

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं



गुलाम नबी ने सुप्रीम कोर्ट के फैसले को दुखद बताया

श्रीनगर। डेमोक्रेटिक प्रोग्रेसिव आजाद पार्टी (डीपीएपी) के अध्यक्ष गुलाम नबी आजाद ने सोमवार को संविधान के अनुच्छेद 370 के प्रावधानों को निरस्त करने को चुनौती देने वाली याचिकाओं पर सुप्रीम कोर्ट के फैसले को दुखद और दुर्भाग्यपूर्ण बताया, लेकिन उन्होंने यह भी कहा कि हमें इसे स्वीकार करना होगा। आजाद ने यहां संवाददाताओं से कहा कि अदालत का फैसला दुखद और दुर्भाग्यपूर्ण है। जम्मू-कश्मीर के पूर्व मुख्यमंत्री ने कहा कि क्षेत्र के लोग शीर्ष अदालत की पांच न्यायाधीशों की पीठ द्वारा दिये गये फैसले से खुश नहीं हैं। सुप्रीम कोर्ट ने पूर्ववर्ती राज्य जम्मू-कश्मीर को विशेष दर्जा देने वाले अनुच्छेद 370 को निरस्त करने के सरकार के फैसले को सोमवार को बरकरार रखा है।

सड़क हादसे में मजदूर की मौत

पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है

घायलों को फतेहाबाद के सरकारी अस्पताल में भर्ती करवाया गया

फतेहाबाद। दो अलग-अलग सड़क हादसों में एक युवक की मौत व 7 लोग घायल हो गए। पहला हादसा रविवार की देर रात रतिया रोड पर हुआ, जिसमें कार सवार युवक की जान चली गई। उसके चार साथी गंभीर रूप से घायल हो गए। घायलों को फतेहाबाद के सरकारी अस्पताल में भर्ती करवाया गया जहां से प्राथमिक उपचार के बाद इन्हें अग्रोहा रेफर कर दिया गया। दूसरे हादसे में सोमवार सुबह बाइक सवार पति-पत्नी व उनकी बेटी को



अज्ञात वाहन ने टक्कर मार दी, जिसमें तीनों को चोटें लगीं।

मिली जानकारी के अनुसार बिहार के अररिया निवासी 18 वर्षीय मना कुमार धान के सीजन में मजदूरी करने फतेहाबाद अनाज मंडी आया

हुआ था। रविवार रात को वह अपने चार साथियों प्रमोद, शिवा, रमेश व एक अन्य के साथ कार पर सवार होकर अपने भाई को मिलने रतिया के लिए निकला था। बताया जाता है कि फतेहाबाद शहर से निकलते ही झाड़ साहिब गुरुद्वारे के पास कार अनियंत्रित होकर खेतों में जा पलटी। हादसे में मना कुमार



मेडिकल कॉलेज में उपचार चल रहा है। पुलिस ने मृतक के शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है।

दूसरे हादसे में जींद के पैका गांव निवासी अमित कुमार अपनी 38 वर्षीय पत्नी रीना व 11 वर्षीय बेटी महक के साथ बाइक पर सवार होकर सोमवार सुबह वापस जींद के लिए निकला था। फतेहाबाद से निकलते ही भूना रोड पर अज्ञात वाहन ने उनके मोटरसाइकिल में टक्कर दे मारी। इस हादसे में बाइक सवार तीनों लोग घायल हो गए। हादसे में अमित को सिर पर गंभीर चोटें लगी हैं। घायलों को उपचार के लिए नागरिक अस्पताल में भर्ती कराया गया है। पुलिस दोनों मामलों की जांच में जुटी है।

सुप्रीम कोर्ट के फैसले ने साबित किया, अनुच्छेद 370 हटाना संवैधानिक रूप से सही : शाह

नई दिल्ली। केन्द्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने सुप्रीम कोर्ट के फैसले का स्वागत करते हुए सोमवार को कहा कि अनुच्छेद 370 को हटाए जाने के बाद जम्मू-कश्मीर में शांति और सामान्य स्थिति लौट आई है। उन्होंने कहा कि सुप्रीम कोर्ट के आज के फैसले ने साबित कर दिया है कि अनुच्छेद 370 को हटाने का फैसला पूरी तरह से संवैधानिक था।



गृह मंत्री ने सोशल मीडिया एक्स पर अनुच्छेद 370 को हटाए जाने के बाद आए बदलावों का उल्लेख किया और अपनी सरकार की प्रतिबद्धता दोहराई। उन्होंने कहा, “प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में हमारी सरकार जम्मू-कश्मीर और लद्दाख में

स्थायी शांति स्थापित करने और क्षेत्र के सर्वांगीण विकास के लिए प्रतिबद्ध है। चाहे वह नए प्रोत्साहनों के साथ स्थानीय अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देना हो, अत्याधुनिक शैक्षिक बुनियादी ढांचे का निर्माण करना हो, या कल्याणकारी लाभों के

साथ गरीबों को सशक्त बनाना हो, हम इस क्षेत्र के लिए अपनी पूरी ताकत लगाना जारी रखेंगे।”

बदलाव का जिक्र करते हुए उन्होंने कहा कि कभी हिंसा से जूझ रही घाटी में विकास और मानव जीवन को नए मायने दिए हैं। पर्यटन और कृषि क्षेत्रों में समृद्धि ने जम्मू-कश्मीर और लद्दाख दोनों के निवासियों की आय के स्तर को बढ़ा दिया है। गरीबों और वंचितों के अधिकार बहाल हो गए हैं और अलगाववाद और पत्थरबाजी अब अतीत की बातें हो गई हैं। पूरा क्षेत्र अब मधुर संगीत और सांस्कृतिक पर्यटन से गुंजता है। एकता के बंधन मजबूत हुए हैं और देश की अखंडता मजबूत हुई है।

अनुच्छेद 370 पर सुप्रीम निर्णय को प्रधानमंत्री ने बताया 'आशा, प्रगति और एकता की शानदार घोषणा'

नई दिल्ली

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने सुप्रीम कोर्ट के अनुच्छेद 370 को हटाए जाने की वैधता बरकरार रखने के फैसले को ऐतिहासिक बताया है और कहा है कि यह जम्मू-कश्मीर और लद्दाख के लोगों के लिए आशा, प्रगति और एकता की एक शानदार घोषणा है।

प्रधानमंत्री ने एक्स पर ट्वीट कर कहा, “आज का फैसला सिर्फ कानूनी फैसला नहीं है, आशा की किरण है, उज्ज्वल भविष्य का वादा है और एक मजबूत, अधिक एकजुट भारत के निर्माण के हमारे सामूहिक संकल्प

का प्रमाण है। उन्होंने कहा कि सुप्रीम कोर्ट ने अपनी गहरी समझ से उस एकता को मजबूत किया है जिसे हम भारतीय होने के नाते बाकी सब से ऊपर मानते हैं और बनाए रखना चाहते हैं।

प्रधानमंत्री ने जम्मू-कश्मीर और लद्दाख के लोगों को आश्वासित किया कि उनके सपनों को पूरा करने के लिए केन्द्र सरकार की प्रतिबद्धता अटूट है। हम यह सुनिश्चित करने के लिए प्रतिबद्ध हैं कि प्रगति का लाभ न केवल आप तक पहुंचे बल्कि अनुच्छेद 370 के कारण पीड़ित हमारे समाज के सबसे कमजोर और हाशिए पर रहने वाले वर्गों तक भी पहुंचे।

कैश कांड पर भाजपा ने कांग्रेस के खिलाफ संसद परिसर में किया प्रदर्शन

नई दिल्ली। कांग्रेस का कैश कांड सोमवार को संसद परिसर में भी गुंजा। आईटी छापे में कांग्रेस सांसद धीरज साहू से जुड़े परिसरों से 300 करोड़ रुपये से अधिक की नकदी बरामद हुई है। इस मसले पर भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा ने पार्टी सांसदों के साथ सोमवार को कांग्रेस के खिलाफ संसद परिसर में विरोध मार्च निकाला। इस दौरान कांग्रेस के खिलाफ नारेबाजी की गई। भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा ने इस कैश कांड पर कांग्रेस से जवाब मांगा है। साथ ही सभी सांसदों ने मांग की कांग्रेस को इस भ्रष्टाचार पर बयान देना चाहिए। कांग्रेस बताए कि 300 करोड़ रुपये कहां से आए। कांग्रेस को जनता के सामने जवाब देना चाहिए। मगर कांग्रेस की चुप्पी से जाहिर है कि वह भ्रष्टाचार की पर्याय है।

यात्रा

राज्यपाल आनंदीबेन पटेल ने की अगवानी

कड़ी सुरक्षा के बीच राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू पहुंची वाराणसी

बीएनएम@वाराणसी

राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू सोमवार को वाराणसी पहुंचीं। बाबतपुर स्थित लाल बहादुर शास्त्री अंतरराष्ट्रीय हवाईअड्डे पर प्रदेश की राज्यपाल आनंदीबेन पटेल ने राष्ट्रपति की गर्मजोशी भरी अगवानी की। राष्ट्रपति कड़ी सुरक्षा के बीच एयरपोर्ट से महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ के दीक्षांत समारोह में भाग लेने के लिए रवाना हो गईं।

दीक्षांत समारोह में राष्ट्रपति परम्परानुसार शैक्षणिक शिष्टयात्रा में शामिल होकर दीक्षांत पंडाल के मंच पर आसीन होंगी। समारोह में राष्ट्रपति 16 मेधावियों को अपने हाथों से गोल्ड



मेडल देंगी। लगभग 55 मिनट तक समारोह

में मौजूदगी के बाद वह सर्किट हाउस पहुंचेंगी।

यहां विश्राम और भोजन के बाद बाबतपुर एयरपोर्ट से दिल्ली रवाना हो जाएंगी। राष्ट्रपति के वाराणसी आगमन के मद्देनजर जिले में सुरक्षा व्यवस्था चाक चौबंद है।

