

# बॉर्डर न्यूज़ मिरर

...खबरों से समझौता नहीं



आईएफ का प्रशिक्षु विमान दुर्घटनाग्रस्त, दो पायलट की मौत, उड़ानमंत्री ने दुख जताया

नई दिल्ली। तेलंगाना में भारतीय वायु सेना (आईएफ) का प्रशिक्षु विमान सोमवार सुबह को दुर्घटनाग्रस्त हो गया। इस हादसे में दो पायलटों की मौत हो गई।

नागर उड़ानमंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने सोशल मीडिया एक्स पर शोक जताते हुए लिखा है कि हैदराबाद में भारतीय वायुसेना के ट्रेनी एयर-क्राफ्ट के दुर्घटनाग्रस्त होने से दोनों पायलट के दिवंगत होने का दुखद समाचार प्राप्त हुआ है। यह न केवल उनके परिजनों की निजी क्षति है बल्कि पूरे देश के लिए शोक का कारण है। भगवान, दोनों सपूत्रों को अपने श्रीचरणों में स्थान दें तथा उनके शोकाकुल परिजनों को इस दुःख से उबरने की शक्ति दें।

## एयरपोर्ट से रात 11 बजे तक उड़ानों की आवाजाही बंद

चेन्नई/नई दिल्ली। चक्रवात मिचौंग के कारण चेन्नई में भारी बारिश हो रही है। विभिन्न इलाकों में जलभराव होने की वजह से जनजीवन अस्त-व्यस्त हो गया है। अति जल प्लावित इलाकों में शिक्षण संस्थानों, बैंकों और अन्य सरकारी कार्यालयों को बंद कर दिया गया है। चेन्नई एयरपोर्ट के रनवे पर पानी भरने के कारण उसे सोमवार रात 11 बजे तक के लिए बंद कर दिया गया है। इस दौरान कुछ उड़ानों का मार्ग भी परिवर्तित किया गया है।

राज्य के मुख्य सचिव शिव दास मीण की ओर से सोमवार जारी आदेश में कहा गया है कि चक्रवात मिचौंग से कुछ पूर्वी तटीय जिले बुरी तरह



चेंगलपट्टू जिलों में सभी स्कूल, कॉलेज, शैक्षणिक संस्थान, सार्वजनिक उपकरणों/निगमों, बोर्डों, बैंकों और वित्तीय संस्थानों के कार्यालयों सहित सरकारी कार्यालय मंगलवार को बंद रहेंगे। तमिलनाडु राजभवन की ओर से कहा गया है कि चक्रवात मिचौंग से कुछ पूर्वी तटीय जिले बुरी तरह

प्रभावित हैं और जनजीवन अस्त-व्यस्त हो गया है। राज्यपाल ने हालत को देखते हुए लोगों से राज्य सरकार की सलाह का पालन करने और स्थिति में सुधार होने तक घर पर सुरक्षित रहने की अपील की है। भारी बारिश की वजह से चेन्नई एयरपोर्ट के रनवे पर जलभराव हो गया है। इसके मद्देनजर चेन्नई

हवाईअड्डे ने अपना हवाई क्षेत्र आज सुबह 9.17 बजे से रात 11 बजे तक बंद कर दिया है। चेन्नई एयरपोर्ट से करीब 11 उड़ानों को केम्पेंगोडा अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे (केआईए) की ओर मोड़ दिया गया है।

उधर, बैंगलुरु अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे के अधिकारियों ने पुष्ट की है कि चेन्नई में उत्तरने वाली घरेलू और अंतरराष्ट्रीय उड़ानों को केआईए की ओर डाइवर्ट किया गया है। एयरपोर्ट अधिकारियों के मुताबिक चेन्नई से बैंगलुरु के लिए इंडिगो, स्पाइसजेट, एतिहाद, गल्फ एयर, फ्लाई दुबई, एयर इंडिया, लुफ्तांसा और ब्रिटिश एयरवेज की उड़ानों को डायर्ट किया गया है। इनमें से 10 डायर्ट उड़ानें केआईए पर उतर चुकी हैं, जबकि एक अन्य आने वाली है।

## बिहार परीक्षा का कैलेंडर जारी, मैट्रिक की परीक्षा 15 से 23 फरवरी तक

बीएनएम@पटना

बिहार विद्यालय परीक्षा समिति ने सोमवार को वर्ष 2024 में आयोजित की माध्यमिक, उच्च माध्यमिक एवं विविध परीक्षाओं से सम्बंधित "वार्षिक कैलेंडर" जारी किया गया है। इस बार मैट्रिक की परीक्षा 15 फरवरी से शुरू होकर 23 फरवरी तक चलेगा। जबकि इंटर की परीक्षा फरवरी में ही शुरू होगी। इसका डेट 01 फरवरी से लेकर 12 फरवरी है। इस दौरान अलग - अलग सब्जेक्ट का अलग - अलग दिन दो शिफ्ट में एप्जाम लिए जाएंगे।

बिहार बोर्ड के अध्यक्ष आनंद किशोर ने कहा कि वर्ष में 2 बार एसटीईटी का आयोजन



किया जाना है इसको लेकर 1 मार्च से 20 मार्च के बीच परीक्षा का आयोजन किया जाएगा। दूसरी एसटीईटी 10 सितम्बर से 30 सितम्बर

के बीच होगा। डीएलएड की परीक्षा 6 मार्च से 12 मार्च के बीच लिया जाएगा, समिति के द्वारा ली जाने वाले अन्य परीक्षा के आयोजन की तिथि भी जारी की।

अध्यक्ष आनंद किशोर ने परीक्षा के कैलेंडर जारी करने के फायदों के बारे में बात करते हुए कहा सबसे बड़ा लाभ होता है कि लाखों विद्यार्थी को पहले से जानकारी रहती है और परीक्षा की तारीखों को लेकर कन्प्यूजन नहीं होता है। जिससे वो अच्छे से तैयारी कर सकते हैं। जिसके लिए उनको पर्याप्त समय मिल जाता है। अध्यक्ष आनंद किशोर ने परीक्षा में भाग लेने वाले सभी विद्यार्थियों को शुभकामना दी।

## आम आदमी पार्टी सांसद राघव चड्हा का निलंबन वापस

नई दिल्ली। राज्यसभा ने सोमवार को आम आदमी पार्टी के सदस्य राघव चड्हा का विशेषाधिकार हनन के मामले में उच्च सदन से निलंबन वापस ले लिया है।

पंजाब से आम आदमी पार्टी के राज्यसभा सदस्य राघव चड्हा ने 11 अगस्त को मानसून सत्र के दौरान 5 सदस्यों की बिना अनुमति के उनका नाम दिल्ली से जुड़े एक विधेयक को प्रवर समिति को भेजे जाने के प्रस्ताव में शामिल किया था। इन सदस्यों ने राघव चड्हा के खिलाफ शिकायत की थी। मामला संसद की विशेषाधिकार समिति को भेजा गया था और उन्हें सदन की कार्रवाई से समिति की रिपोर्ट आने तक निलंबित कर दिया गया था।

आज सदन की कार्रवाई के दौरान

भारतीय जनता पार्टी के सांसद जीवाएल नरसिंहा रावने सदन को जानकारी दी कि विशेषाधिकार समिति ने उन्हें मामले में दोषी पाया है। हालांकि दंड स्वरूप उनके निलंबन का कार्यकाल काफी है और इसे देखते हुए वे उनका निलंबन हटाए जाने का प्रस्ताव रखते हैं।

आप सांसद ने निलंबन वापस होने पर एक वीडियो संदेश में सुप्रीम कोर्ट और राज्यसभा के सभापति जगदीप धनखड़ का धन्यवाद दिया है। उन्होंने कहा कि वे अपना निलंबन हटाए जाने के खिलाफ सुप्रीम कोर्ट गए थे और सुप्रीम कोर्ट ने मामले का संज्ञान लिया। अब उनका निलंबन 115 दिन बाद वापस लिया गया है। वे इससे खुश हैं और धन्यवाद देते हैं।

मांग नीतीश कुमार के गठबंधन के मुख्यमंत्री नहीं हैं बल्कि वह पूरे बिहार के हैं

## सीएम नीतीश कुमार का जारी हो हेल्प बुलेटिन: गिरिराज सिंह

बीएनएम@पटना

केंद्रीय ग्रामीण विकास एवं पंचायती राज मंत्री गिरिराज सिंह ने भी नीतीश कुमार का हेल्प बुलेटिन जारी करने की मांग की है। गिरिराज सिंह ने जीतन राम मांझी के इस मांग का समर्थन किया है।

गिरिराज सिंह ने कहा है कि नीतीश कुमार के गठबंधन के मुख्यमंत्री नहीं हैं। बल्कि वह पूरे बिहार के मुख्यमंत्री हैं, इसलिए जीतन राम मांझी की चिंता जायज है। हमें भी इसकी चिंता है, इसलिए बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार का हेल्प बुलेटिन जारी होना चाहिए। लोग भी तो जानें कि उन्हें क्या



