति सुनिश्चित करने के लिए जिलाधिकारी पूर्वी चंपारण द्वारा प्रतिनुक्त पदाधिकारी सभी बूथ

का सघन भ्रमण करेंगे। निर्वाचक निबंधन पदाधिकारी 13 हरसिद्धि विधान सभा सह भूमि सुधार उप समाहर्ता अरेराज श्रीमती इति चतुर्वेदी ने सभी युवा एवम युवतियां जिनकी उम्र 01.01.2024 तक 18 साल होगा। उनको अपना नाम मतदाता सूची में जुड़वाने के लिए अपील की है। नाम जुड़वाने हेतु निम्न कागजात में से कोई भी कागजात जो आपके पास उपलब्ध हो जैसे एड्रेस प्रूफ के लिए। पानी /बिजली/गैस कनेक्शन बिल

आधार कार्ड, बैंक /पोस्ट ऑफिस का पास बुक, भारतीय पासपोर्ट, जमीन का दस्तावेज, रजिस्टर्ड सेल डिड लेकर नाम जोड़ा जाएगा। वही एज प्रूफ के लिए, जन्म प्रमाण पत्र, आधार कार्ड, पैन कार्ड, ड्राइविंग लाइसेंस, मैट्रिक व इंटर का सर्टिफिकेट का मान्यता दिया गया है।

नया वोटर i card (epic) मंगवाने अथवा epic card me सुधार हेतु भी आवेदन दिया जा सकता है। इसके लिए निर्वाचक को प्रपत्र 8 भरना होता है । सभी तरह के प्रपत्र यथा 6,7,8 बीएलओ के पास मुफ़्त में प्राप्त किया जा सकता है। आपको बताते चले कि प्रपत्र 6 मतदाता सूची में नया नाम जोड़ने , प्रपत्र 7 नाम विलोपन एवम प्रपत्र 8 मतदाता सूची में प्रविष्टियों की सुधार हेतु उपयोग किया जाता है।

पेड़ से लटकता युवक का शव बरामद पुलिस ने शुरू की जांच-पड़ताल



बीएनएम@बेतिया

शिकारपुर थाना क्षेत्र अंतर्गत पुलिस ने पेड़ से लटकता एक युवक का शव बरामद किया जो दुपट्टा से लटका हुआ था। घटना नरकटियागंज के रमौली मंदिर परिसर की है ।जहां मंदिर परिसर में पेड़ से लटकता शव मिलने से क्षेत्र में हड़कंप मच गया है।

मृतक का नाम दीपक कुमार बताया जा रहा है, जो धूम नगर बलवा टोला गांव का निवासी था । मंदिर परिसर के कुछ दूरी पर पेड़ से लटकता शव मिला है सूचना पर पहुंची पुलिस ने शव को अपने कब्जे में ले लिया है सीडीपीओ जयप्रकाश सिंह घटनास्थल पर पहुंच मामले की जांच में जुट गए हैं शिकारपुर थाना पुलिस भी मामले की जांच कर रही है शव को देखने से ऐसा प्रतीत हो रहा है कि युवक की हत्या कर शव को पेड़ से लटका दिया गया है शव मिलने से क्षेत्र कई तरह के चर्चाओं का बज़ार गर्म है मृत युवक के पास से मोबाईल और पर्स बरामद हुआ है इधर नगर के काली बाग ऑफिस से महज करीब 200 मीटर की दूरी पर घुसूकपुर निवासी परदेसी महतो का पुत्र राहुल कुमार 17 वर्ष पारिवारिक कल के कारण फांसी लगाकर आत्महत्या कर लिया।

सीएम के आगमन की तैयारी को लेकर जदयू की बैठक आयोजित

बीएनएम@केसरिया। मुख्यमंत्री की संभावित आगमन की तैयारी को लेकर शुक्रवार को प्रखण्ड जदयू की बैठक आयोजित की गई। पार्टी कार्यालय में आयोजित इस बैठक में पार्टी के सभी प्रकोष्ठ से जुड़े पदाधिकारी व कार्यकर्ता शामिल हुए।

बैठक की अध्यक्षता करते हुए प्रखण्ड अध्यक्ष मो इशाक आजाद ने कहा कि 28 नवंबर से तीन दिवसीय केसरिया महोत्सव का आयोजन होना है। जिसमें मुख्यमंत्री सहित पार्टी के कई मंत्री का आगमन होगा। कार्यक्रम में इस क्षेत्र से भारी संख्या में कार्यकर्ताओं की भगीदारी होनी चाहिए। ताकि आयोजन को सफल बनाया जा सके। बैठक में पार्टी के जिला सचिव संजय किशोर तिवारी, सुदामा पटेल, नितेश कुमार, मो हसनैन, रवींद्र ठाकुर, राहुल सिंह, दिव्यांश शेखर, सोनू सिंह, अजय पटेल, परमा सहनी सहित अन्य मौजूद थे।

विभूति काशी तिवारी की 5वीं स्मृति सम्मान समारोह का आयोजन

दर्जनों अतिथियों को दधीचि व सेवा सम्मान से सम्मानित किया गया

बीएनएम@मोतिहारी

जिले के आदापुर प्रखंड क्षेत्र गम्हारिया खुर्द गांव उनके पैतृक निवास पर शुक्रवार को गरीबों की सेवा में अपना जीवन समर्पित करने वाले भाजपा के पूर्व मंडल अध्यक्ष विभूति पंडित काशी तिवारी की याद में स्मृति पर्व समारोह का आयोजन किया गया।उक्त समारोह में वरीय नागरिकों को दधीचि सम्मान से उनके पुत्र अमरेंद्र तिवारी व संजय तिवारी के द्वारा सम्मानित किया गया।

उक्त सम्मान से ब्राहमम कुमारी पूर्णिमा दीदी, देवचंद प्रसाद यादव, नितेश पटेल, रक्सौल जिला भाजपा मंडल अध्यक्ष अशोक पाण्डेय को हरिनारायण प्रसाद, पूर्व जदयू जिलाध्यक्ष भुवन पटेल,राजद नेता देवचंद प्रसाद यादव, पूर्व मुखिया सफी अहमद, दसई पासवान, डाक बाबू श्यामानंद प्रसाद, विधायक प्रतिनिधि लालाबाबू सिंह, पूर्व भाजपा मंडल अध्यक्ष शंभू प्रसाद, सुभाष सिंह,अनिल कुमार चौधरी, अधिवक्ता सुरेश प्रसाद, धीरेन्द्र निराला, जिला सचिव जदयू विनोद प्रसाद कुशवाहा, रबिंद्र पटेल राजेश कुमार, सुबोध कुमार सिंह, संजय तिवारी, लालाबाबू सिंह, जदयू नेता रबिंद्र पटेल, बद्री कुशवाहा को संजय तिवारी को सम्मानित किया गया।

समस्याओं के समाधान को लेकर शिविर आयोजित

बीएनएम@केसरिया। आमजन की विभिन्न समस्याओं के समाधान को लेकर शुक्रवार को प्रखण्ड क्षेत्र के यूएमएस लाला छपरा नवीन व यूएचएस कुण्डवा उर्दू के परिसर में शिविर आयोजित की गई। इस शिविर में आवास योजना, सामाजिक सुरक्षा अंतर्गत वृद्धा, विधवा व दिव्यांग पेंशन, आपूर्ति, राजस्व, सहित अन्य विभागों से संबंधित आवेदन मिले।

जहाँ शिविर में मौजूद संबंधित विभाग के अधिकारी व कर्मी ने आवेदकों की समस्याओं के त्वरित समाधान का आश्वासन दिया। एसडीओ शम्भुशरण पाण्डेय ने शिविर में पहुँच लोगों की समस्या भी सुनी। जिसके बाद उन्होंने संबंधित कर्मी को प्राप्त आवेदन पर त्वरित कार्रवाई करने को कहा।

