



# हिन्दी दैनिक रोजनामा इन्डो गल्फ



www.Newsindogulf.com/Email:-Newsindogulf730@gmail.com

सच्चाई में है हम, सच लिखते हैं हम

पटना, रविवार

08 दिसंबर 2024

वर्ष: 02 अंक: 202

पृष्ठ-14

PRGI NO - BIHHIN/2023/86924

मूल्य - ₹ 3

पटना संस्करण

## ब्रीफ न्यूज

हमारा राष्ट्र और धर्म सुरक्षित है तभी हम भी सुरक्षित रहेंगे: योगी आदित्यनाथ

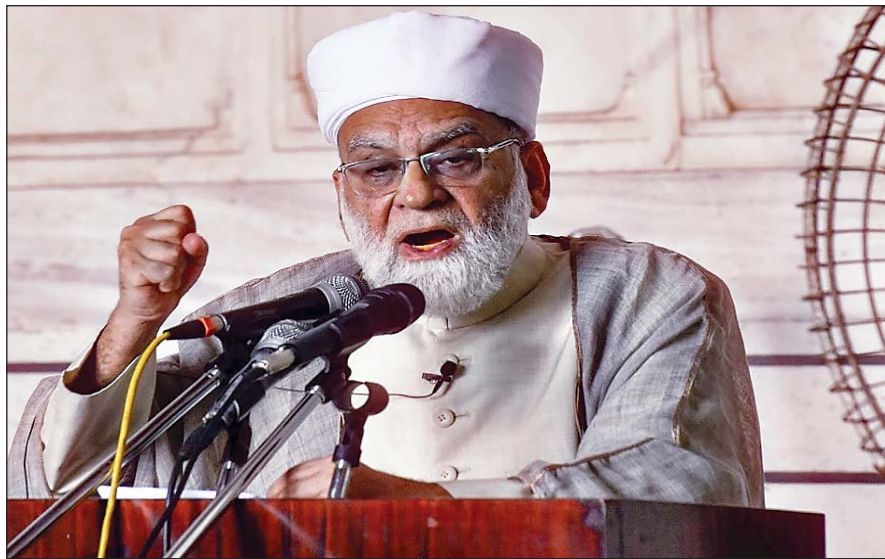


एजेंसी

लखनऊ। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने 7 दिसंबर शनिवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के संसदीय क्षेत्र वाराणसी में एक बार फिर आक्रामक लहजे अपनाते हुए कहा जब तक हमारे धर्म सुरक्षित हैं, तभी तक हम भी सुरक्षित हैं। योगी यहां स्वयं महामंदिर धाम में आयोजित विहंगम योग संत-समाज की स्थापना के शताब्दी समारोह महोत्सव में शामिल होने के लिये आये थे। इस दौरान उन्होंने अपने संबोधन में कहा, 'हर काम देश के नाम होना चाहिए, हमारा कोई व्यक्तिगत अस्तित्व नहीं है। यदि हमारा राष्ट्र सुरक्षित है, तो हमारा धर्म भी सुरक्षित रहेगा, यदि हमारा धर्म सुरक्षित है तो हम भी सुरक्षित रहेंगे। योगी आदित्यनाथ ने शताब्दी समारोह को संबोधित करते हुए कहा कि यह देश गुलामी की बँडियों से जकड़ा हुआ था। गुलामी की बँडियों से मुक्त कराने के लिए अपनी आध्यात्मिक साधना के साथ-साथ सद्गुरु सदाफुल महाराज ने आजादी के आंदोलन में बढ़-चढ़कर भाग लिया।

# हम 1947 से भी बदतर स्थिति इमाम बुखारी ने की सांप्रदायिक तनाव के बीच पीएम मोदी से तात्कालिक कदम उठाने की अपील

बुखारी ने जामा मस्जिद में आसू भरी आंखों से कहा। कि हम 1947 से भी बदतर स्थिति में खड़े हैं। कोई नहीं जानता कि देश भविष्य में किस रास्ते पर जाएगा। उन्होंने प्रधानमंत्री से तत्काल कार्रवाई करने का आह्वान किया और सुझाव दिया



एजेंसी

दिल्ली। दिल्ली की जामा मस्जिद के शाही इमाम सैयद अहमद बुखारी ने भारत के विभिन्न हिस्सों में मस्जिद सर्वेक्षणों पर बढ़ते सांप्रदायिक तनाव के बीच प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से देश के मुसलमानों से बात करने की भावनात्मक अपील की। शुक्रवार की नमाज के दौरान उन्होंने मुस्लिम

युवाओं से धैर्य बनाए रखने का भी आग्रह किया। आपको (पीएम मोदी) उस कुर्सी के साथ न्याय करना चाहिए जिस पर आप बैठे हैं। मुसलमानों का दिल जीतो। बुखारी ने कहा कि उन उपद्रवियों को रोके जो तनाव पैदा करने और देश के माहौल को प्रभावित करने की कोशिश कर रहे हैं। बुखारी ने जामा मस्जिद में आसू भरी आंखों से

कहा। कि हम 1947 से भी बदतर स्थिति में खड़े हैं। कोई नहीं जानता कि देश भविष्य में किस रास्ते पर जाएगा। उन्होंने प्रधानमंत्री से तत्काल कार्रवाई करने का आह्वान किया और सुझाव दिया कि मौजूदा तनाव को दूर करने के लिए तीन हिंदुओं और तीन मुसलमानों को चर्चा के लिए आमंत्रित किया जाए। बुखारी की अपील 24 नवंबर को उत्तर

## सरकार समाज के हर वर्ग को स्कूली शिक्षा उपलब्ध कराने के लिए प्रतिबद्ध: प्रधानमंत्री मोदी

एजेंसी

दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शनिवार को कहा कि केंद्र सरकार ने स्कूली शिक्षा को ज्यादा से ज्यादा सुलभ बनाने के लिए एक और बड़ा फैसला लेते हुए 85 नए केंद्रीय विद्यालय खोलने को मंजूरी दी है। उन्होंने कहा कि इस कदम से जहां बड़ी संख्या में विद्यार्थियों को लाभ मिलेगा, वहीं रोजगार के कई नए अवसर भी पैदा होंगे। मोदी ने ह्यूएक्सस पर एक पोस्ट में कहा, हस्कूली शिक्षा को ज्यादा से ज्यादा सुलभ बनाने के लिए हमारी सरकार ने एक और बड़ा फैसला लिया है। इस कदम से जहां बड़ी संख्या में विद्यार्थियों को लाभ होगा, वहीं रोजगार के भी बहुत सारे नए अवसर बनेंगे। प्रधानमंत्री ने कहा कि सरकार राष्ट्रीय शिक्षा नीति के अनुरूप समाज के हर वर्ग को स्कूली शिक्षा उपलब्ध कराने के लिए प्रतिबद्ध है। प्रधानमंत्री मोदी ने एक अन्य पोस्ट में कहा, हार्वर्डिय शिक्षा नीति के अनुरूप स्कूली शिक्षा समाज के हर वर्ग तक पहुंचाने के लिए हम प्रतिबद्ध हैं। इसी कड़ी में हमारी सरकार ने देशभर में 28 नए नवोदय विद्यालयों को मंजूरी दी है।

प्रदेश के संभल जिले में मुगलकालीन शाही जामा मस्जिद के अदालत के आदेश पर सर्वेक्षण के दौरान हुई हिंसक झड़पों के बाद आई थी। 19 नवंबर को अदालत के आदेश पर शाही जामा मस्जिद के सर्वेक्षण के बाद संभल में तनाव बढ़ गया है, एक याचिका में दावा किया गया है कि इस स्थान पर पहले

## गब्बर सिंह टैक्स से और ज्यादा वसूली की तैयारी कर रही मोदी सरकार, राहुल गांधी का बड़ा आरोप



एजेंसी

नई दिल्ली: कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने केंद्र सरकार की टैक्स नीति को लेकर एक बार फिर से निशाना साधा है। इसको लेकर उन्होंने एकस पर बड़ा आरोप लिखा है। राहुल ने दावा किया कि सरकार अब एक और नया टैक्स स्लैब लाने जा रही है। उन्होंने अपने पोस्ट में लिखा कि पूंजीपतियों को छूट और आम लोगों

राहुल गांधी ने आगे लिखा कि सुनने में आ रहा है कि GST से लगातार बढ़ती वसूली के बीच सरकार एक नया टैक्स स्लैब पेश करने जा रही है -

शान्ति में जीना चाहते हैं। लोग कब से पाई-पाई जोड़कर पैसे इकट्ठा कर रहे हैं और सरकार इसी बीच GST 12% से बढ़ाकर 18% करने जा रही है। कांग्रेस नेता ने कहा कि यह घोर अन्याय है - अरबपतियों को टैक्स में छूट देने और उनके बड़े से बड़े कर्ज माफ करने के लिए गरीब और मध्यम वर्गीय परिवारों की मेहनत की कमाई को टैक्स द्वारा लूटा जा रहा है।

## आरोप लगाने का कोई मतलब नहीं, कोर्ट जाएं, EVM को लेकर आदित्य ठाकरे के बयान पर अजित पवार का पलटवार



एजेंसी

महाराष्ट्र: शिव सेना यूबीटी नेता आदित्य ठाकरे ने भी पार्टी कार्यकर्ताओं के साथ विधान भवन परिसर में शिवाजी महाराज को श्रद्धांजलि दी। महाराष्ट्र

विधानसभा का तीन दिवसीय विशेष सत्र चल रहा है। महाराष्ट्र में महा विकास अघाड़ी को बड़ा झटका देते हुए समाजवादी पार्टी ने गठबंधन से बाहर निकलने का फैसला किया है।

## जानिए कौन हैं आप के वो नरेश जिनसे बड़ी पार्टी की मुसीबत, केजरीवाल के खिलाफ भाजपा ने बना लिया हथियार

एजेंसी

नयी दिल्ली: कुछ समय पहले कुरान के अपमान मामले में आम आदमी पार्टी विधायक नरेश यादव दोषी पाए गए हैं। आप विधायक को पंजाब के मालेरकोटला में हुई कुरान शरीफ की बेअदबी मामले में कोर्ट ने दो साल की सजा सुनाई है। भारतीय जनता पार्टी ने यह फैसला आते ही आम आदमी पार्टी को घेर लिया है। बीजेपी नेताओं और कार्यकर्ताओं ने पूर्व सीएम अरविंद केजरीवाल के घर के बाहर धरना प्रदर्शन किया। पार्टी की एक ही मांग है कि केजरीवाल आप विधायक नरेश यादव को पार्टी से निष्कासित करें। इस धरना प्रदर्शन में प्रदेश अध्यक्ष विरेंद्र सचदेवा, बीजेपी नेता विजेंद्र गुप्ता शामिल हुए। अल्पसंख्यक समुदाय के तमाम लोगों ने भी केजरीवाल के घर



के बाहर धरना दिया विधायक नरेश यादव को सजा हुई है। यह मामला पंजाब के मालेरकोटला 2016 के कुरान बेअदबी मामले में दो साल की

साल की कैद की सजा सुनाई है। यह घटना जून 2016 में हुई थी, जब मालेरकोटला में कुरान के फटे पन्ने मिले थे। इसके बाद वहां हिंसा भड़क उठी थी और कई गाड़ियों को आग लगा दी गई थी। इस मामले में नरेश यादव समेत चार लोगों को गिरफ्तार किया गया था। पुलिस ने पहले विजय, गौरव और किशोर पर केस दर्ज किया था। बाद में नरेश यादव को भी गिरफ्तार कर लिया गया। नरेश यादव का जन्म दिल्ली में हुआ था। उन्होंने चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय से विधि स्नातक की डिग्री प्राप्त की। नरेश यादव दिल्ली विधानसभा में विधायक हैं। वे आम आदमी पार्टी की उम्मीदवारी के साथ महारौली निर्वाचन क्षेत्र से दो बार प्रतिनिधि चुने गए।

## भाजपा छोड़ आप का हाथ थामने वाली भावना गौर दो बार संभाल चुकी हैं पालम क्षेत्र की जिम्मेदारी



एजेंसी

नई दिल्ली: दिल्ली की सत्ता पर काबिज आम आदमी पार्टी की नेता भावना गौर राज्य की राजनीति में एक जाना माना चेहरा बन चुकी हैं। वे फिलहाल दिल्ली विधानसभा की साल 2015 से लगातार सदस्य बनी हुई हैं। विधायक भावना गौर दिल्ली की सातवां विधान सभा में पालम विधानसभा क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करती हैं। 1997 में भाजपा के टिकट पर मधु विहार क्षेत्र से एमसीडी पार्षद थीं। साल 2013 में उन्होंने पल्लवी वार विधानसभा का चुनाव लड़ा था, तब वे बीजेपी के