सुबह से ही राष्ट्रपति के आने-जाने के मार्ग पर पुलिस कर्मी मुस्तैद हैं। एडीजी सुरक्षा रघुबीर लाल और पुलिस आयुक्त मुथा अशोक जैन भी सुरक्षा व्यवस्था की निगरानी कर रहे हैं।

महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ में दीक्षांत समारोह में राष्ट्रपति की मौजूदगी के दौरान इंग्लिशिया लाइन तिराहा से मेलदहिया चौराहा तक किसी भी प्रकार के वाहनों का आवागमन पूर्णतया प्रतिबंधित है।

संक्षिप्त समाचार

आईएनडीआईए गठबंधन में और हम के बीच में फंसा है, नहीं कर पाएगा मोदी का मुकाबला : संजीव मिश्र

पटना। भारतीय जनता पार्टी के प्रदेश प्रवक्ता तथा पटना हाई कोर्ट के अधिवक्ता संजीव कुमार मिश्र ने सोमवार को यहां कहा कि आईएनडीआईए गठबंधन की 19 दिसम्बर को नई दिल्ली में प्रस्तावित बैठक पूर्णतः असफल होगी। उन्होंने कहा कि आईएनडीआईए गठबंधन में और हम के मझधार में पूरी तरह फंसा हुआ है। इस गठबंधन में कहीं भी एक रूपता नहीं दिखाई देती है। सकारात्मक एजेंडा बनाने का इस गठबंधन का सपना सपना ही रह जायेगा। संजीव मिश्र ने कहा कि देश के लोगों को मोदी की गारंटी में विश्वास है और लोग 2024 में फिर से उनकी ही सरकार को चुनेंगे। मोदी के मुकाबले में आईएनडीआईए गठबंधन पूरी तरह से लाचार एवं विवश दिखाई दे रहा है।

बिहार में जनवरी तक चलेंगी 9 स्पेशल ट्रेनें

पटना। ट्रेनों में यात्रियों की बढ़ती भीड़ को देखते हुए पूर्व मध्य रेलवे की ओर से जनवरी 2024 तक स्पेशल गाड़ियों का संचालन किया जाएगा। रेलवे ने पहले से चलाई जा रही 9 जोड़ी स्पेशल ट्रेनों के परिचालन अवधि में विस्तार किया है। पटना-दानापुर से हैदराबाद, सिकंदराबाद और बेंगलुरु जाने वाले यात्रियों को राहत मिलेगी। इसके अलावा नॉर्थ ईस्ट से पाटलिपुत्र के रास्ते चार नई स्पेशल ट्रेनों का परिचालन भी होगा। पटना से थावे के बीच स्पेशल ट्रेन का संचालन भी बढ़ा दिया गया है। जानकारी के अनुसार गाड़ी संख्या 03215/03216 पटना-थावे और थावे-पटना स्पेशल ट्रेन पटना से 31 जनवरी तक रोजाना चलाई जाएगी। गाड़ी संख्या 03225/03226 दानापुर-सिकंदराबाद स्पेशल पटना से 14 दिसंबर से 25 जनवरी तक सप्ताह के प्रत्येक गुरुवार और वापसी में रविवार को चलेगी। गाड़ी 03245/03246 दानापुर-एसएमभीबी, बेंगलुरु स्पेशल ट्रेन दानापुर से 13- 31 जनवरी तक सप्ताह के प्रत्येक बुधवार और वापसी में शुक्रवार को चलेगी।

जनता दरबार में 47 लोगों की समस्या सुनी मुख्यमंत्री ने दिए अधिकारियों को समुचित कार्रवाई का दिया निर्देश

बीएनएम@पटना

मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने जनता दरबार में सोमवार को राज्य के विभिन्न जिलों से पहुंचे 47 लोगों की समस्याओं को सुना और संबंधित विभागों के अधिकारियों को समाधान के लिए समुचित कार्रवाई के निर्देश दिए।

जनता के दरबार में मुख्यमंत्री कार्यक्रम में मुंगेर जिला से आए अभिषेक कौशिक ने मुख्यमंत्री से गुहार लगाते हुए कहा कि शिक्षा विभाग में मेरे पिताजी कार्यरत थे, जिनकी मृत्यु हो गई है। अनुकंपा के आधार पर की जाने वाली नियुक्ति में विलंब हो रहा है, जिससे परिवार की आर्थिक स्थिति दयनीय होती जा रही है, कृपया कर इसका समाधान निकाला जाए। मुख्यमंत्री ने शिक्षा विभाग को समुचित



कार्रवाई करने का निर्देश दिया।

कैमूर जिला के मोहनिया प्रखंड से आए हुए एक ग्रामीण ने मुख्यमंत्री से शिकायत करते हुए कहा कि अरां गांव के सरकारी उत्कर्मित मध्य विद्यालय परिसर में स्थानीय निवासियों द्वारा गंदा पानी बहाया जाता है जिससे स्कूल में जल जमाव की स्थिति उत्पन्न हो जाती है और पठन-पाठन कार्य में असुविधा होती है।

मुख्यमंत्री ने शिक्षा विभाग को समुचित कार्रवाई करने का निर्देश दिया।

मुजफ्फरपुर जिला से आयी देवयानी भारती ने मुख्यमंत्री से गुहार लगाते हुए कहा कि मैं वर्ष 2019 में स्नातक पास कर चुकी हूँ लेकिन अभी तक मुझे मुख्यमंत्री बालिका (स्नातक) प्रोत्साहन योजना का लाभ नहीं मिला है। मुख्यमंत्री ने शिक्षा विभाग को समुचित कार्य करने का निर्देश दिया। बक्सर जिला के ब्रह्मपुर से आए हुए उदय कुमार उज्जैन ने सरकारी विद्यालय परिसर की जमीन का असामाजिक तत्वों द्वारा अतिक्रमण करने की मुख्यमंत्री से शिकायत की। मुख्यमंत्री ने संबंधित विभाग को समुचित कार्रवाई करने का निर्देश दिया।

जहानाबाद जिला के मखदुमपुर से आयी

हुए मंजू देवी ने मुख्यमंत्री से गुहार लगाते हुए कहा कि उनके ससुर की मृत्यु कोरोना से हो गई थी लेकिन अब तक सहायता राशि नहीं मिली है, मुख्यमंत्री ने आपदा प्रबंधन विभाग को समुचित कार्रवाई करने का निर्देश दिया है।

जनता के दरबार में मुख्यमंत्री कार्यक्रम में सामान्य प्रशासन विभाग, स्वास्थ्य विभाग, शिक्षा विभाग, समाज कल्याण विभाग, पिछड़ा एवं अति पिछड़ा वर्ग कल्याण विभाग, वित्त विभाग, अनुसूचित जाति एवं अनुसूचित जनजाति कल्याण विभाग, अल्पसंख्यक कल्याण विभाग, विज्ञान एवं प्रावैधिकी विभाग, सूचना प्रावैधिकी विभाग, कला, संस्कृति एवं युवा विभाग, श्रम संसाधन विभाग एवं आपदा प्रबंधन विभाग से संबंधित मामलों पर सुनवाई हुयी।

बिहार बिजनेस कनेक्ट-2023, देश विदेश के 600 से अधिक उद्यमी और निवेशक होंगे शामिल

पटना। पटना के ज्ञान भवन में 13 और 14 दिसम्बर को बिहार बिजनेस कनेक्ट-2023, जो कि एक ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट है का आयोजन किया जा रहा है। जिसमें देश - विदेश के 600 से भी अधिक उद्यमी और निवेशक भाग लेंगे। मुख्य सचिवालय सभाकक्ष में आयोजित प्रेस कॉन्फ्रेंस में बिहार के मुख्य सचिव आमिर सुबहानी ने कहा कि बिहार में औद्योगिक विकास के लिए अच्छा माहौल बना है।

हम उद्योग जगत को बताना चाहते हैं कि बिहार में निवेश करना तथा नये उद्योग लगाना उनके लिए फायदेमंद होगा। उद्योगों को बढ़ावा देने के लिए बिहार ने कई प्रोत्साहन नीतियाँ बनाने के साथ-साथ उद्योगों के लिए आवश्यक आधारभूत संरचना का भी विकास किया है। प्लग एण्ड प्ले इन्डस्ट्रियल शेड जैसी सुविधाओं ने निवेशकों को बिहार में उद्योग

लगाने के लिए आकर्षित किया है।

उद्योग विभाग के अपर मुख्य सचिव संदीप पौण्डरीक ने कहा कि बिहार में उपलब्ध सुविधाओं तथा बिहार सरकार की औद्योगिक नीतियों के बारे में निवेशकों को बताने के लिए चेन्नई, तिरुपुर, बेंगलुरु, मुम्बई, नई दिल्ली, चण्डीगढ़ और कोलकाता में इन्वेस्टर्स मीट आयोजित किये गये।

मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के मार्गदर्शन में पटना में ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट आयोजित किया जा रहा है। जिसमें मुख्यमंत्री, उप मुख्यमंत्री अनेक मंत्री, देश के प्रमुख निवेशक तथा उद्योगपति भाग लेंगे। उन्होंने कहा कि बिहार बिजनेस कनेक्ट-2023 में अडानी ग्रुप से प्रणव अडानी, आई.ओ.सी.एल. की शुक्ला मिश्री, नाहर गुरुप ऑफ इन्डस्ट्रीज के कमल ओसवाल, गोदरेज गुरुप के राकेश स्वामी, माइक्रोमैक्स बायोफ्यूल्स के राजेश अग्रवाल,