वहीं एडीएम (आपदा) पुष्पेश कुमार दोनों शिविर में पहुँच लोगों की समस्या से अवगत हुए। सीओ प्रवीण कुमार सिन्हा ने बताया कि शिविर में राजस्व से संबंधित 112 आवेदन प्राप्त हुए हैं। जिसके निराकरण को लेकर संबंधित कर्मियों को निर्देशित किया गया है। मौके पर बीएओ राजेश कुमार, एमओ खुशबू कुमारी, सीआई विजय सिंह, एलएस तान्या गुप्ता, राजस्व कर्मचारी प्रिंस कुमार, आदित्य कुमार के अलावा मुखिया भोला कुमार, कमरुल इस्लाम, अरविंद कुमार सहित अन्य मौजूद थे।

पर्यवेक्षण गृह में बच्चों को घर जैसा माहौल, प्यार और स्नेह दें: जिलाधिकारी

ठंड को देखते हुए पर्याप्त कंबल और ट्रैक सूट की व्यवस्था कराने का निर्देश

बेतिया

जिलाधिकारी दिनेश कुमार राय द्वारा शुक्रवार को पर्यवेक्षण गृह का निरीक्षण किया गया। निरीक्षण के दौरान जिलाधिकारी ने पुस्तकालय-सह-अध्ययन कक्ष, चिकित्सा कक्ष, भंडार कक्ष, आवासन कक्ष, परिवीक्षा अधिकारी-सह-परामर्श कक्ष का जायजा लिया गया और संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिया गया।

निरीक्षण के क्रम में जिलाधिकारी ने पर्यवेक्षण गृह के बच्चों से खान-पान, आवासन, पठन-पाठन आदि को लेकर फीडबैक लिया। उन्होंने बच्चों से कहा कि पर्यवेक्षण गृह में कोई परेशानी हो तो बताएं। बच्चों ने कहा कि उन्हें कोई परेशानी नहीं है।

जिलाधिकारी ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिया कि पर्यवेक्षण गृह में बच्चों को घर जैसा माहौल, प्यार और स्नेह दें। इनके स्वास्थ्य एवं सेहत के प्रति सचेत रहे। बच्चों को ससमय पौष्टिक एवं संतुलित भोजन उपलब्ध कराना सुनिश्चित करें। जिलाधिकारी ने कहा कि इनके विकास एवं कल्याण हेतु हमेशा प्रयासरत रहना है।

उन्होंने निर्देश दिया कि पर्यवेक्षण गृह में समुचित साफ-सफाई की व्यवस्था सुनिश्चित की जाय। ठंड को देखते हुए बच्चों को पर्याप्त कंबल और ट्रैक सूट आदि की व्यवस्था सुनिश्चित की जाय। इनके पठन-पाठन को लेकर भी संवेदनशील रहें और कॉपी-किताब आदि मुहैया करायी जाय।

इस अवसर पर एसडीएम बेतिया विनोद कुमार, एएसडीएम बेतिया अनिल कुमार, वरीय उप समाहर्ता बेबी कुमारी, प्रभारी पदाधिकारी सुजीत बरनवाल सहित अन्य अधिकारी उपस्थित रहे।

चोरी के आरोप में महिला को बंधक बनाकर पिटाई करने का आरोप

बगहा। बगहा में चोरी के आरोप में महिला को बंधक बनाकर पिटाई करने का मामला प्रकाश में आया है। गांव के लोगों ने महिला की सरेआम बेरहमी से पिटाई की है। जिसका वीडियो तेजी से सोशल साइट्स पर वायरल हो रहा है। वीडियो देखने के बाद पुलिस मामले की जांच में जुटी है।

लौकरिया थाना क्षेत्र के नारायण गढ़ गांव में चोरी के आरोप में एक महिला को बंधक बनाकर गांव वालों ने जमकर पिटाई की है। जिसका वीडियो तेजी से वायरल हो रहा है। बताया जा रहा है की महिला मानसिक रूप से बीमार है। वायरल वीडियो में साफ देखा जा सकता है की महिला को लात घूसों और डंडे से लोग मार रहे हैं और महिला चीखती चिल्लाती रही। जानकारी के मुताबिक महिला ने प्रकाश चौधरी नामक ग्रामीण के घर में घुसकर चोरी किया और फिर उसके बाद साधु चौधरी के घर में घुस गई। जहां लोगों ने उसे पकड़ लिया। आरोपी महिला के पास से चाबी का एक गुच्छा भी मिला। जिसके बाद लोगों का गुस्सा सातवें आसमान पर पहुंच गया। फिर क्या था लोगों महिला को बंधक बनाकर उसकी लात घुस्सों और लाठी डंडे से बेरहमी से पिटाई शुरू कर दी। महिला चीखती चिल्लाती रही लेकिन किसी पर उसका कोई प्रभाव नहीं पड़ा।

बताया जा रहा है की आरोपी महिला खैरपोखरा गांव की रहने वाली है जिसका मायका नारायण गढ़ गांव के निकट नौतनवा में है। वीडियो वायरल होते हीं महिला के मायके के लोग घटनास्थल पर पहुंच गए और जब उन्होंने महिला के मानसिक तौर पर विछिप्त होने का प्रमाण दिखाया तब लोगों ने उसे छोड़ा। लौकरिया थानाध्यक्ष अभय कुमार ने बताया की उन्हे भी वायरल वीडियो प्राप्त हुआ है जिस आधार पर जानकारी लेना शुरू किया गया तो मामला नारायण गढ़ गांव का पता चला है।

छात्र को पीटने का वीडियो सोशल मीडिया में वायरल

रक्सौल। अनुमंडल अंतर्गत आदापुर प्रखंड के रा. उ. मध्य विद्यालय कटकेनवा कनूनीया का एक वीडियो वायरल हो रहा है जिसमे प्रधानाध्यापक के द्वारा एक बच्चे को मारा जा रहा है। जिसमे बच्चा हाथ जोड़ कर रोता हुआ दिखाई दे रहा है। हालांकि जब वीडियो बॉर्डर न्यूज मिरर को मिली और जब इसका पड़ताल किया गया तब पता चला कि प्रधानाध्यापक कृष्णनंदन प्रसाद के पास एक बच्चा शिकायत लेकर पहुंचा था जिसके बाद प्रधानाध्यापक के द्वारा बच्चे को धमकी के अंदाज में बोला गया था कि नाम काट देंगे।

वोटर लिस्ट में अनिवार्य रूप से नाम जुड़वायें युवतियां : जिलाधिकारी

बेतिया। पश्चिमी चंपारण जिले के शत-प्रतिशत लोगों का नाम निर्वाचक सूची में दर्ज हो, इस हेतु निर्वाचन विभाग के दिशा-निर्देश के आलोक में जिला प्रशासन द्वारा कार्रवाई की जा रही है। इस हेतु जिले के सभी मतदान केन्द्रों पर विशेष कैम्प का आयोजन किया जा रहा है। घर-घर जाकर लोगों को अपना नाम वोटर लिस्ट में दर्ज करने की कार्रवाई भी की जा रही है। 18-19 वर्ष की आयु पूर्ण कर चुके छात्र-छात्राओं का नाम वोटर लिस्ट में जोड़ने के लिए जिले के विभिन्न कॉलेजों, विद्यालयों में विशेष शिविर लगाया जा रहा है और नए वोटरों का नाम निर्वाचक सूची में जोड़ा जा रहा है। इसी परिप्रेक्ष्य में शुक्रवार को स्थानीय राज परिसर अवस्थित महेश्वरनाथ महामाया महिला महाविद्यालय के प्रांगण में विशेष कैम्प का आयोजन कर महाविद्यालय की बच्चियों का नाम वोटर लिस्ट में जोड़ने की कार्रवाई की गयी। इस कार्य का निरीक्षण आज जिलाधिकारी, पश्चिम चम्पारण, बेतिया द्वारा किया गया।

