[पटना] सोमवार, 29 अप्रैल 2024 I मूल्य 5.00, कुल पृष्ठ 4 [वर्ष: 5, अंक: 117] www.bordernewsmirror@gmail.com ☎ 9471060219, 9470050309

बॉर्डर न्यूज मिरर

"खबरों से समझौता नहीं"

{ अनमोल वचन }

सौभाग्य हमेशा परिश्रम के साथ दिखाई देता है।

- गोल्ड स्मिथ

आग लगने से 18 घर सहित लाखों ... 3

www.bordernewsmirror.com

4 पुलिस जवानों से भरी बस में ....

सारण से रोहिणी आचार्य के आज करेंगी नामांकन, लालू यादव सहित जुटेंगे कई दिग्गज, कांटे की है टक्कर

बीएनएम@पटना

बिहार में सारण लोकसभा इस बार बिहार की हॉट सीटों में एक है इसकी काफी चर्चा में भी है। एक तरफ आरजेडी के टिकट से लालू यादव की बेटी रोहिणी आचार्य चुनावी मैदान में हैं तो दूसरी तरफ बीजेपी के टिकट से राजीव प्रताप रूडी चुनाव लड़ रहे हैं। मुकाबला बड़ा दिलचस्प है और इसकी चर्चा भी काफी हो रही है। वहीं, रोहिणी आचार्य सोमवार की सुबह 10 बजे नामांकन करेंगी। नामांकन के बाद छपरा के राजेंद्र स्टेडियम जनसभा भी संबोधित करेंगी। इस मौके पर आरजेडी सुप्रीमो लालू यादव, नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी यादव, वीआईपी प्रमुख मुकेश सहनी सहित कई दिग्गज जुटेंगे। रोहिणी आचार्य नामांकन को लेकर सारण में मौजूद आरजेडी एमएलसी सुनील सिंह ने कहा कि उनके नामांकन के दौरान आप देखिएगा कि कल किस तरह से लोगों का प्रेम उनके प्रति देखने को मिलेगा। उसी की तैयारी में सभी जुटे हुए हैं। किसी को कम से कम परेशानी हो। इसकी व्यवस्था की जा रही है। शनिवार से ही राजद सुप्रीमो लालू प्रसाद यादव यहां हैं। लालू प्रसाद जी हम लोगों के अभिभावक हैं। उनका आशीर्वाद सबसे पहले जरूरी है।

'रोहिणी आचार्य पिता लालू यादव से लेंगी आशीर्वाद'

सुनील सिंह ने कहा कि सोमवार को रोहिणी आचार्य जी नामांकन कर रही हैं तो निश्चित रूप से पिता लालू प्रसाद यादव का ही पहला आशीर्वाद लेकर वो नामांकन करने जाएंगी और कल तेजस्वी यादव जी का कार्यक्रम हैं।

आपने देखा भी होगा कार्यक्रम शेड्यूल सकुर्लेट भी हो गया है। जिस तरह से तेजस्वी यादव जी रोजगार के मामले में, शिक्षा के मामले में, स्वास्थ्य के मामले में सुधार लाए हैं तो उनको देखने और सुनने के लिए गजब का उत्साह पूरे बिहार में है सोमवार आपको भी यहां देखने को मिलेगा।

आरजेडी-जेडीयू के बीच लड़ाई में मांझी ने इंडिया गठबंधन पर बोल दिया बड़ा हमला

I.N.D.I.A जीत के बाद दूसरा देश बांटने का काम करेगा

बीएनएम@सुपौल

छातापुर के बलुवा में रविवार को एनडीए समर्थित जदयू प्रत्याशी दिलेश्वर कामत के पक्ष में एक चुनावी सभा हुई. जिसमें पूर्व मुख्यमंत्री जीतन राम मांझी, मंत्री मंगल पांडे सहित कई दिग्गज शामिल हुए. इस सभा में पूर्व सीएम जीतन राम मांझी ने 'इंडिया' गठबंधन पर हमला बोलते हुए कहा कि जिस तरह से पाकिस्तान को बनाया, बांग्लादेश को बनाया जिसका दंश आज तक हम झेल रहे हैं फिर कोई दूसरा देश बांटने का काम करेंगे क्या? अगर ये लोग आ गए तो शायद यही करेंगे. इसलिए अगाह करते हुए प्रधानमंत्री की बातों को कहते हैं. हम हिंदुस्तान के लोग आपस में लड़ेंगे. हमलोग में बहुत प्रकार के विभिन्नताएं हैं, लेकिन जहां

देश भक्ति की बात आएगी हम सभी भारतीय एक हैं और एक रहेंगे.

नीरज बबलू ने तेजस्वी यादव पर साधा निशाना

वहीं, सभा को संबोधित करते हुए मंगल पांडेय ने कहा कि 10 साल के विकास को देखते हुए सभी लोग मोदी जी के हाथों को मजबूत करें. उन्होंने कहा आज घर घर बिजली पहुंच चुकी है. सड़कों का विस्तार हो रहा है. देश लगातार विकास के पथ पर बढ़ रहा है. वहीं, स्थानीय विधायक सह बिहार सरकार में मंत्री नीरज बबलू ने कहा कि तेजस्वी यादव को पता चल गया है कि पिछली बार की तरह इस बार भी खाता नहीं खुलने वाला है इसलिए हताश होकर परेशान हैं और अनर्गल बयान दे रहे हैं.

सुपौल में आरजेडी-जेडीयू के बीच आमने सामने की लड़ाई

वहीं, इस दौरान एनडीए नेताओं ने लोगों से जदयू प्रत्याशी दिलेश्वर कामत की जीत को लेकर अपील की. बता दें कि सुपौल लोकसभा सीट से जेडीयू के टिकट से दिलेश्वर कामत चुनावी मैदान में हैं. पिछले चुनाव में दिलेश्वर कामत ही जीत दर्ज की थी. वहीं, 'इंडिया' गठबंधन में यह सीट आरजेडी के पास है. आरजेडी ने इस बार चंद्रहास चौपाल को प्रत्याशी बनाया है. इस सीट से कांग्रेस के टिकट से रंजीत रंजन भी जीत दर्ज कर चुकी है. इस बार यहां आरजेडी और जेडीयू के बीच आमने-सामने का मुकाबला है।

तेजस्वी यादव ने नीतीश को घेरा पूछा कब होगी अगली बहाली

बीएनएम@पटना

बिहार तल्ख बयानबाजी की राजधानी माना जाता है सियासत की धार बयानबाजी तेज करने की गुर सीखने हो स्वाभिमान की धरती बिहार आइये . बिहार में लोकसभा का चुनाव है वार -पलवार के बीच नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी यादव ने नौकरी के मुद्दे पर एनडीए को एक बार फिर निशाना साधा है .उन्होंने कहा कि हम लोग बार-बार कहते रहे हैं कि हम जब 17 महीने सरकार में रहे तब हमने 5 लाख नौकरियां तो दी, लेकिन जो 3 लाख नौकरियां हम प्रक्रियाधीन करके आए हैं. उसकी बहाली कब होगी. तेजस्वी ने कि नौकरी देने की प्रक्रिया सरकार बदलते ही बंद कर दी गयी है. नेता प्रतिपक्ष ने भाजपा पर हमला करते हुए कहा कि उन्हें सिर्फ घोषणा करनी है. इतने दिन हो गए ,लेकिन इस दिशा में काम नहीं हो रहा है. युवाओं को परेशानी नहीं होनी चाहिए. तेजस्वी यादव ने कहा कि हमने कई बार सदन में भी इस बात को उठाया था कि लगभग अभी जो कैंसिल हुआ. एक लाख के आसपास बहाली रद्द हो गई. मेरे सरकार से निकलने के बाद जो पेपर लिक हुआ उसकी बहाली जल्द आनी चाहिए और 3 लाख जो हम खुद फाइल पर सभी विभागों की नौकरी प्रक्रियाधीन करके आए हैं, वो कब तक ये लोग बहाल करेंगे, इस पर कोई चर्चा नहीं कर रहा है. अब तक इतने दिन हो गए और इस दिशा में काम ही नहीं किया जा रहा है. नेता प्रतिपक्ष ने कहा कि अन्य विभागों की बात छोड़िये, मेरे स्वास्थ्य विभाग में ही लगभग डेढ़ लाख के आसपास बहाली होनी थी. उस बहाली को भी इन लोगों ने रोक रखा है. ये लोग कोई काम नहीं कर रहे हैं. अभी समझ लीजिए कि साढे तीन चार लाख बहाली जो है, हम लोग प्रक्रियाधीन करके आये हैं. उस पर कम से कम इन लोगों को काम करना चाहिए. बीजेपी पर निशाना साधते हुए उन्होंने कहा कि भारतीय जनता पार्टी के नेताओं को रोड पर नाक रगड़कर बिहार और भारत की जनता से माफी मांगनी चाहिए कि 2 करोड़ नौकरी का जो वादा किया था, वो नौकरी ये नहीं दे पाये हैं।

बिहार में एक मई तक लू का अलर्ट, तीन डिग्री तक बढ़ेगा तापमान

बीएनएम@पटना

बिहार में अब पारा झुलसाने लगा है। गर्मी ने लोगों का हाल बेहाल कर दिया है। मौसम विभाग ने रविवार को राज्य के 26 जिलों में 40 डिग्री से अधिक तापमान रहने के आसार हैं। आने वाले 24 से 48 घंटे के अंदर मौसम में एक से तीन डिग्री की बढ़ोतरी होगी। मौसम विभाग ने इसके लिए येलो अलर्ट जारी करते हुए लोगों से भीषण गर्मी से खुद को सुरक्षित रखने का निर्देश जारी किया है. मौसम विभाग के अनुसार, पिछले 24 घंटे के दौरान प्रदेश का मौसम गर्म एवं शुष्क बना रहा। मोतिहारी में एवं उष्ण दिवस पूर्णिया, सुपौल, दरभंगा, शेखपुरा एवं खगड़िया में रिकॉर्ड किया गया। 40 डिग्री सेल्सियस से अधिक का अधिकतम तापमान राज्य के 26 इलाकों में दर्ज किया गया. मौसम विभाग के अनुसार, पिछले 24 घंटे में अधिकतम तापमान 43.9 डिग्री सेल्सियस और शेखपुरा में न्यूनतम तापमान 20.1 डिग्री सेल्सियस सहरसा के अगवानपुर में रहा. पछुआ एवं उत्तर पश्चिमी हवा का प्रवाह अभी भी जारी है। साथ ही एक चक्रवाती परिसंचरण उत्तर पूर्व असम एवं आसपास स्थित है. एक अन्य चक्रवाती परिसंचरण दक्षिण छत्तीसगढ में बना है. अगले 24 घंटे के दौरान प्रदेश के अररिया एवं किशनगंज में गरज के साथ हल्की वर्षा होने का पूवार्नुमान है. जब की राज्य के शेष भागों का मौसम गर्म एंव शुष्क बने रहने की संभावना है. उष्ण दिवस औरंगाबाद, खगड़िया, जमुई, शेखपुरा मोतिहारी एवं दरभंगा में होने का पूवार्नुमान है. 24 घंटे के दौरान राज्य के अधिकतम तापमान में एक से तीन डिग्री सेल्सियस की कमी देखी जा सकती है. अगले 48 घंटे में दो से चार डिग्री सेल्सियस की वृद्धि होने का पूवार्नुमान है. इसके स्वरूप राज्य के दक्षिण, उत्तर मध्य एवं उत्तर पश्चिमी भागों के कुछ स्थानों में 28 अप्रैल से एक मई के दौरान उष्ण दिवस लू की स्थिति देखी जा सकती है.

