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

BORDER NEWS MIRROR BNM to the point...

02 चुनावी परिणाम के लालू यादव तोड़ी चुप्पी बोले- नहीं हुई कांग्रेस कमजोर

03 विद्यालय का ताला तोड़कर एमडीएम योजना का चावल चोरी

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, बुधवार, 06 दिसम्बर 2023 www.bordernewsmirror.com ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रूपए ● वर्ष: 04, अंक: 295

श्रीनगर-लेह राजमार्ग पर सड़क हादसे में चार पर्यटकों की मौत

श्रीनगर। श्रीनगर-लेह राजमार्ग पर जोजिला दर्रे पर एक एसयूवी के दुर्घटनाग्रस्त हो जाने से चार पर्यटकों की मौत हो गई। एक अधिकारी ने बताया कि मंगलवार को श्रीनगर-लेह राजमार्ग पर जोजिला दर्रे के पास यादव मोड़ पर एक एसयूवी अचानक सड़क से फिसल कर खाई में गिर गई। इस वाहन में सात पर्यटक सवार थे।

उन्होंने बताया कि तुरंत बचाव अभियान शुरू किया गया और हादसे में चार पर्यटकों की मौके पर ही मौत हो गई। समाचार लिखे जाने तक मृतकों की पहचान नहीं हो पाई थी।

केन्द्र की नीतियों के चलते अर्थव्यवस्था मजबूत

केन्द्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने अर्थव्यवस्था को लेकर दिया बड़ा बयान

ऋण न चुकाने वाले लोगों पर लगातार की जा रही है कार्रवाई

बीएनएम@नई दिल्ली

केन्द्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने कहा कि देश की अर्थव्यवस्था लगातार मजबूत हो रही है। जानबूझकर ऋण न चुकाने वाले लोगों पर लगातार कार्रवाई की जा रही है। हमारी सरकार की नीतियों के चलते देश के बैंक मजबूत हुए हैं। बैंक फायदे में हैं और उनकी गैर निष्पादित संपत्ति यानी (एनपीए) निरंतर कम हो रही है।

सीतारमण ने मंगलवार को राज्यसभा में एक सवाल का जवाब देते हुए कहा कि दुनिया के कई देशों के बैंकों के हालात ठीक नहीं हैं लेकिन हमारे बैंक मजबूत हुए हैं। उन्होंने कहा कि अमेरिका और जर्मनी जैसे देशों के बैंकों के हालत खस्ता हैं।

सीतारमण ने संयुक्त प्रगतिशील गठबंधन की सरकार पर हमला बोलते हुए कहा कि उनके 10 वर्ष के शासनकाल में देश के बैंकों की हालत चरमरा गई थी। उस दौर में बैंक पर नेताओं के दबाव थे। उनके कहने पर नियमों को तोड़कर ऋण बांटे जाते थे। इससे बैंकों की व्यवस्था बिगड़ गई थी।

वित्त मंत्री ने कहा कि सरकार ऐसे सभी लोगों पर कार्रवाई कर रही है जो जानबूझ कर ऋण नहीं चुका रहे हैं। अभी तक सरकार ने 13 हजार 978 खाताधारकों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई कर करोड़ों रुपये की वसूली की है।

कोलकाता के उद्यमी के बेटे से शादी करने भारत पहुंची पाकिस्तानी युवती

अटारी बार्डर पर भावी ससुरालियों ने ढोल की थाप पर किया स्वागत

चंडीगढ़। भारत व पाकिस्तान के बीच भले ही राजनीतिक रिश्तों में कोई सुधार नहीं हो रहा है, लेकिन पिछले कुछ समय से दोनों देशों के युवक-युवतियों में आपस में शादी करने की चलन बढ़ रहा है।

मंगलवार को पाकिस्तान के कराची की रहने वाली जवरिया खानम भारत में शादी रचाने के लिए अटारी बार्डर के रास्ते भारत पहुंचीं। जवरिया की शादी कोलकाता के बिजनेसमैन अहमद कमाल खान के बेटे समीर से होगी। अटारी बॉर्डर पहुंचने पर

ससुराल परिवार ने ढोल के साथ जवरिया का स्वागत किया। जवरिया पाकिस्तान में कराची के अजमत इस्माइल खान की बेटी है।

मंगलवार को समीर खान अपने पिता के साथ अटारी बॉर्डर पर जवरिया खानम को रिसीव करने पहुंचे थे। समीर ने बताया कि उन्होंने पांच साल जर्मनी में पढ़ाई की। यहीं पर उनकी मां की रिश्तेदार पाकिस्तान की रहने वाली जवरिया खान भी पढ़ाई करने आई थीं। मई 2018 में उनकी मुलाकात जवरिया खान से हुई थी।जर्मनी में ही उन्होंने शादी का फैसला लिया था। शादी पहले करना चाहते थे, लेकिन कोरोना के कारण शादी नहीं हो सकी। इसके बाद वीजा की कोशिशें चलती रहीं। दो साल बाद अब सिर्फ जवरिया को वीजा मिला है। इसलिए जवरिया अकेले शादी करने भारत आई है। समीर ने बताया कि जवरिया को फिलहाल 45 दिन का वीजा मिला है। शादी के बाद वह वीजा को बढ़ाने की अर्जी डालेंगे, जिसके बाद उसे लाइफ टाइम वीजा मिलेगा।

करणी सेना के राष्ट्रीय अध्यक्ष सुखदेव सिंह गोगामेड़ी की हत्या

जयपुर। राजस्थान की राजधानी जयपुर के श्याम नगर थाना क्षेत्र में मंगलवार दोपहर कार सवार तीन बदमाशों ने श्री राष्ट्रीय राजपूत करणी सेना के राष्ट्रीय अध्यक्ष सुखदेव सिंह गोगामेड़ी की घर में गोली मारकर हत्या कर दी। गंभीर हालत में उन्हें मेट्रो मास हॉस्पिटल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने मृत घोषित कर दिया। घटना के दौरान मौजूद गार्ड अजीत सिंह भी इस हमले में गंभीर रूप से घायल हो गए हैं। हालांकि गार्ड की ओर से की गई फायरिंग में एक बदमाश की भी मौत हो गई। फिलहाल, इस हत्या की जिम्मेदारी लारेंस विश्नाई गैंग से जुड़े रोहित गोदारा ने ली है।

इधर, वारदात के बाद पुलिस की ओर से जयपुर शहर में कड़ी नाकाबंदी करवाई गई है। पुलिस की टीमें हमलावरों की धर-पकड़ के लिए दौड़ भाग कर रही हैं। फिलहाल समाचार लिखे जाने तक उनका कोई सुराग नहीं लग पाया है। सुखदेव सिंह गोगामेड़ी के समर्थकों का कहना है उनको काफी समय से यूपी समेत अन्य इलाकों से धमकियां मिली थीं। साथ ही पाकिस्तान से भी उनको धमकी मिली थी लेकिन पुलिस ने कोई ध्यान नहीं दिया। नतीजतन, सुखदेव सिंह गोगामेड़ी की आज हत्या कर दी गई।

जयपुर पुलिस कमिश्नर बीजू जार्ज जोसेफ ने बताया कि श्याम नगर जनपथ पर सुखदेव सिंह गोगामेड़ी का घर है। मंगलवार अपराह्न करीब 1.30 बजे उनके घर तीन बदमाश पहुंचे।

विपक्षी गठबंधन INDIA की बैठक टली

नई दिल्ली। विपक्षी गठबंधन आईएनडीआईए के घटक दलों की छह दिसंबर को दिल्ली में प्रस्तावित बड़ी बैठक स्थगित कर दी गई है। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने यह बैठक आहूत की थी। अब इसी तिथि पर एक छोटी बैठक कर आगामी बड़ी बैठक की तारीख तय की जाएगी। इस बैठक के स्थगित होने को लेकर कांग्रेस की ओर से कोई बयान नहीं जारी किया गया है, लेकिन सूत्रों ने बताया कि घटक दलों के कई नेताओं के इस प्रस्तावित बैठक में शामिल नहीं होने की जानकारी मिलने के बाद अब यह बैठक 06 दिसंबर के स्थान पर इस महीने के तीसरे सप्ताह में आयोजित की जाएगी। अब 06 दिसंबर को दिल्ली में एक छोटी बैठक कर आगामी बड़ी बैठक की तारीख तय की जाएगी। सूत्रों ने बताया कि बिहार के मुख्यमंत्री एवं जदयू के प्रमुख नीतीश कुमार, पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री एवं टीएमसी की प्रमुख ममता बनर्जी और सपा मुखिया अखिलेश यादव ने इस बैठक में नहीं आने की जानकारी दी थी।