BORDER NEWS MIRROR

Editorial

Saturday 25 November 2023

पुराने पैतरों पर फिर क्यों लौट रहा पाकिस्तान

संघर्ष विराम के आए दिन उल्लंघन के बीच पाकिस्तान फिर पुराने पैतरों पर आ गया है। 2021 के बाद जम्मू-कश्मीर में बढ़ी आतंकियों की सक्रियता इसका स्पष्ट संकेत है। इस साल भी सर्दी शुरु होते ही आतंकियों के हमले तेज हो गए हैं। बीते पांच दिन में पाकिस्तान प्रशिक्षित आतंकियों के साथ सुरक्षाबलों की तीन बड़ी मुठभेड़ जाहिर करती हैं कि सीमा पार से घुसपैठ कराने की साजिश बड़े स्तर पर की जा रही है। साथ ही पाकिस्तान अपनी आर्थिक बदहाली से ध्यान हटाने के लिए भी परिवर्तन के दौर से गुजर रहे केंद्रशासित प्रदेश में माहौल सामान्य न होने का संदेश भी अंतरराष्ट्रीय स्तर पर देना चाहता है। राजोरी में 28 घंटे से अधिक चली मुठभेड़ में सेना के दो कैप्टन समेत पांच सैन्यकर्मियों का सर्वोच्च बलिदान बताता है कि तीन बार प्रधानमंत्री रहे नवाज शरीफ के पिछले महीने पाकिस्तान लौटने के बाद वहां की सेना और खुफिया एजेंसी आईएसआई अपने प्यादे को गद्दीनशीं करने के लिए आतंकियों को नए सिरे से खाद-पानी देने लगी है। फरवरी 2024 में वहां संसदीय आम चुनाव होना है और नवाज को चौथी बार प्रधानमंत्री बनाने की योजना है। अपने मतदाताओं को प्रभावित करने के लिए पस्त पाकिस्तान का अपने आंतरिक हालात से ध्यान हटाना पहली प्राथमिकता है। पड़ोस में घुसपैठ और जनहानि के बूते अपने अवाम को प्रलोभन देना भी इसी का हिस्सा है। हालांकि राजोरी की मुठभेड़ में पाकिस्तान प्रशिक्षित आतंकीकारी समेत दो आतंकियों को मार कर सेना ने विपरीत परिस्थितियों में भी अपने पराक्रम का परिचय दिया है। कारी ने पहली जनवरी को जिले के ढांगरी गांव में बच्चों समेत सात हिंदुओं की हत्या कर समूचे तंत्र को दहला दिया था। राजोरी में जिस तरह सेना पर हमला किया गया है, 13 सितंबर को अनंतनाग में भी यही तरीका अपनाया गया था। गौरतलब है कि राजोरी में अक्तूबर 2021 में भी नौ सैन्यकर्मियों ने आतंकियों से जूझते हुए शहादत दी थी।

काश, 'हलाल' पर सभी मुख्यमंत्री 'योगी आदित्यनाथ' हो जाएं !

डॉ. मयंक चतुर्वेदी

उत्तर प्रदेश के अभी हाल ही में एक खबर आई और देखते ही देखते देश के 80 प्रतिशत लोगों के चेहरे खिल उठे। भारत का बहुसंख्यक हिन्दू समाज लम्बे समय से यह मांग प्रशासन से कर रहा है कि आखिर देश में मुसलमानों की संख्या सिर्फ 15 प्रतिशत है तो बाकी की 85 फीसदी जनसंख्या को 'हलाल' के नाम पर सामान खरीदने के लिए क्यों मजबूर किया जा रहा है? यहां मांसाहार में 'हलाल' का होना उनकी मजहबी मान्यताओं के अनुसार समझ में आता है किंतु किसी भी कंपनी, संस्था या छोटे दुकानदार, वस्तु निर्माता को इसके लिए मजबूर नहीं किया जा सकता कि यदि उसने 'हलाल' सर्टिफिकेट नहीं लिया है तो उसके सामान को बाजार के चलन में नहीं आने दिया जाएगा। भला, यह कैसी मनमर्जी है ? वास्तव में 'हलाल' प्रमाणपत्र के नाम पर ऐसा करनेवालों ने उन तमाम नियमों को भी एक झटके में ताक में रख दिया है, जो भारत सरकार एवं राज्य सरकारों ने फूड प्रोसेसिंग, नागरिक खाद् सुरक्षा के लिए अनिवार्य किए हैं। इसलिए ही आज इस गोरख धंधे को तुरन्त बंद कर देने की अवाज उठाई जा रही है । यह पूरा खेल हर कंपनी में 'हलाल' सर्टिफिकेट की आड़ में जबरन मुसलमानों को रोजगार दिलाने और एक अवैध समानान्तर अर्थव्यवस्था खड़ी कर लेने का है। जिससे कि आतंकवाद को पोषित करने का संदेह भी सामने आता रहा है। यह बेवजह नहीं है, इसके पीछे भी ठोस प्रमाण मौजूद हैं। मुंबई में हुए 26/11 के हमले के लिए अमेरिका के 'हलाल' प्रमाणित एक बूचड़ खाने से पैदा इकट्ठा किया गया था। इसका खुलासा तब हुआ जब इस आतंकी हमले की जांच के दौरान लश्कर-ए-तैयबा के दो आतंकयों डेविड हेडली (दाऊद गिलानी) और तहव्वुर राणा को गिरफ्तार किया गया। भारत में आतंकवादियों को कानूनी सहायता मुहैया कराने में 'हलाल' सर्टिफिकेट से होनेवाली आय का उपयोग कैसे किया जा रहा है, इसका यह प्रमाण देखिए, जमीयत उलेमा ए-हिंद हलाल ट्रस्ट दिल्ली कई केसों में आतंकवादियों को जेल से छुड़ाने के लिए [illegible]म कर रहा है। जर्मन बेकरी ब्लास्ट केस (मिर्जा हिमायत बेग बनाम महाराष्ट्र सरकार) - फरवरी 2010 में पुणे के जर्मन बेकरी ब्लास्ट में 17 लोगों की हत्या और 64 लोग घायल हुए थे। इस आतंकी हमले का दोषी इंडियन मुजाहिद्दीन का आतंकी मिर्जा हिमायत बेग था। पुणे की सेशन कोर्ट के स्पेशल जज एन. पी. धोते ने 18 अप्रैल, 2013 को बेग को फांसी की सजा सुनाई थी। इसे कानूनी सपोर्ट यही जमीयत उलेमा ए-हिंद हलाल ट्रस्ट मुहैया कराती रही है। यह एक दूसरा केस है, (अब्दुल रहमान बनाम कर्नाटक सरकार), अब्दुल रहमान ने रावलपिंडी में लश्कर-ए-तोइबा के आतंकी कैंप में प्रशिक्षण लिया था। साल 2004 में वह अवैध तरीके से मुंबई आया और मस्जिदों में मुसलमानों को जिहाद के नाम पर भारत के खिलाफ लड़ने के लिए उकसाता था। इसी तरह से पलारीवत्तम आईएसआईएस केस (अर्शी कुरेशी एवं अन्य बनाम केरल सरकार) यह केस फिलहाल एनआईए के अधीन है। इसके अंतर्गत केरल के रहने वाले बेस्टिन विन्सेंट ने इस्लाम धर्म अपनाकर अपना नया नाम याह्या रख लिया था। याह्या साल 2017 में आईएसआईएस में शामिल होने के लिए अफगानिस्तान भाग गया था।

(लेखक, स्वतंत्र पत्रकार हैं।)

