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

BORDER NEWS MIRROR BNM to the point...

02 राज्य सरकार की औद्योगिक सोच को नजदीक से परखें बैंक: विजय चौधरी

04 महिलाओं के विरुद्ध अपराध: कानूनी प्रावधान और निवारण' पर व्याख्यान

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, गुरुवार, 21 दिसम्बर 2023 www.bordernewsmirror.com ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रूपए ● वर्ष: 04, अंक: 308

दूर संचार विधेयक 2023 भारत के डिजिटल युग का बड़ा प्रवर्तक : वैष्णव

नई दिल्ली। केंद्रीय संचार मंत्री अश्विनी वैष्णव ने बुधवार को लोकसभा में दूर संचार विधेयक 2023 पर चर्चा की शुरुआत करते हुए कहा कि यह बिल आज के भारत के डिजिटल युग का एक बहुत बड़ा प्रवर्तक है। वैष्णव ने कहा कि 1885 का कोलोनियल बिल इंडियन टेलीग्राफ एक्ट को रिपील करके आज की जरूरतों और अर्थव्यवस्था के हिसाब से आज के भारत की आकांक्षाओं के अनुरूप एक नया बिल प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व वाली सरकार लेकर आई है। उन्होंने कहा कि यह बिल आज के भारत के डिजिटल युग का एक बहुत बड़ा प्रवर्तक है। वैष्णव ने कहा कि पिछले साढ़े नौ वर्षों में भारत में डिजिटल इंडिया की ऐसी क्रांति आई है।

साहित्य अकादमी पुरस्कार 2023 घोषित

हिंदी के लिए संजीव, अंग्रेजी के लिए नीलम शरण गौर व उर्दू के लिए सादिक़ा नवाब सहर पुरस्कृत

बीएनएम@नई दिल्ली

साहित्य अकादमी पुरस्कार 2023 की घोषणा कर दी गई है। बुधवार को आयोजित संवाददाता सम्मेलन में साहित्य अकादमी के सचिव डॉ. के. श्रीनिवासराव ने अकादमी पुरस्कार 2023 सभी 24 भारतीय भाषाओं के लिए घोषित किए। इनमें 9 कविता-संग्रह, 6 उपन्यास, 5 कहानी-संग्रह, 3 निबंध, तथा 1 आलोचना की पुस्तक शामिल हैं। इन पुरस्कारों की अनुशंसा 24 भारतीय भाषाओं की निर्णायक समिति द्वारा की गई।

साहित्य अकादमी के अध्यक्ष माधव कौशिक की अध्यक्षता में आयोजित अकादमी के कार्यकारी मंडल की बैठक में इन नामों को

अनुमोदित किया गया। हिंदी के लिए संजीव (मुझे पहचानो, उपन्यास), अंग्रेजी के लिए नीलम शरण गौर (रेक्युम इन रागा जानकी, उपन्यास), पंजाबी के लिए स्वर्णजीत सवी (मन दी चिप, कविता-संग्रह) और उर्दू के लिए सादिक़ा नवाब सहर (राजदेव की अमराई, उपन्यास) पुरस्कृत किए गए हैं।

कविता के लिए पुरस्कृत लेखकों में विजय वर्मा (डोगरी), विनोद जोशी (गुजराती), मंशूर बनिहाली (कश्मीरी), सोरोख्खैबम गंभिनी (मणिपुरी), आशुतोष परिडा (ओड़िआ), स्वर्णजीत सवी (पंजाबी), गजेसिंह राजपुरोहित (राजस्थानी), अरुण रंजन मिश्र (संस्कृत), विनोद आसुदानी (सिंधी) शामिल हैं।

उपन्यास के पुरस्कृत लेखकों में स्वपनमय चक्रबर्ती (बांग्ला), कृष्णात खोत (मराठी), राजशेखरन (देवीभारती) (तमिल) शामिल हैं। पुरस्कृत कहानी-संग्रह में प्रणवज्योति डेका (असमिया), नंदेश्वर दैमारि (बोडो), प्रकाश एस. पर्येकार (कोंकणी), तारासीन बासकी (तुरिया चंद बासकी) (संताली), टी. पतंजलि शास्त्री (तेलुगु) शामिल हैं।

इसके साथ निबंध के लिए लक्ष्मीशा तोल्पडि (कन्नड), बासुकीनाथ झा (मैथिली), युद्धवीर राणा (नेपाली) और आलोचना के लिए ई.वी. रामकृष्णन (मलयालम) को पुरस्कार दिया जाएगा।

पुरस्कार स्वरूप एक उत्कीर्ण ताम्रफलक, शॉल और एक लाख रुपये की राशि पुरस्कृत लेखकों को कमानी ऑडिटोरियम में 12 मार्च 2024 को आयोजित एक भव्य समारोह में प्रदान किए जाएंगे। ये पुरस्कार, पुरस्कार-वर्ष से पिछले पांच वर्ष (यानी, 1 जनवरी 2017 से 31 दिसंबर 2021 के दौरान) पहली बार प्रकाशित पुस्तकों पर दिए गए हैं।

बुनियादी मुद्दों पर मीडिया नहीं कर रहा बात: राहुल गांधी

नई दिल्ली। कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने कहा कि मीडिया बुनियादी मुद्दों पर बातचीत करने की बजाय उपराष्ट्रपति के अपमान मामले को अधिक तूल दे रहा है। उन्होंने उपराष्ट्रपति का अपमान ही नहीं किया है। जो वीडियो उन्होंने लिया था, वह उनके फोन में है।

राहुल ने कांग्रेस मुख्यालय में बुधवार को मीडिया पर निशाना साधते हुए कहा कि सदन से हमारे 151 सांसदों को बाहर निकाल दिया गया है। देश में अडानी, राफेल, बेरोजगारी और महंगाई सहित अनेक मुद्दे हैं, जिसे मीडिया को दिखाना चाहिए लेकिन इन मुद्दों पर मीडिया का ध्यान नहीं है।

उल्लेखनीय है कि टीएमसी सांसद कल्याण बनर्जी ने कल संसद भवन परिसर में

उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ की मिमिक्री कर उनका मजाक बनाया था। जिस समय वो धनखड़ का मजाक बना रहे थे उस समय कांग्रेस नेता राहुल गांधी कल्याण की वीडियो रिकॉर्डिंग कर रहे थे। इस मामले को लेकर भाजपा ने कड़ी आपत्ति जताई है। आज भाजपा की महिला सांसदों ने संसद भवन परिसर में राहुल गांधी और कल्याण बनर्जी के विरोध में नारेबाजी कर उनसे माफी मांगने को कहा है।

दलाई लामा ने बिहार के बोधगया में तीन दिवसीय अंतरराष्ट्रीय संघ फोरम का किया उद्घाटन

बोधगया (बिहार)। बौद्ध धर्म के विद्वानों की उपस्थिति में तिब्बती धर्म गुरु दलाई लामा ने बुधवार को परंपराओं को जोड़ने, आधुनिकता को अपनाने, आज की दुनिया में बुद्ध की शिक्षा पर एक संवाद विषय पर तीन दिवसीय अंतरराष्ट्रीय संघ फोरम-2023 का उद्घाटन किया। बिहार के बोधगया में आयोजित फोरम में 33 देशों के बौद्ध धर्म गुरु जो विभिन्न वादों के विद्वान हैं शामिल हुए।

इस कार्यक्रम में भारत, थाईलैंड, म्यांमार, बांग्लादेश, कंबोडिया, लाओस, श्रीलंका, तिब्बत, भूटान, नेपाल, वियतनाम, ताइवान, रूस, मंगोलिया, जापान और कोरिया सहित 33 देशों के 2,500 से ज्यादा बौद्ध विद्वान शामिल हुए। मंच पर आमंत्रित लोगों में शामिल अरुणाचल के मुख्यमंत्री पेमा खांडू ने कहा कि उन्हें दुनिया भर के बौद्ध विद्वानों की ऐतिहासिक बैठक में भाग लेने के लिए अंतरराष्ट्रीय संघ मंच के आयोजकों द्वारा आमंत्रित किए जाने पर सौभाग्य महसूस हुआ है। मंच के लिए सैकड़ों बौद्ध नेता और भिक्षु बोधगया में जुटे हैं। कार्यक्रम के पहले तीन दिनों में भिक्षुओं, ननों और भिक्खु विद्वानों के बीच चर्चा में बौद्ध धर्म की गहन शिक्षाओं पर चर्चा होगी। चर्चाओं के बाद मंच के समापन के अंतिम दिन बोधगया के प्रतिष्ठित महाबोधि मंदिर में प्रार्थना सभा होगी। इससे पहले दिसंबर में भारत सहित दुनिया भर से लगभग 5,000 भिक्षु और नन दो से 12 दिसंबर तक 18 वें अंतरराष्ट्रीय टिपिटका जप कार्यक्रम के लिए बोधगया में एकत्र हुए थे।

तीन दिवसीय इस फोरम में वक्ताओं में भिक्षु प्रो. गेशे नवांग सामतेन, भिक्षु यांगतेन रिनपोछे, प्रो. भिक्षु रालुवे पदमश्री थेरो, प्रो. भिक्षु चाव हवाई, प्रो. नाकाओ शिहोउ, कारलो लक्किस, बोधगया वटपा के महासचिव भिक्षु डॉ. रत्नेश्वर चकमा, भिक्षु वांगचुक दोरजे नेगी सहित कुल 46 वक्ताओं द्वारा तीन दिनों तक बौद्ध धर्म, पाली और संस्कृत भाषाओं की परंपराओं की आधुनिकता पर चर्चा करेंगे।

सम्मेलन का मुख्य उद्देश्य जटिल पहलुओं पर बातचीत को बढ़ावा देना और 21वीं सदी में बौद्ध धर्म की विकसित भूमिका का पता लगाना है। साथ ही बौद्ध धर्म की गहन शिक्षाओं पर चर्चा होगी।

जवाब उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ का मजाक उड़ाने की घटना का मामला गरमाया

मिमिक्री एक कला है, माफी नहीं मांगूगा: बनर्जी

बीएनएम@कोलकाता

संसद परिसर में उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ का मजाक उड़ाने की घटना का मामला गरमाने के बाद तृणमूल सांसद कल्याण बनर्जी खुद कैमरे के सामने आ गए हैं। एक इंटरव्यू में उन्होंने कहा कि मिमिक्री एक कला है, जिसे मैंने दिखाया। मुझे नहीं पता कि धनखड़ साहब ने इसे अपने ऊपर क्यों लिया। अगर वाकई ऐसा है तो क्या वह राज्यसभा के अंदर इस तरह का व्यवहार करते हैं? वह मेरे सीनियर हैं। हम दोनों एक ही प्रोफेशन में रहे हैं। हम जानते हैं कि किसी का मजाक नहीं उड़ाना चाहिए।

दरअसल, संसद परिसर में राज्यसभा के

सभापति और उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ के अपमान का मामला लगातार तूल पकड़ रहा है। इस घटना के बाद से राजनीतिक विवाद शुरू हो गया है।

लोकसभा की कार्यवाही से निलंबित सांसद संसद परिसर में विरोध प्रदर्शन कर रहे थे। इस दौरान सांसद कल्याण बनर्जी ने उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ का मजाक उड़ाना शुरू कर दिया। वह लगातार धनखड़ की नकल कर रहे थे और कांग्रेस नेता राहुल गांधी इस पूरी घटना को कैमरे से शूट कर रहे थे। तृणमूल सांसद की ये हरकत सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रही है। भाजपा ने इस घटना को दुर्भाग्यपूर्ण बताया है। वहीं, इस घटना पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने दुख जताया है।

उन्होंने धनखड़ से फोन पर बात की और कहा कि वह खुद 20 साल से यह अपमान झेल रहे हैं। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने भी इस घटना पर दुख जताया और कहा कि ऐसी घटनाएं संसदीय मर्यादा बनाए रखने के लिए अच्छी नहीं है।