मांग सनातन धर्म पर आपत्तिजनक टिप्पणियों का मामला राज्यसभा में उठा

राज्यसभा में उठी स्टालिन पर कार्रवाई करने की मांग

बीएनएम@नई दिल्ली

सनातन धर्म के अपमान का मुद्दा मंगलवार को राज्यसभा में भी गूंजा। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के राज्यसभा सदस्य जीवीएल नरसिम्हा राव ने सनातन धर्म का अपमान करने वाले तमिलनाडु के युवा कल्याण और खेल विकास मंत्री उदयनिधि स्टालिन व राज्य सरकार की आलोचना करते हुए कार्रवाई की मांग की है।

राव ने आज सदन में शून्यकाल के दौरान उदयनिधि स्टालिन और राज्य सरकार पर कार्रवाई की मांग करते हुए कहा कि तमिलनाडु के मंत्री ने सार्वजनिक तौर पर सनातन धर्म को अपमानित किया है । वह

सनातन धर्म के उन्मूलन की बात कह रहे हैं। ऐसे लोगों को पद पर बने रहने का कोई अधिकार नहीं है। उदयनिधि स्टालिन सामाजिक ताने-बाने को बिगाड़ रहे हैं।

राव ने अपने उद्बोधन के दौरान आई.एन.डी.आई. गठबंधन पर निशाना साधते हुए कहा कि इस गठबंधन का उद्देश्य सिर्फ सनातन को अपमानित करना है। यह गठबंधन भारत विरोधी एजेंडा चला रहा है। तमिलनाडु के मुख्यमंत्री के बेटे उदयनिधि स्टालिन सनातन पर टिप्पणी कर सामाजिक सौहार्द्र बिगाड़ने का काम करते हैं और आई.एन.डी.आई. गठबंधन का कोई नेता कुछ नहीं बोलता है।

उल्लेखनीय है कि डीएमके नेता उदयनिधि स्टालिन ने बीते दिनों अपने भाषण में सनातन धर्म की तुलना डेंगू, मलेरिया से की थी। इसको लेकर उन्हें भारी विरोध का सामना करना पड़ा था। इसके बावजूद उन्होंने अपने बयान को लेकर माफी नहीं मांगी। इसको लेकर भाजपा ने विरोध जताया है।

बिहार इलेक्ट्रिक वाहन नीति, 2023 की स्वीकृति सहित कुल 23 एजेंडों पर मुहर

पटना। सीएम नीतीश की अध्यक्षता में मंगलवार को संपन्न मंत्रिपरिषद् की बैठक में बिहार इलेक्ट्रिक वाहन नीति, 2023'' की स्वीकृति सहित कुल 23 एजेंडों पर निर्णय लिया गया।

इस सन्दर्भ में मंत्रिपरिषद् की बैठक के बाद मंत्रिमंडल सचिवालय विभाग के अपर मुख्य सचिव, डॉ एस सिद्धार्थ ने सूचना भवन में प्रेस को संबोधित करते हुए बताया कि परिवहन विभाग के अन्तर्गत लोकहित को दृष्टिगत रखते हुए परिवेशीय वायु गुणवत्ता में सुधार के लिए ध्वनि एवं वाहनजनित प्रदूषण को नियंत्रित किए जाने के लिए बिहार राज्य में इलेक्ट्रिक वाहन एवं इलेक्ट्रिक वाहनों के चार्जिंग स्टेशनों को स्थापित करने हेतु प्रोत्साहित करने के लिए बिहार इलेक्ट्रिक वाहन नीति, 2023'' की स्वीकृति दी गई। परिवहन विभाग के ही तहत बिहार के 6 प्रमुख नगर पटना, मुजफ्फरपुर, गया, भागलपुर, दरभंगा एवं पूर्णियां नगरों के लिये कुल 400 इलेक्ट्रिक बसों की व्यवस्था के लिए पीएम ई-बस सेवा'' योजना अंतर्गत आवासन एवं शहरी कार्य मंत्रालय द्वारा सार्वजनिक परिवहन योजना की स्वीकृति दी गई। वहीं ई गाड़ी खरीदने पर सरकार डेढ़ लाख तक की छूट देगी। दो पहिया वाहन पर टैक्स में छूट दी गई है। 50 फीसदी टैक्स में राहत दी गई है।पहले दस हजार वाहनों के लिए पांच हजार रुपये की सब्सिडी और एससी वर्ग के लाभुकों को 7500 रुपये की सब्सिडी मिलेगी। पहले दस हजार वाहनों पर टैक्स में 75 प्रतिशत की छूट मिलेगी। तीन पहिया यात्री वाहन और माल वाहन में टैक्स में 50 फीसदी की छूट देगी। चार पहिया वाहन पर अधिकतम 1.50 लाख रुपए तक सब्सिडी सरकार की तरफ से दी जाएगी।

परिवहन विभाग के ही तहत राज्य सरकार के सभी विभाग, बोर्ड, निगम तथा अन्य कार्यालयों के स्वामित्व वाले अनिवार्य स्क्रैपिंग के लिए चिन्हित 15 वर्ष पुराने सभी सरकारी वाहनों को निबंधित यान स्क्रैपिंग सुविधा के माध्यम से स्क्रैपिंग प्रक्रिया की स्वीकृति दी गई।आपदा प्रबंधन विभाग के अन्तर्गत बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण नियमावली, 2012 के नियम 05(02)- परिशिष्ट-प्ट में वर्णित प्रावधान में आंशिक संशोधन की स्वीकृति दी गई।

ऊर्जा विभाग के अन्तर्गत बिहार स्टेट पावर ट्रान्समिशन कंपनी लिमिटेड के अंतर्गत 132 केवी के खगौल-दीघा संचरण लाईन के अंडरग्राउंड के लिए 129.16 करोड़ की नई योजना की स्वीकृति एवं उक्त राशि का 25.832 करोड़ (पच्चीस करोड़ तेरासी लाख बीस हजार) रुपये पूंजीगत निवेश के रूप में इक्विटी स्वरूप एवं शेष 103.328 करोड़ (एक सौ तीन करोड़ बत्तीस लाख अस्सी हजार) रुपये राज्य सरकार की गारण्टी पर विभिन्न वित्तीय संस्थानों से ऋण प्राप्त करने की स्वीकृति दी गई।

कला, संस्कृति एवं युवा विभाग के अन्तर्गत पश्चिम चम्पारण जिला मुख्यालय, बेतिया में 2000 क्षमतायुक्त प्रेक्षागृह के निर्माण के लिए 47,91,45,500 (सैंतालीस करोड़ एकानवे लाख पैंतालीस हजार पाच सौ रुपये) की द्वितीय पुनरीक्षित प्रशासनिक स्वीकृति दी गई।

करणी सेना के अध्यक्ष की हत्या को लेकर JDU का BJP पर कड़ा प्रहार

पटना। पांच राज्यों में हुए चुनाव में राजस्थान, मध्य प्रदेश और छत्तीसगढ़ में बीजेपी की जीत हुई है। वहीं, जयपुर में श्री राजपूत करणी सेना के अध्यक्ष सुखदेव सिंह गोगामेड़ी की हत्या को लेकर जेडीयू ने एक्स पर बीजेपी पर निशाना साधा है।

जेडीयू ने लिखा कि 'राजस्थान में बीजेपी अपना सीएम भी तय नहीं कर पाई है और अपराधियों का तांडव शुरू हो गया है'।