हाई स्पिरिट कॉमर्शियल वेन्चर्स के तुषार जैन, ए.एम.डी. के हसमुख रंजन, टाईगर एनालिटिक्स के महेश कुमार, एक्सचेंजर के प्रशान्त कुमार, सुपरसेवा ग्लोबल सर्विसेज प्रा. लि. की कुमुद शर्मा, देवेरब कम्पनी के धीरज पाण्डेय, रूब्रीक के अभिलाष पुरुषोत्तमन, सुरेशचिप्स एण्ड सेमिकंडक्टर के चन्दन राज, सैन इनर्जी एण्ड सॉल्युशन के आनन्द प्रकाश, एरिस्टो फार्मा के उमेश शर्मा, हैदराबाद इन्डस्ट्रीज लि0 अक्षय सेठ, जे.के. लक्ष्मी सिमेन्ट के अरूण शुक्ला, प्रिन्स पाईप एण्ड फिटिंग्स के जयन्त छेड़ा, पटेल एग्री के डॉ0 दिलीप पटेल, आई. टी. सी. के बी. सुमन्त, भारत ऊर्जा डिस्ट्रिब्यूशन के शुभम सिंह, अनमोल फीड्स प्रा. लि. के अमित सरावगी, सावी लेदर्स के विजय झा, बांसवाड़ा सिन्टेक्स के शालिन तोसनीवाल सहित सैंकड़ों उद्योगपति भाग लेंगे।

देश का समग्र विकास कर भारत को विकसित बनाने के लिए तत्पर है मोदी सरकार : गिरिराज सिंह

बेगूसराय। केंद्रीय ग्रामीण विकास और पंचायती राज मंत्री गिरिराज सिंह ने कहा है कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की नेतृत्व वाली सरकार देश को विकसित बनाने के लिए विभिन्न योजनाओं-परियोजनाओं के माध्यम से समाज के अंतिम पायदान तक बैठे लोगों का समग्र विकास कर रही है। मोदी सरकार का एकमात्र लक्ष्य है 2047 तक भारत को विकसित राष्ट्र बनाना।

उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की सरकार करीब 34 करोड़ लोगों को आयुष्मान कार्ड दे चुकी है। 80 करोड़ लोगों को पीएम गरीब कल्याण योजना के तहत प्रत्येक माह अनाज दिया जा रहा है। पीएम उज्ज्वला योजना से दस करोड़ 35 लाख लोगों को गैस कनेक्शन दिए गए। 2014 में एलपीजी कनेक्शन की संख्या मात्र 14 करोड़ थी, आज 33 करोड़ लोग एलपीजी गैस का उपयोग कर रहे हैं।

12 करोड़ किसानों को प्रधानमंत्री किसान सम्मान योजना का लाभ दिया जा रहा है, 14 करोड़ लोग जल जीवन मिशन से जुड़े। स्वामित्व योजना के तहत दो लाख 80 हजार गांव का ड्रोन सर्वे किया गया तथा नौ करोड़ पार्सल डिजिटाइज्ड हो चुके हैं। सभी लोगों को बैंकिंग का लाभ देने के लिए शुरू किए गए प्रधानमंत्री जनधन योजना में 51 करोड़ लोगों ने खाता खुलवाया। जिसमें 27 करोड़ महिलाएं हैं, जनधन खाता में दो लाख करोड़ से अधिक राशि जमा है। सोशल सिक्योरिटी के लिए भी मोदी सरकार काफी काम कर रही है। प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना से 35 करोड़ लोगों को जोड़ा गया, पांच करोड़ लोगों को अटल पेंशन योजना से जोड़ा गया। जबकि 17 करोड़ लोगों को प्रधानमंत्री जीवन ज्योति योजना से आच्छादित किया गया है। प्रधानमंत्री पोषण योजना से 15 लाख स्कूल के 27 करोड़ छात्र-छात्राओं को आच्छादित किया गया है। 2006 से 2014 तक जहां दो करोड़ ग्रामीण आवास बने थे, वहीं 2014 से अब तक तीन करोड़ 27 हजार लाख आवास बन चुके हैं।

370 पर फैसले पर RJD और JDU के बदले सुर बीजेपी ने स्वागत किया तो वहीं जेडीयू ने कुछ भी ना कहने की बात कही

बीएनएम@पटना

सुप्रीम कोर्ट ने जम्मू-कश्मीर में अनुच्छेद 370 को निरस्त किए जाने की प्रक्रिया को सही करार दिया है। कोर्ट ने माना है कि आर्टिकल 370 एक अस्थायी प्रावधान था। इस फैसले पर राजनीतिक दलों की प्रतिक्रियाएं सामने आ रही हैं। बीजेपी जहां इस फैसले का स्वागत कर रही है तो वहीं जेडीयू की ओर से कोर्ट के फैसले के खिलाफ कुछ भी ना कहने की बात कही जा रही है। हालांकि जेडीयू प्रवक्ता नीरज कुमार ने केंद्र सरकार से बड़ी मांग कर दी है।

आर्टिकल 370 पर SC के फैसले पर राजनीतिक प्रतिक्रियाएं

जम्मू- कश्मीर में धारा 370 हटाए जाने के



बाद से लगातार विपक्ष आक्रामक थी। मामला सुप्रीम कोर्ट में गया। लंबी सुनवाई के बाद सुप्रीम कोर्ट ने धारा 370 पर फैसला सुना दिया है और सुप्रीम कोर्ट ने केंद्र सरकार के फैसले पर मोहर लगा दी है।

इसका भाजपा ने फैसले का स्वागत किया है।'आतंकवाद और अलगाववाद की

टूटेगी कमर'- BJP पार्टी प्रवक्ता डॉक्टर रामसागर सिंह ने कहा है कि यह एक ऐतिहासिक फैसला है।

सुप्रीम कोर्ट ने केंद्र सरकार के फैसले पर मोहर लगा दी है। धारा 370 और 35A के चलते भारत की एकता और अखंडता खतरे में थी लेकिन सरकार ने सही समय पर फैसला लिया और सुप्रीम कोर्ट ने भी मोहर लगा दी। अब आतंकवाद और अलगाववाद की कमर टूट जाएगी।

प्रवक्ता JDU ने की केंद्र सरकार से ये मांग:

वहीं सुप्रीम कोर्ट के फैसले पर जदयू मुख्य प्रवक्ता नीरज कुमार ने कहा कि रकोर्ट के फैसले पर कोई राजनीतिक टिप्पणी नहीं लेकिन सरकार से हमारी

उम्मीद जरूर है। संविधान के अनुच्छेद 371 A से लेकर Z तक जिसमें गुजरात, महाराष्ट्र को विशेष श्रेणी का दर्जा दिया गया है। इस पर भी केंद्र सरकार को अपना नजरिया स्पष्ट करना चाहिए।

राजद कोर्ट के मंत्री आलोक मेहता ने इसको लेकर बड़ा बयान दिया है और कहा है कि सुप्रीम कोर्ट ने जो निर्णय लिया है वह स्वागत योग्य है और उस निर्णय को हम सभी मानते हैं। आपको बता दे कि इससे पहले राष्ट्रीय जनता दल होया कांग्रेस हो या विपक्षी दल के कोई और अन्य नेता हों उन्होंने लगातार जम्मू कश्मीर में धारा 370 हटाने का विरोध किया था। अब जब सुप्रीम कोर्ट ने इस तरह का निर्णय सुनाया है तो सभी पार्टी के नेता लगभग सुप्रीम कोर्ट के निर्णय का स्वागत करते हैं नजर आ रहे हैं।



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)



अपराध की योजना बनाते दो अपराधी गिरफ्तार

बेतिया

गुप्त सूचना के आधार पर बानुछापर ओपी पुलिस ने अपराध की योजना बना रहे दो अपराधियों को एक देसी कट्टा एवं 315 बोर की दो जिंदा गोली के साथ धर दबोचा। वही उनके पास एक मोटरसाइकिल भी जप्त किया। उक्त जानकारी देते हुए बेतिया पुलिस अधीक्षक अमरकेश डी ने बताया कि पुलिस को गुप्त सूचना मिली कि रेलवे स्टेशन से पश्चिम रेलवे फाटक गौतमी टावर हाउस के सामने दो अपराधी अपराध की योजना बना रहे हैं। सूचना के आलोक में एक टीम गठित



कर छापामारी करने का निर्देश दिया गया। गठित टीम द्वारा त्वरित कार्रवाई करते हुए छापामारी कर दो अपराधियों को एक देशी कट्टा एवं दो जिंदा गोली के साथ गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस ने उनकी एक मोटरसाइकिल भी जब्त कर लिया। गिरफ्तार अपराधियों में साठी थाना के सिरसिया बेलवा निवासी दीपक कुमार मिश्रा 22 वर्ष पिता स्वर्गीय हरिशंकर मिश्र एवं सेमरी साठी निवासी अफरोज आलम 19 वर्ष पिता मुस्तफा मिश्रा शामिल है। छापामारी दल में दरोगा सर्वेश यादव जमादार दीप नारायण प्रसाद व धर्मेन्द्र कुमार सिंह आदि शामिल थे।

समाचार भेजें
किसी भी प्रकार का समाचार, विचार एवं विज्ञापन देने के लिए संपर्क करें- 9471060219
ई-मेल भेजें
bordernewsmirror@gmail.com



बगहा डबल मर्डर मामले में पांच दिन बाद मिली पुलिस को मिली सफलता

बगहा। बिहार के बगहा में प्रेमी युगल हत्याकांड में पुलिस ने 7 आरोपियों को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है। इसमें मृतका मधु के सास, ससुर और ननद समेत पड़ोसी शामिल हैं। बता दें कि विगत शुक्रवार को घर में संदिग्ध परिस्थितियों में प्रेमी-प्रेमिका का शव बरामद हुआ था। जिस मामले की जांच पुलिस कर रही थी। रामनगर थानाध्यक्ष अनंत राम ने बताया कि 14 लोगों पर नामजद प्राथमिकी दर्ज की गई थी।



का शीघ्र खुलासा करने का आश्वासन दिया था। लिहाजा जांच-पड़ताल के क्रम में स्पष्ट हुआ की दोनों प्रेमी प्रेमिका पड़ोसी थे। दोनों करीब 1 वर्ष पहले से प्रेम प्रसंग चल रहा था। इसी बीच बीते गुरुवार की देर रात प्रेमी अपने प्रेमिका से मिलने उसके घर पहुंचा था। जिसके बाद शुक्रवार की सुबह उन दोनों का शव बरामद किया गया था।