42 डिग्री तक जा सकता है इन जिलों का पारा

मौसम वैज्ञानिक के अनुसार रविवार को उत्तर पश्चिम भाग के जिलों में पश्चिम चंपारण, सीवान, सारण, पूर्वी चंपारण, गोपालगंज में अधिकतम तापमान 40 से 42 डिग्री और न्यूनतम तापमान 24 से 26 डिग्री रहने का पूवार्नुमान है. इसके साथ ही उत्तर पश्चिम भाग के बक्सर , भोजपुर, रोहतास, औरंगाबाद, अरवल के अधिकतम तापमान 40 से 42 डिग्री जबकि न्यूनतम तापमान 26 से 28 डिग्री रहने की संभावना व्यक्त की गई है. उत्तर मध्य भाग के सीतामढ़ी, मधुबनी, मुजफ्फरपुर, दरभंगा, वैशाली, शिवहर, समस्तीपुर के भागों में अधिकतम तापमान 40 से 42 डिग्री जबकि न्यूनतम तापमान 24 से 26 डिग्री रहने का पूवार्नुमान है. इसी तरह उत्तर पूर्व बिहार के सुपौल, अररिया, किशनगंज, मधेपुरा, सहरसा, पूर्णिया एवं कटिहार में अधिकतम तापमान 38 से 40 डिग्री जबकि न्यूनतम तापमान 22 से 24 डिग्री रहने की पूवार्नुमान है. दक्षिण मध्य भाग के पटना, गया, नालंदा, शेखपुरा, नवादा, बेगूसराय, लखीसराय, जहानाबाद में अधिकतम तापमान 40 से 42 डिग्री जबकि न्यूनतम तापमान 26 से 28 डिग्री रहने का पूवार्नुमान है. दक्षिण पूर्व बिहार के भागलपुर ,बांका, जमुई, मुंगेर, खगड़िया में अधिकतम तापमान 40 से 42 डिग्री जबकि न्यूनतम तापमान 24 से 26 डिग्री रहने कापूवार्नुमान बताया .

LAKSHYA RAJ KIDZEE
Lakshya Raj Public School
Mission Chowk, Pataura (Infornt of Durga Mandir) Motihari Mob.- 9128562441

पूर्णिया में महिला का अमानवीय चेहरा सामने आया 3 साल के बच्चे हत्या की फिर तीन दिन तक बक्से में रखा शव

बीएनएम@पूर्णिया

अनुमंडल के बड़हारा कोठी थाना क्षेत्र के ठाढ़ी गांव से शनिवार की देर शाम पुलिस ने चार दिन पूर्व गायब हुए 3 वर्षीय बच्चे की लाश बरामद की है। मृतक बच्चे का नाम कृष्ण कुमार है। वह बनमनखी थाना क्षेत्र के धरहरा गांव के संतोष मंडल का पुत्र है। घटना के संबंध में बताया जाता है कि मृतक कृष्णा विगत 5 महीने से बड़हरा कोठी थाना क्षेत्र के ठाढ़ी गांव में अपनी मां के साथ नाना के घर रह रहा था। मृतक कृष्ण की लाश उनके नाना के दियाद बेचन मंडल के घर के पीछे में गड्ढा खोदकर दबाया हुआ था। जिसे सूचना मिलने पर बड़हारा कोठी थाना पुलिस ने थाना अध्यक्ष संजय की अगवाई में गड्ढा खोदकर बरामद किया है। इस संबंध में थाना अध्यक्ष ने बताया कि के पिता संतोष मंडल के आवेदन पर थाना में पूर्व से अपहरण का मामला दर्ज किया गया है। बच्चे की हत्या गला काटकर की गई है। हत्यारे ने लाश को घर के पीछे में गड्ढा खोदकर दवा दिया था। शनिवार की शाम सूचना मिलने पर पुलिस ने जब बेचन मंडल के घर की तलाशी ली तों घर के पीछे गड्ढे से बच्चे की लाश को बरामद किया गया और बेचन मंडल के घर में बच्चों को काटी गई जगह पर फैला हुआ खून एवं दबिया भी बरामद कर लिया गया। लाश को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया गया है। बेचन मंडल एवं उसकी पत्नी संजू देवी घर बंद कर कई दिनों से फरार है। घटना के संबंध में बताया जाता है कि विगत 24 अप्रैल को शाम 5:00 बजे के करीब कृष्णा अचानक गायब हो गया तो मां एवं ननिहाल के रोगों ने रात भर उसकी खोजबीन की परंतु बच्चों का कुछ पता नहीं चल सका।

सीतामढ़ी में आग से कई घर जलकर राख 44 परिवार को प्रशासन ने दिये 20 हजार रुपये

बीएनएम@सीतामढ़ी

बिहार के सीतामढ़ी जिले से एक बड़ी खबर सामने आ रही है. जहां जिले के चौरौत मुसहरी टोला में बीती रात भीषण आग लगने से दर्जनों घर जलकर राख हो गए. बीती रात हुई इस घटना के बाद लोगों का सब कुछ उजड़ गया. इस घटना में घरों में रखा खाना, राशन सहित अन्य सामान पूरी तरह जल गया. दलित बस्ती में आग लगने की घटना के बाद मौके पर पहुंची फायर ब्रिगेड की टीम ने समय रहते आंग पर काबू पा लिया.

आग की सूचना मिलते ही मौके पर पहुंचे बिहार विधान परिषद के सभापति व एनडीए उम्मीदवार देवेश चंद्र ठाकुर की पहल पर जिला अधिकारी रिची पांडे ने तत्काल सभी पीड़ित परिवार के लोगों को राहत सामग्री तिरपाल सहित अन्य सामान उपलब्ध कराया. मौके पर एनडीए उम्मीदवार देवेश चंद्र ठाकुर ने कहा कि जिला प्रशासन और सरकार किसी को किसी सामान राहत सामग्री की कमी नहीं होने देगा.

पीड़ित 44 परिवार को जिला प्रशासन की ओर से 20-20 हजार रुपए दिया गया. पीड़ि परिवार में रामलाल सदा. ग्यानचंद सदा, ललीत सदा, गोविंद सदा, रामनाथ सदा भीगू, सदा संतोष सदा, और बिरेंद्र सदा सहित कई पीड़ित परिवार को जिला प्रशासन ने आपदा प्रबंधन से सहायता राशि उपलब्ध कराया. मौके पर लोजपा नेता राहुल झा, भाजपा नेता विजय साह, रामजी मंडल, संतोष साह, अरुण झा, अरूण गोप, शैलेश झा नागेंद्र राउत सहित कई मौजूद थे.

एनडीए उम्मीदवार देवेश चंद्र ठाकुर ने प्रशासन कि इस पहल की एनडीए उम्मीदवार ने तारिफ की. मौके पर भाजपा नेता देवेंद्र साह ने कहा कि समाज के हर तबके के लोगों को सामान के साथ जीने का अधिकार है और जिला प्रशासन भी इसको लेकर सजग है और बेहतर काम कर रहा है?।

वाल्मीकि टाइगर रिजर्व के जंगलों में बने जलाशयों में टैंकरों से जलापूर्ति की जा रही: रेंजर

बीएनएम@बगहा

इन दिनों मौसम के शुष्क होने और भीषण कर्मी के कारण वाल्मीकि टाइगर रिजर्व के जंगलों में पहाड़ी नदी,नाले प्रायः सूखने लगे है या सुख से गए है। जिससे जंगली जानवरों के पीने के पानी की समस्या संकट न बने इसलिए वन विभाग ने पानी टैंकर को इस कार्य पर लगाया है। रेंजर राजकुमार पासवान ने बताया कि वीटीआर जंगलों में बने जलाशयों में टैंकर द्वारा जलापूर्ति की जा रही है। उन्होंने आगे बताया कि इन दिनों भीषण गर्मी की वजह से जंगलों में आग की समस्या से निपटने के लिए भी पानी की जरूरत पड़ती है साथ ही जलाशयों में भी पानी की आपूर्ति लगातार की जा रही है। ताकि जानवरों को पानी के लिए भटकना नहीं पड़े। श्री पासवान ने आगे बताया कि जलाशयों की मॉनिटरिंग की जा रही है,ताकि जलाशयों में पानी की किल्लत नहीं हो,इसपर विशेष ध्यान रखा जा रहा है।

एसपी ने किया भारत-नेपाल के सीमाई क्षेत्र का निरीक्षण, दिए निर्देश

बीएनएम@मोतिहारी

एसपी कांतेश कुमार मिश्र ने रविवार को भारत-नेपाल के सीमाई क्षेत्र का निरीक्षण किया।इस दौरान उन्होने आगामी लोकसभा चुनावों को लेकर सीमाई क्षेत्र में सतर्कता बरतने के लिए उन्होंने कई आवश्यक निर्देश दिये। निरीक्षण के दौरान एसपी ने मैत्री पुल इंटीग्रेटेड चेक पोस्ट सहित कई जगहों का निरीक्षण किया और कस्टम, एसएसबी, इमिग्रेशन के अधिकारियों को कल से शुरू हो रहे नमांकन प्रक्रिया को लेकर सीमा क्षेत्र में विशेष सतर्कता बरतने का निर्देश दिया। निरीक्षण के क्रम में एसपी ने रक्सौल व हरैया ओपी क्षेत्रान्तर्गत भारत नेपाल सीमा पर बने पुलिस चेक पोस्ट का भी निरीक्षण किया और सम्बन्धित अधिकारियों व कर्मचारियों को बॉर्डर पर पूर्णतया सतर्कता रखते हुए बॉर्डर से गुजरने वाले हर संदिग्ध व्यक्तियों व वाहनों की सघन चेकिंग करने तथा अवैध शराब एवं मादक पदार्थों की तस्करी सहित अन्य अवैध गतिविधियों पर पूर्णतः अंकुश लगाने हेतु भारत नेपाल के सीमावर्ती चेक पोस्ट व थानों से बेहतर ढंग से समन्वय बनाकर कार्यवाही करने के निर्देश दिए। इस क्रम एसपी के साथ रक्सौल एसडीपीओ धीरेंद्र कुमार,रक्सौल इंस्पेक्टर राजीव नंदन सिन्हा, हरैया ओपी प्रभारी अनुज कुमार सिंह सहित अन्य पुलिस बल मौजूद थे।

हरसिद्धि में फंदे से लटका मिला युवती का शव

बीएनएम@मोतिहारी

जिले के हरसिद्धि थाना क्षेत्र के मानिकपुर हंसुआहां पंचायत के वार्ड नंबर 15 से रविवार को पुलिस ने एक घर से एक 20 वर्षीय युवती का शव फंदे से लटका बरामद किया है।