जेडीयू ने एक्स पर लिखा कि 'अभी तो राजस्थान में बीजेपी अपना सीएम भी तय नहीं कर पाई है और अपराधियों का तांडव शुरू हो गया है। बेखौफ अपराधियों ने जयपुर में श्री राजपूत करणी सेना के अध्यक्ष सुखदेव सिंह गोगामेड़ी की दिनदहाड़े गोली मार कर हत्या कर दी है।

भाजपा नेताओं को केंद्र के आपराधिक आंकड़ों को देखकर बयानबाजी करनी चाहिए : विजय

बीएनएम@पटना

संसदीय कार्य मंत्री एवं जदयू के वरिष्ठ नेता विजय कुमार चौधरी ने मंगलवार को केंद्र सरकार द्वारा जारी अपराध के आंकड़ों पर प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि भाजपा नेताओं को कम-से-कम केंद्र सरकार के आंकड़ों पर भरोसा रखना चाहिए। ये लोग आए दिन बिहार में अपराध की स्थिति पर बयानबाजी करते रहते हैं। विजय चौधरी ने कहा कि अभी हाल में राष्ट्रीय अपराध अभिलेख ब्यूरो (एनसीआरबी) द्वारा आंकड़े जारी किए गए हैं। इसके मुताबिक अपराध के कुल दर्ज कांडों के मामले में बिहार में अपराध दर 277.1 है, जो दिल्ली (1518), केरल (1275), हरियाणा (810), गुजरात (789), मध्यप्रदेश (569) एवं उत्तरप्रदेश (322) से कहीं बेहतर है। इसी तरह गंभीर अपराध के मामले में भी बिहार 21 वें स्थान पर है।

विजय चौधरी ने कहा कि बिहार के भाजपा नेतागण सिर्फ मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के अंध विरोध के कारण सच्चाई से आंखें मूंदकर अनर्गल आरोप लगाते हैं। आपराधिक घटनाएं होती हैं, परन्तु अपराधी पकड़े जाते हैं एवं कानून के हवाले किए जाते हैं। इसीलिए, चार्जशीट दाखिल करने में भी राष्ट्रीय औसत दर (80) से बिहार (82.5) की स्थिति बेहतर है। लगता है, केवल दिल्ली की खुशामद के लिए भाजपा नेतागण बिहार की तौहीन करते हैं।

तीन राज्यों के परिणाम के बाद JDU में घमासान

जेडीयू के मुख्य प्रवक्ता और बिहार के पूर्व मंत्री नीरज कुमार ने पिंटू से माँगा इस्तीफा

MP सुनील कुमार पिंटू बोलें मोदी है तो मुमकिन है

बीएनएम@पटना

मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, राजस्थान और तेलंगाना विधानसभा चुनाव में से तीन राज्यों में बीजेपी के स्पष्ट बहुमत मिलने के बाद बिहार बीजेपी कार्यकर्ताओं में उत्साह है। इस चुनाव परिणाम का 'साइड इफेक्ट' भी दिखने लगा है। चुनाव परिणाम आने के बाद जेडीयू के सांसद सुनील कुमार पिंटू अब प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की तारीफ कर रहे हैं। पिंटू ने सोमवार को कहा कि जिन चार राज्यों के चुनाव परिणाम आए, उसमें तीन राज्यों में बीजेपी पूर्ण बहुमत से सरकार बना रही है। उन्होंने कहा कि बीजेपी और बीजेपी के कार्यकर्ताओं ने जो नारा दिया था 'मोदी है तो मुमकिन है', 'मोदी है तो गारंटी है' उस पर जनता ने मुहर लगाई है। सुनील कुमार पिंटू ने कहा कि चुनाव के नतीजे ने यह बता दिया है कि मोदी पर जनता को भरोसा है, तभी तीन राज्यों में बीजेपी को बहुमत मिला और इससे यह साबित होता है कि जनता को मोदी की गारंटी पर पूरा भरोसा है। जेडीयू सांसद के इस बयान के बाद पार्टी में घमासान शुरू हो गया। जेडीयू के मुख्य प्रवक्ता और बिहार के पूर्व मंत्री नीरज कुमार ने पिंटू से इस्तीफा की मांग कर दी। नीरज ने कहा कि अगर सांसद को 'मोदी है तो मुमकिन' लग रहा है तो इस्तीफा दीजिए और बाहर आ जाइए। सांसद ने जेडीयू के नाम पर वोट लिया था, इसलिए अब समय कम ही बचा है, इस्तीफा दीजिए।

कांग्रेस जिन सहयोगियों के समर्थन से वह राज्यों में खड़ी है, उन्हें नजरअंदाज कर रही है। बिहार में जेडीयू और आरजेडी, उत्तर प्रदेश में सपा और झारखंड में हेमंत सोरेन सभी को कांग्रेस नजरअंदाज कर रही थी और ये नतीजे उसी के कारण हैं।

चुनावी परिणाम के लालू यादव तोड़ी चुप्पी बोले- नहीं हुई कांग्रेस कमजोर

बीएनएम@बक्सर

आरजेडी सुप्रीमो लालू प्रसाद यादव मंगलवार को ब्रह्मपुर विधायक शंभू यादव के बेटे के तिलक समारोह में शिरकत करने पहुंचे। आरजेडी विधायक शंभू यादव ने अंगवस्त्र और चांदी का मुकुट पहनाकर लालू यादव का स्वागत किया। इस दौरान उन्होंने विधायक के माता पिता की प्रतिमा का अनावरण किया। वहीं, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़ और राजस्थान में कांग्रेस की करारी हार पर मीडिया के सवालों का जवाब देते हुए उन्होंने कहा कि कांग्रेस कमजोर नहीं हुई है। मध्य प्रदेश कांग्रेस में कुछ नेताओं में कमी रही।

बता दें कि आरजेडी सुप्रीमो लालू प्रसाद यादव एकदिवसीय कार्यक्रम के तहत बक्सर पहुंचे। जिले के ब्रह्मपुर विधानसभा इलाके के चक्की प्रखण्ड पहुंचे। ब्रह्मपुर के विधायक शंभुनाथ यादव आरजेडी सुप्रीमों के काफी करीबी माने जाते हैं। शंभुनाथ यादव से अच्छे ताल्लुकात की वजह से ही लालू प्रसाद यादव का चक्की में अक्सर आना-जाना होता है। आज भी वे ब्रह्मपुर विधायक के घर उनके द्वितीय पुत्र के तिलक उत्सव कार्यक्रम में भी शामिल होने के लिए पहुंचे थे।

वहीं, आरजेडी सुप्रीम लालू यादव इन दिनों काफी एक्टिव हैं। सभी विपक्षी बैठक में लगातार शामिल हुए। इसके बाद राजधानी पटना में कई बार घूमते नजर आए। दशहरा में राजधानी पटना की सड़कों पर पंडाल देखने भी लालू यादव निकले थे। बता दें कि पांच राज्यों में हुए चुनाव में मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़ और राजस्थान में बीजेपी को स्पष्ट बहुमत मिला है। वहीं, तेलंगाना में कांग्रेस की जीत हुई है। इसको लेकर बिहार में जमकर राजनीतिक बयानबाजी हो रही है। 'इंडिया' गठबंधन के नेता ही कांग्रेस पर सवाल उठाने लगे हैं और कई आरोप भी लगा रहे हैं।

नेपाली शराब के साथ दो महिला गिरफ्तार

मोतिहारी। जिले में रक्सौल स्थित कस्टम के समीप हरैया ओपी पुलिस ने नेपाली शराब के साथ दो महिला को को गिरफ्तार किया है। इसकी जानकारी देते हरैया ओपी प्रभारी अनुज कुमार ने मंगलवार को बताया कि बीती रात गश्ती के दौरान नेपाल से आ रही दो महिलाओं का बैग जांच किया गया। बैग से 27 बोतल नेपाली कस्तूरी शराब बरामद किया गया। दोनों महिला की पहचान नाजरा खातून पति लड्डू आलम व मुन्नी खातून पति स्वर्गीय इकलाख अंसारी के रूप में हुई है।