Today's **Opinion**

क्यों भारत चाहता है बांग्लादेश में शेख हसीना की वापसी

आर.के. सिन्हा

पड़ोसी देश बांग्लादेश में 12वां संसदीय चुनाव 7 जनवरी, 2024 को होगा और जाहिर तौर पर भारत की इन चुनावों पर करीबी नजर रहने वाली है। बांग्लादेश में नई संसद के चुनाव की घोषणा के साथ ही स्वाभाविक रुप से राजनीतिक तनाव और उपद्रव भी शुरु हो गए हैं। प्रमुख विपक्षी दल बांग्लादेश नेशनलिस्ट पार्टी (बीएनपी) और जमात-ए-इस्लामी ने मांग की है कि चुनाव एक गैर-पार्टी अंतरिम सरकार की निगरानी में हों। इसके नेता और कार्यकर्ता प्रधानमंत्री शेख हसीना की सरकार के इस्तीफे की मांग करते हुए सड़कों पर उतर आए हैं। शेख हसीना की सत्तारूढ़ अवामी लीग ने विपक्ष की मांग को खारिज कर दिया है और कहा है कि चुनाव शेख हसीना के नेतृत्व में ही होंगे। इस बीच, भारत की तो चाहत होगी कि अगले चुनाव में भी अवामी पार्टी को सफलता मिले। इसमें कोई शक नहीं है कि शेख हसीना भारत के प्रति कृतज्ञता का भाव रखती हैं और भारत भी उन्हें हर संभव सहयोग देता रहता है। शेख हसीना और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के प्रयासों से दोनों देशों के बीच बहुआयामी संबंध मजबूत हो रहे हैं, जो ऐतिहासिक और सांस्कृतिक संबंधों और आपसी विश्वास और समझ पर आधारित है। भारत ने शेख हसीना को विगत सितंबर के महीने में नई दिल्ली में आयोजित जी-20 शिखर सम्मेलन में मित्र देश के रूप में आमंत्रित किया था। हालांकि बांग्लादेश जी-20 का सदस्य देश तो नहीं है, पर भारत ने बांग्लादेश को मेजबान तथा जी-20 के अध्यक्ष के रुप में आमंत्रित करके साफ संकेत दे दिया था कि वह पड़ोसी मित्र देश को बहुत अहमियत देता है। बांग्लादेश की प्रधानमंत्री शेख हसीना ने हमेशा इस तथ्य को माना है कि भारत ने बांग्लादेश की आजादी में महत्वपूर्ण रोल निभाया था। शेख हसीना के लिए भारत की राजधानी नई दिल्ली तो अपने दूसरे घर की तरह की है। उन्होंने यहां सन 1975 से 1981 के दौरान निवार्सित जीवन गुजारा था। तब उनके साथ उनके पति डॉ.एम.ए.वाजेद मियां और उनके दोनों बच्चे भी थे। दरअसल शेख हसीना के पिता और बांग्लादेश के संस्थापक बंग बंधु शेख मुजीब-उर-रहमान, मां और तीन भाइयों का 15 अगस्त, 1975 को कत्ल कर दिया गया था ढाका में। उस भयावह कत्लेआम के समय शेख हसीना अपने पति और बच्चों के साथ जर्मनी में थीं। इसलिए उन सबकी जान बच गई थीं। शेख हसीना के परिवार के कत्लेआम ने उन्हें बुरी तरह से झंझोड़ कर रख दिया था। वे टूट चुकी थी। तब भारत ने उन्हें राजनीतिक शरण दी थी। बेशक, शेख हसीना के जीवन में दिल्ली का बहुत महत्व रहा है। यहां पर उनके पिता शेख मुजीब-उर-रहमान के नाम पर एक सड़क भी है। शेख मुजीब उर रहमान बांग्लादेश के मुक्ति आंदोलन में केंद्रीय शख्सियत रहे थे। वे 10 जनवरी 1972 को दिल्ली आए थे। तब उनका पालम हवाई अड्डे पर भव्य स्वागत हुआ था। उस दिन राजधानी में कड़ाके की सर्दी पड़ रही थीं। उन्होंने बांग्लादेश के मुक्ति आंदोलन में भारत के सहयोग देने के लिए आभार व्यक्त किया था। उनका हवाई अड्डे पर प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी और उनकी सारी कैबिनेट ने स्वागत किया था। हवाई अड्डे पर दोनों देशों के राष्ट्रगान हुए। पालम हवाई अड्डे से लेकर राष्ट्रपति भवन तक के मार्ग पर हजारों दिल्ली वाले उनका हाथ हिलाकर अभिवादन कर रहे थे। उन्होंने कोलकाता के मौलाना आजाद कॉलेज से कानून की पढ़ाई की थी और वहां पर ही वे छात्र राजनीति में शामिल हुए थे। कुल मिलाकर कहा जा सकता है कि भारत-बांग्लादेश संबंध वर्तमान समय में ठीक दिशा में बढ़ रहे हैं। सन 1947 में धर्म के नाम पर पाकिस्तान बना और 1972 में पाकिस्तान टूटा। उस टूट से निकला बांग्लादेश। पाकिस्तान में एक वर्ग बांग्लादेश से इस आधार पर नाराज रहता है कि उसने 'टू नेशन थ्योरी' को गलत साबित कर दिया। जो कभी एक थे, उनमें से एक की राह अलग है, शेष दो से। वर्तमान में पाकिस्तान के भारत और बांग्लादेश दोनों से ही संबंध बेहद ही तनावपूर्ण चल रहे हैं। कमोबेश सांकेतिक राजनयिक संबंधों के अलावा भारत और बांग्लदेश ने पाकिस्तान से दूरियां बनाई हुई हैं। बांग्लादेश फूटी नजर से भी नहीं देखता पाकिस्तान को।

(लेखक वरिष्ठ संपादक, स्तंभकार और पूर्व सांसद हैं)

मुद्रक एवं स्वामी सागर सूरज, द्वारा राजाबाजार-कचहरी रोड, मोतिहारी बिहार -845401 से मुद्रित तथा सरोतर निवास राजाबाजार, मोतिहारी बिहार से प्रकाशित, संपादक सागर सूरज* फोन न:-06252-296796,
प्रसार:-9470050309 ईमेल:- bordernewsmirror@gmail.com वेबसाइट:- www.bordernewsmirror.com(*पीआरबी अधिनियम के तहत खबरों के चयन के लिए जिम्मेवार) TITLE CODE - BIHBIL02431

मूंगफली के फायदे हैं लाजवाब

सर्दी के दिनों में हवा की गुणवत्ता बेहद खराब हो जाती है। इस मौसम में सांस संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। जनता से रिश्ता वेबडेस्क। सर्दी के दिनों में हवा की गुणवत्ता बेहद खराब हो जाती है। इस मौसम में सांस संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

इस मौसम में लोग पानी भी कम पीते हैं। इससे डिहाइड्रेशन का खतरा बढ़ जाता है। जबकि इम्यून सिस्टम कमजोर होने लगता है। इन दिनों सर्दी, खांसी और बलगम से संबधित मामले अधिक देखे जाते हैं। विशेषज्ञों की मानें तो सर्दी के दिनों में सेहत का विशेष ख्याल रखना पड़ता है। अगर कोई कोताही बरतते हैं, तो सेहत पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इसके लिए सर्दी के दिनों में लोग मूंगफली का सेवन करते हैं। आयुर्वेद में मूंगफली को दवा माना जाता है। इसमें कई महत्वपूर्ण पोषक तत्व जैसे जिंक, आयरन, मैगनेश्यिम पाए जाते हैं। इसके सेवन से कई बीमारियों में आराम मिलता है। खासकर डायबिटीज और बढ़ते वजन के लिए दवा समान है। साथ ही इम्यून सिस्टम मजबूत होता है।