उम्मीदवार से मामूली अन्तर से चुनाव हार गईं थैं प्रारंभिक जीवन और शिक्षा

भावना गौर ने अपनी शिक्षा दिल्ली और रोहतक में पूरी की। उनके पास बैचलर

ऑफ आर्ट्स और बैचलर ऑफ एजुकेशन की डिग्री है। राजनीतिक सफर भावना गौर 1997 में भाजपा के टिकट पर मधु विहार क्षेत्र से एमसीडी पार्षद थीं। वह आम आदमी पार्टी की सदस्य हैं। उन्होंने 2013 के दिल्ली विधानसभा चुनाव में चुनाव लड़ा था और 26.79% वोट प्राप्त किए थे और चार बार के भाजपा विधायक धर्म देव सोलंकी के बाद दूसरे स्थान पर रहीं थीं, जिन्होंने 6.51% वोटों के अंतर से जीत हासिल की थी।

## दिल्ली में भाजपा ने दिया 'नहीं सहेंगे, बदल के रहेंगे' का नारा, आप को इन मुद्दों पर घेरने की तैयारी



नयी दिल्ली: दिल्ली विधानसभा चुनाव को लेकर भाजपा अपनी तैयारियों में जुट गई है। दिल्ली में 70 सीटों के लिए 2025 के जनवरी-फरवरी में चुनाव हो सकते हैं। महाराष्ट्र और हरियाणा में जीत के बाद भाजपा का उत्साह बढ़ा हुआ है। राजधानी में भाजपा ने आप को चुनावी चैलेंजे देने के लिए हथौड़ी सहेंगे, बदल के रहेंगे का नारा दिया है। वहीं, प्रदेश कार्यालय में दिल्ली विधानसभा चुनाव-2025 के लिए चुनावी कार्यालय का उद्घाटन किया गया है। प्रदेश अध्यक्ष विरेंद्र सचदेवा

विहारी ने कहा कि दिल्ली के लोगों ने तय कर लिया है कि वे दिल्ली में केंसर पैदा करने वाला प्रदूषित पानी, वायु प्रदूषण, पेंशन बंद होना, राशन कार्ड

न बनाना, सीएम का भ्रष्टाचार बर्दाश्त नहीं करेंगे। 15 साल में बीजेपी दिल्ली की जनता का हर अधिकार सुरक्षित करेगी। केंद्रीय मंत्री हर्ष मल्होत्रा ने कहा कि दिल्ली के लोगों ने फैसला किया है कि वे दिल्ली के प्रदूषित प्रेसजल, जहरीली हवा, स्कूलों में प्रिंसिपलों और शिक्षकों की कमी, सरकारी अस्पतालों में डॉक्टरों और दवाओं की कमी या मोहल्ला क्लीनिकों को कूड़े के ढेर में तब्दील होते बर्दाश्त नहीं करेंगे। उन्होंने साफ तौर पर कहा कि लोग केजरीवाल की जगह बीजेपी का सीएम बनाएंगे।

## मायावती ने बांग्लादेश में दलितों के साथ हो रही हिंसा पर सपा-कांग्रेस की चुप्पी पर कसा तंज



एजेंसी

लखनऊ। बसपा सुप्रीमो और उत्तर प्रदेश की पूर्व मुख्यमंत्री मायावती ने कहा कि पड़ोसी देश बांग्लादेश में बड़ी संख्या में हिंदू अत्याचार का शिकार हो रहा है। इनमें ज्यादातर लोग दलित और कमजोर वर्ग के हैं। इसीलिए कांग्रेस पार्टी इस मामले

पर चुप है और यही कारण है कि वह संभल-संभल चिल्ला रही है। मायावती ने कहा कि इस मामले में सपा हो या कांग्रेस सभी एक ही थाली के चढ़े बट्टे हैं। ऐसे में केंद्र सरकार को अपनी जिम्मेदारी को निभाना चाहिए, जिससे दलित समाज के लोगों पर अत्याचार कम हो सके। बताने दें

## क्या फिर से नीतीश और तेजस्वी होंगे साथ? BJP के महाराष्ट्र मॉडल ने बढ़ाई JDU की टेंशन

एजेंसी

पटना: बिहार में नीतीश कुमार के नेतृत्व वाली जद (यू) कथित तौर पर उस राजनीतिक सत्ता के खेल को लेकर चिंतित है जिसके कारण एकनाथ शिंदे को मुख्यमंत्री की भूमिका से हटा दिया गया और देवेन्द्र फडणवीस वापस मुख्यमंत्री बने थे। भाजपा के इस आश्वासन के बावजूद कि 2025 का बिहार विधानसभा चुनाव जदयू प्रमुख नीतीश कुमार के नेतृत्व में लड़ा जाएगा, पार्टी के भीतर यह आशंका बढ़ रही है कि अगर भाजपा राज्य की 243 सीटों वाली विधानसभा में बहुमत के करीब पहुंचती है तो वह महाराष्ट्र मॉडल को दोहरा सकती है। हालांकि जद (यू) नेता अब तक इस मामले पर सार्वजनिक टिप्पणी करने से बचते रहे हैं, लेकिन पार्टी के कई वरिष्ठ सदस्यों



ने निजी तौर पर भाजपा की संभाषित योजनाओं के बारे में बेचैनी व्यक्त की है। चिंता का मुख्य मुद्दा यह है कि क्या

भाजपा महाराष्ट्र के समान रणनीति अपना सकती है, जहां एनडीए के मुख्यमंत्री पद के उम्मीदवार होने के बावजूद, भाजपा के चुनावी बहुमत तक पहुंचने के बाद शिंदे को किनारे कर दिया गया था। जद (यू) के भीतर अहम सवाल यह है कि क्या भाजपा अपने उम्मीदवार के पक्ष में नीतीश कुमार को किनारे करने की कोशिश कर सकती है, क्या उसे बिहार में महत्वपूर्ण 122 सीटों के आंकड़े के करीब पहुंचना चाहिए। 2020 के बिहार विधानसभा चुनाव में, जद (यू) को केवल 43 सीटें मिलीं, जो भाजपा की 74 से काफी पीछे थीं, लेकिन नीतीश कुमार को मुख्यमंत्री पद की पेशकश की गई थी। यह जद (यू) के कमजोर प्रदर्शन के बावजूद था, जो शुरू में खुद कुमार के लिए परशाना का कारण था।

उर्दू भाषा कोषांग, मधुबनी के तत्वाधान में आयोजित फरोग-ए-उर्दू सेमिनार, मुशायरा और उर्दू कार्यशाला का हुआ आयोजन

वरिष्ठ संवाददाता रोजनामा इंडो गल्फ मो. अबु बकर सिद्दीकी जिला उर्दू भाषा कोषांग, मधुबनी द्वारा आयोजित फरोग-ए-उर्दू सेमिनार, मुशायरा और कार्यशाला का आयोजन...



भाग में 06 विद्वानों ने आलेख पाठ किया जिसमें उर्दू भाषा के विकास और...

जमाल, हसीबुर्रहमान और दिल्ली उर्दू अकादमी अवार्ड से पुरस्कृत डॉ मो0 हुसैन ने अपना आलेख पाठ किया। कार्यक्रम के दूसरे भाग में मुशायरा का आयोजन किया गया...

डीएम के निर्देश पर विकास मित्रों की बैठक सम्पन्न



जिला संवाददाता रोजनामा इंडो गल्फ एम नईमुदीन आजाद समाप्तीपुर। जिलाधिकारी रोशन कुशवाहा के आदेश की आलोक में समस्तीपुर जिला अंतर्गत सभी विकास मित्रों को जिला निबंधन एवं परामर्श केंद्र समस्तीपुर द्वारा संचालित योजना मुख्यमंत्री निश्चय स्वयं सहायता भत्ता योजना के प्रचार प्रसार हेतु बैठक का आयोजन किया गया...

धान अधिप्राप्ति को लेकर जिलाधिकारी ने की बैठक



वरिष्ठ संवाददाता रोजनामा इंडो गल्फ शकील हदर अधिप्राप्ति कार्य में तेजी लाने हेतु सभी पैक्स, मिलर, किसान सलाहकार एवं बीसीओ अपने कर्तव्यों का निष्ठा के साथ करें निर्वहन: जिलाधिकारी

2025 तक किसानों से निर्धारित न्यूनतम समर्थन मूल्य पर धान की खरीद की जायेगी। 15 जून 2025 तक सीएमआर जमा करने की अवधि निर्धारित है। सारण जिला में धान अधिप्राप्ति हेतु विगत वर्ष के लक्ष्य के आधार पर 113248 एमटी का अनुमानित लक्ष्य निर्धारित किया गया है।

समीर ने धान अधिप्राप्ति को लेकर समीक्षा बैठक किया। जिलाधिकारी ने अधिप्राप्ति में तेजी लाने का निर्देश दिया। सभी पैक्स, मिलर एवं बीसीओ को पूरी तरह से एक्टिवेट करते हुए अधिप्राप्ति कार्य में तेजी लाने का निर्देश दिया गया।

हुसैनगंज थाना क्षेत्र में हुई सड़क दुर्घटना में दो की मौत



हुसैनगंज संवाददाता रोजनामा इंडो गल्फ सीवान जिले के हुसैनगंज थाना क्षेत्र के सीवान सीसवन मुख सड़क पर शुक्रवार की रात्रि अलग अलग दो स्थानों पर सड़क हादसे में दो लोगों का जाना चली गई।

गंभीर रूप से घायल हो गया। ग्रामीणों व परिजनों ने आनन फानन में घायलावस्था में सदर अस्पताल सीवान में भर्ती किया। इलाज करने के पूर्व ही घायल व्यक्ति की मौत हो चुकी थी।

कोविंग से पढ़कर घर लौट रहे छात्र को पकड़कर बेरहमी से पीटा



समस्तीपुर :- समस्तीपुर जिले के मुसरीधरारी थाना क्षेत्र अंतर्गत रूपौली गांव में शुक्रवार को कोविंग से पढ़ने के बाद घर लौट रहे एक छात्र को गांव के ही कुछ लोगों ने मारपीट कर जखमी कर दिया। सूचना पर पहुंचे लोगों ने छात्र को इलाज के लिए सदर अस्पताल में भर्ती कराया।

मॉल से घर लौट रहे कर्मी से बदमाशों द्वारा बाइक लूटने की कोशिश, विरोध करने पर मारी गोली, चल रहा इलाज



समस्तीपुर/दलसिंहसराय :- समस्तीपुर जिले के दलसिंहसराय थाना क्षेत्र अंतर्गत कमारव प्रार्थमिक विद्यालय के पास शुक्रवार की रात करीब साढ़े 9 बजे बाइक सवार बदमाश ने बाइक लूट पाट के दौरान एक युवक को सीने में गोली मार दी जिससे वह जखमी हो गया। जखमी युवक को पुलिस ने स्थानीय लोगों की मदद से दलसिंहसराय अनुमंडलीय अस्पताल में भर्ती कराया।

चेरियाबरियारपुर विधानसभा चुनाव जीतने पर सैलरी का पूरा रुपया विकास फंड में खर्च करेंगे: डॉ एके सिंह कुशवाहा

संवाददाता रोजनामा इंडो गल्फ बेगूसराय। जिले के चेरियाबरियारपुर विधानसभा के भावी उम्मीदवार डॉक्टर एके सिंह कुशवाहा ने हाल ही में एक जनसभा में संवाददाताओं से बात करते हुए एक महत्वपूर्ण घोषणा की है।



उद्योगों को प्रोत्साहित करने और रोजगार के अवसर बढ़ाने पर जोर दिया जाएगा इस मौके पर डॉ एके सिंह कुशवाहा ने चेरियाबरियारपुर की वर्तमान स्थिति पर चिंता जताते हुए कहा कि हमारे क्षेत्र का विकास को सख्त जरूरत है।

कुशवाहा के इस बयान का स्वागत किया है और इसे उनके प्रति विश्वास का प्रतीक माना है। कई लोगों ने कहा कि यह कदम न केवल डॉ एके सिंह कुशवाहा की जनसेवा की भावना को दर्शाता है, बल्कि यह अन्य नेताओं के लिए भी एक उदाहरण पेश करता है।

बिहार प्रदेश कार्यालय में प्रेस वार्ता को संबोधित करते हुए बिहार लोक सेवा आयोग (बीपीएससी) के अभ्यर्थियों के मुद्दे पर पार्टी का पक्ष रखा



संवाददाता रोजनामा इंडो गल्फ उन्होंने नॉर्मलाइजेशन को एक प्रक्रिया बताते हुए उससे सभी अभ्यर्थियों को सामान लाभ मिलने की बात कही। उन्होंने यह भी कहा कि इस मुद्दे के तीन स्टेकहोल्डर हैं।

बिहार लोक सेवा आयोग भी प्रतियोगी परीक्षाओं को सुचारु रूप से करवाने के लिए प्रतिबद्ध है। दूसरा पक्ष अभ्यर्थियों का है जो बदलती हुई परीक्षा प्रणाली को लेकर चिंतित हैं और उनके चिंता का निवारण करना सरकार और आयोग का दायित्व है।

समस्तीपुर में खाली पड़े घर में शराब रखने से मना करने पर हुआ बवाल.