रसायनिक खाद के प्रयोग से घट रही जैविक कार्बन

परसौनी कृषि विज्ञान केन्द्र में विश्व मृदा दिवस का आयोजन

मोतिहारी। कृषि विज्ञान केन्द्र के मृदा विशेषज्ञ डॉ.आशीष राय ने विश्व मृदा दिवस पर आयोजित एक कार्यक्रम में मंगलवार को बताया कि रसायनिक खादों के अत्यधिक उपयोग से न केवल पर्यावरणीय संकट बढ रहा है, बल्कि खेतों में जैविक कार्बन की मात्रा भी घट रही है।

डॉ.आशीष राय ने विश्व मृदा दिवस पर आयोजित एक कार्यक्रम में किसानों को बताते हुए कहा कि केन्द्र द्धारा मिट्टी की हो रही जांच के आधार पर ऐसा सामने आया है, कि किसान भाईयों के द्धारा अधिक उपज की लालसा में बेतहाशा रसायनिक उर्वरक व कीटनाशक का प्रयोग किया जा रहा है। जिससे मिट्टी में न्यूनतम जैविक कार्बन की मात्रा 0.5 प्रतिशत से भी कम दर्ज की जा रही है। जबकि मिट्टी में जैविक कार्बन की मात्रा कम से कम 0.75 प्रतिशत या उससे ऊपर होना चाहिए।

उन्होंने कहा कि विगत दो तीन दशक में रासायनिक खेती व ट्रैक्टर से खेत की जुताई का प्रचलन बढा है। जिस कारण मिट्टी के मित्र माने जाने वाले केंचुए व अन्य लाभदायक जीवाणुओं का तेजी से क्षरण हो रहा है । ऐसे में किसान को एक बार पुनः प्राकृतिक खेती की ओर रुख करना होगा।

डॉ.राय ने बताया कि प्रति ग्राम स्वस्थ मिट्टी अपने मूल स्वरूप में करोड़ों की संख्या में जीवाणु को साथ रखती है जो अपनी क्रियाओं से आवश्यक पोषक तत्वों को जमीन में गहराई से ऊपर लाकर भूमि को उपजाऊ बनाती है जबकि कुछ पोषक तत्व का लेग्युमिनस रूट्स और मल्चिंग से आपूर्ति होती है।

उन्होंने कहा कि इन जीवाणुओं को रसायनिक खाद के उपयोग ने काफी नुकसान पहुंचाया है। ऐसे में इनकी संख्या बढाने के लिए देशी गाय के गोबर के साथ प्राकृतिक रूप से तैयार पंचगव्य,जीवामृत,घनजीवामृत बीजामृत सहित अन्य साधनों का प्रयोग जरूरी है। उन्होंने बताया कि देशी गाय के एक ग्राम गोबर में करोड़ों लाभकारी जीवाणु होते हैं। इस अवसर पर केंद्र के वैज्ञानिक डॉ जीर विनायक, डॉ उदय गुर्जर, डॉ दिव्या कुमारी, डॉ सुनीता कुमारी ने भी अपने विचार प्रकट किए। मौके पर अजय झा, चुन्नू कुमार सहित बड़ी संख्या किसान उपस्थित थे।

मोतिहारी कोर्ट ने शहाबुद्दीन के बेटे ओसामा की जमानत याचिका किया खारिज

बीएनएम@मोतिहारी

मोतिहारी कोर्ट ने सीवान के दिवंगत पूर्व सांसद शहाबुद्दीन के बेटे ओसामा शहाब की नियमित जमानत याचिका खारिज कर दिया। चौदहवें अपर जिला एवं सत्र न्यायाधीश सूर्यकांत तिवारी ने दोनों पक्षों की दलीलें सुनने के बाद अपना फैसला सुनाया है। ओसामा के विरूद्ध नगर थाना में दर्ज कांड में बचाव पक्ष की ओर से अधिवक्ता नरेंद्र देव ने पक्ष रखा और अभियोजन पक्ष की ओर से प्रभारी लोक अभियोजक दिग्विजय नारायण सिन्हा ने पक्ष रखा।

उल्लेखनीय है कि मोतिहारी नगर थाना में ओसामा पर उनके बहनोई के चचेरे भाई ने जमीन विवाद में फायरिंग करने, तोड़फोड़ करने और एक करोड़ रंगदारी मांगने का कांड दर्ज कराया था। जिस मामले में सीवान पुलिस ने मोतिहारी कोर्ट में कड़ी सुरक्षा व्यवस्था के बीच बीते एक नवंबर को पेश किया था। रिमांड के बाद सीवान पुलिस ओसामा को वापस ले गई थी, ओसामा शहाब और घटनास्थल से जब्त जेसीबी के मालिक अशरफ चांद की ओर से कोर्ट में प्रस्तुत नियमित जमानत याचिका पर सुनवाई हुई। जिसकी सुनवाई के उपरांत न्यायालय ने उक्त जमानत याचिका को खारिज कर दिया।

विद्यालय का ताला तोड़कर एमडीएम योजना का चावल चोरी

मोतिहारी। जिले के कोटवा प्रखंड अंतर्गत बथना पंचायत के वार्ड नं सात स्थित उत्क्रमित मध्य विद्यालय एवं वार्ड नं पांच स्थित राजकीय प्राथमिक विद्यालय का ताला तोड़कर एमडीएम योजना का चावल सहित अन्य समान की चोरी कर लेने का मामला प्रकाश में आया है।

उत्क्रमित मध्य विद्यालय के प्रधानाध्यापक उपेंद्र ठाकुर ने बताया कि सुबह जब विद्यालय आया तो देखा कि रूम का ताला टूटा हुआ था।अंदर देखा तो पाया कि एमडीएम योजना का 44 बोरा चावल, एक तिरपाल सहित अन्य समान की चोरी कर ली गई है।वही राजकीय प्राथमिक विद्यालय के प्रधानाध्यापक धर्मेंद्र ठाकुर ने बताया कि मेरे विद्यालय से एमडीएम योजना का चावल 26 बोरा यानी

13 क्विंटल ,सरसों तेल भरा एक गैलन, मसाला,छोटा गैस सिलेंडर आदि की चोरी कर ली गई है। वही जब उत्कर्मित मध्य विद्यालय परिसर में फ्रूटी शराब का खाली बोतल,गुटका,सिगरेट, मिक्सचर का खाली पॉकेट बिखरा हुआ पाया गया। ग्रामीणों का कहना है कि शाम होते ही असमाजिक तत्वों का स्कूल परिसर में जमावड़ा लगा रहता है। उक्त दोनों स्कूल के प्रधानाध्यापक उपेंद्र ठाकुर एवं धर्मेंद्र ठाकुर ने बताया कि इस चोरी की घटना की सूचना पिपरा कोठी थाना एवं प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी को दे दी गई है।

PRAKASH MULTISPECIALITY CHARITABLE HOSPITAL
Reg. No.- 30481
24/7 Emergency Services
मोतिहारी का प्रथम चैरिटेबल हॉस्पिटल
यहाँ 24 घंटे मरीजों की ईलाज की समूचित व्यवस्था ।
सस्ते दर पर गरीब मरीजो के ईलाज की व्यवस्था
परामर्श फी- 200 / मात्र
यहाँ हड्डी, सर्जरी एवं मेडिसिन के चिकित्सक हर समय उपलब्ध
OPD Time :- 8.30AM TO 11.30AM
डा. प्रभात प्रकाश
M.B.B.S, (Dar.) D. Ortho (Pat.) D.N.B.
ORTHO TRAINED (KOL.) FIMS
Consultant Orthopaedic & Spine Surgeon
चन्द्रहिया, मोतिहारी
21/08/2023 से शुभारम्भ

हरसिद्धि का न. 1 कम्प्यूटर संस्थान
SAKSHI COMPUTER INSTITUTE
SCI HARSIDHI
स्थान- यादोपुर रोड, हरसिद्धि, पूर्वी चम्पारण
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

