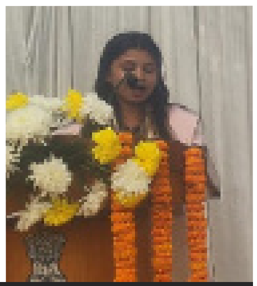
● bordernewsmirror@gmail.com
● पटना, दिल्ली व कोलकाता से एक साथ प्रसारित
● द्विभाषिक समाचार पत्र

BORDER NEWS MIRROR BNM to the point...

02 एनएफ रेलवे इम्प्लॉयिस यूनियन का चार दिवसीय उपवास खत्म

03 भारतीय महावाणिज्य दूतावास बिरगंज में कवि सम्मेलन आयोजित



बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, शुक्रवार, 12 जनवरी 2024 | www.bordernewsmirror.com | ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रुपए ● वर्ष: 04, अंक: 327

नीम कोटेड यूरिया की कीमत नहीं बढ़ी

नई दिल्ली। केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण तथा रसायन एवं उर्वरक मंत्री मनसुख मांडविया ने समाजवादी पार्टी प्रमुख अखिलेश यादव को किसानों को भ्रमित नहीं करने की सीख देते हुए कहा है कि नीम कोटेड यूरिया के दाम नहीं बढ़ाए गए हैं। श्री मांडविया ने बृहस्पतिवार को सोशल मीडिया वेबसाइट पर श्री यादव के नाम जारी संदेश में कहा है, ‘प्रिय अखिलेश जी,पहले तो मैं आपको यह बात स्पष्ट कर देना चाहता हूँ की नीम कोटेड यूरिया की 45 किलो के प्रति बैग 266.5 रुपए में मिलती थी, मिलती है, और मिलती रहेगी। उन्होंने कहा कि आशा है कि आप किसानों को गुमराह नहीं करेंगे और किसान हित में मिलकर काम करेंगे।

सूचना विभाग की डायरी-कैलेंडर का लोकार्पण

‘बिहार ने दिखाई राह’ थीम पर केंद्रित है इस बार का स्पेशल एडिशन

पटना। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने गुरुवार को सूचना एवं जनसम्पर्क विभाग के बिहार डायरी एवं कैलेंडर-2024 का लोकार्पण किया। बिहार कैलेंडर 'बिहार ने दिखाई राह' थीम पर केंद्रित है। जनवरी माह के पृष्ठ पर महिला सशक्तीकरण थीम को दर्शाया गया है। बताया गया है कि मुख्यमंत्री ने महिलाओं को सामाजिक, शैक्षणिक, आर्थिक और राजनैतिक रूप से सबल बनाने के उद्देश्य से कई महत्वपूर्ण कदम उठाए हैं।

फरवरी माह के पृष्ठ पर बिहार सरकार की महत्वाकांक्षी परियोजना 'जीविका' को दर्शाया गया है। यह परियोजना बिहार में महिलाओं के विकास, सशक्तीकरण एवं ग्रामीण गरीबी के उन्मूलन के लिए कार्य कर रही है। मार्च माह के पृष्ठ पर कृषि रोड मैप को दर्शाया गया है, जो मुख्यमंत्री नीतीश के विजन का परिणाम है। कृषि के समेकित विकास और किसानों की आर्थिक स्थिति में सुधार के लिए राज्य में कृषि रोड मैप बनाकर योजनाएं चलाई जा रही हैं। अप्रैल माह के पृष्ठ पर मुख्यमंत्री साइकिल योजना और मुख्यमंत्री पोशाक योजना को दर्शाया गया है।

मई माह के पृष्ठ पर लोक सेवा का अधिकार अधिनियम एवं बिहार लोक शिकायत निवारण अधिकार अधिनियम योजना को दर्शाया गया है। जून माह के पृष्ठ पर समाज सुधार अभियान को दर्शाया गया है। समाज में प्रचलित एवं पारंपरिक रूप से चली आ रही दहेज प्रथा एवं बाल विवाह जैसी कुरीतियों को दूर करने एवं नशा मुक्ति के लिए सरकार ने समाज-सुधार अभियान चलाया। जुलाई माह के पृष्ठ पर हर घर तक नल का जल एवं हर घर तक पक्की गली-नाली योजना को दर्शाया गया है। राज्य सरकार के सात निश्चय अन्तर्गत मुख्यमंत्री की प्रेरणा से वर्ष 2016 से राज्य भर में 'हर घर नल का जल' निश्चय का क्रियान्वयन किया जा रहा है।

अगस्त माह के पृष्ठ पर स्टूडेंट क्रेडिट कार्ड योजना को दर्शाया गया है। मुख्यमंत्री के नेतृत्व में बिहार सरकार शिक्षा के क्षेत्र में प्रगति की नई इबारत लिख रही है।

उद्धव गुट ने अयोध्या से बनाई दूरी, बोले– राम वनवास स्थल पर करेंगे पूजा

मुंबई। अयोध्या में आगामी राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा समारोह से कांग्रेस ने दूरी बना ली है। कांग्रेस नेताओं सोनिया गांधी, मल्लिकार्जुन खड़गे और अधीर रंजन चौधरी ने निमंत्रण को अस्वीकार कर दिया है। इस पूरे घटनाक्रम के एक दिन बाद विपक्षी इंडिया गठबंधन के सहयोगी उद्धव ठाकरे ने कहा कि यह एक “भाजपा-आरएसएस” कार्यक्रम बन गया है।

ठाकरे के नेतृत्व वाली शिवसेना (यूबीटी) ने पुष्टि की है कि वह इस समारोह में शामिल नहीं होंगे। इसके बजाय उद्धव ठाकरे महाराष्ट्र के नासिक जिले में कालाराम मंदिर में रहेंगे। माना जाता है कि यह उन स्थलों में से एक है जहां भगवान राम अयोध्या से अपने वनवास के दौरान रुके थे। यहीं पर डॉ. बाबासाहेब अम्बेडकर और मराठी सामाजिक कार्यकर्ता साने गुरुजी ने 1930 में दलितों को मंदिरों तक पहुंच दिलाने के लिए एक आंदोलन का नेतृत्व किया था। शिवसेना (यूबीटी) के एक वरिष्ठ नेता ने द इंडियन एक्सप्रेस को बताया: “हमारा निर्णय पहले ही लिया जा चुका है हमारे नेता नासिक की गोदावरी नदी के तट पर आरती करेंगे और कालाराम मंदिर का दौरा करेंगे। 23 जनवरी को शिव सेना के संस्थापक बाला साहेब ठाकरे की जयंती पर, शिव सेना (यूबीटी) नासिक में एक शिविर आयोजित करेगी और शाम को एक रैली आयोजित करेगी।

6 जनवरी को मुंबई के शिवाजी पार्क इलाके में अपनी मां मीना ठाकरे को श्रद्धांजलि देने के बाद मीडिया से बात करते हुए उद्धव ने सबसे पहले कहा था कि वह 22 जनवरी को कालाराम मंदिर जाएंगे।

उद्धव ने कहा था, ‘यह खुशी का क्षण है क्योंकि 25-30 वर्षों के संघर्ष के बाद 22 जनवरी को अयोध्या में राम मंदिर का अभिषेक किया जा रहा है। इसलिए उसी दिन हम नासिक के कालाराम मंदिर में भगवान राम के दर्शन करेंगे। यह वही मंदिर है जिसके लिए डॉ. बाबासाहेब अंबेडकर और साने गुरुजी को मंदिर में (दलितों को) प्रवेश की अनुमति देने के लिए संघर्ष करना पड़ा था, उन्होंने कहा था कि राम सबके हैं।’