हुआ है।

उल्लेखनीय है कि जीतन राम मांझी ने आज ट्वीट कर कहा है कि पिछले दस दिनों से मुख्यमंत्री नीतीश कुमार की तबीयत खराब है। उनको कुछ हुआ भी है या फिर सिफर उनके साथ राजनीतिक साजिश चल रही है। नीतीश

कुमार का हेल्प बुलेटिन जारी होना चाहिए, जिससे पता चले कि उनकी स्थिति कैसी है। इसी को लेकर गिरिराज सिंह ने सवाल उठाया है। इसके साथ ही उन्होंने विधानसभा चुनाव में जदयू की स्थिति को लेकर भी सवाल किया है।

नीतीश कुमार जी की लोकप्रियता इतनी अधिक रही कि उनकी पार्टी जदयू के सभी उम्मीदवार को उतना भी वोट नहीं आया, जितना नोटा को मिला। सबकी जमानत जब्त हो गई है।

# मंहगा पड़ गया रात में आंगनबाड़ी केंद्रों का निरीक्षण, निदेशक ने मांगा स्पष्टीकरण

बीएनएम@बेगुसराय

ग्रामीण बाल विकास परियोजना पदाधिकारी को संचालन केंद्र समय के बाद रात में आंगनबाड़ी केंद्रों का निरीक्षण करना महंगा पड़ गया है। इस संबंध में निदेशालय द्वारा स्पष्टीकरण मांगा गया है। स्पष्टीकरण का समय जबाब नहीं देने पर उनके खिलाफ विभागीय कार्रवाई की जाएगी।

मिली जानकारी के अनुसार आंगनबाड़ी केन्द्र के निरीक्षण में अनियमितता को लेकर आईसीडीएस निदेशक ने बाल विकास परियोजना पदाधिकारी (बेगुसराय ग्रामीण) से स्पष्टीकरण पूछा है। जिसमें डीएम के स्तर से भेजी गई रिपोर्ट के आधार पर कुल 11 बिन्दुओं पर बिन्दु वार स्पष्टीकरण पूछा गया है। इसके



साथ ही समय पर जबाब नहीं देने पर विभागीय कार्रवाई की चेतावनी भी दी गई है। इस संबंध में निदेशक ने अपने पत्र में डीपीओ को कहा है कि उसने दो से दस मिनट के अंतराल में 11 आंगनबाड़ी केंद्रों का निरीक्षण किया है। जिसकी जानकारी डीएम के टिप्पणी में अंकित है। इसके अलावा निदेशक ने कहा कि प्रायः आंगनबाड़ी केन्द्र का निरीक्षण संचालन अवधि

## बिहार के रोहतास में पिकअप वाहन ने चार लोगों को रौंदा

पटना। बिहार के रोहतास जिले के डेहरी-रोहतास राष्ट्रीय राजमार्ग संख्या-119 पर सोमवार सुबह बारतियों से भेरे एक पिकअप वाहन ने चार लोगों को रौंदा दिया। दुर्घटना में दो लोगों की मौत हो गई, जबकि दो लोग घायल हैं। पुलिस के अनुसार मृतकों की पहचान अमझोर थाना क्षेत्र के रामडिहरा स्थित जागोड़िह भुईया टोला निवासी रतन भुईया (60) व शांति देवी के रूप में हुई है, जबकि अन्य दो लोग घायल हैं। जिनका इलाज स्थानीय पीएचसी में कराया जा रहा है। घटना के बाद आक्रोशित ग्रामीणों ने डेहरी बंजारी राष्ट्रीय राजमार्ग को जाम कर दिया है। मौके पर अमझोर थाने की पुलिस पहुंची।

के बाद किया गया है। जिसमें रात के 08:29 से 08:53 के बीच कुल पांच केन्द्रों का निरीक्षण किया गया। जो कि गंभीर प्रवृत्ति और अनियमितता को दर्शाता है।

पत्र में कहा गया है कि आंगनबाड़ी एप में केन्द्र निरीक्षण और निरीक्षण अपलोडिंग का समय भी अलग-अलग है। निरीक्षण और अपलोडिंग का उपयुक्त नहीं है। निदेशक ने

बिंदुवार स्पष्टीकरण जिला प्रोग्राम पदाधिकारी के माध्यम से पत्र प्राप्ति के 15 दिनों के अंदर निदेशालय के उपलब्ध कराने का निर्देश दिया है। समय सीमा के अंदर स्पष्टीकरण नहीं मिलने पर मान लिया जाएगा कि इस संबंध में कुछ नहीं कहना है। जिसके बाद निदेशालय द्वारा अनुशासनिक कार्रवाई के लिए अनुशंसा की जाएगी।

## बिहार कैडर के 8 ट्रेनी IPS अफसरों को बनाया गया सहायक एसपी

पटना। भारतीय पुलिस सेवा के प्रशिक्षु 8 अधिकारियों को एसपी के रूप में जिला आवंटित किया गया है। ऐसी ट्रेनी आईपीएस अधिकारी 2021 एवं 2022 बैच के हैं। इन सभी को राष्ट्रीय पुलिस अकादमी हैदराबाद से प्रथम चरण का प्रशिक्षण समाप्त कर 30 सप्ताह के जिला व्यवहारिक प्रशिक्षण के लिए भेजा जा रहा है। जिन आईपीएस अधिकारियों को सहायक पुलिस अधीक्षक के रूप में जिला अलॉट किया गया है उनमें मोहिबुल्लाह अंसारी को सारण जिला अलॉट किया गया है। कोटा किरण कुमार को मुजफ्फरपुर, भवारे दिक्षा अरुण को पटना, शैलेन्द्र सिंह को मुगेर, अतुलेश झा को पूर्णिया, अभिनव को भागलपुर, दिव्यांजली जायसवाल को नालंदा और शिवम धाकड़ को गया में सहायक पुलिस अधीक्षक के रूप भेजा गया है।

## कांग्रेस को बड़े दल होने के नाते अधिक उदार रुख अपनाना होगा : विजय

## मंतोष साहनी बने जनसुराजी, छोड़ा जदयू

प्रशांत किशोर ने दिलाई पार्टी की सदस्यता

बीएनएम@मोतिहारी

जदयू अति पिछड़ा प्रकोष्ठ के जिलाध्यक्ष डॉ मंतोष कुमार सहनी ने जदयू के प्राथमिक सदस्यता और पद से इस्तीफा देकर जनसुराज की सदस्यता ली है। उन्होंने कहा कि जदयू में उनकी अनदेखी की जा रही थी। निस्वार्थ भावना से आठ साल से पार्टी के विभिन्न पदों पर रहते हुये पार्टी के लिये काम किया पर यहां काम को तब जो नहीं दिया जाता। आज तक पार्टी के सच्चे सिपाही बन कर काम किया पर जो मान सम्मान मिलना चाहिये वह नहीं मिला।

उन्होंने जनसुराज के प्रणेता प्रशांत किशोर के विचारों से प्रभावित होकर अपने साथियों के साथ जनसुराज की सदस्यता ली है। जनसुराज के नीतियों और विचारों को जन जन तक



पहुंचाकर अधिक से अधिक लोगों को जनसुराज के अभियान से जोड़ना उनकी प्राथमिकता होगी। पीके के साथ मिलकर बिहार को विकसित प्रदेश बनाने में वे अपनी महत्वपूर्ण भागीदारी निभाएंगे। उनके साथ भाजपा नेता सह परसौनी कूरू पंचायत के मुखिया पति ललन सहनी, जदयू के प्रदेश नेता रोहित गिरी, जदयू अति पिछड़ा प्रकोष्ठ के जिला उपाध्यक्ष संजय मेहता, विनोद सहनी, विनय कुमार सहनी, राजेश गुप्ता, दून बहादुर सिंह आदि ने भी जनसुराज की सदस्यता ग्रहण किया।

मौके पर जनसुराज जिलाध्यक्ष वीर महो, मार्गदर्शन मंडल के राय सुंदरदेव शर्मा, जिला महासचिव जयमंगल कुशवाहा कार्यालय प्रभारी अरुण तिवारी, जनसुराज अभियान प्रभारी राणा रंजीत सिंह सहित कई अन्य उपस्थित रहे।



बीएनएम@पटना

संसदीय कार्य मंत्री विजय कुमार चौधरी ने बताया कि पाँच राज्यों में हुए चुनाव के नतीजों का स्पष्ट संदेश है कि इंडिया के घटक दलों के बीच समझदारी बढ़नी होगी। कांग्रेस को बड़े दल होने के नाते अधिक उदार एवं सामंजशील रुख अपनाना होगा। इन राज्यों में भी अगर शुरू से ही सभी दल एकजुटा दिखाते, तो निश्चित रूप से अलग नतीजों की संभावना बनती।