अब सही डॉक्टर से सही इलाज कराना हैं और बिगोहेल्थ से ही नंबर लगाना हैं।
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
GET IT ON Google Play

BORDER NEWSMIRROR

Wednesday 06 December 2023

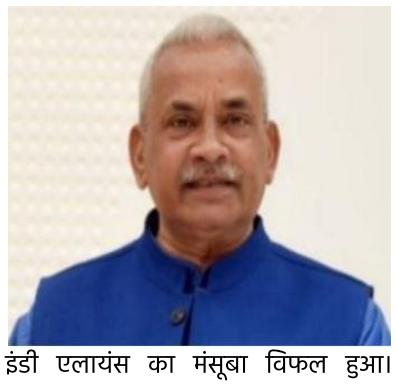
Editorial

ललित निबंध देते हैं नई रंगत

साहित्य में ललित निबंध आखिर क्या होते हैं? कैसा होता है इनका रचनाकर्म? आदि सवालों का जवाब खोजने की कोशिश पिछले दिनों दक्षिण बिहार केंद्रीय विश्वविद्यालय गया में की गई। इस संबंध में प्रख्यात भोजपुरी चित्रकार वंदना श्रीवास्तव और जाने-माने साहित्यकार व नव नालंदा महाविहार सम विश्वविद्यालय नालंदा के हिंदी विभाग के अध्यक्ष प्रोफेसर रवींद्र नाथ श्रीवास्तव 'परिचय दास' के व्याख्यान महत्वपूर्ण रहे। इस व्याख्यानमाला का आयोजन हिंदी विभाग ने किया। इस अवसर कुलपति प्रो. कामेश्वर नाथ सिंह ने प्रो. परिचय दास को केंद्रीय विश्वविद्यालय गया की हिंदी और भारतीय भाषाओं की समिति का सदस्य नामित करने की महत्वपूर्ण घोषणा की। अपने व्याख्यान में वंदना श्रीवास्तव ने कहा कि भोजपुरी कला की निर्मिति ज्यामिति के आधार पर होती है। अनगढ़ से सुगढ़ होती प्रक्रिया कला को नया आयाम देती है। भोजपुरी कला अब बिहार, उत्तर प्रदेश व अन्य स्थलों पर नये रंग बोध के रूप में आ रही है। कोहबर की भित्ति कला, चौका पूरने की कला आदि रूपों से होती हुई आज यह एक ओर लोक को छूती है, दूसरी ओर समकालीनता को। मिथिला कला से अलग इसने नयी जमीन पर नयी रंगत प्राप्त कर ली है, जिसमें रोजगार की भारी संभावनाएं हैं। सुश्री वंदना ने ललित निबंध के गठन में कलात्मक विंबों की जरूरत पर बल दिया। ललित निबंधकार प्रो. रवींद्र नाथ श्रीवास्तव 'परिचय दास' ने कहा कि 'ललित निबंध' निबंध का सौष्ठव रूप है तथा गद्य की रमणीयता। ललित निबंध एक नयी किस्म की भाषा रचता है। गद्य के श्रेष्ठतम रूपों में एक है- ललित निबंध। उन्होंने काका कालेलकर, दुर्गा भागवत, नवनीता देवसेन, श्रीकांत जोशी , हजारी प्रसाद द्विवेदी , कुबेर नाथ राय, विद्यानिवास मिश्र, विवेकी राय आदि ललित निबंधकारों के शिल्प प्रकृति की परिचय दास ने व्याख्या भी की। अपने ललित निबंधों के बारे में परिचय दास ने कहा- ' मेरे ललित निबंध परम्परा के साथ समकाल के प्रश्नों और बिम्बों को भी स्थापन और गति देते हैं।'

मोदी मैजिक में निरर्थक विपक्षी मुद्दे

डॉ. दिलीप अग्निहोत्री



इंडी एलायंस का मंसूबा विफल हुआ। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को कमजोर समझने की उनकी गलतफहमी दूर हुई। राजस्थान और छत्तीसगढ़ कांग्रेस के हाथ से निकल गए। मध्य प्रदेश में कांग्रेस पहले से ज्यादा कमजोर हो गई। जातिगत जनगणना का राग निष्प्रभावी साबित हुआ। विपक्ष ने इसे ट्रम्प कार्ड के रूप में प्रयुक्त किया था। इसके साथ ही लोकसभा चुनाव के लिए विपक्ष के पास अब कोई कारगर मुद्दा नहीं बचा है। इंडी एलायंस सेमी फाइनल में ही निरर्थक हो गया। विपक्षी गठबंधन ने बहुत उम्मीद के साथ अपना नाम बदला था। वस्तुतः यूपीए की बदनामी के चलते उन्हें ऐसा करना पड़ा। गहन विचार-विमर्श के बाद उन्होंने ऐसा नाम धरा जिसे शॉर्ट फॉर्म में इंडिया कहा जा सकता था। इसके बाद तो गठबंधन के नेता इंडिया शब्द का ऐसे प्रयोग करने लगे जैसे वह पूरे देश का प्रतिनिधित्व कर रहे हैं। उस समय भी अनेक लोगों ने इंडिया शब्द के चुनावी राजनीति की दृष्टि से प्रयोग को अनुचित बताया था। कुछ ही महीने में विपक्षी गठबंधन की वास्तविकता सामने आ गई। इन्होंने इंडिया शब्द का अनुचित प्रयोग किया था। इनका बिखराव तो पांच राज्यों के चुनाव से पहले ही शुरू हो गया था। अब इनको जनता ने भी आईना दिया है। जातिवाद और परिवारवाद को जनता ने नकार दिया है। जोड़-तोड़ कर इन्होंने अपना नामकरण किया था– इंडियन नेशनल डेवलपमेंट इंक्लूसिव अलायंस। जबकि जनमानस का सभ्यतागत संघर्ष भारत और इंडिया के आसपास केंद्रित है। अंग्रेजों ने हमारे देश का नाम इंडिया रखा। इस नामकरण के चलते विपक्षी दलों की जवाबदेही बढ़ गई थी। अब उन्हें यह बताना चाहिए था कि डेवलपमेंट के मुद्दे पर उनकी कितनी विश्वसनीयता है। कांग्रेस के नेतृत्व वाले संयुक्त प्रगतिशील गंठबंधन संप्रग को दस वर्ष सरकार चलाने का अवसर मिला। पश्चिम बंगाल में डेढ़ दशक से तृणमूल की सरकार है। दिल्ली में आम आदमी पार्टी की सरकार को भी अवसर मिला है। बताया गया कि गठबंधन बैठक में शामिल हुए दलों की 11 प्रदेशों में सरकारें हैं। लेकिन बिडंबना यह कि किसी ने भी अपनी सरकार के विकास कार्यों पर एक शब्द भी नहीं कहा। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने विपक्षी गठबंधन को घमंडिया नाम दिया था। उन्होंने कहा था कि अगर सपनों को पूरा करना है, संकल्पों को सिद्ध करना है, तो भ्रष्टाचार, परिवारवाद और तुष्टिकरण के खिलाफ पूरे सामर्थ्य के साथ लड़ना होगा। पहली बुराई भ्रष्टाचार है जो हमारे देश की सभी समस्याओं की जड़ में है। भ्रष्टाचार से मुक्ति के लिए हर क्षेत्र और हर सेक्टर में भ्रष्टाचार के खिलाफ लड़ाई समय की मांग है। दूसरी बुराई वंशवादी राजनीति है। वंशवादी व्यवस्था ने देश को जकड़ लिया था और देश के लोगों के अधिकार छीन लिए थे। तीसरी बुराई तुष्टिकरण है। तुष्टिकरण ने देश की मूल सोच,समरस राष्ट्रीय चरित्र पर भी दाग लगाया है। इन लोगों ने सब कुछ नष्ट कर दिया और इसलिए इन तीन बुराइयों के विरुद्ध अपनी पूरी शक्ति से लड़ना होगा। भ्रष्टाचार, परिवारवाद और तुष्टिकरण- ये चुनौतियां पनपीं जिन्होंने हमारे देश के लोगों की आकांक्षाओं को दबा दिया। दूसरी तरफ विपक्षी नेताओं ने जातिगत जनगणना को सबसे बड़ा चुनावी मुद्दा बनाया था। इसके अलावा वह लोकतंत्र और संविधान पर हमले के आरोप लगा रहे थे। उनका कहना था कि भारत की संस्थाओं पर हमला हो रहा है। हमारी लड़ाई भाजपा की विचारधारा के खिलाफ है। ये लड़ाई इंडिया बनाम बीजेपी है। ये इंडिया बनाम पीएम मोदी की लड़ाई है। विपक्षी नेता कथित रूप से देश को बचाने के लिए बेकरार थे।

