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

BORDER NEWS MIRROR BNM to the point...

02 ट्रिपल मर्डर : बुजुर्ग की हत्या के बाद ग्रामीणों ने तीन लोगों को पीटकर मार डाला

04 समाज निर्माण में पत्रकारिता और प्रशासन का बेहतर तालमेल जरूरी: सौरभ जोरवाल

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, मंगलवार, 16 जनवरी 2024 | www.bordernewsmirror.com | ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रूपए ● वर्ष: 04, अंक: 331

भारत में नौ वर्ष में 24.82 करोड़ लोग गरीबी से उबरे: नीति आयोग

नई दिल्ली। नीति आयोग के सोमवार को जारी एक परिचर्चा पत्र में कहा गया है कि भारत पिछले नौ वर्षों में 24.82 करोड़ आबादी को 'बहुआयामी गरीबी' से बाहर निकालने में सफल हुआ है।

आयोग की एक विज्ञप्ति में कहा गया है, '2005-06 से भारत में बहुआयामी गरीबी' शीर्षक वाले चर्चा पत्र का निष्कर्ष है कि 2013-14 से 2022-23 के बीच देश में कुल 24 करोड़ 82 लाख लोग गरीबी से बाहर निकले हैं। इस चर्चा-पत्र के अनुसार यह सफलता गरीबी के सभी पहलुओं से निपटने के लिये केंद्र सरकार द्वारा उठाये गये विभिन्न महत्वपूर्ण कदमों के चहले प्राप्त हुई है।

अराजक तत्वों ने कांग्रेस कार्यकर्ता से छीना झंडा

रामलला के दर्शन करने गए थे कांग्रेस नेता, पार्टी का ध्वज पैरों तले कुचला

बीएनएम@अयोध्या

राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम से पहले सोमवार को कांग्रेस पार्टी के नेताओं का एक समूह अयोध्या में रामलला के दर्शन करने पहुंचे। इन नेताओं के साथ कुछ कार्यकर्ता भी थे। न्यूज एजेंसी एएनआई द्वारा जारी की गई एक वीडियो के अनुसार, इन कार्यकर्ताओं में से एक कार्यकर्ता के साथ राम मंदिर के आसपास मौजूद कुछ लोगों ने उसकी पार्टी का ध्वज छीन लिया और उसे अपने पैरों के नीचे कुचला।

वीडियो में दिखाई दे रहा है कि कांग्रेस का एक कार्यकर्ता राम मंदिर के बाहर अपनी पार्टी

का झंडा फहरा रहा था, कुछ लोगों को ये रास न आया और उन्होंने उससे झंडा छीन और अपने पैरों के नीचे कुचलने लगे।इस दौरान कांग्रेस पार्टी का इस कार्यकर्ता और उससे झंडा छीनने वालों में मारपीट की स्थिति भी उत्पन्न हो गई लेकिन मौके पर मौजूद पुलिस ने तुरंत बीच बचाव कर मामले को संभाल लिया।

इसी दौरान हुड़दंग करने वाले दोनों युवक वहां से 'जय श्रीराम' का नारा लगाते हुए फरार हो गए।महिला जिला अध्यक्ष कांग्रेस पार्टी अयोध्या रेणू राय ने कहा कि कुछ अराजक तत्वों ने हमारी पार्टी के कार्यकर्ता से हमारी पार्टी झंडा का छीना, उसके साथ गाली गलौच बदतमीजी की, उसपर हाथ उठाने की कोशिश की और जय श्रीराम के नारे लगाए। यह मंदिर सबका है, हम इसकी निंदा करते हैं।

पीएम–जनमन का उद्देश्य हर आदिवासी तक सरकारी योजनाओं का लाभ पहुंचाना : मोदी

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने आज कहा कि उनकी सरकार ऐसे लोगों तक पहुंच रही है जिनकी कभी परवाह नहीं की गयी और इसी कड़ी के तहत 'पीएम-जनमन' महाअभियान का लक्ष्य आदिवासी समुदाय के प्रत्येक सदस्य को सरकारी योजनाओं से लाभान्वित करना है।

श्री मोदी ने सोमवार को यहां वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से प्रधान मंत्री आदिवासी न्याय महा अभियान (पीएम-जनमन) के तहत प्रधान मंत्री आवास योजना - ग्रामीण (पीएमएवाई - जी) के एक लाख लाभार्थियों को पहली किस्त जारी की। इस अवसर पर प्रधानमंत्री ने पीएम-जनमन के लाभार्थियों से बातचीत भी की। लाभार्थियों को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री ने पक्के घरों के निर्माण के लिए उनके बैंक खातों में धनराशि के हस्तांतरण का उल्लेख करते हुए कहा, "एक तरफ, अयोध्या में दिवाली मनाई जा रही है, वहीं अत्यंत पिछड़े आदिवासी समुदाय के एक लाख लोग भी दिवाली मना रहे हैं।"

श्री मोदी ने पिछले दस वर्षों में गरीबों के लिए चार करोड़ स्थायी घरों के निर्माण का उल्लेख करते हुए कहा,"

पीएम-जनमन महाअभियान का लक्ष्य आदिवासी समुदाय के प्रत्येक सदस्य को सरकारी योजनाओं के माध्यम से लाभान्वित करना है। दो महीने के भीतर, पीएम-जनमन मेगा अभियान ने ऐसे परिणाम हासिल किए हैं जिनका अन्य लोग केवल सपना देख सकते हैं।" भगवान बिरसा मुंडा की जयंती पर पीएम-जनमन के उद्घाटन के दौरान की चुनौतियों को याद करते हुए, प्रधान मंत्री ने देश के दूर-दराज, सुदूर और सीमावर्ती क्षेत्रों, जो आदिवासी समुदायों का घर है, तक लाभ पहुंचाने में आने वाली कठिनाइयों का उल्लेख किया। उन्होंने कहा कि मौजूदा सरकार ने दूषित पानी, बिजली, गैस कनेक्शन की पहुंच न होने और ऐसे क्षेत्रों में सड़कों और कनेक्टिविटी की कमी की चुनौतियों का सामना किया। जनमन योजना के नाम पर प्रधान मंत्री ने कहा, " 'जन' का अर्थ है लोग और 'मन' का अर्थ है उनके 'मन की बात' या उनकी आंतरिक आवाज"। उन्होंने दोहराया कि आदिवासी समुदायों की सभी इच्छाएं अब पूरी होंगी क्योंकि सरकार ने पीएम-जनमन मेगा अभियान पर 23,000 करोड़ रुपये से अधिक खर्च करने की योजना बनाई है। श्री मोदी ने कहा कि देश तभी विकसित हो सकता है जब समाज में कोई भी पीछे न छूटे और सरकारी योजनाओं का लाभ सभी तक पहुंचे।

उन्होंने कहा कि देश के लगभग 190 जिलों में सबसे पिछड़े आदिवासी समुदाय रहते हैं। सरकार ने दो महीने के भीतर 80,000 से अधिक आयुष्मान कार्ड वितरित करने का बड़ा काम किया है। इसी तरह सरकार ने अत्यंत पिछड़े आदिवासी समुदाय के लगभग 30,000 किसानों को पीएम किसान सम्मान निधि से जोड़ा है, और 40,000 लाभार्थियों के बैंक खाते खोले गए हैं। उन्होंने कहा कि 30,000 से अधिक वंचित लोगों को किसान क्रेडिट कार्ड दिए गए हैं, और लगभग 11,000 लोगों को वन अधिकार अधिनियम के तहत भूमि के पट्टे दिए गए हैं।

श्री मोदी ने कहा कि विशेष रूप से कमजोर जनजातीय समूहों को पक्के घर उपलब्ध कराने के पैसा सीधे जनजातीय लाभार्थियों के खातों में स्थानांतरित कर दिया गया है। उन्हें पक्के घर के लिए 2.5 लाख रुपये मिलेंगे जो बिजली, गैस कनेक्शन, पाइप जल और शौचालय के साथ सम्मानजनक जीवन का स्रोत होगा। उन्होंने कहा कि ये एक लाख लाभार्थी सिर्फ शुरुआत हैं और सरकार प्रत्येक योग्य उम्मीदवार तक पहुंचेगी। प्रधानमंत्री ने लाभार्थियों को आश्वासन दिया और कहा कि वे इन लाभों के लिए किसी को भी रिश्वत देने से सख्ती से दूर रहें। प्रधानमंत्री ने कहा कि पीएम-जनमन महाअभियान के तहत सरकार ने उन सभी नियमों को बदल दिया है जो बाधा पैदा करते थे और पीएम ग्राम सड़क योजना का उदाहरण दिया, जिसने पिछड़ी जनजातियों के गांवों तक सड़कों को आसानी से पहुंचा दिया, मोबाइल मेडिकल इकाइयों से संबंधित नियमों में बदलाव किया गया।

भ्रमण राष्ट्रपति प्रधानमंत्री संग्रहालय में करीब डेढ घंटे रहीं...