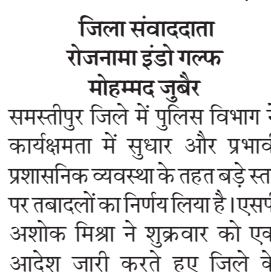


संवाददाता रोजनामा इंडो गल्फ मोहम्मद जुबैर समस्तीपुर जिले के कपूरग्राम थाना क्षेत्र के राजखंड गांव में एक सनसनीखेज घटना में शराब माफियाओं द्वारा एक परिवार पर हमला किए जाने की खबर सामने आई है।

ने अपने खाली मकान में अवैध शराब रखने का विरोध किया। यह मामला समाज में बढ़ती अवैध गतिविधियों और इसके खिलाफ खड़े होने वालों को मिलने वाले खतरों पर सवाल खड़ा करता है।

उनका इलाज जारी है। धावल मोहन साह ने बताया कि उनके पड़ोसी हरे कृष्णा झा और उनके सहयोगियों ने उनके मकान के पास खाली पड़े मकान में शराब रखने की कोशिश की थी।

समस्तीपुर एसपी ने किया 40 पुलिस पदाधिकारियों का ट्रांसफर.



जिला संवाददाता रोजनामा इंडो गल्फ मोहम्मद जुबैर समस्तीपुर जिले में पुलिस विभाग ने कार्यक्षमता में सुधार और प्रभावी प्रशासनिक व्यवस्था के तहत बड़े स्तर पर तबादलों का निर्णय लिया है।



हथौड़ी, मोहनपुर, मोहिउद्दीननगर, रोसडा, दलसिंहसराय, ताजपुर, बंगरा, सरायरंजन, पूसा, उजियारपुर, वारिसनगर, खानपुर, चकमेहरी, बिथान, हसनपुर, सिंधिया, हलई, मुसरीधरारी और पुलिस लाइन जैसे थानों में नई जिम्मेदारी सौंपी गई है।

जिला अभियोजन पदाधिकारी बनाए जाने से अधिवक्ताओं में हर्ष



संवाददाता रोजनामा इंडो गल्फ बखरी ( बेगूसराय ) ' बखरी अनुमंडल के अभियोजन पदाधिकारी सिलेक्शन ग्रेड अजय कुमार गुप्ता को पदेनतः के बाद बेगूसराय जिला अभियोजन पदाधिकारी बनाए जाने से अधिवक्ताओं में हर्ष देखा जा रहा है।

# पीएम मोदी और नीतीश ने अतिपिछड़ों को सत्ता में सम्मानजनक भागीदारी दी

**जिला संवाददाता रोजनामा इंडो गल्फ**  
**■ लालू प्रसाद ने अति पिछड़ों को आरक्षण नहीं दिया, इनके वोट लेकर राज किया**  
**■ राजद में मुख्यमंत्री, उपमुख्यमंत्री, नेता विपक्ष का पद एक परिवार के लिए आरक्षित**  
**■ मगध सम्राट जरासंध के जन्मोत्सव समारोह सह चंद्रवंशी सम्मान रैली में सम्राट चौधरी ने कपुरी ठाकुर को याद किया**  
**■ जरासंध की भूमि से आने वाले नीतीश कर रहे हैं बिहार का विकास - सम्राट चौधरी**



नहीं दिया, लेकिन इन समुदायों को वोट लेकर राज किया और भ्रष्टाचार किया। राजधानी के मिलर हाई स्कूल मैदान में मगध सम्राट जरासंध के जन्मोत्सव समारोह सह चंद्रवंशी सम्मान रैली को संबोधित करते हुए श्री चौधरी ने कहा कि चंद्रवंशी समाज और अतिपिछड़ों को सम्मान देना एनडीए सरकार की प्राथमिकता है। उन्होंने कहा कि जरासंध की भूमि राजगीर (नालंदा) से आने वाले नीतीश कुमार न्याय के साथ विकास कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि भगवान जरासंध की सामाजिक संरचना में हम लोग काम कर रहे हैं। कपुरी ठाकुर ने पिछड़ा-अति पिछड़ा वर्ग को जोड़ने का जो काम किया, उसे हम लोग आगे बढ़ा कर रहे हैं। कपुरी जी के बाद नीतीश कुमार ऐसी व्यवस्था की जिससे अति पिछड़ा समाज मुख्य धारा में आया। श्री चौधरी ने कहा कि आजकल जो लोग आरक्षण-आरक्षण रट कर सामाजिक न्याय के मसीहा बनना चाहते हैं, उन लोगों ने 2001 में आरक्षण दिए बिना जिला परिषद का चुनाव कराये थे। 15 साल सत्ता में रहने वाली लालू-राबड़ी सरकार ने

## सीएम के संभावित कार्यक्रम को लेकर पहुंची कल्याणपुर जिला की टीम



**जिला संवाददाता रोजनामा इंडो गल्फ**  
**एम नईमुद्दीन आजाद**  
 समस्तीपुर। जिले के कल्याणपुर क्षेत्र अंतर्गत वासुदेवपुर सहित अन्य जगहों पर 30 दिसंबर को सीएम नीतीश कुमार के संभावित कार्यक्रम को लेकर शनिवार को जिला से पदाधिकारी की टीम पहुंची। इधर लोगों का बताना है कि पदाधिकारी की टीम वासुदेवपुर के महादेव स्थान स्थित पोखर, महादलित बस्ती व राजकीय कृत उत्कृष्टित उच्च विद्यालय वासुदेवपुर आदि जगहों का निरीक्षण किया। उसके बाद अपर समाहार्त अजय कुमार तिवारी एवं डीसीएलआर बलबीर दास सहित जिला के पदाधिकारी की टीम ग्रामीण जिला प्रशिक्षण केंद्र का निरीक्षण किया व मौके पर मौजूद पदाधिकारी को कई आवश्यक दिशा निर्देश दिया। मौके पर जिला के पदाधिकारी की टीम के अलावा प्रखंड विकास पदाधिकारी देवेन्द्र कुमार एवं अंचल अधिकारी शशि रंजन आदि पदाधिकारी मौजूद थे। पदाधिकारी के क्षेत्र में भ्रमण से लोगों में उत्साह बढ़ा है। ऐसा माना जा रहा है कि मुख्यमंत्री नीतीश कुमार कल्याणपुर प्रखंड अवश्य आएंगे।

# मगध सम्राट जरासंध जन्मोत्सव पर चन्द्रवंशी स्वाभिमान का शंखनाद

**जिला संवाददाता रोजनामा इंडो गल्फ**  
**■ जरासंध महाराज के अखाड़ा स्थल का होना जीर्णोद्धार, दिलीप जायसवाल**  
**■ राजगीर में महाराज जरासंध के अखाड़ा को संरक्षित स्मारक होगा घोषित - दिलीप जायसवाल**  
**■ चन्द्रवंशी समाज के लोग सदैव भाजपा के प्रति समर्पित रहे - डॉ. दिलीप जायसवाल**  
 अखिल भारतीय चंद्रवंशी चेतना परिषद के द्वारा आयोजित मगध सम्राट जरासंध जी का जन्मोत्सव सह चंद्रवंशी स्वाभिमान रैली में भाजपा प्रदेश अध्यक्ष सह राजस्व एवं भूमि

सुधार मंत्री डॉ. दिलीप जायसवाल ने संबोधित करते हुए कहा कि "आज का यह अवसर न केवल हमारे समाज की एकता और परंपराओं को बल देता है, बल्कि हमारे गौरवशाली इतिहास के प्रतीक, मगध सम्राट जरासंध जी के जीवन और योगदान को श्रद्धांजलि देने का भी अवसर है। सम्राट जरासंध केवल एक महान योद्धा और राजा ही नहीं थे, बल्कि वह भारतीय संस्कृति, परंपरा और स्वाभिमान के प्रतीक थे। उनकी नेतृत्व क्षमता और उनके द्वारा स्थापित मगध साम्राज्य भारतीय इतिहास के स्वर्णिम अध्याय हैं। आज जब हम उनके जन्मोत्सव के साथ चंद्रवंशी स्वाभिमान रैली का आयोजन कर रहे हैं, यह समाज के लिए एकजुटता

और सम्पन्न का संदेश देता है। चंद्रवंशी समाज का योगदान भारतीय इतिहास, संस्कृति और समाज में हमेशा से अलंनत महत्वपूर्ण रहा है। ऐसे समाज का स्वाभिमान बनाए रखना और उसे प्रोत्साहित करना हम सबकी जिम्मेदारी है। भारतीय जनता पार्टी हमेशा समाज के हर वर्ग, विशेषकर वंचित और पिछड़े वर्गों के अधिकारों और उत्थान के लिए प्रतिबद्ध रही है। चंद्रवंशी समाज के लिए हमारी सरकार ने कई योजनाएं और नीतियां लागू की हैं और आगे भी उनके कल्याण और सम्मान के लिए निरंतर कार्यरत रहेगी। मैं इस अवसर पर यह कहना चाहता हूँ कि सम्राट जरासंध का जीवन हमें यह सिखाता है कि कठिन परिस्थितियों में भी कैसे अपनी परंपराओं, संस्कृति और

समाज के हित में अडिग रहना चाहिए। उनका त्याग और बलिदान हमें प्रेरित करता है कि हम समाज के हर वर्ग के उत्थान और सर्वाधिकरण के लिए काम करें। अखिल भारतीय चंद्रवंशी चेतना परिषद को इस आयोजन के लिए मैं हार्दिक शुभकामनाएं देता हूँ। यह आयोजन न केवल समाज को अपनी परंपराओं से जोड़ने का काम करेगा, बल्कि आने वाली पीढ़ियों को भी अपने गौरवशाली इतिहास से प्रेरणा देने के लिए प्रेरित करेगा। इन्होंने कहा कि नालंदा स्थित यह स्थल भारतीय इतिहास का गौरव है। यह ऐतिहासिक स्थलों में इसका अलग स्थान है, यही कारण है कि सरकार की योजना इसके

जीर्णोद्धार की है। उन्होंने इस मौके पर राजगीर में महाराज जरासंध के अखाड़ा को संरक्षित स्मारक के रूप में घोषित होने का भी एलान किया। उन्होंने इतिहास की चर्चा करते हुए कहा कि कहा जाता है कि इस अखाड़े को उन दिनों दूध से पटाया जाता था। आइए, हम सब मिलकर यह संकल्प लें कि हम एक सशक्त, संगठित और स्वाभिमानी समाज का निर्माण करेंगे। यह समाज ही हमारे राष्ट्र की शक्ति है। इस अवसर पर उप मुख्यमंत्री श्री सम्राट चौधरी, श्री विजय सिन्हा, मंत्री श्री नितिन नवीन, पूर्व सांसद श्री सुशील सिंह, विधायक संजीव चौरसिया ने भी रैली को संबोधित किया।

## डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर के महापरिनिर्वाण दिवस पर इरा ने दिखाया मानवीय चेहरा



**जिला संवाददाता रोजनामा इंडो गल्फ**  
 मुंबई। भारतीय संविधान के शिल्पकार और युगपुरुष डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर के 68वें महापरिनिर्वाण दिवस के अवसर पर इंडियन रिपोर्टर्स एसोसिएशन (इरा) ने सामाजिक संवेदनशीलता का परिचय देते हुए 6 दिसंबर 2024 को युवुवन कॉलोनी स्थित लक्ष्मी प्रतिष्ठान संचालित बाल निरीक्षण गृह में बच्चों को मिठाई वितरित की। कार्यक्रम की शुरुआत डॉ. आंबेडकर की प्रतिमा पर पुष्पांजलि अर्पित कर की गई। इस मौके पर छद्मरुद्र के महाराष्ट्र प्रदेश अध्यक्ष और वरिष्ठ पत्रकार मदन (बापू) कोल्हे एवं हनुमंत जालाहा के संपादक व मीडिया चीफ देवानंद शंकरराव वाकळे ने बच्चों को मिठाई बांटी और उनके साथ समय बिताया। देवानंद वाकळे ने अपने प्रेरक भाषण में डॉ. आंबेडकर के जीवन, संघर्ष और आदर्शों पर प्रकाश डालते हुए बच्चों को उनके विचारों को अपनाकर जीवन में आगे बढ़ने की प्रेरणा दी। उन्होंने कहा, डॉ. आंबेडकर केवल संविधान निर्माता नहीं, बल्कि सामाजिक समानता और मानवता के प्रतीक हैं। उनके विचार हमें हर परिस्थिति में प्रेरणा देते हैं।

## बाबा साहब भीमराव अंबेडकर की 68 वां परीनिर्वाण दिवस मनाया गया



**जिला संवाददाता रोजनामा इंडो गल्फ**  
 नावकोटी/बेगूसराय/संवाददाता प्रखंड क्षेत्र अंतर्गत शहीद भगत सिंह मेमोरियल कमिटी समसा एवं अर्जक संघ बेगूसराय के तत्वावधान में समसा पंचायत भवन में अर्जक संघ के जिला अध्यक्ष रामचरण महतो की अध्यक्षता में बाबा साहब अंबेडकर की 68वां परिनिर्वाण मनाया गया। इस अवसर पर नवनिर्वाचित पैक्स अध्यक्ष अर्जु कुशवाहा बागवन, निजंला देवी हसनपुर बागर, सोनमा पैक्स अध्यक्ष बीएलाल महतो को अंग वस्त्र एवं माल्यापण कर सम्मानित किया गया। बाबा साहब अंबेडकर की जीवनी पर प्रकाश

## हमारा शौचालय हमारा सम्मान अभियान के तहत अनुमंडल स्तरीय स्वच्छता संवाद कार्यक्रम का आयोजन

**बेगूसराय संवाददाता रोजनामा इंडो गल्फ**  
 नावकोटी/बेगूसराय प्रखंड कार्यालय नावकोटी के प्रांगण में हमारा शौचालय हमारा सम्मान अभियान के तहत अनुमंडल स्तरीय स्वच्छता संवाद कार्यक्रम का आयोजन शनिवार को किया गया। कार्यक्रम को अध्यक्ष रामचरण महतो की अध्यक्षता में बाबा साहब अंबेडकर की 68वां परिनिर्वाण मनाया गया। इस अवसर पर नवनिर्वाचित पैक्स अध्यक्ष अर्जु कुशवाहा बागवन, निजंला देवी हसनपुर बागर, सोनमा पैक्स अध्यक्ष बीएलाल महतो को अंग वस्त्र एवं माल्यापण कर सम्मानित किया गया। बाबा साहब अंबेडकर की जीवनी पर प्रकाश

कार्मियों के मानदेय भुगतान की व्यवस्था राज्य सरकार ने राज्यांस से की गई है जो 1 जनवरी से लागू होगा। वहीं प्रत्येक व्यक्ति से स्वच्छता शुरू करने के भी अपील की एसडीओ सनी कुमारी सौरव ने कहा कि परिवेश के स्वच्छ नहीं रहने से कुपोषित एवं कमजोर बच्चे होते हैं। गंदगी रहने से बच्चे कमजोर और कुपोषित होते हैं। शौचालय की व्यवस्था नहीं रहने से महिलाओं लज्जा वश इसे ज्यादा देर तक रोकेती है जिससे पेट में पथरी सहित अन्य गंभीर बीमारी हो जाती है। जिसके उपचार में काफी धन का व्यय होता है। शौचालय महिलाओं का सम्मान है इसके लिए भारत सरकार एवं राज्य सरकार आयुष्मान कार्ड निर्माण कर रही है। पहले बीपीएल परिवारों को ही इसका लाभ मिल पाता था लेकिन अब 70 वर्ष या इससे ऊपर के सभी बुजुर्ग व्यक्तियों को इसका लाभ मिलेगा। वहीं आयुष्मान कार्ड का लाभ लेने की अपील की। एसडीओ कुंदन कुमार ने कहा कि शौचालय प्रत्येक व्यक्ति का हेल्मेट की तरह रक्षा करता है। खुले में शौच करने से शौच में निकले विषाणु हवा में फैलकर विभिन्न प्रकार के रोगों को उत्पन्न करती है। इससे बचाव के लिए अपने घरों में शौचालय निर्माण कर दूसरे को भी प्रेरित करने का अनुरोध किया। वहीं जीविका

## बखरी: डार्क शिविर में खुलवाए गए खातों, बच्चों के बनाए गए मुफ्त आधार कार्ड



**संवाददाता रोजनामा इंडो गल्फ**  
 बखरी ( बेगूसराय ) ' उष डाकघर बखरी अंतर्गत शाखा डाकघर शौतल रामपुर में शनिवार को डाक अधीक्षक बेगूसराय प्रमंडल श्री नीरज कुमार की अध्यक्षता में एक डार्क शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर के दौरान कई लाभकों के खाते खोले गए, जिससे उन्हें विभिन्न बैंकिंग सुविधाओं का लाभ प्राप्त हो सके कार्यक्रम में विशेष रूप से 0 से 5 वर्ष तक के बच्चों का मुफ्त आधार कार्ड भी बनवाया गया। इसके अलावा, एसबी खाता, सुकन्या समृद्धि खाता, रोड खाता सहित अन्य खातों के बारे में जानकारी दी गई और लोगों को इन योजनाओं का लाभ लेने के लिए जागरूक किया गया। इस अवसर पर डाक निरीक्षक श्री राजीव कुमार, खमरिया पश्चिम के स्थानीय मुखिया प्रतिनिधि श्री दिलीप राम, शाखा डाकपाल श्री जनार्दन यादव और डाक अधीक्षक श्री मुनी लाल समेत दर्जनों स्थानीय लोग उपस्थित थे। स्थानीय लोगों ने इस पहल का स्वागत किया और डाक विभाग की सरहना की।

# समस्तीपुर में ऑटो चालक 9 दिसंबर से करेंगे हड़ताल.

**संवाददाता रोजनामा इंडो गल्फ**  
**मोहम्मद जुबैर**  
 समस्तीपुर नगर निगम क्षेत्र में ऑटो रिक्शा चालकों से हो रही अवैध वसूली के खिलाफ गुस्सा बढ़ता जा रहा है। शुक्रवार को जिला परिवहन मजदूर यूनियन, बिहार स्टेट ऑटो चालक संघ, और बिहार राज्य ई-रिक्शा चालक यूनियन ने संयुक्त रूप से नगर आयुक्त और नगर निगम की अध्यक्ष का पुतला दहन कर विरोध जताया। यह कदम लंबे समय से अनदेखे किए जा रहे मुद्दों पर प्रतिक्रिया के रूप में उठाया गया है। इकपूरी बस पड़ाव में आयोजित इस प्रदर्शन का नेतृत्व बिहार स्टेट ऑटो चालक संघ के महामंत्री डॉ. एसएनए



इमाम ने किया। उन्होंने कहा कि नगर निगम प्रशासन की लापरवाही और अपराधियों के बढ़ते होसले के चलते बस स्टैंड अपराध का केंद्र बन गया है। यात्रियों और चालकों से 5 रुपये के बदले 20 से 30 रुपये तक वसूले जा रहे हैं, जो पूरी तरह अवैध है। इमाम ने बताया कि यूनियन की ओर से नगर आयुक्त और अध्यक्ष को कई बार आवेदन दिया गया, लेकिन अब तक कोई कार्रवाई नहीं हुई। इससे चालक वर्ग परेशान है और अब मजबूरी में उन्होंने 9 दिसंबर से हड़ताल पर जाने का फैसला किया है। इसका संबोधित करते हुए वक्ताओं ने कहा कि नगर निगम प्रशासन चालकों की समस्याओं के समाधान में असफल रहा है। बार-बार समझौते की कोशिशें विफल हुई हैं, जिससे ऑटो और ई-रिक्शा चालक आर्थिक शोषण का शिकार हो रहे हैं। उन्होंने साफ किया कि यदि समय पर ठोस कदम नहीं उठाए गए, तो हड़ताल से होने वाली असुविधा के लिए प्रशासन जिम्मेदार होगा।

## नल जल योजना का किया गया शिलान्यास



**बेगूसराय संवाददाता रोजनामा इंडो गल्फ**  
 नावकोटी/बेगूसराय/प्रखंड क्षेत्र अंतर्गत विष्णुपुर पंचायत में नल-जल योजना का किया गया शिलान्यास मुखिया प्रतिनिधि दुन्दुन पोद्दार ने बताया कि विष्णुपुर पंचायत के राजा कुमार के द्वारा नल जल की व्यवस्था हेतु बोरिंग की जा रही है जिसका शिलान्यास किया गया। इस दौरान वार्ड सदस्य रूबी देवी, रंजीत चौधरी, अर्जुन चौधरी, बहोर महतो गांगो पासवान। राजेश पासवान, पवन महतो आदि मौजूद थे।

# मधुबनी जिलास्तरीय समन्वय एवम अनुश्रवण समिति (दिशा) की बैठक हुई आयोजित

**संवाददाता**  
**रोजनामा इंडो गल्फ**  
**मो.अबु बकर सिद्दीकी**  
मधुबनी जिलास्तरीय समन्वय एवम अनुश्रवण समिति (दिशा) की बैठक हुई आयोजित। दिशा के अध्यक्ष सह सांसद, रामप्रत मंडल ने कहा सभी के सामूहिक प्रयास एवं सहयोग से होगा जिले की समस्याओं का समाधान एवं विकास कार्यों में लाएगी जाएगी तेजी। जले के सभी पंचायत में बनेगा खेल मैदान, निर्माण को लेकर स्थल चिन्हित। जिले में खेल प्रतिभाओं को मिलेगा बढ़ावा। माननीय सदस्यों एवं जनप्रतिनिधियों से प्राप्त शिकायत एवम सुझाव को गंभीरता से लेकर उत्तर प्रतिक्रिया देगी होगी-जिलाधिकारी। सांसद सह अध्यक्ष जिला स्तरीय समन्वय एवम अनुश्रवण समिति रामप्रत मंडल की अध्यक्षता में डीआरडीए सभागार मधुबनी में दिशा की बैठक आयोजित की गई। सर्वप्रथम गत बैठक की कार्यवाही का



अनुपालन प्रतिवेदन की विभागवार समीक्षा की गई। इसी क्रम में उपविभागाध्यक्ष ने बताया कि 12 मनरेगा भवनों का निर्माण पूर्ण कर लिया गया है आठ मनरेगा भवन का निर्माण इस वित्तीय वर्ष में पूर्ण कर लिया जाएगा। उन्होंने बताया कि लक्ष्य के लगभग 60 प्रतिशत मानव

उन्होंने उपस्थित सभी सदस्यों को अच्छे वातावरण में बेहतर तरीके से अपनी समस्याओं को रखने एवं उनके बहुमूल्य सुझावों के लिए धन्यवाद भी दिया। सबसे पहले पूर्व की बैठक में उपस्थित सभी सदस्यों ने जहाँ अपने क्षेत्र से संबंधित समस्याओं को पूरी गंभीरता के साथ रखा, वहीं जिला के विकास को लेकर भी कई महत्वपूर्ण सुझाव भी दिए। सदस्यों द्वारा सड़कों की मरम्मत, स्वास्थ्य सुविधाओं, नल-जल योजना आदि से संबंधित पूछे गए प्रश्न के अलावा जिले में जिलाधिकारी ने कहा कि जिला प्रशासन द्वारा अधिकारियों की टीम बनाकर जिले में सरकारी की चल रही विभिन्न योजनाओं की निगरानी रूप से जाँच की जा रही है। उन्होंने कहा कि इसी क्रम में बारी-बारी से बुधवार को एक ही दिन में जिले के सभी महत्वपूर्ण सड़कों, अस्पतालों, पैक्स, नल-जल योजना आदि की जाँच की गई है, एवं प्राप्त जाँच प्रतिवेदन के आधार पर टोस करवाई भी की जा रही है।