(लेखक, स्वतंत्र टिप्पणीकार हैं।)

Today's **Opinion**

सैम बहादुर के बहाने याद जेनरल मानेकशॉ की

आर.के. सिन्हा

सैम हॉरमुसजी फेमजी जमशेदजी मानेकशॉ को देश 1971 में पाकिस्तान के साथ हुई जंग में भारतीय थल सेना का कुशल नेतृत्व करने वाले एक सेनाध्यक्ष के रूप में कृतज्ञ भाव से याद करता है। वे फील्ड मार्शल का पद हासिल करने वाले पहले भारतीय सैन्य अधिकारी थे। अब उनके जीवन पर आधारित फिल्म सैम बहादुर के रीलिज होने के साथ ही यह मौका है कि हमारे सारे देशवासी खासकर के युवा पीढ़ी उनकी शख्सियत को फिर से जाने-समझे। उन्हें सैम मानेकशॉ और सैम बहादुर भी कहा जाता था। वे 1969 में भारत के सेनाध्यक्ष बने थे। इससे पहले उन्होंने दूसरे विश्व युद्ध के साथ-साथ भारत की चीन और पाकिस्तान के साथ हुई तमाम जंगों में अहम भूमिका निभाई थी। सैम मानेकशॉ समर नीति के गहरे जानकार थे। पर उनकी जुबान भी फिसलती रहती थी,जिसका उन्हें कई बार बहुत नुकसान भी उठाना पड़ा था। वे 1971 की पाकिस्तान के साथ हुई जंग में विजय का क्रेडिट जाने-अनजाने खुद लेने की फिराक में लगे रहते थे। उन्होंने एक बार तो एक इंटरव्यू में यहां तक दावा कर दिया था कि अगर वे पाकिस्तान सेना के प्रमुख होते तो 1971 की जंग में पाकिस्तान विजयी हो गया होता। उनके इस दावे पर तब भी बहुत बवाल कटा था। दरअसल जंग सेना के साथ-साथ सारा देश ही लड़ता है। इसलिए विजय भी सम्पूर्ण देश की ही होती है। हां, रणभूमि के वीरों का अपना विशेष महत्व तो होती ही है। 1971 की जंग के नायकों की बात होगी तो अनेकों नायक सामने आएंगे। इस बाबत जेनरल जगजीत सिंह अरोरा और जेनरल जैकब से लेकर सेकिंड लेफ्टिनेंट अरुण खेत्रपाल को भी याद भी किया जाएगा। उस जंग में भारत की विजय पर बात तब तक अधूरी रहेगी जब तक अरुण खेत्रपाल के पराक्रम की चर्चा ना हो जाए। उनके पिता भी उस जंग में लड़ रहे थे। अरुण खेत्रपाल ने पंजाब-जम्मू सेक्टर के शकरगढ़ में शत्रु के दस टैंक नष्ट किए थे। वे तब मात्र 21 साल के थे। इतनी कम आयु में अब तक किसी को परमवीर चक्र नहीं मिला है। नोएडा का अरुण विहार सेकिंड लेफ्टिनेंट अरुण खेत्रपाल के नाम पर ही है। उन्होंने इंडियन मिलिट्री अकाडमी से जून, 1971 में ही ट्रेनिंग खत्म की। उसी साल दिसंबर में पाकिस्तान के साथ जंग शुरु हो गई। अरुण खेत्रपाल की स्क्वेड्रन 17 पुणे हार्स 16 दिसम्बर 1971 को शकरगढ़ में थी। वे टैंक पर सवार थे। टैंकों से दोनों पक्ष गोलाबारी कर रहे थे। वे शत्रु के टैंकों को बर्बाद करते जा रहे थे। इसी क्रम में उनके टैक में भी आग लग गई। वे शहीद हो गए। लेकिन उनकी टुकड़ी उनके पराक्रम को देखकर इतनी प्रेरित हुई कि वह दुश्मन की सेना पर टूट पड़ी। युद्ध में भारत को सफलता मिली। अरुण को शकरगढ़ का टाइगर कहा जाता है। 1971 की जंग से जुड़ी एक यादगार फोटो को देखकर भारत की कई पीढ़ियां बड़ी हुईं हैं। उस फोटो को देखकर हरेक हिन्दुस्तानी का सीना गर्व से चौड़ा हो जाता है। इसमें भारतीय सेना के लेफ्टिनेंट जनरल जे.एस. अरोड़ा के साथ पाकिस्तानी सेना के लेफ़्टिनेंट जनरल अमीर अब्दुल्ला ख़ाँ नियाज़ी बैठे हैं। नियाजी अपनी सेना के आत्मसमपर्ण करने संबंधी एक पेपर पर हस्ताक्षर कर रहे हैं। उस चित्र में भारतीय सेना के कुछ आला अफसर प्रसन्न मुद्रा में खड़े हैं। उनमें जनरल जे.एफ.आर जैकब भी हैं। युद्ध संवाददाता के रूप में मैंने जेनरल जैकब के साथ काम किया है और देखा है कि वे किस जांबाज किस्म के सेना नायक थे। 1971 के युद्ध में जैकब की रणनीति के तहत भारतीय सेना को अभूतपूर्व कामयाबी मिली थी। भारत में जन्मे वे यहूदी थे और समर नीति बनाने में महारत रखते थे। पाकिस्तान सेना के रणभूमि में परास्त करने के बाद जनरल जैकब ने नियाज़ी से अपनी फौज को आत्मसमर्पण का आदेश देने को कहा था। जैकब के युद्ध कौशल का ही परिणाम था कि नब्बे हजार से ज्यादा पाकिस्तानी सैनिकों ने अपने हथियारों समेत भारत की सेना के समक्ष घुटने टेके। आज के दिन जेनरल जैकब राजधानी के हुमायूं रोड के यहूदी कब्रिस्तान में चिर निद्रा में हैं। अगर बात जनरल अरोड़ा की करें तो उन्होंने 1971 की जंग में भारतीय सेना को छोटी-छोटी टुकड़ियों में बांटकर पूर्वी पाकिस्तान में घुसने के आदेश दिये थे।

(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 नः-06252-296796,
प्रसारः-9470050309 ईमेलः- bordernewsmirror@gmail.com वेबसाइटः- www.bordernewsmirror.com(*पीआरबी अधिनियम के तहत खबरों के चयन के लिए जिम्मेवार) TITLE CODE - BIHBIL02431

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

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

गतिहीन जीवन शैली क्या होता है?