इम्यून सिस्टम मजबूत होता है सर्दी के दिनों में मूंगफली के सेवन से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। साथ ही शरीर में ऊष्मा का संचार होता है, जिससे ठंड कम लगती है। इसके लिए आप मूंगफली की चिक्की खा सकते हैं। हृदय आघात का खतरा कम हो जाता है जैसा कि हम सब जानते हैं कि सर्दी के दिनों में वायु प्रदूषण बढ़ जाता है। इससे दिल और फेफड़ों से संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। डॉक्टर्स सर्दियों में इन रोगों से बचने के लिए मूंगफली खाने की सलाह देते हैं।

मूंगफली के सेवन से सर्दियों में होने वाली बीमारियों को नियंत्रित किया जा सकता है।

मूंगफली के सेवन से मेटाबॉलिज़्म बूस्ट होता है। मूंगफली में बीटा कैरोटीन पाया जाता है, जिससे संपूर्ण शरीर में रक्त संचार सुचारू रूप से होता है। साथ ही त्वचा में नमी बनी रहती है। हड्डियां मजबूत होती हैं सर्दी के दिनों में धूप की कमी से शरीर में विटामिन-डी की कमी हो जाती है। इसके लिए मूंगफली दवा समान है। मूंगफली में कैल्शियम और विटामिन-डी पर्याप्त मात्रा में होती है। मूंगफली के सेवन से हड्डियां मजबूत होती हैं। त्वचा में निखार आता है मूंगफली में ओमेगा 6 पाया जाता है जो त्वचा की नमी को बनाए रखता है। कई त्वचा विशेषज्ञ मूंगफली के पेस्ट को फेसपैक लगाने की सलाह देते हैं। सर्दियों में त्वचा रूखी हो जाती है। इसके लिए मूंगफली दवा समान है।

इन कारणों से सर्दियों में ज्यादा आती है नींद

सर्दियों में ज्यादा नींद आने का कारण घटता तापमान और खराब लाइफस्टाइल भी है। साथ ही कुछ अन्य कारणों को कंट्रोल करके आप सुबह जल्दी उठ सकते हैं। सर्दियों में आमतौर पर लोग ज्यादा आलसी हो जाते हैं। सबसे ज्यादा परेशानी लोगों को सुबह उठने में होती है। जबकि सर्दियों के दिन छोटे और रात बड़े होते हैं पर फिर भी लोगों की नींद पूरी नहीं होती। इस आलस और नींद के पीछे जहां हमारी खराब होती लाइफस्टाइल का हाथ है, वहीं कुछ साइंस और बायोलॉजिकल रीजन भी हैं। जी हां, सर्दियों में ज्यादा नींद आने का एक बड़ा कारण दिन और लाइट की प्राकृतिक स्थिति भी है। इसी नेचुरल सेटअप से हमारी मानसिक और शारीरिक गतिविधियां भी जुड़ी हुई हैं, जिसके कारण हम ना चाह कर भी सर्दियों में बाकी मौसम की तुलना में ज्यादा सोते हैं। तो, आइए आज समझते हैं कि सर्दियों में ज्यादा नींद आने का कारण

सर्दियों में ज्यादा नींद आने का कारण

सर्दियों में बढ़ जाता है मेलाटोनिन का स्तर

नींद को नियंत्रित करने में प्रकाश और अंधेरे की भी एक जरूरी भूमिका होती है। प्रकाश के संपर्क में आने से मस्तिष्क का वो क्षेत्र उत्तेजित होता है जो, मेलाटोनिन,शरीर के तापमान और हार्मोन को नियंत्रित करता है। ये तीनों ही शरीर में नींद की गतिविधि को प्रभावित करते हैं। मेलाटोनिन की बात करें, तो ये नींद बढ़ाती है और सूर्य के अस्त होने के साथ इसका स्तर भी बढ़ता चला जाता है। इस तरह से जब सर्दियों में सूरज कम ही देर तक रहता है और इसकी रौशनी भी उतनी स्ट्रॉंग नहीं होती, तो मेलाटोनिन बढ़ता है और नींद आती रहती है।

तापमान में गिरावट

हमारे शरीर को वास्तव में सो जाने के लिए ठंडा करने की जरूरत होती है। जब गर्मियों में तापमान बढ़ जाता है, तो लोगों को सही से नींद नहीं आती है। इस दौरान लोग घुटन और गर्मी से जूझते रहते हैं। इससे उल्ट ठंडा वातावरण नींद को बढ़ाता है और सोने में मदद करता है। तो इसलिए जब सर्दी बढ़ती है, तो हमें ज्यादा अच्छी नींद आती है।

हार्मोनल असंतुलन के कारण

सर्दियों में आस-पास का कम रोशनी वाला डिम माहौल हार्मोनल संतुलन को प्रभावित करता है। साथ ही लोग अपने घरों को बंद रखते हैं और आर्टिफिशयल इलेक्ट्रॉनिक लाइट्स का इस्तेमाल करते हैं, जो कि नेचुरल हार्मोनल संतुलन को बाधित करता है और नींद बढ़ाने वाले हार्मोन को ट्रिगर करता है। साथ ही ब्लू लाइट के कारण हमारी आंखें तो थक जाती हैं पर नींद सही से नहीं आ पाती। ये सब हमें सही से सोने नहीं देता और हम हर समय आलसी महसूस करते हैं।

सर्दियों का खान-पान

सर्दियों में हमारा खान-पान गर्मियों की तुलना में गर्म और ज्यादा एनर्जी भरा होता है। फिर जब टेंप्रेचर घटने के साथ शरीर को गर्म रखने के लिए हमें और ज्यादा गर्मी की जरूरत होती है, तो हम गर्मियों की तुलना और ज्यादा खाना खाते हैं। ये चीजें जैसे ही बॉडी में तापमान को संतुलित करती है, बॉडी आराम में आ जाती है और व्यक्ति को नींद आने लगती है।

गलत लाइफस्टाइल

सर्दियों में ज्यादातर लोग शारीरिक गतिविधियों को करने से बचते हैं। जितनी ज्यादा सर्दी बढ़ती है, उतना शरीर स्थिर होता जाता है। इसके कारण लोगों में ज्यादा फैट और कार्ब्स का संचय होता है, जो कि नींद बढ़ाने का काम करते हैं। साथ ही सुबह देर से उठना और रात में देर तक जगना नींद के संतुलन को और बिगाड़ देता है, जिसके कि हम खुद को दिन भर आलसी महसूस करते हैं।

सुबह जल्दी उठने का उपाय

नेशनल स्लीप फाउंडेशन के अनुसार, कम से कम 10 मिनट एरोबिक एक्सरसाइज करना जैसे कि वॉकिंग और साइकिल चलाना आपको एक्टिव रखने में मदद कर सकता है। इसके अलावा सर्दियों की सुबह जल्दी उठने के लिए आप कई और चीजों की मदद ले सकते हैं। जैसे कि रात को सोने से पहले और सुबह उठते ही पानी पिएं, जिससे कि शरीर को जगाने में आसानी होती है। खुद को एक्टिव रखने के लिए एक्सरसाइज करें, जो कि बॉडी क्लॉक को सेट करने में मदद करेगा। बिस्तर से उठने के कुछ देर बाद ही नहा लें। ऐसा इसलिए कि पानी बॉडी के तापमान में बदलाव करेगा।

दिख रहे हैं ये बदलाव तो ना करें इग्नोर, हाई कोलेस्ट्रॉल का इशारा

अगर आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ रही है तो उसके लक्षण आप अपने पैरों में देख सकते हैं. अगर आपके शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ रहा है तो समझ लीजिए आपके कई और बीमारियां जकड़ने वाली है,यह एक साइलेंट किलर है. इसलिए पहले ही सावधान हो जाएं, अपने पैरों के बदलते रंग और पैरों में दिखने वाले कुछ बदलाव से आप इसके लक्षण का अंदाजा लगा सकते हैं.