The complete health Solution...  
**SHARAN NURSING HOME**

**SHARAN NURSING HOME**

**Liver, Gastro, Stone & Urocare Hospital**

**Dr. Nikhil Sharan**  
(M.B.B.S, M.S.)  
Laproscopic Surgeon & Gastroenterologist

**24x7 Advanced Emergency Care With Latest I.C.U.**

- 1. Advanced Laproscopy Centre
- 2. General & Laproscopic Surgery
- 3. Obstetrics & Gynaecology
- 4. Nephrology & Urology
- 5. Cardiac Care

**Dr. Ashutosh Sharan**  
M.B.B.S, M.S, FAIS, FIAMS, FICS (USA)  
Surgeon & General Physician

**Dr. Jasbir Sharan**  
M.B.B.S, M.S, (OBG & Gyn)  
FICS (USA)

**A Multi Speciality Hospital, Sharan Complex,  
Near Town Hall, Motihari-845401 (Bihar)**

**मणि हॉस्पिटल**  
एडवान्सड न्यूरो एण्ड ट्रामा सेन्टर

**24x7 Emergency Service**  
ICU  
NICU with Ventilator  
Ventilator BIPAP / C-PAP  
BURN WARD  
ULTRA Modern OT  
ON CALL 24 Hrs Ambulance

**डा. मणिशंकर कुमार मिश्र**  
एम.बी.बी.एस, एम.एस, एम.एस.एस, लग्जरी एम्बुलेंस  
विकिला एम्बुलेंस, बैंडिंग, ब्रॉडबैंड  
स्लर हॉस्पिटल, मोतिहारी

**मो.- 9801549495**

**एनएच- 28 ए, बड़ा बरियारपुर, छत्तौनी, मोतिहारी**



कवि जाँच घर

Mob.: 7033441319 Tollfree: 1800 3099 895  
Address : Bhawanipur Zirat, Motihari, East Champaran-845401  
website: www.kavidiagnostics.com | email: drsanjaykumar63@gmail.com

डॉ. संजय कुमार

MBBS (DAR)  
MD (Microbiology)

पागल कुत्ते का आतंक अलग अलग जगहों पर कुत्ते ने चार लोगों को काटा

बगहा। वाल्मीकिनगर क्षेत्र के लोग पागल कुत्ते के आतंक से डरे सहमे हुए हैं। गत दो दिनों में अलग अलग जगहों पर चार लोगों को कुत्ते ने काट कर जख्मी कर दिया है। एक तरफ वन सीमा से सटे इलाके के लोग वन्य जीवों के चहलकदमी से परेशन एवं धर्यात्मक भयभीत हैं, तो दूसरी तरफ पागल कुत्ते का आतंक लोगों की भय के माहौल में जीने पर मजबूर कर दिया है। बताएं पागल कुत्तों ने चारघरिया गांव निवासी 45 वर्षीय अवध कुशवाहा, राजा कुमार 3 नंबर पहाड़ निवासी, गौरी शंकर साह और 16 वर्षीय धनंजय कुमार चरघरिया निवासी को पागल कुत्ते ने काट कर जख्मी कर दिया।

### बाघ के हमले में महिला की मौत

बेतिया पश्चिम चंपारण के बगहा पुलिस जिला के वाल्मीकि टाइगर रिजर्व के जंगल किनारे मवेशी चराने गई एक महिला की बाघ के हमले मर घटनास्थल पर ही मौत हो गई। बताया जाता है कि गोवर्धना वन क्षेत्र के एसएसबी कैप पिराड़ी से 100 मीटर उत्तर मवेशी चराने गई महिला पर बाघ ने अचानक हमला कर दिया। महिला की पहचान बखरी निवासी चिल्होरिया देवी के रूप में हुई है। सूचना के बाद वाल्मीकि टाइगर रिजर्व के वन संरक्षक डॉक्टर नेशामणि के निर्देश पर वनकर्मियों के साथ विशेष रेस्क्यू दल को रवाना किया गया है। कोई घटना के बाद स्थानीय लोगों में वन विभाग के प्रति आक्रोश है। डॉक्टर डी विकास ने बताया कि 50 वर्षीय महिला को बाघ द्वारा मार दिया गया है। चिकित्सा के लायक नहीं है इसलिए उसे जीएमसीएच बेतिया भेजा जा रहा है पोस्टमार्टम के लिए। बताते चले की पूर्व में भी बाघ द्वारा पिछले दो सालों में करीब दर्शन पर लोगों को अपना निवाला बनाया जा चुका है। इस दिशा में वन विभाग द्वारा कोई ठोस कदम उठाने की बजाय हवा हवाई कागजी खाना पूरी कर मुआवजा देकर शांत कर दिया जाता रहा है।

**स्वच्छता पखवाड़े के तहत SSB ने चलाया सफाई अभियान**  
बगहा। वाल्मीकिनगर स्थित गंडक बराज एसएसबी बी कंपनी ने स्वच्छता पखवाड़ा के तहत स्वच्छता अभियान कार्यक्रम का आयोजन किया। बताएं की जवानों और अधिकारियों ने एक साथ मिलकर स्वच्छता पखवाड़ा अभियान के तहत वाल्मीकिनगर के सरकारी अस्पताल, काली मंदिर परिसर, नदी घाटी योजना उच्च विद्यालय और गोलचौक में साफ सफाई किया। बताएं की इस कार्यक्रम में आसपास के स्थानीय लोग भी बढ़ चढ़कर शामिल हुए। बताएं चले कि एसएसबी के द्वारा इस तरह के कार्यक्रम गांव शहर शहर में चलाए जाते हैं। इस तरह के कार्यक्रम से लोगों में जागरूकता का संचार किया जाता है ताकि लोग साफ सफाई के प्रति जागरूक हों।

## मवेशी चराने गई महिला की बाघ के हमले में मौत विशेष रेस्क्यू दल रवाना

बगहा। वाल्मीकि टाइगर रिजर्व के जंगल किनारे मवेशी चराने गई एक महिला पर बाघ ने हमला कर दिया। बाघ के हमले में महिला की मौत घटनास्थल पर ही हो गई है। बताएं, गोवर्धना वन क्षेत्र के एसएसबी कैप पिराड़ी से 100 मीटर उत्तर मवेशी चराने गई महिला पर बाघ ने अचानक हमला कर दिया। महिला की पहचान बखरी निवासी चिल्होरिया देवी के रूप में हुई है।

सूचना के बाद वाल्मीकि टाइगर रिजर्व के वन संरक्षक डॉक्टर नेशामणि के निर्देश पर वनकर्मियों के साथ विशेष रेस्क्यू दल को रवाना किया गया है।

कई घटना के बाद स्थानीय लोगों में वन विभाग के प्रति आक्रोश है। डॉक्टर डी विकास ने बताया कि 50 वर्षीय महिला को बाघ द्वारा

## स्वास्थ्य कर्मियों को किया गया सम्मानित

बीएनएम@केसरिया

सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में एक कार्यक्रम आयोजित कर केसरिया महोत्सव में बेहतर सहयोग करने वाले स्वास्थ्य कर्मियों को सम्मानित किया गया।

प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी डॉ अर्चना ने कर्मियों को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया। सम्मानित होने वाले कर्मियों में डॉ प्रमोद कुमार, डॉ उदय कुमार, बीएचएम धर्मराज, संजय कुमार, विकास कुमार, जुली कुमारी,



गुडिया कुमारी, ललिता कुमारी, नीलम कुमारी, जीएनएम स्वाति, शोभा, चाँदनी आदि

शामिल हैं। बता दें कि तीन दिवसीय केसरिया महोत्सव में सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के सौजन्य से स्वास्थ्य विभाग का स्टॉल लगाया गया था।

जिसमें मौजूद चिकित्सकों ने लोगों की इलाज कर आवश्यक दवा उपलब्ध कराई। वहाँ स्वास्थ्य कर्मियों के द्वारा विभिन्न जाँच के अलावे दिव्यांजन को दिव्यांगता प्रमाणपत्र बनाने का काम किया गया था। इस कार्य में सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र के कर्मियों ने बेहतर कार्य किया था।



## प्रखंड स्तरीय बाल दरबार का आयोजन

बीएनएम@मोतिहारी

प्रखंड स्तरीय बाल दरबार का आयोजन कल्याणपुर प्रखंड के उच्चतर माध्यमिक विद्यालय शीतलपुर तथा चकिया प्रखंड के उच्चतर माध्यमिक विद्यालय बनझुला में किया गया। यह आयोजन महिला एवं बाल विकास निगम, समाज कल्याण विभाग यूनिसेफ के सहयोग से बाल रक्षा भारत से द विल्डेन द्वारा संचालित उड़ान परियोजना अंतर्गत किया गया। बाल दरबार में विद्यालय के बच्चे तथा किशोर- किशोरी समूह के बच्चों ने कार्यक्रम