ठाकरे ने यह भी कहा था कि वह इसमें नहीं पड़ना चाहते कि किसे आमंत्रित किया गया है और किसे नहीं, या राम मंदिर अभिषेक के लिए कौन जा रहा है या नहीं जा रहा है” क्योंकि “यह गर्व और आस्था का मामला है। हम राम मंदिर को लेकर खुश हैं, लेकिन मैं कई दिनों से अनुरोध कर रहा हूं कि यह आस्था का विषय बना रहना चाहिए और राजनीतिक रंग नहीं लेना चाहिए। मेरा जब मन होगा, हम तब अयोध्या जाएंगे।इंडिया गठबंधन के सहयोगी दल में सीपीआई (एम) ने 24 दिसंबर, 2023 को सबसे पहले घोषणा की थी कि उसके महासचिव सीताराम येचुरी, जिन्हें ट्रस्ट से निमंत्रण मिला है, इस कार्यक्रम में शामिल नहीं होंगे। कांग्रेस ने बुधवार को दूर रहने के अपने फैसले की घोषणा की और इंडिया समूह के अन्य विपक्षी दलों जैसे कि तृणमूल कांग्रेस और राजद ने भी संकेत दिया कि वे दूर रह सकते हैं।

बाबरी ढांचे का ध्वंस एक गांधीवादी समाधान था : बलवीर पुंज

नई दिल्ली। अयोध्या पर आयी एक नयी पुस्तक में दावा किया गया है कि करीब 31 वर्ष पहले छह दिसंबर 1992 को अयोध्या में श्रीराम जन्मभूमि पर बने बाबरी ढांचे का हश्र दरअसल राष्ट्रपिता महात्मा गांधी द्वारा 1925 में सुझाये गये एक समाधान से प्रेरित था और राम मंदिर निर्माण का विरोध करने वाले लोग विदेशी औपनिवेशिक मानसिकता के अवशेष मात्र हैं जिन्होंने साक्ष्यों एवं तथ्यों को तोड़ मरोड़ कर एक विकृत नैरेटिव बनाया और मुसलमानों को उस ढांचे के लिए लड़ने के लिए उकसाया।

उक्त निष्कर्ष वरिष्ठ स्तंभकार, लेखक एवं पूर्व राज्यसभा सांसद बलबीर पुंज की नयी पुस्तक ‘ट्राइस्ट विद अयोध्याः डीकोलोनाइजेशन ऑफ इंडिया’ में निकाला गया है। पुस्तक का विमोचन 13 जनवरी को यहां दिल्ली विश्वविद्यालय में रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह के हाथों किया जाएगा।

श्रद्धांजलि | सुनील दत्त और नरगिस की आत्मा की शांति के किया तर्पण

फिल्म स्टार संजय दत्त ने किया गया में पिंडदान

गया। बॉलीवुड फिल्म स्टार संजय दत्त विशेष चार्टर्ड विमान से गया पहुंचे। गया एयरपोर्ट पर संजय दत्त का भव्य स्वागत किया गया। फिल्म अभिनेता संजय दत्त के प्रशंसकों ने इस दौरान जय श्रीराम के नारे लगाए। संजय दत्त अपने पूर्वजों की आत्मा की शांति और मुक्ति की कामना लेकर बिहार की धार्मिक राजधानी गया जी आए हैं। सनातन धर्मावलंबियों के आस्था का केंद्र मोक्ष भूमि गया जी के पवित्र पावन विष्णुपद मंदिर प्रांगण में पूर्वजों की मुक्ति का मार्ग प्रशस्त के लिए पिंडदान और तर्पण किया। संजय दत्त ने अपने पिता सुनील दत्त और मां नरगिस दत्त की आत्मा की शांति के लिए पिंडदान और तर्पण किया। संजय दत्त के पिता सुनील दत्त का निधन 25 मई 2005 और मां नरगिस दत्त का निधन 3 मई 1981 में हुआ था। माता-पिता की आत्मा की शांति के लिए उन्होंने गया आकर पिंडदान और तर्पण किया। संजय दत्त के गया आगमन को लेकर सुरक्षा के व्यापक प्रबंध किये गये थे। इस दौरान संजय दत्त सफेद कुर्ता और पायजामा में नजर आए उनकी एक झलक पाने के लिए लोग बेचैन दिखे। संजय दत्त के साथ सेल्फी लेने के लिए होड़ मच गया।

नामचीन सिनेस्टार संजय दत्त गुरुवार की दोपहर करीब 3 बजे विष्णुपद मंदिर पहुँचे। करीब ढ़ाई बजे संजय दत्त गया एयरपोर्ट पर चार्टर्ड प्लेन से उतरे. अपने पिता स्वर्गीय सुनील दत्त के मोक्ष की कामना को लेकर गया एयरपोर्ट से सीधे विष्णुपद आए जहां पहले से इसकी तैयारी की गई थी। बताया गया है कि पहले से ही इसे लेकर सूचना दी जा चुकी थी। विष्णुपद परिसर स्थित हनुमान मंदिर में पिंडदान की व्यवस्था की गई थी. उन्होंने गयापाल पंडा अमरनाथ मेहरवार के सानिध्य में गया श्राद्ध किया गया।

प्रमाणिक की अग्रिम जमानत पर सुनवाई आज

नई दिल्ली। उच्चतम न्यायालय ने गुरुवार को कहा कि वह केंद्रीय गृह राज्य मंत्री निसिथ प्रमाणिक के खिलाफ 2018 में दर्ज हत्या के प्रयास के एक मामले में दायर उनकी अग्रिम जमानत याचिका पर 12 जनवरी को विचार करेगा। न्यायमूर्ति बेला एम त्रिवेदी और न्यायमूर्ति पंकज मिथल की पीठ ने केंद्रीय राज्य मंत्री की याचिका पर पश्चिम बंगाल सरकार से जवाब-तलब किया। श्री प्रमाणिक ने कलकत्ता उच्च न्यायालय की जलपाईगुड़ी सर्किट पीठ के चार जनवरी के आदेश को चुनौती दी, जिसमें उन्हें मामले में अंतरिम सुरक्षा देने से इनकार कर दिया गया था। पश्चिम बंगाल के कूच बिहार जिले के दिनहाटा पुलिस स्टेशन क्षेत्र में 2018 में एक समूह ने तृणमूल कांग्रेस कार्यकर्ताओं पर गोलीबारी की थी, जिसमें एक व्यक्ति को कथित तौर पर गोली मार दी गई।

MADAN RAJ NURSING HOME
HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR) Contact No.- 9801637890, 6200450565, 9113374254

एनएफ़ रेलवे इम्प्लॉयिस यूनियन का चार दिवसीय उपवास खत्म

08 जनवरी से 11 जनवरी तक नई पेंशन नीति के ख़िलाफ़ रेल परिसर में हो रहा था विरोध

बीएनएम@कटिहार

पूर्वोत्तर सीमांत रेलवे (एनएफआर) इम्प्लॉयिस यूनियन का उपवास कार्यक्रम मण्डल रेल प्रबंधक कटिहार के आश्वासन पर गुरुवार को समाप्त हुआ। यह 08 जनवरी से 11 जनवरी तक नई पेंशन नीति के ख़िलाफ़ इम्प्लॉयिस यूनियन द्वारा मंडल रेल प्रबंधक कार्यालय स्थित रेल परिसर में आयोजित किया गया था,जिसकी अध्यक्षता मण्डल अध्यक्ष