मुर्मु ने प्रधानमंत्री संग्रहालय में नरेन्द्र मोदी दीर्घा देखी

बीएनएम@नई दिल्ली

राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु सोमवार को यहां प्रधानमंत्री संग्रहालय गयी जहां उन्होंने नरेन्द्र मोदी दीर्घा को भी देखा।

संस्कृति मंत्रालय के अनुसार नरेन्द्र मोदी दीर्घा मंगलवार से लोगों के लिए खोली जायेगी और इससे पहले राष्ट्रपति द्रौपदी इसे देखने वाली पहली दर्शक बन गयी। राष्ट्रपति प्रधानमंत्री संग्रहालय में करीब डेढ घंटे रही और उन्होंने पुराने भवन में संविधान दीर्घा को भी देखा। उन्होंने संग्रहालय के विभिन्न खंडों जैसे सुशासन, पर्यावरण, विकास, अंतरराष्ट्रीय सद्भाव, विज्ञानोदय, सांस्कृतिक धरोहर और

सुरक्षा, जनभागीदारी को रूचि के साथ देखा। वह विशेष रूप से 'इमर्सिव और इंटरैक्टिव डिस्प्ले' से प्रभावित थीं। उन्होंने अनुभूति क्षेत्र का भी दौरा किया। राष्ट्रपति ने संग्रहालय के प्रति सराहना व्यक्त करते हुए आगंतुक पुस्तिका में लिखा, ' मुझे विश्वास है कि प्रत्येक भारतीय नागरिक जो यहां आएगा और संग्रहालय की विभिन्न दीर्घाओं को देखेगा, उसे गर्व महसूस होगा।'

उन्होंने वहां आधुनिक भारत के मंदिरों और आजादी के तुरंत बाद बनाए गए संस्थानों की प्रदर्शनियां भी देखीं। उन्होंने तोशाखाना को दिलचस्पी से देखा, जहां देश-विदेश के प्रधानमंत्रियों को मिले उपहार प्रदर्शित हैं। राष्ट्रपति ने भारत के पहले प्रधान मंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू के निजी विंग का भी दौरा किया जहां उनका शयनकक्ष और अध्ययन कक्ष स्थित है।

संग्रहालय की नई इमारत में राष्ट्रपति ने विभिन्न प्रधानमंत्रियों की दीर्घाओं में जाने से पहले 'फ्रीडम एंड यूनिटी गैलरी' देखी, जिसमें महात्मा गांधी, सरदार वल्लभभाई पटेल और नेताजी सुभाष चंद्र बोस पर फिल्में दिखाई जाती हैं। राष्ट्रपति ने बैडमिंटन रैकेट और चरखे तथा लाल बहादुर शास्त्री की पासबुक को दिलचस्पी से देखा। उन्होंने जयप्रकाश नारायण के पत्रों और उनकी जेल डायरी को भी बड़ी दिलचस्पी से देखा। उन्होंने पोखरण 2 परमाणु परीक्षण, स्वर्णिम चतुर्भुज का प्रदर्शन और कारगिल युद्ध फिल्म देखी। राष्ट्रपति ने भारत-अमेरिका असैन्य परमाणु समझौते से संबंधित तस्वीरों को भी दिलचस्पी से देखा।

शाह की बड़ी बहन का हुआ निधन, गृह मंत्री के अगले दो दिनों के कार्यक्रम रद्द

नई दिल्ली। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह की बड़ी बहन राजूबेन का सोमवार को मुंबई के एक अस्पताल में निधन हो गया। राजूबेन का कुछ महीने पहले फेफड़े के ट्रांसप्लांट हुआ था और उसके बाद वह मुंबई के एक अस्पताल में एडमिट थीं। इस घटना के बाद अमित शाह ने गुजरात में होने वाले दो पब्लिक कार्यक्रमों को रद्द कर दिया। भाजपा के एक नेता ने इंडियन एक्सप्रेस से कहा कि अपनी बड़ी बहन की मृत्यु के बाद अमित शाह ने अपने सभी सार्वजनिक कार्यक्रम रद्द कर दिए। अमित शाह को आज गुजरात में दो सार्वजनिक कार्यक्रमों में भाग लेना था। एक कार्यक्रम बनासकांठा जिले के देवदार में बनास डेयरी में और दूसरा गांधीनगर में राष्ट्रीय रक्षा विश्वविद्यालय में था। अमित शाह का बनास डेयरी की विभिन्न परियोजनाओं और उत्पादों को लॉन्च करने और एक सार्वजनिक रैली को संबोधित करने का कार्यक्रम था।

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

ठंड से हाल बेहाल, अभी राहत की उम्मीद नहीं

बीएनएम@पटना

इस समय पूरा बिहार शीत लहर की चपेट में है। खासतौर से पटना, गया समेत कई जिले में शीत दिवस दर्ज की गई है। जिसे देखते हुए मौसम विभाग ने अगले 24 घंटे के लिए अलर्ट जारी किया है। विभाग ने सभी से घरों में ही रहने की अपील की है। मौसम विभाग ने बिहार में सोमवार को अगले 24 घंटे के लिए भीषण शीत दिवस का अलर्ट जारी किया है। दरअसल हिमालय के पश्चिमी इलाके से आ रही सर्द पछुआ हवा के कारण बिहार में कनकनाती ठंड पड़ रही है। बीते 24 घंटे में पटना का अधिकतम तापमान 15.4 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया, जबकि न्यूनतम तापमान 7.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया.प्रदेश का औसत न्यूनतम तापमान 7 से 9 डिग्री सेल्सियस के बीच बना हुआ है। पटना, गया और राज्य के दक्षिणी और उत्तरी भागों के अधिकांश हिस्सों में शीत लहर चल रही है। प्रदेश में सतही पछुआ और दक्षिण पछुआ हवा 12 से 15 किलोमीटर की रफ्तार से चल रही

है। रविवार को प्रदेश में सबसे कम न्यूनतम तापमान सबौर में 6 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गय, जबकि अधिकतम तापमान मोतिहारी में 20 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। विभाग के अनुसार अगले 24 घंटे के दौरान मौसम में कोई खास परिवर्तन होने के आसार नहीं है। मौसम विभाग ने 17 जनवरी को पटना और गया समेत दक्षिण बिहार के कई जिलों में बारिश का भी पूर्वानुमान व्यक्त किया है। मंगलवार से प्रदेश की न्यूनतम तापमान में बढ़ोतरी होनी शुरू होगी और अगले तीन दिनों के दौरान यह दो से तीन डिग्री सेल्सियस तक बढ़ेगा। पूरा बिहार कुहासे की चपेट में है। पटना, गया और दक्षिण बिहार के अन्य जिलों में मध्यम, जबकि अररिया, पूर्णिया और इससे सटे जिलों में घना कुहासा छाया हुआ है। मौसम विभाग ने लोगों से ठंड में पूरे एहतियात के साथ गर्म कपड़े पहनकर ही घर से बाहर निकलने की अपील की है। वहीं खाने पीने में गर्म तरल पदार्थ का सेवन अधिक करने और ठंड से बचने के लिए सभी उपाय करने की अपील की है।

बिहार में दूसरे राज्यों के लाइसेंसी हथियारों का कराना होगा सत्यापन

पटना। बिहार सरकार ने लाइसेंसी हथियार रखने वाले लोगों के लिए सोमवार को जरूरी निर्देश जारी किया है। जिसके अनुसार देश के उत्तर पूर्वी राज्य नागालैंड, जम्मू कश्मीर सहित अन्य राज्यों से स्वीकृत लाइसेंस पर खरीदे जाने वाले हथियारों का बिहार में पुनः सत्यापन कराना अनिवार्य है।

गृह विभाग के निर्धारित एसओपी (मानक संचालन प्रक्रिया) के तहत ऐसे जिन लाइसेंसी शस्त्र धारियों ने अब तक राज्य सरकार के लाइसेंसिंग अथॉरिटी के समक्ष सत्यापन नहीं कराया है, उनको 15 फरवरी तक अपना शस्त्र निकटतम थाने या स्वीकृत लाइसेंसी के प्रतिष्ठान में जमा करा देना होगा। इसके बाद बिना सत्यापन कराए ऐसे हथियार व शस्त्र अवैध माने जाएंगे तथा इनको रखने वाले लाइसेंसी धारियों के खिलाफ कानूनी कार्रवाई की जायेगी। गृह विभाग ने इसको लेकर सभी जिलों के डीएम को पत्र जारी कर निर्देश दिया है। इसके साथ ही हर्ष फायरिंग और हथियार के साथ रील्स बनाने को लेकर भी निर्देश जारी किया गया है। दरअसल गृह विभाग का मानना है कि माफिया तत्व उत्तर पूर्व सहित अन्य राज्यों से शस्त्र लाइसेंस लेकर उम्दा किस्म के हथियार खरीद रहे हैं। अस्थायी पता के आधार पर यह लाइसेंस प्राप्त कर लिया जाता है, जिसका इस्तेमाल संगठित अपराध करने एवं आपराधिक वर्चस्व स्थापित करने के लिए किया जा रहा है।