उपराष्ट्रपति अपमान मामला: भाजपा की महिला सांसदों ने किया प्रदर्शन

नई दिल्ली। उपराष्ट्रपति के अपमान के विरोध में भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) की महिला सांसदों ने संसद भवन में गांधी प्रतिमा के सामने बुधवार को विरोध प्रदर्शन किया। इस दौरान महिला सांसदों ने कहा कि जिस तरह से टीएमसी सांसद कल्याण बनर्जी और कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने उपराष्ट्रपति को अपमानित किया है। उल्लेखनीय है कि टीएमसी सांसद कल्याण बनर्जी ने कल संसद भवन परिसर में उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ की नकल उतार उनका मजाक बनाया था। जिस समय वो धनखड़ का मजाक बना रहे थे, उस समय कांग्रेस नेता कल्याण की वीडियो रिकॉर्डिंग कर रहे थे।

संक्षिप्त समाचार

शराब के कारण हो रही हत्या को लेकर नीतीश कुमार पर दर्ज हो केस : गिरिराज सिंह

बेगूसराय। केंद्रीय ग्रामीण विकास और पंचायती राज मंत्री गिरिराज सिंह ने एक बार फिर बिहार में शराबबंदी को लेकर बड़ा सवाल उठाया है। उन्होंने बिहार में लगातार हो रही मौत को लेकर नीतीश कुमार पर मुकदमा दर्ज करने की मांग किया है। गिरिराज सिंह ने कहा है कि शराबबंदी मुख्यमंत्री नीतीश कुमार की हठधर्मिता,शराबबंदी की गलत नीतियों और नीतीश कुमार की जिद के कारण आज हजारों हजार लोगों को जेल जाना पड़ा है। उसमें कुछ बेगुनाह भी जल गए हैं। कई लोगों की शराब माफिया ने हत्या कर दी। गिरिराज सिंह ने कहा है कि आज उसी का दुष्परिणाम है कि बेगूसराय के नावकोठी थाना क्षेत्र में प्रतिनियुक्ति एएसआई खामस चौधरी की छौतना में शराब माफिया ने कुचलकर मार डाला। इसके लिए, बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार जिम्मेदार हैं। अगर कोई कानून है तो नीतीश कुमार पर कानून का शिकंजा कसना चाहिए।

नीतीश कुमार अपनी जिद छोड़ें और शराबबंदी पर पुनर्विचार करें। इसके लिए सर्वदलीय बैठक बुलाएं। उल्लेखनीय है कि बीते रात नावकोठी पुलिस को सूचना मिली कि शराब कारोबारी बूढ़ी गंडक नदी पर बने छौतना पुल के रास्ते ऑल्टो कार में शराब लेकर आ रहे हैं। इसके बाद खामस चौधरी गश्ती दल को लेकर पुल पर पहुंच गए। उन्होंने पुल पर घेराबंदी कर दिया, लेकिन सामने से आ रहे शराब माफिया ने उन्हें कुचल दिया। जिससे मौके पर ही खामस चौधरी की मौत हो गई। इसके बाद भाजपा ने शराबबंदी पर एक बार फिर से सवाल उठाना शुरू कर दिया है। सदर अस्पताल पहुंचे सांसद अमरेंद्र कुमार अमर ने पुनर्विचार करने की मांग किया है। वहीं जहां बिहार भाजपा ने भी मोर्चा खोल दिया है।

सीएम को इस्तीफा दे देना चाहिए: सम्राट

राज्य में बढ़ते अपराध की नैतिक जिम्मेदारी लेने की उठाई मांग

बीएनएम@पटना

भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष सम्राट चौधरी ने बेगूसराय में शराब माफियाओं के दारोगा खमास चौधरी की हत्या और एक होमगार्ड जवान को गाड़ी से कुचल कर बुरी तरह घायल करने की घटना पर तीखी प्रतिक्रिया व्यक्त की है। उन्होंने बुधवार को यहां कहा कि बालू एवं दारू माफियाओं को संरक्षण देने वाले अपराध और भ्रष्टाचार के पर्याय राजद के साथ सरकार चलाने वाले बीमार नीतीश कुमार से अब बिहार नहीं संभल रहा है। पूरे बिहार में बालू-दारू माफियाओं ने कोहराम मचा रखा है और सरकार के मुखिया अपनी कुर्सी बचाने के लिए आंख मूंदे हुए हैं। उन्होंने कहा कि जिस राज्य की पुलिस सुरक्षित नहीं, वहां की जनता का भगवान ही मालिक है।

उन्होंने कहा कि विगत महीने भी बालू माफियाओं ने जमुई में एसआई प्रभात रंजन को ट्रैक्टर से रौंद कर जान ले ली थी। पुलिस के एक जवान को बेरहमी से कुचल दिया गया था। छह माह पहले बेगूसराय में ही एक अन्य दारोगा की हत्या शराब माफियाओं ने कर दी थी। पिछले दो महीने में नवादा, पटना, मुंगेर, सहरसा, सारण, जहानाबाद, किशनगंज आदि जिलों में 20 से ज्यादा ऐसी घटनाएं घटी हैं, जिसमें बालू, दारू तथा भू- माफियाओं द्वारा न केवल पुलिस बल पर हमले किए गए, बल्कि उन्हें खदेड़-खदेड़ कर पीटा भी गया।

प्रदेश अध्यक्ष ने कहा कि अब मुख्यमंत्री नीतीश कुमार का एक दिन के लिए भी सत्ता में रहना न केवल बिहार के लिए हानिकारक है, बल्कि बिहार को गर्त में धकेलने जैसा है। ऐसे में मुख्यमंत्री को नैतिक जिम्मेदारी लेते हुए स्वयं इस्तीफा दे देना चाहिए।

राजद पर प्रहार करते हुए उन्होंने कहा कि जिन लोगों के साथ आज नीतीश कुमार बिहार में सरकार चला रहे हैं, उनके डीएनए में ही अपराध और भ्रष्टाचार है। ऐसे लोग जब भी सत्ता में आते हैं अपराधियों व भ्रष्टाचारियों को बढ़ावा देते हैं। अब बिहार की जनता अपराधियों को संरक्षण देने वाली ऐसी सरकार से तंग आ चुकी है। 2024 के लोकसभा और 2025 के विधान सभा चुनाव में माफियाओं को प्रश्रय देने वालों को बिहार की जनता सबक सिखायेगी।

राज्य सरकार की औद्योगिक सोच को नजदीक से परखें बैंक: विजय चौधरी

पटना/मुजफ्फरपुर। राज्यस्तरीय बैंकर्स समिति की 87वीं त्रैमासिक बैठक बुधवार को बेला औद्योगिक क्षेत्र मुजफ्फरपुर में संपन्न हुई। अध्यक्षीय संबोधन में वित्त मंत्री विजय कुमार चौधरी ने कहा कि पहली बार यह बैठक राजधानी पटना से बाहर औद्योगिक क्षेत्र में हो रही है। इसकी खास वजह है कि बैंक उद्योग में हो रहे कार्यों को नजदीक से देखें और समझें कि हमारी सरकार की औद्योगिक सोच क्या है। इससे हमारी मंशा भी स्पष्ट होगी कि राज्य सरकार सूबे के आर्थिक विकास को लेकर कटिबद्ध है।

विजय चौधरी ने कहा कि उद्यम और उद्यमी को बढ़ावा देने का शुरू से प्रथा रही है। इसीलिए सभी आगंतुक बैंक बेला औद्योगिक प्रतिष्ठान को देखें, जिससे कि आपसी विश्वास और साख में बढ़ोतरी हो सके। उन्होंने कहा

कि देखेंगे तो समझेंगे, समझेंगे को विश्वास करेंगे। उन्होंने बैंकों के ऋण वितरण को सराहा। साख के सकारात्मक रुख साख के सकारात्मक उपयोग पर निर्भर करता है। इसीलिए साख रिपेमेंट भी हमारी जवाबदेही है।

उन्होंने एमएसएमई, पीएमएफएमई और पीएमईजीपी की योजना के बारे में बताया तथा प्लग एंड प्ले स्कीम की तारीफ की। बैंकों से अपील किया कि यहां निर्मित क्वालिटी प्रोडक्ट का संस्थानों में प्रयोग करें। उन्होंने जोर दिया कि सरकार की प्राथमिक सेक्टर जो आर्थिक विकास की रीढ़ है, वहां क्रेडिट दें। पशु, मत्स्य, कुक्कुट केसीसी आदि क्षेत्रों में साख वितरण होनी चाहिए। बैंक सोशल ट्रांसफॉर्मेशन का जरिया भी है। केसीसी रिपेमेंट के लिए बैंकों को लाभार्थी के पास पहुंच बनाने की जरूरत है। इससे पूर्व सीजीएम और एसबीआई ने स्वागत भाषण में बैंकों की भूमिका और उपलब्धि को बताया।

बैठक में केंद्र सरकार वित्त विभाग के संयुक्त सचिव भूषण कुमार सिन्हा, मंत्री उद्योग, मंत्री ग्रामीण विकास, अपर मुख्य सचिव उद्योग संदीप पाउंड्रिक, प्रधान सचिव वित्त, डीएम मुजफ्फरपुर, सीईओ जीविका राहुल कुमार, निदेशक सामाजिक सुरक्षा प्रशांत सी एच, कार्यक्रम के संयोजक एसबीआई सीजेएम, सभी बैंकों के जीएम आदि उपस्थित थे।

गांजा तस्करी में दोषी पाए गए अभियुक्त को 10 वर्ष कारावास एवं एक लाख रुपए आर्थिक दण्ड

पूर्णियां। गांजा तस्करी में दोषी पाए गए अभियुक्त को 10 वर्ष कारावास एवं एक लाख रुपए आर्थिक दण्ड की सजा सुनाई गई है। सजा पाने वाला अभियुक्त रतनदयापुर, आरा (भोजपुर) निवासी 25 वर्षीय आकाश कुमार है,जिसे एनडीपीएस के विभिन्न धाराओं में 10 वर्ष कारावास एक एक लाख रुपए आर्थिक दण्ड की सजा दी गई है। यह सजा पूर्णिया के प्रथम अपर जिला एवं सत्र न्यायाधीश सह विशेष न्यायाधीश रोहित शंकर ने विशेष वाद संख्याः 22/2018 में सुनाई है जो डगरूवा थाना कांड संख्याः 261/2018 पर आधारित था। इस मामले के विशेष लोक अभियोजक शंभू आनंद ने जानकारी देते हुए बताया कि 20 दिसंबर 2018 को गुप्त सूचना के आधार पर डगरूआ पुलिस के अवर निरीक्षक ने दल-बल के साथ दालकोला बायसी के तरफ से आ रही एक मारुति सुजुकी स्विफ्ट कार को देखा और एनएच 31 पर बरसोनी टॉल प्लाजा के पास रोक कर तलाशी ली। तलाशी में 100 पैकेट में करीब 205 किलो गांजा बरामद हुआ। न्यायालय में अभियोजन पक्ष द्वारा प्रस्तुत गवाहों की गवाही एवं अभिलेख पर उपलब्ध अन्य साक्ष्यों के आधार पर दोषी पाए जाने के बाद अभियुक्त को उपरोक्त सजा सुनाई गई।

शराब तस्कर ने दारोगा को गाड़ी से रौंद कर मार डाला

बेगूसराय

बेखौफ शराब तस्कर ने बीती रात पुलिस पदाधिकारी को गाड़ी से रौंद कर उसकी जान ले ली। गाड़ी की चपेट में आकर एक हवलदार भी घायल हो गया है, जिसे अस्पताल में भर्ती कराया गया है। ये सभी पुलिसकर्मी शराब तस्कर की गाड़ी को रोकने का प्रयास कर रहे थे।

एसपी योगेन्द्र कुमार ने घटना की जानकारी देते हुए बुधवार सुबह बताया कि मंगलवार देर रात नावकोठी थानाध्यक्ष (पुअनि) खामस चौधरी को जानकारी मिली कि ऑल्टो कार से कोई व्यक्ति शराब ले जा रहा है। जिसके बाद रात्रि गश्ती गाड़ी भेजी गई। रात के 12:30 बजे ऑल्टो कार रोकने के लिए छौना बूढ़ी गंडक नदी पुल के पास पुलिस गाड़ी लगाकर पुअनि खामस चौधरी खुद तीन होम गार्ड जवान के साथ खड़े थे। ऑल्टो कार वाले ने पुलिस की गाड़ी देख अपनी स्पीड बढ़ा दी और खामस चौधरी को रौंदते हुए निकल गई। सिर में गंभीर चोट के कारण घटनास्थल पर ही उनकी मौत हो गई। इस दौरान एक होमगार्ड जवान दरियापुर निवासी बालेश्वर यादव को भी चोट लगी, जिसका सदर अस्पताल में इलाज चल रहा है।