मनीष कुमार द्वारा किया गया।

मौक़े पर मण्डल सचिव रुपेश कुमार ने कहा कि हमारी एक सूत्री मांग पुरानी पेंशन नीति को बहाल करना है। वर्तमान सरकार के सभी मंत्री, विधायक, अन्य राजनेता अगर एक दिन या कुछ वर्षों के लिए भी गद्दी पर हमारे ही वोट से बैठते हैं और वे आजीवन पेंशन पाते हैं लेकिन वही इसके विपरीत रेल कर्मचारियों अपना सारा जीवन रेल परिचालन में और यात्रियों को सुविधा में लगा देते फिर भी उनको पेंशन नहीं है यह भी एक सवालिया निशान है

इस संदर्भ में इम्प्लॉयिस यूनियन द्वारा कटिहार रेल मंडल के डीआरएम सुरेंद्र कुमार, एडीआरएम विजय कुमार चौधरी एवं सीनियर डीपीओ अतुल कुमार मिश्रा को एक मांगपत्र धरना स्थल पर सौंपा गया। जिसपर मण्डल रेल प्रबंधक कुमार द्वारा आश्वासन दिया गया कि पुरानी पेंशन की यह मांग रेल कर्मचारियों की पुरानी मांग है जो एन एफ़ रेलवे इम्प्लॉयिस यूनियन द्वारा सरकार के समक्ष विभिन्न तरीक़ों से उठाने का काम कर रही है। इस मांगपत्र को सकारात्मक परिणाम हेतु आगे पदाधिकारियों को भेजा जाएगा।

इम्प्लॉयिस यूनियन के मंडल सचिव रूपेश कुमार ने बताया कि जब तक पूरी तरह से पुरानी पेंशन बहाल नहीं होती है,तब तक एन एफ़ रेलवे इम्प्लॉयिस यूनियन इससे भी बड़े कार्यक्रम करने के लिये बाध्य रहेगा। इस मौक़े पर संगठन के रजनीश कुमार, दिनेश पासवान, प्रेम शंकर, सौरभ घोष, गौरी शंकर के साथ सभी शाखाओं के शाखा अध्यक्ष व सचिव अपने सैकड़ों की संख्या में संग्रामी साथीयों के साथ मौजूद थे।

राष्ट्रीय युवा दिवस पर रेलवे कार्मिक विभाग में कई कार्यक्रम आयोजित

कटिहार। पूर्वोत्तर सीमांत रेलवे के कटिहार रेल मंडल अंतर्गत राष्ट्रीय युवा दिवस के अवसर पर कार्मिक विभाग के तत्वाधान में कई कार्यक्रम आयोजित किये जा रहे हैं। इस कार्यक्रम के तहत कटिहार रेल मंडल के सीनियर डीपीओ अतुल कुमार मिश्रा के कुशल मार्गदर्शन में विद्यालय में निबंध प्रतियोगिता, युवा रैली आदि आयोजित किया जा रहा है।

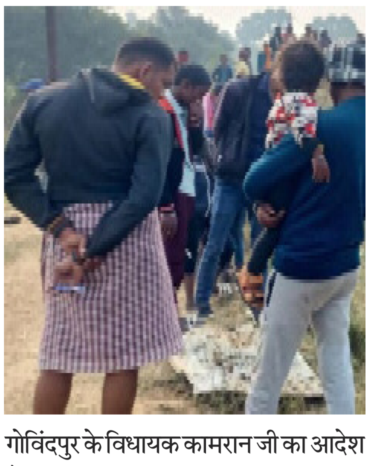
राष्ट्रीय युवा दिवस समारोह में हिस्सा ले रहे प्रतिभागियों को सीनियर डीपीओ ने अपनी शुभकामनाएं देते हुए अपने मेहनत के बलबूते देश और अपने माता पिता का नाम रोशन करने की सिख दी। उन्होंने कहा कि सफल प्रतिभागियों को कार्मिक विभाग द्वारा पुरस्कृत किया जाएगा। राष्ट्रीय युवा दिवस के अवसर पर सैकड़ो की संख्या में छात्र छात्राओं ने भाग लिया।

विधायक के गुर्गों पर रंगदारी नहीं देने पर बालू घाट पर मशीन तोड़फोड़ कर खनन बंद कराने का आरोप

बीएनएम@नवादा

जिले के करणपुर बालू घाट पर गोविंदपुर के विधायक के गुर्गों पर 5 लाख रुपये रंगदारी नहीं देने पर बालूरघाट पर मशीन तोड़फोड़ कर खनन बंद करने का आरोप लगाते हुए कार्रवाई की मांग की गई है। जिले के करणपुर बालूरघाट की देखरेख कर रहे मुंशी संगम यादव ने पुलिस को लिखित सूचना देकर बताया कि जिला पार्षद विद्या भूषण केवट गुरुवार को 5-6 लोगों के साथ पिस्तौल लेकर बालू घाट पर पहुंचे तथा खनन बंद करने का आदेश देते हुए 500000 रुपये पूर्व में मांगे गए रंगदारी की रुपए की मांग की। नहीं देने पर खनन में लगे मशीन के शीशे भी तोड़ दिए।

मुंशी ने यह भी आरोप लगाया कि विद्या भूषण केवट तथा उनके साथ पिस्टल लेकर साथ रहे घुटन केवट साफ तौर पर कहा कि



गोविंदपुर के विधायक कामरान जी का आदेश है कि 500000 रंगदारी देना होगा। नहीं देने पर बालू घाट नहीं चलने दिया जाएगा ।बालू घाट का केयरटेकर संगम यादव ने कहा कि इसकी सूचना बालू घाट के मालिक मिनी मैक्स कंपनी के संचालक को दे दी गई है। पुलिस को सूचना दिए जाने पर पुलिस घटनास्थल पर पहुंचकर मुहाना किया तथा उन्होंने भी माना कि मशीन में तोड़फोड़ हुई है।

पुलिस अधिकारियोंका कहना है कि पुलिस की देखरेख में बालू घाट पर खनन शुरू कराया जाएगा। अपराधियों के इस तरह की हरकत से 60 करोड़ की राशि लगाकर बालू घाट चलानेवाले ठेकेदारों में दहशत का माहौल देखा जा रहा है। बालू घाट बंद करने से लाखों रुपए सरकारी राजस्व का भी नुकसान हो रहा है।

संगम यादव ने यह भी कहा कि बालू घाट में लाखों रुपया प्रतिदिन सरकारी राजस्व जमा करते हैं ।इस तरह के रवैया से आम लोगों के परेशानी होने के साथ ही लाखों रुपए सरकारी राजस्व का भी नुकसान हुआ। इधर इस मुद्दे को लेकर विधायक कामरान को भी संपर्क की कोशिश की गई पर उन्होंने मोबाइल फोन नहीं उठाया।

विपक्ष अब मोदी-विरोध के अतिरेक में राम-विरोधी हुआ: सुशील मोदी

बीएनएम@पटना

पूर्व उप मुख्यमंत्री एवं राज्यसभा सदस्य सुशील कुमार मोदी ने कहा कि कांग्रेस ने अयोध्या में श्रीराम जन्मभूमि मंदिर के प्राण-प्रतिष्ठा समारोह का बहिष्कार करने का निर्णय कर फिर एक ऐतिहासिक भूल की और सिद्ध किया कि वह राष्ट्रीय गौरव, भारतीय पराक्रम तथा भारत कल्याण के हर महत्वपूर्ण कार्य का बहिष्कार कर उसमें विघ्न डालने वाली पार्टी है। कांग्रेस और उसकी संगत में पड़े जो भी दल राम-काज का बहिष्कार कर रहे हैं, देश की जनता अगले चुनाव में उन सबका बहिष्कार करेगी। सुशील मोदी ने गुरुवार को कहा कि कांग्रेस वर्चस्व वाले इंडी गठबंधन के पांच बड़े दलों ने प्राण प्रतिष्ठा समारोह का बहिष्कार किया है और कई दल मंदिर के विरुद्ध लगातार जहर उगल रहे हैं जबकि यह भाजपा या मोदी सरकार का कार्यक्रम नहीं है।