संबंधित अथॉरिटी न तो लाइसेंसी के स्थायी पता का सत्यापन करती है और न ही उनके आपराधिक इतिहास के संबंध में स्थानीय थाने से सत्यापन कराया जाता है। गृह विभाग ने सभी डीएम को हथियारों के प्रदर्शन और शादी-ब्याह या अन्य मौकों पर की जाने वाली हर्ष फायरिंग पर भी पूरी तरीके से रोक लगाये जाने को लेकर कार्रवाई का निर्देश दिया है।

ट्रिपल मर्डर : बुजुर्ग की हत्या के बाद ग्रामीणों ने तीन लोगों को पीटकर मार डाला, एक की हालत गंभीर

भीड़ ने दो को पीट-पीटकर मार डाला, पार्किंग विवाद में मर्डर पर उतारा गुस्सा

पटना। बिहार में पुलिस का इंतजार करने या कानून से इंसाफ की प्रतीक्षा करने की जगह एक बार फिर मॉब लिंचिंग का ट्रेंड सामने आ रहा है। कुछ वर्षों पूर्व ऐसी घटनाएं लगातार हो रही थीं और इस बार तो एक ही दिन में दो जगह मिलाकर कुल तीन मौतें हो चुकी हैं। रोहतास में एक बच्चे की हत्या के लिए आरोपी मानकर महिला की हत्या कर दी गई। अब औरंगाबाद में पार्किंग विवाद में एक प्रत्यक्षदर्शी की मौत पर भड़के लोगों ने चार लोगों की इतनी पिटाई की कि दो की मौत हो चुकी है।

औरंगाबाद में पार्किंग विवाद से हुई शुरुआत

घटना जपला-नबीनगर पथ पर औरंगाबाद के नबीनगर थाना क्षेत्र में तेतरियां मोड़ के पास की है। दुकान के आगे कार खड़ी करने को लेकर दुकानदार से विवाद के बाद कार में बैठे चार लोगों में से एक ने पिस्टल से दुकानदार पर फायर झोंक दिया।

गोली दुकानदार के बगल में बैठे एक ग्रामीण को लगी, जिससे वह गंभीर रूप से घायल हो गया। इलाज के लिए नबीनगर के अस्पताल ले जाए जाने के दौरान घायल की रास्ते में ही मौत हो गई। इधर, आक्रोशित स्थानीय लोगों ने मौके पर ही कार में सवार चारों लोगों की जमकर पिटाई कर दी, जिससे दो की मौत हो गई। बाकी दो की भी हालत चिंताजनक बनी हुई है।

सिर्फ गोली से मरे की हुई पहचान, बाकी अज्ञात

गोली से मरने वाले की पहचान नबीनगर थाना के महुअरी गांव निवासी रामशरण चौहान (60) के रूप में की गई है। वहीं ग्रामीणों के आक्रोश का शिकार बनकर मारे गए चारों में से किसी की अभी पहचान नही हो सकी है। इनके पास पिस्टल होने के कारण चारों को अपराधी बताया जा रहा है।

इनमें दोनों घायल को नबीनगर रेफरल अस्पताल में प्राथमिक चिकित्सा के बाद बेहतर इलाज के लिए रेफर किया गया है। मामले की जानकारी मिलते ही औरंगाबाद के सदर अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी (एसडीपीओ) मो. अमानुल्ला खां घटनास्थल के लिए रवाना हो गए हैं।

मौके पर नबीनगर थाना की पुलिस कैम्प कर स्थिति पर नजर बनाए हुए है। फॉरेंसिक साइंस लैब (एफएसल) पटना की टीम को घटनास्थल पर बुलाया गया है। घटना की पुष्टि करते हुए एसडीपीओ ने बताया कि चारों की अभी पहचान नहीं हो पाई है। पुलिस मामले की तहकीकात में जुटी है।

महागठबंधन में सीट शेयरिंग पर बनी बात?

राजद और जदयू के बीच बढ़ रही दूरियों को तेजस्वी ने किया खारिज

पटना। राजद और जदयू के बीच बढ़ रही दूरियों के संदर्भ में पूछे गये एक सवाल को लेकर तेजस्वी यादव ने कहा कि यह सब बेकार की बातें हैं। जो बात है ही नहीं। उस पर सफाई क्यों दें? उन्होंने आगे कहा कि जब से लालू प्रसाद और नीतीश कुमार एक साथ आये हैं, तब से ऐसी बातें कही जा रही हैं।

डिप्टी सीएम ने कहा कि दरअसल भाजपा नेताओं की चिंता यही है कि यह लोग सारे वादे पूरे करते आ रहे हैं। इसलिए वे घबराये हुए हैं। इस दौरान उन्होंने साफ किया कि जब भी मेरे पिता लालू प्रसाद रहते हैं, तब हम लोग दही - चूड़ा और कोहंड़ा की सब्जी खिलाते हैं। यह अच्छी बात है कि इतनी कड़ाके की ठंड के बीच मुख्यमंत्री नीतीश कुमार और मंत्रिमंडल के सभी सदस्यों के साथ हजारों लोग हमारे यहां पर्व पर आये हैं। सभी का स्वागत है।

CM कैबिनेट की बैठक आज, कई एजेंडों पर लगेगी मुहर

पटना। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार 16 जनवरी को कैबिनेट की बैठक करेंगे। मुख्य सचिवालय के कैबिनेट हॉल में शाम 4:00 बजे से यह बैठक होगी। कैबिनेट की बैठक में कई एजेंडों पर मुहर लग सकती है। कैबिनेट की बैठक को लेकर कैबिनेट विभाग की ओर से संबंधित सभी विभागों को तैयारी करने का निर्देश दिया गया है। इसके लिए लेटर भी जारी कर दिया गया है। बता दें कि पिछली कैबिनेट की बैठक 8 जनवरी को हुई थी जिसमें 19 एजेंडों पर मुहर लगी थी। अब एक सप्ताह बाद फिर से कैबिनेट की बैठक होने जा रही है। क्योंकि चुनाव नजदीक है और नीतीश कुमार एक के बाद एक बड़े फैसले ले रहे हैं। ऐसे में देखना है 16 जनवरी को होने वाली कैबिनेट की बैठक में नीतीश सरकार क्या कुछ फैसला लेती है?

तेजस्वी यादव ने कहा कि विपक्षी पार्टियों में डर है। जिस हिसाब से बिहार में नौकरी और आरक्षण दिया जा रहा है। निवेशकों ने 50 हजार करोड़ के रुपये के निवेश का एमओयू साइन किया। स्वयं सहायता समूह के लोगों का मानदेय बढ़ा।

इसलिए विपक्षी पार्टियां क्या बोलती हैं, इससे फर्क नहीं पड़ने वाला। वहीं, राबड़ी आवास पर दही-चूड़ा भोज में शामिल हुए राज्य सरकार के मंत्री अशोक चौधरी ने सीट बंटवारे से जुड़े सवाल पर कहा कि गठबंधन की राजनीति में सीट बंटवारा एक बड़ी कवायद है। जब भी गठबंधन की राजनीति होती है तो सीटों का बंटवारा एक जटिल स्थिति बनी रहती है, लेकिन जब मन साफ हो तो जटिल परिस्थितियों से भी निकला जा सकता है। अशोक चौधरी ने कहा कि इससे पहले भी जदयू और राजद के बीच गठबंधन हुआ था और सीट बंटवारे पर पंद्रह दिनों तक बात चली थी। अब गठबंधन का परिदृश्य राष्ट्रीय है।

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

101 वीं जयंती पर याद किये गये पूर्व सांसद स्व पीताम्बर सिंह

अमृतेश कुमार ठाकुर

बीएनएम@केसरिया। भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी के कद्दावर नेता सह पूर्व सांसद स्व पीताम्बर सिंह की 101 वीं जयन्ती सोमवार को समारोहपूर्वक मनायी गई। भाकपा अंचल कमिटी के द्वारा केसरिया स्थित पार्टी कार्यालय के समीप इसका आयोजन किया गया। जिसमें विभिन्न दल से जुड़े लोग शामिल हुए। सर्वप्रथम आगत अतिथियों व पार्टी नेताओं ने पीताम्बर चौक पर स्थापित सांसद स्व सिंह की प्रतिमा पर पुष्पांजलि कर उन्हें याद किया। समारोह को संबोधित करते हुए पार्टी नेता राजेन्द्र सिंह ने कहा कि पीताम्बर सिंह किसानों के लिए ताउम्र संघर्ष किया। उनके जीवन से सादगी से जीवन जीने व अनुशासित रहने की प्रेरणा मिलती है। वहीं माध्यमिक शिक्षक संघ के प्रमंडलीय उपाध्यक्ष सीताराम यादव ने कहा कि पीताम्बर बाबू सभी वर्ग के उत्थान के लिए कार्य किया।