## स्टेशन पर दो बंदरों ने मचाया उत्पात, कुछलम्हों के लिए ट्रेन परिचालन रहा बाधित



**जिला संवाददाता**  
**रोजनामा इंडो गल्फ**  
**एम नईमुद्दीन आजाद**

**समस्तीपुर।** स्थानीय जंक्शन पर दो बंदरों की आपसी लड़ाई में ट्रेन परिचालन बाधित हो गया। रबड़ के समान को लेकर दो बंदरों में छीना झपटी हो रही थी। जंक्शन के बंदरी साईड के पूर्वी फूट ओवर ब्रिज के पास दो बंदर लड़ रहे थे, इसी दौरान उनके हाथ में रबड़ का सामान नीचे से गुजर रही ओवरब्रेड टार पर गिर पड़ा। तेज चिंगारी के साथ आवाज हुई। ओवरब्रेड टार में शॉर्ट सर्किट हो गया। घटना को लेकर तुरंत कंट्रोल को इसकी सूचना दी गई, इसके बाद ओवरब्रेड टार में विद्युत प्रवाह को रोका गया। ओएचई विभाग के कर्मी स्थल पर पहुंचकर तार को दुरुस्त किया। इसके बाद 9:30 बजे के आसपास ट्रेन का परिचालन विद्युत प्रवाह के बाद बहाल किया गया। करीब आधा घंटा तक लाइन संख्या चार से लेकर 14 तक विद्युत प्रवाह बाधित रहा। इधर घटना की सूचना मिलने पर आरपीएफ इस्पेक्टर वेद प्रकाश वर्मा, पीके चौधरी के नेतृत्व में पूरी टीम मौके पर पहुंच गई। इस बीच यात्रियों को उक्त स्थल से दूर किया गया। बताया जाता है कि जंक्शन परिसर में बंदरों के रहने के लिए आराम गृह बन गया है। यात्रियों के द्वारा भोजन मिलता ही है, विगत साल दो बंदरों को वन विभाग में जंक्शन से पकड़ा था, मगर इसके बाद भी आतंक लगातार जारी है।

## 48वीं वाहिनी, सशस्त्र सीमा बल, जयनगर ने किया कृषि यंत्रों का वितरण एवं सीमा मित्र समूह बैठक का आयोजन



**संवाददाता**  
**रोजनामा इंडो गल्फ**  
**मो.अबु बकर सिद्दीकी**  
48वीं वाहिनी, सशस्त्र सीमा बल, की बाह्य सीमा चौकी फुलहर में गृह मंत्रालय, भारत सरकार के तत्वावधान में नागरिक कल्याण कार्यक्रम के अन्तर्गत गाँव-फुलहर के ग्रामीणों को सामुदायिक रूप से कृषि उपकरणों का वितरण सशस्त्र सीमा बल, क्षेत्रक मुख्यालय मुजफ्फरपुर के दीपक कुमार, बद्धर के द्वारा किया गया। इस दौरान सीमा चौकी फुलहर में सीमा मित्र समूह बैठक का आयोजन कर सीमा पर होने वाली अवैध गतिविधियों, मानव तस्करी आदि विषयों पर चर्चा हुई। श्री दीपक कुमार, बद्धर क्षेत्रक मुख्यालय मुजफ्फरपुर द्वारा लोगों को सीमा पर किसी भी प्रकार की अवैध गतिविधि दिखते ही तत्काल प्रभाव से सशस्त्र सीमा बल को सूचित करने हेतु कहा गया। कार्यक्रम के दौरान श्री गोविंद सिंह भण्डारी, कमांडेंट 48 वाहिनी सशस्त्र सीमा बल जयनगर, समवाय प्रभारी पिपरी नरेश कुमार झा गणेश दास, ग्राम प्रधान फुलहर भी उपस्थित रहे। श्रेय वाक्य 'सेवा, सुरक्षा और बंधुत्व' को केन्द्र में रखकर सशस्त्र सीमा बल सीमावर्ती इलाकों में नागरिक कल्याण कार्यक्रम निरंतर चलाती रहती है।

## बहरोली में घर के खिड़की के पास शराब पीने से रोकने पर मारपीट में युवक घायल



**संवाददाता**  
**रोजनामा इंडो गल्फ**

मशरक थाना क्षेत्र के बहरोली गांव में घर के खिड़की के पास शराब पीने का विरोध करने पर युवक मारपीट में गंभीर हालत में सीएचसी मशरक में इलाज के बाद सदर अस्पताल छपरा रेफर कर दिया गया। घायल की पहचान बहरोली गांव निवासी 24 वर्षीय सलामुद्दीन अंसारी के रूप में हुई। इयूटी पर नैतान चिकित्सक ने बेहतर इलाज के लिए सदर अस्पताल छपरा रेफर कर दिया। घायल के परिजनों ने बताया कि पड़ोस के कुछ लफंगे युवक घर के खिड़की के पास शराब पीते हैं जिनको बराबर मना किया जाता है पर वे मारपीट और गाली गलौज करते हुए वहीं पर शराब पीते हैं उसी का विरोध करने पर कि यहाँ शराब मत पीओ तो मारपीट कर जखमी कर दिया गया। मामले में थाना पुलिस से शिकायत दर्ज कराने की बात बताई गयी। वहीं मगुरहा गांव निवासी राजन कुमार महतो उम्र 26 आपसी विवाद में घायल हो गए।

## मारपीट में एक जखमी, उपचार जारी



**जिला संवाददाता**  
**रोजनामा इंडो गल्फ**  
**एम नईमुद्दीन आजाद**

**समस्तीपुर।** जिले के कल्याणपुर थाना क्षेत्र के मधुरपुर टारा गांव में दो पक्षों में भूमि विवाद को लेकर जमकर मारपीट हो गई, जिसमें एक व्यक्ति घायल हो गये, जिसे परिजनों के द्वारा इलाज के लिए कल्याणपुर सीएचसी में लाया गया। घायल की पहचान मधुरपुर टारा पंचायत के वाई संख्या 07 निवासी मो आलम का 18 वर्षीय पुत्र नौशाद के रूप में हुई। इसमें प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी डाक्टर वी के ठाकुर ने बताया कि घायल का उपचार सीएचसी में चल रहा है।

## मशरक अंचल में लगा जनता दरबार, पहुंचे फरियादी



**जिला संवाददाता**  
**रोजनामा इंडो गल्फ**

मशरक के प्रखंड कार्यालय परिसर के अंचल कार्यालय में सीओ सुमंत कुमार और थानाध्यक्ष अजय कुमार की मौजूदगी में जनता दरबार आयोजित किया गया। वहीं सीतामढ़ी जिले के परिहार थाना में सीओ के साथ थानाध्यक्ष के द्वारा दुर्व्यवहार पर सार्वजनिक विरोध दर्ज कराया है। सीओ सुमंत कुमार ने कहा कि जनता दरबार में 5 नया मामला दर्ज कराया गया जिसे पंजीकृत कर लिया गया वहीं पहले से 35 मामले लांबित थे जिन पर सुनवाई करते हुए 4 मामले का समाधान कर दिया गया। बचे सभी मामलों का अगले शनिवार के जनता दरबार में दोनों पक्षों की मौजूदगी में सुनवाई की जाएगी।

## जहरीली शराब कांड में अभियुक्तों पर चलेगा स्पीडी ट्रायल, डीएसपी ने दी जानकारी

**जिला संवाददाता**  
**रोजनामा इंडो गल्फ**



मशरक थाना क्षेत्र में बीते महीने पहले जहरीली शराब कांड में नामजद अभियुक्तों को स्पीडी ट्रायल कर सजा दिलवाई जाएगी उक्त बातें मशरक डीएसपी अमरनाथ ने प्रेस विज्ञापित जारी करते हुए कहा। उन्होंने बताया कि मशरक थाना क्षेत्र के अलग-अलग गांवों में बीते महीने पहले जहरीली शराब पीने से दर्जनों लोगों की मौत हो गई वहीं कुछ लोग बीमार हो गए। मामले में थानाध्यक्ष धनंजय राय के द्वारा कांड संख्या 578/24 दर्ज कराई गयी। जिसमें 8 को नामजद अभियुक्त बनाए गए और अन्य अज्ञात को भी अभियुक्त बनाया गया। डीएसपी अमरनाथ ने कहा कि कांड का त्वरित अनुसंधान करते हुए 8 नामजद और 4 अप्रार्थमिक अभियुक्तों को गिरफ्तार कर मंडल कारा भेजा गया, वहीं सभी अभियुक्तों के विरुद्ध न्यायालय में आरोप पत्र दाखिल किया गया। साथ ही अप्रार्थमिक अभियुक्त रानी कुंअर पति सह सुरेश राम को गंडामण गांव से गिरफ्तार किया गया। उन्होंने आम लोगों से निवेदन किया कि शराब समाज और स्वास्थ्य के लिए बुरी चीज है। यदि मशरक, इसुआपुर, तैरैया और पानापुर थाना क्षेत्र में शराब का निर्माण, भंडारण या बिक्री की जा रही तो इसकी सूचना थाना पुलिस को दे। आपकी सूचना गोपनीय रखते हुए कारवाई की जाएगी।

## शराब जांच के बहाने आए स्कारियो सवार ने हथियार दिखा एक दर्जन बकरी की चोरी, पुलिस जांच में जुटी



**जिला संवाददाता**  
**रोजनामा इंडो गल्फ**  
मशरक के तख्त टोला, पूरब टोला और हसापीर गांव में शराब जांच के बहाने आए चार चक्का सवार अपराधियों ने हथियार का भय दिखा एक दर्जन बकरी चोरी करने का मामला सामने आया है। चोरी की घटना करने आए हथियार से लैस अपराधियों ने शराब जांच की पुलिस टीम बोल टॉर्च जलाकर चोरी की घटना को अंजाम दिया गया है। घटना की सूचना मिलने पर पहुंची थाना पुलिस और 112 की टीम जांच पड़ताल में जुटी है। तख्त टोला गांव में जुबेदा खातून पति कासिम राय का 2 बकरी, पूरब टोला गांव में अब्दुल शमद अंसारी का 3, मुलाजिम अंसारी का 3 और हसापीर गांव में शीतल राम का 3, दिनेश राम का 1 और राधाधाम राम का 1 बकरी चोरी होने का मामला सामने आया। एक ही रात में अलग-अलग गांवों में बकरी चोरी होने की घटनाओं से बकरी पालने वालों में हड़कंप मचा हुआ है। घटना के बारे चोरी गये लोगों ने बताया कि चार चक्का वाहन से

आए अपराधियों ने शराब जांच करने वाली पुलिस टीम के बहाने ताला काट दर्जनों बकरी चोरी कर ली गई। वहीं तख्त टोला गांव में बकरी चोरी की घटना के समय से ही एक युवक के गायब होने की बात परिजनों के द्वारा बताई गई, जिससे परिजन अज्ञात घटना से भयाक्रांत हैं। आपको बता दें कि थाना क्षेत्र में बकरी चोरी और भैस गायों की चोरी की घटनाओं में वृद्धि दर्ज हुई है। बीते साल पहले मशरक के हनुमानगंज गांव में छपरा मशरक एस एच 90 पर भी पुलिस ने दुर्घटनाग्रस्त स्कारियो में एक दर्जन बकरी लदा पाया था। आपको बता दें कि चोरी की घटनाओं में पुलिस बोल कर अपराधी आए और बकरी लूट कर चले गए। लोगों ने बताया कि सभी हथियार से लैस थे और शराब दूढ़ने के बहाने घर में घुसे थे। बताया जाता है कि ज्यादातर मामले में लोग पुलिस को आवेदन नहीं देते हैं और आवेदन देते भी हैं तो पुलिस गंभीरता से मामले को लेती नहीं है।