घटना के तुरंत बाद बखरी एसडीपीओ चंदन कुमार, सीआई बखरी, एसएचओ नावकोठी के साथ घटनास्थल पर पहुंच गए। एसडीपीओ बखरी के नेतृत्व में विशेष टीम बना दी गई है। घटना के बाद परिजनों में कोहराम मच गया है। वहीं, पुलिस कर्मियों में भी भारी आक्रोश है।

मधुबनी जिले के राहिका थाना क्षेत्र स्थित मारर गांव के भोला चौधरी के पुत्र खामास चौधरी 2009 बैच के दारोगा थे। 2013 में उनकी ज्वाइनिंग हुई और करीब चार साल से बेगूसराय में तैनात थे। घटना की सूचना मिलने के बाद पत्नी कल्पना सहित अन्य लोगों की भीड़ जुट गई है। पोस्टमार्टम कर पुलिस लाइन में गार्ड ऑफ ऑनर देकर अंतिम संस्कार के लिए शव पैतृक गांव भेजने की तैयारी चल रही है।

नीतीश के लिए सारे द्वार बंद,किसी पद के लिए लालू ने भी नहीं प्रस्तावित किया नाम:सुशील मोदी

पटना। पूर्व उपमुख्यमंत्री एवं राज्यसभा सांसद सुशील कुमार मोदी ने कहा है कि आईएनडीआईए गठबंधन की चौथी बैठक के बाद नीतीश कुमार के लिए राष्ट्रीय राजनीति के सारे द्वार बंद हो गए हैं। दूसरे राज्यों की बात तो दूर, बिहार के ₹किंग मेकर₹ लालू प्रसाद और तेजस्वी यादव ने भी किसी पद के लिए नीतीश कुमार का नाम नहीं प्रस्तावित किया। सुशील मोदी ने बुधवार को बयान जारी कर कहा कि नीतीश कुमार ने प्रधानमंत्री पद की उम्मीदवारी पाने के लिए पटना में अपने पक्ष में पोस्टर लगवाये थे, लेकिन कांग्रेस अध्यक्ष खड़गे का नाम आगे बढा कर केजरीवाल और ममता बनर्जी ने ₹खेलार कर दिया। लालू प्रसाद कुछ नहीं कर पाए। आईएनडीआईए गठबंधन से झटका खाने के तुरंत बाद जदयू ने राष्ट्रीय कार्यकारिणी और राष्ट्रीय परिषद की बैठक एक साथ बुलाने की घोषणा कर बड़े बदलाव का संकेत दिया है। संगठन के भीतर हताशा बढ़ी है। उन्होंने कहा कि जदयू में जब भी ऐसी बैठक होती है, राष्ट्रीय अध्यक्ष बदल जाता है। लालू प्रसाद से ललन सिंह की बढ़ती निकटता उन्हें हटाने का आधार हो सकती है। राहुल गांधी की जगह मल्लिकार्जुन खड़गे का नाम प्रस्तावित करने से स्पष्ट है कि पद की दावेदारी के जरिये गठबंधन में वर्चस्व की लड़ाई तेज हो गई है।

भाजपा नेता के चचेरे भाई की गला रेतकर हत्या

मोतिहारी। हरसिद्धि प्रखंड क्षेत्र के हरसिद्धि पकड़िया पंचायत के वार्ड नंबर 10 निवासी अमर प्रसाद के पुत्र मृत्युंजय कुमार (22 वर्ष) का मंगलवार की रात गला रेतकर हत्या कर शव को उनके घर से पूरब दो सौ मीटर की दूरी पर में एक झाड़ी में फेंक दिया। सुबह शव मिलने की सूचना पर लोग पहुंचे और पुलिस को खबर की। मृतक भाजपा प्रखंड कोषाध्यक्ष मारकंडे कुशवाहा का चचेरा भाई बताया गया है। प्रभारी थानाध्यक्ष रवि रंजन कुमार ने बताया कि घटना की सूचना मिलते ही वे बुधवार की सुबह एसआई सुबोध कुमार सिंह, पीएसआई अमित कुमार व पुलिस बल के साथ घटनास्थल

पर पहुंचे और शव को अपने कब्जे में ले लिया। घटना का पता लगाने के लिए बेतिया रेंज से खोजी कुत्ता को भी बुलाया गया लेकिन कुत्ता अपराधियों की शिनाख्त करने में आसफल रहा। थानाध्यक्ष ने बताया कि जांच उपरांत शव को पोस्टमार्टम के लिए मोतिहारी भेज दिया गया है। उन्होंने बताया कि अभी तक परिजन की ओर से कोई आवेदन नहीं दिया गया है। अनुसंधान जारी है। मोबाइल कॉल डिटेल्स निकाला जा रहा है। बहुत जल्द ही घटना का उदभेदन कर लिया जाएगा। आवेदन प्राप्त होते ही प्राथमिक की दर्ज कर ली जाएगी। वहीं मृतक के पिता अमर प्रसाद, उसकी माता दुर्गावती देवी व भाजपा नेता मार्कण्डेय कुशवाहा ने संयुक्त रूप से बताया कि मंगलवार की शाम करीब 7:00 बजे वह घर पर नास्ता करने के लिए बैठा था। इसी बीच उसके मोबाइल पर उसके किसी दोस्त का फोन आया। वह नास्ता छोड़कर मां से बोला कि मैं गांव में जा रहा हूं। बहुत जल्दी ही लौटूंगा, लेकिन बहुत देर हो जाने के बाद परिजन उसके मोबाइल पर फोन किये। करीब चार-पांच बार रिंग हुआ, लेकिन कोई जवाब नहीं मिला। बाद में मोबाइल स्विच ऑफ हो गया। उसके बाद से परिजन बेचैन हो गए और उसकी खोज शुरू कर दी। जब सुबह में उसका शव मिला तो घर में कोहराम मच गया। मृतक के पिता ने बताया कि उनको अभी किसी पर संदेह नहीं है। उन्होंने बताया कि अंत्येष्टि क्रिया के बाद थाना में आवेदन दिया जाएगा।

बजट पूर्व बैठक में डॉ. नीरज को मिला निमंत्रण

बीएनएम@मोतिहारी

पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन विभाग, पटना (बिहार सरकार) के द्वारा लक्ष्मी नारायण दुबे महाविधालय के जन्तु विज्ञान विभाग के सहायक प्राध्यापक सह वन्यजीव विशेषज्ञ डॉ. नीरज कुमार को वित्त मंत्री विजय कुमार चौधरी की अध्यक्षता में आगामी 22 दिसम्बर 23 को पुराना सचिवालय स्थित सभागार में होने वाली वित्तीय वर्ष 2024-2025 के बजट पूर्व बैठक में वन्यजीव विशेषज्ञ (वाइल्डलाइफ एक्सपर्ट) के रूप में वन्यजीव संरक्षण, डॉल्फिन संरक्षण एवं पक्षी संरक्षण हेतु विचार-विमर्श एवं सुझाव के लिए डॉ. नीरज कुमार को आमंत्रित किया गया है। यह मीटिंग पुराना सचिवालय स्थित सभागार में आयोजित होगा। इस मीटिंग में वानिकी एवं पर्यावरणीय प्रक्षेत्र, पर्यावरण संरक्षण एवं प्रदूषण नियंत्रण के संबंध में चर्चा की जाएगी। उक्त मीटिंग में वित्त मंत्री, बिहार सरकार, पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन विभाग, पटना (बिहार सरकार) के प्रधान मुख्य वन संरक्षक (एचओओएफ) आशुतोष, चीफ वाइल्ड लाइफ वार्डन प्रभात कुमार गुप्ता, जूलॉजिकल सर्वे ऑफ इंडिया, गंगेटिक प्लेंस रीजनल सेंटर के साइंटिस्ट डॉ. गोपाल शर्मा और डब्लू डब्लू एफ. (बिहार) के साइंटिस्ट डॉ. कमलेश कुमार मौर्या सहित अनेकों पदाधिकारी उपस्थित रहेंगे।

महिलाओं के विरुद्ध अपराध, कानूनी प्रावधान और निवारण विषय पर व्याख्यान का आयोजन

बीएनएम@मोतिहारी

महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय के चाणक्य परिसर के राजकुमार शुक्ल सभागार में बुधवार को विश्वविद्यालय के आंतरिक प्रकोष्ठ समिति के तत्वाधान में बुधवार महिलाओं के विरुद्ध अपराध कानूनी प्रावधान और निवारण विषय पर एक व्याख्यान आयोजित किया गया, जिसमे मुख्य वक्ता के रूप डीएम सौरभ जोरवाल व एसपी कांतेश कुमार मिश्र उपस्थित थे।

कार्यक्रम की शुरुआत आईसीसी की अध्यक्ष प्रोफेसर शहाना मजूमदार के स्वागत भाषण से हुई।

व्याख्यान को संबोधित करते हुए एसपी कांतेश कुमार मिश्र ने महिलाओं के लिए उपलब्ध उन कानूनी प्रावधानो का विस्तृत रूप से चर्चा की, जो महिलाओ को कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न, दहेज प्रथा, साइबर अपराध आदि जैसे अपराधों से बचाता है।वही डीएम सौरभ जोरवाल ने अपने संबोधन में कहा कि हमारे समाज में लैंगिक पूर्वाग्रह व्यापक रूप गहरी जड़े जमा चुका है।

इसी मानसिकता से ग्रसित लोग महिलाओं को वस्तु की तरह पेश करते है, वही पीड़ित का पक्ष जाने बिना उसे दोषी ठहरा कर अपनी जीत समझते हैं।उन्होंने लैंगिक भेदभाव को सामान्य बनाने के उपायो पर भी चर्चा किया।

कार्यक्रम के अध्यक्षीय संबोधन में स्कूल ऑफ एजुकेशन के प्रो. आशीष श्रीवास्तव ने कहा कि जहां कानून बीमारों को ठीक करेगा, वहीं शिक्षा से संपूर्ण बीमारी का इलाज होगा। सही शिक्षा से लैंगिक समानता सुनिश्चित की जा सकती है। धन्यवाद ज्ञापन जेंडर सेंसिटाइजेशन सेल की अध्यक्ष डॉ. सपना सुगंधा ने किया।

स्टेट बार काउंसिल चुनाव: मोतिहारी कोर्ट परिसर में हुए मतदान में अधिवक्ताओं ने जोर शोर से लिया भाग

बीएनएम@मोतिहारी

बुधवार को स्टेट बार काउंसिल के सदस्य पद के लिए मोतिहारी कोर्ट परिसर में हुए मतदान में अधिवक्ताओं ने जोर शोर से भाग लिया। कोर्ट परिसर में ही बनी बूथ पर अधिवक्ताओं ने लंबी लंबी लाइन लगा कर अपने अपने प्रत्याशियों के पक्ष में अपना मत दिया। कुल तीन बूथ बने थे जिसमे अधिवक्ता अपनी अपनी सुविधा के अनुसार वोट दे रहे थे।

मतदान के प्रवेश द्वार पर सभी उम्मीदवार खड़े थे और वोट देने जा रहे अधिवक्ताओं से अपने पक्ष में मतदान का निवेदन कर रहे थे।

उल्लेखनीय है कि उक्त पद पर अपनी उम्मीदवारी का दावा करते हुए कई प्रत्याशी अधिवक्ताओं से अपने लिए वोट मांगते देखे गए। पूरे बिहार में 157 अधिवक्ता उक्त पद के लिए प्रत्याशी है जिसमे से 25 लोगों को चूना जायेगा। यह चुनाव खास कर मोतिहारी के लिए काफी चर्चे में आ गया है। इसका कारण यह है कि मोतिहारी के ही वरीय अधिवक्ता राजीव द्विवेदी उर्फ पप्पू दुबे बिहार राज्य बार काउंसिल के वर्तमान में सदस्य है और वे पुनः उक्त पद पर बने रहने ले लिए अधिवक्ताओं का समर्थन जुटा रहे है।