में बढ़ चढ़ कर हिस्सा लिया। इस अवसर पर नुकड़ नाटक, स्लोगन लेखन, पर्यावरण संरक्षण, जलवायु परिवर्तन, बाल विवाह, बाल श्रम, दहेज प्रथा उन्मूलन से संबंधित पैटिंग बनाई गई तथा उपरोक्त बिंदुओं पर बच्चों ने भाषण भी दिया। बाल दरबार में बच्चों ने अपने, अपने विद्यालय और पंचायत के विकास से संबंधित जिलाधिकारी को देने हेतु सुझाव पत्र भी तैयार किए। इस बाल दरबार में उड़ान परियोजना के जिला समन्वयक हामिद रजा, प्रखंड समन्वयक जितेंद्र कुमार सिंह, मोहम्मद इमरान आलम

प्रधानाध्यापक यू एच एस बनझुला, शिक्षक सतीश कुमार साथी शीतलपुर, बलभ केसरी बनझुला, संतोष कुमार पाठक, विकास मित्र कविता कुमारी, नीतू देवी, अजय कुमार सहित छात्रा नाजनीन खातून, नाजिया, सोहाना खातून, किशोरी समूह से निधि कुमारी, बदना कुमारी, राजनंदनी कुमारी, काजल कुमारी, रुचिका कुमारी, अनामिका कुमारी, रिंकू कुमारी, आरती कुमारी, नीतू कुमारी, ब्यूटी कुमारी, लक्ष्मी कुमारी, नंदनी कुमारी, रानी कुमारी, मुस्कान खातून सहित बड़ी संख्या में बच्चे शामिल हुए।

## जिला नियोजनालय के प्रांगण में जॉब कैम्प का आयोजन कल

बीएनएम@बेतिया

श्रम संसाधन विभाग द्वारा जिला नियोजनालय, पश्चिम चंपारण, बेतिया के प्रांगण में दिनांक-06.12.2023 को जॉब कैम्प का आयोजन किया जाना है। इस दिन पूर्वाह्न 11.00 बजे से अपराह्न 04.00 बजे तक इच्छुक अभ्यर्थी जॉब कैम्प में नियोजक से जॉब के विषय में जानकारी प्राप्त कर अपना आवेदन/बायोडाटा जमा कर सकते हैं। इच्छुक अभ्यर्थी का एनसीएस पोर्टल पर निबंधन कराना अनिवार्य है। जिला नियोजन पदाधिकारी अंकित राज द्वारा बताया गया कि जिलाधिकारी दिनेश कुमार राय के दिशा-निर्देश के आलोक में लगातार जिले में जॉब कैम्प, रोजगार-सह-मार्गदर्शन मेला का आयोजन कर बेरोजगार युवक-युवतियों को रोजगार मुहैया कराने का कार्य किया जा रहा है। इसी कड़ी में पुनः 06

दिसंबर 2023 को भी जिला नियोजनालय, बेतिया के प्रांगण में जॉब कैम्प का आयोजन किया जा रहा है।

उन्होंने बताया कि चैतन्य इंडिया फिन क्रेडिट प्राइवेट लिमिटेड कंपनी द्वारा कस्टमर रिलेशनशीप एकजक्यूटिव के पद पर कार्य करने हेतु 10 वर्षीय 12 वर्षीय पास इच्छुक कुल-20 अभ्यर्थियों का चयन किया जायेगा।

कंपनी द्वारा कस्टमर रिलेशनशीप एकजक्यूटिव पद हेतु चयनित अभ्यर्थियों को 10270-15000 रुपया प्रतिमाह मानदेय प्रदान की जायेगी। कार्यक्षेत्र अभ्यर्थियों के घर से 50-100 किलोमीटर के दायरे में होगा।

उन्होंने बताया कि अभ्यर्थियों की सुविधा के लिए जिला नियोजनालय में दूरभाष संख्या-06254-295737 पर हेल्प सेंटर बनाया गया है। अभ्यर्थी विशेष जानकारी के लिए हेल्प सेंटर पर संपर्क कर सकते हैं।

**SAKSHI COMPUTER INSTITUTE**  
कैरियरिंग का नं. 1 कम्प्यूटर स्टैटियान  
SCC HARSIDHI

COURSES OFFERED:-  
DCA, DFA, DTP, TALLY, ADCA, PGDCA  
HINDI TYPING, ENGLISH TYPING  
INTERNET & OTHERS

Special Batch for Data Operator

8809414001, 6209214001 Email: sci845422@gmail.com

मार दिया गया है। चिकित्सा के लायक नहीं है। इसलिए उसे जीएमसीएच बेतिया भेजा जा रहा है।

# केसरिया महोत्सव खत्म, लेकिन विरोध की तपिश जारी

## केसरिया पूर्व विधायक सचिन्द्र प्रसाद सिंह और विधायिका शालिनी मिश्रा आमने-सामने

सागर सूरज

बीएनएम@मोतिहारी। कला संस्कृति एवं युवा विभाग व जिला प्रशासन के द्वारा आयोजित किये गए इस वर्ष के केसरिया महोत्सव काफी चर्चाओं में है। चर्चा का मुख्य केंद्र केसरिया विधायक की कार्यशैली है। कार्यक्रम के सफलता और असफलता को लेकर केसरिया के पूर्व विधायक सचिन्द्र प्रसाद सिंह और वर्तमान जदयू विधायक शालिनी मिश्रा आमने-सामने आ गए हैं।



कार्यक्रम को एक फलाँप शो करार देते हुए जिले के तेज तरार भाजा नेता सचिन्द्र सिंह ने विधायिका शालिनी मिश्रा पर हमला बोलते हुए कहा कि अदूरदर्शिता और मनमानेपन के कारण इस वर्ष की केसरिया महोत्सव पूरी तरह फलाँप रहा।

पूर्व में आयोजित महोत्सव में पेशन तथा म्प्रूटोशन जैसे कई कार्यों को सम्पन्न करवाया जाता था, साथ ही कई तरह की विकास योजनाओं की शुरुआत भी की जाती रही है, लेकिन इस बार ऐसा कुछ नहीं हुआ।

लेजर शॉप पर अपनी प्रतिक्रिया देते हुए उन्होंने कहा कि लेजर शॉप के माध्यम से

ग्रामीणों पर बौद्ध स्तूप के ईंट की चोरी का आरोप लगाया गया जो केसरिया की जनता का सीधा अपमान है। केसरिया की जनता के कारण ही बौद्ध स्तूप अभी तक सुरक्षित है। उन्होंने विधायिका को आड़े हाथों लेते हुए कहा कि महोत्सव स्थल को बदल देना मनमानी है।

पूर्व के महोत्सव स्थल को 50 लाख रुपया

लगा कर विकसित किया गया था। मंच और सड़क का निर्माण हुआ था।

आरोपों पर अगर भरोसा करें तो विधायिका का एकाधिकार इस महोत्सव पर पूरी तरह हावी रहा। जिससे इस क्षेत्र के सामाजिक, राजनीतिक व अन्य लोगों में काफी नाराजगी

है। वहीं मंच से लगातार विधायक की प्रशंसा व उनका प्रचार किया जाता रहा, जो विपक्षियों को नागवार गुजरा।

आरोप है कि इस महोत्सव के आमंत्रित अतिथियों में केसरिया प्रखंड प्रमुख व नपं मुख्य पार्षद का नाम भी नहीं था। जिस केसरिया के नाम से इस महोत्सव का आयोजन किया गया, उसमें यहाँ के स्थानीय जनप्रतिनिधियों को दरकिनार करना कही से न्यायसंगत नहीं लगा।

हालांकि स्थानीय प्रशासन के व्यक्तिगत आमंत्रण पर कुछ लोग शामिल जरूर हुए। वहीं महोत्सव के मंच पर डॉ नीलिमा को



करेंगे

साथ ही योजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास भी करेंगे। लेकिन दोनों ही नेताओं के कार्यक्रम में नहीं आने से विधायिका की अलग से किरकिरा हो रही है। मुख्यमंत्री को छह करोड़ की लागत से बने कैफेटेरिया का उद्घाटन करना था।

साथ ही 18 करोड़ की लागत से शुरू हो रहे पर्यटन स्थल विकास कार्यक्रम का शिलान्यास, उद्घाटन के शिलापट भी बन गया था। आरोप है कि मुख्यमंत्री के कार्यक्रम में नहीं होने से महोत्सव टाँय-टाँय फीस हो गया।

जबकि कार्यक्रम को सफल बताते हुए विधायिका समर्थक फुले नहीं समा रहे हैं।

## गेंडा के सींग बेचने की कोशिश करते आठ तस्कर गिरफ्तार भेजे गए जेल

बगहा। नेपाल स्थित चितवन नेशनल पार्क के सुरक्षाकर्मियों ने 8 तस्करों को गेंडा के दो सींग के साथ बेचने के क्रम में गिरफ्तार किया है। चितवन नेशनल पार्क और वन जीव संरक्षण के महानिदेशक डॉक्टर संधु प्रसाद ढकाल ने बताया कि चितवन नेशनल पार्क स्थित चपर चूली क्षेत्र के कोर एरिया में तस्करों ने 18 तथा 6 वर्ष के दो मादा गेंडों का शिकार कर उसके सींग को काटकर शव को गड्ढ में गाड़ कर छुपा दिया था।