जिसके कारण सभी दल के लोग उनको आज भी आदर सम्मान के साथ याद करते हैं। समारोह को जनसुराज अभियान समिति के रवींद्र सिंह बेरुआर, युवा नेता अतीक अहमद खान, पूर्व मुखिया हरिशंकर पासवान, राजद नेता अवधेश राय समेत अन्य ने भी संबोधित किया। समारोह का संचालन भाकपा के अंचल मंत्री नेजाम खान ने किया। मौके पर त्रिभुवन प्रसाद, मोहन सहनी, रामवृक्ष सहनी, छात्र नेता कुमार धनंजय, गाया प्रसाद, उमेश कुमार सिंह, ध्रुव प्रसाद, चंदेश्वर राय सहित अन्य मौजूद थे।

इधर, आम आदमी पार्टी के द्वारा जिला प्रवक्ता रामाधार राय की अध्यक्षता में पीताम्बर जयंती मनायी गई। शहीद भगत सिंह उच्चतर माध्यमिक विद्यालय बैरिया के परिसर में आयोजित जयंती कार्यक्रम में पार्टी के जिला प्रभारी उमेश सिंह कुशवाहा, केसरिया विस प्रभारी अरुण यादव सहित अन्य मौजूद थे।

संक्षिप्त समाचार

उप मुखिया के विरोध में अविश्वास प्रस्ताव लगाया

तुरकौलिया। वार्ड सदस्यों ने वेलवाराय पंचायत के उप मुखिया शंभू साह के विरोध में अविश्वास प्रस्ताव लगाया है। सभी वार्ड सदस्य उपमुखिया के कार्यकलाप से नाराज चल रहे थे। जहां समय आते ही अविश्वास लगा दिए हैं। वार्ड सदस्यों ने बीडीओ रमेंद्र कुमार को आवेदन देकर बताया है कि 17 वार्ड सदस्यों में से 13 वार्ड सदस्य उप मुखिया के विरोध में हैं। आवेदन में अविश्वास लगाने का कारण बताया गया है उपमुखिया सामाजिक न्याय के बिंदुओं पर वार्ड सदस्यों के साथ मिलकर बैठक नहीं करते हैं। निर्वाचित ग्राम सदस्यों से भेदभाव रखते हैं। खुद भ्रष्टाचार में संलिप्त रहते हैं। साथ ही वार्ड सदस्यों के मान सम्मान के प्रति गंभीर नही दिखते हैं। जिससे विकास बाधित हो रहा है। वार्ड सदस्यों ने बीडीओ रमेंद्र कुमार को आवेदन देकर विशेष बैठक बुलाने की मांग वार्ड सदस्यों ने की है।

अध्यक्ष–उपाध्यक्ष पर लगा अविश्वास प्रस्ताव गिरा

अध्यक्ष-उपाध्यक्ष समेत मात्र 13 जिप सदस्य बैठक में हुए शामिल

बीएनएम@पूर्वी चंपारण। जिला परिषद अध्यक्ष ममता राय एवं उपाध्यक्ष गीता देवी के विरूद्ध लाये गये अविश्वास प्रस्ताव पर सोमवार को डीएम सौरभ जोरवाल की अध्यक्षता में निर्धारित बैठक कलेक्ट्रेट स्थित राधाकृष्णन भवन में हुई। निर्धारित 11 बजे से बैठक की कार्रवाई शुरू हुई लेकिन अविश्वास को लेकर उक्त बैठक में जिला परिषद अध्यक्ष ममता राय, उपाध्यक्ष गीता देवी के अलावें महज 11 सदस्यों ने ही भाग लिया। नतीजतन कोरम के अभाव में अविश्वास प्रस्ताव गिरने की घोषणा जिलाधिकारी के द्वारा कर दी गई। लिहाजा जिप अध्यक्ष-उपाध्यक्ष अपने पद पर बने रहेंगे। उल्लेखनीय है कि दोनो के विरूद्ध अलग-अलग 13-20 पार्षदो ने लिखित रूप से अविश्वास प्रस्ताव पेश किया था, जिसके बाद 15 जनवरी को बैठक बुलाने की तिथि निर्धारित की गई थी। नतीजतन बैठकें में उपस्थित पार्षदो की संख्या में काफी कमी होने के कारण अविश्वास प्रस्ताव गिर गया।

इस संबंध में डीडीसी समीर सौरभ ने बताया कि अविश्वास प्रस्ताव गिर गया है। इस मामले में किसी सदस्य द्वारा हाईकोर्ट में रिट करने की जानकारी दी गई,लेकिन इस संदर्भ में न्यायालय का कोई आदेश प्राप्त नही हुआ है,न ही कोई अधिकारिक जानकारी प्रशासन को दी जा सकी है। इधर अध्यक्ष ममता राय एवं उपाधीक्षक गीता देवी की कुर्सी पर काबिज रहने की खुशी कलेक्ट्रेट पहुंचे समर्थक एवं पार्षदो ने गर्मजोशी स्वागत किया एवं दोनो को फूल मालाओ से लाद दिया।

अत्याधुनिक अधिवक्ता भवन के निर्माण के लिए हुई भूमि पूजन,अधिवक्ताओं में हर्ष

बीएनएम@मोतिहारी

उच्च न्यायालय पटना के निर्देश के आलोक में बिहार सरकार द्वारा अधिवक्ता भवन निर्माण के लिए आवंटित 50 डिसमल जमीन में अत्याधुनिक लायर्स भवन निर्माण के लिए सोमवार को वैदिक विधि विधान से भूमि पूजन कर नव निर्माण के लिए शिलान्यास किया गया।

जिला विधिज्ञ संघ के महासचिव डा. नरेंद्र देव ने भूमि पूजन कर अधिवक्ताओं को नए वर्ष में नई अत्याधुनिक लायर्स भवन देने की बात कही।

उच्च न्यायालय के निर्देशानुसार विगत वर्ष जिलाधिकारी ने अधिवक्ता वाहन स्टैंड से सटे पश्चिम 50 डिसमिल जमीन जिला विधिज्ञ संघ को आवंटित की थी। उक्त स्थल पर अधिवक्ता भवन बनाने के लिए केंद्र एवं बिहार सरकार ने 70 लाख रुपए आवंटित किया है।

संघ के महासचिव डा. नरेंद्र देव ने बताया कि भवन निर्माण विभाग द्वारा यथाशीघ्र भवन निर्माण का कार्य प्रारंभ कर दिया जाएगा।

भूमि पूजन समारोह में मुख्य अतिथि के रुप में जिला एवं सत्र न्यायाधीश देवराज त्रिपाठी, विशेष न्यायाधीश राजाराम संतोष कुमार, प्रथम अपर मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी लक्ष्मीकांत त्रिपाठी आमंत्रित थे। भूमि पूजन समारोह की अध्यक्षता संघ के अध्यक्ष कामाख्या नारायण सिंह ने की।

मौके पर बिहार स्टेट बार काउंसिल के पूर्व सदस्य राजीव कुमार द्विवेदी,वरीय अधिवक्ता कामेश्वर प्रसाद सिन्हा, अनिल सिंह, पंकज तिवारी, ब्रजनंदन प्रसाद उर्फ लल्लू बाबू, सत्यानारायण गिरि,डी. एन. सिन्हा, विनय कुमार सिंह, राहुल त्रिपाठी, ध्रुव पांडे, ओम प्रकाश, ऋषि राज, नूतन, रूपम आदि अधिवक्ता उपस्थित थे।

बंजरिया प्रमुख पर लगा अविश्वास प्रस्ताव खारिज

उप-प्रमुख के विरूद्ध लगा अविश्वास प्रस्ताव स्वीकृत

मोतिहारी। जिले के बंजरिया प्रखंड प्रमुख जफीर आजाद के खिलाफ लगा अविश्वास प्रस्ताव कोरम के अभाव में खारिज हो गया। जबकि उप प्रमुख अनिल कुमार यादव के विरुद्ध लगा अविश्वास प्रस्ताव बारह मतों से स्वीकृत हो गया।