उन्होंने कहा कि जो लोग न्यायालय के निर्णय से राम मंदिर निर्माण के पक्ष में थे और जो कह रहे हैं कि राम सबके हैं, वे बताएं कि प्राण प्रतिष्ठा समारोह में क्यों नहीं जाना चाहते? नीतीश कुमार तय करें कि वे कांग्रेस का अनुसरण करेंगे या कोई अलग लाइन लेने का साहस करेंगे। कांग्रेस ने स्वाधीनता के अमृत काल में राष्ट्रीय गौरव के प्रतीक नये संसद भवन के लोकार्पण का बहिष्कार किया, जबकि अंग्रेजों के बनाए संसद भवन से उसे कोई आपत्ति नहीं थी। मोदी ने कहा कि एक देश-एक कर प्रणाली की नीति के अन्तर्गत राजस्व संग्रह और संसाधन बढ़ाने के लिए जब जीएसटी लागू किया गया तब भी कांग्रेस ने विरोध-बहिष्कार रास्ता अपनाया। दुनिया के 20 बड़े देशों की अध्यक्षता भारत को मिलना वैश्विक राजनीति में एक बड़ी उपलब्धि थी लेकिन इस पर विघ्न-संतोषी कांग्रेस ने अपना विरोध प्रकट करने के लिए राष्ट्रपति के सम्मान भोज का बहिष्कार किया।

उन्होंने कहा कि कांग्रेस ने सीमा पार के आतंकी शिविरों पर सर्जिकल स्ट्राइक पर सवाल उठाए और जम्मू-कश्मीर में धारा-370 हटाने का विरोध किया। आज ये लोग बाबरी मस्जिद समर्थक चरमपंथियों को खुश करने के लिए राम मंदिर के प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम का बहिष्कार कर रहे हैं। प्रथम प्रधानमंत्री जवाहर लाल नेहरू ने गुजरात में सोमनाथ मंदिर के नवनिर्माण कर विरोध कर कांग्रेस में मंदिर और सनातन धर्म के विरोध का बीज बोया था, वह सोनिया गांधी के समय तक घातक विष-वृक्ष बन चुका है।

M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL
BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI
Contact No.- 9939047109, 9431203674

अनुमंडल पदाधिकारी ने प्रखंड कार्यालय का किया औचक निरीक्षण

कार्य लापरवाही की मिली शिकायत तो होगी सख्त कार्रवाई

बीएनएम@पकड़ीदयाल

एसडीओ नलिन प्रताप राणा ने गुरुवार को पताही प्रखंड पहुंच कर प्रखंड के सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, अंचल कार्यालय व आधार सेंटर का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान कई खामियां पाईं। संबंधित पदाधिकारियों को इसमें सुधार लाने का सख्त निर्देश दिया। प्रखंड कार्यालय के पास स्थित पुराने आरपीएस परिसर में आधार कार्ड बनाये जाने का कार्य किया जा रहा है।

कार्यरत कर्मचारी पर समय समय पर कार्ड बनाने में धांधली के आरोप लगाये जाते रहते हैं जिसकी शिकायत भी पकड़ीदयाल एसडीओ तक पहुंच चुकी है। गुरुवार को एसडीएम नलिन प्रताप राणा ने आधार सेंटर का निरीक्षण किया।

इस दौरान उन्होंने आधार सेंटर संचालक से बिना किसी लापरवाही के काम करने के निर्देश दिये। वहीं आधार कार्ड बनवाने पहुंचे ग्रामीणों से एसडीओ ने बात भी किया। एसडीओ द्वारा पूछा गया कि कुर्मी द्वारा आधार कार्ड बनाने में कितना रुपये लिया जा रहा।

वहां पर उपस्थित ग्रामीणों ने एसडीओ को कहा कि आधार केंद्र कर्मचारियों द्वारा अधिक पैसा की उगाही की जा रही है। एक आधार कार्ड बनाने पर 4 से 5 सौ रुपये की मांग किया जा रहा है। यह बात सुनकर एसडीओ आग बाबुला हो गए। उसके बाद कर्मचारी से पूछताछ करने लगे। इस दौरान एसडीओ ने कर्मचारियों को निर्देश दिया कि सरकारी दूर पर ही आधार कार्ड बनाए।

संचालक से पूरी ईमानदारी के साथ कार्य को अंजाम देने की बात कही। वहीं उन्होंने प्रखंड विकास पदाधिकारी को कहा कि प्रतिदिन आधार केंद्र को जांच करें।निरीक्षण के क्रम में उन्होंने सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के कर्मियों एवं प्रखंड कार्यालय में उपस्थित कार्यकलापों का उन्होंने जायजा लिया। अनुमंडल पदाधिकारी के द्वारा कई दिशा-निर्देश दिया गया।

अनुमंडल पदाधिकारी ने प्रखंड कर्मियों को हिदायत दी कि एक भी लोगों का कार्य रुकना नहीं चाहिए जिस पूरी नजर रखी जाएगी। और इस कार्य में किसी भी तरह की लापरवाही बर्दाश्त नहीं की जाएगी। उनके द्वारा प्रखंड परिसर में स्थित कार्य सभी कर्मियों को सक्त हिदायत देते हुए कहा की अगर लापरवाही बरती तो कार्रवाई होगी।

अनुमंडल पदाधिकारी के औचक निरीक्षण में कई दिशा-निर्देश दिया गया। निरीक्षण के समय चिकित्सा प्रभारी डॉक्टर शंकर बैठा, अंचलाधिकारी सौरभ कुमार, मनरेगा पदाधिकारी आलोक झा, प्रखंड विकास पदाधिकारी सम्राट जीत, पंचायती राज पदाधिकारी रवि कुमार भारती कुमार सहित प्रखंड के कर्मी उपस्थित थे।

अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर हिंदी भाषा की अपनी विशेष पहचान :महावाणिज्यदूत

वीरगंज स्थित भारतीय महावाणिज्य दूतावास में कवि सम्मेलन का आयोजन

बीएनएम@मोतिहारी

जिले से सटे प्रमुख नेपाल के प्रमुख शहर वीरगंज स्थित भारतीय महावाणिज्य दूतावास में विश्व हिंदी दिवस के अवसर पर कवि सम्मेलन का आयोजन किया गया। गुरुवार को आयोजित कार्यक्रम का शुभारंभ सरस्वती वंदना से हुआ। मौके पर बीरगंज भारतीय महावाणिज्य दूतावास के महावाणिज्यदूत देवी सहाय मीणा ने पुष्पगुच्छ व अंगवस्त्र देकर आगन्तुक कवियों का स्वागत किया।

कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए देवी सहाय मीणा ने कहा कि हिंदी न केवल हमारी अपनी राष्ट्रभाषा है बल्कि अंतराष्ट्रीय स्तर पर हिंदी भाषा की अपनी विशिष्ट पहचान है।उन्होंने हिंदी के महत्व एवं प्रभाव पर प्रकाश डालते हुए कहा कि हिंदी आम आदमी की संचार की भाषा है।उन्होंने हिंदी भाषा को बढ़ावा देने के भारत सरकार के प्रयासों पर भी प्रकाश डाला और प्रधान मंत्री मोदी की सन्देश को पढ़.कर सुनाया।