बतादें की 17 नवंबर को दोनों गेंडा के शव को चितवन नेशनल पार्क की गस्ती टीम द्वारा बरामद किया गया था। अनुसंधान व शिकायियों को पकड़ने के लिए नेशनल पार्क और वन जीव संरक्षण के उप महानिदेशक वेद



कुमार ढकाल के संयोजन में चितवन प्रशासन, नेपाली सेना व नेपाल पुलिस के केंद्रीय अनुसंधान ब्यूरो की टीम को लगाया गया था। बताते चले कि 29 नवंबर को गेंडों के सींग को बेचने की कोशिश करते हुए आठ तस्करों को गिरफ्तार कर लिया गया। इनके पास से दो गेंडों के सींग, एक देसी बंदूक, दो मोटरसाइकिल सहित शिकार करने वाला अन्य उपकरण भी बरामद हुआ। तस्करों से

पूछताछ के दौरान जात हुआ कि चपर चूली क्षेत्र में इन लोगों के द्वारा ही दोनों गेंडों का शिकार कर उनका सींग काट लिया गया था। गेंडों के शिकार के लिए मुख्य योजना मकवानपुर के 53 वर्षीय रमेश खाती ने की थी। ये गान्धी नगरपालिका के 42 वर्षीय आइटे मिंग मोक्तन और अन्य 6 साथियों के साथ 20 दिन तक जंगल में रहकर योजना बना कर गेंडों का शिकार किया था।

Reg. No. - 30481

## PRAKASH MULTISPECIALITY CHARITABLE HOSPITAL

**मोतिहारी का प्रथम चैरिटेबल हॉस्पिटल**

सर्वो द्वर पर गरीब गरीबों के इलाज की व्यवस्था

**परामर्श फी- 200 / मात्र**

यहाँ हिंडी, सर्जरी एवं मेडिसिन के विकितस्क हर समय उपलब्ध

OPD Time :- 8.30AM to 11.30AM

**पन्द्रहिया, मोतिहारी 21/08/2023 से शुरारम्भ**

अब सही डॉक्टर से सही इलाज करना है। **BigOHealth**

सही डॉक्टर, सही इलाज ✓

डाउनलोड करें **BigOHealth App**

और मोतिहारी के प्रमुख डॉक्टर के पास घर बैठे फोन से नंबर लगाएं।

844-856-9131  
24x7 Medical Helpline



# Editorial

# भाजपा की इस जीत के संकेत समझिए

पांच राज्य विधान सभा चुनाव में से तीन विधान सभाओं में पूर्ण बहुमत पाकर भाजपा ने अपने विरोधियों के सपनों को चूर- चूर कर दिया। तीन राज्यों में पूर्ण बहुमत मिलने से सिद्ध हो गया कि जनता पर किसका विश्वास है। इन चुनाव ने साबित कर दिया कि मोदी मैजिक कम नहीं हुआ अपितु बढ़ता ही जा रहा है। लोकसभा चुनाव से ठीक पहले मिली इस विजय ने भाजपा में जहां नई ऊर्जा और जीश भर दिया वहीं विपक्ष को कमज़ोर किया है। अब विपक्षी दलों के गठबंधन इंडिया में वर्चस्व को लेकर नई रार शुरू होगी। एक बात और कांग्रेस के जातिगत जनगणना और वायदों पर जनता ने यकीन नहीं किया। कांग्रेस की पुरानी पेंशन योजना की गारंटी का भी इस चुनाव में कोई प्रभाव नज़र नहीं आया। ये चुनाव भाजपा की जीत तो है हीं इस चुनाव में कांग्रेस की हार भी है। इस चुनाव में यह भी लगा कि अब जनता ने आधा अधूरा समर्थन देना बंद कर दिया। जिसे दिया उसे पूरा बहुमत देकर चुना। पांच साल के लिए चुना। बार - बार चुनाव और कमज़ोर सरकारों को उसने अब चुना बंद कर दिया। तेलंगाना में कांग्रेस की सरकार जरूर बनी किंतु भाजपा ने यहां भी अपना प्रभाव बढ़ाया। पिछली बार यहां उसके पास एक सीट थी। इस बार उसके प्रत्याशियों ने आठ सीट पर कब्जा किया। तेलंगाना में पिछली बार भाजपा को 6.98 प्रतिशत वोट मिले थे। अबकि बार उसका प्रतिशत बढ़कर 13. 9 हो गया। मिजोरम में भी इस बार भाजपा की एक सीट और बढ़ गई। कांग्रेस के राहुल गांधी, प्रियंका गांधी वाड़ा और मल्लिकार्जुन खरगो ने जाति आधारित गणना की गारंटी को बार-बार दोहराया। इसके माध्यम से दांव यह खेला गया था कि ओबीसी मतदाताओं को प्रभावित किया जाए, लेकिन ऐसा नहीं हुआ। इतना जरूर हुआ कि इससे उसका परपरांगत अल्पसंख्यक वोट और छिटक गया। इस हार से कांग्रेस के सामने विपक्षी दलों के गठबंधन में ही चुनौती आने लगी हैं। अब तक सबसे बड़ा दल होने के कारण उसकी मांग की थी कि विपक्ष का प्रधानमंत्री का उम्मीदवार कांग्रेस से होगा।



## हिन्दी पट्टी में भाजपा की जीत के मायने

ऋतुपर्ण दवे

A portrait of a man with a mustache and a red tilak on his forehead, wearing a light-colored shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile.

## *Today's Opinion*

## एग्जिट पोल, बडा झोल

A portrait of a middle-aged man with dark hair and a mustache. He is wearing a dark blue shirt with small white dots. The background is plain white.

योगेश कुमार  
गोयल

तेलंगाना विधानसभा चुनाव की मतदान प्रक्रिया के समाप्तने के साथ ही पांच राज्यों में हुए विधानसभा चुनाव को लेकर तमाम सर्वे एजेंसियों ने अपने-अपने एंजिट पोल का प्रसारण किया था। मिजोरम में 7 नवंबर, छत्तीसगढ़ में 7 और 17 नवंबर, मध्य प्रदेश में 17 नवंबर, राजस्थान में 25 नवंबर और तेलंगाना में 30 नवंबर को मतदान हुआ था। अधिकांश एंजिट पोल में राजस्थान और मध्य प्रदेश में सत्ता के लिए कांटे की टक्कर होने का अनुमान लगाया था लेकिन कुछ एंजिट पोल ऐसे भी थे, जिनमें किसी में कांग्रेस की एकतरफा जीत का अनुमान व्यक्त किया गया था तो किसी में भाजपा की। राजस्थान में आज तक-एक्सिस माय इंडिया के एंजिट पोल में कांग्रेस के 86-106 जबकि भाजपा के 80-100 सीटें जीतने का अनुमान लगाया था, वहाँ जन की बात के एंजिट पोल के अनुसार कांग्रेस को केवल 62-85 सीटें और भाजपा को 100-122 सीटें मिलने का अनुमान था। इंडिया टीवी-सीएनएक्स के एंजिट पोल में कांग्रेस को 94-104 सीटें मिलने का अनुमान था जबकि भाजपा के 80-90 सीटों पर ही सिमटने की भविष्यवाणी भी थी जबकि दैनिक भास्कर के एंजिट पोल के मुताबिक भाजपा को 95-115 और कांग्रेस को 105-120 सीटें मिलने की संभावना व्यक्त की गई थी। जन की बात के एंजिट पोल में भाजपा को 100-123 और कांग्रेस को 102-125

सीटें मिलने का अनुमान था। टीवी-9 पोलस्ट्रैट के एजिट पोल में कहा गया था कि भाजपा को 106 और कांग्रेस को 111-121 सीटें मिल सकती हैं। छत्तीसगढ़ में तो लगभग सभी एजिट पोल कांग्रेस को पूर्ण बहुमत मिलने की बात कही गई थी। राजस्थान में न्यूज 24-टुडेज चाणक्य ने भाजपा को 77-101, कांग्रेस को 89-113 और अन्य को 2-16 सीटें मिलने का अनुमान व्यक्त किया था। इसी प्रकार भाजपा, कांग्रेस तथा अन्य को इंडिया टुडे-एक्सिस मार्ड इंडिया ने क्रमशः 80-100, 86-106 तथा 9-18, टीवी9-पोलस्टार ने 100-110, 90-100 तथा 5-15, दैनिक भास्कर ने 95-115, 105-120 तथा 0-15 सीटें मिलने की समावना व्यक्त की थी। एबीपी-सी वोटर ने भाजपा, कांग्रेस तथा अन्य को क्रमशः 94-114, 71-91 सीटें मिलने का अनुमान जताया था। चुनावी नतीजे देखें तो राजस्थान में भाजपा को 115, कांग्रेस को 69 तथा अन्य को 15 सीटें मिली हैं जबकि मध्य प्रदेश में भाजपा को 164, कांग्रेस को 65 और अन्य को 1 सीट मिली हैं, वहीं छत्तीसगढ़ में भी भाजपा तमाम एजिट पोल के अनुमानों से परे 54 सीटें हासिल कर पूर्ण बहुमत हासिल करने में सफल रही है। देखने वाली बात यह है कि इनमें से कई एजिट पोल के आंकड़ों में बड़ा अंतर था और साथ ही इनमें प्लस-माइनस का भी बड़ा खेल शामिल रहता है। यही कागांवा है कि एजिट पोल में किप्प चाने वाले टारों पर अत्यन्त