थाना अध्यक्ष इंस्पेक्टर नवीन कुमार ने बताया कि घटना की सूचना मिलते ही त्वरित कार्रवाई करते हुए रविवार की सुबह एसआई अनमोल कुमार तथा एसआई उमेश पासवान पुलिस बल के साथ घटनास्थल पर पहुंचे।जहां अपने घर में फंदा से लटकी युवती का शव बरामद किया गया। मृतिका की माता ने थाना में आवेदन देकर बताया है कि रात में सभी लोग खाना खाकर सोये। मृतका ने अपनी मां से कहा कि तुम भी सोने जाओ और वह भी सोने चली गई लेकिन सुबह में जब दरवाजा नहीं खुला तो संदेह हुआ। जब दरवाजा को तोड़ा गया तो फंदे से लटका हुआ उस बेटी का शव मिला। ऐसी आशंका है,कि है कि किसी तनाव में आकर उसने आत्महत्या की है। थाना अध्यक्ष ने बताया कि आवेदन के आधार पर यूडी केस दर्ज कर अनुसंधान जारी है।

चाकू गोंद कर हत्या मामले में एक को आजीवन कारावास

बीएनएम@मोतिहारी

सोलहवीं अपर जिला एवं सत्र न्यायाधीश ऋचा भार्गव ने चाकू से गोंद कर हत्या मामले में दोषी पाते हुए नामजद एक अभियुक्त को आजीवन कारावास व पचास हजार रुपये अर्थ दंड की सजा सुनायी है।

अर्थ दंड नहीं देने पर तीन माह की अतिरिक्त सजा काटनी होगी। सजा रामगढ़वा थाना के बेलवा पीपरपाती निवासी राजेश महतो को हुई। मामले में स्थानीय निवासी मृतक बुन्नीलाल साह की पत्नी मनिता देवी ने रामगढवा थाना कांड संख्या 256/2021 दर्ज कराते हुए राजेश महतो, लालबचन महतो व असर्फी महतो को नामजद करते हुए प्राथमिकी दर्ज कराई थी। जिसमें कही थी कि 13 सितंबर 2021 की सुबह करीब 5.30 बजे नामजद अभियुक्त ने सूचिका के पति के मोबाईल पर फोन करके बुलाया कि आप दुकान पर आइए, आपका बकाया 25 हजार रुपए लेकर आएं हैं, उसे ले लीजिए। सूचिका के पति प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के समीप स्थित अपने दुकान पर गया तो सभी नामजद लोग एक राय होकर हत्या की नियत से सूचिका के पति को चाकू से गोंद कर गंभीर रूप से घायल व लहू लूहान कर दिया। सूचिका का पति वहीं पर छटपटाता रहा। परिजन जबतक घटना स्थल पर पहुंचते बुनीलाल साह की मौत हो चुकी थी। मृतक के शरीर पर चाकू के नौ निशान पाए गए थे। पुलिस राजेश महतो के विरूद्ध आरोप पत्र समर्पित किया था। वहीं अन्य अभियुक्तों के विरूद्ध बाद में आरोप पत्र समर्पित हुआ। जिसका विचारण अन्य न्यायालय में चल रहा है। सत्रवाद संख्या 279/2022 विचारण के दौरान अपर लोक अभियोजक ईश्वरचंद दुबे ने दस गवाहों को न्यायालय में प्रस्तुत कर अभियोजन पक्ष रखा। न्यायाधीश ने दोनों पक्ष के दलीलें सुनने के बाद धारा 302/34 भादवि में दोषी पाते हुए उक्त सजा सुनाए। अर्थ दंड की राशि वसूल पाए जाने पर आधी राशि मृतक के विधवा को दी जाएगी।

STONE CLINIC MOTIHARI
स्टोन क्लिनिक मोतिहारी
शास्त्री नगर, महिला कॉलेज रोड, मोतिहारी, बैंक रोड, राजेश्वरी पैलेस होटल के पूरब वाली गली में

आग लगने से 18 घर सहित लाखो का सामान जलकर राख

जिहुली में भी आग का कहर गेहूं के फसल सहित भूंशा भी जलकर राख

बीएनएम@पताही

प्रखंड छेत्र के बोकाने पांचयत के पट्टी गांव में रविवार को दोपहर में अचानक आग लग जाने से 18 घर सहित लाखों की संपत्ति जलकर नष्ट हो गई। घटना में कोई हताहत नहीं हुआ। आग लगने पर ग्रामीणों के द्वारा अग्निशमन को दी गई जिसमें बाद एक बड़ी एवम एक छोटी गाड़ी मौके पर पहुंचकर आग को बुझा दी। आग उक्त गांव के विशुन राम, सुरेश राम, उमेश राम, लालदेव राम, रामकली देवी, उपेंद्र राम, हरवंश राम, सीकेन्द्र राम, अच्छेलाल राम, जयलाल राम, गणेश राम, बासकित राम, हरखित राम, नवल राम, चंदन राम, टुनटुन राम, शंकर राम एवम राजेश राम के घर में लगी थी। यहां बता दे कि आग से जलने वाले घरो में अधिकांश घर फुस का ही था ।वही पीड़ितों ने बताया कि आग लगने से घर में रखा अनाज, कपड़ा, चौकी, घरेलू सामान, नकद रुपया समेत सभी सामान जलकर राख हो गए। इसके साथ प्रखंड छेत्र के जिहुली पंचायत के अलिशेरपुर एवम पदुमकेर के खेत मे भी आग लगने की खबर आई है जिसमे पदुमकेर निवासी महेंद्र सिंह का 5 कट्ठा से ज्यादा गेंहू का फसल जलकर राख हो गया एवं चवर में अनेको किसान जिनका भूंशा अभी तक खेत मे ही था सभी जलकर राख हो गया ग्रामीणों के अनुसार भूंशा लगभग 10 बीघा से ज्यादा का था।
वही इस संबंध में पताही अंचलाधिकारी सुश्री नाजनी अकरम ने बताया कि जैसे उन्हें इस घटना की जानकारी मिली वे बोकाने पांचयत के पट्टी पहुंचकर पीड़ितों के बीच पन्नी एवम जरूरत का समान पीड़ितों के बीच वितरित किये एवम सभी अग्निपीड़ितों को अपना बैंक खाता एवम जरूरत के कागजात देने को कहा गया जिससे उनलोगों की मदद हो सके ।बोकाने के बाद अंचलाधिकारी के द्वारा जिहुली पंचायत में लगी आग का भी जायजा लिया गया।

महागठबंधन के उम्मीदवार को जीताने को लेकर आवाज बुलंद की गई

बीएनएम@केसरिया

पूर्वी चंपारण लोकसभा क्षेत्र से महागठबंधन प्रत्याशी डॉ राजेश कुमार ने कहा कि वर्षों से क्षेत्र के लोगों की सेवा किया है। पूरा विश्वास है कि इस सेवा का प्रतिफल क्षेत्र की जनता आशीर्वाद देकर संसद भेजने का काम करेगी। वे रविवार को महागठबंधन द्वारा सम्राट अशोक भवन के सभागार में आयोजित केसरिया प्रखण्ड स्तरीय बैठक में बोल रहे थे। कहा कि चार मई को नामांकन पर्चा दाखिल करेंगे। इस ऐतिहासिक क्षण का गवाह नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी यादव, वीआईपी संरक्षक मुकेश सहनी सहित लाखों लोग बनेंगे। वहीं राजद जिलाध्यक्ष सह विधायक मनोज यादव ने कहा कि इस चुनाव में जनता विपक्षी पार्टियों को नकारते हुए महागठबंधन को सत्ता सौंपने जा रही है। इस बैठक में महागठबंधन के उम्मीदवार को भारी मतों से जीताने को लेकर एक स्वर में आवाज बुलंद की गई। बैठक की अध्यक्षता कांग्रेस नेता प्रफुल्ल कुंवर व संचलान राजद नेता बदरुल हक ने किया। इस बैठक में पूर्व विधायक सहदेव पासवान, वीआईपी पार्टी के जिलाध्यक्ष अशोक सहनी, आप के जिला प्रवक्ता रामाधार राय, सीपीआई के नेजाम खाँ, राजद नेता जंगबहादुर यादव, हातिम खाँ, अवधेश राय, विनोद बेदर्दी, सर्वदेव राय, विनोद कुशवाहा, रंजीत कुमार, गाया प्रसाद, ध्रुव सहनी, शिवनाथ पासवान, तौकीर खान, असफाक खान सहित अन्य मौजूद थे।

185 बोतल नेपाली शराब के साथ एक आरोपी गिरफ्तार

बीएनएम@पताही

पुलिस के द्वारा लोकसभा चुनाव को देखते हुए शराबी एवं शराब कारोबारी के बिरुद्ध चलाई जा रही सघन अभियान के तहत गुप्त सूचना के आधार पर कोदरिया से 55 पीस नेपाली कस्तूरी,130 पीस नेपाली सोफिया शराब घर के अंदर बने शौचालय की टंकी से पकड़ा गया ।इंस्पेक्टर सह थाना अध्यक्ष कैलाश कुमार ने बताया कि गुप्त सूचना के आधार पर कोदरिया गांव से घेराबंदी कर शराब कारोबारी ललन साह के घर से शौचालय की टंकी से नेपाली सोफिया एवम नेपाली कस्तूरी शराब पकड़ा गया है पकड़ा गया शराब कुल 185 बोतल है जो कि 300 एमएल का है। शराब कारोबारी ललन साह पिता रामेश्वर साह एवम सारजन देवी पति ललन साह पर मध निषेध अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर लिया गया है ।गिरफ्तार ललन साह को पूछताछ के बाद न्यायिक हिरासत मोतिहारी भेज दिया गया हालांकि ललन साह की पत्नी सारजन देवी अभी फरार है जल्द ही उसको गिरफ्तार कर न्यायिक हिरासत मोतिहारी जेल भेजा जायगा ।वही छापेमारी में पुलिस निरीक्षक सह थानाध्यक्ष कैलास कुमार,धनंजय कुमार सहित सैफ बीएमपी के जवान शामिल थे।

कृषि भवन से महज एक किलोमीटर पर धधक रही गेहूं की पराली, कृषि विभाग मौन

कृषि विभाग के कर्मियों और अधिकारी कि मिली भगत से क्षेत्र में जल रही पराली

कागजों में सिमट कर रह गई जागरूकता अभियान

बीएनएम@बेतिया

मैनाटांड प्रखंड के कृषि विभाग के कर्मी व अधिकारी कितना लापरवाह है इसका जीवंत प्रमाण खेतों में उठने वाली आग की लपटे को देख कर अंदाजा लगाया जा सकता है. किसान भवन से महज एक किलोमीटर की दूरी पर जल रही है पराली. शनिवार की देर रात को मैनाटांड थाना क्षेत्र के टोला चपरिया पंचायत के रमपुरवा गांव के पूरब सरेह में निधड़क पराली जलाई जा रही है. इसका सीधा मतलब यह है कि किसानों को कृषि कर्मियों के द्वारा जागरूक नहीं किया गया है. ताकि किसान समझे की पराली जलाने से पर्यावरण को नुकसान होने के साथ-साथ उर्वरक शक्ति को भी नुकसान पहुंच रहा है, जमीन बंजर हो जाता है. पराली जलाने पर मानव जीवन में सांस लेने की समस्या, आखों में जलन, गले की समस्या प्रमुख है. जमीन में पाए जाने वाले लाभकारी मित्र कीट का सफाया हो जाता है. इधर बता दें कि महज 15 दिन के अंदर पराली जलाने से चिंगारी उड़ कई किसान के फसल जल कर राख हो गया. कई झोपड़ीनुमा घर जल गये. फिर भी कृषि अधिकारी बेपरवाह बने है. इधर दार्जनाधिक किसानों ने बताया की मैनाटांड कृषि कार्यालय से कोई नहीं आते है जिसे हम सभी किसान जान सके की पराली जलाने का नुकसान और ना जलाने से लाभ क्या है।