कुछ स्थितियों में पैरों का रंग बैंगनी या नीली दिखाई देने लगता है, अगर बिना वजह आपके पैरों में दर्द रहता है, तो यह कोलेस्ट्रॉल के लक्षण हो सकते हैं. इसके अलावा थकान, पैरों में भारीपन जैसे लक्षण भी कोलेस्ट्रॉल के हो सकते हैं. इस स्थिति में डॉक्टर से संपर्क करना ही बेहतर है.

पैरों का रंग बदलना

अगर आपके पैरों का रंग बदलने लगता है तो समझिए आपका कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ रहा है, जैसे अगर खून की कमी होगी तो पैरों में कई जगह लाल रंग कम दिखेगा, इसके साथ ही नाखूनों का रंग सफेद हो जाएगा

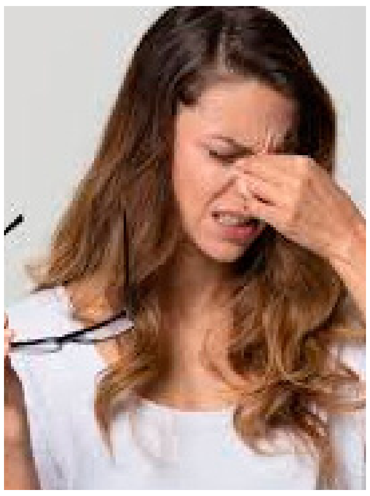
पैरों में दर्द होना

पैरों में बहुत ज्यादा दर्द रहेगा, जैसे आपकी नसें खींच रही हो और चलने में भी दर्द होगा. बेवजह कमजोरी आना और थकान लगना, ऊंगलियों को मुड़ जाना.

पैरों में एंठन आना

अचानक रात को सोते सोते पैर मुड़ जाते हैं, बहुत तेज दर्द होता है, क्रैम्स होते हैं, ये भी हाई कोलेस्ट्रॉल के लक्षण हैं. कई बार पैर ठंडे भी हो जाते हैं.

आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए डाइट में शामिल करें ये 5 फूड्स



आजकल हर उम्र के लोगों में आंखों की समस्या हो रही है। ज्यादा समय टीवी, मोबाइल, लैपटॉप स्क्रीन पर बिताते हैं, जिससे आंखें बुरी तरह प्रभावित होती हैं। इससे आंखों से संबंधित कई समस्याएं होती हैं, जैसें- आंखों में जलन, आंखों से पानी आना आदि। अगर आप लगातार 8-10 घंटे स्क्रीन पर काम करते हैं, तो आंखों की रोशनी कमजोर हो सकती है, लेकिन खानपान में आप कुछ चीजों को शामिल कर आंखों की रोशनी को बरकरार रख सकते हैं। आइए जानते हैं, आंखों की रोशनी के लिए डाइट में आप किन चीजों को शामिल कर सकते हैं।

1.आंवला है काफी फायदेमंद

आंखों के लिए आंवला वरदाना माना जाता है। इसमें विटामिन-सी और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं, जो आंखों को स्वस्थ रखने में मददगार होते हैं। आप आंखों की सेहत के लिए डाइट में आंवला शामिल कर सकते हैं। चाहें तो आप आंवले का जूस पी सकते हैं या इसका मुरब्बा भी खा सकते हैं।

2.बादाम खाएं

बादाम में विटामिन-ई और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। यह आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसके लिए आप भीगे हुए बादाम का सेवन कर सकते हैं। रात में बादाम को भिगो दें, सुबह इसे छील कर खा सकते हैं।

3.गाजर खाएं

गाजर आंखों के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। इसमें मौजूद बीटा-कैरोटीन आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद करता है।

4.मछली खाएं

मछली का सेवन आंखों को स्वस्थ रखने के लिए आंखों के लिए काफी फायदेमंद होता है। आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए आप सालमन फिश खा सकते हैं। यह ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होता है। एक्सपर्ट के अनुसार, आपको हफ्ते में दो बार मछली का सेवन करना चाहिए।

5.हरी सब्जियों का सेवन करें

आंखों की रोशनी बरकरार रखना चाहते हैं, तो डाइट में हरी पत्तेदार सब्जियां शामिल कर सकते हैं। ये आयरन और पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं, जो आंखों के लिए बहुत ही जरूरी हैं।

चेहरे को ग्लोइंग बनाने के लिए लगाएं नारियल के दूध के 3 फेस पैक

नारियल पानी के फायदे के बारे में, तो आपने कई बार सुना होगा लेकिन क्या आप जानते हैं कि नारियल का दूध भी स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होता हैं। नारियल का दूध नैचुरल होने के साथ चेहरे की कई कई परेशानियों को आसानी से दूर करता हैं।

कई लोग स्किन को ग्लोइंग बनाने के लिए कई तरह की चीजों का इस्तेमाल करते हैं लेकिन कई बार ये चीजें स्किन को सूट नहीं करती। वहीं नारियल के दूध नैचुरल होने के कारण हर किसी स्किन टाइप पर सूट हो जाता हैं। नारियल के दूध के फेस पैक स्किन को ग्लोइंग बनाने के साथ चेहरे की रंगत को भी निखारता है। ये फेस पैक घर पर आसानी से बनाए जा सकते हैं।

1. नारियल का दूध और टमाटर का फेस पैक

सामग्री

1 टमाटर रस

2 चम्मच नारियल का दूध

फेस पैक बनाने का तरीका

नारियल का दूध और टमाटर का फेस पैक बनाने के लिए टमाटर को मिक्सी में पीस लें। अब इसमें नारियल का दूध मिलाकर गाढ़ा मिश्रण तैयार करें। अब इस मिश्रण को फेस पर 15 से 20 मिनट तक लगा के रखें। उसके बाद नॉर्मल पानी से वॉश करें। ये पैक स्किन की रंगत को निखारने के साथ टैनिंग को हटाने में भी मदद करता है।

2.बादाम और नारियल का दूध फेस पैक

सामग्री

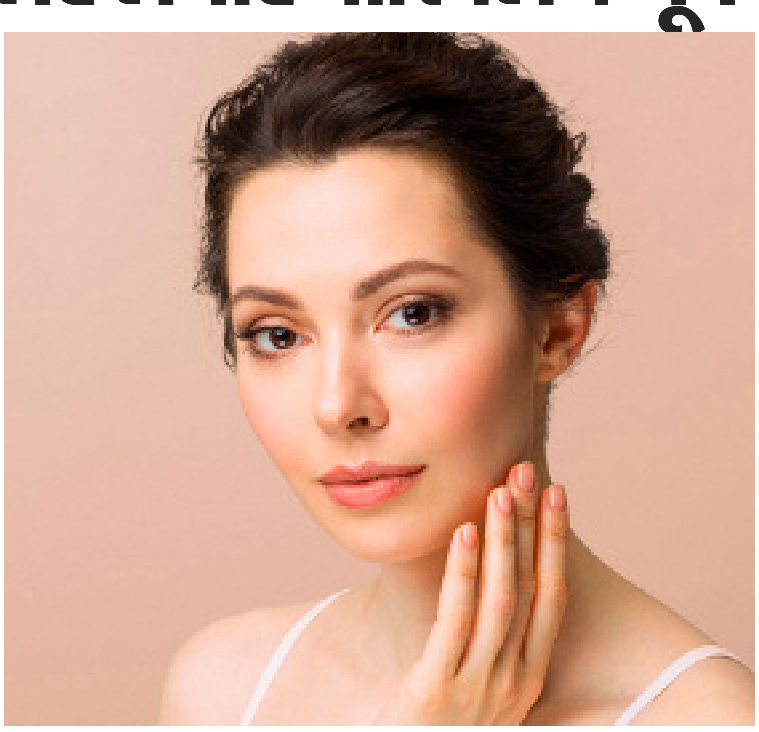
5 बादाम

1 चम्मच शहद

2 चम्मच नारियल का दूध

फेस पैक बनाने का तरीका

बादाम और नारियल का दूध फेस पैक बनाने के लिए बादाम को रातभर के लिए भिगो दें और इनका पेस्ट बनाएं। अब इस पेस्ट में शहद और नारियल दूध को मिलाकर गाढ़ा मिश्रण तैयार करें। अब इस मिश्रण को चेहरे और गर्दन पर 10 से 15 मिनट तक के लिए लगा के रखें। उसके बाद नॉर्मल पानी से चेहरे को वॉश करें। ये फेस पैक चेहरे को ग्लोइंग बनाने के साथ दाग-धब्बों को भी कम करने में मदद करता हैं।