## 10 दिसंबर तक चलेगा बाल विवाह मुक्त भारत अभियान, निकाली गई रैली



**जिला संवाददाता**  
**रोजनामा इंडो गल्फ**  
बाल विवाह मुक्त भारत अभियान आगामी 10 दिसंबर तक चलाया जाएगा। जिसको लेकर शनिवार की सुबह मशरक के राजकीय मध्य विद्यालय चैनपुर चरिहारा में जागरूकता रैली निकाली गई। नारायणी सेवा संस्थान के प्रोजेक्ट कॉन्डिनेटर अखिलेंद्र सिंह ने बताया कि यह अभियान हमारे विकसित भारत के सपनों को पूरा करने की दिशा में एक निर्णायक कदम है। प्रधानाध्यापक छविनाथ त्रिपाठी, विजेन्द्र सिंह शिक्षक, रत्नेश कुमार वर्मा, नरसिं प्रसाद, अंजु कुमारी, धर्मेन्द्र दास, तबरेज आलम के संयुक्त अगुवाई में विद्यालय की छात्र छात्राओं ने जागरूकता रैली निकाली जो गांवों का भ्रमण कर पुनः विद्यालय परिसर पहुंची। मौके पर अखिलेंद्र सिंह ने बताया कि बाल विवाह मुक्त भारत अभियान की शुरुआत की गई है। इस संदेश को जन-जन तक पहुंचाना संस्था का लक्ष्य है। जिले के सभी क्षेत्रों में जाकर इसके लिए आमलोगों को जागरूक किया जा रहा है।

# नशा मुक्त भारत अभियान नई चेतना अभियान है : मोइन खान



**जिला संवाददाता**  
**रोजनामा इंडो गल्फ**  
**मो.अबु बकर सिद्दीकी**  
मधुबनी जिला के सकरी डी डीसी सबमिट एज पार्ट ऑफ और कमिटीटेंट डे नशा मुक्त भारत अभियान और ऑर्गेनाइजेशन हस अंडरटेकन ए सपोर्ट्स एंड फिजिकल एक्टिविटी प्रोग्राम्स तो कम बैंक सबस्टेंस एब्यूज एस्पेशली एब्यूज. अमोंग यूथ स्पोर्ट्स एंड फिजिकल एक्टिविटीज हैव प्रचलन तो वे इफेक्टिव टूल फॉर इंगेजिंग इंटीविजुअल इन हेल्थ परस्यूट्स का स्टेरिंग टीमवर्क एंड बिलिडिंग रेसिलियंस अगेस्ट नेगेटिव इनफ्लुएंसिस सुच ए सबस्टेंस एब्यूज एट नरोतमपुर हाई स्कूल ऑब्जेक्टिव अवैयरनेस क्रिएशन टू स्मैड अवैयरनेस अवाउट थे इल इफेक्ट का सबस्टेंस एब्यूज थू कम्युनिटी इंगेजमेंट यू इंगेजमेंट तो डाइवर्ट यूथ फ्रॉम हार्मफुल हैबिट्स बाय प्रोविजनिंग पॉजिटिव एंड कंस्ट्रक्ट यह जानकारी नशा मुक्ति केंद्र के मोइन खान ने दी और उन्होंने कहा कि नशा मुक्त भारत अभियान नई चेतना





## शलजम

में पाया जाता है ये सबसे जरूरी विटामिन

शलजम में विटामिन सी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। ये सब्जी फोलेट यानि विटामिन बी9, आयरन और कैल्शियम का अच्छा सोर्स मानी जाती है। आपको सलाद के रूप में शलजम का इस्तेमाल जरूर करना चाहिए। शलजम में फाइबर सबसे ज्यादा होता है। इसे खाने से कब्ज की बीमारी को दूर किया जा सकता है। शलजम का कौन सी बीमारियों में फायदा करती है?

खांसी दूर करे- सर्दियों में ज्यादातर लोग खांसी से परेशान रहते हैं। ऐसे में शलजम को डाइट में जरूर शामिल करें। ठंड में खांसी होने पर शलजम को काटकर, भुनकर, नमक डालकर खाएं। इससे खांसी में राहत मिलेगी।

बवासीर में आराम- जिन लोगों को मसालेदार और तीखा खाने की आदत है उन्हें पाइल्स होने का खतरा रहता है। ऐसे लोगों को शलजम का इस्तेमाल जरूर करना चाहिए। फाइबर से भरपूर शलजम खाने से कब्ज की समस्या को दूर किया जा सकता है। आप शलजम के पत्तों का साग बनाकर भी खा सकते हैं।

बीपी के मरीज के लिए फायदेमंद- शलजम को ब्लड प्रेशर के मरीज भी खा सकते हैं। इसमें नाइट्रेट पाया जाता है, जो शरीर में ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है। शलजम खाने से आंखें भी स्वस्थ रहती हैं। क्योंकि इसमें ल्यूटिन होता है जो आंखों के लिए फायदेमंद है।

## कोलेस्ट्रॉल

कम करने में कारगर है किचन में रखा ये मसाला

अगर आपने समय रहते हार्ड कोलेस्ट्रॉल लेवल को कंट्रोल नहीं किया तो आपको लेने के देने भी पड़ सकते हैं। क्या आप जानते हैं कि हार्ड कोलेस्ट्रॉल की समस्या से छुटकारा पाने के लिए आप किचन में रखे एक मसाले का इस्तेमाल भी कर सकते हैं? औषधीय गुणों से भरपूर ये मसाला आपकी ओवरऑल हेल्थ को काफी हद तक इम्पूव कर सकता है। आइए दालचीनी के कुछ कमाल के हेल्थ बेनिफिट्स के बारे में जानकारी हासिल करते हैं।

### मिलेंगे फायदे ही फायदे

हार्ड कोलेस्ट्रॉल की समस्या को दूर करने के अलावा दालचीनी आपकी ओवरऑल हेल्थ के लिए वरदान साबित हो सकती है। सर्दी-जुकाम की समस्या से छुटकारा पाने के लिए भी दालचीनी का सेवन करने की सलाह दी जाती है। इसके अलावा दालचीनी आपकी गट हेल्थ को भी काफी हद तक इम्पूव कर सकती है।

### गंभीर बीमारियों के लिए रामबाण इलाज

अगर आप गठिया के दर्द से परेशान हैं तो रोजाना किसी न किसी तरह से थोड़ी सी दालचीनी को अपनी डाइट में शामिल कर लीजिए। टीबी के इलाज के लिए भी दालचीनी को कंज्यूम करने की सलाह दी जाती है। हालांकि, अगर दालचीनी को सही मात्रा में और सही तरीके से कंज्यूम न किया जाए, तो आपको सेहत पर नैगेटिव असर भी पड़ सकता है।



## डायबिटीज

के रोगियों को सुबह जरूर खाना चाहिए ये फल अमरूद एक ऐसा फल है जो पोषक तत्वों के मामले में सेब से भी ज्यादा बढ़कर है। अमरूद के फायदों की वजह से इसे संस्कृत में %अमृत% भी कहा जाता है। सर्दियों में ताजा और

मीठे अमरूद का सीजन होता है। आपको रोजाना 1 अमरूद जरूर खाना चाहिए। डायबिटीज के मरीज के लिए भी अमरूद फायदेमंद फल है। सिर्फ अमरूद ही नहीं उसके पत्ते भी डायबिटीज में फायदा करते हैं।

### डायबिटीज में अमरूद खाने के फायदे

न्यूट्रीशियन, वेट लॉस कोच और कीटो डाइटिशियन स्वाति सिंह की मानें तो अमरूद का ग्लाइसेमिक इंडेक्स 12-24 के बीच होता है जो काफी कम है। अमरूद में

ऐसे कई विटामिन पाए जाते हैं जो ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल रखते हैं। अमरूद में विटामिन सी, फाइबर, आयरन, पोटेशियम, लाइकोपीन और एंटी-ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं जो ब्लड शुगर कंट्रोल करने में मदद करते हैं। इसके अलावा अमरूद खाने से वजन कम होता है और शरीर में इन्सुलिन रेजिस्टेंस बेहतर होता है।

### अमरूद कब खाना चाहिए?

डायबिटीज के मरीज दिनभर में 1 बड़ा अमरूद खा सकते हैं। सुबह नाश्ते में अमरूद खाना ज्यादा फायदेमंद माना जाता है। इससे दिनभर ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में मदद मिलती है। सुबह खाली पेट अमरूद खाने से पेट और पाचन से जुड़ी समस्याओं को भी दूर किया जा सकता है। इससे कब्ज में राहत मिलती है। अमरूद खाने से मोटापा भी कम होता है।

## ये लोग भूलकर भी न करें

# पपीता का सेवन



किडनी में पथरी से पीड़ित- अगर आपकी किडनी में पथरी है तो आपको पपीता नहीं खाना चाहिए। पपीता में विटामिन सी काफी होता है, जो एक रिच एंटीऑक्सीडेंट है। ज्यादा पपीता खाने से किडनी में पथरी की समस्या और बढ़ सकती है। पपीता खाने से कैल्शियम ऑक्सलेट की कंडीशन स्टोन बड़ा हो सकता है।

हाइपोग्लाइसीमिया वाले लोग- डायबिटीज से पीड़ित लोगों को पपीता फायदा करता है। इससे ब्लड शुगर के लेवल को कम करने में मदद मिलती है। लेकिन जिन लोगों का ब्लड शुगर लेवल पहले से ही कम है उन्हें पपीता नहीं खाना चाहिए। यानि जो लोग हाइपोग्लाइसीमिया से परेशान हैं उन्हें पपीता खाने से परहेज करना चाहिए। इससे हार्ट बीट तेज या शरीर में कंपन की समस्या हो सकती है। हार्टबीट कम ज्यादा हो सकती है- पपीता हार्ट के लिए अच्छा माना जाता है, लेकिन अगर आपको इरेगुलर हार्टबीट की समस्या है तो पपीता नहीं खाना चाहिए। एक रिसर्च में पता चला है कि पपीता में साइनोजेनिक ग्लाइकोसाइड होता है, जो एक तरह का अमीनो एसिड है। इससे पाचन तंत्र में हाइड्रोजन सायनाइड का उत्पादन करता है। अगर आप इरेगुलर हार्टबीट की समस्या से परेशान हैं तो पपीता खाना आपके लिए खतरनाक हो सकता है।

प्रेगनेंसी के दौरान- प्रेगनेंट महिलाओं को पपीता नहीं खाने की सलाह दी जाती है। ऐसा इसलिए कहा जाता है क्योंकि पपीता में लेटक्स होता है, जो गर्भाशय के संकुचन को ट्रिगर कर सकता है। इसकी वजह से बच्चा समय से पहले पैदा हो सकता है। पपीता में पेन होता है जिसे शरीर प्रोस्टाग्लैंडीन समझने की भूल कर सकता है। जिससे आर्टिफिशियली लेबर पेन इंड्यूस हो सकते हैं। पपीता खाने से भ्रूण को सपोर्ट करने वाली झिल्ली भी कमजोर हो सकती है। एलर्जी वाले लोगों को- पपीता उन लोगों को नहीं खाना चाहिए जो किसी तरह की एलर्जी से पीड़ित हैं। पपीता के अंदर एक एंजाइम होता है जिसे चिटिनेज कहते हैं। ये एंजाइम लेटेक्स पर क्रॉस रिएक्शन कर सकता है। इससे आपको छींक आना, सांस लेने में तकलीफ, खांसी या आंखों से जुड़ी समस्या होने का खतरा रहता है।

## सर्दियों में मूंगफली खाने के फायदे

कोलेस्ट्रॉल घटाए- ठंड के दिनों में आपको रोजाना मूंगफली जरूर खानी चाहिए। मूंगफली खाने से शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल को कम किया जा सकता है। मूंगफली कई बीमारियों के खतरे से बचाती है। मूंगफली में मोनो-अनसैचुरेटेड फैटी एसिड पाया जाता है जो एचडीएल के लेवल को बढ़ाता है। इससे हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा भी कम होता है। शरीर को गर्म रखे- सर्दियों में बादाय खाने से जितनी गर्मी मिलती है उतनी ही मूंगफली खाने से भी मिलती है। आपको