STONE CLINIC MOTIHARI
स्टोन क्लिनिक मोतिहारी
डॉ. मीना
MBBS,DGO, DNB, (OBG), FMAS
शास्त्री नगर, महिला कॉलेज रोड, मोतिहारी
स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ

भीषण गर्मी के बीच मृत नहर सूखने के कगार पर जलीय जीवों पर मंडराने लगा खतरा

बीएनएम@बगहा

वीटीआर इलाका भीषण गर्मी के चपेट में है। एक तरफ आग से तबाही तो दूसरी तरफ नदी नाले सूखने लगे हैं। इसी क्रम में वाल्मीकिनगर जलसंसाधन विभाग का मृत नहर (पुरानी नहर) के ऊपर जलीय संकट गहराने लगा है। नहर का पानी सूखने के कगार पर है जिससे जलीय जीवों के जीवन पर खतरा मंडराने लगा है। बतादें की पुरानी नहर आजादी से पहले अंग्रेजों के जमाने की हैं जिसे अब बंद कर दिया गया है। लेकिन इस 3 किलोमीटर लंबे नहर में कई प्रकार के जलीय जीव पाए जातें हैं। मगरमच्छ,कछुआ जैसे जीवों का बास है साथ ही वीटीआर के बीच होने से बहुत बड़ा जलाशय के रूप में जंगली जानवरों के लिए उपयोगी साबित होता है।मगर भीषण गर्मी के बीच नहर का पानी सुखने के कगार पर पहुंच इको सिस्टम को प्रभावित कर रहा है। अमूमन इस मौसम में वीटीआर क्षेत्रों में बारिश हो जाया करती है लेकिन इस मौसम में बारिश नहीं होने की वजह से नहर सूखने के कगार पर है जिससे पर्यावरण पर इसका अप्रत्यक्ष प्रभाव पूरी तरह से सम्भावित है।

पपीता, केला, आम और लीची की फलदार पौधे लगाने से किसानों की बढ़ेगी आमदनी

बीएनएम@बेतिया

मैनाटांड अंचल में किसानों के लिए पपीता, केला, आम और लीची की फसल अतिरिक्त आय का साधन बनाने के लिए पौधों का वितरण किया जायेगा. ज्यादातर किसान अपनी खाली पड़ी भूमि पर फलदार पौधे रोपेंगे. उद्यान पदाधिकारी श्रीनिधि कुमार ने बताया की इस क्षेत्र में फलदार पौधों से किसानों को अच्छी खासी अतिरिक्त आय होने से यहां फलदार फसल के प्रति दूसरे किसानों का रुझान बढ़ेगा. उन्होंने बताया कि इस क्षेत्र में आम और लीची की फसल के बाद अब पपीता और केला का भी पौधा आयेगा. श्रीनिधि ने बताया कि इस अंचल के किसानों में फलदार फसल के प्रति रुझान बढ़ने के बाद पौधे लगाने के लिए इस अंचल के किसानों से संपर्क कर उनकी सूची तैयार की जा रही है. उन्होंने बताया कि इस वर्ष लगभग सूचीबद्ध किसानों को फलदार पौधा वितरित कर पैदावार लेने की तैयारी शुरू की जा रही है. उद्यान पदाधिकारी का कहना है कि मौजूदा वर्ष में आम और लीची के पौधे निशुल्क वितरण किया जायेगा. वही पपीता छह रुपया 50 पैसे प्रति पौधा और केला 2 रुपया 50 पैसे प्रति पौधा के दर से बिक्री किया जायेगा. उन्होंने बताया की पौधों का परिवारिस अच्छा रहा तो सब्सिडी के माध्यम से किसान के खाते में पैसा वापिस मिल जायेगा।

पुलिस जवानों से भरी बस में कंटेनर ने मारी टक्कर

बीएनएम@बेतिया

- 3 की मौत, चुनावी ड्यूटी पर सुपौल जा रहे थे सभी
- एक दर्जन से ज्यादा पुलिस के जवान गंभीर रूप से घायल

गोपालगंज जिला अंतर्गत भीषण सड़क हादसा हुआ है। जिले के सिधवलिया थाना क्षेत्र के बरहिमा मोड़ के पास खड़ी बस में एक अनियंत्रित कंटेनर ने जोरदार टक्कर मार दी। इस दौरान बस में सवार एक दर्जन से ज्यादा पुलिस के जवान बुरी तरह जख्मी हो गए, जबकि दो पुलिस जवानों की मौत हो गई। घटनास्थल पर पहुंची पुलिस ने शव का पोस्टमार्टम कराने के लिए भेज दिया है। मरने वालों में अशोक कुमार उरांव जिला पूर्णिया एवं पवन महतो जिला बेतिया शामिल हैं। सभी जवान चुनावी ड्यूटी में शामिल होने सुपौल जा रहे थे।

रक्सौल का ड्रग्स कारोबारी बबलू पासवान लापता, पत्नी ने थानेदार पर लगाया आरोप

बीएनएम@मोतिहारी

भारत-नेपाल सीमा पर सक्रिय ड्रग्स कारोबारी रक्सौल के बड़ा परेउआ वार्ड नंबर 17 निवासी बबलू पासवान पिता बंगाली पासवान के लापता होने की बात सामने आयी है। बबलू की पत्नी बेबी देवी ने हरैया ओपी प्रभारी अनुज कुमार पर पति को गायब करने का आरोप लगाते रक्सौल थाना को आवेदन सौपा है। जिसमे कहा गया है,कि 26 अप्रैल को उनके पति बबलू पासवान को हरैया ओपी प्रभारी अनुज कुमार ने फोन करके थाना बुलाया था। रक्सौल डीएसपी ने इस बाबत एसडीपीओ धीरेन्द्र कुमार को जांच कर कार्रवाई करने का आवेदन देकर बेबी देवी ने न्याय की गुहार लगाई है। आवेदन में उन्होंने बताया कि 26 अप्रैल को उनके पति बबलू पासवान को हरैया ओपी प्रभारी अनुज कुमार ने फोन करके थाना बुलाया था।तब से वह घर नहीं लौटे है। गायब वाले दिन वह रात में हरैया ओपी भी गई थी लेकिन प्रभारी अनुज कुमार से उसके पति को लेकर कुछ भी बताने से मना कर दिया था। आवेदन में बताया गया है,कि हरैया ओपी प्रभारी और उसके पति के बीच दस पंद्रह दिनों से बात हो रही थी। इस संबंध में हरैया ओपी प्रभारी अनुज कुमार ने बताया कि सभी आरोप बेबुनियाद है, जांच में सब पता चल जाएगा। वहीं इस बाबत रक्सौल डीएसपी धीरेन्द्र कुमार ने बताया कि इस मामले को लेकर बबलू पासवान के फोन का डिटेल निकाला जा रहा है।साथ ही सीसीटीवी फुटेज की जांच की जा रही है।साथ ही उसके अपराधिक प्रवृत्ति के मद्देनजर कई दृष्टिकोण से वैज्ञानिक व तकनीकी अनुसंधान जारी है।

41 किलो गांजा के साथ 2 तस्कर गिरफ्तार

बेतिया। गुप्त सूचना के आधार पर गोपालपुर पुलिस में दो तस्करों को 41 किलो गांजा के साथ धर दबोचा। उक्त जानकारी देते हुए सदर एसडीपीओ विवेक दीप ने बताया कि गोपालपुर की पुलिस गश्ती दल को गुप्त सूचना मिली कि दो तस्कर नेपाल से मैनपुर गांव के खेत के रास्ते गांजा तस्करी कर लाने वाले है। सूचना का सत्यापन करते हुए अपने पदाधिकारी को सूचना देते हुए नाका लगाया गया तभी खेत के रास्ते दो व्यक्ति सर पर प्लास्टिक के बोरे में दो गठरी लाते हुए दिखे। दोनों पुलिस को देखकर पीछे की ओर भागने लगे तभी गश्ती दल ने उन्हें खदेड़ कर पकड़ लिया। दोनों की गठरी में 41 किलो 410 ग्राम गाजा बरामद किया गया।गिरफ्तार तस्करों में जितेंद्र महतो 40 वर्ष पिता स्वर्गीय ठाकुर महतो ग्राम मानपुर थाना गोपालपुर एवं शेख रईस 45 वर्ष पिता स्वर्गीय शेख सुखारी ग्राम बथना वार्ड नंबर 4 मझौलिया शामिल है।

किडनी स्टोन इलाज की समस्त सुविधाएं
स्टोन क्लिनिक मोतिहारी
A MULTI SPECIALITY HOSPITAL
डॉ. मनोज कुमार गुप्ता
MBBS, MS, FMAS Ex- SR, BSA Medical College Delhi Ex- Asst. Prof. Govt. Medical College
यूरोलॉजिस्ट एण्ड लेप्रोस्कोपिक सर्जन
डॉ. महेन्द्र सिंह
MBBS, MS, MCH (Urology) Ex- HOD Urology, IGIMS, Patna
सीनियर यूरोलॉजिस्ट एण्ड एण्ड्रोलाजिस्ट
डॉ. हेमन्त कुमार
MBBS,MD, (Psychiatry) BHU, Varanashi
मस्तिष्क, मानसिक, नशा एवं सेक्स रोग विशेषज्ञ
डॉ. मीना
MBBS,DGO, DNB, (OBG), FMAS
स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ
हमारी सुविधाएँ
दूरबीन से Gall Bladder Surgery, CBD सर्जरी
दूरबीन से बच्चेदानी (TLH, LAVH) की सर्जरी
Renal Stone, Ureteric Stone की सभी सर्जरी
पेशाब सम्बन्धी सभी बीमारी का इलाज
सभी स्त्री रोग सर्जरी एवं जेनरल सर्जरी की सुविधाएं
एडमिशन सर्जरी में विश्वसनीयता / सारी सुविधाएं
सिरदर्द एवं मानसिक रोगों का पूर्ण इलाज
24 घंटा नॉर्मल डिलिवरी / सिजेरियन की सुविधा
Mob.- 9507919091, 07562964700, 8969970077
शास्त्री नगर, महिला कॉलेज रोड, मोतिहारी
बैंक रोड, राजेश्वरी पैलेस होटल के पूरब वाली गली में

हरी खाद से सुधारे मिट्टी की सेहत, पूर्वी चंपारण जिले में 916.80 क्विंटल ढैचा बीज का आवंटन