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

सेडेंट्री लाइफस्टाइल के खतरे

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

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

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

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

एक्टिव रहने के टिप्स

1. सप्ताह में कम से कम 5 दिन प्रति दिन 45 मिनट व्यायाम करना समग्र स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। इसके अलावा तेज चलना, दौड़ना, टहलना, साइकिल चलाना या तैरना जैसे एक्टिविटीज शरीर के लिए फायदेमंद हैं।

2. लिफ्ट के बजाय सीढ़ियां लेना या अपने वाहन को अपने कार्यालय से एक या दो ब्लॉक पहले पार्क करना और बाकी रास्ते में चलना भी आपको नियमित रूप से शारीरिक गतिविधी प्रदान करने में मदद कर सकता है। सीढ़ियां चढ़ने से आपका दिल पंप हो सकता है और आपकी मांसपेशियों, हड्डी, जोड़ और फेफड़ों के स्वास्थ्य को बढ़ावा मिल सकता है। पैदल चलने से कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं जैसे हृदय रोग का जोखिम कम होना, रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि और तनाव और रक्तचाप के स्तर में कमी आना।

3. डेस्क पर लगातार एक घंटे से ज्यादा बैठने से बचें। काम के बीच में समय निकालकर उठें और थोड़ा घूमें फिर वापस काम पर बैठ जाएं। इससे यह सुनिश्चित होगा कि आपकी मांसपेशियां कठोर न हों और आपके डेली स्टेप्स की संख्या भी बढ़े।

4. अपनी कुर्सी पर बैठकर या ऑफिस में दो मिनट के ब्रेक के दौरान कई तरह के व्यायाम किए जा सकते हैं। फिजिकल एक्टिविटी के छोटे-छोटे स्टेप्स हमारे मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में मदद करते हैं और प्रभाव कई घंटों तक बना रहता है।

5. अधिक खाने से बचें विशेष रूप से चीनी से। अपने आहार में स्वस्थ सब्जियों और फलों को शामिल करें और संतुलित आहार लें।

6. शराब और धूम्रपान से दूर रहें।

7. व्यायाम सुबह या शाम किसी भी समय किया जा सकता है, ले कि न खाने के कम से कम 1/2 घंटे बाद।

8. जब आप खड़े हो सकते हैं तब खड़े होने से आपकी मांसपेशियों को मजबूत करने और अतिरिक्त कैलोरी जलाने में मदद मिल सकती है। जब आप कॉल कर रहे हों, टीवी देख रहे हों या कोई अन्य ऐसी एक्टिविटी जिसे आप खड़े होकर कर सकें तो जरूर करें।

रक्तचाप को नियंत्रित करता है 'पत्ता गोभी

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

पत्ता गोभी के स्वास्थ्य लाभ : फिट और स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है कि सब्जियों को आहार में शामिल किया जाए, सब्जियां शरीर में पोषक तत्वों की आपूर्ति करती हैं। ऐसे में पत्ता गोभी आपकी सेहत के लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकती है। पत्ता गोभी ज्यादातर सभी को पसंद होती है, इसका इस्तेमाल सिर्फ सब्जी के तौर पर ही नहीं बल्कि कई स्वादिष्ट व्यंजन बनाने में भी किया जाता है।

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

स्वस्थ दिल के लिए पत्ता गोभी:

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

दिमाग के लिए बेस्ट पत्ता गोभी :

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

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

मन को शांत और एकाग्रचित करने के लिए अपनाएं मेडिटेशन

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

भावातीत ध्यान

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

निर्देशित ध्यान

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

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

दया और करुणा ध्यान

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

माइंडफुलनेस मेडिटेशन

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

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

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

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

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

खीरा एक नैचुरल हाइड्रेटिंग सब्ज़ी है, जिसमें पानी की मात्रा काफी ज़्यादा होती है। यह विटामिन-के और बीटा-केरोटीन से भी भरा होता है, जो शरीर में मौजूद फ्री-रेडिकल्स से निपटते हैं। नींबू विटामिन-सी और फाइबर से भरा होता है, जो त्वचा से जुड़ी कई मुश्किलों को दूर करने की शक्ति रखता है। अदरक में भी एंटीइंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो नुकसान पहुंचाने वाले बैक्टीरिया को मार गिराते हैं। इन सभी चीज़ों का अगर मिलाकर सवन किया जाए, तो इससे आपको साफ और चमकती त्वचा मिल सकती है। केल एंटीऑक्सीडेंट्स, फाइबर, कैल्शियम और विटामिन्स से भरा होता है। एंटीइंफ्लेमेटरी यह सब्ज़ी बैक्टीरिया की ग्रोथ को रोकने का काम करती है। आप चाहें तो केल की जगह पालक का भी उपयोग कर सकती हैं।

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

ऐसे आसानी से बनाएं ये जूस

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

तुलसी की पत्तियों से मिलते हैं ढेरों फायदे

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

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

सर्दी–खांसी

तुलसी की पत्तियों में एंटी इंफ्लेमेटरी और एंटी वायरल गुण मौजूद होते हैं। जो किसी भी तरह के इंफेक्शन से बचाने में मदद कर सकते हैं। अगर आपको सर्दी-खांसी की समस्या है, तो आप तुलसी की चाय पी सकते हैं। इसे बनाने के लिए पानी में 8-10 तुलसी की पत्तियां डालें, अब इसे उबाल लें। फिर इसे छानकर गुनगुना कर लें। आप नियमित रूप से इसका सेवन कर सकते हैं। यह खांसी में कारगर साबित हो सकता है।

मुंह की बदबू

अगर मुंह से बदबू आती हैं, इससे राहत पाने के लिए आप तुलसी की पत्तियों का सेवन कर सकते हैं। यह मुंह की दुर्गंध को दूर करने में मदद करता है। इसके लिए आप रोजाना तुलसी की 4-5 पत्तियों को चबाकर खा सकते हैं।

त्वचा संबंधी समस्याओं के लिए

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

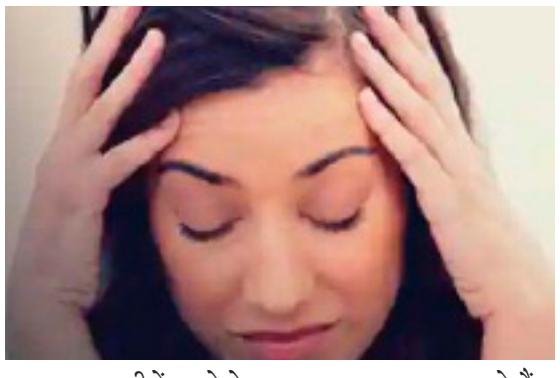
मेमोरी बूस्टर

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

आंखों के लिए

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

अल्जाइमर को नजरअंदाज करना पड़ सकता है सेहत पर भारी



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

क्या है अल्जाइमर रोग–

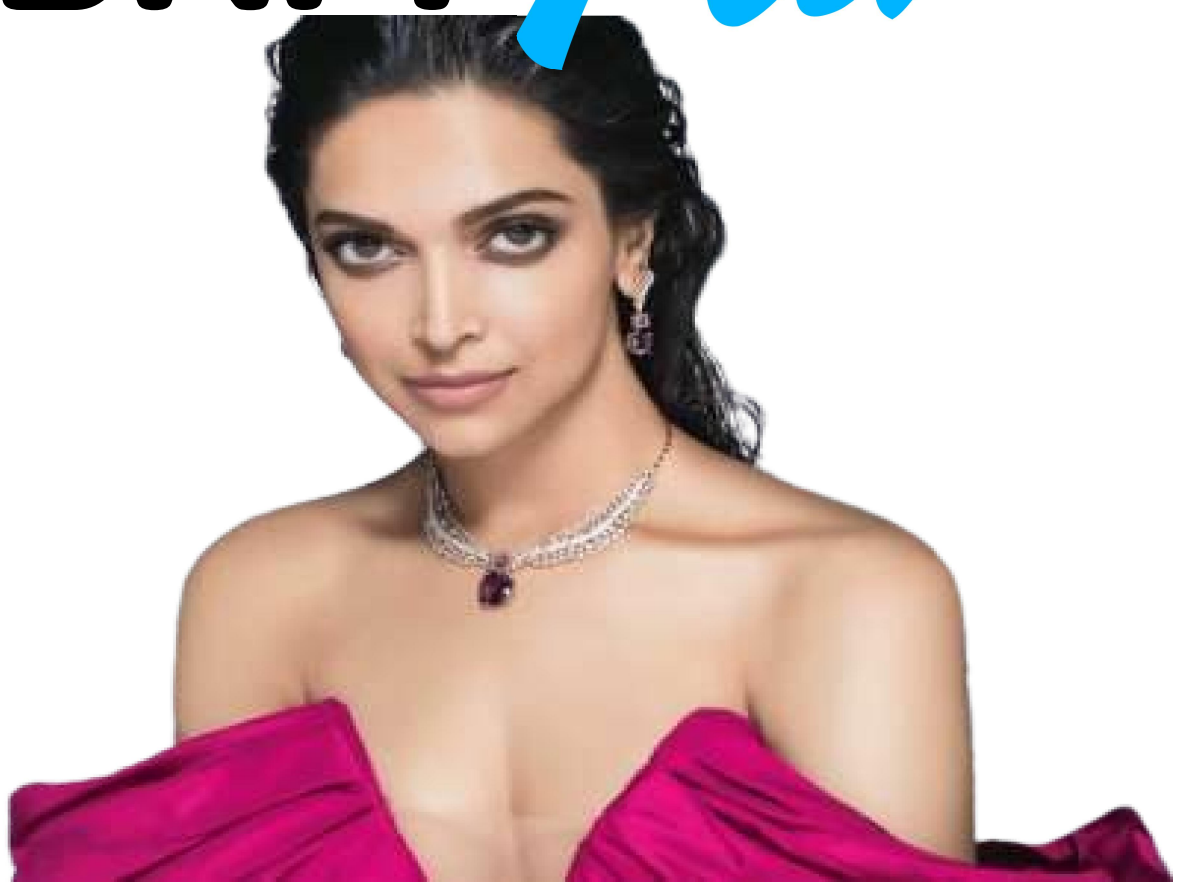
अल्जाइमर रोग एक न्यूरोलॉजिकल विकार है जिसमें मस्तिष्क की कोशिकाएं मृत होने लगती हैं, कई मामलों में मस्तिष्क में सिकुड़न की भी समस्या हो सकती है। आसान शब्दों में समझें तो अल्जाइमर रोग एक मानसिक विकार है, जिसके कारण मरीज की याद्दाश्त कमजोर हो जाती है और उसका असर दिमाग के कार्यों पर पड़ता है।आमतौर पर यह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