आशंका जताई गई थी की रात में ही दोनों की हत्या कर शव को घर में ही फंदे पर लटक दिया गया होगा। रामनगर थानाध्यक्ष ने बताया कि पुलिस ने चार दिनों की जांच-पड़ताल के बाद मामले का खुलासा किया है। हत्या को लेकर 14 लोगों पर नामजद प्राथमिकी दर्ज की गई थी। जिसमें सात लोगों को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है।

बगहा डबल मर्डर में 7 गिरफ्तार

घटना की सूचना पर बगहा SP किरण कुमार गोरख जाधव स्वयं घटनास्थल पर पहुंचे थे। उन्होंने एक जांच टीम का गठन कर मामले

योग्य व्यक्तियों को ससमय दिलाएं सरकारी योजनाओं का लाभ: डीएम

बेतिया। जिलाधिकारी दिनेश कुमार राय ने आज बगहा-02 प्रखंड अंतर्गत हरनाटांड, सिधाव, नौरंगिया दरदरी आदि क्षेत्रों का भ्रमण कर क्रियान्वित योजनाओं के कार्य प्रगति का जायजा लिया और संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिया।

जिलाधिकारी ने कहा कि आमजनों के कल्याण एवं उत्थान के लिए सरकार द्वारा कई प्रकार की योजनाओं का संचालन किया जा रहा है। योग्य व्यक्तियों को ससमय योजनाओं का लाभ मिले, इसे सुनिश्चित किया जाय। योजनाओं का लाभ लेने में आमजनों को परेशानियों का सामना नहीं करना पड़े, इसका विशेष ध्यान रखा जाय। जिलाधिकारी ने कहा कि सरकार की योजनाएं आमजन को सुलभ हो सके इसे सुनिश्चित करना है।

उन्होंने निर्देश दिया कि आमजनों की



सहूलियत को देखते हुए ग्राम पंचायत स्तर पर विकास शिविर का आयोजन किया जाय। शिविर के माध्यम से लोगों की समस्याओं और शिकायतों का नियमानुकूल त्वरित समाधान किया जाय। उन्होंने निर्देश दिया कि लंबित मामलों का निष्पादन करने में अधिकारी तत्परता दिखाएं।

उन्होंने अधिकारियों को सख्त निर्देश दिया कि सरकार द्वारा संचालित विकासात्मक एवं कल्याणकारी योजनाओं के क्रियान्वयन में

किसी भी प्रकार की लापरवाही, शिथिलता एवं कोताही पर संबंधित अधिकारी के विरुद्ध सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने निर्देश दिया कि योजनाओं का क्रियान्वयन गुणवत्तापूर्ण एवं समयबद्ध तरीके से हर हाल में सुनिश्चित किया जाय। जिलाधिकारी ने कहा कि राज्य सरकार के निर्देश के आलोक में जनसंवाद कार्यक्रम किया गया है। जनसंवाद के दौरान प्राप्त सुझाव/शिकायत पर त्वरित कार्रवाई सुनिश्चित की जाय।

एनसीसी कैंप का तीसरा दिन रहा सफल

मोतिहारी। जिले के अरेराज स्थित महंत शिवशंकर गिरि महाविद्यालय में 25 बिहार बटालियन एनसीसी द्वारा आयोजित संयुक्त वार्षिक प्रशिक्षण शिविर 13 के तीसरे दिन कैडेटों ने कैंप जीवन की शुरुआत पीटी से की फिर उन्हें डिल का प्रशिक्षण देते हुए सावधान और विश्राम और आराम से का मुद्दा सिखलाया गया। सुबेदार देवबहादुर जीटी के निर्देशन में डिल प्रशिक्षण संपन्न हुआ। इसके पश्चात प्वाइंट 2.2 राइफल के संचालन और फायरिंग पोजिशन का प्रशिक्षण कैडेटों को दिया गया। सुबेदार सुनील कुमार के निर्देशन में कैडेटों ने सेक्शन फॉर्मेशन के गुर सीखे और अग्नीवीर से संदर्भित वर्ग का संचालन किया। कैंप कमांडेंट कर्नल प्रदीप कुमार सिंह (सेना मेडल) ने अग्निवीर के रूप में सेना से जुड़ने के टिप्स कैडेटों को दिए। एनसीसी पदाधिकारी थर्ड अफसर विनय कुमार द्वारा कैडेटों के समक्ष लीडरशिप के प्रमुख उद्देश्य पर व्याख्यान दिया गया।

जायला डीएम व एसपी ने अधिकारियों को दिया आवश्यक दिशा-निर्देश

आज केसरिया आएंगे सीएम, कैफेटेरिया का करेंगे उद्घाटन

अमृतेश कुमार ठाकुर

बीएनएम@केसरिया। सूबे के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार मंगलवार को केसरिया आएंगे। इस क्रम में वे बौद्ध स्तूप के समीप नवनिर्मित कैफेटेरिया (पर्यटक भवन) का उद्घाटन व करीब 18 करोड़ की लागत से विकसित किये जाने वाले टूरिस्ट फैसिलिटी सेंटर के निर्माण कार्य का शिलान्यास करेंगे। इसके साथ ही वे बौद्ध स्तूप का भ्रमण भी कर सकते हैं। इसको लेकर सारी तैयारी पूरी कर ली गई है। सोमवार को डीएम सौरभ जोरवाल व पुलिस अधीक्षक कान्तेश कुमार मिश्र ने सुरक्षा व्यवस्था में तैनात पुलिस पदाधिकारियों व दंडाधिकारियों को ब्रीफिंग किया। इस दौरान डीएम ने कार्यक्रम स्थल, हेलीपैड, स्वागत, सामान्य व वीआईपी वाहन पार्किंग आदि की तैयारी की जानकारी ली। उन्होंने संबंधित अधिकारियों को निर्धारित



स्थान पर ससमय उपस्थित रहने को निर्देशित किया। वहीं एसपी ने उद्घाटन कार्यक्रम में प्रतिनियुक्त पुलिस पदाधिकारियों को सुरक्षा संबंधित आवश्यक दिशा-निर्देश दिया। उन्होंने वाहन पड़ाव, ट्रैफिक, आवश्यक सुरक्षा जाँच आदि को लेकर निर्देश दिया। इस अवसर पर डीडीसी समीर सौरभ, एसडीओ शंभुशरण पाण्डेय, एसडीपीओ सत्येन्द्र कुमार सिंह, श्रम अधीक्षक सत्यप्रकाश, डीपीआरओ गुप्तेश्वर कुमार, बीडीओ मनीष कुमार सिंह, सीओ

प्रवीण कुमार सिन्हा, पुलिस निरीक्षक सह थानाध्यक्ष सुनील कुमार सिंह सहित अन्य मौजूद थे। मुख्यमंत्री के आगमन में विधि व्यवस्था व सुरक्षा को लेकर करीब 108 जगहों पर दंडाधिकारी व पुलिस पदाधिकारी के साथ साथ सशस्त्र बल की तैनाती की गई है। इन अधिकारियों की तैनाती कार्यक्रम स्थल के आसपास के क्षेत्रों, हेलीपैड व सड़क मार्ग आदि जगहों पर की गई है। वहीं कार्यक्रम में शामिल होने वाले लोगों को कड़ी सुरक्षा जाँच

से गुजरना होगा। इधर, कार्यक्रम के दौरान यातायात की समस्या उत्पन्न नहीं हो इसको लेकर पूरी तैयारी की गई है। साहेबगंज की ओर से आने वाले भारी वाहनों को लाला छपरा-पानशाला भाया गोंछी मार्ग से जाना होगा। लाला छपरा चौक पर ड्रॉप गेट बनाया गया है। वहीं कार्यक्रम में शामिल होने वाले लोगों के लिए वाहन पड़ाव हरिओम बाबा मठ तालाब के समीप होगा। वहीं वीआईपी वाहन पार्किंग कैफेटेरिया से समीप किया जाएगा।

लंबे इन्तेजार के बाद होगा उद्घाटन

करीब छः करोड़ की लागत से बने कैफेटेरिया वर्षों से अपने उद्घाटन की राह देख रहा था। इससे पहले इस वर्ष दो बार इसके उद्घाटन की संभावना जगी थी। लेकिन विभिन्न कारणों से उद्घाटन नहीं हो सका था।

बेतिया रेलवे स्टेशन पर पैसंजर सुविधाओं का होगा जल्द निर्माण – महा प्रबंधक

बीएनएम@बेतिया

रेलवे स्टेशन बेतिया पर यात्री सुविधाओं का शीघ्र ही विस्तार किया जाएगा। इसके लिए करवाई चल रही है। सोमवार को बेतिया रेलवे स्टेशन पर निरीक्षण के दौरान जीएम रेल हाजीपुर अनिल कुमार खंडेलवाल ने कहा कि बेतिया रेलवे स्टेशन पर हर यात्री सुविधाओं को बहाल किया जाएगा। आने वाले समय में स्टेशन का लुक पूरी तरह बदल जायेगा।

उन्होंने पैनल, प्रतीक्षालय, भोजनालय आदि का गहन जांच किया। कैटीन में अधिक दर पर जनता भोजन बचने पर आक्रोश व्याप्त करते हुए कड़ी करवाई करने की बात कही। जनता भोजन का दर 15 रुपये निर्धारित है। जबकि संचालक द्वारा



20 रुपये में बेचा जा रहा था। उन्होंने उपस्थित अधिकारियों का भी क्लास लिया। पैनल में ऑन ड्यूटी एसएम संजय कुमार से परिचालन संबंधित जानकारी ली। इस अवसर पर सीनियर डीसीएम चंद्रशेखर प्रसाद, डीओएम डॉ. नीलेश कुमार, सीपीआरओ वीरेंद्र कुमार, स्टेशन अधीक्षक लालबाबू राउत, आदि भी उपस्थित थे। उसके बाद जीएम नरकटियागंज के लिए रवाना हो गए।