बीएनएम@मोतिहारी

रसायनिक उर्वरक व कीटनाशक के प्रभाव को कम करने के लिए जिले में 916.80 क्विंटल ढैंचा बीज आवंटित किया गया है, जिससे तैयार हरी खाद से मिट्टी की सेहत को सुधारा जायेगा। कृषि विशेषज्ञो के अनुसार ढैंचा से तैयार हरी खाद में नौ पोषक तत्व मौजूद होते है किसान भाई कम लागत में इसे तैयार कर सकते है। इससे भूमि को पर्याप्त मात्रा में नाइट्रोजन मिलता है,जिससे यूरिया पर निर्भरता कम होगी।साथ ढैंचा से तैयार हरी खाद से मिट्टी में कार्बनिक पदार्थो की मात्रा भी बढ़ती है,जिससे खेतो में नमी व कई पोषक तत्व मिलने से भूमि की उर्वरा शक्ति में वृद्धि होती है। कृषि विशेषज्ञ के अनुसार ढैंचा को खेत में पलटकर सड़ाने से नाइट्रोजन, पोटाश, गंधक, कैलिशयम, मैगनीशियम, जस्ता, तांबा, लोहा आदि तमाम प्रकार के पोषक तत्व प्राप्त होते हैं,जिससे रासायनिक उर्वरकों पर निर्भरता कम होगी। ढैंचा के साथ ही हरी खाद के लिए उड़द, मूंग जैसे फसल भी कारगर है,जिसे खेतो में पलटकर हरी खाद बनाया सकता है। जिला कृषि विभाग द्धारा बताया गया कि राज्य सरकार ने रसायनिक खाद पर निर्भरता को कम कर भूमि की उर्वरा शक्ति बढ़ाने के लिए ढैंचा सहित मूंग व उड़द फसल की खेती को बढ़ावा दे रही है। हरी खाद के लिए ढैंचा बीज पर किसानों को 90 प्रतिशत अनुदान दे रही है। शेष 10 प्रतिशत राशि किसानों को भुगतान करना होगा।इस प्रकार 8 हजार रुपये क्विंटल ढैचा पर 6300 रुपये अनुदान दिया जायेगा। योजना के अनुसार प्रति किसान को 20 किलोग्राम प्रति हेक्टेयर बीज दिया जायेगा। डीएओ प्रवीण कुमार ने बताया कि हरी खाद के बीज के लिए इच्छुक किसान कृषि पोर्टल पर 10 जून तक ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। इसके साथ ही खरीफ मौसम के लिए मोटे अनाज के बीज के लिए आवेदन आमंत्रित है। किसानो के बीच बीज वितरण 5 जून से 15 जून तक किया जायेगा।

Editorial

संकट में घिरी कांग्रेस

लोकसभा चुनाव में कांग्रेस जनता के बीच जिस तरह के मुद्दों को लेकर चर्चा में हैं, उनमें देश विकास से अधिक मुक्त की रेवड़िया बांटने या अतिश्योक्तिपूर्ण सुविधा देने की बातें हैं तो 'विरासत टैक्स' के नाम पर जनता की गाड़ी कमाई को हड़पने के सुझाव है। ऐसी विरोधीभासी सोच एवं योजनाएं कांग्रेस की अपरिपक्व एवं स्वार्थप्रेरित राजनीति को ही उजागर करती है। इंडिया ओवरसीज कांग्रेस के अध्यक्ष एवं राहुल गांधी के विश्वस्त सलाहकार सैम पित्रोदा ने चुनावी समर में अपने ताजा बयान में विरासत टैक्स की वकालत की है। उन्होंने अमेरिका में लागू इस टैक्स की पैरवी करते हुए भारत के लिये उपयोगी बताया। सैम ने अपने बयान पर विवाद बढ़ता देख सफाई दी है, तो कांग्रेस ने इस बयान से खुद को अलग कर लिया है। लेकिन राजनीति की इन कुचालों एवं ऐसे बयानों में कांग्रेस का इरादा जनता की मेहनत की कमाई की संगठित लूट और वैध लूट ही नजर आता है। सैम पित्रोदा के बयान में कांग्रेस की सोच एवं संकल्प ही नहीं दिखा बल्कि कांग्रेस की भावी योजनाओं की परतें भी खुली है। भले ही इस बयान ने कांग्रेस के लिए मुश्किलें बढ़ा दी हो, लेकिन जनता को मूर्ख समझ हर बार हंगामा खड़ा करना कांग्रेस की नीति एवं नियत रही है। सैम ऐसे ही विवादास्पद बयानों से पूर्व में भी चर्चा में रहे हैं। अमेरिका में विरासत टैक्स जैसी अनेक स्थितियां एवं कानून हैं जो भारत में नहीं है क्योंकि हर देश की अपनी स्थितियां होती है। सैम के इस बयान ने इसलिए तूल पकड़ लिया, क्योंकि कांग्रेस ने अपने घोषणा पत्र में लोगों की संपत्ति के सर्वे का वादा किया है। इसकी व्याख्या भाजपा पहले से ही इस रूप में कर रही है कि कांग्रेस लोगों की संपत्ति का आकलन करके संपन्न-सक्षम लोगों की संपदा का एक हिस्सा लेने का इरादा रखती है। चूंकि सैम पित्रोदा का कथन कुछ इसी ओर संकेत करता दिख रहा था, इसलिए भाजपा ने नए सिरे से उनके बयान को मुद्दा बना दिया। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने तो कहा जब तक आप जीवित रहेंगे, तब तक कांग्रेस आपको ज्यादा टैक्स से मारेगी और जब जीवित नहीं रहेंगे, तब आप पर विरासत का बोझ लाद देगी।' कांग्रेस की लूट जिन्दगी के साथ भी और जिन्दगी के बाद भी कह कर मोदी ने कांग्रेस को निशाने पर लिया है।

अपने पैर पर कुल्हाड़ी मारती कांग्रेस

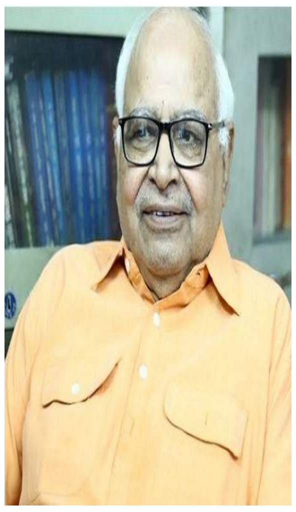
डॉ. मयंक चतुर्वेदी

नक्सलवाद पर भाजपा शुरु से ही आक्रामक रहती आई है, किंतु दूसरी और भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के नेताओं का व्यवहार है, उससे लगता है कि कांग्रेस जरुर नक्सलियों से विशेष प्रेम रखती है। इसलिए जब कोई नक्सली पुलिस मुठभेड़ में मारा जाता है तो उसके नेता नक्सली के घर जाकर उसे श्रद्धांजलि देने में भी परहेज नहीं करते । सोचिए; जब देश के कई राज्यों में जिसकी सरकार हो, वह कांग्रेस इस तरह का कृत्य करे या इससे जुड़े नेता प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष नक्सलियों से मिलते हों अथवा उनके समर्थन में आगे आएं, तब फिर यह कैसे कहा जा सकता है कि कांग्रेस नक्सलवाद का विरोध करती है। छत्तीसगढ़ के बस्तर रीजन के कांकेर में मारे गए माओवादी (नक्सली) नेता सिरीपेल्ली सुधाकर उर्फ शंकर राव के घर कांग्रेस की एक वरिष्ठ नेता और तेलंगाना की कांग्रेस सरकार में मंत्री अनुसुइया दनसारी उर्फ सीताक्का अभी कुछ दिन पहले ही पहुंची और अब उनका [illegible] वायरल है। जबकि यह सर्वविदित है कि नक्सली आंदोलन में एक प्रमुख व्यक्ति सुधाकर कई हिंसक घटनाओं में शामिल था और सुरक्षा बलों को उसकी तलाश थी। अब आप ही विचारें; कांग्रेस पार्टी के किसी वरिष्ठ नेता और एक राज्य तेलंगाना में जो मंत्री भी हो, वह किसी नक्सली के घर जाकर उसके परिवार के सामने संवेदना व्यक्त करे तो उसके इस कृत्य को क्या माना जाए? क्या यह देशभक्ति है या देशद्रोह ? ऐसे में कई लोग आज कह रहे हैं कि कांग्रेस पार्टी के एक जिम्मेदार नेता का यह आचरण केवल चरमपंथियों, वामपंथियों के कार्यों को महिमामंडित करने और उसे वैध बनाने के काम आता है। साथ ही यह कानून व्यवस्था बनाए रखने के सुरक्षा बलों के प्रयासों को कमजोर करते हैं। प्रश्न यह है कि क्या यह पहली घटना है, जब किसी नक्सली के प्रति कांग्रेस के नेता द्वारा हमदर्दी जताई गई। वस्तुतः छत्तीसगढ़ के जंगल में सुरक्षाबलों ने चार घंटे तक चली मुठभेड़ में जब 29 नक्सलियों को ढेर कर दिया जाता है, तब इसके लिए सुरक्षाबलों की पीठ थपथपाने की जगह कांग्रेस प्रवक्ता सुप्रिया श्रीनेत नक्सलियों को महिमामंडित करने का काम करती दिखती हैं, वह मारे गए नक्सलियों को 'शहीद' बताती हैं। भारतीय जनता पार्टी के प्रवक्ता शहजाद पूनावाला की इस पर प्रतिक्रिया भी आई, उन्होंने कहा भी कि "यह वही नक्सली हैं जिन पर 25 लाख का इनाम है लेकिन कांग्रेस कहती है जो शहीद हुए हैं उनकी जांच होनी चाहिए।" एक बयान छत्तीगढ़ के पूर्व मुख्यमंत्री भूपेश बघेल का भी खूब चर्चाओं में रहा, उन्होंने तो हद ही कर दी! कह रहे हैं कि 'जब से भाजपा की सरकार छत्तीसगढ़ में बनी है, प्रदेश में फर्जी मुठभेड़ बढ़ गई है। अभी चार महीने में फिर से फर्जी एनकाउंटर में वृद्धि हुई है। नक्सली बताकर वनवासियों को गिरफ्तार किया गया है। पुलिस के द्वारा उन्हें डराया-धमकाया जाने लगा है। बस्तर और कांकेर जैसे क्षेत्र में ये चल रहा है। इस प्रकार की घटनाओं की वृद्धि हो रही है।' विचार करें; क्या इस प्रकार के प्रमुख कांग्रेस नेताओं के बयान से नक्सलियों का मनोबल नहीं बढ़ता होगा? अगले साल छत्तीसगढ़ में झीरम घाटी नरसंहार को 11 साल पूरे हो जाएंगे। इस सबसे बड़े नक्सली हमले में छत्तीसगढ़ कांग्रेस की प्रथम पंक्ति के कई नेता मारे गए थे। कई जवान भी बलिदान हुए थे। इस मामले में अब तक की जांच किसी नतीजे पर नहीं पहुंच सकी है । ऐसे में हमले में मारे गए कांग्रेस नेता और बस्तर टाइगर महेंद्र कर्मा के बेटे छविंद्र कर्मा ने कांग्रेस पर बड़ा सवाल खड़ा किया है। उन्होंने हमले में जीवित बचे कांग्रेसी नेताओं का नार्को टेस्ट कराने की मांग की है।

(लेखक, स्तम्भकार हैं।)