पप्पू दुबे के समर्थकों ने काफी उत्साह देखा गया वही जिला बार एसोसिएशन के महा सचिव नरेंद्र देव ने खुद को भी इस पद के लिए दावा करके चुनाव को और रोचक बना दिया है। इधर मोतिहारी कोर्ट परिसर में वोटिंग की भी मुक्कमल तैयरी हो चुकी थी। 157 प्रत्याशियों के भविष्य को तकरीबन 1342 वोटर्स बक्से में कैद कर दिए। जिसकी गिनती आगामी 29 दिसम्बर को होगी। कुल वोटरों की संख्या 1499 थी। इधर कई मतदाताओं के नाम वोटर लिस्ट में नही होने से अधिवक्ताओं में आक्रोश देखा गया। अधिवक्ता नरेंद्र देव और राजीव द्विवेदी दोनो ही खेमों में संभावित जीत का उत्साह देखा गया। प्रेक्षकों का मानना है की अगर सबकुछ ठीक ठाक रहा तो इस बार बिहार बार काउंसिल की टीम में दो सदस्य मोतिहारी से जा सकते है।

लापरवाही केसरिया में कार्यरत हैं 20 तालिमी मरकज व शिक्षा सेवक

अधिकांश शिक्षा सेवक व तालिमी मरकज मनमुताबिक आते हैं विद्यालय

यूएमएस धनगडहाँ के तालिमी मरकज मंगलवार को थे अनुपस्थित

अमृतेश कुमार

बीएनएम@केसरिया। सरकार शिक्षा से वंचित महादलित व अल्पसंख्यक समुदाय के बच्चों को भी शिक्षा की मुख्य धारा से जोड़ने के लिए प्रयासरत है। इस समुदाय के बच्चों को प्रेरित कर नजदीकी विद्यालय में पहुंचाने व उन्हें पढ़ाने की जिम्मवारी शिक्षा सेवक व तालिमी मरकज को दी गई है।

सरकार ऐसे कर्मियों के मानदेय में हाल के दिनों में सम्मानजनक बढ़ोतरी भी की है। लेकिन प्रखण्ड क्षेत्र के विद्यालयों में कार्यरत ऐसे कर्मियों की कार्यशैली से सरकार के उम्मीदों पर पानी फिरता दिखाई दे रहा है। जानकारी है कि केसरिया प्रखण्ड अंतर्गत कुल 20 विद्यालयों में शिक्षा सेवक व तालिमी मरकज कार्यरत हैं। इनमें कुछ को छोड़ दें तो अधिकांश ऐसे कर्मी विद्यालय में सिर्फ अपनी उपस्थिति बनाने के लिए आते हैं। वहीं ऐसे कुछ कर्मी विद्यालय आते हीं नहीं है। ऐसे कर्मी अपने घर उपस्थिति पंजी रखते हैं।

जहाँ अपनी सुविधानुसार उपस्थिति दर्ज करते हैं। मंगलवार को जब जमीनी हकीकत जानने को लेकर प्रखण्ड क्षेत्र के उत्क्रमित मध्य विद्यालय धनगडहाँ का दौरा किया गया तो इसमें कार्यरत दो तालिमी मरकज परवेज आलम व इम्तेयाज अहमद अनुपस्थित मिले। प्रभारी एचएम से पूछने पर कुछ भी बताने से परहेज किया गया। हालांकि जानकारी मिली कि इनमें से एक तालिमी मरकज अपने को एक राजनीतिक दल का कद्दावर नेता बताते हैं। जिसकी हनक में वे अपने मनमुताबिक कभी-कभी विद्यालय आते हैं।

जानकारी यह भी मिली कि तालिमी मरकज उपस्थिति पंजी अपने साथ रखते हैं। ऐसा हाल अधिकांश शिक्षा सेवक व तालिमी मरकज का है। जिस पर विभाग की निगरानी न के बराबर है। इधर, प्रभारी बीईओ उपेंद्र कुमार सिंह ने बताया कि संबंधित तालिमी मरकज से कारणपृच्छा की जाएगी। जवाब सन्तोषजन नहीं होने पर अग्रतर कार्रवाई की जाएगा।

बेतिया में हार्ट अटैक से एस आई की मौत

बेतिया। बेतिया पुलिस जिला के कुमारबाग ओपी में तैनात दारोगा प्रमोद कुमार मांझी की हार्ट अटैक से मौत हो गई है। ारोगा की मौत की खबर से पुलिस महकमे में शोक है। विभाग ने श्रद्धांजलि देने के बाद शव परिजन को सुपुर्द कर दिया।

मूल रूप से छपरा के जलालपुर थानान्तर्गत भंदरिया निवासी प्रमोद कुमार मांझी वर्ष-2022 में कुमारबाग ओपी में एएसआई के पद पर तैनात हुए। दो माह पहले उनको दारोगा के पद पर पदोन्नत किया गया था। मंगलवार को ड्यूटी के बाद रात करीब दस बजे वह अपने कमरे में सोने चले गए। बुधवार की सुबह देर तक जब उनका कमरा बंद दिखा तो साथी पुलिसकर्मियों ने उनके कमरे को खटखटाया। काफी देर तक दरवाजा खटखटाने के बाद उनकी आवाज नहीं आई तो इसकी जानकारी ओपी प्रभारी अनुज कुमार पाण्डेय को दी गई। पुलिस ने जब दरवाजा तोड़ा तो वह कमरे में जमीन पर गिरे हुए थे और उनकी मौत हो गई थी।

पुलिस के अनुसार वे पूर्व से लिवर व हृदय रोग से भी ग्रसित थे। ओपी प्रभारी अनुज कुमार पांडेय ने बताया कि पोस्टमार्टम के बाद दारोगा का शव पुलिस लाइन लाया गया।

महिलाओं के विरुद्ध अपराध: कानूनी प्रावधान और निवारण' विषय पर व्याख्यान आयोजित

बीएनएम@मोतिहारी

महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय के आंतरिक प्रकोष्ठ समिति द्वारा राजकुमार शुक्ल सभागार, चाणक्य परिसर में 'महिलाओं के विरुद्ध अपराधः कानूनी प्रावधान और निवारण' विषय पर एक व्याख्यान आयोजित किया गया। इस अवसर पर ज़िला अधिकारी सौरभ जोरवाल और एसपी, मोतिहारी कांतेश मिश्रा वक्ता थे।

कार्यक्रम की शुरुआत आईसीसी की अध्यक्ष प्रोफेसर शहाना मजूमदार के स्वागत भाषण से हुई। अपने संबोधन में एसपी कांतेश मिश्रा ने महिलाओं के लिए उपलब्ध कानूनी उपायों के बारे में बात की जो उन्हें कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न, दहेज, साइबर अपराध आदि जैसे अपराधों से बचाता है।

ज़िला अधिकारी सौरभ जोरवाल ने अपने संबोधन में हमारे समाज में व्याप्त गहरी जड़ें जमा चुके लैंगिक पूर्वाग्रह जैसे महिलाओं को वस्तु की तरह पेश करना, पीड़ित को दोषी ठहराना, लैंगिक भेदभाव को सामान्य बनाना पर चर्चा की। अपने अध्यक्षीय भाषण में स्कूल ऑफ एजुकेशन के डीन प्रो. आशीष श्रीवास्तव ने कहा कि जहां कानून बीमारों को ठीक करेगा, वहीं शिक्षा से बीमारी का इलाज होगा। सही शिक्षा से लैंगिक समानता सुनिश्चित की जा सकती है। धन्यवाद ज्ञापन जेंडर सेंसिटाइजेशन सेल की अध्यक्ष डॉ. सपना सुगंधा ने दिया।

एसएसबी सीमा सुरक्षा के साथ –साथ समाजिक दायित्वों का कर रही निर्वहन: एस सुब्रमण्यम

रक्सौल

एसएसबी सीमा सुरक्षा के साथ -साथ समाजिक दायित्वों का भी निर्वहन कर रही है। सीमावर्ती ग्रामीण क्षेत्र के लोगो के बीच सेवा, सुरक्षा व बंधुत्व का भाव भी जागृत कर रही है। उक्त बातें एसएसबी 47वी वाहनी पनटोका रक्सौल हेड क्वाटर में आयोजित एसएसबी के 60वी स्थापना दिवस के अवसर पर उपस्थित लोगों को सम्बोधित करते हुवे मुख्य अतिथि एस सुब्रमण्यम ने कही। उन्होंने कहा कि इंडो-नेपाल बॉर्डर पर 2001 व इंडो भूटान बॉर्डर पर 2004 में एसएसबी को सीमा सुरक्षा का दायित्व सौंपा गया था, तब से अब तक एसएसबी पूरी निष्ठा व ईमानदारी पूर्वक अपने दायित्वों का निर्वहन करते आ रही है। उन्होंने एसएसबी के कार्यो व उपलब्धियो पर बिस्तार पूर्वक प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि सामाजिक चेतना कार्यक्रम के तहद सीमावर्ती ग्रामीण क्षेत्र के बेरोजगार युवा व युवतियों के रोजगार मुहैया कराने के लिये एसएसबी द्वारा निशुल्क मोटर ड्राइविंग, टेलरिंग, बीयूटीशियन कोर्स, पलम्बर, इलेक्ट्रिशियन कोर्स सहित कई कार्यक्रम चलाये जा रहे है। उन्होंने कहा कि सीमावर्ती क्षेत्र के लोग मुख्य धारा से भटके नही, दिशा बिहीन न हो, सरकारी योजनाओं के बारे में जाने उनको जागरूक करने के लिये सीमा मित्र बनाया गया है ।साइबर फ्रॉड से बचने व लोगो को जागरूक करने के लिये साइबर सेनानी बनाया गया है। इस वर्ष में एसएसबी भारी मात्रा में अफीम, गांजा, चरस, कीमती लकड़ी , प्रतिबंधित जानवरो की कीमती खाल सहित अवैध रूप से बॉर्डर से घुसपैठ करते कई विदेशी नागरिकों को भी गिरफ्तार किया है। कार्यक्रम की अध्यक्षता 47 वी वाहनी कमांडेंट विकास कुमार ने की ।इस दौरान विभिन्न तरह का खेलकूद व सांस्कृतिक कार्यक्रम का भी आयोजन किया गया। कार्यक्रम में सफल प्रतिभागियो व उत्कृष्ट कार्य करने वालो जवानों को डीआईजी एस सुब्रमण्यम, कमांडेंट विकाश कुमार, भारतीय महावाणिज्यदूत दूतावास बिरगंज के वणिज्यदूत शशि भूषण कुमार, शैलेन्द्र कुमार, आइसीपी रक्सौल के प्रबंधक प्रवीण कुमार, सहायक कस्टम आयुक्त रामानन्द सिंह, रक्सौल एसडीओ शिवाक्षी दिक्षित आदि लोगो ने मोमेंटो व प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया।इस मौके पर डिप्टी कमांडेंट दीपक कृष्ण, प्रियदर्शन अगाले, सतेंद्र कुमार, सहायक कमांडेंट रविन्द्र कुमार, उत्तम घोष, डॉ सिराज, एल लोकेंद्र सिंह, अश्विनी कुमार, एचटीयू इंस्पेक्टर मनोज कुमार शर्मा किशन कुमार, दिवाकर कुमार, दीपक डारा सहित कई अधिकारी मौजूद थे।