इस दौरान डॉ हरेंद्र हिमकर,सतीश चंद्र सजल,ऋतु राज,पिंकी मित्तल,आसनारायन अशोक,प्रिय मिश्रा, सिमा कर्ण, अस्मिता पटेल,आदि कवि व कवित्रियो ने हास्य,व्यंग्य,वीररस,श्रृंगार रस आदि कविता का पाठ कर सुना कर स्रोताओं की खुब तालियां बटोरी। इस मौके पर वणिज्यदूत तरुण कुमार, वणिज्यदूत सतीश पट्टापु ,वाणिज्यदूत शैलेन्द्र कुमार,वणिज्यदूत शशि भूषण कुमार,बीरगंज महानगरपालिका के शिक्षा समिति प्रमुख अरविंद लाल दास, वरिष्ठ पत्रकार चन्द्रकिशोर झा, मदेश विश्वविद्यालय के रजिस्टार विजय यादव, मोनिका सिंह, महेश अग्रवाल सहित कई लोग मौजूद थे।

प्रमुख के विरुद्ध समितियों के द्वारा लगाय गए अविश्वास प्रस्ताव पर बीडीओ ने बुलाई बैठक

बीएनएम@रामगढ़वा

प्रखंड प्रमुख कांता देवी के विरुद्ध पंचायत समिति सदस्यों द्वारा द्वारा लगाए गए अविश्वास प्रस्ताव को लेकर कार्यपालक पदाधिकारी सह बीडीओ मोहम्मद सज्जाद ने आगामी 20 जनवरी को बैठक बुलाई है!

उन्होंने अपने पत्र में बताया है की चर्चा को लेकर प्रखंड कार्यालय के सभागार में एक बजे बैठक आहूत की गई है। गौरतलब हो की प्रखंड प्रमुख की क्रियाकलापों से नाराज पंचायत समिति सदस्यों ने उनके विरुद्ध अविश्वास प्रस्ताव लगाते हुए चर्चा की मांग की थी। ऐसे में प्रखंड के 19 पंचायत समिति सदस्यों ने उनके कार्य से नाखुश होकर अविश्वास प्रस्ताव लाया है।

प्रमुख के प्रति अविश्वास पत्र में सदस्यों के द्वारा नियमित बैठक नहीं कराने का आरोप, पंचायत समिति सदस्यों के साथ अच्छी तरह से व्यवहार नहीं करने का आरोप, षस्टम वित आयोग की राशि सिर्फ अपने निर्वाचन क्षेत्र में खर्च करने का आरोप जिसके कारण प्रखंड क्षेत्र का विकास सामान नहीं हो पाया है।

19 पंचायत समिति सदस्यों ने बैठक करने की मांग के साथ अविश्वास प्रस्ताव पर चर्चा की मांग की थी। तिथि निर्धारित हो जाने के बाद राजनीति सर गर्मी तेज हो गई है।

पश्चिम चंपारण में मनरेगा कार्य में भारी गड़बड़ी, मचा लूट

बेतिया। दिनों दियारा क्षेत्र में जेसीबी व ट्रैक्टर से मिट्टी काट कर पोखरें का रूप दिया जा रहा है। फिर पोखरे का स्वरूप फिर जीरो टैंग के बाद भुगतान कर दिया जा रहा है। ताज़ा मामला शिवराजपुर पंचायत के दियरा क्षेत्र में देखने को मिल जाएगा है ।जहां भूस्वामी अपने जमीन की मिट्टी किसी से बेंच पोखरा का ढांचा तैयार करने में लगे। ग्रामीण सूत्रों की मानें तो रोजगार सेवक की मिली भगत से एक अच्छी खासी कमाई का जरिया है।वहीं मनरेगा से सड़कों पर मिट्टी भराई मामले में भी कई जगहों पर बिना काम हुए ही राशि का उठाव हो चुका है।जहां बिना मजदूरों के काम किये ही मशीनों से काम कराकर अपने चहेते का जॉब कार्ड लगाकर मजदूरी के नाम पर राशि का उठाव कर लिया जाता है, जिससे मनरेगा केवल मशीनरी योजना बनकर रह गई है।

हिंदी दिवस अंतरास्ट्रीय स्तर पर हिंदी भाषा की है अपनी बिशेष पहचान :-महावाणिज्यदूत देवी शंकर मीणा

भारतीय महावाणिज्य दूतावास बिरगंज में कवि सम्मेलन आयोजित

बीएनएम@रक्सौल

बिरगंज द्वारा विश्व हिंदी दिवस के अवसर पर कवि सम्मेलन का आयोजन किया गया। कर्यक्रम का शुभारंभ सरस्वती माँ के तस्वीर पर पुष्प अर्पित कर व दीप प्रज्वलित कर किया गया । बिरगंज भारतीय महावाणिज्य दूतावास के महावाणिज्यदूत देवी सहाय मीणा ने पुष्पगुच्छ व अंगवस्त्रदेकर आगन्तुक कवियो का स्वागत किया।कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुवे महावाणिज्यदूत श्री मीणा ने कहा कि हिंदी न केवल हमारी अपनी राष्ट्रभाषा है बल्कि अन्तराष्ट्रीय स्तर पर हिंदी भाषा की अपनी विशिष्ट पहचान है।उन्होंने हिंदी के महत्व व प्रभाव पर प्रकाश डालते हुवे कहा कि हिंदी आम आदमी की संचार की भाषा है।उन्होंने हिंदी भाषा को बढ़ावा देने के साथ ही भारत सरकार के प्रयासों पर भी प्रकाश डाला । हिंदी दिवस की सबको शुभकामनाये दी ।प्रधान मंत्री की सन्देश को पढ़ कर सुनाया। इस दौरान डॉ हरेंद्र हिमकर,सतीश चंद्र सजल,ऋतु राज,पिंकी मित्तल,आसनारायन अशोक,प्रिय मिश्रा, सिमा कर्ण, अस्मिता पटेल,आदि कवि व कवित्रीओ ने अपनी कविता पाठ सुनाया। कवियो ने हास्य,व्यंग्य,वीररस,सृंगार रस आदि कविता पाठ सुना स्रोताओं की खूब तालियां बटोरी।

इस मौके पर वणिज्यदूत तरुण कुमार, वणिज्यदूत सतीश पट्टापु , वाणिज्यदूत शैलेन्द्र कुमार, वणिज्यदूत शशि भूषण कुमार, बिरगंज महानगरपालिका के शिक्षा समिति प्रमुख अरविंद लाल दास, वरिष्ठ पत्रकार चन्द्रकिशोर झा, मदेश विश्वविद्यालय के रजिस्टार विजय यादव, मोनिका सिंह, महेश अग्रवाल सहित कई लोग मौजूद थे ।