मोतिहारी पुलिस ने 127 चोरी व गुम हुए मोबाइल फोन बरामद कर वास्तविक धारकों को लौटाया

मोतिहारी। जिला पुलिस ने ऑपरेशन मुस्कान के तहत 127 लोगों के चेहरे पर खुशियां लौटाई है। पुलिस ने चोरी या गुम हुए 127 मोबाइल फोन जिसकी कीमत 25 लाख 40 हजार बताई जा रही है, उसे ढूंढ कर उसके वास्तविक स्वामी को सौंप दिया है। जिसमें वकील, पत्रकार, बैंक स्टाफ, छात्र व गृहणी सहित कई अन्य तबके के लोग शामिल हैं।

सोमवार को एसपी कांतिश कुमार मिश्र एवं एसपी श्रीराज ने पुलिस सभागार कक्ष में समारोह पूर्ण माहौल के बीच उक्त मोबाइल धारकों को लौटाए हैं। बरामद मोबाइल में सबसे अधिक मुफस्सिल एवं हरसिद्धि थाना क्षेत्र से 12-12 मोबाइल फोन पुलिस ने ढूंढे हैं। मौके पर बताया गया है कि मोतिहारी पुलिस ने अब तक 6 चरण में चोरी या गुम हुए 607 मोबाइल फोन बरामद कर उनके वास्तविक धारकों को सौंपा है, जिसकी कुल कीमत एक



करोड़ 25 लाख 40 हजार रुपये बताई जा रही है। एसपी ने कहा है कि मोतिहारी पुलिस की यह मुहिम आगे भी जारी रहेगी। पुलिस टीम में टेक्निकल सेल के इंस्पेक्टर अभिनव दुबे, मुकेश कुमार, मनीष कुमार आदि शामिल

थे। जिनके प्रयास का प्रतिफल रहा कि अब तक 600 से अधिक लोग मोबाइल फोन पाए हैं। पुलिस कप्तान ने बताया है कि मोबाइल ढूंढने में बेहतर काम करने वाले पदाधिकारियों को पुरस्कृत किया जाएगा।

परीक्षा शुल्क की राशि गबन करने को लेकर आक्रोश

बीएनएम@मोतिहारी

जिले के रक्सौल स्थित कस्तूरबा बालिका विद्यालय में मैट्रिक और इंटर परीक्षा शुल्क गबन करने के मामले में उजागर होने के बाद पीड़ित छात्राओं ने सोमवार को स्कूल प्रशासन व सायबर संचालक के खिलाफ छात्राओं ने विरोध प्रदर्शन कर जमकर बवाल मचाया।

छात्राओं ने कहा कि हम सभी ने समय पर फॉर्म और शुल्क जमा करा दिए तो हम सभी छात्राओं का रजिस्ट्रेशन क्यों नहीं हुआ। अगर बोर्ड हम सभी की गुहार नहीं सुनी तो हम सभी का एक साल बर्बाद हो जाएगा। वही स्कूल प्रशासन का कहना है कि हम सभी लगे हुए हैं ताकि छात्राओं का रजिस्ट्रेशन हो सके। इस दौरान स्कूल एचएम अजय कुमार विद्यालय से नदार्त दिखे। स्वच्छ रक्सौल संगठन के अध्यक्ष रंजीत सिंह ने सैकड़ों छात्राओं के



साथ विद्यालय पहुंचकर विद्यालय में मौजूद प्रभारी एचएम को ज्ञापन सौंपा। उन्होंने बताया कि छात्राओं के भविष्य के साथ खिलवाड़ किया गया है। उन्होंने ज्ञापन के माध्यम से

चेतावनी दी है कि अगर छात्राओं के बारे में सकारात्मक पहल नहीं किया गया, तो तो छात्राओं के साथ अनशन पर बैठेंगे। उन्होंने कहा कि इस पूरे मामले में सायबर संचालक

के साथ स्कूल प्रशासन भी दोषी है। उल्लेखनीय है कि कस्तूरबा विद्यालय के करीब एक हजार छात्राओं का मैट्रिक व इंटर की परीक्षा शुल्क लेकर फॉर्म व रजिस्ट्रेशन

सायबर संचालक के द्वारा नहीं भरा गया, और इस मद में छात्राओं से वसूली गई 11 लाख 15 हजार की राशि का गबन कर लिया गया, जिसको लेकर फॉर्म भरने की अंतिम तिथि बीतने के बाद प्राथमिकी दर्ज कराई गई। जिसके बाद रक्सौल थाना ने साइबर संचालक राजेश आर्य व उसके पुत्र अभिषेक आर्य को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया गया।

बताते चले कि इस कारनामे से 10th के 745 छात्राओं के ऑनलाइन फॉर्म भरने के लिए 6 लाख 52 हजार 298 रुपये एवं 12वीं के 210 छात्राओं के फॉर्म भरने के लिए 2 लाख 57 हजार 500 रुपये वही नवम वर्ग के 643 छात्राओं के पंजीकरण के लिए 2 लाख 5 हजार 760 रुपये यानी कुल 11 लाख 15 हजार 558 रुपये गबन कर लिया गया है जिससे विद्यालय की हजारों छात्राओं का भविष्य अधर में है, जिससे इनके भीतर आक्रोश व्याप्त है।

बापूधाम मोतिहारी स्टेशन का जीएम ने किया निरीक्षण, दिये कई निर्देश

अमृत भारत स्टेशन योजना के तहत स्टेशनों के पुनर्विकास कार्य की प्रगति की समीक्षा

बीएनएम@मोतिहारी

रेलवे महाप्रबंधक अनिल कुमार खंडेलवाल ने सोमवार को मुजफ्फरपुर-बापूधाम मोतिहारी-वाल्मीकिनगर रोड रेलखंड पर स्थित विभिन्न स्टेशनों, रेल पुलों, आरओबी आदि का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने अमृत भारत स्टेशन योजना के तहत स्टेशनों के पुनर्विकास कार्य का जायजा लिया। मुजफ्फरपुर-बापूधाम मोतिहारी रेलखंड के मध्य जीवधारा स्टेशन का गहन निरीक्षण कर साफ-सफाई सहित यात्री सुविधाओं का जायजा लिया। इसी क्रम में महाप्रबंधक



बापूधाम मोतिहारी स्टेशन पहुंचे जहां उन्होंने प्लेटफॉर्म, प्रतीक्षालय, संरक्षा के दृष्टिकोण से महत्वपूर्ण पैनल रूम सहित यात्री सुविधा एवं सुरक्षा व संरक्षा से जुड़े संपूर्ण व्यवस्थाओं का जायजा लिया। महाप्रबंधक ने यहां अमृत भारत स्टेशन योजना के तहत बापूधाम मोतिहारी स्टेशन के पुनर्विकास कार्य की प्रगति की

समीक्षा की तथा 3डी मॉडल का अवलोकन किया। महाप्रबंधक ने बापूधाम मोतिहारी स्टेशन के सर्कुलटिंग एरिया का भी गहन निरीक्षण किया। इस क्रम में महाप्रबंधक द्वारा सर्कुलटिंग एरिया में स्थापित राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के जीवन दर्शन को दर्शाती "हेरिटेज इंजन का अवलोकन किया गया।

मणि हॉस्पिटल

एडवान्सड न्यूरो एण्ड ट्रामा सेन्टर

विशेष सुविधा

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

डा. मणिशंकर कुमार मिश्रा

एम.बी.बी.एस., के.जी.एम.पी., लखनऊ

विश्वविद्यालय चिकित्सा आर्य.वे.पी.

सबल हॉस्पिटल, मोतिहारी

मो. - 980 1549495

एनएच- 28 ए, बड़ा बरियारपुर, छत्तीनी, मोतिहारी

Editorial

क्या निमोनिया भी चीन की देन है

जानलेवा 'निमोनिया' ने दस्तक दे दी है। कई जगहों पर तो कहर बरपा रहा है। लोग खौफजदा इसलिए हैं क्योंकि बात बच्चों के स्वास्थ्य की है। वैसे, अभी तक अधिकांश एशियाई देश ही इस बीमारी की चपेट में हैं। संभावित खतरों को देखते हुए सभी देश मेडिकल अलर्ट पर हैं क्योंकि निमोनिया का केंद्र चीन में है। कोविड का केंद्र भी चीन ही था। निमोनिया फैलने की खबर के बाद दुनिया में आवाज उठने लगी है कि क्यों चीन मानव स्वास्थ्य का दुश्मन बना हुआ है? सच्चाई चीन ही जानता है। पर, कोविड-19 को फैलाने का ठप्पा तो उसके माथे पर चस्पा है। अब नई आफत निमोनिया ने खड़ी कर दी। निमोनिया को लेकर भी चीन दुनिया के निशाने पर है। चीन में रहस्यमय निमोनिया की चपेट में ज्यादातर बच्चे ही आ रहे हैं। लाखों स्कूली इससे प्रभावित हैं। विगत कुछ दिनों से वहां के तमाम अस्पताल निमोनिया पीड़ित बच्चों से खचाखच भरे हैं। फिलहाल, चीन इस बीमारी को अज्ञात बता रहा है। चिकित्सा विज्ञान ने इसका नामकरण 'एवियन इन्फ्लुएंजा' से किया है। वायरस भी बता रहे हैं। वायरस को 'एच9-एन2' नाम दिया है। लेकिन पूर्ववर्ती सच्चाइयों पर गौर करें तो इससे पहले भी आई फ्लू, स्वाइन फ्लू, कोरोना और अब ये 'एवियन इन्फ्लुएंजा' सभी चीन ने ही दुनिया को बिन मांगे दिए हैं। डब्ल्यूएचओ ने हमेशा की तरह सावधानी बरतने को कहा है। चीन का वुहान चिकित्सीय प्रयोगशाला मेडिकल रिसर्च के लिए पहेली बना हुआ। क्योंकि वहां के निर्मित वायरस और जैविक अनुसंधान, अजन्मी बीमारियां, घातक वायरस और उनके सब-वेरिएंट संसार पर कहर ढा रहे हैं। ताज्जुब इस बात का है कि सबकुछ जानते हुए भी ग्लोबल स्तर के तमाम तथाकथित वैश्विक स्वास्थ्य संगठन न तो चीन को जवाबदेह ठहरा रहे हैं और न ही कोई कार्यवाही करने का मन बनाते हैं। चिकित्सा विज्ञान को तय करना है कि वास्तव में निमोनिया के पीछे चीन की हिमाकत है या नहीं। इस पर अभी कुछ कहा भी नहीं जा सकता लेकिन संदेह की कई वजहें हैं।