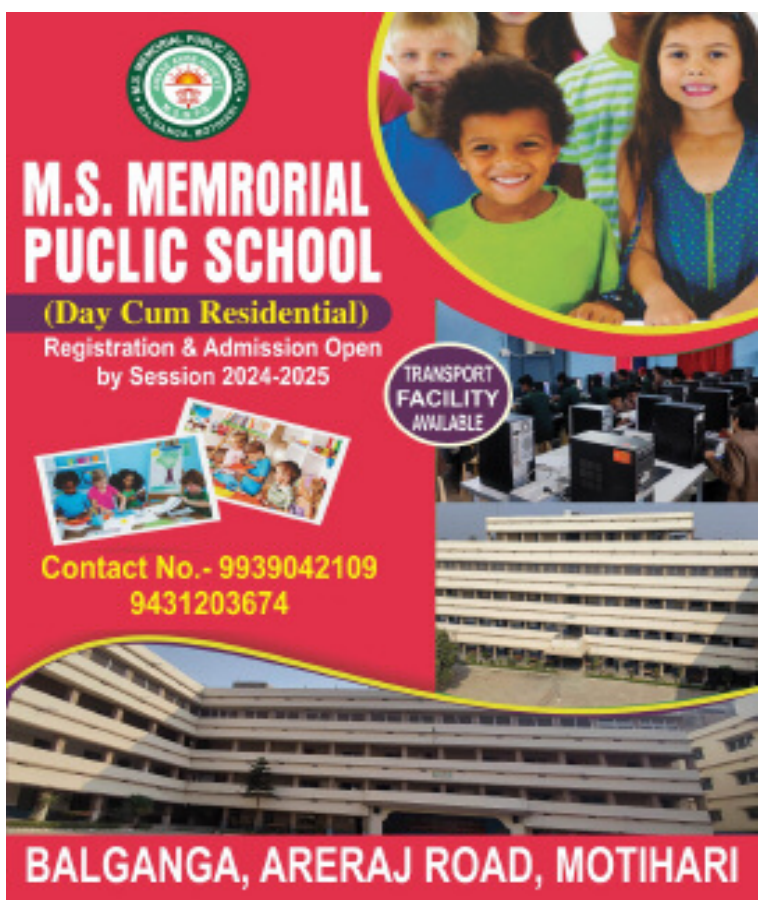
डीएम ने रेडक्रॉस के संचालन को लेकर कमिटी का किया गठन

जिला प्रशासन अधिकारियो को दिया दायित्व

मोतिहारी।
जिलाधिकारी सह रेडक्रॉस के अध्यक्ष सौरभ जोरवाल ने हाईकोर्ट के आदेश पर रेडक्रॉस चुनाव को अवैध करार दिये जाने के बाद रेडक्रॉस के संचालन को लेकर नई कमिटी का गठन किया है। जो अगले आदेश तक लागू रहेगा। आदेश के आलोक में आपदा प्रबंध अपर समाहर्ता को अध्यक्ष, असैनिक सैल्य चिकित्सक सह मुख्य चिकित्सा पदाधिकारी को सदस्य, प्रभारी पदाधिकारी विधि शाखा को सदस्य, प्रभारी पदाधिकारी जिला आपदा प्रबंधन, प्रभारी पदाधिकरी व जिला सामान्य शाखा को सदस्य बनाया गया है।
समिति सदस्यों को निर्देश दिया गया है कि रेडक्रॉस सोसाईटी आपदा व समान्य लोगो को राहत पहुंचाने वाली संस्था है ।ऐसे में इसकी गतिविधियो सहित इसके सभी कार्यो की देखरेख करने का दायित्व का कुशलता पूर्वक निर्वहन करेंगे।

पुल के नीचे मिला महिला का शव

बेतिया। चांडाल चौक के रास्ते रामनगर जाने वाले मार्ग में स्थित एक पुल के नीचे महिला का शव मिला है। महिला के पास से मिले मोबाइल से उसकी शिनाख्त हुई है। मृतिका श्रीनगर थानाक्षेत्र के कोहड़ा भवानीपुर के स्व. कपिलदेव पाल की पत्नी सुनीता देवी उर्फ राधिका देवी है। नरकटियागंज अनुमंडल पुलिस ने उपाधीक्षक जेपी सिंह घटनास्थल पर पहुंच कर स्वयं जांच किया। उन्होंने बताया कि पुल के पास कुछ किसान अपने खेतों में काम कर रहे थे। इसी बीच उन्हें पुल के नीचे महिला का शव दिखा। वे लौरिया पुलिस को इसकी जानकारी दी। इधर स्थानीय पुलिस के सूचना पर मैं भी पहुंचा। उन्होंने बताया कि महिला की हत्या की गई है। उसके माथे पर जख्म है और घटनास्थल के पास से एक लोहे का दाब भी मिला है।



नारियां अब पुरुषों की परछाई नहीं पारिवारिक समाज का आधार स्तंभ

संजीव ठाकुर

आज स्त्री के संदर्भ में सारी पुरातन अवधारणाओं को बदलने का समय आ गया है । नारी अब घर में पूज्या तो है ही साथ ही वह समाज में अपनी अहमियत की दस्तक देकर देश की सीमा सुरक्षा में भी अपना योगदान दे रही है। राष्ट्र निर्माण में नारी की शिक्षा एवं उनकी सहभागिता भारत का शक्तिशाली भविष्य है, अतः नारी की शिक्षा देश के लिए अति महत्वपूर्ण मुद्दा बन गई है1 वह समय चला गया जब किसी घर में कन्या के पैदा होने से पूरे परिवार में मातम छा जाता था अब भारत में धीरे-धीरे सामाजिक परिवेश में लिंग भेद बदलने लगा है।

स्थिति यह है कि शिक्षित परिवार केवल एक संतान ही पैदा करना चाहती है चाहे वह कन्या हो या बेटा। अब परिवार में कन्या पैदा होने से खुशियां मनाई जाती है और पुरातन सोच अब धीरे-धीरे सामाजिक परिवेश को मस्तिष्क के मूल्यांकन के साथ बदलते जा रही है। पुरुष प्रधान समाज में नारी को पूज्या कह कर बहला दिया जाता था और उसे घर की चहारदीवारी में सीमित कर दिया गया था। यही कारण था कि वे पुरुषों की बराबरी मैं ना आकर बहुत पिछड़ गई और देश की समग्र विकास की स्थिति एकांगी हो गई थी। समाज यह भूल गया था कि जिन हाथों में कोमल चूड़ियां पहनी जाती हैं वही हाथ तलवार भी उठा कर युद्ध में एक वीरांगना की भूमिका निभाती है, इसकी सर्वश्रेष्ठ उदाहरण रजिया बेगम और रानी लक्ष्मीबाई रही हैं। मनुस्मृति पर यदि आप नजर डालेंगे तो पाएंगे कि उसमें स्पष्ट कहा गया है कि जहां नारियों की पूजा होती है वहां देवताओं का वास होता है। प्राचीन भारत में नारी शिक्षा का काफी प्रचार प्रसार किया गया था इसके कई प्रमाण भी हैं कि वेद की रिचाओं का ज्ञान नारियों को था इसमें कुछ महत्वपूर्ण नारियां समाज के लिए एक उदाहरण बन गई थी उनमें मैत्री, गार्गी, अनुसूया, सावित्री, आदि उल्लेखनीय हैं। वैदिक काल के विद्वान मुंडन मिश्र की पत्नी उदय भारती ने प्रकांड पंडित विश्व विजयी आदि शंकराचार्य को भी शास्त्रार्थ में भरी सभा में पराजित किया था। इसीलिए वेदों और पुराणों में भी उल्लेखित है की बालिका शिक्षा समाज के निर्माण में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाला होता है।

महादेवी वर्मा ने नारी शिक्षा को पुरुष शिक्षा से ज्यादा महत्वपूर्ण बताया था उन्होंने कहा था स्त्री को शिक्षित बनाना एक पुरुष को शिक्षित बनाने से ज्यादा आवश्यक और महत्वपूर्ण है यदि एक पुरुष शिक्षित -प्रशिक्षित होता है तो उससे एक ही व्यक्ति को लाभ होता है किंतु यदि स्त्री शिक्षित होती है तो उससे संपूर्ण परिवार शिक्षित हो जाता है.

उन्होंने बहुत महत्वपूर्ण बात कही नारी को अशिक्षित रखना समाज के लिए अपराध के समान है। समय के परिवर्तन के साथ साथ नारी का महत्व अब पूरे तौर पर समझा जा रहा है आज समाज तथा देश में नारियां सर्वोत्कृष्ट कार्य कर रही है। समाज हो या विज्ञान या राजनीति अथवा समाज सेवा संपूर्ण क्षेत्र में आज नारियां पुरुषों से कंधे से कंधा मिलाकर सर्वश्रेष्ठ कार्य कर रही है। मैडम क्यूरी, कल्पना चावला, इंदिरा गांधी, श्रीमति भंडार नायके, सरोजनी नायडू, कस्तूरबा गांधी जैसी महिलाएं राष्ट्र का मार्गदर्शन करने का काम करती रही है। महात्मा गांधी ने स्वयं कहा है कि जब तक भारत की महिलाएं पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर हर क्षेत्र में काम नहीं करेगी तब तक भारत का सर्वांगीण विकास संभव नहीं है। पी वी संधू, वित्त मंत्री सीतारमण स्मृति ईरानी और मंत्रिमंडल में शामिल महिलाएं किसी से पीछे नहीं हैं और सबसे ताजा उदाहरण भारत की महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू ने महिला होकर महिलाओं का नाम राष्ट्र की प्रथम पंक्ति में दर्ज कर देश के सर्वोच्च पद राष्ट्रपति पद को सुशोभित किया है। ।

ख्वाब में हकीकत

ममता सिंह राठौर, कानपुर

सपने जो हम सोते हुए देखते हैं, उनके बारे में आप लोगो की क्या राय है? बताइगा। वैसे मेरी भी समझ में कुछ ज्यादा नहीं है, हां पर यह लगता है कि जो मन में चल रहा होता है वो देखते हैं, फिर कभी बिल्कुल विचित्र सपने होते हैं। खैर, आज हम आप को आज के सपने में देखी हुई घटना का ही विवरण दे रही हूं जो बिल्कुल सच है।

हुआ यूं की आज दोपहर मैं जब सोई तो इस सपने ने ही जगा दिया, तो मन थोड़ी देर तक सोचता रहा फिर हँसी भी आ गई तो सोचा चलो आप लोगों को भी जगाते हैं, हँसाते हैं। अच्छा आज समय का जो दौर है उसके साथ सब लोग क्या चल पा रहे? हां पर कुछ लोग दौड़ रहें है कुछ लोग छलांग लगा र हे हैं, पर कुछ लोग बेचैन भी हैं और सोचते हैं कि हमारी भारत भूमि जहां सत्यवादी हरिश्चंद्र, राजा दशरथ, जैसे लोग हुए हैं बल्कि आज भी किसी विद्यालय में झूठ का समर्थन नहीं होता। सामने से, बाकी आप सब की राय,पर अब आप चलते फिरते देखो कैसे -कैसे लोग, एक छोटी सी बात मन में घूम रही थी।

हुआ यूं की किसी से मेरी यूं ही रास्ते में मुलाकात हुई, नमस्ते की, हमने तो वो खड़ी हो गई बात करती रहीं । मेरे सच्चे लेखन की जिससे वो बहुत प्रभावित हैं, ऐसा बताया उन्होंने, तभी मेरी नजर उनके हाथ में दूध की बाल्टी पर पड़ी तो हमने पूछ लिया कितने में देते हैं दूध? तो जवाब देखिए- हमने पूछा ही नहीं कितने में देता है हम तो जो बिल देता है बस दे देती हूं.... हिहिही। हमें भी हँसी आ गई,अच्छा जी राम राम।

अब अगली कथा जिसने हमें जगा दिया वो यह की सपने में सजी संवरी आठ -दस औरतें दिखीं तो हमने पूछा- आज करवा चौथ है क्या? तो सब की सब देखी होंठ तो हिलाईं पर जवाब नहीं दिया। हमने फिर पूछा तो फिर वही अभिनय की और एक ने कहा हां है करवा चौथ,तभी हमने कुछ सोचते हुए कहा अच्छा पर हमने तो नवरात्रि का व्रत किया है यह मार्च का महीना है करवा चौथ तो अक्तूबर के महीने में होता है। इसके आगे जो बोल कर मेरी आँख खुल गई वो यह कि जो तुम लोग लिपी पुती बैठी हो, बिल्कुल टी वी सीरियल की सास -बहू साजिश, और-सीखो और घर फोड़ो। मंथरा हो पूरी की पूरी। यह सब मेरे सपने में घटी घटना है ।कोई व्यक्तिगत न ले। वैसे सुंदर यह है कि सब हरी साड़ी में सुहागिनी देवियां दिखीं।