आंख मूँदकर भरोसा नहीं किया जाता क्योंकि ये केवल चुनाव परिणामों का पूर्वानुमान ही होते हैं और अभी तक कई बार ऐसा हो चुका है, जब विभिन्न एजिट पोल में किए गए पूर्वानुमान से चुनाव परिणाम बिल्कुल उलट रहे। वैसे चुनावी सर्वे कराए जाने का इतिहास बहुत पुराना है और दुनिया के कई देशों में ऐसे सर्वे कराए जाते हैं। चुनावी प्रक्रिया के दौरान जब तक अंतिम वोट नहीं पड़ जाता, तब तक किसी भी रूप में एजिट पोल का प्रकाशन या प्रसारण नहीं किया जा सकता। यही कारण है कि एजिट पोल मतदान प्रक्रिया पूरी होने के बाद ही दिखाए जाते हैं। मतदान खत्म होने के कम से कम आधे घंटे बाद तक एजिट पोल का प्रसारण नहीं किया जा सकता। इनका प्रसारण तभी हो सकता है, जब चुनावों की अंतिम दौर की वोटिंग खत्म हो चुकी हो। यह नियम तोड़ने पर दो वर्ष की सजा या ज़ुर्माना अथवा दोनों हो सकते हैं। यदि कोई चुनाव कई चरणों में भी सम्पन्न होता है तो एजिट पोल का प्रसारण अंतिम चरण के मतदान के बाद ही किया जा सकता है लेकिन उससे पहले प्रत्येक चरण के मतदान के दिन डेटा एकत्रित किया जाता है।

(लेखक स्तम्भकार हैं)

# गर्मियों में बेहद फायदेनांद होता है जलजीरा

**ग**र्मियों के मौसम में अक्सर ज्यादा खाने का मन नहीं करता है। बजाए इसके कुछ पीने का मन करता है, कुछ ऐसा जो टेस्टी हो और रिफ्रिशिंग भी और आपके मूड को बेहतर बना सके। ऐसे में एक ही ड्रिंक है जो इन सभी चीजों को पूरा करता है और वो ही जलजीरा। जी हाँ वूँ गर्मियों में जलजीरे से बेहतर ड्रिंक और कोई हो ही नहीं सकता है।

नींबू (Lemon) और पुदीने (Mint) से बना ये ड्रिंक आपके मन को तरोताजा कर देगा। जलजीरा ताजा धनिया, सेंधा नमक, पुदीना, भुना जीरा, काली मिर्च, काली मिर्च पाउडर, काला नमक और सूखे आम पाउडर सहित विभिन्न सामग्रियों से बनाया जाता है। इतना ही नहीं यह पेट के लिए भी फायदेमंद है जानिए कैसे?

जलजीरा में काला नमक होता है, जो पाचन के लिए अच्छा होता है। यह पेट की समस्या में मदद करता है। आंतों की गैस से राहत देता है और शरीर को फिर से हाइड्रेट करता है। नींबू और पुदीने से बना जलजीरा, घबराहट और चक्कर आना की किसी भी समस्या का इलाज करता है।

यह पेट में ऐंठन, उल्टी, मासिक धर्म में ऐंठन, गठिया, आंतों की गैस और कई अन्य विकारों के उपचार में भी मदद करता है। यह आपको हाइड्रेट रखता है और आपके शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालता है।

मुट्ठीभर पुदीने की पत्तियां, मुट्ठीभर धनिया की पत्तियां, कुछ आइस क्यूब्स, 1/2 इंच कहूक्स किया अदरक, 2 टीस्पून जीरा, 1/2 टीस्पून अमचूर पाउडर, काला नमक स्वादानुसार, 2.5 ग्लास पानी, 1/2 नींबू, 1/2 टीस्पून काली मिर्च पिसी हुई

जीरा, काला नमक और अमचूर को एक साथ पीस लें। पुदीने के पत्ते और धनिया पत्ती को पर्याप्त पानी के साथ पीसकर मुलायम पेस्ट बना लें।

नींबू का रस और पिसा हुआ मसाला डालें और अच्छी तरह मिलाएं। दो लम्बे गिलासों में बर्फ के टुकड़े डालें। लिक्विड को दोनों गिलासों में डालें और सोडा के साथ टॉप करें।

विटामिन सी की कमी

में सुधार है:

चूंकि इसमें

सूखे आम

या

'अम चूर'

पाउडर है, जो

विटामिन सी में उच्च

होता है। इसलिए यह प्रतिरक्षा

में सुधार करने में मदद करता है

और स्कर्वीं को दूर रखता है।

कैलोरी बर्न करता है: कैलोरी के प्रति

जागरूक लोगों के लिए, यह एक

बेहतरीन ड्रिंक है जिसे वे ले सकते

हैं क्योंकि यह बहुत कम कैलोरी

होती है।

एनीमिया को रोकता है: जीरा

एनीमिया को रोकने और उसका इलाज करने

और आपके शरीर को ठंडा रखता है।

## विटामिन-डी की कमी को दूर करने के लिए डाइट में शामिल करें ये खास चीजें

**डॉक्टर हमेशा** विटामिन-डी की कमी दूर करने के लिए धूप सेंकने की सलाह देते हैं। सूर्य की रोशनी विटामिन-डी का मुख्य स्रोत है। इसके लिए रोजाना प्रातः काल धूप में बैठें। इससे शरीर में विटामिन-डी की कमी दूर होती है।

सेहतमंद रहने के लिए संतुलित आहार जरूरी है। खानपान में कपी के चलते कई प्रकार की स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां आती हैं। इससे बचाव के लिए सर्वप्रथम अपने रहन सहन और खानपान में व्यापक सुधार करें। साथ ही रोजाना एक्सप्रेसो अवश्य करें। विशेषज्ञों की मानें तो शरीर को प्रचुर मात्रा में कई प्रकार के विटामिन और मिनरल की

जरूरत पड़ती है। इनमें किसी चीज़ की कमी से शरीर के विभिन्न अंगों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। खासकर, विटामिन डी की कमी से शरीर और दांतों की हड्डियां कमज़ोर हो जाती हैं। साथ ही मैटाबोलिक सिंड्रोम, ब्रेस्ट कैंसर, अवसाद, और डिमेंशिया आदि बीमारियों का भी खतरा बढ़ जाता है। डाइट में विटामिन-डी युक्त चीजों को जरूर शामिल करें।



### आइजनते हैं

डॉक्टर्स विटामिन-डी की कमी को दूर करने अंडे का पीला भाग खाने की सलाह देते हैं। इसमें विटामिन-डी और प्रोटीन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके लिए रोजाना अंडे जरूर खाएं। अंडे खाने से कई अन्य बीमारियों में भी राहत मिलता है।

डॉक्टर हमेशा विटामिन-डी की कमी दूर करने के लिए धूप सेंकने की सलाह देते हैं।

सूर्य की रोशनी विटामिन-डी का मुख्य स्रोत है। इसके लिए रोजाना प्रातः काल धूप में बैठें। इससे शरीर में विटामिन-डी की कमी दूर होती है।

खासकर सूर्योदय से लेकर 10 बजे तक धूप में बैठना अधिक फायदेमंद होता है। वहीं, सूर्य के विपरीत मुख में बैठकर धूप सेंकना चाहिए। हेल्थ एक्सप्रेस डाइट में मछली शामिल करने की परामर्श देते हैं।

## घर आए मेहमानों को खिलाएं सिंधी नाश्ता 'दाल-पकवान'

**द**ल पकवान एक सिंधी फूड है जिसको भारत में कई जगहों पर खाना बेहद पसंद किया जाता है। यह एक बहुत ही अच्छा ब्रेकफास्ट और स्नैक फूड डिश है। इसलिए आज हम आपके लिए दाल पकवान बनाने की एक आसान रेसिपी लेकर आए हैं। यह दाल और पकवान का एक बेहतरीन कॉम्बिनेशन है। अगर आप नाश्ते में कुछ टेस्टी और हेल्दी खाना चाहते हैं तो ये डिश अच्छा आँशन हैं, तो चलिए जानते हैं दाल पकवान बनाने की रेसिपी-