3. ओट्स और नारियल के दूध का फेस पैक

सामग्री

1 चम्मच ओट्स

2 से 3 चम्मच नारियल का दूध

फेस पैक बनाने का तरीका

ओट्स और नारियल के दूध का फेस पैक बनाने के लिए ओट्स का पाउडर बना लें। अब इस पाउडर में नारियल का दूध मिलाकर गाढ़ा मिश्रण तैयार करें। अब इस मिश्रण को चेहरे पर 5 से 10 मिनट तक लगा के रखें। उसके बाद चेहरे को नॉर्मल पानी से वॉश करें। ये पैक स्किन की अंदरूनी सफाई करके स्किन को ग्लोइंग बनाने में मदद करेगा। ये सभी पैक स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। लेकिन ध्यान रखें इनको लगाने से पहले पैच टेस्ट अवश्य करें। अगर स्किन पर कोई ट्रीटमेंट कराया है, तो अपने ब्यूटी एक्सपर्ट से सलाह करने के बाद ही इस पैक का इस्तेमाल करें।

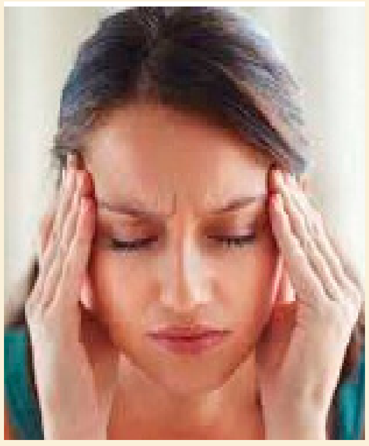
पेट दर्द से लेकर माइग्रेन के दर्द तक, ये हैं हींग के कमाल

भारतीय खानों में हींग का उपयोग खूब किया जाता है। इसका स्वाद ज़रा तेज़ ज़रूर होता है, लेकिन इसके फायदे अनगिनत हैं। खाने में इसे मिलाने से पाचन आसान होता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि हींग पाचन दुरुस्त करने के अलावा भी कई काम करता है। यह पेट में गैस से लेकर गंभीर माइग्रेन और यहां तक कि कीड़े के काटने का भी इलाज कर देता है।

बच्चों में गैस की समस्या का समाधान करता है

शिशुओं में गैस की समस्या को कम करने के लिए इससे अच्छा उपाय और कोई नहीं है। इस जांचे और परखे उपाय को सदियों से इस्तेमाल किया जा रहा है। इसके लिए एक से दो चम्मच गुनगुने पानी में चुटकी भर हींग डालें और फिर बच्चे की नाभी के आसपास उंगलियों की मदद से लगाएं। इससे छोटे बच्चों में गैस की समस्या तुरंत ठीक हो जाती है।

सांस से जुड़ी तकलीफों के इलाज के लिए



हींग में एंटीवायरल और एंटीइंफेक्शन गुण होते हैं। इसलिए इसका उपयोग अस्थमा, ब्रॉन्काइटिस, सूखी खांसी और जुकाम को ठीक करने के लिए किया जा सकता है। तुरंत आराम पाने के लिए आधा चमच हींग पाउडर और सोंठ में दो चम्मच शहद मिला लें। दो से तीन दिन तक इस मिक्सचर को खाएं, तो आपको सांस की तकलीफों से जल्द आराम मिल जाएगा।

दांत दर्द में तुरंत आराम

जिस दांत में दर्द है, वहां और आसपास के मसूड़ों पर चुटकी भर हींग लगा लें। दर्द में राहत पाने के लिए दिन में इस उपाय को 2 से 3 बार करें।

कान दर्द में फायदेमंद

सर्दी के मौसम में ठंड लग जाने से कान में दर्द कई बार हो जाता है। ऐसे में इयर ड्रोप्स के अलावा आप घरेलू उपचार पर कर सकते हैं। हींग में एंटीवायरल और एंटीइंफेक्शन गुण पाए जाते हैं, जो कान के दर्द में आराम देने का काम करते हैं। इसके लिए एक बर्तन में दो चम्मच नारियल के तेल में चुटकी भर हींग डालकर हल्की आंच पर गर्म कर लें। जब ये गुनगुना हो तब इसकी कुछ बूंदें अपने कान में डालें। इससे आपको तुरंत राहत मिल सकती है।

सिर दर्द में आराम

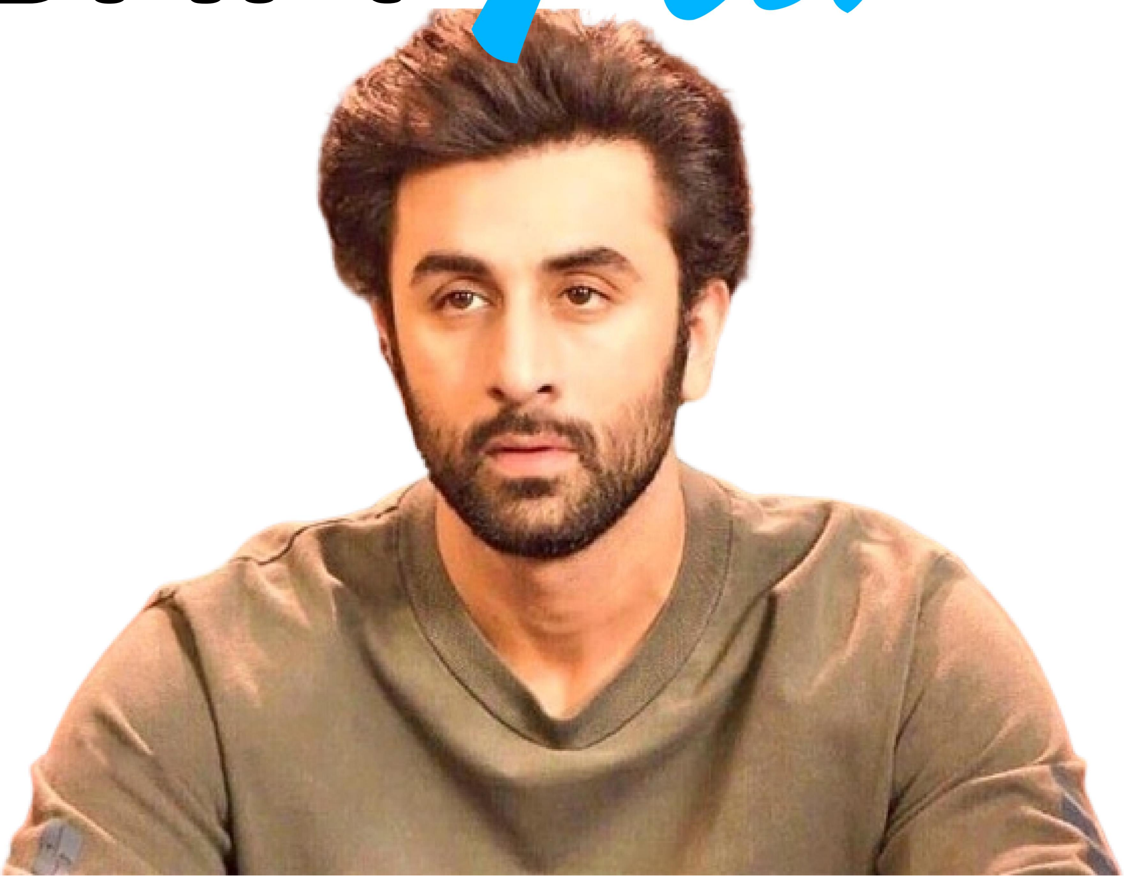
सिर दर्द जब परेशान कर रहा हो, तो आप हींग आपकी मदद कर सकता है। इसके लिए हल्की आंच पर पैन रखें और उसमें एक से दो कप पानी गर्म कर लें। अब इसमें चुटकी भर हींग डालें और 10-15 मिनट के लिए गर्म होने दें। जब पानी की मात्रा थोड़ी कम हो जाए, तो गैस को बंद कर दें।