हनुमान मुक्त

व्यंग्य: दीनू की किस्मत

खुशी में समय कैसे निकल जाता है, पता ही नहीं चलता। रामखिलावन उर्फ आर के साहब का समय भी बहुत अच्छे ढंग से गुजर रहा था। आजकल उनकी गिनती अच्छे अफसरों में होने लगी थी। अपनी अफसर बिरादरी में उनकी अच्छी पोजीशन थी। अच्छे खासे परिवार में उनकी शादी हो गई। वे पापा भी बन गए। सात साल का उनके एक बेटा है।

सिंह साहब जैसे गुरु के मार्गदर्शन और अपनी कार्यशैली से उनके पास अपना मकान और बैंक बैलेंस भी बन गया है। उनकी ही जाति बिरादरी का एक युवक है दीनदयाल।

अपने बूते अनुसार पढ़ने लिखने के बावजूद, काफी कोशिश करने के बाद भी जब किसी सरकारी महकमे में अपनी जगह ढूंढने में वह नाकामयाब रहा तो उसने असर-कारी स्कूल में देश का भविष्य निर्माता बनाने का कार्य शुरू कर दिया। असर-कारी स्कूल मास्टर की तनख्वाह असर-दायक नहीं होने से दीनदयाल स्कूल समय से पहले और बाद में होम ट्यूशन कर अपना गुजारा करने लगा।

घर में उसकी मां के सिवाय कोई नहीं था। पिता का देहांत बहुत पहले बचपन में ही हो चुका था। दीनदयाल की उम्र तीस साल के पार हो गई लेकिन क्या मजाल जो कोई नवयौवना का पिता अपनी पुत्री का हाथ उनके हाथों में देने का मानस बनाता। बेचारा दीनदयाल इधर-उधर ताक-झांक कर अपना काम चला रहा था। ताकते-झांकते उसकी आंखों को भी अब शर्म आने लगी थी। पर बेचारा क्या करता?

यार, दोस्त जब अपने बीवी बच्चों के साथ हंसते बतियाते निकलते तो उसके दिल पर सांप लोट जाता। मन ही मन उसे अपनी किस्मत पर रोना आता। इसी मोहल्ले का होने के कारण सब उसे दीनू ही कह कर पुकारते। प्राइवेट स्कूल में पढ़ाने के कारण अब वह दीनू से दीनू मास्साब बन चुका था। दीनू का पढ़ाने लिखाने में मन कितना लगता। यह तो नहीं पता लेकिन उसके द्वारा घर पर पढ़ने वाले बच्चे और उनके मां-बाप उससे बहुत प्यार करते। वह भी घर पर बच्चों को पढ़ाने के अलावा सब कुछ करता। बच्चों को पढ़ाई का सामान लाने से लेकर, घर का सामान लाने में भी वह कोई कोताही नहीं बरतता। जैसे तैसे दीनू अपना गुजर-बसर कर रहा था। पिछले कुछ दिनों से वह आर के सर के यहां भी उनके नौनिहाल को घर पर ट्यूशन पढ़ाने का कार्य करने लगा था। अन्य ट्यूशन वालों के घर पर वह एक घंटे से अधिक समय खराब नहीं करता लेकिन आरके साहब की लोकप्रियता और कार्यशैली से प्रभावित होकर वहां वह दो घंटे तक खराब करने में कोताही नहीं बरतता।

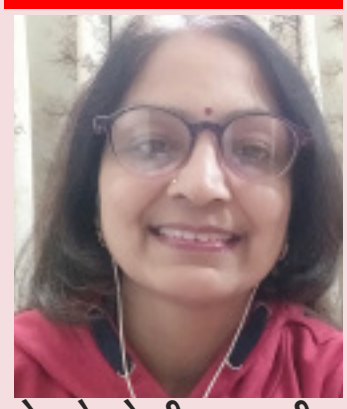
उसका मानना था कि यह इन्वेस्टमेंट है जिसका फल उसे भविष्य में अवश्य मिलेगा। दीनू यहां साहब और साहिबा के पर्सनल कामों को भी पूरी मुस्तैदी से मन लगाकर पूरा करता। आरके साहब, साहिबा और उनका नौनिहाल दीनू की कर्तव्य निष्ठा, वफादारी और मेहनत से खुश थे। साहब को दीनू की दयनीय दशा पर काफी दया आती, जिसे दीनू अच्छी तरह जानता था। अपनी दयनीय दशा को अच्छी दशा में बदलने के लिए वह मनोरथ सिद्ध वृक्ष पर जाकर मनोकामना का धागा भी बांध आया था। मनोरथ सिद्ध वृक्ष की कृपा उस पर आई या उसकी मेहनत, कर्तव्य निष्ठा और वफादारी ने अपना रंग दिखाया कि एक दिन शाम को साहब, दीनू पर कुछ अधिक मेहरबान नजर आए। उन्होंने दीनू को एक अखबार थमाते हुए कहा, दीनू! इस अखबार में हमारे महकमे में बाबू की जगह के लिए विज्ञप्ति छपी है। तुम फॉर्म भर दो। दीनू ने अखबार को इधर-उधर पलटा। बोला,साहब इस नाम का अखबार तो आज पहली बार देखा है । सुनकर साहब के चेहरे पर एक रहस्यमई मुस्कान उभर आई। बोले, जब यह बाजार में आएगा ही नहीं तो तुम देखोगे कैसे? इसका प्रसारण हम जैसे कुछ एक अधिकारियों तक ही सीमित है। तुम्हें आम खाने हैं या पेड़ गिनने। जैसा कहा है, वैसा करो। कल शाम तक फॉर्म तैयार कर दे जाना। अत्यंत गोपनीय काम है। किसी से कुछ कहना मत। दीनू को आम खाने थे। साहब के यहां ट्यूशन के काम को और भी निष्ठा से करने का मन ही मन निर्णय किया। साथ ही साहब के निर्देशानुसार अपना भविष्य संवारने का भी। उनके कहे अनुसार फॉर्म तैयार कर गोपनीय ढंग से साहब को दे आया।

कुछ दिनों बाद साहब ने परीक्षा में बैठने का बुलावा पत्र दीनू को थमा दिया और कुछ गोपनीय निर्देशों के साथ ठीक समय पर परीक्षा स्थल पर पहुंचने का आदेश भी। दीनू ने साहब के आदेशों की अक्षरशः पालना की। सभी काम ठीक-ठाक ढंग से संपन्न हो गया। परीक्षा में पूछे गए प्रश्नों की कुंजी ,पेपर मिलने के आधे घंटे बाद ही दीनू के पास पहुंच गई और दीनू परीक्षा में पास हो गया। अब आ गई टाइप टेस्ट की बारी। परीक्षा तो टीप टाप कर पास कर ली लेकिन अब टाइप टेस्ट कैसे पास करेगा दीनू। उसे तो टाइप करने की एबीसीडी तक नहीं आती फिर वह टाइप की स्पीड में कैसे पास होगा। मन ही मन वह सोच रहा था।अपना संशय उसने साहब के समक्ष रखा।

साहब ने उसे मस्त रहने को कहा। आर के साहब अब खुद अलादीन के चिराग बन चुके थे। जिनके पास हर समस्या का हल था। पी टीआई सिंह साहब का उन पर पूरा असर था। सिंह साहब की उन पर पूरी कृपा दृष्टि थी ।वे अपने गुरु सिंह साहब से पूरा गुरु ज्ञान ले चुके थे। उन्होंने टाइप टेस्ट वाले दिन दीनू को दिन भर उनके घर पर ही रहने का निर्देश दे दिया कि वह आज घर से बिल्कुल ना निकले। अपने स्कूल से भी आज की छुट्टी ले ले। दीनू, साहब के गोरखधंधे के बारे में सोचता उससे पहले ही उसके दिमाग में पेड़ गिनने के बेवकूफी भरे प्रयास की बजाय आम खाने का विचार आ जाता। उसे आम खाने थे।वह सब कुछ साहब के निर्देशानुसार कर रहा था। टाइप टेस्ट के दिन, दिन भर साहब के घर पर ही रहा ।जो घर का काम वह कर सकता था।उसने पूरी कर्मठता से किया। शाम को उसे छुट्टी मिल गई। टाइप टेस्ट हो गया।कुछ दिनों बाद परीक्षा परिणाम आ गया। दीनू बिना टाइप टेस्ट में बैठे ही टाइप टेस्ट में अच्छे अंको से पास हो गया।बाद में पता चला कि उसकी टाइप टेस्ट की परीक्षा साहब के ऑफिस में काम करने वाले टाइपिस्ट ने दी थी। भगवान ने दीनू की सुन ली। अब वह आर के साहब के ऑफिस में ही सरकारी बाबू बन गया।

मुक्तायन, 93, कांति नगर
मुख्य डाकघर के पीछे, गंगापुर सिटी,
सवाई माधोपुर (राजस्थान)

नमिता गुप्ता मनसी



हो सके तो सीखना कभी..

पेड़ों से..बीजों के अंकुरन की भाषा,
चिडियों से..घोंसला बुने जाने की भाषा,
पतंगों से..हवाओं की भाषा,
बादलों से..बारिश की भाषा,
बूंदों से..पानी की भाषा,
नदियों से..अनवरत बहने की भाषा,
तारों से.. आकाश की भाषा,
सूरज से..धूप की भाषा,
चांद से..चमकने की भाषा!!

नवजात से.. किलकारी की भाषा,
चित्रकार से..रंगों की भाषा,
स्त्री से.. उसके दर्द की भाषा
प्रौढ़ से..जीवन की भाषा
प्रेम से..मौन की भाषा,
और
जीवन से..उसके होने की भाषा!

सुनों..
समाहित हैं ये सभी भाषाएं सदियों से
कवियों की कविताओं में!!

मेरठ, उत्तर प्रदेश

व्यंग्य: आई लव मीडिया

अशोक व्यास

आई लव इण्डिया यहाँ तक तो ठीक है और हम सब इण्डिया को लव करते हैं यह भी सब जानते हैं लेकिन आई लव मीडिया का नारा कोई कैसे बुलंद कर सकता है? मीडिया को भी कोई लव करता है? कैसी बात कर रहे हैं आप हमारा तो मोटो है आई लव इंडिया और आप बीच में आई लव मीडिया कहां से ले आए. रुकिए, रुकिए मेरी बात ध्यान से सुनिए असल में क्या है कि हम भारतीय बहुत उत्सव प्रिय हैं यह बात तो पूरा विश्व जानता है और जब हम चोबीस गुणा तीन सौ पेंसठ दिन उत्सव मनाएंगे तब उसे दिखायेंगे ही नहीं तो क्या फायदा इतनी उछल कूद करने का. जब दिखाने की बात आती है तब हमें मीडिया की जरूरत होगी वही तो है जो सब कुछ दिखाता है, सुनाता है, बताता है, कुछ भी नहीं छुपाता।

मीडिया चाहे कोई भी हो प्रिंट मीडिया हो, इलेक्ट्रॉनिक मीडिया हो या सोशल मीडिया इतने सारे मीडिया हैं तब यह हाल है कि सब को दिखने दिखाने का समान अवसर नहीं मिल रहा है. सोचिए पुराने जमाने में क्या होता होगा, तब एक ही मीडिया काम करता था वह था मुख मीडिया, एक मुख से बात निकली और निकलकर एक से दो, दो से चार और चार से आठ मुख से निकलकर कानों तक पहुँच कर कई गुना होकर चारों दिशाओं में फ़ोकट में आपको सेलिब्रिटी बना देती थी. वैसे यह मीडिया आज भी बाकायदा सक्रियता से अपनी भूमिका निभा रहा है. इतने सारे मीडिया होने के बावजूद यही मीडिया है जो आपकी प्रशंसा या बुराई को आगे बढ़ाने का काम लगातार कर रहा है। हां इस मीडिया से प्यार के प्रसार के कारण इतना जरुर हुआ है कि हम बहुत सोशल होकर मुख मीडिया से मुखपोथी (फेसबुक) तक आ गए हैं. इसलिए अन्य मीडिया के साथ बहुत सारे सोशल मीडिया हो गए हैं. मीडिया का रोल पहले भी था, आज भी है, पहले भी हम उससे प्यार करते थे, आज भी हम उससे प्यार करते हैं, कोई स्वीकार नहीं करता है लेकिन में वाइरल विडियो की कसम खाकर कहता हूं आई लव मीडिया.