इसको बनाने के लिए आप सबसे पहले एक प्रेशर कुकर में चने की दाल को डालें। फिर आप इसमें पानी, हल्दी और स्वादानुसार नमक डालें और मीडियम आंच पर पकने के लिए रख दें। इसके बाद आप कुकर में 5 से 6 सीटी लगाकर गैस बंद कर दें और कुकर से गैस निकलने दें। फिर पएक दाल में तेल डालकर मीडियम आंच पर गर्म करें। इसके बाद आप इसमें राई डालकर अच्छे से चटकाएं। फिर आप इसमें केटे हुए टमाटर डालें और नरम होने तक पका लें। इसके बाद आप इसमें टमाटर का मिश्रण डालकर अच्छी तरह से मिलालें। फिर आप इसको करीब 2 मिनट तक पकाएं। फिर आप कुकर का ढक्कन खोलकर उसमें से दाल निकाल लें। इसके बाद आप इसमें टमाटर का मिश्रण डालकर अच्छी तरह से मिलालें। फिर आप इसको करीब 2 मिनट तक मीडियम आंच पर पकाकर गैस बंद कर दें। अब आपकी दाल बनकर तैयार हो गई है। इसके बाद आप पकवान बनाने के लिए सबसे पहले एक गहरे तले का बर्तमान लें। फिर आप इसमें मैदा सहित बाकी की सारी सामग्री डालकर अच्छी तरह से मिलादें। इसके बाद आप इसमें थोड़ा-थोड़ा सापानी डालकर सख्त आटा गूँद लें। फिर आप आटे को करीब 30 मिनट तक कपड़े से ढक्कर अलग रख दें। इसके बाद आप एक कदाई में तेल डालकर मीडियम आंच पर गर्म करें। फिर आप इस आटे को लेकर इसकी लोहियां बना लें। इसके बाद आप लोही को सूखे मैदे को लपेटकर रोटी जैसा बेल लें। फिर आप काटे वाली चम्मच की सहायता से पूरी रोटी में छेद कर दें। इसके बाद आप इन रोटियों को तेल में डालकर दोनों तरफ से गोल्डन होने तक फ्राई करें। ऐसे ही आप सारी रोटियों को अच्छी तरह से फ्राई कर लें। अब आपका स्वादिष्ट दाल-पकवान बनकर तैयार हो चुका है।

# प्रेनेंसी में रखना है नवरात्र का व्रत, तो पहले ज्ञान लें ये बातें



देशभर में नवरात्र का त्योहार बड़े जोश और उत्साह के साथ मनाया जारहा है। खासतौर पर उत्तर भारत में लोग मां दूर्गा के 9 स्वरूपों को पूजते हैं और व्रत भी रखते हैं। हल्थ एक्सप्टर्स दिल की बीमारी, डायबिटीज़, बीपी या प्रेनेंसी में व्रत रखने की सलाह नहीं देते हैं। हालांकि, प्रेनेंसी में जो महिलाएं व्रत कर रही हैं, उन्हें अतिरिक्त सावधानियां बरतने की ज़रूरत होती है ताकि शरीर में पोषण की कमी न हो और बच्चे के विकास पर इसका असर न पड़े।

**अगर आप भी प्रेनेंसी में नवरात्र के उपवास करने की सोच रही हैं, तो बेहतर है कि नीचे बताई गई बातों का ध्यान पूरा रखें।**

- खूब सारा पानी पिएं, ताकि शरीर हाइड्रेट रहे। पानी के अलावा आप नारियल का पानी, सूदी, छाल, नीबू पानी, लस्सी आदि भी पी सकती हैं। ध्यान रहे कि एक सांस में कुछ भी न पीलें, बेहतर है कि छोटे-छोटे घूंठ पिएं।
- प्रेनेंसी के दौरान कब्ज़ की समस्या आम हो जाती है, इसलिए इससे बचने के लिए फाइबर से भरपूर खाना ज़रूर खाएं। मौसमी फलों और खीरा, टमाटर, गाजर आदि जैसी सब्जियां फाइबर से भरी होती हैं।
- प्रेनेंसी में अगर आप व्रत रख रही हैं, तो दिन से छोटे-छोटे मील्स लेते रहें। एसिडिटी, मतली या बदहजामी से बचने के लिए मील्स के बीच में 2 से 3 घंटे का गैप ज़रूर रखें।
- साबुत अनाज में कार्ब्स होते हैं, जो आपको पूरे दिन ऊर्जा देने का काम करते हैं। आम चावल और आटे की जगह कुट्टू के आटे, सिंघड़े का आटा और राजगिरा के आटे का उपयोग करें।
- दूध, दही, पनीर जैसे डेयरी प्रोडक्ट्स रोज़ 2-3 बार खाएं।
- आलू के चिप्स, आलू की पूरियां, टिक्की, साबुदाना की टिक्की आदि जैसे तले और प्रोसेस्ड फूड्स ज्यादा न खाएं। हालांकि, आप भुने हुए मखाने और अखरोट, बादाम और किशमिश जैसे नट्स का सेवन कर सकती हैं।

## पर्यटन स्थलों पर सुविधाएं मौजूद नहीं होने से कम संख्या में पहुंच रहे पर्यटक

**त** हसील के वन क्षेत्रों में मौजूद पर्यटन स्थलों पर आम पर्यटकों के लिए सुविधाएं विकसित करने का दावा वन विभाग लंबे समय से करता आ रहा है। लेकिन अभी तक वन क्षेत्रों में टूरिज्म डेवलपमेंट के कोई खास काम नहीं हो सके हैं।

चिढ़ी खो अभ्यारण्य को छोड़कर यदि आसपास के पर्यटन स्थल श्यामजी, कोटरा, सोलहखंभ, नादिया पानी, कोटूपानी आदि की बात की जाए तो यहां अभी भी कोई सुविधाओं का अभाव है। जिसके कारण यहां पर्यटकों की संख्या में भी इजाफा नहीं हो पा रहा है। जबकि शहर के आसपास वन क्षेत्र की सीमा में ऐसे ऐतिहासिक धरोहरें मौजूद हैं। जिनका यदि ढंग से संरक्षण कर लिया जाए तो क्षेत्र का पर्यटन और अधिक बढ़ सकता है। मध्यप्रदेश टूरिज्म भी लगातार अपने ट्रिवटर हेंडल से शहर के खूबसूरत पर्यटक स्थलों को लेकर ट्रॉफीट कर रहे हैं। लेकिन वन विभाग ने इन पर्यटन स्थलों को



सहेजने की कोई तैयारी नहीं की है। फिलहाल टूरिज्म को बढ़ावा देने के लिए प्रशासन एवं वन विभाग को संयुक्त रूप से योजना तैयार कर टूरिज्म विकास के लिए काम करना चाहिए। बजट के अभाव में संरक्षित नहीं हो सकीं धरोहरें। शहर के वन क्षेत्रों में मौजूद 40 हजार वर्ष पुराने ऐलचियों के संरक्षण के लिए वन विभाग के प्रस्ताव पर तीन लाख

रुपये की राशि आने की बात कही जा रही थी। लेकिन अभी तक राषि स्वीकृत नहीं हो सकी। वन विभाग ने कोटरा, श्यामजी ग्रामीणों को जनभागीदारी के माध्यम से पर्यटकों के लिए वाहन, कैटीन, जैसी सुविधाएं विकसित किए जाने का प्रस्ताव भी रखा था। विभाग को पर्यटन मद से इसके लिए राषि भी खर्च करने की योजना भी तैयार की थी।

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

### 1. नाशपाती का जूस

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

### 3. एप्पल जूस

जहां रोजाना एक सेब खाना सेहत के लिए फायदेमंद माना जाता है वहीं इसका जूस सेहत के लिए किसी भी तरह से फायदेमंद नहीं



### 2. अनानास का जूस

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

## घुंघराले बालों की समस्याओं को दूर करने में मदद कर सकते हैं ये घरेलू नुस्खे

आमतौर पर ज्यादातर पहिलाएं अपने बालों को घुंघराले यानी कलीं लुक देने की कोशिश करती हैं। जबकि कुछ महिलाओं के बाल प्राकृतिक रूप से घुंघराले होते हैं और उन्हें उलझाव, रुखापन और टूटने जैसी बालों की समस्याओं का काफी सामना करना पड़ता है। अगर आप भी अपने घुंघराले बालों के साथ इन समस्याओं का सामना कर रहे हैं तो इनसे छुटकारा दिलाने में ये पांच घरेलू नुस्खे आपकी मदद कर सकते हैं।

### सेब का सिरका आएगा काम

सेब का सिरका एक प्राकृतिक हेयर

क्लेरिफायर के रूप में काम करता है और आपके घुंघराले बालों को मुलायम बनाने के साथ चमक देता है। लाभ के लिए सेब के सिरके और पानी की बाराबर मात्रा को मिला लें और फिर अपने बालों को अच्छी तरह से शैंपू करके इस घोल से अपने बालों को धो लें। इसके बाद अपने सिर को ठंडे पानी से फिर से लाभ के लिए इस प्रक्रिया को दोहराने से बड़ा लाभ मिलेगा।