संक्षिप्त समाचार

फायरिंग रेंज से अपराधी हथियार समेत गिरफ्तार

मोतिहारी। नगर थाना पुलिस ने गुप्त सूचना के आधार पर गुरुवार को मजुरहा फायरिंग रेंज के समीप से एक अपराधी को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार बदमाश नगर थाना क्षेत्र का सिंकु कुमार बताया गया है। इसके पास से एक देसी कट्टा , दो जिंदा कारतूस व एक मोबाइल फोन बरामद किया गया है। एएसपी सदर राज ने बताया है कि गिरफ्तार अपराधी ने हाल ही में 28 दिसम्बर को रघुनाथपुर थाना क्षेत्र के हरदिया में स्थित हमारा पेट्रोल पंप के नोजल मैन को गोली मारकर लूटने की घटना में शामिल था। उससे पहले हेनरी बाजार पानी टंकी के समीप एक दवा व्यवसायी का सोने का चैन भी छीनकर फरार हो गया था। इस घटना को अंजाम देने में उसके दो अन्य सहयोगी भी साथ थे। जिसकी पहचान पुलिस ने की है और उनके विरुद्ध छापेमारी की जा रही है। पुलिस टीम में एएसपी के अलावे रघुनाथपुर ओपी प्रभारी संदीप कुमार व सशस्त्र बल शामिल थे।

पेट्रोल पंप लूट मामले में एक अपराधी गिरफ्तार

मोतिहारी। पूर्वी चंपारण जिला के तुरकौलिया थाना क्षेत्र के हरदिया पेट्रोल पंप पर गोली मार कर लूट मामले में पुलिस ने एक अपराधी को गिरफ्तार किया है।

गिरफ्तार अपराधी के पास से पुलिस ने एक देसी कट्टा, दो जिंदा कारतूस और एक मोबाइल बरामद किया है।

पुलिस के पूछताछ में गिरफ्तार अपराधी ने पेट्रोल पंप लूटकांड में अपनी संलिप्तता स्वीकार की है। पुलिस ने गिरफ्तार अपराधी को न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया है। एएसपी राज ने बताया कि पेट्रोल पंप के नोजल मैन को गोली मारकर लूटकांड के बाद आरक्षी अधीक्षक ने एक टीम का गठन किया था।

जल जमाव से अजीज होकर लोगों ने किया प्रदर्शन

बीएनएम@पताही

प्रखंड क्षेत्र के बेतौना गांव में करीब दो साल पूर्व से पानी के जमाव से करीब 50-60 घरों के बीच लोगों का सड़क पर निकलना काफी मुश्किल है। जलजमाव वाली सड़क पर आवागमन करने से अबतक स्कूल जाने वाले कई बच्चें व बुजुर्ग दुर्घटना के शिकार हो चुके है।जलजमाव से गांव के कई लोगों के दरवाजे तक पानी फैला हुआ है। इसे गांव वासियो को परेशानी हो रही है। गुरुवार को उक्त गांव के लोग सड़क पर उतर जनप्रतिनिधि व अधिकारियों के विरोध जमकर नरबाजी में प्रदर्शन किया है।

इस दौरान उन्होंने कहा कि दो सालों से इस मार्ग पर जल जमाव होने के कारण आवागमन करने में दिक्कत हो रही है। बच्चे स्कूल जाते तो इसी पानी में गिर जाते हैं। कहां की इस मार्ग पर काफी मात्रा में पानी लगा हुआ है।

इससे घर के दरवाजा पर पानी फैल जाता है। जलजमाव में गंदगी व दुर्गन्ध से गांव में बीमारी की स्थिति उत्पन्न हो गई है। समस्या का जल्द निराकरण नहीं किया गया तो आंदोलन करेंगे।

रूसा की उपसचिव डॉ. अर्चना ने किया एलएनडी कॉलेज का निरीक्षण

मोतिहारी। शहर के लक्ष्मी नारायण दूबे महाविद्यालय में गुरुवार को डॉ अर्चना कुमारी उपसचिव बिहार राज्य उच्चतर शिक्षा परिषद पटना,सचिन दयाल,कार्यपालक अभियंता,रुसा तथा प्रो अमिता शर्मा सी सी डी सी, बी आर ए बी यू द्वारा संयुक्त रूप से निरीक्षण किया गया। निरीक्षण टीम के द्वारा एडमिनिस्ट्रेटिव ब्लॉक, प्राचार्य कक्ष, शिक्षक कक्ष, जिम, क्रीड़ा मैदान सहित रुसा द्वारा संपोषित सभी योजनाओं का सूक्ष्मता पूर्वक निरीक्षण किया। निरीक्षी पदाधिकारी डॉ अर्चना कुमारी ने समय सारणी के अनुकूल संचालित कक्षाओं की जानकारी ली तथा इसपर हर्ष अभिव्यक्त किया। उन्होंने यहां के सभी शिक्षकों को अपने काम के प्रति संजीदा देखकर प्रसन्नता व्यक्त की। उन्होंने भावी नैक मूल्यांकन के द्वितीय चक्र के लिए सभी शिक्षक एवं कर्मचारियों को जी जान से जुड़ जाने की सलाह दी। शिक्षा विभाग के निरीक्षी पदाधिकारियों ने यहां पदस्थापित सभी

नियमित शिक्षकों, अंशकालीन अतिथि शिक्षकों व शिक्षकेतर कर्मचारियों की भौतिक उपस्थिति का अनुश्रवण किया। उन्होंने यहां प्राचार्य प्रो.अरूण कुमार के साथ भौतिकी, रसायन शास्त्र, वनस्पति विज्ञान, जंतु विज्ञान, मनोविज्ञान एवं भूगोल की कार्यशील प्रयोगशालाओं का भी अवलोकन किया। उन्होंने पुस्तकालय की भंडार पंजी एवं वितरण पंजी का भी अवलोकन करते हुए इससे अधिकतम विद्यार्थियों को लाभान्वित करने का सुझाव दिया। उन्होंने खेल के मैदान को और अधिक क्रियाशील बनाने, दूसरे शैक्षणिक संस्थाओं से एमओयू करने हेतु निर्देशित किया। प्राचार्य प्रो.(डॉ) अरूण कुमार ने निरीक्षी पदाधिकारी अर्चना कुमारी के समक्ष इस महाविद्यालय के गणित, मनोविज्ञान एवं अंग्रेजी विभाग व जंतु विज्ञान विभाग में शिक्षकों की कमी पर ध्यान आकर्षित किया। मीडिया प्रभारी डॉ.प्रभाकर कुमार के अनुसार निरीक्षक अर्चना कुमारी के द्वारा कॉलेज को रुसा द्वारा उपलब्ध कराई गई राशि के उपयोगिता पर संतोष व्यक्त किया । उन्होंने प्राचार्य की प्रशासनिक दक्षता पर संतोष व्यक्त करते हुए अन्य कॉलेज प्राचार्यो के लिए अनुकरणीय बताया। निरीक्षण के मौके पर भौतिकी विभागाध्यक्ष-सह-बीसीए समन्वयक डॉ.पिनाकी लाहा, परीक्षा नियंत्रक-सह-अर्थपाल डॉ.सर्वेश दूबे, भूगोल विभागाध्यक्ष स.आ.राकेश रंजन कुमार, राजनीति विज्ञान विभागाध्यक्ष-सह- संयुक्त परीक्षा नियंत्रक डॉ.कुमार राकेश रंजन, उर्दू विभागाध्यक्ष-सह-सहायक परीक्षा नियंत्रक डॉ.जौवाद हुसैन, हिंदी विभागाध्यक्ष डॉ.संतोष विश्नोई, सांस्कृतिक प्रकोष्ठ प्रभारी डॉ.रविरंजन सिंह, मीडिया प्रभारी डॉ.प्रभाकर कुमार, अंशकालीन अतिथि शिक्षकों की ओर से सर्प-सह-पक्षी विशेषज्ञ डॉ.नीरज कुमार, स.आ. रामप्रवेश, डॉ.स्वर्णा रानी व डॉ.नीलमणि, प्रधान सहायक राजीव कुमार, लेखापाल कामेश भूषण, सहायक लेखापाल अखिलेश कुमार, अमित कुमार, संजीव किशोर, मणिभूषण, आलोक कु.पांडेय, आशुतोष, देवेंद्र ठाकुर, सविता कुमारी सहित सभी शिक्षक/शिक्षकेत्तर कर्मी उपस्थित थे।