पाक परस्तों के साथ महबूबा का प्रेम तो देखो

आर.के. सिन्हा



अहसान फरामोशी के मामले में जम्मू-कश्मीर के कुछ लोगों का कोई जवाब नहीं है। उनकी बार-बार भारत के प्रति घृणा सामने आती ही रहती है। यह तो तब है जब भारत सरकार जम्मू-कश्मीर राज्य के लिए तमाम जन कल्याणकारी योजनाओं को लागू कर रही है। अब ताजा मामले को ही देख लें। राज्य के गांदरबेल में मौजूद 'शेर-ए-कश्मीर यूनिवर्सिटी ऑफ एग्रीकल्चरल साइंसेज एंड टेक्नोलॉजी' के सात छात्रों को गिरफ्तार किया गया है। इन कश्मीरी छात्रों पर आरोप है कि इन्होंने विगत 19 नवंबर को क्रिकेट वर्ल्ड कप फाइनल मैच में ऑस्ट्रेलिया के हाथों भारत की हार के बाद जमकर जश्न मनाया और पाकिस्तान जिंदाबाद के नारे लगाए गए। छात्रों के ऊपर 'गैरकानूनी गतिविधियां (रोकथाम) अधिनियम' यानी यूएपीए के तहत केस दर्ज किया गया है। उन्हें अब दिन में तारे नजर आने लगेंगे। यूएपीए के तहत गिरफ्तार किए लोगों के लिए जमानत मिलना भी मुश्किल होता है। कश्मीर के कुछ वे नेता भी उन पाकिस्तान के

अगर किसी के ऊपर इस धारा के तहत मुकदमा दर्ज हो जाता है, तो उसके लिए निचली अदालतों से जमानत लेना बेहद कठिन होता है। इन छात्रों की हरकत के बारे में एक गैर-कश्मीरी छात्र ने शिकायत दर्ज करवाई थी। उसने कहा था कि जब ऑस्ट्रेलिया ने भारत को हराया, तब उनकी तकलीफ शुरू हो गई। उनका पाकिस्तान प्रेम यूनिवर्सिटी के हॉस्टल में कश्मीरी छात्रों ने खुलेआम जश्न मनाया। इसकी वजह से वह और उसके बाकी साथी डर गए। डरे और सहमे छात्रों ने हॉस्टल में फोड़े जा रहे पटाखों को लेकर भी आपत्ति जताई। मगर कश्मीरी छात्र जश्न मनाते रहे। शिकायत के बाद पुलिस ने इन सातों कश्मीरी छात्रों को उनके हॉस्टल से गिरफ्तार किया। गिरफ्तार किए गए छात्रों की पहचान तौकीर भट, मोहसिन फारूक वानी, आसिफ गुलजार वार, उमर नजीर डार, सैयद खालिद बुखारी, समीर राशिद मीर और उबैद अहमद के रूप में हुई है। गिरफ्तार कश्मीरी छात्र 'जीवे जीवे पाकिस्तान' (पाकिस्तान जिंदाबाद) के नारे लगा रहे थे। हालांकि कश्मीर में यह कोई पहली बार तो हो नहीं रहा है। कश्मीर घाटी में पाकिस्तान परस्त समय-समय पर सामने आने ही लगते हैं। हालांकि इनकी संख्या कोई बहुत तो नहीं है, पर यह नहीं कहा जा सकता है कि वहां किसी का भी दिल पाकिस्तान के लिए नहीं धड़कता है। जम्मू-कश्मीर के कुछ वे नेता भी उन पाकिस्तान के

चाहने वालों के हक में खड़े हो जाते हैं जो विधायक या सांसद भी रहे हैं। जिन्होंने भारत के संविधान में अपनी आस्था की कसम भी खाई है। पाकिस्तान के हक में नारेबाजी करने वाले छात्रों को गिरफ्तार किया तो पीडीपी की नेता महबूबा मुफ्ती को बहुत तकलीफ शुरू हो गई। उनका पाकिस्तान प्रेम सिर चढ़ कर सामने आ गया। उन्होंने गिरफ्तार छात्रों के लिए तत्काल पैरवी करनी चालू कर दी। वह पहले भी पाकिस्तान के साथ बेशर्मी के साथ खड़ी हुई नजर आती ही रही हैं। याद नहीं आता कि जम्मू-कश्मीर की पूर्व मुख्यमंत्री महबूबा मुफ्ती ने मुंबई हमलों के गुनहगारों को फांसी देने की भी कभी पाकिस्तान सरकार से मांग की हो। यह भी याद नहीं आता कि महबूबा मुफ्ती ने पाकिस्तान के घोर भारत विरोधी नेताओं जैसे शेख राशिद अहमद और फावद चौधरी की बयानबाजी पर कभी आपत्ति जताई हो। यह दोनों भारत पर एटमी हमला तक करने की धमकी देते रहे हैं। तब महबूबा मुफ्ती की जुबां सिल जाती है, जब वहां का कोई नेता भारत पर हमला करने की बातें करता है। जरा सोचिए कि जिस पाकिस्तान को सारी दुनिया आतंक का गढ़ मानती है, उसके प्रति महबूबा मुफ्ती का प्रेम कितना खुलकर सामने आ जाता है।

(लेखक, वरिष्ठ संपादक, स्तंभकार और पूर्व सांसद हैं।)

Today's Opinion

क्लास रूम तक ड्रग्स की दस्तक, शिक्षण संस्थाएं फिर भी चुप?



डॉ. रमेश ठाकुर

ड्रग्स तस्करी में छात्रों की गिरफ्तारी ने 'शिक्षा मंदिरों' की विश्वसनीयता पर सीधे सवाल खड़े कर दिए हैं। एनसीआर क्षेत्र के विभिन्न नामी शिक्षण संस्थाओं में फैला 'ड्रग्स का सिंडिकेट' खेल, कोई आज का नहीं, बहुत पहले का है। कॉलेजों के भीतर छिटपुट घटनाएं पूर्व में भी बहुतेरी हुई जिसे कॉलेज प्रशासन द्वारा दबाया गया। कई बार क्लास रूम में छात्रों ने नशे में साथी क्लासमेट के साथ खूनी वारदात को भी अंजाम दिया, फिर भी कोई एक्शन नहीं लिया गया। इस पूरे खेल की जानकारीयां शिक्षा संस्थाओं के टॉप मैनेजमेंट को बहुत पहले से थी। लेकिन, बदनामी का डर कहें, या शिक्षा की दुकानें बंद होने भय? इन दोनों के डर के चलते सच्चाई पर पर्दा डाला जाता रहा। स्थानीय पुलिस-प्रशासन के बड़े ओहदेदार अफसर इस बात को स्वीकारते हैं कि उन्हें पूरे तंत्र की जानकारीयां मौखिक रूप से तो थी, लेकिन, ठोस सबूत और मुकम्मल सूचनाएं नहीं होने से कार्रवाई से वंचित थे। पर, बीते सोमवार यानी 27 नवंबर का दिन शायद मुकर्रर था जिसके बाद पूरा तंत्र एक्सपोज हुआ। मुखबिर की सूचना पर पुलिस ने कई ड्रग्स तस्करों के एक साथ नोएडा में दबोचा। लेकिन ये कार्रवाई अचंभित करने वाली रही। पुलिस भी दंग रह गई, जो तस्कर दबोचे गए इनमें ज्यादातर नोएडा के नामी शिक्षण संस्थानों के छात्र हैं। पूछताछ हुई तो प्रशासन के होथ ही उड़ गए। आरोपी छात्रों ने कबूला कि वो एक नहीं, बल्कि नोएडा के

तकरीबन सभी प्रसिद्ध कॉलेजों में ड्रग्स की सप्लाय सालों से करते आए हैं। इस खेल में छात्र ही नहीं, हर क्षेत्र के लोग संलिप्त बताए जाते हैं। छात्र ड्रग्स की सप्लाय सैपचैट, टेलीग्राम, व्हाट्स ऐप व छोटा पार्सल के जरिए करते थे। उन्हें नशीला पदार्थ देता कौन था? उपलब्ध कहां से और कौन करवाता था? इसका भी उन्होंने खुलासा करके कड़ियों को नंगा कर दिया। सफेदपोश से लेकर इस खेल के तार विदेशों तक जुड़े हैं। जो गिरोह फिलहाल पकड़ा गया है उसका मुखिया मियां-बीवी बताए गए हैं। पति नोएडा में ही रहता है और उसकी बीवी विदेश में रहकर समुद्र के जरिए नोएडा में ड्रग्स भिजवाती थी। छात्र इस तंत्र में कैसे फंसे, इसका भी खुलासा हुआ है। दरअसल, ड्रग्स तस्कर अच्छे से जानते हैं कि छात्रों को लालच देकर आसानी से फंसाया जा सकता है। सबसे पहले उन्हें इसका सेवन करवाते थे। फिर ज्यादा कमाने की लालच देते थे। कॉलेजों के अलावा छात्र नोएडा में कई सफेदपोशों, व्यापारियों, अधिकारियों आदि को भी उनकी डिमांड पर ड्रग्स मुहैया करवाते थे। ड्रग सिंडिकेट के इस तंत्र के एक्सपोज होने के बाद पेरेंट्स को होशियार होना होगा? अभिभावक अपने सपनों को सच करने के लिए अपनी कमाई का सारा हिस्सा पेट काटकर अपने बच्चों को नामी शिक्षण संस्थाओं में भेजते हैं। लेकिन उन्हें क्या पता, उनका बच्चा वहां पढ़ाई करता है या फिर कुछ और? नशा एक ऐसा चस्का है जो एक बार चख ले,