उल्लेखनीय है,कि गत दो जनवरी को छः पंचायत समिति सदस्यों ने प्रमुख एवं उप प्रमुख के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव लाया गया जिस पर सोमवार को मतदान की तिथि निर्धारित की गई थी। दो सत्रो में निर्धारित उक्त बैठक के प्रथम सत्र में प्रमुख के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव प्रस्तावित था जबकि दूसरे सत्र में उप प्रमुख के खिलाफ आये अविश्वास प्रस्ताव पर बैठक प्रस्तावित था। प्रथम सत्र की बैठक में सत्रह सदस्यों में मात्र चार सदस्य उपस्थित हुए। जिससे कोरम के अभाव में प्रमुख के विरूद्ध अविश्वास प्रस्ताव खारिज हो गया । जबकि दूसरे सत्र में आयोजित बैठक, जो दो बजे से निर्धारित थी उसमें सभी सत्रह पंचायत समिति सदस्य उपस्थित हुए। बैठक की अध्यक्षता सेमरा के पंचायत समिति सदस्य लक्ष्मण साह ने की ।उप प्रमुख के खिलाफ लाये अविश्वास प्रस्ताव के लिए हुए मतदान में बारह सदस्यों ने अविश्वास प्रस्ताव के पक्ष में मतदान किया,जबकि जिससे उप प्रमुख के विरूद्ध अविश्वास प्रस्ताव को स्वीकृत किया गया। प्रखण्ड निर्वाची पदाधिकारी सह बीडीओ सुनील कुमार गौड़ ने बताया कि जिले से प्राप्त निर्देश के आलोक में उप प्रमुख के पद पर मतदान की तिथि निर्धारित की जायेगी।

मकर संक्रांति के अवसर पर दही-चूड़ा भोज का आयोजन

बीएनएम@केसरिया। मकर संक्रांति के अवसर पर सोमवार को राजद के राज्य परिषद सदस्य अवधेश राय के द्वारा दही-चूड़ा भोज का आयोजन किया गया। कुशहर स्थित आवास पर आयोजित इस भोज में पार्टी कार्यकर्ता सहित क्षेत्र के सैकड़ों लोगों ने हिस्सा लिया। इस मौके पर राजद नेता अवधेश राय ने कहा कि ऐसे आयोजन से सामाजिक समरसता का माहौल बनता है। जिससे समाज में एक संदेश जाता है। उन्होंने कहा कि किसी पर्व को अपने क्षेत्रवासियों के साथ मनाने में सुखद अनुभूति होती है। मौके पर राजद नेता अमरेंद्र यादव, राजद किसान प्रकोष्ठ के प्रखण्ड अध्यक्ष चंदेश्वर राय, पूर्व मुखिया हरेंद्र साह, जदयू नेता बसंत कुशवाहा, उमेश राय, कृष्णा यादव सहित अन्य मौजूद थे।

एमजीसीयू में सफल का मूल मंत्र विषय पर विशेष व्याख्यान का किया गया आयोजन

मोतिहारी। महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय के प्रबंधन विभाग द्वारा ₹सफलता का मंत्र₹ विषय पर विशेष व्याख्यान का आयोजन हुआ। कार्यक्रम के संरक्षक कुलपति प्रोफेसर संजय श्रीवास्तव थे। मुख्य वक्ता के रूप मे के रंजीत डीआईजी एसएसबी पटना एवं विशिष्ट वक्ता के रूप में प्रफुल्ल कुमार सिंह कमांडेंट एसएसबी, पिप्रकोठी उपस्थित थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रो० अंजनी कुमार झा ने किया। कार्यक्रम में मंच संचालन डॉ स्नेहा चौरसिया एवं धन्यवाद ज्ञापन डॉ. सपना सुगंधा ने किया। अतिथि वक्ता 'के रंजीत' ने छात्रों को अपने लिए सफलता का मंत्र तैयार करने के लिए प्रेरित किया और छात्रों को उत्प्रेरित करने के लिए अपने जीवन के अनुभवों को साझा किया।उन्होंने छात्रों के सामने एक स्थिति रखी और उस पर अपने विचार पुलिस अधिकारी एवं पुलिस जिलाधिकारी के तौर पर रखने को कहा।

देशी शराब बनाने वाली सात भट्टी ध्वस्त

मोतिहारी। जिले में संग्रामपुर थाना क्षेत्र के कोइरगंवा चंवर में पुलिस व एसटीएफ टीम ने संग्रामपुर थानाध्यक्ष के नेतृत्व में छापेमारी कर देशी शराब बनाने वाले सात भट्ठी को ध्वस्त किया। थानाध्यक्ष गौतम कुमार ने बताया कि इस दौरान देशी शराब बनाने वाले लगभग दो हजार लीटर घोल को नष्ट किया गया। साथ ही सैकड़ो ड्राम व प्लास्टिक के अन्य सामग्री को आग के हवाले कर दिया गया। वहीं पुलिस की इस कार्रवाई से देशी शराब बनाने वाले कारोबारियों व बेचने वालों में हड़कंप मचा हुआ है।

मोतिहारी में फाइनेंस कंपनी के कर्मियों ने दिखाई हिम्मत

6 हथियारबंद अपराधियों में से एक को पकड़ा

बीएनएम@मोतिहारी

पूर्वी चंपारण के जिला मुख्यालय में अपराधियों का तांडव जारी है. लगता है जैसे जिला पुलिस का इकबाल खत्म हो गया है. जिस बाजार के एक ज्वेलरी शॉप से सवा करोड़ की चोरी हुई थी, नगर थाना क्षेत्र के उसी भीड़ भाड़ वाले बलुआ बाजार स्थित श्री राम फाइनेंस के कार्यालय में लूटपाट के नियत से हथियारबंद छह अपराधी पहुंचे.लेकिन कर्मियों ने हिम्मत दिखाकर एक अपराधी को पकड़ लिया, जबकि अन्य पांच अपराधी फरार हो गए. घटना की जानकारी मिलने पर सदर डीएसपी राज समेत पुलिस बल मौके पर पहुंची।

पुलिस ने कर्मियों द्वारा पकड़े गए अपराधी को अपने कब्जे में ले लिया और उससे पूछताछ कर रही है.पकड़े गए अपराधी के पास से दो पिस्तौल,मैगजीन और फाइनेंस ऑफिस के सीसीटीवी कैमरा का हार्ड डिस्क बरामद हुआ है. मिली जानकारी के अनुसार नगर थाना क्षेत्र के बलुआ बाजार स्थित श्रीराम फाइनेंस के कार्यालय में बाइक से आए छह हथियारबंद अपराधियों ने कर्मियों को हथियार के बल पर एक जगह इकट्ठा किया और सीसीटीवी का हार्ड डिस्क निकाल लिया।

उसके बाद पैसा के बारे में पूछने लगे, लेकिन कैशियर के छुट्टी में रहने के कारण उसका केबिन बंद था तो एक अपराधी शीशा के केबिन में ऊपर से कूदा और कैशियर के काउंटर में रखे रुपया को निकाल लिया. फिर सभी कर्मियों को मीटिंग रूम में बंद करके अपराधी बाहर निकलकर श्रीराम इंश्योरेंस कम्पनी के कार्यालय में ऊपरी तल पर जाने लगे.इसी दौरान मीटिंग हॉल के अंदर से दरवाजा खोलकर कर्मियों ने शोर मचाना शुरू किया तो ऊपरी तले से भी लोग दौड़े. उसके बाद अपराधी भागने लगे. एक अपराधी सामने के सिनेमा हॉल वाले मार्केट में घुसा, जिसे लोगों ने पकड़ लिया. तबतक पुलिस पहुंच गई थी. पकड़े गए शख्स को पुलिस ने अपने कब्जे में ले लिया.सकी तलाशी लेने पर उसके पास से दो पिस्तौल, एक मैगजीन और सीसीटीवी का हार्ड डिस्क मिला। एक पिस्तौल को उसने फेंक दिया था और एक पिस्तौल उसके कमर में था. फाइनेंस कर्मियों के अनुसार कैशियर के केबिन से कितना रुपया अपराधी ले गए हैं, उसकी जानकारी नहीं है। कैशियर के आने के बाद ही पता चल सकेगा कि काउंटर में शनिवार को उसने कितना रुपया छोड़ा था।

समाज निर्माण में पत्रकारिता और प्रशासन का बेहतर तालमेल जरूरी: सौरभ जोरवाल

बीएनएम@मोतिहारी

महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय के मीडिया अध्ययन विभाग द्वारा पत्रकारिता और प्रशासन : चुनौती विषयक विशेष व्याख्यान का आयोजन हुआ। कार्यक्रम के संरक्षक कुलपति प्रो. संजय श्रीवास्तव थे। मुख्य वक्ता सौरभ जोरवाल, (आई.ए.एस.), जिलाधिकारी पू.चंपारण, मोतिहारी एवं विशिष्ट वक्ता शकांतेश मिश्र, पुलिस अधीक्षक, मोतिहारी थे। अध्यक्षता मीडिया अध्ययन विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. अंजनी कुमार झा ने किया। कार्यक्रम का संयोजन एवं संचालन डॉ. सुनील दीपक घोडके और धन्यवाद ज्ञापन डॉ. परमात्मा कुमार ने प्रस्तुत किया।