एसएसबी मानव तस्करी रोधी इकाई द्वारा जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन

रक्सौल। प्रयास जुवेनाइल एड सेन्टर पूर्वी चंपारण की परियोजना एक्सिस टू जस्टिस के तहत एवम मानव तस्करी रोधी इकाई क्षेत्रक मुख्यालय बेतिया ऑफिस एसएसबी 47 वी बटालियन पंटोका रक्सौल द्वारा 11जनवरी को राष्ट्रीय मानव तस्करी जागरूकता दिवस के अवसर पर ग्राम सिवान टोला स्थित नवसृजित राजकीय प्राथमिक विद्यालय प्रांगन में मानव व्यापार (ट्रैफिकिंग) बाल श्रम, बाल यौन शौषण, बाल विवाह जैसी मुद्दों पर स्कूली छात्र-छात्रा ग्रामीण महिला पुरुष को विस्तृत जानकारी दी गई। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि मानव तस्करी रोधी इकाई के इंस्पेक्टर मनोज कुमार शर्मा द्वारा कार्यक्रम को संबोधित करते हुए उन्होंने मानव तस्करी ट्रैफिकिंग के मुद्दों पर ग्रामीणों को अपने बच्चे बच्चियों के प्रति जागरूक होने की बात कही तथा कैसे हमारी बच्चियों को प्यार का झांसा देकर दूसरे देशों में तथा भिन्न-भिन्न महानगरों में ले जाकर देह व्यापार जैसी घृणित अपराध में धकेला जा रहा है। हमें अपने बच्चे और बच्चियों पर विशेष ध्यान देने तथा उन्हें शिक्षा से जोड़ रहने की आवश्यकता है ताकि वह शिक्षित होकर अपने देश का नाम रोशन करें चंद रूपए के लालच में बच्चों को एक जगह से दूसरे जगह पर भेज कर उनसे 12 से 15 घंटे तक काम कराए जाते हैं।

कार्यक्रम का संचालन प्रयास जूविनाइल एट सेंटर पूर्वी चंपारण के जिला समन्वयक आरती कुमारी एक्सिस टू जस्टिस परियोजना के तहत किया गया तथा मौके पर उपस्थित सभी ग्रामीण महिलाओं बच्चों पुरुषों को मानव तस्करी के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई तथा बाल यौन शोषण, बाल विवाह जैसी सामाजिक कुरीतियों को दूर करने की आग्रह की गई उपस्थित बच्चे बच्चियों ग्रामीण महिला पुरुष को बाल विवाह नहीं करने की शपथ दिलाई गई तथा उन्हें बताया गया कि लड़कियों का उम्र 18 वर्ष लड़के का उम्र 21 वर्ष पार नहीं होता तब तक शादी नहीं करेंगे अगर ऐसा करते हैं तो अभिभावक पर कानूनी कार्रवाई की जा सकती है।

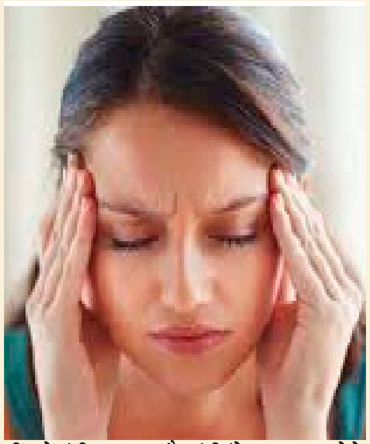
पेट दर्द से लेकर माइग्रेन के दर्द तक, ये हैं हींग के कमाल

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 जुकाम 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 जखम 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।

नारियां अब पुरुषों की परछाई नहीं पारिवारिक समाज का आधार स्तंभ

संजीव ठाकुर

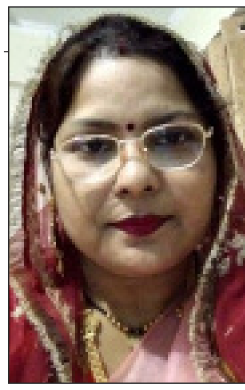
आज स्त्री के संदर्भ में सारी पुरातन अवधारणाओं को बदलने का समय आ गया है। नारी अब घर में पूज्या तो है ही साथ ही वह समाज में अपनी अहमियत की दस्तक देकर देश की सीमा सुरक्षा में भी अपना योगदान दे रही है। राष्ट्र निर्माण में नारी की शिक्षा एवं उनकी सहभागिता भारत का शक्तिशाली भविष्य है, अतः नारी की शिक्षा देश के लिए अति महत्वपूर्ण मुद्दा बन गई है। 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 में 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 मुर्मु 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 रहे 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।

व्यंग्य: दीनू की किस्मत

हनुमान मुक्त

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।

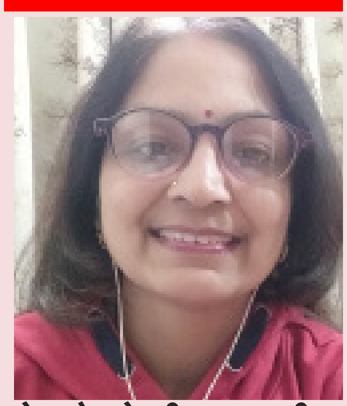
उसका मानना था कि यह इन्वेस्टमेंट है जिसका फल उसे भविष्य में अवश्य मिलेगा। दीनू यहां साहब और साहिबा के पर्सनल कामों को भी पूरी मुस्तैदी से मन लगाकर पूरा करता। आरके साहब, साहिबा और उनका नौनिहाल दीनू की कर्तव्य निष्ठा, वफादारी और मेहनत से खुश थे। साहब को दीनू की दयनीय दशा पर काफी दया आती, जिसे दीनू अच्छी 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,
चिड़ियों 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!

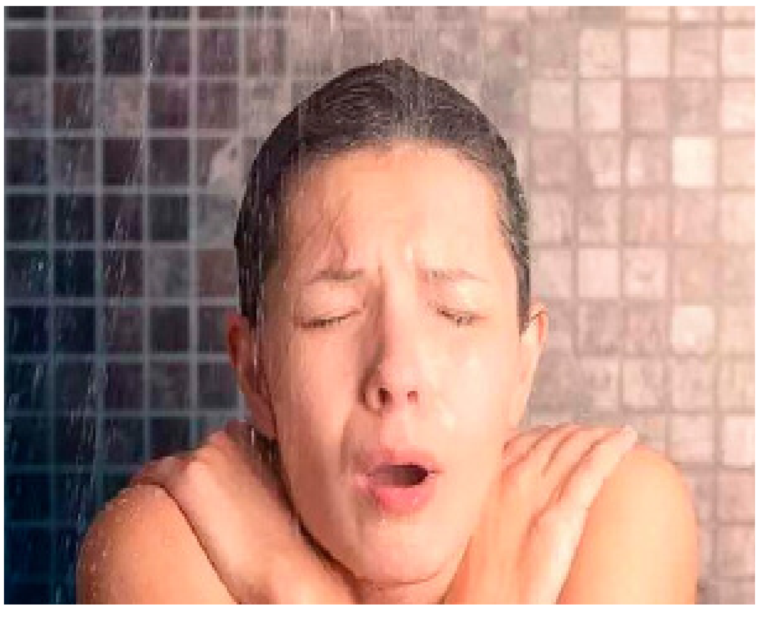
सुनों..
समाहित हैं ये सभी भाषाएं सदियों से
कवियों की कविताओं में!!