फिर आसानी से नहीं छोड़ता। प्रत्यक्ष रूप से शिक्षण संस्थाओं को दोष इसलिए नहीं दे सकते, क्योंकि उन्हें तो शिक्षा के नाम से व्यापार करना होता है? उनके यहां आपका बच्चा नहीं पढ़ेगा, तो किसी दूसरे का पढ़ेगा? यहां जरूरी ये हो जाता है कि शिक्षण संस्थाओं के अलावा अभिभावकों को भी अपने बच्चों की पढ़ाई-लिखाई के साथ-साथ बाकी अन्य गतिविधियों पर बराबर नजर बनाए रखनी की आवश्यकता है। कुछ प्वाइंटों पर अभिभावकों को सतर्क होना पड़ेगा। जैसे, अगर बच्चों के हाथों में महंगे फोन्स, मार्डन इलेक्ट्रॉनिक्स गैजेट्स, पार्टी-फंक्शन में जाने वाले महंगे से महंगे कपड़े जब देखें, तो तंत्र सावधान हो जाएं और बिना देर किए उनसे सवाल करके पूछना चाहिए कि ये सब कहां से आए? नामी शिक्षण संस्थाएं बेशक छात्रों को अपने यहां सभी सुविधाएं उपलब्ध क्यों न करवाते हो? बावजूद इसके अभिभावकों को समय निकालकर बच्चों के हॉस्टल जाकर उनकी तमाम गतिविधियों और सामानों की निगरानी करनी चाहिए। जरा भी शक हो, कॉलेज प्रबंधन को अवगत कराएं और हो सके तो मनोचिकित्सकों से अपने बच्चों की काउंसिलिंग भी करवाएं।

(लेखक, स्तंभकार हैं।)

40 की उम्र के बाद फिट रहने के लिए फॉलो करें ये डाइट नींद पूरी होने के बाद भी रहती है कमज़ोरी, तो कमी दूर करेंगे ये फूड्स



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

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

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

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

विटामिन-B12 एक ऐसा पोषक तत्व है, जिसकी मदद से हमारा शरीर कई तरह के काम करता है, जैसे- डीएनए सिन्थेसिस, एनर्जी का उत्पादन और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र कार्य। यह विटामिन कई तरह के फूड्स में पाया जाता है, लेकिन फिर बी12 की शरीर में कमी आम बात है।

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

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

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



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

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

दूध और दही, चीज़ जैसे अन्य डेयरी

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

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

अंडा वेज या नॉनवेज ?

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

लोगों के हैं तर्क

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

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

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

बाजार में मिलने वाले अंडे होते हैं अनफर्टिलाइज्ड

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

अंडे में होती हैं तीन परतें

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



तकनीकी रूप से एग वाइट यानी सफेदी वेज होती है।

जर्दी में भी होता है प्रोटीन और कोलेस्ट्रॉल

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

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

सेहत के लिए नुकसानदायक है इन फलों के जूस का सेवन

1. नाशपाती का जूस

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

2. अनानास का जूस

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

जगह अनानास खाएं।

3. एप्पल जूस

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



सेहत और त्वचा समस्याओं के लिए रामबाण इलाज है केसर का पानी

कई चमत्कारी गुणों से भरपूर केसर लंबे समय से अलग-अलग तरीकों से इस्तेमाल किया जा रहा है। केसर का उल्लेख आयुर्वेद में भी पाया जाता है। पकवानों और व्यंजनों का स्वाद बढ़ाने के लिए इस्तेमाल होने वाला केसर हमारे स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि त्वचा और बालों के लिए भी काफी फायदेमंद होता है।



इसमें मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटी-अल्जाइमर, एंटी कॉनवल्सेन्ट और एंटीऑक्सीडेंट जैसे गुण कई तरह की समस्याओं में मददगार होते हैं। केसर का इस्तेमाल अस्थमा, खांसी, गले में खराश, काली खांसी जैसी कई समस्याओं के लिए किया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि केसर का पानी भी कई परेशानियों में आपके लिए सहायक साबित होता है। अगर नहीं, तो आज हम आपको बताएंगे केसर के पानी से होने वाले फायदों के बारे में-

त्वचा के लिए फायदेमंद

केसर आपकी त्वचा के लिए बेहद गुणकारी होता है। एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर केसर स्किन में मौजूद टॉक्सिन को बाहर निकालने में मददगार है। केसर का पानी पीने से स्किन हाइड्रेट रहती है और इसे पोषण भी मिलता है। इसके अलावा इसके सेवन से कील, मुंहासे, फुंसी समेत कई अन्य समस्याएं दूर रहती हैं।

पीरियड्स के दर्द में कारगर

केसर का पानी माहवारी के दौरान होने वाली समस्याओं में भी काफी आराम दिलाता है। अगर आपको पीरियड्स की वजह काफी दर्द होता है, तो इसके लिए आप केसर का पानी पी सकते हैं। साथ ही अगर आपको हैवी पीरियड्स नहीं आ पा रहे हैं, तो इसके लिए भी केसर का पानी उपयोगी साबित होगा।

हेयरफॉल रोकने में असरदार

बालों का झड़ना एक आम समस्या है, जिससे कई लोग अक्सर परेशान रहते हैं। अगर आप भी इस समस्या से परेशान हैं, तो इसके लिए केसर का पानी पी सकते हैं। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट न सिर्फ हेयरफॉल को रोकते हैं, बल्कि बालों के रोम को मजबूत बनाकर इन्हें बढ़ने में मदद करता है।

शुगर क्रेविंग करें कंट्रोल

अक्सर खाना खाने के बाद कई लोगों को मीठा खाने की क्रेविंग होती है। लेकिन जरूरत से ज्यादा मीठा खाना हमारी सेहत के लिए काफी हानिकारक हो सकता है। ऐसे में अगर आप अपनी शुगर क्रेविंग को कंट्रोल करना चाहते हैं, तो इसके लिए सुबह केसर का पानी पीना काफी फायदेमंद होगा।

चाय-कॉफी का बेहतर विकल्प

ज्यादातर लोगों की आदत होती है कि वह अपने दिन की शुरुआत एक कप चाय या कॉफी से करते हैं। लेकिन खाली पेट सुबह चाय या कॉफी का सेवन आपकी सेहत के लिए नुकसानदेय हो सकता है। ऐसे में अगर आप सुबह के लिए चाय या कॉफी का कोई विकल्प ढूंढ रहे हैं, तो इसके केसर का पानी बढ़िया विकल्प है। इसे पीने से आप पूरे दिन रीफ्रेश फील कर पाएंगे।

बालों को मजबूत, घना और शाइनी बनाने के लिए पिएं ये ड्रिंक्स

खानपान में गड़बड़ी, बढ़ते प्रदूषण, खराब जीवनशैली के कारण बालों से जुड़ी समस्याएं अब लोगों में आम हो चुकी हैं। कम उम्र में बाल सफेद होना हो या असमय बाल झड़ने की समस्या हर तीसरा व्यक्ति इन परेशानियों का शिकार है।

खराब पोषण के कारण भी बालों से जुड़ी समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। हेयर फॉल, बाल सफेद होने की समस्या या बालों से जुड़ी दूसरी तमाम समस्याओं के लिए मार्केट में कई तरह के प्रोडक्ट्स मौजूद हैं। लेकिन इन प्रोडक्ट्स में केमिकल या प्रिजर्वेटिव्स का इस्तेमाल किया जाता है, जो आपके बालों को कई नुकसान पहुंचा सकते हैं। बालों से जुड़ी समस्याओं के खतरे को कम करने के लिए कुछ ड्रिंक्स का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। आइए आज इस लेख में जानते हैं बालों के लिए फायदेमंद ऐसे ही ड्रिंक्स के बारे में।

बालों के लिए

फायदेमंद ड्रिंक्स

बालों से जुड़ी समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए नियमित रूप से कुछ ड्रिंक्स का सेवन करना बहुत फायदेमंद होता है। लोग अक्सर सुबह उठते ही चाय या कॉफी और कई तरह के कैफीन युक्त ड्रिंक्स का सेवन करते हैं। इन ड्रिंक्स के सेवन से आपके बालों को कई नुकसान हो सकता है।

1. एलोवेरा जूस का सेवन

एलोवेरा जूस का सेवन करने से आपके बालों को बहुत फायदे मिलते हैं। एलोवेरा जूस में विटामिन सी, विटामिन ई, बीटा कैरोटीन जैसे पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। इसका नियमित रूप से सेवन करने से आपके बाल स्ट्रांग होते हैं और उनकी चमक बढ़ती है। इस जूस का सेवन करने से आप दिन भर एनर्जेटिक

बालों के लिए फायदेमंद ड्रिंक्स



भी रहेंगे।

2. कीवी का जूस

कीवी का जूस पीने से आपको कई अनोखे फायदे मिलते हैं। कीवी में मौजूद विटामिन ई और अन्य पोषक तत्व बालों को मजबूत और घना बनाने में बहुत फायदेमंद होते हैं। इसका सेवन करने से आपकी इम्यूनिटी भी मजबूत होती है।

3. आंवले का जूस

आंवला सेहत के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। आंवले में मौजूद गुण और पोषक तत्व आपको कई गंभीर बीमारियों और परेशानियों से बचाने का काम करते हैं। आंवले का जूस पीने से आपको हेयर फॉल की समस्या में भी फायदा मिलता है।

बालों से जुड़ी समस्याओं में आंवले का जूस पीने से बहुत फायदा मिलता है।

4. पालक का जूस

पालक का जूस भी आपकी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। पालक में आयरन, बायोटिन आदि की पर्याप्त मात्रा होती है। बालों को मजबूत, घना और शिल्की बनाने के लिए इनका सेवन बहुत फायदेमंद माना जाता है।