Today's Opinion

हिन्दुत्व में है 'मानवीय जीवन मूल्यों पर संकट का' समाधान



हृदयनारायण दीक्षित

मानवीय जीवन मूल्यों पर संकट है। इतिहास के किसी अन्य कालखण्ड में इस तरह का मानवीय संकट नहीं था। समाचार माध्यम भी जब कब विश्वयुद्ध की आशंका की बातें करते हैं। विचार ही मनुष्य जाति के वाह्य स्वरूप और आंतरिक उदात्त भाव के प्रसारक रहे हैं। विचार भी अपना प्रभाव खो रहे हैं। मानवीय सभ्यता आधुनिक काल का मनुष्य विरोधी प्रेरक तत्व बन गई है। वातावरण में निश्चिन्तता नहीं है। संदेह और अनिश्चितता का वातावरण है। मनुष्य जाति भविष्य के भय से डरी हुई है। धन का प्रभाव और धन का अभाव दोनों ही मारक हैं। मानवता का बड़ा भाग पर्याप्त भोजन से वंचित है। इस वर्ग में सामान्य चिकित्सा और शिक्षा, आश्रय-घर का अभाव है। आधुनिक सभ्यता के प्रभाव में अभावग्रस्त लोगों के सामने संकट है। विज्ञान के जानकार प्रकृति के तमाम रहस्य बता रहे हैं। निसंदेह वैज्ञानिक शोधों ने चिकित्सा के क्षेत्र में क्रांतिकारी उपलब्धियां हासिल की हैं। लेकिन आधुनिक वैज्ञानिक शोधों ने पृथ्वी ग्रह के अस्तित्व के समाप्त होने का खतरा पैदा कर दिया है। युद्ध के तमाम आश्चर्यजनक हथियार पृथ्वी और मानव जाति के अस्तित्व के लिए खतरा बन गए हैं। परमाणु हथियार सहित अनेक आश्चर्यजनक अस्त्रों की खोजों से पृथ्वी के ही अस्तित्व पर खतरा है। पृथ्वी ग्रह संकट में है और उससे पोषण पाने वाली मानव जाति भी संकट में है। वैज्ञानिकों ने तमाम ग्रहों की गतिविधि का पता लगा लिया है। आशंका है कि किसी समय पृथ्वी चन्द्रमा के निकट पहुंच सकती है। सूर्य का ईंधन लाखों वर्ष से खर्च हो रहा है। सूर्य के ठंडा हो जाने से ही मनुष्य जाति नष्ट हो सकती है। हम इन्हें भविष्य की आशंकाएं कह सकते हैं। डॉक्टर राधाकृष्णन ने अपने चिंतन में 'धर्म और समाज' में 'धर्म की आवश्यकता' शीर्षक में कहा है, "अधिक सम्भावना इस बात की है कि मानव जाति स्वयं जानबूझकर किए गए कार्यों से, अपनी मूर्खता और स्वार्थ के कारण नष्ट हो सकती है। संसार आनंद के लिए है। हम युद्ध यंत्र जात की पूर्णतः तक पहुंचने में लगाई जा रही ऊर्जाओं के केवल थोड़े से हिस्से का ही इसके लिए प्रयोग करें तो सबको आनंदमय बनाया जा सकता है।" सम्पूर्ण मानवता विषाद ग्रस्त जान पड़ रही है। आदर्श परम्पराएं, स्वतः प्रेरित अनुशासन और राष्ट्र राज्यों द्वारा स्थापित विधि व्यवस्था शिथिल हो रही हैं। डार्विन ने लिखा है, "मनुष्य जीवन सभ्यता में उन्नति करता जा रहा है। छोटे वर्ग समूह बड़े समुदायों में संगठित होते जाते हैं। त्यों-त्यों व्यक्ति को यह बात समझ में आती जाती है कि उसे अपनी सामाजिक सहज प्रवृत्तियों और संवेदनाओं का विस्तार अपने राष्ट्र के लिए कर लेना चाहिए।" सभ्यता आखिरकार क्या है? मनुष्य के बौद्धिक विकास का सबसे बड़ा उपकरण संवाद है और संवाद की प्रारंभिक शर्त है प्रेम पूर्ण भाषा और वाणी। वैदिक काल में संवाद की अनेक संस्थाएं थीं। सभा और समितियां विचार-विमर्श का मंच थीं। सभा में विचार रखने वाले सभेय कहे जाते थे। इसी से शब्द बना है सभासद। सभा में प्रेमपूर्ण ढंग से अपनी बात रखने वाले व्यक्ति को सभ्य कहा जाता था। किसी समूह का शब्द आचरण और सौन्दर्यबोध सभ्यता है लेकिन प्रेमपूर्ण संवाद घटा है। प्रकृति और मनुष्य के मध्य परस्परावलंबन है। मनुष्य प्रकृति का भाग है। हमारे और प्रकृति के मध्य आत्मीयता होनी चाहिए। प्रकृति की सभी शक्तियों के लिए चित्त में आत्मीय भाव के साथ आदर भाव की भी आवश्यकता है। लेकिन प्रकृति और मनुष्य के बीच अंतर्विरोध भी हैं। आंधी, तूफान और ऐसी ही तमाम प्राकृतिक आपदाएं मनुष्य को व्यथा देती हैं और जीवन के लिए खतरा भी बनती हैं। ऐसी घटनाओं को प्राकृतिक मानकर अपना जीवनयापन करने की बात सही है। लेकिन अनेक संकट आधुनिक सभ्यता ने भी पैदा किए हैं। भूमण्डलीय ताप, भूगर्भ जल स्तर का गिरना, वायु प्रदूषण आदि आपदाएं उपभोक्तावादी आचरण से पैदा होती हैं। सीबी जुंग ने अपनी पुस्तक 'मॉडर्न मैन इन सर्च ऑफ अ सोउल' में लिखा है, "आधुनिक सभ्यता और मनुष्य उन्नति की चरम सीमा पर है।

(लेखक, उत्तर प्रदेश विधानसभा के पूर्व अध्यक्ष हैं।)

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

पाचन को मजबूत करना है, तो अपनाएं ये हेल्दी आदतें

बदलती जीवनशैली और अनहेल्दी फूड्स के कारण पाचन संबंधी समस्या आम है। आप जो भी खाते हैं और सही से नहीं पचा पाते हैं। जिससे अपच, गैस, कब्ज मतली आदि की समस्या होती है। समय रहते इन समस्या पर ध्यान न दिया जाए, तो ये गंभीर बीमारियों का कारण हो सकती हैं। ऐसे में जरूरी है कि आपका पाचन शक्ति मजबूत रहे, जिससे आप पेट संबंधित समस्या से बच सकते हैं। आइए जानते हैं, पाचन शक्ति कैसे बढ़ाएं।

1.जंक फूड्स से दूरी बनाएं

पाचन तंत्र को मजबूत रखना चाहते हैं, तो अधिक मात्रा में फैटी चीजों का सेवन न करें। अगर आप नियमित रूप से जंक फूड्स खाते हैं, तो इससे पेट संबंधित कई बीमारियां हो सकती हैं। इसमें अधिक मात्रा में शुगर और फैट होता है, इसके नियमित सेवन से आप मोटापे के शिकार हो सकते हैं।

2. पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं

शरीर में पानी की कमी से आपका पाचन तंत्र कमजोर हो सकता है। दरअसल, कम मात्रा में पानी पीने से पाचन सही तरीके से काम नहीं करता है और कब्ज, गैस, अपच आदि समस्या होने लगती है। इस तरह आपका पाचन तंत्र बुरी तरह प्रभावित हो सकता है।

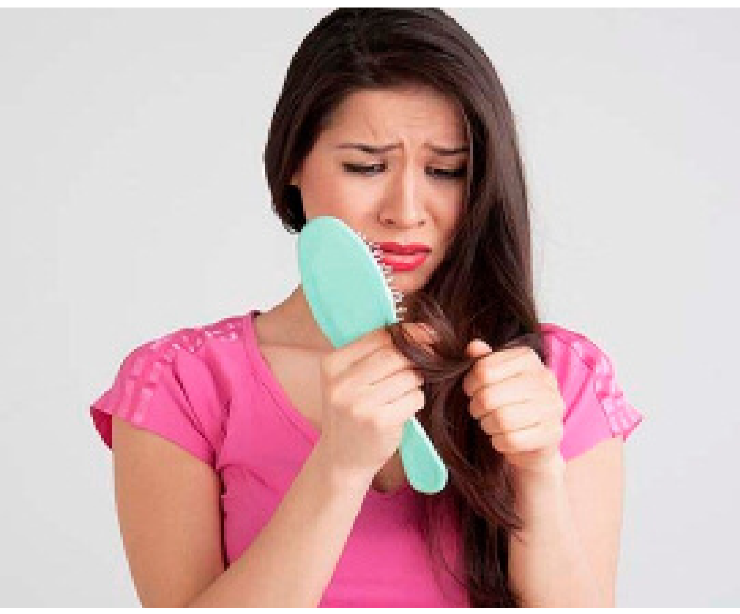
3. दही खाएं

दही पाचन को दुरुस्त रखने में बहुत ही लाभकारी माना जाता है। इसमें गुड बैक्टीरिया पाए जाते हैं, जो पाचन को दुरुस्त रखने में मदद कर सकते हैं। इसमें मौजूद विटामिन-सी और अन्य पोषक तत्व पाचन शक्ति बढ़ाने में मददगार हो सकते हैं।

4. समय पर खाना खाएं

बिजी लाइफस्टाइल के कारण लोग देरी से खाना खाते हैं, कई लोग तो सुबह का नाश्ता भी स्किप कर देते हैं, इससे पाचन तंत्र पर बुरा असर पड़ता है। इसलिए रोजाना समय पर ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर करें।

हेयर फॉल से छुटकारा दिला देंगी अमरूद की पत्तियां



बालों का झड़ना टूटना आजकल हर दूसरे व्यक्ति के लिए परेशानी की वजह बना हुआ है। इस समस्या का मुख्य कारण अनियमित जीवनशैली और खान-पान की खराब आदतें हो सकती है।

अगर आप भी हेयर फॉल की समस्या से परेशान हैं तो अमरुद की पत्तियां आपकी परेशानी दूर करने में आपकी मदद कर सकती हैं। आइए जानते हैं कैसे अमरुद की पत्तियां इस्तेमाल करके आप अपने बालों के झड़ने को रोक सकते हैं।

अमरुद में मौजूद पोषक तत्व

अमरुद की पत्तियों में विटामिन सी की भरपूर मात्रा होती है। जो बालों का झड़ना रोक सकती हैं। अमरूद में मौजूद पोटैशियम शरीर में सोडियम के प्रभाव को कम करता है जिससे ब्लड प्रेशर की समस्या से छुटकारा मिलता है। इसके अलावा, अमरुद के नियमित सेवन से शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है। अमरुद में मौजूद विटामिन सी के एंटीऑक्सिडेंट्स शरीर की प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाते हैं और कैंसर से लड़ने में शरीर की मदद करते हैं।

ऐसे करें अमरूद की पत्तियों का इस्तेमाल

हेयर फॉल रोकने के लिए सबसे पहले एक बर्तन में एक लीटर पानी कम से कम 20 मिनट उबालकर उसमें अमरूद की पत्तियां डाल दें। अब इस घोल का ठंडा होने का इंतजार करें।