मेरठ, उत्तर प्रदेश

टाइफाइड में नहाना चाहिए या नहीं?

गर्म या ठंडा पानी किससे नहायें

आज हम बात करेंगे टाइफाइड में नहाना चाहिए या नहीं क्योंकि टाइफाइड के समय मरीज को अपने स्वास्थ्य के प्रति सावधानी बरतना बेहद जरूरी होता है. ऐसे में अगर टाइफाइड के समय मरीज के स्वास्थ्य के प्रति सावधानी नहीं बरती गई तो मरीज की हालत और भी बिगड़ सकती है जिसकी वजह से उसकी जान भी जा सकती है.



ऐसे में डॉ अलका यादव का कहना है टाइफाइड बुखार दूषित पानी से नहाने दूषित पानी पीने और इससे बने भोजन को करने से होता है इसीलिए हमें यह जानकारी होनी चाहिए कि टाइफाइड में नहाना चाहिए या नहीं। आप टाइफाइड बुखार में सामान्य ताप के पानी से नहा सकते हैं इससे आप को कोई खास नुकसान नहीं होगा .

टाइफाइड में गर्म पानी से क्यों नहाना चाहिए?

डॉ अलका का कहना है कि टाइफाइड बुखार दूषित पानी पीने और दूषित पानी से बनने वाले भोजन को करने से होता है।

ऐसे में अगर आप उसी पानी से नहाएंगे तो आपकी तबीयत और ज्यादा बिगड़ सकती है ऐसे में आपको नहाने के लिए पानी को गर्म करना आवश्यक बताया गया है क्योंकि पानी को गर्म करने से वह कीटाणु रहित हो जाता है जिसकी वजह से वह पानी पूरी तरह से शुद्ध माना जाता है।

इसीलिए टाइफाइड बुखार में गर्म पानी से नहाना बेहतर माना गया है। गर्म पानी से नहाने के साथ-साथ आपको टाइफाइड के समय गर्म पानी का सेवन पीने में भी करना चाहिए.

क्योंकि टाइफाइड में गर्म पानी पीने से शरीर से हानिकारक पदार्थ बाहर निकल जाते हैं इसीलिए आपको सुबह खाली पेट गर्म पानी और शाम को खाना खाने के बाद गर्म पानी का सेवन करना चाहिए इससे पाचन संबंधी समस्या भी ठीक हो जाती है

सेहत के लिए नुकसानदायक है इन फलों के जूस का सेवन

1. नाशपाती का जूस

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

2. अनानास का जूस

अनानास का जूस भी खट्टा-मीठे स्वाद लिए होता है जो लोगों को बहुत पसंद आता है। लेकिन क्या आप जानते हैं इसमें शुगर की मात्रा ज्यादा होती है जिसकी वजह से शरीर में ब्लड का शुगर लेवल बढ़ सकता है।

वैसे अनानास के फल में कई तरह के विटामिंस और पोषक तत्व मौजूद जाते हैं जो जूस निकालने से खत्म हो जाते हैं। तो जूस पीने की जगह अनानास खाएं।

3. एप्पल जूस

जहां रोज़ाना एक सेब खाना सेहत के लिए फायदेमंद माना जाता है वहीं इसका जूस सेहत के लिए किसी भी तरह से फायदेमंद नहीं होता क्योंकि बाहर इसका जूस बनाते वक्त बीज कई बार निकाला नहीं जाता।

घुंघराले बालों की समस्या: आजमाइए ये घरेलू नुस्खे

आमतौर पर ज्यादातर महिलाएं अपने बालों को घुंघराले यानी कर्ली लुक देने की कोशिश करती हैं। जबकि कुछ महिलाओं के बाल प्राकृतिक रूप से घुंघराले होते हैं और उन्हें उलझाव, रूखापन और टूटने जैसी बालों की समस्याओं का काफी सामना करना पड़ता है। अगर आप भी अपने घुंघराले बालों के साथ इन समस्याओं का सामना कर रहे हैं तो इनसे छुटकारा दिलाने में ये पांच घरेलू नुस्खे आपकी मदद कर सकते हैं।

सेब का सिरका आएगा काम

सेब का सिरका एक प्राकृतिक हेयर क्लेरिफायर के रूप में काम करता है और आपके घुंघराले बालों को मुलायम बनाने के साथ चमक देता है।

लाभ के लिए सेब के सिरके और पानी की बराबर मात्रा को मिला लें और फिर अपने बालों को अच्छी तरह से शैंपू करके इस घोल से अपने बालों को धो लें। इसके बाद अपने सिर को ठंडे पानी से फिर से धो लें। महीने में दो बार इस नुस्खे को दोहराएं।

अंडे का करें इस्तेमाल

अंडे प्रोटीन समेत कई पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, जो घुंघराले बालों का टूटना रोकने के साथ उन्हें मुलायम भी बना सकते हैं। लाभ के लिए एक कटोरे में एक अंडा फेंट लें।

अब इसमें एक बड़ी चम्मच मेयोनीज और एक बड़ी चम्मच जैतून का तेल मिलाएं। इसके बाद इसे अपने बालों में लगाकर 30 मिनट के बाद सिर को ठंडे पानी से अच्छी तरह धो लें। हफ्ते में एक बार इस प्रक्रिया को दोहराने से बड़ा लाभ मिलेगा।

बीयर है प्रभावी

बीयर घुंघराले बालों को आसानी से सुलझाने से लेकर इनके टूटने की संभावना कम होने जैसे कई लाभ मिल सकते हैं। लाभ के लिए सबसे पहले अपने बालों को शैंपू और पानी से धो लें। अब धीरे-धीरे अपने बालों पर बीयर डालें और इसे लगभग पांच मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद सिर को फिर से ठंडे पानी से धो लें। हफ्ते में दो बार इसका इस्तेमाल करें। इससे बालों की चमक और बढ़ जाएगी।

एवोकाडो करेगा मदद

एवोकाडो में विटामिन- ई एक प्रमुख पोषक तत्व है। यह आपके घुंघराले बालों को मजबूती प्रदान करने के साथ उन्हें चमकदार बनाने में मदद कर सकता है। लाभ के लिए एक एवोकाडो को मैश करके इसके साथ दो बड़ी चम्मच दही मिलाएं। अब इस पेस्ट को अपने बालों में लगाएं और लगभग एक घंटे के लिए इसे ऐसे ही छोड़ दें। इसके बाद सिर को पानी से धो लें और फिर हमेशा की तरह शैंपू करें।

एलोवेरा जेल लगाएं

एलोवेरा स्कैल्प के पीएच स्तर को संतुलित करता है, जिससे बालों का झड़ना रूकता है। इसके अतिरिक्त, यह बालों से डैंड्रफ दूर करने समेत इन्हें हाइड्रेट रखता है। लाभ के लिए हफ्ते में दो बार ताजे एलोवेरा जेल से अपने बालों में मालिश करें। फिर इसे 15 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें।

योग

योग एक प्राचीन विज्ञान है या यूं कहें कि मानव जाति के लिए एक उपहार है। तब भी, हमारे गुरु मानव शरीर की जटिल मशीन की कार्यप्रणाली जानते थे। यदि गुरुओं द्वारा दिए गए दिशा-निर्देशों के अनुसार सही तरीके से योग किया जाए, तो यह मानव शरीर को जबरदस्त फायदे पहुंचा सकता है।