हम जीवन के किसी भी आश्रम में रहते हों मीडिया ही हमारे जीवन को आसरा दे रहा है नेता अभिनेता, खिलाडी, उपदेशक आदि को बिना मीडिया के जीवन निस्सार लगता है भले ही प्रवचन कर्ता संसार को माया मोह कहते रहें. सुबह उठ कर सच्चा भारतीय 'कराग्रे वसते लक्ष्मी' का मंत्र पढ़कर हथेली नहीं देखता बल्कि 'कर मध्ये मोबाइल' लेकर सोशल मीडिया का अपडेट देखता है.

मुझे याद है जब मैं छोटा था तब समाचार पत्रों में किसी बच्चे के गुमने की सूचना दी जाती थी उसका फोटो भी छपा रहता था जिसमें लिखा जाता था कि 'घर आ जाओ बेटा तुमसे कोई कुछ नहीं कहेगा' उससे प्रेरणा लेकर मैंने अपने पिताजी से कहा कि 'मेरा फोटो भी आपको अखबार में छपवाना पड़ेगा'. वह भोंहे चढ़ाकर कर कहने लगे' क्यों तुम क्या मेरिट में आये हो जो तुम्हारा फोटो अख़बार में छपाना पड़ेगा'।

बेचारे पिताजी, जैसे आज भोले होते हैं वैसे ही उस समय भी होते थे, पहले भी उन्हें कुछ अता-पता नहीं रहता था, बच्चों की भावनाओं को पहले भी नहीं समझते थे और आज भी समझ नहीं पाते हैं. मैंने उनके ज्ञान में वृद्धि करते हुए कहा-'जब मैं घर से भाग जाऊंगा, तब आप मेरा फोटो अखबार में छपवा देना, कम से कम इसी बहाने अखबार में मेरा फोटो तो आ जाएगा'. यह सुनकर उन्हें इतना गुस्सा आया कि उन्होंने मुझे घर से भगा भगा कर मारा और कहने लगे' खानदान की नाक कटवाने पर तुला है हमारे घर से आज तक कोई नहीं भागा और आप चले हैं भागकर नाम रोशन करने'.

उसके बाद टीवी के दौर में भी वही इतिहास दोहराया गया तब एक ही अपना प्यारा सरकारी दूरदर्शन होता था उसमें भी गुमशुदा की तलाश के लिए सूचना और फोटो आते थे तब मैंने अपनी पत्नी को सूचित किया कि ' टीवी में मेरा फोटो आ जाए, इसलिए मैं घर से गायब हो जाता हूं और तुम टीवी में मेरा फोटो भेज कर सूचना कर देना कि' तुम्हें कोई कुछ नहीं कहेगा तुम घर वापस आ जाओ'. पत्नी ने रिटर्न गिफ्ट के रूप में बच्चों को लेकर मायके जाने की धमकी दे दी थी, मैं घबरा गया लेकिन मीडिया से मोह नहीं छूटा. मैंने कोशिश की थी अपना फोटो चुपचाप भेज कर दूरदर्शन पर छा जाऊं लेकिन उस समय भी मेट्रो सिटी के लोगों को वहां प्रमुखता दी जाती थी। छोटे सिटी वालों के फोटो नहीं आते थे, इसलिए वह आईडिया मैंने कैंसिल कर दिया था .

कहते है संसार के आकर्षण से कोई नहीं बच सकता है देवता भी यहाँ आने के लिये तरसते हैं. लेकिन मीडिया के कारण इसका आकर्षण कई गुना बढ़ गया है यकीन ना हो तो बेबी बंप से लेकर बुड्ढे बुड्ढीयों के फोटो सोशल मीडिया पर देख लो. लगता है मीडिया ने हमारे जीवन में प्रवेश नहीं किया बल्कि हम मीडिया में प्रवेश कर गए हैं. तभी तो सुबह उठने से लेकर रात को सोने तक के कार्यकलाप के फोटो सोशल मीडिया पर भरे पड़े है तभी तो रवि और कवि कहीं पहुंचे या ना पहुंचे लेकिन उसी तर्ज पर जहाँ ना पहुंचे दिवाकर वहां पहुंचे फोटोग्राफर की कहावत भी फ़ैल हो गई है. उसके लिये किसी को कहीं पहुँचाने की जरुरत नहीं है बस आपके हाथों में स्मार्ट फोन होना चाहिए और जहाँ चाहे वहां पहुँच कर चाहे तो जिन्दा प्रसारण भी कर सकते हैं तभी तो रियल लाइफ की रील बना बना कर सेलिब्रिटी बनने की होड़ लगी है.

हम जीवन के किसी भी आश्रम में रहते हों मीडिया ही हमारे जीवन को आसरा दे रहा है नेता अभिनेता, खिलाडी, उपदेशक आदि को बिना मीडिया के जीवन निस्सार लगता है भले ही प्रवचन कर्ता संसार को माया मोह कहते रहें. सुबह उठ कर सच्चा भारतीय 'कराग्रे वसते लक्ष्मी' का मंत्र पढ़कर हथेली नहीं देखता बल्कि 'कर मध्ये मोबाइल' लेकर सोशल मीडिया का अपडेट देखता है. लाइक के लालची का विडिओ वायरल हुआ कि नहीं, सब स्क्राइब का सहारा मिला कि नहीं, शेयर की सुनामी आई कि नहीं तब जाकर वह ऊपर वाले को याद करता है.

न्यूज अच्छी है या बुरी है इससे फर्क नहीं पड़ता है बल्कि पेड न्यूज और फेक न्यूज के फर्क ने सोशल मीडिया पर इतना भोकाल मचा रखा है कि पेड और फेक के चक्कर में असल न्यूज पीछे रह जाती है जैसे खोटे सिक्के असली को चलन से बाहर कर देते हैं. सोशल मीडिया आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की तरह आपके जीवन को कितना प्रभावित कर रही है कि शादी विवाह जन्मदिन आदि समारोह और मरे गिरे की खबर इस पर डालते ही विषाणु से संक्रमित मेरा मतलब है वायरल हो जाती है संक्रमण का अर्थ वही है एक से दो, दो से चार इस तरह खबर फ़ैल जाती है ऐ आई की तरह मीडिया ने जीवन इतना आसान कर दिया है कि इधर कोई मरा नहीं कि उधर छुटभैया नेता से विश्व नेता तक ट्विट करके फारिग हो जाते हैं नहीं तो अपना ॐ शांति तो है ही ॐ शांति लिखो और छुट्टी पाओ. इतने सारे, इतने प्यारे, इतने न्यारे मीडिया से जो करे इंकार] उसका हो कैसे बेड़ापार.

महनाज़ नूरी 'माही', शाहजहांपुर, उत्तर प्रदेश

मुझे सब के सब यूं गले से लगाएं,
यह खुशबू सितारे यह पलकों के साए।।

यह दिलकश नजाऱे यह रंगी फिजाएं,
मोहब्बत के जुगनू बहारों के साए।।

मिटा ना सकेगा ज़माना यह मुझको,
मेरे सर पे मां की दुआओं के साए।।

सताएगा कैसे ग़म-ए- हिज्र उसको,
जिसे घेर लेते हों यादों के साए।।

मिलेगी हमेशा उसी को ही मंज़िल,
जो तूफां से कश्ती को खुद लेके आए ।।

हथेली पे जान अपनी लेकर चली हूं,
कहां तक कोई अपने सर को बचाए।।

यह 'माही' मां की दुआ का असर था,
की खुद मुझको तूफां किनारे पे लाए।।

लघु कथा: माँ

भगवती सक्सेना गौड़, बैंगलोर

जोर जोर से कोई दरवाजा खटखटा रहा था, नीता दौड़ कर गयी और खोला, देखा ट्विंकल खड़ी थी। वह बोली, आंटी बिजली नही है इसलिए जोर से धक्का देना पड़ा, सॉरी, कोई बात नही कहकर उसने गले लगा लिया, तुम बहुत प्यारी हो। ये सुनते ही ट्विंकल की आंखों में आंसू आ गए।

नीता अपने पड़ोस की भाभी रेणुका को बहुत पसंद करती थी, जो कैंसर से कई वर्ष जूझने के बाद पिछले वर्ष, ट्विंकल को छोड़ कर भगवान के पास जा चुकी थी।

आज ट्विंकल जोर जोर से रो रही थी, बहुत पूछने पर बताया, कुछ आंटी और अंकल आये थे, पापा का टीका किया, मिठाई दी और चले गए, घर मे सब बहुत खुश हैं।

मैंने पापा से पूछा, आज क्या है ? उन्होंने बताया, तुम्हारी दूसरी मम्मी आने वाली है।

आंटी, रोक लीजिये, मुझे दूसरी मम्मी नही चाहिए, उसी को सौतेली माँ कहते हैं ना।

मैंने टीवी में फिल्में देखी है, सौतेली माँ अच्छी नही होती, स्कूल में भी कहानियां सुनी है। घर मे दादी, चाची सब है, फिर इनकी क्या जरूरत है। मैंने मम्मी की प्यारी यादो के साथ जीना सीख लिया है।

नीता समझ नही पा रही थी, बच्ची को कैसे समझाए, उसे रेणुका उस घर का सब हाल बताती थी, बीमारी ने तो बाद में खत्म किया, सास और पति के व्यवहार ने पहले ही मार दिया था, इसलिए ट्विंकल के लिए वो बहुत चिंतित रहती थी। अभी साल भी पूरा नही हुआ था और लोग शादी करने के चक्कर मे थे।

आज उसके दिमाग मे अचानक एक विचार आया उसने ट्विंकल से कहा, तुम मुझे कितना प्यार करती हो जवाब मिला ढेर सारा और वो गले लग गयी।

अब बच्ची को लेकर वो उसके घर गयी और उसकी दादी से कहा, अगर बुरा न माने तो एक बात आपसे कहना चाहती हूं, आपकी ट्विंकल इतनी प्यारी है, और आप जानती हैं मेरा अपना कोई नही है।

मैके में लोग है पर उनके लिए मैं सिर्फ एक मेहमान ही हूँ, इस प्यारी सी बच्ची को मुझे दे दीजिए, मैं ट्रांसफर कराकर कहीं और चली जाऊंगी कानूनी रूप से इसे अपनी बेटी बनाउंगी।

दादी सोच में पड़ गयी फिर घर मे मशवरा लेकर बाद में बताते हैं, ये कहा। शाम को ही ट्विंकल खुशी खुशी आयी और बोली आज मैं बहुत खुश हूं, घर मे सबने कहा, कि आपके साथ कहीं घूमने जाना है। आपमे मुझे मेरी अपनी मम्मी का रूप दिखता है, आप बहुत अच्छी हैं।

नमिता गुप्ता 'मनसी' मेरठ, उत्तर प्रदेश

चलें प्रकृति की ओर

(1)
वो जो एक पौधा..
देख रहे हो न
सडक के बांयी ओर
उग आया है स्वतः ही ,
कभी थोड़ा कुचला गया
कदमों से,
फिर संभला,
कभी कुछ.. सूखा,
थोड़ा हरा हुआ,
बस यूं ही क्रम चलता रहा..
वह..
बीज बनता रहा बार-बार
और ,
बढाता रहा भागीदारी
अपने हिस्से की..
पर्यावरण सुधारने में !!

(2)
मकानों के जंगल में
घर कहीं गुम हैं,
इंसान चुप है
पर, शोर बहुत है
संवेदनाओं में,
गलियां सुनसान..
सडकें भरी हुई भीड से
और..
रास्तें हैं कि
भटका रहे हैं हमको !!

(3)
ये कुछ सूखे-कुछ हरे पेड
कब तक पहरा देंगें पर्यावरण का,
कब तक
संभाल सकेगें
मिट्टी को,
और..
कितनें बादल
बना पाएंगे ?
कभी तो सूख ही जाएंगे न ??