इस घोल को आगे भी यूज करने के लिए इसे एक बोतल में भरकर ऐसी जगह रखें जहां का तापमान सबसे कम हो। यह घोल बालों का रुखापन कम करके उन्हें चमकदार और हेल्दी बनाता है। अब इस घोल को हथेली पर पूरी तरह फैलाकर बालों की जड़ों पर अच्छी तरह लगाकर शॉवर कैप लगाकर सो जाएं। सुबह हेयर वॉश कर लें।

बालों के लिए वरदान है मेथी

मेथी दाने में औषधीय गुण पाए जाते हैं। ये छोटे-छोटे से पीले रंग के बीज में कई बड़े फायदे छिपे हैं। ये सेहत के साथ बालों के लिए भी काफी फायदेमंद होते हैं। इसमें आयरन, प्रोटीन और अन्य विटामिन्स पर्याप्त पाए जाते हैं, जो बालों को मजबूती प्रदान करते हैं।

ऐसे बनाएं मेथी से हेयर पैक

1. मेथी, नींबू और कोकोनट मिल्क

सबसे पहले मेथी दाने को रात भर भिगोकर रख लें, अगले दिन इसका पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट में कोकोनट मिल्क और नींबू का रस मिलाएं। इस मिश्रण को स्कैल्प पर लगाएं। करीब 30 मिनट बाद बालों को धो लें।

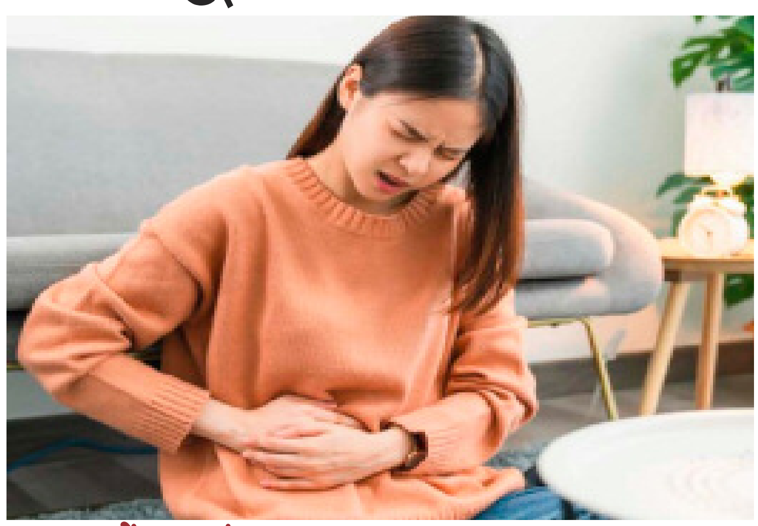
2. मेथी और नारियल तेल का मास्क

मेथी दाने को भिगो लें, इसे पीसकर पेस्ट तैयार कर लें। अब 1 चम्मच नारियल तेल डालें, इस मिश्रण को अच्छी तरह मिला लें। फिर इसे बालों पर लगाएं, 20-30 मिनट बाद पानी से धो लें।

3. मेथी और शहद का पैक

मेथी के दानों से पेस्ट तैयार कर लें। इस पेस्ट में शहद मिलाएं, इसे बालों की जड़ों में लगाएं। जब बाल सूख जाए, तो पानी से धो लें। इस हेयर पैक का इस्तेमाल हफ्ते में दो बार कर सकते हैं।

सेहत से जुड़ी कई समस्याओं को दूर करे काली इलायची



मजबूत करें पाचन तंत्र

काली इलायची के सेवन से गैस के साथ भूख न लगने की समस्या को भी दूर कर सकते हैं। इसकी वजह है इसमें मौजूद कार्मिनेटिव तत्व। इसके अलावा अगर आपको ब्लोटिंग की समस्या भी हमेशा बनी रहती है तब तो आपको जरूर अपनी भोजन में काली इलायची को शामिल करना चाहिए।

एसिडिटी का इलाज

काली इलायची एसिडिटी दूर करने में भी है फायदेमंद। ऑयली, स्पाइसी फूड के सेवन से एसिडिटी की समस्या हो सकती है तो इसे बचने या दूर करने के लिए काली मिर्च को बनाएं अपनी डाइट का हिस्सा।

काली इलायची के सेवन से फेफड़ों में ब्लड का सर्कुलेशन सही तरीके से होता है। जिसकी वजह से सर्दी-जुकाम और अस्थमा की समस्याएं कोसों दूर रहती हैं। तो श्वसन संबंधी बीमारियों से पीड़ित व्यक्ति को इसे अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

काली मिर्च में मौजूद जीवाणुरोधी गुण दांतों के संक्रमण, मसूड़ों के संक्रमण और मुंह की बदबू से राहत दिलाते हैं।

तो अगर आप भी मुंह की बदबू से बहुत परेशान रहते हैं तो काली मिर्च के सेवन से इसमें बहुत लाभ मिलेगा।

स्किन को बनाए चमकदार

इलायची में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन सी और पोटैशियम त्वचा के ब्लड सर्कुलेशन में सुधार करते हैं जिससे चेहरे की चमक बढ़ती और और आप ज्यादा जवां नजर आती हैं।

मेथी दाना से मिलेंगे घने-मोटे और लंबे बाल

मेथी दाने की ताकत को तो आयुर्वेद भी मान चुका है। ये छोटे-छोटे से पीले रंग के बीज इतने शक्तिशाली होते हैं कि ये कई तरह के रोगों से राहत दिला सकते हैं। लेकिन इनके फायदे सिर्फ यहीं खत्म नहीं होते, बल्कि ये बालों में भी नई जान डाल सकते हैं। बस आपको ये पता होना चाहिए कि इनका इस्तेमाल कैसे करना है? इसी से जुड़े हम कुछ तरीके बताने जा रहे हैं, जो आपको हेयर फॉल से छुटकारा दिलाकर, घने और मोटे बाल पाने में मदद कर सकते हैं। इनके लगातार इस्तेमाल से आपके बालों में ऐसी चमक और दमक आ जाएगी कि देखने वाले भी इसका राज पूछने लगेंगे। चलिए आपको भी बताते हैं एक्सपर्ट के सुझाए मेथी दाना के उपयोग के तरीके।

कैसे बालों को फायदा पहुंचाता है मेथी दाना

द योगा इंस्टिट्यूट की डायरेक्टर, डॉ. हंसा योगेंद्र ने अपने एक वीडियो में बताया कि मेथी दाना आयरन और प्रोटीन में रिच होता है। ये दोनों ही चीजें बालों के लिए जरूरी हैं। यही वजह है कि ये दाने बालों से जुड़ी कई समस्याओं जैसे हेयर फॉल, डैंड्रफ, रूखे बेजान बाल आदि से छुटकारा दिला सकते हैं।

मेथी दाने का पानी पिएं और लगाएं

सुबह खाली पेट पिएं पानीः एक मुट्ठी माथी दाने को रातभर के लिए पानी में भिगो दें। इसे सुबह छानने के बाद पिएं। पानी को खाली पेट पीना है।

पानी को यूं लगाएं

मेथी दाने के पानी को छानने के बाद एक स्प्रे बॉटल में भर लें। सुबह इसे बालों पर हेयर स्प्रे की तरह अप्लाई करें। बालों को शाम में धो लें।

खाने में कैसे करें शामिल

मेथी दाना को खाने में अलग-अलग तरह से शामिल करके भी इसके पोषक तत्वों का लाभ लिया जा सकता है। सलाद में रात में भिगोए गए मेथी दाने सलाद में डाले जा सकते हैं। इसके साथ ही इन्हें सैलेड सॉस में भी मिलाया जा सकता है।

सीजनिंग के रूप में

दाल और सब्जी में मेथी दानों का सीजनिंग के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए आपको इन सीड्स को हल्का सा सेंक लेना है। इसे ठंडा होने पर एक शीशी में भर लें और फिर यूज करें।

मसाले में मिलाएं

सूखे हुए मेथी दाने को पाउडर फॉर्म में पीस लें और फिर इन्हें अपने स्पाइस मिक्सचर में मिला लें। इस मसाले का इस्तेमाल किसी भी डिश में करें।

बालों पर कैसे लगाएं-हेयर फॉल रोकने के लिए

मुट्ठीभर मेथी दाने को एक कप पानी में रातभर के लिए भिगा दें। सुबह गैस पर इन दानों व पानी को उबाल लें। उबलने के बाद इन्हें ठंडा होने दें और फिर दानों को मिक्सर में पीसकर पेस्ट बना लें। मेथी दाना के बचे हुए पानी में 3-4 गुड़हल की पत्तियां और फूल डालें। पेस्ट और पानी को मिक्स कर तैयार हुए पेस्ट को स्कैल्प पर लगाएं और 30 मिनट तक लगाकर छोड़ दें। हल्के गर्म पानी और माइल्ड शैंपू से बालों को धो लें। इस हेयर मास्क को सप्ताह में दो बार लगाएं।

लंबे और चमकदार बालों के लिए

दो टेबलस्पून मेथी दानों को रातभर के लिए पानी में भिगो दें। सुबह इसका पेस्ट बना लें। दानों को अच्छा टेक्सचर देने के लिए उसमें मेथी दाने के पानी का उपयोग करें। तैयार पेस्ट में एक टेबलस्पून गाढ़ा कोकनट मिल्क मिलाएं। इस मिक्स को लगाकर स्कैल्प की मसाज करें और 30 मिनट लगा छोड़ दें। बाद में हेयर वॉश कर लें। हेयर मास्क का सप्ताह में दो बार उपयोग करें।

पिएं मूली के पत्तों का जूस, कई बीमारियां रहेंगी कोसों दूर

कई तरह की हरी पत्तेदार सब्जियां मिलती हैं। ये सेहत के लिए ज्यादा फायदेमंद होती हैं। इसके सेवन से आप कई बीमारियों से बच सकते हैं।

इन्हीं हरी पत्तेदार सब्जियों में शामिल है मूली, जो पोषक तत्वों से भरपूर होता है। मूली के साथ इसके पत्ते भी सेहत का खजाना है।

ये विटामिन-सी और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। जो शरीर को कई रोगों से बचाते हैं। अगर सर्दियों की डाइट में आप मूली के पत्तों का जूस शामिल करते हैं, तो यह इस मौसम में होने वाली कई परेशानियों से बचाने में मदद करता है। तो चलिए जानते हैं, मूली के पत्तों के जूस के फायदे।

1. पाचन तंत्र के लिए मददगार

मूली के पत्तों में मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में मदद करता है। अगर आपको पाचन संबंधी समस्या है, तो मूली के पत्तों के जूस का सेवन कर सकते हैं।

2. इम्युनिटी बढ़ाने में मददगार

एक्सपर्ट के मुताबिक मूली के पत्तों में फॉस्फोरस और आयरन पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। जिससे आप कई बीमारियों से बच सकते हैं।

3. लो ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए फायदेमंद

मूली के पत्तों का जूस लो ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसमें मौजूद सोडियम लो ब्लड प्रेशर की समस्या को दूर करने में मदद करता है।

4. वजन कम करने में सहायक

अगर आप वजन कम करना चाहते हैं, मूली के पत्ते मददगार साबित हो सकते हैं। सर्दियों के मौसम में वजन तेजी से बढ़ता है, डेली डाइट में मूली के पत्तों का जूस शामिल कर सकते हैं।

मूली के पत्तों से ऐसे जूस बनाएं

सबसे पहले मूली के पत्ते को धो लें। अब इन पत्तों को काट लें। ग्राइंडर में इसे पीस लें। इसमें नींबू का रस, नमक और एक चुटकी काली मिर्च पाउडर मिलाएं।

क्या है दूध पीने का सही समय, ताकि मिलें अधिक फायदे

भारतीय डाइट में दूध की एक खास जगह है। फिर चाहे वयस्क हों या छोटे बच्चे सभी दूध का गिलास रोज़ पीने की कोशिश करते हैं।

खासतौर से बच्चों की अच्छी ग्रोथ के लिए उन्हें दूध ज़रूर पिलाया जाता है, वहीं वयस्कों को हड्डियों की मज़बूती के लिए दूध ज़रूर पीना चाहिए।

दूध में कई तरह के फ्लेवर मिलाकर भी पिया जा सकता है। कई लोग इसे सुबह पीना पसंद करते हैं, तो कई इसे सोने से पहले पीते हैं। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि दूध को पीने का सही समय क्या है?