बालों को हेल्दी, मजबूत और शाइनी बनाने के लिए ऊपर बताये गए ड्रिंक्स का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। इनका सेवन करने से आपके बालों को पर्याप्त पोषण मिलता है और बाल हेल्दी होते हैं।

शरीर में आयरन की कमी के संकेत हो सकते हैं ये लक्षण

सेहतमंद रहने के लिए बेहद जरूरी है कि शरीर में सभी आवश्यक पोषक तत्वों की पूर्ति की जाए। स्वस्थ रहने के लिए पौष्टिक आहार खाना काफी जरूरी होता है। हमारे शरीर के संपूर्ण विकास के लिए कई सारे पोषक तत्व जरूरी होते हैं। ऐसे में पौष्टिक आहार की मदद से शरीर को जरूरी न्यूट्रिएंट्स मिलते हैं। यह बेहद जरूरी है कि इसकी कमी होने पर तुरंत ही शरीर में इसकी पूर्ति की जाए।

पीली त्वचा

खून में मौजूद हीमोग्लोबिन की वजह से आमतौर पर हमारी त्वचा हल्की लाल रंग की नजर आती है। लेकिन अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इसकी वजह से आपकी स्किन के रंग में बदलाव आने लगता है। आयरन की कमी की वजह से अक्सर त्वचा

पीली नजर आने लगती है। इसके अलावा स्किन पर काले या नीले रंग के दाग भी बन सकते हैं।

हाथों-पैरों का ठंडा होना

शरीर में आयरन की कमी होने पर हाथ-पैर ठंडे रहने लगते हैं। अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इसकी वजह से आपको भी हाथ-पैर ठंडे महसूस हो सकते हैं। ऐसे में अगर आप अपने अंदर लगातार इस तरह के संकेत देख रहे हैं, तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

नाखूनों का कमजोर होना

आयरन की कमी होने पर इसका असर हमारे नाखूनों पर भी नजर आता है। आमतौर पर कमजोर नाखून कैल्शियम की समस्या की

वजह से हो सकते हैं, लेकिन कई बार यह आयरन की कमी का संकेत भी होते हैं। ऐसे में अगर आपके नाखून भी कमजोर पर ज्यादा टूट रहे हैं, तो आपको इस पर ध्यान देने की जरूरत है।

बालों की समस्या

नाखूनों के साथ ही आयरन की कमी की वजह से बालों पर भी असर पड़ता है। हीमोग्लोबिन के निर्माण में आयरन एक अहम भूमिका निभाता है।

ऐसे में अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इससे आपके नाखून और बाल भी प्रभावित होने लगते हैं। दरअसल, आयरन की कमी की वजह से बालों को जरूरी पोषण नहीं मिल पाता है, जिससे वह झड़ने और कमजोर होने लगते हैं।

आयरन की कमी के अन्य लक्षण

शरीर में आयरन की कमी अक्सर एनीमिया की समस्या को जन्म देती है। यह एक गंभीर समस्या होती है। अगर शुरुआती स्तर में इसकी पहचान कर ली जाए, तो वक्त रहते इसे सही इलाज की मदद से ठीक किया जा सकता है। आयरन की कमी के कुछ अन्य सामान्य लक्षण निम्न हैं-

थकान, बेहोशी, सिर दर्द, कमजोरी, छाती में दर्द, गले में खराश, जीभ में सूजन, सांस लेने में तकलीफ, मुंह के किनारों का फटना, दिल के धड़कन का बढ़ना।

किन चीजों से करें आयरन की पूर्ति

शरीर में आयरन की कमी एक गंभीर हालात उत्पन्न कर सकती है। ऐसे में यह बेहद जरूरी है कि समय से इसके लक्षणों की पहचान कर



शरीर में इसकी पूर्ति की जाए। अगर आप आपके शरीर में भी आयरन की कमी है, तो आप इसके कमी पूरी करने के लिए अपनी डाइट में रेड मीट और पोल्ट्री, सी फूड, बीन्स, गहरी हरी पत्तेदार सब्जियां सूखे मेवे, किशमिश और खुबानी आदि को शामिल कर सकते हैं।

BNM Fantasy



नेहा मलिक के लुक पर फिदा फैस

नेहा मलिक ने हाल ही में अपनी लेटेस्ट तस्वीरों से इंटरनेट का पारा बढ़ा दिया है. उनके फैस उनकी तस्वीरों देख दीवाने हो रहे हैं. एक्ट्रेस का ऑल ब्लैक अवतार देखकर लोगों की नींदें उड़ गई हैं. कुछ ही घंटों में इस पोस्ट पर लाइक्स और कॉमेंट्स की बाढ़ आ गई है. चलिए आपको भी नेहा की इन तस्वीरों से रूबरू करवाते हैं. नेहा मलिक के लेटेस्ट लुक को देखकर ये कहना गलत नहीं होगा कि चांदनी आसमां से जमीं पर उतर आई है. सोशल मीडिया पर उनकी लेटेस्ट तस्वीरें कहर बरसा रही हैं. वहीं, फैस भी उनके लुक पर फिदा हो रहे हैं. चलिए दिखाते हैं नेहा की लेटेस्ट पोस्ट जिसे देख आपकी नींद भी उड़ जाएगी.

क

रण जौहर ने किया फिल्मों के लिए इंस्पायर: अनन्या

अनन्या पांडे हिंदी सिनेमा की काफी टैलेंटेड एक्ट्रेस में से एक हैं. एक स्टारकिड होने के बावजूद वो अपनी फिल्मों की वजह से आज इंडस्ट्री का जाना माना चेहरा हैं. एक्टिंग के साथ साथ एक्ट्रेस अपने फैशन सेंस को लेकर भी सुर्खियां बटोरती हैं. इन दिनों वो आदित्य रॉय कपूर के साथ अफेयर की खबरों के लिए भी चर्चा में रहती हैं. हाल ही में अनन्या ने अपने एक्टिंग डेब्यू को लेकर खुलासा किया है. हाल ही में जेद्दा में रेड सी इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल के दौरान अनन्या को इंडिया को रीप्रेजेंट करने के लिए सम्मानित किया गया. इस दौरान उन्होंने डेडलाइन के साथ बातचीत की. उन्होंने अपने एक्टिंग करियर को लेकर भी कई बातें कीं. यही नहीं, उन्होंने बताया कि अगर वो

एक्ट्रेस नहीं होतीं तो क्या कर रही होतीं. अनन्या पांडे ने बताया कि करण जौहर वो शख्स थे जिन्होंने उन्हें एक्टिंग करियर शुरू करने के लिए इंस्पायर किया था. इसके आगे एक्ट्रेस ने संजय लीला भंसासी के साथ फिल्म करने की ख्वाहिश के बारे में भी बताया. वहीं, जब अनन्या से पूछा गया कि वो कौन सी फिल्में थीं जिन्होंने उन्हें एक्टिंग शुरू करने के लिए मोटिवेट किया? आपको बता दें कि इस बीच उन्होंने ये भी बताया कि अगर वो एक्ट्रेस नहीं होती तो क्या होतीं. उनका कहना था कि अगर वो एक्टिंग की दुनिया में कदम नहीं रखती तो बायोलॉजी और अपने फैमिली मेडिकल बैकग्राउंड से इंस्पायर होकर मेडिकल के क्षेत्र में नाम काम करतीं.



रानी चटर्जी ने बताया सिंगल होने का फायदा

बोलीं- खुद से और प्यार हो गया



भोजपुरी फिल्मों की मशहूर अदाकारा रानी चटर्जी ने सोशल मीडिया पर तबाही मचा कर रखी है. वो आए दिन अपनी तस्वीरों से लोगों को इंप्रेस करती रहती हैं. कभी ट्रेडिशनल तो कभी ग्लैमरस आउटफिट में एक्ट्रेस अपने फैस की निगाहें अपनी और खींच लेती हैं. हाल ही में उन्होंने अपने वर्कआउट सेशन की तस्वीरें शेयर की हैं. जो तेजी से वायरल हो रही हैं. भोजपुरी जगत की जानी मानी अदाकारा रानी चटर्जी

सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं. उनके बारे में जितनी बातें की जाए कम हैं. रानी ने हाल ही में अपने इंस्टाग्राम पर कुछ फोटोज शेयर की हैं जो तेजी से वायरल हो रही हैं. रानी चटर्जी ने यह तस्वीर अपने ऑफिशल इंस्टाग्राम हैंडल पर शेयर की हैं. इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं कि वो वर्कआउट करती नजर आ रही हैं. वर्कआउट सेशन के दौरान ली गई इन तस्वीरों में रानी बेहद खूबसूरत लग रही हैं. इस पोस्ट के जरिए उन्होंने अपना नो मेकअप लुक भी फ्लॉन्ट किया है. वहीं, तस्वीरों के साथ रानी चटर्जी ने कैप्शन भी शेयर किया है. उन्होंने कैप्शन में लिखा है "यह खुद से और ज्यादा प्यार हो गया है. सिंगल होने का फायदा, खुद से प्यार बढ़ जाता है." अब रानी के फैस इन तस्वीरों पर

लगातार अपना प्यार लुटा रहे हैं. कुछ यूजर्स उन्हें ब्यूटी तो किसी ने सेल्फ लव को लेकर कमेंट किया है. रानी ने की ये तस्वीरें एक पार्क से शेयर की हैं, जहां वो अपने योगा मैट पर बैठकर वर्कआउट करती दिख रही हैं. इस दौरान उन्होंने ब्लैक रंग का आउटफिट कैरी किया है. इसके साथ ही रानी ने कैप भी लगाया है और व्हाइट शूज के साथ अपने लुक को कंप्लीट किया है. बता दें कि रानी चटर्जी सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं. वो अक्सर अपनी तस्वीरें और वीडियोज शेयर करती रहती हैं. फैस उन्हें काफी सपोर्ट भी करते हैं. हाल ही में उन्होंने छठ पूजा की तस्वीरें शेयर की थीं. इसके पहले उन्होंने करवा चौथ भी मनाया था जिसकी फोटोज वायरल हुई थी.