बतौर मुख्य वक्ता सौरभ जोरवाल, जिलाधिकारी (पूर्वी चंपारण) ने अपने विशेष व्याख्यान में प्रशासन और पत्रकारिता के अन्तर्सम्बन्धों की चर्चा करते हुए कहा कि समाज के प्रति दोनों की जवाबदेही बनती है। समाचारों की प्रस्तुति के पूर्व उसकी सत्यता की जाँच आवश्यक है। आकड़ो के साथ तथ्यों को सामने लाने पर जोर देते हुए कहा कि भ्रामक सूचनाएं प्रशासन के सामने महत्वपूर्ण चुनौती है। पत्रकार समाज के लिए आवाज उठता है और उन्हें जागरूक करता है तो प्रशासन उनकी सुरक्षा, सांविधानिक मूल्यों के अनुसार उनकी जरूरतों को पूर्ण करने का कार्य करता है। आज आधुनिक मीडिया पारम्परिक मीडिया पर हावी हो रही है।इससे बचने के लिए मीडिया और प्रशासन को साथ साथ कार्य करने कि जरूरत है।

बतौर विशिष्ट वक्ता कांतेश मिश्र, पुलिस अधीक्षक, मोतिहारी ने पत्रकारिता की भाषा के बारे में बताते हुए कहा कि आज पत्रकारिता में हिंगलिश का बोल-बाला है। पत्रकारिता में भाषा की शुद्धता पर जोर देते हुए उन्होंने कहा कि जनसामान्य की समझ की भाषा ही संचार की भाषा होनी चाहिए। पत्रकारिता और प्रशासन के व्यवहारिक पहलुओं पर चर्चा करते हुए विभिन्न तरीके के चुनौती को रेखांकित किया। उन्होंने कहा कि प्रशासन जनाकांक्षाओं को समझने और उन्हें कार्यान्वित करने की व्यवस्था है। उन्होने कहा की मीडिया एक विश्वास की पुंजी है और इस विश्वास को हमें बनाए रखने की जरूरत है।

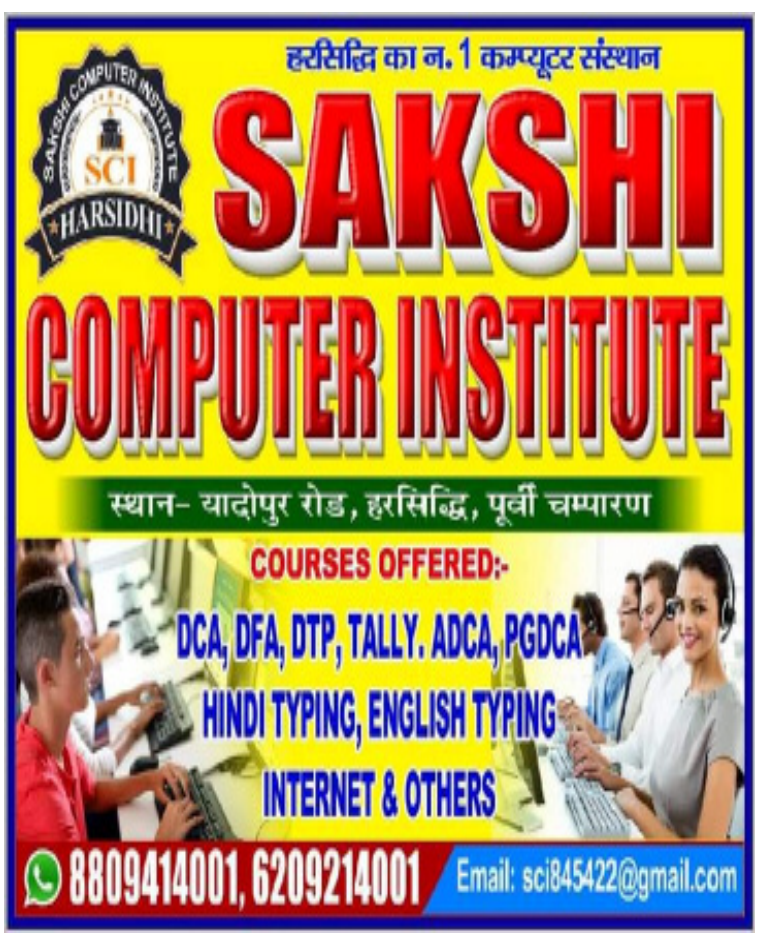
अध्यक्षीय एवं स्वागत वक्तव्य में विभागाध्यक्ष डॉ. अंजनी कुमार झा ने प्रशासन और पत्रकारिता के अन्तर्सम्बन्धों की व्यवहारिक समस्याओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि प्रशासन और पत्रकारिता समाज के लिए है, जिसे सामाजिक जिम्मेदारी निभानी होती है।

उन्होंने पत्रकारिता की सामाजिक व्यवहारिकता की चर्चा करते हुए कहा कि आज शीघ्रता में समाचारों को प्रस्तुत करने के कारण चेक और री-चेक का पालन नहीं किया जा रहा है। जिससे भ्रामक सूचनाएं भी सम्प्रेषित हो रही है।

व्याख्यान संयोजक डॉ. सुनील दीपक घोड़के ने प्रेस विधि की चर्चा करते हुए कहा कि पत्रकार को कवरेज करते समय वहां के नियम कानून की जानकारी होनी चाहिए।

डॉ. परमात्मा कुमार मिश्र धन्यवाद ज्ञापित करते हुए कहा कि पत्रकारों अथवा प्रशासन से सही जानकारी प्राप्त कर विचार बनाने एवं लोगों को जागरूक रहने की सलाह दी। उन्होंने प्रशासन और पत्रकारिता में मानवीय संवेदना पर जोर दिया।

मुख्य वक्ता का परिचय बीएजेएमसी तथा एमएजेएमसी तृतीय सेमेस्टर की छात्रा संजना श्रीवास्तव एवं देबश्री माली ने दी। कार्यक्रम में आराध्या सिंह, रौशन कुमार एवं अपूर्वा त्रिवेदी आदि ने मुख्य वक्ता से कई प्रश्न पूछें। कार्यक्रम में पंडित मदन मोहन मालवीय वाणिज्य संकाय के संकायाध्यक्ष प्रो. शिरीष मिश्रा एवं प्रबंधन विज्ञान विभाग के संकाय अध्यक्ष, प्रबंधन विज्ञान विभाग के विभागाध्यक्ष प्रो. पवनेश कुमार तथा बीएजेएमसी, एमजेएमसी एवं बी कॉम, एम कॉम और एमबीए के विद्यार्थी गण उपस्थित थे।



प्लास्टिक के विरोध में कपड़ों की लाखों थैली बांटने वाली अनुभा पुंढीर को मिलेगा विष्णु प्रभाकर स्मृति राष्ट्रीय सम्मान

कमलेश- साहित्य, जनक दबे- पत्रकारिता, सीताराम - शिक्षा और अर्पणा - कला के लिए होंगें सम्मानित

हेमलता म्हस्के

नई दिल्ली। प्लास्टिक के विरोध में गांव -गांव और शहर -शहर में सघन अभियान चलाने वाली डॉ अनुभा पुंढीर को समाज सेवा और पर्यावरण संरक्षण के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य के लिए विष्णु प्रभाकर स्मृति सम्मान देने की घोषणा की गई है।

अनुभा जानी मानी नृत्यांगना भी हैं लेकिन अपने गृह राज्य उत्तराखंड में प्लास्टिक के इस्तेमाल के विरोध में उन्होंने लाखों लोगों को अपनी संस्था की ओर से कपड़े के थैले मुहैया कराए। उनके प्रयास से असंख्य लोगों ने खुद को सदा के किए प्लास्टिक से अलग थलग कर लिया।

इनके अलावा दिल्ली के कमलेश कमल को साहित्य के लिए, अहमदाबाद गुजरात के- जनक दवे को पत्रकारिता के लिए गांधीनगर के सीताराम बरोट 'सत्यम' को शिक्षा के लिएऔर दिल्ली की- अपर्णा सारथे को कला के लिए विष्णु प्रभाकर स्मृति सम्मान दिए जायेंगे।