तेज़ सिर दर्द से छुटकारा पाने के लिए दिनभर इस पानी को पिएं। इसके अलावा आप हींग में गुलाब जल मिलाकर इसका पेस्ट भी तैयार कर सकते हैं और फिर इसे माथे पर लगा सकते हैं। इससे भी आराम मिलता है।

कीड़े या सांप के काटने पर

हींग सिर्फ खाने में ही हेल्दी नहीं होती, बल्कि कीड़ों या फिर सांप के काटने का भी इलाज कर सकती है। दादी मां के निस्खों के अनुसार, हींग के पाउडर में थोड़ा पानी मिलाकर पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को ज़खम पर लगा लें और सूखने दें। जब सूख जाए, तो निकाल दें।

BNM Fantasy



पैपराजी पर भड़के रणबीर कपूर

अभिनेता रणबीर कपूर इन दिनों फिल्म एनिमल की तैयारी कर रहे हैं। 'तू झूठी मैं मक्कार' की सफलता के बाद उन्हें एनिमल से उम्मीदें हैं। साथ ही फिल्म को लेकर फैंस के बीच जबरदस्त क्रेज देखने को मिल रहा है। टीजर के बाद फैंस की उत्सुकता और भी बढ़ गई है। इस बीच एनिमल मूवी इवेंट में रणबीर कपूर पैपराजी पर भड़क गए। वीडियो इस समय वायरल हो रहा है। फिल्म एनिमल के प्रमोशनल इवेंट के बाद पैपराजी रणबीर कपूर से पोज देने के लिए कह रहे थे। उन्होंने दिवाली की शुभकामनाएं भी दीं। तभी रणबीर अचानक भड़क गए और बोले, "मैं क्या करूं भाई, मैं क्या करूं?'' नेटिज़न्स को रणबीर का ये व्यवहार बिल्कुल पसंद नहीं आया।

आ

आदित्य रॉय कपूर के साथ रिश्ते पर अनन्या पांडे ने तोड़ी चुप्पी

अनन्या पांडे और आदित्य रॉय कपूर काफी समय से एक-दूसरे को डेट कर रहे हैं, लेकिन दोनों ने अब तक सार्वजनिक रूप से अपने रिश्ते को स्वीकार नहीं किया है। इसी तरह हाल ही में अनन्या और सारा अली खान 'कॉफी विद करण' में नजर आईं। इस बार करण ने अनन्या से उनके रिलेशनशिप स्टेटस के बारे में पूछा। इस पर अनन्या ने रिश्ते पर कोई टिप्पणी नहीं की, लेकिन एक बयान दिया जिससे संकेत मिला कि वह आदित्य के साथ हैं। इसके लिए उन्होंने आदित्य की फिल्म का नाम लिया। करण ने अनन्या से पूछा, "क्या तुम कभी प्यार में गुमराह हुई हो?" यहां करण ने जिस 'गुमराह' शब्द का जिक्र किया है, वह आदित्य रॉय कपूर से जुड़ा है, क्योंकि ये उनकी फिल्म का नाम है। करण को जवाब देते हुए अनन्या ने कहा, "आशिकी ऐसी ही है।" फिल्म 'आशिकी-2' में आदित्य रॉय कपूर ने मुख्य भूमिका निभाई थी। 10 साल पहले आई इस फिल्म ने आदित्य को बेहद लोकप्रिय बना दिया था। उन्होंने आगे कहा, "कुछ चीजें निजी और खास होती हैं और उन्हें उसी तरह रखा जाना चाहिए, लेकिन मैं वास्तव में अपने पेशेवर जीवन के बारे में बात करना चाहती हूं, क्योंकि कोई भी इसके बारे में बात नहीं करता है। जवाब पाने के लिए जब करण ने फिर से अनन्या से आदित्य के बारे में पूछा तो उन्होंने कहा, "हम सिर्फ अच्छे दोस्त हैं।" इसी एपिसोड में सारा ने अपनी 'द नाइट मैनेजर' सीरीज का जिक्र करते हुए अनन्या और आदित्य के रिश्ते को लेकर भी आगाह किया था।

सारा और अनन्या ने एक ही अभिनेता को किया डेट

करण जौहर का खुलासा

करण जौहर के शो 'कॉफ़ी विद करण' के आठवें सीज़न को इस समय दर्शकों से शानदार प्रतिक्रिया मिल रही है। इस सीजन के पहले एपिसोड में बॉलीवुड की पॉपुलर जोड़ी रणवीर सिंह-दीपिका पदुकोण थे तो वहीं दूसरे एपिसोड में सनी और बॉबी देओल नजर आए। तीसरे पार्ट में कौन आएगा? इसे लेकर दर्शकों के मन में काफी उत्सुकता थी। 'कॉफी विद करण' सीजन 8 के तीसरे एपिसोड में स्टारकिड्स सारा अली खान और अनन्या पांडे ने हिस्सा लिया। फिलहाल सारा और अनन्या एक ही जिम में साथ वर्कआउट कर रही हैं, सारा ने शो में कहा कि वे दोनों बहुत अच्छी दोस्त बन गई हैं। सारा अली खान और अनन्या पांडे दोनों एक्ट्रेस अपनी प्रोफेशनल लाइफ के अलावा अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर भी सुर्खियों में रहती हैं। इस शो में अनन्या पांडे ने अप्रत्यक्ष रूप से स्वीकार किया कि वह आदित्य रॉय कपूर को डेट कर रही हैं। तो वहीं सारा अली खान ने शो में खुलासा किया कि मैंने कभी भी शुबमन गिल को डेट नहीं किया। इस पर करण ने दोनों को उनके पिछले बॉयफ्रेंड की याद दिलाई। करण जौहर ने शो में खुलासा किया कि सारा और अनन्या एक ही एक्टर को डेट कर चुकी हैं। करण जौहर ने कहा,"आप दोनों अब साथ काम करते हैं, बहुत अच्छे दोस्त हैं, ये सारी चीजें बहुत अच्छी हैं, लेकिन आप दोनों ने एक ही एक्टर को डेट किया है। आज आप कार्तिक आर्यन से फिर पहले की तरह बात करें। क्या यह यात्रा आपके लिए आसान थी या कठिन? इस पर सारा अली खान ने कहा, यह सफर निश्चित तौर पर आसान नहीं था।" इस बीच, करण जौहर द्वारा कार्तिक आर्यन के नाम का उल्लेख करने के बाद सारा अली खान से ब्रेकअप के बाद अनन्या के कार्तिक आर्यन को डेट करने की अफवाहें हैं।