अल्जाइमर के लक्षण–

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

BNM Fantasy

Wednesday
06 December 2023



फाइटर' से दीपिका पादुकोण का लुक आउट

ऋतिक रोशन और दीपिका पादुकोण स्टारर फिल्म 'फाइटर' सुर्खियों में है। आज यानी 5 दिसंबर को फिल्म से दीपिका का लुक आउट कर दिया गया है। यह फिल्म भारत की पहली हवाई एक्शन फिल्म होगी। दीपिका ने इंस्टाग्राम पर पोस्टर शेयर करते हुए लिखा है- स्क्वाड्रन लीडर मीनल राठौड़, कॉल साइनः मिन्नी, डेजिग्नेशन : स्क्वाड्रन पायलट और यूनिटः एयर ड्रेगन। ऋतिक रोशन और दीपिका दोनों ही फिल्म में स्क्वाड्रन पायलट के लुक में नजर आएंगे। रणवीर सिंह ने दीपिका के पोस्ट पर कमेंट करते हुए लिखा- सोरिंग (उड़नेवाला)। उनके अलावा भी यह लुक देखकर सभी तारीफ कर रहे हैं। एक्टर-डायरेक्टर फरहान अख्तर ने ऋतिक के पोस्ट पर लिखा- शार्प लुक।

जेंडर भेदभाव का शिकार हो चुकी हैं दीया मिर्जा

दीया मिर्जा ने हाल ही में फिल्म इंडस्ट्री में जेंडर भेदभाव पर बात की है। दीया ने बताया है कि जब वे इंडस्ट्री में आई थीं, तब एक्टर्स की संख्या ज्यादा थी। इस कारण भेदभाव बड़े स्तर पर होता ही था। उन्होंने यह भी बताया है कि आउटडोर शूट के वक्त एक्ट्रेसेस को वैनिटी वैन की सुविधा भी नहीं दी जाती थी। उन्हें कपड़े पेड़ या पत्थर के पीछे बदलने पड़ते थे। कई कलाकारों के लिए जूनियर आर्टिस्ट साड़ी और चादर का घेरा बनाते थे, जिसमें वे लोग कपड़े चेंज करते थे। एक्ट्रेसेस के लिए अलग से बाथरूम तक की कोई व्यवस्था नहीं रहती थी। इंटरव्यू में दीया मिर्जा ने कहा- जब मैंने फिल्मों में कदम रखा था, जब सेट पर बहुत कम महिलाएं काम करती थीं। इस कारण हर मोड़ पर भेदभाव का एहसास होता था। हमें हर तरह से अलग ट्रीट किया जाता था। मेल एक्टर्स की वैनिटी वैन की तुलना में हमारी वैन की साइज छोटी होती थी। जब हन गाना शूट करने के आउटडोर जाते थे, तब कपड़े बदलने के लिए प्रॉपर सुविधा नहीं रहती थी। बाथरूम का इंतजाम भी नहीं होता था। दीया ने यह भी बताया कि अगर वे या कोई भी एक्ट्रेस सेट पर लेट आती थीं, तो उन्हें अनप्रोफेशनल का टैग मिल जाता था। मगर वहीं मेल एक्टर पर यह चीज लागू नहीं होती थी। उनके लेट आने पर किसी को कोई दिक्कत होती थी। इंडियन फिल्म फेस्टिवल ऑफ इंडिया के दौरान ANI को दिए इंटरव्यू में आशा पारेख ने भी इस विषय पर बात की थी।

तमाम अभिनेत्रियो के बाद प्रियंका का डीपफेक वीडियो

अभिनेत्री की आवाज से हुई छेड़छाड़

सोशल मीडिया पर रश्मिका मंदाना का एक डीपफेक वीडियो वायरल होने के बाद सभी को इसके खिलाफ आवाज उठाते देखा गया था। जहां एक तरफ डीपफेक वीडियो की जमकर आलोचना की जा रही थी, वहीं दूसरी तरफ एक के बाद एक अभिनेत्री की क्लिप वायरल हो रही थीं। रश्मिका के बाद आलिया, कटरीना और काजोल के भी डीपफेक वीडियो ने इंटरनेट पर बवाल मचा दिया था। इन सबके बाद अब, प्रियंका चोपड़ा की मॉर्फ्ड आवाज वाला एक वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो गया है, जिसने सभी को एक बार फिर टेक्नोलॉजी के इस गहराते संकट पर विचार करने के लिए उत्सुक कर दिया है।तमाम अभिनेत्रियों के बाद अब ग्लोब स्टार प्रियंका चोपड़ा भी डीपफेक वीडियो की शिकार हो गई हैं। जहां पिछली सभी वीडियो में मशहूर अभिनेत्रियों के चेहरों को अश्लील कंटेंट पर लगाया गया था, वहीं इस वीडियो में एक रियल इंटरव्यू से प्रियंका की आवाज और उनके द्वारा बोली गई बातों को बदल दिया गया है। छेड़छाड़ की गई क्लिप में प्रियंका की आवाज और उनकी मूल बातों को एक नकली ब्रांड समर्थन के साथ बदला गया है। इस फर्जी क्लिप में प्रियंका अपनी सालाना कमाई का खुलासा करने के साथ-साथ एक ब्रांड का प्रचार करती नजर आ रही हैं। प्रियंका से पहले आलिया भट्ट का डीपफेक वीडियो वायरल हुआ था। वीडियो में एक लड़की नीले रंग का फ्लोरल को-ऑर्ड सेट पहने हुए थी, जिस पर आलिया का चेहरा था और वह कैमरे की ओर कुछ इशारे कर रही थी। कुछ दिनों पहले काजोल का एक वीडियो भी ऑनलाइन सामने आया था। डीपफेक में ब्रीन का चेहरा काजोल के चेहरे से बदल दिया गया था। क्लिप में काजोल को कैमरे के सामने कपड़े बदलते हुए दिखाया गया था। नया वीडियो रश्मिका मंदाना, कटरीना कैफ और बाकी अभिनेत्रियों के वीडियो वायरल होने के बाद वायरल हुआ है।प्रियंका का यह वीडियो तो चल रहा है, लेकिन जिस हैंडल से इसे शेयर किया गया है वह डिएक्टिवेट लग रहा है।