### अंडे का करें इस्तेमाल

अंडे प्रोटीन समेत कई पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, जो घुंघराले बालों का टूटना रोकने के साथ उन्हें मुलायम भी बना सकते हैं।

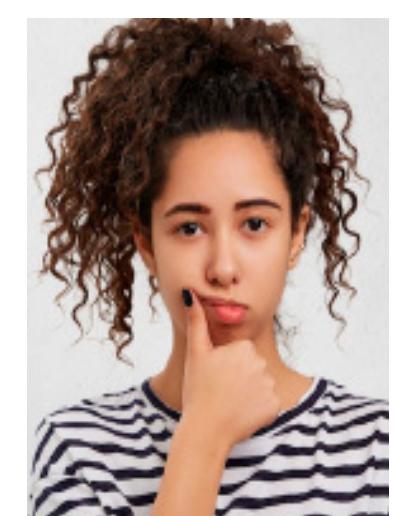
### बीयर है प्रभावी

बीयर घुंघराले बालों को आसानी से सुलझाने से लेकर इनके टूटने की संभावना कम होने जैसे कई लाभ मिल सकते हैं। लाभ के लिए

लाभ के लिए एक कटोरे में एक अंडा फेंटे लें। अब इसमें एक बड़ी चम्मच मेयोनीज और एक बड़ी चम्मच जैतून का तेल मिलाएं। इसके बाद इसे अपने बालों में लगाकर 30 मिनट के बाद सिर को ठंडे पानी से अच्छी तरह धो लें। हफ्ते में एक बार इस प्रक्रिया को दोहराने से बड़ा लाभ मिलेगा।

### मदद करेंगा एवोकाडो

एवोकाडो में विटामिन- ई एक प्रमुख पोषक तत्व है। यह आपके घुंघराले बालों को मजबूती प्रदान करने के साथ उन्हें चमकदार बनाने में मदद कर सकता है। लाभ के लिए एक एवोकाडो को मैश करके इसके साथ दो बड़े



चम्मच दही मिलाएं। अब इस पेस्ट को अपने बालों में लगाएं और लगभग एक घंटे के लिए इसे ऐसे ही छोड़ दें।

# BNM Fantasy



## आलिया भट्ट ने लगाया बोल्डनेस का तड़का

बॉलीवुड एक्ट्रेस और रणबीर कपूर की पत्नी आलिया भट्ट अभी हाल ही में जीक्यू मेन अवॉर्ड्स ऑफ द ईयर इवेंट में पहुंची थीं। इस इवेंट के दौरान आलिया भट्ट बेहद बोल्ड लुक में नजर आई। आलिया भट्ट इस दौरान डीपनेक बोल्ड ड्रेस पहने दिखाई दीं। आलिया भट्ट के इस लुक को लेकर सोशल मीडिया पर खूब चर्चा हो रही है। आलिया भट्ट का जो नया लुक सामने आया है, वो आते ही सोशल मीडिया पर छा गया। एक्ट्रेस के इस लुक को लेकर खूब चर्चा हो रही है। आलिया भट्ट को इस ड्रेस में देखने के बाद हर कोई हैरान हो गया। आलिया भट्ट की ये डीपनेक ड्रेस लोगों का दिल लूट रही है।

# भ

भोजपुरी हीरोइन श्वेता शर्मा  
ने बिकिनी में किया डांस,  
वीडियो हुआ वायरल

भोजपुरी हीरोइन श्वेता शर्मा (Shweta Sharma) अपने बेबाक अंदाज के लिए जानी जाती हैं। बोल्डनेस के मामले में वे हर किसी को टक्कर को देती हैं। सोशल मीडिया पर तो वे हमेशा तहलका मचाए रखती हैं। आएदिन उन की तसवीरें और वीडियोज वायरल होती रहती हैं। इस बीच श्वेता शर्मा ने एक बार फिर अपना बोल्ड अवतार दिखाया है। उन का एक वीडियो सामने आया है, जो इंटरनेट पर तेजी से वायरल हो रहा है। श्वेता शर्मा ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट को अपडेट करते हुए एक वीडियो शेयर किया है, जिसे देख कर फैस घायल हो गए हैं। इस वीडियो में श्वेता शर्मा बिकिनी में बेहद किलर लग रही हैं। इस क्लिप में श्वेता शर्मा ने ऐसा डांस किया है कि सभी लोग मदहोश हो गए हैं। उन का यह

अंदाज लोगों को खूब पसंद आ रहा है। जहां एक तरफ कुछ फैस इस वीडियो पर प्यार लुटा रहे हैं, वहीं दूसरी तरफ कुछ लोगों को श्वेता शर्मा का यह अंदाज बिलकुल पसंद नहीं आया है। बताते चलें कि भोजपुरी हीरोइन श्वेता शर्मा की तसवीरों का फैस बेसब्री से इंतजार करते हैं। इसी वजह से वे अपने फैस के साथ तसवीरें शेयर करती रहती हैं। उन की फैन फौलोइंग भी काफी तगड़ी है। उन्हें इंस्टाग्राम पर 5 लाख से ज्यादा लोग फौलो करते हैं। श्वेता शर्मा ने काफी समय से भोजपुरी इंडस्ट्री में अपनी पहचान बना ली है। नम्रता मल्ला की तरह ही वे भी अपनी डांसिंग के लिए मशहूर हैं। श्वेता शर्मा जब भी ठुमके लगाती हैं, तो लोग झूम उठते हैं।



## नयनतारा की एक तसवीर ने किया फैस को किया परेशान

डायरेक्टर बनीं नयनतारा



साउथ सुपरस्टार्स की दुनिया में आज कई खबरों को लेकर हलचल बनी रही। आज बॉलीवुड स्टार रणबीर कपूर और रश्मिका मंदाना स्टारर निर्देशक संटीप रेड्डी वांगा की मूवी एनिमल ने साउथ फिल्म इंडस्ट्री में भी खासा बज किएट किया। तो वहीं, आज कॉलीबुड की लेडी सुपरस्टार नयनतारा ने अपनी एक तस्वीर शेयर कर नए सफर की शुरुआत का इशारा दिया। इधर, तमिल फिल्म स्टार चियान विक्रम की मूवी धूव नचथिरम को लेकर काफी बज बना रहा।

तमिल फिल्म स्टार गौतम वसुदेव मेनन ने हाल ही में चियान विक्रम स्टारर फिल्म धूव नचथिरम के तय वक्त पर सिनेमाघर न पहुंच पाने पर एक सोशल मीडिया पोस्ट कर फैस से माफी मांगी। साथ ही फिल्म स्टार ने कहा कि ये मूवी जल्दी ही सिनेमाघर पहुंचेगी। जिसका दोबारा ऐलान किया जाएगा। यहीं नहीं, फिल्म को वर्ल्वाइड स्टर पर बकायदा एडवांस बुकिंग शुरू कर रिलीज किया जाएगा। एंटरटेनमेंट वर्ल्ड में इस खबर ने लोगों को निराश कर दिया था। ये फिल्म कानूनी पचड़े की वजह से 24 नवंबर के दिन रिलीज नहीं हो सकी है। तमिल फिल्म स्टार नयनतारा ने हाल ही में इंस्टाग्राम पर अपनी लेटेस्ट तस्वीर शेयर कर इशारा दिया कि वो निर्देशन के क्षेत्र में कदम बढ़ा रही हैं। अदाकारा ने कैमरे में झांकती हुए अपनी एक तस्वीर शेयर कर लिखा, 'नए सफर के जातू पर विश्वास करें,

इस तस्वीर को देख लोगों ने अधाकारा से पूछा कि क्या वो वार्कइ डायरेक्शन फील्ड में आ रही हैं। बॉलीवुड स्टार रणबीर कपूर इन दिनों अपनी मूवी एनिमल के प्रमोशन में बिजी हैं। इस फिल्म के प्रमोशन के दौरान फिल्म स्टार रणबीर कपूर ने निर्देशक संदीप रेड्डी वांगा से पूछा कि प्रभास स्टारर उनकी अगली फिल्म स्पिरिट में क्या उनके लिए कोई किरदार होगा। एक्टर ने इच्छा जताते हुए कहा कि वो प्रभास अन्ना संग काम करना चाहेंगे। तेलुगु फिल्म स्टार रणबीर कपूर ने हाल ही में अदाकारा रश्मिका मंदाना के साथ तेलुगु फिल्म स्टार नंदामुरी बालकृष्ण के चैट शो में हिस्सा लिया। जहां फिल्म स्टार रश्मिका मंदाना की विजय देवरकोंडा को लेकर जमकर टांग खींची। जिसके वीडियोज सोशल मीडिया पर दिन भर वायरल हुए।