1-2 मुट्ठी मूंगफली रोजाना जरूर खानी चाहिए। मूंगफली खाने से आप सर्दी के असर को कम कर सकते हैं। इससे शरीर को एनर्जी मिलती है और जरूर विटामिन भी मिलते हैं। मूंगफली का रोस्ट करके खाना फायदेमंद होता है। वजन घटाए- मूंगफली खाने से वजन भी कम हो सकता है। मूंगफली खाने के बाद काफी देर तक भूख नहीं लगती है। कई रिसर्च में भी ये पाया गया है कि मूंगफली, उससे बना तेल और पीनट बटर खाकर मोटापा कम किया जा सकता है। इससे भूख कम लगती है जिससे आपका वजन कम होता है।

डिप्रेशन बहाए- अवसाद को दूर भगाने में मूंगफली मदद करती है। मूंगफली खाने से दिमाग की बीमारियों के खतरे को कम किया जा सकता है। मूंगफली में पाया जाने वाला ट्रिप्टोफेन सेरोटोनिन रिलीज को बढ़ाता है। जिससे डिप्रेशन का खतरा कम होता है। लो सेरोटोनिन का लेवल डिप्रेशन का कारण बनता है। अन्य फायदे- मूंगफली में ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो स्ट्रोक के खतरे को कम करते हैं। मूंगफली का सेवन करने से ब्लड शुगर कंट्रोल रहा है और हार्ट से जुड़ी बीमारियों का खतरा भी कम होता है। मूंगफली में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स कैन्सर के खतरे को भी कम करते हैं।



## अखरोट को भिगोकर खाने के फायदे



कोई भी मेवा हो वो तसीर में गर्म होता है। अखरोट भी गर्म तासीर का ड्राई फ्रूट है इसलिए इसे भिगोकर खाना चाहिए। आप रात में 2 अखरोट की गिरी को पानी में भिगो दें। सुबह इसे दूसरे भोगे हुए नदस के साथ या ऐसे ही सिर्फ 2 अखरोट खा लें। इससे अखरोट गर्मी नहीं करेगा और इसे पचाना भी आसान हो जाएगा। आप रात में दूध में भिगोकर भी अखरोट का सेवन कर सकते हैं। अखरोट के साथ आप दूसरे ड्राई फ्रूट्स भी खा रहे हैं।

दिमाग और हार्ट के लिए अखरोट को सबसे अच्छा माना जाता है। अखरोट में कौन से विटामिन होते हैं?

अखरोट में ओमेगा 3 फैटी एसिड की मात्रा काफी होती है। अखरोट में विटामिन ई, विटामिन सी और विटामिन ए होता है। अखरोट खाने से मैग्नीशियम की कमी पूरी की जा सकती है। आयरन, कैल्शियम की कमी दूर करने के लिए भी अखरोट खा सकते हैं। अखरोट खाने से विटामिन के की कमी को भी पूरा किया जा सकता है। अखरोट में प्रोटीन, कार्ब, फाइबर, सैचुरेटेड फैट और अनसैचुरेटेड फैट होता है। फोलेट, जिंक, कॉपर और सेलेनियम जैसे मिनरल भी अखरोट में होते हैं। अखरोट में फास्फोरस और कोलीन जैसे पोषक तत्व भी पाए जाते हैं। हार्ट को हेल्दी और दिमाग को स्वस्थ बनाने में अखरोट मदद करता है।

# नारियल पानी पीने के साइड इफेक्ट्स

हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक नारियल का पानी आपकी सेहत के लिए वरदान साबित हो सकता है। लेकिन अगर आप सेहत से जुड़ी कुछ समस्याओं से जूझ रहे हैं और ऐसे में आपने ज्यादा नारियल का पानी पिया, तो आपको लेने के देने भी पड़ सकते हैं। आइए जानते हैं कि किन लोगों को नारियल के पानी को अपनी डाइट में शामिल करने से पहले एक्सपर्ट की सलाह ले लेनी चाहिए। अगर आपने बिना सोचे-समझे ज्यादा नारियल का पानी पिया, तो आपको कुछ साइड

### इफेक्ट्स का सामना भी करना पड़ सकता है।

आपकी जानकारी के लिए बता दें कि कोकोनट वॉटर में पोटेशियम की अच्छी खासी मात्रा पाई जाती है। अगर आपने जरूरत से ज्यादा नारियल का पानी पिया, तो आपकी बॉडी में मौजूद इलेक्ट्रोलाइट्स का बैलेंस बिगड़ सकता है। इसके अलावा अगर डायबिटीज प्रेशरस ज्यादा नारियल का पानी पीते हैं, तो उनका ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकता है। नारियल पानी की अति किडनी की फंक्शनिंग पर भी बुरा असर डाल सकती है।

### हो सकता है पेट में दर्द

इसमें कोई शक नहीं है कि सही मात्रा में नारियल का पानी पीकर आप अपनी ओवरऑल हेल्थ को काफी हद तक इम्पूव कर सकते हैं। लेकिन ज्यादा नारियल का पानी पीने से आपकी गट हेल्थ पर बुरा असर पड़ सकता है। अगर आप दस्त या फिर पेट के दर्द जैसी समस्याओं की चपेट में आने से बचना चाहते हैं, तो ज्यादा मात्रा में नारियल का पानी न पिएं।

### लो ब्लड प्रेशर

इस नेचुरल ड्रिंक को हाई ब्लड प्रेशर पर काबू पाने के लिए भी मददगार माना जाता है यानी औषधीय गुणों



## सर्दी में स्किन ड्राई होने पर वैक्सिंग से पहले अपनाएं ये आसान टिप्स

सर्दी के मौसम में जब त्वचा ड्राई और खुरदरी हो जाती है, तो वैक्सिंग करवाने का अनुभव थोड़ा चुनौतीपूर्ण हो सकता है। स्किन का सूखापन वैक्सिंग के दौरान और भी बढ़ सकता है, जिससे सफेद या डल दिखने लगती है। इस स्थिति से बचने के लिए कुछ खास टिप्स अपनाई जा सकती हैं, ताकि आपकी स्किन हेल्दी और नर्म दिखे, और वैक्सिंग का अनुभव आरामदायक हो।

### त्वचा को पहले से मॉइस्टराइज करें

सर्दी के मौसम में त्वचा रूखी हो जाती है, क्योंकि ठंडी हवा में त्वचा की नमी उड़ जाती है। वैक्सिंग से पहले यदि त्वचा में नमी बनी रहे तो इससे त्वचा के जलने या डल होने का खतरा कम होता है। इसके लिए रोजाना अपने चेहरे और शरीर पर एलोवैरा जेल, कोको बटर या कोई अच्छा मॉइस्टराइजर लगाना शुरू करें। यह स्किन को हाइड्रेट करता है और वैक्सिंग के दौरान त्वचा में खिंचाव नहीं महसूस होगा।

### प्री-वैक्स स्क्रब का इस्तेमाल करें

वैक्सिंग से पहले हल्का स्क्रब करना एक अच्छा तरीका है। इससे आपकी त्वचा की डेड सेल्स हट जाएगी, जिससे बालों को निकालना आसान हो जाएगा। इससे त्वचा नर्म और स्मूद महसूस होगी। आप बाजार में उपलब्ध स्क्रब का उपयोग कर सकते हैं या घर पर चीनी और शहद के मिश्रण से हल्का स्क्रब बना सकते हैं। इससे त्वचा का एक्सफोलिएशन होगा और वैक्सिंग के बाद रिजल्ट बेहतर आएंगे।

### वैक्सिंग के बाद लूज कपड़े पहनें

वैक्सिंग के बाद आपकी त्वचा थोड़ी सेंसिटिव हो सकती है। ऐसे में तंग कपड़े पहनने से त्वचा पर और अधिक दबाव पड़ेगा और यह जलन या रेशेज पैदा कर सकता है। इसलिए वैक्सिंग के बाद लूज और आरामदायक कपड़े पहनें। इससे त्वचा को आराम मिलेगा और ड्राईनेस की वजह से रेडनेस भी कम होगी।

### ठंडी हवा से बचाव करें

वैक्सिंग के बाद त्वचा की नमी धीरे-धीरे वापस आती है। इस दौरान ठंडी हवा से बचना जरूरी है, क्योंकि इससे त्वचा और भी ज्यादा सूख सकती है। लूज कपड़े पहनें और ठंडी हवा से बचने की कोशिश करें, ताकि त्वचा जल्दी से ठीक हो जाए।

### त्वचा पर कोई नया प्रोडक्ट लगाने से पहले पैच टेस्ट करें

कोई भी नया प्रोडक्ट लगाने से पहले पैच टेस्ट जरूर करें, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि वह आपकी स्किन के लिए सुरक्षित है। इससे स्किन रिएक्शन या एलर्जी का खतरा कम होगा। सर्दियों में जब त्वचा रूखी हो जाती है, तो वैक्सिंग के दौरान त्वचा की देखभाल और भी महत्वपूर्ण हो जाती है। इन सरल टिप्स को अपनाकर आप अपनी त्वचा को सर्दी में भी नर्म और हाइड्रेटेड रख सकती हैं और वैक्सिंग का अनुभव आरामदायक बना सकती हैं। यदि आपको कोई शंका हो, तो आप अपने स्किन एक्सपर्ट से भी सलाह ले सकती हैं।

नोट- स्किन पर किसी भी प्रोडक्ट को लगाने से पहले पैच टेस्ट करना न भूलें, ताकि आपकी त्वचा को किसी प्रकार का नुकसान न हो।









## अनिल कपूर ने पूरा किया 'सूबेदार' का शेड्यूल

बॉलीवुड अभिनेता ने अपनी आगामी फिल्म 'सूबेदार' का शेड्यूल पूरा कर लिया है। इस फिल्म में वह मुख्य भूमिका निभा रहे हैं। सोमवार को अभिनेता ने सोशल मीडिया पर सेट से कई बीटीएस तस्वीरें शेयर कीं। अनिल कपूर ने लिखा भावुक नोट अभिनेता ने बीटीएस तस्वीरों के साथ एक नोट भी लिखा। उन्होंने कैप्शन में लिखा, सपनों से हकीकत तक, दृष्टि से निर्माण तक, 'सूबेदार' सम्पूर्ण और दिल से आकार लेता है! शेड्यूल पूरा हो गया है, लेकिन जादू अभी शुरू हो रहा है। टीम, जुनून और यात्रा के लिए आभारी हूँ।

### क्या है फिल्म की कहानी?

'सूबेदार' की अर्जुन मौर्य अनिल कपूर द्वारा अभिनीत के इंद-गिर्द घूमती है, जो एक पूर्व सैनिक है। अनिल कपूर का किरदार जैसे-जैसे वह व्यक्तिगत और सामाजिक चुनौतियों का सामना करता है, उसे अपनी बेटी श्यामा के साथ अपने तनावपूर्ण संबंधों को सुधारना होगा। कभी देश के लिए लड़ने वाले एक सैनिक सूबेदार को अब अपने घर और परिवार की रक्षा के लिए अंदर के दुश्मनों से लड़ना पड़ता है।

फिल्म का निर्देशन सुरेश त्रिवेणी ने किया है और इसका निर्माण विक्रम मल्होत्रा, अनिल कपूर और त्रिवेणी ने मिलकर किया है। फिल्म का प्रीमियर प्राइम वीडियो पर होगा।

### अनिल कपूर का वर्क फंट

अनिल कपूर के आगामी कार्यों की बात करें तो उनकी पाइपलाइन में पास 'वॉर 2' है, जिसमें वह शक्तिशाली और जुनियर एनटीआर के साथ नजर आएंगे। अभिनेता के पास यशराज फिल्मस की स्पार्ड यूनिवर्स फिल्म अल्फा भी है, जिसमें वह आलिया भट्ट के साथ स्क्रीन साझा करेंगे।



## डांस ऐसा करो कि दूसरे नाचने पर मजबूर हो जाए

फिल्म मुकद्दर का सिकंदर का से जुड़ने की खास वजह क्या रही? कैसा अनुभव रहा?