दूध पीने का बेस्ट समय क्या है?

आयुर्वेद की मुताबिक, वयस्कों के लिए दूध पीने का बेस्ट समय है रात का सोने से पहले। वहीं, बच्चों को सुबह ही दूध पी लेना चाहिए। रात में दूध पीने से ओजस को बढ़ावा मिलता है। ओजस को आयुर्वेद में एक ऐसी अवस्था के रूप में जाना जाता है, जब उचित पाचन हासिल हो जाता है।

दूध पीने से अच्छी नींद लेने में मदद मिलती है। साथ ही सोते समय एक्टिविटी का स्तर भी कम होता है, इसलिए शरीर दूध से ज्यादा से ज्यादा कैल्शियम अवशोषित कर लेता है।

दूध पीने के फायदे क्या हैं?

दूध पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जिससे हड्डियां भी मजबूत होती हैं। यह प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन-बी12, विटामिन-डी और फॉस्फोरस का उच्च स्रोत है। रोज़ दूध पीने से इम्यूनिटी को बढ़ावा मिलता है, लेकिन इससे सीने में जलन भी शुरू हो सकती है।

एक दिन में कितना दूध पीना चाहिए?

आप दिनभर में आराम से 2 से 3 कप दूध पी सकते हैं, लेकिन साथ ही याद रखें कि किसी भी चीज़ की अति हानिकारक हो सकती है। अगर आप फुल-क्रीम दूध पी रहे हैं, तो एक या दो कप से ज़्यादा न पिएं, वरना यह वज़न बढ़ने का कारण बन सकता है।

दूध को कैसे स्वादिष्ट बनाया जा सकता है?

ऐसे लोग कम ही हैं, जिन्हें सादा दूध पसंद आता हो। यही वजह है कि मिल्क शेक, फ्रूट शेक काफी पॉपुलर हैं। हालांकि, आयुर्वेद की मानें तो दूध या दही में कभी भी फलों को मिलाकर नहीं पीना चाहिए। ऐसा माना जाता है कि फल दूध के साथ मिलकर गैस पैदा करते हैं, इन टॉक्सिन्स से साइनस, सर्दी, खांसी और एलर्जी होती है। आप दूध में नेचुरल फ्लेवर्स, चीनी, गुड़, शहद, खजूर या फिर हल्दी मिलाकर पी सकते हैं। बच्चों के लिए दूध में चॉकलेट पाउडर मिलाया जा सकता है।

दूध पीने का सही तरीका क्या है?

आयुर्वेद में दूध के साथ फलों को मिलाकर पीने की सलाह नहीं दी जाती है। ऐसे में सवाल यह है कि फिर दूध को पीने का सही तरीका क्या है? दूध चाहे ठंडा हो या गर्म, दोनों ही तरह से शरीर को फायदा पहुंचाता है, लेकिन इस इस बात से भी फर्क पड़ता है कि आप दूध किस समय पी रहे हैं।

अगर आप दूध को दिन के समय पी रहे हैं, तो ठंडा या गर्म कैसा भी पी सकते हैं। जबकि, रात में सोने से पहले पी रहे हैं, तो गुनगुना या गर्म दूध ही पिएं।

रात में ठंडा दूध पेट में दिक्कत पैदा कर सकता है, जिससे आपकी नींद खराब हो सकती है।

Monday
29 April 2024

BNM Fantasy

"ससुराल का गुलाम" का ट्रेलर आउट

भोजपुरी सिने इंडस्ट्री के फिटनेस आइकॉन विक्रांत सिंह राजपूत और भोजपुरी की मशहूर अभिनेत्री यामिनी सिंह स्टार फिल्म ससुराल का गुलाम का ट्रेलर आउट हो गया है। फिल्म का ट्रेलर आज सुबह B4U भोजपुरी रिलीज किया गया है जो 4 मिनट 26 सेकंड का है। इस फिल्म का निर्माण B4U मोशन पिक्चर के द्वारा हाई आईक्यू एंटरटेनमेंट एलएलपी के बैनर से किया गया है। फिल्म के निर्माता संदीप सिंह और अरविंद अग्रवाल है जबकि निर्देशक इश्तियाक शेख बंटी है, जिन्होंने बताया कि फिल्म जल्द ही रिलीज होगी। बात करें फिल्म ससुराल का गुलाम के कहानी की तो ट्रेलर से मालूम पड़ता है कि यह उसे बेटे की कहानी है।

अक्षरा सिंह ने पंजाबी सिंगर मनकीरत औलख के साथ गाना "डिफेंडर" से मचाया धमाल

भोजपुरी सेंसेशन अक्षरा सिंह और पंजाबी रॉक स्टार मनकीरत औलख की जोड़ी ने अपने नए गाने "डिफेंडर" से धमाल मचा दिया। यह गाना देखते ही देखते वायरल हो गया और अभी यूट्यूब पर म्यूजिक क्षेत्र में 23 नंबर पर कुछ ही समय बाद ट्रेंड करने लगा। एनर्जेटिक रिदम और कैची बिट्स पर अक्षरा सिंह का मूड इस गाने में अपलिफ्ट करने वाला है। वही गाने में मनकीरत औलख अपने चिर परिचित स्वैग वाले अंदाज में नजर आ रहे हैं। गाने के व्यूज का मीटर तेजी से भाग रहा है। डिफेंडर एक हरियाणवी पॉप ट्रैक है, जिसे मनकीरत औलख ने अपनी आवाज दी है। साथ में हरियाणा की फीमेल सिंगर रेणुका पंवार की खूबसूरत वॉइस ने इस गाने में चार चांद लगाए हैं जिस पर अक्षरा सिंह की अदाओं से गाने की खूबसूरती और भी बढ़ जाती है। पंजाबी रॉक स्टार मनकीरत औलख, हरयाणवी वॉइस सेंशेसन रेणुका पंवार और भोजपुरी क्वीन अक्षरा सिंह की तिकड़ी ने इस गाने को रोचक बनाया है। वही अक्षरा सिंह ने अपने इस गाने को लेकर खुशी जाहिर की और कहा कि यह नए स्टाइल का गाना है जो ट्रेंड सेट करता है। मैं खुश हूं कि देश के दिग्गज कलाकारों के साथ इस गाने को किया है और उम्मीद करती हूं कि सबों को यह पसंद आएगी। आपको बता दें कि मनकीरत औलख पंजाबी इंडस्ट्री के मशहूर गायकों में से एक हैं, तो वहीं अक्षरा सिंह भोजपुरी म्यूजिक इंडस्ट्री में एक क्षत्र अभिनय और गायकी की दुनिया में राज करने वाली कलाकार हैं।

पहली ही फिल्म से हिट हुई रश्मिका मंदाना

साल 2020 में मिला नेशनल क्रश का टैग

नेशनल क्रश के नाम से मशहूर बॉलीवुड और साउथ एक्ट्रेस रश्मिका मंदाना आज अपना 28वां जन्मदिन मना रही हैं। पिछला साल यानी 2023 उनके करियर सबसे बेहतरीन साल साबित हुआ। फिल्म एनिमल में रणबीर कपूर के अपोजिट नजर आईं थी जो कि सुपरहिट साबित हो गई है। इससे पहले रश्मिका फिल्म पुष्पा में श्रीवल्ली के रोल से फेमस हो चुकी है। आज एक्ट्रेस का 28वां जन्मदिन है, चलिए आपको रश्मिका की लाइफ के बारे मे कुछ अनसुने किस्से बताते हैं।रश्मिका मंदाना की स्कूलिंग कुर्ग पब्लिक स्कूल, गोनिकोप्पल में हुई जो कि एक बोर्डिंग स्कूल था। उस दौरान वह काफी इंट्रोवर्ट थी, जिसके कारण उन्हें क्लासमेट्स और सीनियर्स के साथ घुलने-मिलने में परेशानी होती थी। इस वजह से वह दुखी होकर कमरों में घंटो तक रोती थी। ग्रेजुएशन के दौरान रश्मिका ने क्लीन एंड क्लियर फ्रेश फेस 2014 कॉन्टेस्ट जीता था, जिसके बाद उन्होंने मॉडलिंग करना शुरु कर दिया। इसी दौरान फिल्मेकर्स की उन पर नजर पड़ी और उन्हें फिल्म किरिक पार्टी का ऑफर मिला। पहली फिल्म में काम करने से रश्मिका ने मना कर दिया था। इसके बाद उनके पेरेंट्स ने एक्ट्रेस का हौसला बढ़ाया तो वह मन गई। एक इंटरव्यू में रश्मिका ने बताया कि, जब उन्होंने किरिक पार्टी साइन की तो मैंने सोचा कि सिर्फ एक ही फिल्म अगर नहीं चली तो वह घर वापस लौट जाएगी और पापा का बिजनेस संभाल लूंगी। किरिक पार्टी के बाद रश्मिका का करियर चमक उठा था। इसके बाद उन्हें अंजनिपुत्र, चमक, चलो, गीता गोविंदम, यजमान, सरिलेरु नीकेवारु, भीष्म, पोगारू, सुल्तान, सीता रामण और वरिसु जैसी हिट फिल्में दी। साल 2020 रश्मिका के लिए बेहद खास था क्योंकि गूगल ने उन्हें नेशनल क्रश घोषित किया था। नेशनल क्रश शब्द लिखने पर रश्मिका का ही फोटो गूगल पर नजर आता है। वहीं एक्स पर भी रश्मिका मंदाना का नाम ट्रेंड करता रहता है। बता दें कि, एनिमल मूवी में छोटे रोल मे नजर आई तृप्ति डिमरी की पॉपुलैरिटी उन पर भारी पड़ गई। तृप्ति की खूबसूरती और एक्टिंग के लोग दीवने हो गए और उन्हें नई नेशनल क्रश कहने लगे। हालांकि, रश्मिका की पॉपुलैरिटी अभी से सोशल मीडिया पर खूब है।