(4)
मेरी छोटी सी कोशिश
एक दिन..
बचा लेगी कुछ बूंदें
बारिश की,
छोटा सा
एक टुकड़ा बादल का,
कोई छोटी सी नदी..
या थोड़ा सा समुद्र..
तब,
तुम्हें भी कुछ करना होगा ?
भला एक छोटा सा बादल
बरसेगा कब तक ?
कब तक !!

पेट दर्द से लेकर माइग्रेन के दर्द तक, ये हैं हींग के कमाल

भारतीय खानों में हींग का उपयोग खूब किया जाता है। इसका स्वाद ज़रा तेज़ ज़रूर होता है, लेकिन इसके फायदे अनगिनत हैं। खाने में इसे मिलाने से पाचन आसान होता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि हींग पाचन दुरुस्त करने के अलावा भी कई काम करता है। यह पेट में गैस से लेकर गंभीर माइग्रेन और यहां तक कि कीड़े के काटने का भी इलाज कर देता है।

बच्चों में गैस की समस्या का समाधान करता है

शिशुओं में गैस की समस्या को कम करने के लिए इससे अच्छा उपाय और कोई नहीं है। इस जांचे और परखे उपाय को सदियों से इस्तेमाल किया जा रहा है। इसके लिए एक से दो चम्मच गुनगुने पानी में चुटकी भर हींग डालें और फिर बच्चे की नाभी के आसपास उंगलियों की मदद से लगाएं। इससे छोटे बच्चों में गैस की समस्या तुरंत ठीक हो जाती है।

सांस से जुड़ी तकलीफों के इलाज के लिए

हींग में एंटीवायरल और एंटीइंफेक्शन गुण होते हैं। इसलिए इसका उपयोग अस्थमा, ब्रॉन्काइटिस, सूखी खांसी और ज़ुकाम को ठीक करने के लिए किया जा सकता है। तुरंत आराम पाने के लिए आधा चमच हींग पाउडर और सोंठ में दो चम्मच शहद मिला लें। दो से तीन दिन तक इस मिक्सचर को खाएं, तो आपको सांस की तकलीफों से जल्द आराम मिल जाएगा।

दांत दर्द में तुरंत आराम

जिस दांत में दर्द है, वहां और आसपास के मसूड़ों पर चुटकी भर हींग लगा लें। दर्द में राहत पाने के लिए दिन में इस उपाय को 2 से 3 बार करें।

कान दर्द में फायदेमंद

सर्दी के मौसम में ठंड लग जाने से कान में दर्द कई बार हो जाता है। ऐसे में इयर ड्रोप्स के अलावा आप घरेलू उपचार पर कर सकते हैं। हींग में एंटीवायरल और एंटीइंफेक्शन गुण पाए जाते हैं, जो कान के दर्द में आराम देने का काम करते हैं। इसके लिए एक बर्तन में दो चम्मच नारियल के तेल में चुटकी भर हींग डालकर हल्की आंच पर गर्म कर लें। जब ये गुनगना हो तब इसकी कुछ बूंदें अपने कान में डालें। इससे आपको तुरंत राहत मिल सकती है।

सिर दर्द में आराम

सिर दर्द जब परेशान कर रहा हो, तो आप हींग आपकी मदद कर सकता है। इसके लिए

हल्की आंच पर पैन रखें और उसमें एक से दो कप पानी गर्म कर लें। अब इसमें चुटकी भर हींग डालें और 10-15 मिनट के लिए गर्म होने दें। जब पानी की मात्रा थोड़ी कम हो जाए, तो गैस को बंद कर दें।

तेज़ सिर दर्द से छुटकारा पाने के लिए दिनभर इस पानी को पिएं। इसके अलावा आप हींग में गुलाब जल मिलाकर इसका पेस्ट भी तैयार कर सकते हैं और फिर इसे माथे पर लगा सकते हैं। इससे भी आराम मिलता है।

कीड़े या सांप के काटने पर

हींग सिर्फ खाने में ही हेल्दी नहीं होती, बल्कि कीड़ों या फिर सांप के काटने का भी इलाज कर सकती है। दादी मां के निस्खों के अनुसार, हींग के पाउडर में थोड़ा पानी मिलाकर पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को ज़खम पर लगा लें और सूखने दें। जब सूख जाए, तो निकाल दें।

चाय की लत आपको बना सकती है गंभीर बीमारी का शिकार

शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति हो जिसे चाय पीना पसंद न हो। चाय देश ही नहीं बल्कि विदेश में भी काफी पसंद किया जाने वाला पेय पदार्थ है। चाय की इसी लोकप्रियता के चलते दुनियाभर में कई प्रकार की चाय प्रचलित है। हमारा मूड रीफ्रेश करने के साथ ही चाय हमारी सेहत को कई तरह के फायदे भी पहुंचाती है। वहीं, सर्दियों के मौसम में तो लोग भारी मात्रा में इसका सेवन करना शुरू कर देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि चाय की लत कई बार आपके लिए हानिकारक भी साबित हो सकती है।

दरअसल, ज्यादा मात्रा में चाय पीने से आप हड्डियों की खतरनाक बीमारी का शिकार हो सकती है। स्केलेटल फ्लोरोसिस नामक यह बीमारी आपकी हड्डियों को अंदर ही अंदर खोखला बना सकती है। अगर आप भी चाय पीने के शौकीन हैं, तो आज जानेंगे इसके अधिक सेवन से होने वाली इस बीमारी के बारे में-

क्या है स्केलेटल फ्लोरोसिस

स्केलेटल फ्लोरोसिस हड्डियों की बीमारी है, जो अंदर ही अंदर हमारी हड्डियों को खोखला कर देती है। इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को गठिया यानी अर्थराइटिस जैसा दर्द महसूस होता है। ये बीमारी खासतौर पर हड्डियों में दर्द पैदा करती है। इस बीमारी के होने पर कमर दर्द,हाथ-पैरों में दर्द और जोड़ों में दर्द की शिकायत होती है।

चाय से हो सकता है स्केलेटल फ्लोरोसिस

अगर आप खाली पेट चाय पीते हैं या दिन में लगातार चाय का सेवन कर रहे हैं, तो इससे स्केलेटल फ्लोरोसिस का खतरा काफी बढ़ जाता है। दरअसल, चाय में मौजूद फ्लोराइड मिनरल हड्डियों के लिए बेहद नुकसानदायक होता है। ऐसे में शरीर के अंदर फ्लोराइड की मात्रा बढ़ने पर हड्डियों में स्केलेटल फ्लोरोसिस होने की आशंका बढ़ जाती है। साथ ही चाय शरीर को कैल्शियम सोखने से भी रोकता है, जिसकी वजह से इस बीमारी का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

स्केलेटल फ्लोरोसिस के लक्षण

पेट भारी रहना
घुटनों के आसपास सूजन
झुकने या बैठने में परेशानी
दांतों में अत्यधिक पीलापन
कंधे, हाथ और पैर के जोड़ों में दर्द
कम उम्र में बुढ़ापे का लक्षण नजर आना
हाथ-पैर का आगे या पीछे की ओर मुड़ जाना
पांव का बाहर या अंदर की ओर धनुषाकार हो जाना

दिन में कितनी चाय पीना सुरक्षित

चाय के अधिक सेवन से सिर्फ स्केलेटल फ्लोरोसिस ही नहीं, बल्कि कई अन्य समस्याएं भी हो सकती हैं। खाली पेट या ज्यादा मात्रा में चाय पीने से अल्सर, हाइपर एसिडिटी, घबराहट, मलती जैसी कई समस्याएं हो सकती हैं।

ऐसे में जरूरी है कि आप सीमित मात्रा में चाय का सेवन करें। दिन में तीन कप चाय का सेवन सेहत के लिए खतरनाक नहीं है। लेकिन अगर आप रोजाना तीन कप से ज्यादा चाय पी रहे हैं, तो यह आपके लिए घातक साबित हो सकता है।

थायराइड बढ़ने पर शरीर में हो सकती हैं ये 5 परेशानियां

गले में पाई जाने वाली थायराइड ग्रंथि सामान्य कार्य करना बंद कर देती है, तब थायराइड की समस्या आती है। थायराइड होने से शरीर में कई तरह के बदलाव होते हैं। थायराइड हार्मोन शरीर में डाइजेस्टिव जूस को बढ़ाने में मददगार है।

कई बार थायराइड होने पर ये बढ़ता रहता है। ऐसे में शरीर में कई तरह के बदलाव होते हैं। सही लाइफस्टाइल, संतुलित आहार और दवाइयों के सेवन से थायराइड को ठीक होने में मदद मिलती हैं। थायराइड बढ़ने पर ये 5 तरह की परेशानियां हो सकती हैं।

इनफर्टिलिटी

थायराइड की समस्या होने इनफर्टिलिटी की समस्या बढ़ सकती है। कई बार महिलाओं में थायराइड होने पर ओवरीज में सस्टि बन जाता है। जिसकी वजह से इनफर्टिलिटी की समस्या बढ़ सकती है। महिलाओं में अगर समय पर थायराइड का इलाज न किया जाएं, तो इनफर्टिलिटी की समस्या ज्यादा बढ़ सकती हैं।

स्किन डिसऑर्डर

शरीर में थायराइड की ग्रंथि बढ़ने पर स्किन डिसऑर्डर जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। कई बार थायराइड बढ़ने पर स्किन पर पिंपल्स की समस्या बढ़ सकती हैं। थायराइड रहने से स्किन पर रूखेपन की समस्या भी ज्यादा देखने को मिल सकती है।

अनियमित पीरियड्स

थायराइड बढ़ने पर कई बार अनियमित पीरियड्स की समस्या भी बढ़ सकती है। कई बार पीरियड्स का फ्लो ज्यादा या धीमा भी हो सकता हैं। इस समस्या को दूर करने के लिए थायराइड को कंट्रोल करने की कोशिश करें। पीरियड्स की डेट आगे-पीछे भी हो सकती हैं।

वजन बढ़ना

थायराइड की समस्या बढ़ने पर वजन बढ़ने की परेशानी भी हो सकती हैं। ऐसे में सही मात्रा में डाइट और दवाइयों के सेवन से थायराइड को कंट्रोल किया जा सकता है। थायराइड का स्तर बढ़ने से भूख काफी बढ़ जाती है। जिससे वजन बढ़ता है।

कमजोरी लगना

थायराइड की परेशानी बढ़ने पर शरीर में कमजोरी हो सकती है। कई बार पैरों से सुन्न हो जाने की समस्या भी देखने को मिल सकती है। कई बार थायराइड बढ़ जाने पर शरीर में दर्द और ऐंठन का अनुभव भी हो सकता है।

थायराइड की समस्या होने पर ऊपर बताई गई परेशानियां हो सकती हैं। अगर आपको भी ये बीमारी हैं, तो डॉक्टर से पूछ कर ही दवाइयों का सेवन करें।

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

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

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

त्वचा के लिए फायदेमंद

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

पीरियड्स के दर्द में कारगर

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

हेयरफॉल रोकने में असरदार

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

शुगर क्रेविंग करें कंट्रोल

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

चाय-कॉफी का बेहतर विकल्प

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

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

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

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

बालों के लिए फायदेमंद ड्रिंक्स

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

1. एलोवेरा जूस का सेवन

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

2. कीवी का जूस

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

3. आंवले का जूस

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

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

4. पालक का जूस

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

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

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

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

पीली त्वचा

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

आयरन की कमी की वजह से अक्सर त्वचा पीली नजर आने लगती है। इसके अलावा स्किन पर काले या नीले रंग के दाग भी बन सकते हैं।

हाथों-पैरों का ठंडा होना

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

नाखूनों का कमजोर होना

आयरन की कमी होने पर इसका असर हमारे नाखूनों पर भी नजर आता है। आमतौर पर कमजोर नाखून कैल्शियम की समस्या की वजह से हो सकते हैं, लेकिन कई बार यह आयरन की कमी का संकेत भी होते हैं। ऐसे में अगर आपके नाखून भी कमजोर पर ज्यादा टूट रहे हैं, तो आपको इस पर ध्यान देने की जरूरत है।

बालों की समस्या

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

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

आयरन की कमी के अन्य लक्षण

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

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

किन चीजों से करें आयरन की पूर्ति

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

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