यह फिल्म करने की सबसे बड़ी वजह ये रही कि मुझे नीरज सर की फिल्ममें हमेशा से बहुत पसंद रही हैं। उनकी फिल्मों में जिस तरह बहुत ही आम लोगों की कहानी होती है, जो बहुत ही अजीब परिस्थिति में पड़ जाते हैं और फिर उन हालातों से वे कैसे जुझते और निकलते हैं, वो मुझे बहुत अच्छा लगता है। मुझे लगता है कि ये उनकी एक थीम है तो जब मैंने ये स्क्रिप्ट पढ़ी तो मुझे लगा कि यह एक अलग दुनिया है और हिंदी फिल्मों में निश्चित तौर पर लोगों ने मुझे अब तक ऐसे रोल में नहीं देखा है। फिर, यह साल बहुत ही दिलचस्प रहा है, क्योंकि बहुत अलग-अलग किस्म की फिल्मों आई हैं। ऐसे में, इस तरह की फिल्म के लिए यह एक बेहतरीन समय है। यह एक तेज रफ्तार की हीस्ट थ्रिलर है। आप जैसे-जैसे इन किरदारों की जिंदगी को समझने लगते हैं, उनसे जुड़ते जाते हैं, तो मेरे लिए कुल मिलाकर यह एक बहुत अच्छा अनुभव रहा।

## विक्रांत मैसी के सिनेमा से ब्रेक पर बोले हर्षवर्धन राणे

विक्रांत मैसी ने सोमवार को अपने फिल्मी करियर से ब्रेक लेने की घोषणा की है। सोशल मीडिया पर की इस घोषणा के बाद विक्रांत मैसी चर्चा में आ गए हैं। विक्रांत को विधु विनोद चोपड़ा की फिल्म 12वीं फेल से पहचान मिली, इन दिनों वे द साबरमती रिपोर्ट में नजर आ रहे हैं। विक्रांत के इस एलान के बाद लोग तरह- तरह के कयास लगा रहे हैं। खबरों की मानें तो लोग विक्रांत मैसी के करियर को लेकर चर्चा कर रहे हैं, कहीं ये पीआर स्टंट तो नहीं है। ये एक अस्थायी ब्रेक हो सकता है। ये हमेशा का रिटायरमेंट है या नहीं इसे लेकर संशय बना हुआ है। ये किसी अन्य प्रोजेक्ट को लेकर कोई रणनीति तो नहीं है। इसको लेकर विक्रांत मैसी के सह कलाकार हर्ष वर्धन राणे ने कुछ बातें रखी हैं। हर्ष वर्धन राणे ने कहा कि ये पीआर एक्टिविटी हो सकती है। उन्होंने उम्मीद जताई कि विक्रांत बॉलीवुड सुपरस्टार आमिर खान की तरह फिल्में बनाना शुरू कर देंगे। हर्ष वर्धन ने कहा विक्रांत सुलझे हुए और स्पष्ट व्यक्ति हैं। विक्रांत के काम के तरीके का मैं हमेशा सम्मान करता हूँ। मैं आशा करता हूँ कि यह किसी फिल्म निर्माता द्वारा उन पर थोपी गई कोई पीआर गतिविधि हो।



फिल्म जेलर के गाने कवाला से लेकर स्त्री 2 के आज की रात तक में अपनी अदाओं और डांस मूव्स से हर किसी को झूमने पर मजबूर करने वाली ऐक्ट्रेस तमन्ना भाटिया इन दिनों चर्चा में हैं, अपनी फिल्म सिकंदर का मुकद्दर को लेकर। नीरज पांडे निर्देशित इस फिल्म में तमन्ना एक ऐसी सिंगल मदर बनी हैं जो हीरो की चोरी के आरोप में फंस जाती है।

## बॉयफ्रेंड एंटनी के साथ दो वेडिंग सेरेमनी करेंगी कीर्ति सुरेश



कुछ दिन पहले अभिनेत्री कीर्ति सुरेश अपने माता-पिता के साथ आंध्र प्रदेश के तिरुपति में स्थिति श्री वेंकटेश्वर स्वामी मंदिर पहुंची थी। यहां उन्होंने भगवान का आशीर्वाद लिया। जब वह मंदिर के बाहर आई तो उन्होंने मीडिया को बताया कि वह अपनी अगली फिल्म की सफलता के लिए भगवान का आशीर्वाद लेने आईं, साथ ही दिसंबर महीने में उनकी गोवा में शादी है। इस तरह से कीर्ति सुरेश ने अपनी होने वाली शादी की बात को कफर्म कर दिया था। अब खबर है कि वह दो तरह से शादी करेंगी यानी फैंस को उनकी दो वेडिंग सेरेमनी देखने को मिलेंगी।

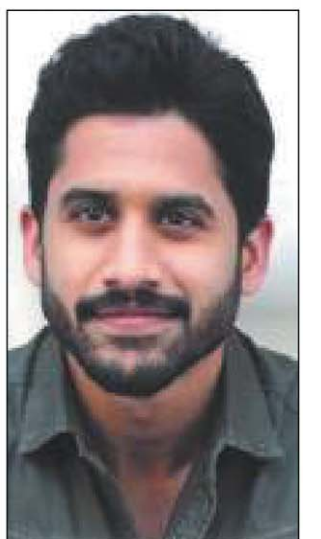
### हिंदू-क्रिश्चियन वेडिंग होगी

कीर्ति धर्म से हिंदू हैं और एंटनी क्रिश्चियन, यही कारण है कि दोनों अपने-अपने धर्मों के रीति-रिवाज से शादी करेंगे। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार 12 दिसंबर 2024 को दोनों शादी के बंधन में बंध जाएंगे। सुबह हिंदू रीति से शादी होगी और उसी दिन शाम को क्रिश्चियन रीति से कीर्ति और एंटनी शादी करेंगे। इस तरह से कीर्ति के फैंस को उनकी दो वेडिंग सेरेमनी देखने को मिल सकती हैं। वह दो तरह के दुल्हन के गेटअप में नजर आएंगी। कीर्ति सुरेश बॉयफ्रेंड एंटनी को लगभग 15 साल से डेट कर रही हैं। उन्होंने अब तक अपने रिश्ते को दुनिया के सामने जाहिर नहीं किया। कुछ दिन पहले ही एंटनी के साथ उन्होंने सोशल मीडिया पर एक पोस्ट डाली जिसमें अपने इतने लंबे साथ की बात को बयां किया था। अब इन दोनों के प्यार को मजिल मिल गई, दोनों दिसंबर में गोवा में शादी कर रहे हैं। कीर्ति सुरेश एक तरफ अपनी शादी में व्यस्त हैं। वहीं वह अपनी आने वाली फिल्म बेबी जॉन को लेकर भी उत्साहित हैं। इस फिल्म में वह अभिनेता वरुण धवन की पत्नी के रोल में नजर आएंगी। वरुण धवन के साथ काम करने के एक्सपीरियंस को वह यादगार भी बताती हैं।



## शादी के बाद शोबिज को अलविदा कह देंगी शोभिता धुलिपाला? नागा चैतन्य ने बताई सच्चाई

नागा चैतन्य और शोभिता धुलिपाला के वेडिंग फंक्शन जोरो-शोरों से जारी हैं। कुछ सालों की डेटिंग के बाद नागा और शोभिता ने शादी कर हमेशा साथ रहने का फैसला कर लिया है। इसी कड़ी में नागा ने अपने हालिया इंटरव्यू में शादी को लेकर बात की। इस दौरान उन्होंने उस सवाल का भी जवाब दिया जो सभी प्रशंसकों के मन में है कि क्या शोभिता अपनी शादी के नागा ने दी प्रतिक्रिया



रही है। शोभिता एक पारिवारिक लड़की हैं, और हमारे पास सब कुछ है उन्होंने कुछ त्योहार भी एक साथ मनाए, मुझे यकीन है कि समय के साथ हमारा बंधन और भी मजबूत होगा।

### नागा-शोभिता का वर्कफंट

नागा चैतन्य का अगला प्रोजेक्ट थंडेल है, जो 7 फरवरी, 2025 को रिलीज होने वाला है। एक अनटाइटल्ड प्रोजेक्ट भी है जिसका वह हिस्सा है। दूसरी ओर, शोभिता को आखिरी बार लव, सितारा और एमी-नामांकित शो द नाइट मेनेजर में देखा गया था।

## शिवाजी महाराज की भूमिका निभाएंगे कांतारा फेम ऋषभ शेटी

कांतारा स्टार ऋषभ शेटी ने निर्देशक संदीप सिंह की आगामी ऐतिहासिक ड्रामा द प्राइड ऑफ भारत-छत्रपति शिवाजी महाराज में छत्रपति शिवाजी महाराज की भूमिका निभाएंगे। फिल्म का पहला पोस्टर जारी किया जा चुका है, जिसमें शिवाजी महाराज के किरदार में ऋषभ शेटी को देखकर प्रशंसक बेहद उत्साहित हैं। भारतीय राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार विजेता अभिनेता ऋषभ शेटी ने इस ऐतिहासिक फिल्म द प्राइड ऑफ भारत-छत्रपति शिवाजी महाराज में यह संदीप की पहली फीचर फिल्म होगी। इस प्रोडक्शन में महान योद्धा राजा की कहानी को पर्दे पर लाने के लिए अंतरराष्ट्रीय तकनीकी और बेहतरीन ग्राफिक्स का इस्तेमाल किया जाएगा। ऋषभ शेटी निर्देशक संदीप की फिल्म द

बतौर निर्देशक संदीप की ये दूसरी फिल्म है। ऋषभ ने इंस्टाग्राम पर फिल्म का पोस्टर साझा किया और लिखा, हमारा सम्मान और विशेषाधिकार, भारत के महानतम योद्धा राजा - भारत के गौरव की महाकाव्य गाथा प्रस्तुत है। इसके साथ ही ऋषभ ने बताया कि फिल्म 21 जनवरी 2027 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी शिवाजी की बायोपिक शिवाजी की बायोपिक निर्देशक के तौर पर यह संदीप की पहली फीचर फिल्म होगी। इस प्रोडक्शन में महान योद्धा राजा की कहानी को पर्दे पर लाने के लिए अंतरराष्ट्रीय तकनीकी और बेहतरीन ग्राफिक्स का इस्तेमाल किया जाएगा। ऋषभ शेटी निर्देशक संदीप की फिल्म द

प्राइड ऑफ भारत-छत्रपति शिवाजी महाराज में छत्रपति शिवाजी महाराज की भूमिका में नजर आएंगे। ऋषभ शेटी ने कहा, छत्रपति शिवाजी महाराज की भूमिका निभाना शब्दों से परे सम्मान की बात है। ये एक राष्ट्रीय नायक हैं जिनका प्रभाव इतिहास से परे है और मुझे उनकी कहानी को स्क्रीन पर लाने में बहुत गर्व महसूस होगा।

### फिल्म को लेकर संदीप सिंह का बयान

संदीप सिंह ने टोरंटो टाइल्स, बॉक्सिंग बायोपिक मेरी कॉम में उन्होंने सह-निर्माता के रूप में काम किया। इसके अलावा संदीप ने अलीगढ़ और स्लम सॉकर फिल्म झूंड सहित कई फिल्मों का निर्माण किया है। संदीप ने बायोपिक पीएम नरेंद्र मोदी और बायोपिक में अटल हूँ और स्वातंत्र्य वीर सावरकर का निर्माण किया है। संदीप सिंह ने कहा, ऋषभ शेटी इस भूमिका के लिए मेरी पहली और एकमात्र पसंद थे। ऋषभ वाकई में छत्रपति शिवाजी महाराज की ताकत, भावना और वीरता का प्रतीक हैं। यह फिल्म कई सालों से मेरा सपना रही है और इस कहानी को सिल्वर स्क्रीन पर लाना मेरे लिए सौभाग्य और सम्मान की बात है।

## फिल्म जी ले जरा को लेकर प्रियंका चोपड़ा ने तोड़ी चुप्पी

फरहान अख्तर ने साल 2021 में फिल्म जी ले जरा का एलान किया था। उन्होंने यह भी साझा किया था कि फिल्म में आलिया भट्ट और कैटरिना कैफ मुख्य भूमिका में होंगी। इतना ही नहीं प्रियंका चोपड़ा भी जी ले जरा का हिस्सा हैं। हालांकि, एलान के बाद से फिल्म पर कोई बड़ा अपडेट सामने नहीं आया है। वहीं, अब इस पर प्रतिक्रिया देते हुए प्रियंका ने कहा, आपको इस बारे में एक्सेल एंटरटेनमेंट से बात करनी होगी। प्रियंका ने बॉलीवुड में अपनी वापसी का संकेत देते हुए खुलासा किया कि वह फिल्म निर्माताओं से मिल रही हैं और स्क्रिप्ट पढ़ रही हैं।