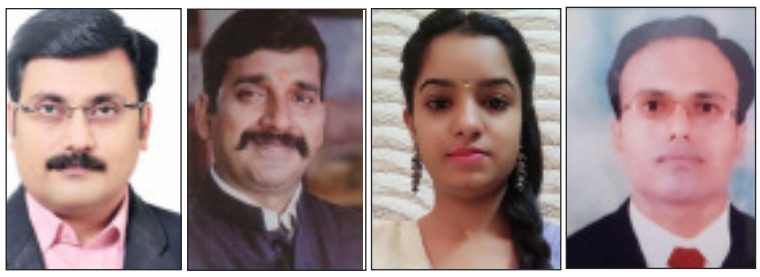
राष्ट्रीय स्तर का यह सम्मान गांधी हिंदुस्तानी साहित्य सभा, नई दिल्ली और विष्णु प्रभाकर

प्रतिष्ठान, नोएडा द्वारा संचालित सन्निधि संगोष्ठी की ओर से दिया जाएगा। पिछले दस सालों से सन्निधि संगोष्ठी द्वारा हरेक साल में दिसंबर में काका साहब कालेलकर और जून में विष्णु प्रभाकर की याद में विभिन्न क्षेत्रों में उल्लेखनीय कार्य करने वाली पांच- पांच युवा हस्तियों को काका साहब कालेलकर सम्मान और विष्णु प्रभाकर सम्मान से सम्मानित किया जाता है। ये सम्मान युवा हस्तियों में नैतिक ऊर्जा भरते हैं और युवाओं में उत्साह का संचार होता है। वे प्रोत्साहित होकर सृजन के नए आयाम रचते हैं।

विष्णु प्रभाकर प्रतिष्ठान के मंत्री अतुल कुमार के मुताबिक ये सम्मान युवाओं को प्रोत्साहित करने के लिए दिए जाते हैं। इस साल विष्णु प्रभाकर सम्मान समारोह 17 जून को दिल्ली स्थित सन्निधि सभागार में आयोजित किया जाएगा।

समारोह के मुख्य अतिथि प्रसिद्ध राष्ट्रीय दैनिक

जनसत्ता के संपादक और दर्जनों किताबों के लेखक मुकेश भारद्वाज सभी युवा हस्तियों को सम्मानित करेंगें।



उन्होंने बताया कि पर्यावरण संरक्षण के लिए देहरादून की डॉ अनुभा पुंढीर को सम्मानित किया जाएगा। एडिथ कैविन यूनिवर्सिटी, आस्ट्रेलिया से एम बी ए, पर्यावरण विज्ञान में स्नातक, एस एम यू बडोदरा से भारतीय नाट्यकला में स्नातक व आपदा प्रबंधन व योग तथा मनोविज्ञान में डाक्टरेट की उपाधि प्राप्त तथा आई आई एम बंगलूर से जुड़ी प्रोफेसर डा०अनुभा पुंढीर वैसे तो जानी मानी नृत्यांगना हैं लेकिन उनकी उत्तराखंड राज्य में प्लास्टिक विरोधी अभियान की प्रमुख और देश में पर्यावरण रक्षा हेतु समर्पित कार्यकर्ता के रूप में सर्वत्र ख्याति है।

वे आज भी इस अभियान में जोर-शोर से लगी हैं तथा जनजागरण के द्वारा प्लास्टिक विरोध की आवाज बुलंद कर रही हैं। वे कई पुरस्कारों से सम्मानित की जा चुकी हैं। साहित्य के लिए कमलेश कमल को विष्णु प्रभाकर राष्ट्रीय सम्मान से सम्मानित किया जाएगा।

कमलेश कमल पिछले 15 सालों से साहित्य लेखन के क्षेत्र में सक्रिय हैं,आई टी बी पी के डिप्टी कमांडेंट कमलेश कमल ने हिंदी के विकास के लिए अनेक विश्वविद्यालयों में विमर्श का आयोजन किया।

कमल पूरी तरह से हिंदी साहित्य के विकास के लिए समर्पित हैं और अनेक संस्थाओं के जरिए हिंदी के विकास के लिए निरंतर कार्यरत हैं इनको कई सम्मानो से भी नवाजा गया है। कई किताबें भी प्रकाशित हुई हैं। दो हजार से अधिक रचनाओं का सृजन भी किया है।

इसी तरह सीताराम बरोट सत्यम को शिक्षा के लिए सम्मानित किए जायेंगे। लेखन और अन्य प्रदर्शन कला के जरिए बच्चों को शिक्षित करने के क्षेत्र में सीताराम की भूमिका बहुत अहम है। अपर्णा सरथे को कला के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान के लिए विष्णु प्रभाकर राष्ट्रीय सम्मान से सम्मानित किया जाएगा।

अहमदाबाद गुजरात के जनक दबे को श्रेष्ठ पत्रकारिता के लिए सम्मानित किया जाएगा। उन्होने युक्रेन के युद्धग्रस्त क्षेत्र की लाइव कवरेज की, इस क्षेत्र में कार्य का इन्होने विशेष प्रशिक्षण लिया है।

ज्योत्स्ना शर्मा प्रदीप (देहरादून)

चलो भरें हम भू के घाव

(जयकरी/चौपाई छन्द)

धरती जीवन का आधार।
धरती पर मानव - परिवार।।
जीव - जंतु की भू ही मात।
धर्म - कर्म कब देखे जात।।

झील, नदी, नग, उपवन, खेत।
हिमनद, मरुथल , सागर,रेत ।।
हिना रंग की मोहक भोर।।
खग का कलरव नदिया शोर।।

करे यहाँ खग हास-विलास ।
अलि, तितली की मधु की प्यास।।
सजा रहे रजनी के केश।।
तारों के दीपित हैं वेश।।

नभ में शशि -रवि के कंदील।
चमकाते धरती का शील।।
युग बदला मन बदले भाव।
मानव के अब बदले चाव।।

हरियाली के मिटे निशान।
वन, नग काटे बने मकान।।
मानव के मन का ये खोट।
मही -हृदय को देता चोट।।

मत भूलो हम भू - संतान।
करो सदा सब माँ का मान।।
हरियाली का कर फैलाव।
चलो भरें हम भू के घाव ।।

कहानीः रेलवे फाटक

इंदिरा दाँगी

बाबूजी कितने सच्चे यक़ीन से कहते थे, "न बेटा, गलत बात! किसी का कर्जा लेके मरेंगे तो अगले जन्म में बैल बनके चुकाना पड़ेगा!" बाबूजी अब दुनिया में भले न हों; लेकिन अपने दिए संस्कारों में शेष हैं। ...संस्कार हैं कि लाख खर्चने पर भी कम नहीं होते!

...संस्कार हैं कि लाख खर्चने पर भी कम नहीं होते! रेलवे क्रॉसिंग का फाटक बंद होते ही, फ़ोरलेन सड़क के दोतरफ़ा, दूर तक वाहनों की भीड़ लग गई।

नंदन ने स्कूटर की चाबी बंद-स्थिति की ओर घुमाई ...पेट्रोल के दाम आसमान छू रहे हैं! चिलकती धूप में दूर तक चौपहियों, दुपहियों के चिड़चिड़ाते-परेशान ड्रायवर हैं। नंदन ने सोचा, आधा मिनिट भर में ये जो अनगिनत गाड़ियाँ इधर-उधर आ रुकी हैं, इनकी क़ीमत करोड़ से तो ऊपर होगी! ... आधा मिनिट भर में करोड़! और उसकी वेतन है आठ हज़ार रुपये महीना। बचत पाँच-सात सौ बमुश्किल! उसका मन हँसता है; ईश्वर तेरी माया, कहीं धूपकहीं छाया!

...और ईश्वर से परम डरने वाले उसके निरीह बाबूजी संस्कारों की पाटी पर ज़िंदगी का चंदन घिसते-घिसते मर गये। बेमन से ही सही, वो भी घिस ही रहा है अपने आप को उसी पाटी पर! लाख चाहे वो, कभी बन ही नहीं सकता, सोच भी नहीं सकता उन चार सौ बीसियों के बारे में जिनसे रातोंरात ऐसी एसयूवी-एमयूवी-सेडॉन गाड़ियाँ ख़रीदी जा सकें! बाबूजी कितने सच्चे यक़ीन से कहते थे, "न बेटा, गलत बात! किसी का कर्जा लेके मरेंगे तो अगले जन्म में बैल बनके चुकाना पड़ेगा!" बाबूजी अब दुनिया में भले न हों; लेकिन अपने दिए संस्कारों में शेष हैं। ...संस्कार हैं कि लाख खर्चने पर भी कम नहीं होते!

गाड़ियों की चिल्लपों, मौसम की उमस, उड़ती धूल और हर स्कूटर-कार की -और -और आगे, क्रासिंग लाइन के बिल्कुल पास जा पहुँचने की होड़-जल्दबाज़ी को नंदन देख रहा है। मोटरसाइकिल वाले एक परिवार के लोग -युवा दम्पति और उनकी दो नन्ही बेटियाँ -बंद क्रॉसिंगगेट के नीचे से निकलकर पटरियाँ पार कर रहे हैं। उधर, दूर दिशा से रेल अपने आने की व्हिसल 'कूँऊँऊँऊँऊँ, कूँऊँऊँऊँऊँ' की ध्वनि में जैसे किसी हत्यारिन की तरह अंतिम धमकियाँ देती है। दम्पति की पीछे रह गयीं बेटियाँ अपनी नन्ही-लिटपिटाई दौड़ में पटरियाँ पार कर रही हैं। ...हिन्दुस्तान में अधिकांश शिक्षित लोग वास्तव में अर्द्धशिक्षित हैं!

सब-की-सब, वे करोड़ों की गाड़ियाँ क्षणांश में आगे जाने को आतुर हो उठीं। बहुत उतावलेपन में कई बोनट-मडगार्ड अपने अगलों-पिछलों से छुल गये हैं; रेलवे फाटक नहीं खोला गया है।

शायद दूसरी रेल भी पास होगी। वाहन और वाहन वाले अपनी-अपनी जगह कसमसाकर रह गये हैं। अब पहले से कहीं अधिक दुपहिये-साइकिल सवार क्रॉसिंग गेट के नीचे से निकल-निकलकर बंद पटरियाँ पार करने लगे हैं।

लोगों में कुछ क्षणों का भी धैर्य चुक गया है जैसे। नंदन को कोई शायर याद आता है,

इस शहर में हर शख़्स परेशान-सा क्यूँ है?

"होरा ले लोऽ! बूँट ले लोऽ!"

होरहा बेचने वाले ठेले की तरफ़ उसका ध्यान गया। काबुली होरहों के ताज़े भुने ढेर से उठती ख़ुशबू यहाँ तक उड़ आई है। 'बच्चों के लिए लेता चलूँ' सोचकर नंदन ने गाड़ियों की भीड़ में से जैसे-तैसे निकालकर स्कूटर सड़क के किनारे ठेले के पास को कर लिया।

"होरहे कैसे दिये?"

"अस्सी रुपये किलो।"

हैसियत-पार की चीज से तुरंत ध्यान हटाया नंदन ने।

"ये बिना भुने?"

"ये साठ के किलो हैं।''

उसने दिल में कहा, "साली, हर चीज़ इतनी मँहगी है इस शहर में!'' और प्रत्यक्ष में ठेले के एक कोने पर रखे बूँटों की ओर इंगित किया,

"और बूँट क्या भाव लगाओगे?"

"पच्चीस रुपये किलो।"

"बीस लगाओ।"

"कितने किलो लेंगे?"

"आधा किलो।"

"ठीक है।"

ठेलेवाला बूँट तोल रहा है। नंदन होरहे का एक दाना उठाकर मुँह में डाल लेता है। हूँऊँऊँ, क्या बढ़िया स्वाद! लगता है, नमक डालकर भूने हैं! काश, ये ही ख़रीद पाता! वो सोच रहा है।

तभी एक बूढ़ी लौहपीटनी वहाँ आ रुकी है। उसके सिर पर लोहे के वज़नदार बर्तनों की टोकरी है जिसे वो हर दिन घंटों उठाये रहने को विवश है -शायद उम्र भर से। उसने होरहों का भाव पूछा है; फिर चुपचाप आगे बढ़ गई है।

...सब स्वाद सबकी पहुँच में होते काश! इधर दूसरी रेल भी गुज़र गई। फ़ाटक खुलने को है। दुपहिये, चौपहिये अपने चुके हुए धैर्य के साथ दौड़ लगा देने को हड़बड़ाये-बेचैन!

ठेलेवाले ने तोलकर बूँट उसे पकड़ा दिये।

"अरे, पन्नी में तो दो!"

"पन्नी नहीं है सा'ब। आजकल बड़ी कड़ाई होने लगी है पन्नी की मोटाई-पतलाईपे; सो हमने रखनी ही छोड़ दी।"

"अब मैं स्कूटर पर रखूँगा कहाँ?" -झुंझलाये नंदन ने अगली ओपन डिग्गी में बूँट जबरन ठूँस दिये हैं जहाँ उसका खाने का ख़ाली डिब्बा, एक सुतली, एक टूटा इंडीकेटर और पानी से अधभरी पाँच सौ एमएल वाली सॉफ़्टड्रिंक मार्का बोतल रखी थी।

कुछ बूँटस्कूटर में पैर रखने वाली ख़ाली जगह के बीच आ गिरे। अब एहतियात से स्कूटर चलाकर ले जाना पड़ेगा; रफ़्तार से कहीं राह में न गिर जायें!

स्कूटर पर खड़े-खड़े इधर नंदन ने पैंट की पिछली जेब में पर्स निकालने के लिए हाथ डाला। उधर रेलवे फ़ाटक खुल गया है और भीड़मभीड़ मचाते दुपहिये-चौपहिये दौड़ने को तैयार हो रहे हैं ...यहाँ जीवन एक अनंत दौड़ है जैसे! क्या वाकई अनंत? नंदन की जेब से पर्स नदारत है। ...इस जेब ...उस जेब -कहीं भी नहीं!

ओह! घर पर ही भूल आया आज! और दिन भर कार्यालय में उसे ये बात पता भी नहीं चली ?...शहर की रफ़्तार सबसे पहले दिमाग़ को बदहवास करती है!

चेहरे पर सच्चे अफ़सोस के साथ, नंदन ने सब बूँट समेटकर ठेलेवाले की ओर बढ़ाये,

"सॉरी यार, मैं पर्स घर पर ही भूल आया!"

"पर्स भूल आये ?...''

"लो वापिस ले लो अपने बूँट।''

पर नंदन के आगे बढ़े हाथ से अब तक ठेलेवाले ने बूँट वापिस नहीं लिए थे।

"...तो कोई बात नहीं! उधार ले जाइये। आपने जरूर अपने बच्चों के लिए लिये हैं!''

...आम आदमी की तजुर्बेकार नज़र!

"पर मैं तुम्हारे पैसे चुकाऊँगा कैसे? कल तुम यहीं मिलोगे ?''

-नंदन ने बूँट वापिस स्कूटर की ओपन डिग्गी में समेट लिये।

"अगर मिल गया तो दे देना।'' मस्त कलंदर वाली आवाज़ में ठेलेवाले ने कहा।

अब, दरअसल पहली बार, नंदन ने ठेले की बिकाऊ चीज़ों से नज़र ऊपर उठाते हुए ठेलेवाले के चेहरे को देखा। ...इतना संतोष कैसे ?

पीछे से बहुत हार्न बजने लगे। हड़बड़ी में नंदन ने स्कूटर को रफ़्तार दे दी; ठेलेवाले को धन्यवाद कह पाने का भी समय न मिल सका।

dangiindira4@gmail.com

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-

क़्या 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।

तम्बाकू खाने वालों का जीवन ही खा जाता है तम्बाकू

डॉ मनोज कुमार तिवारी

वरिष्ठ परामर्शदाता

ए आर टी सेंटर, एसएस हॉस्पिटल, आई एम एस, बी एच यू, वाराणसी

तंबाकू के दुष्प्रभाव के प्रति लोगों को जागरूक करने के प्रयासों को वढावा देने के लिए हर वर्ष 31 मई को विश्व तंबाकू निषेध दिवस मनाया जाता है। इस वर्ष विश्व तंबाकू निषेध दिवस का नारा (थीम) है- हमें भोजन की आवश्यकता है, तंबाकू की नहीं, दुनिया भर में सालाना 35 लाख हेक्टेयर भूमि का उपयोग तंबाकू की खेती के लिए किया जाता है। तंबाकू की खेती के लिए वार्षिक वनों की कटाई का अनुमान लगभग 2 लाख हेक्टेयर है। तंबाकू की खेती के से जमीन की उपजाऊ शक्ति कम होती है तथा मरुस्थलीकरण का खतरा अधिक होता है। जिससे भविष्य में पूरे विश्व में खाद्यान्न की भारी कमी होने की संभावना है। तंबाकू के सेवन से वातावरण में अनेक हानिकारक पदार्थ पैदा होते हैं।

तंबाकू के निर्माण, पैकेजिंग एवं परिवहन से भी पर्यावरण में अनेक प्रकार के प्रदूषण बढ़ते हैं। तंबाकू के कारण हजारों टन जहरीले पदार्थ व ग्रीन हाउस गैसेस पर्यावरण को नुकसान पहुंचा रहीं हैं। तंबाकू की खेती कृषि योग्य भूमि के पोषक तत्वों को हानि पहुंचाती हैं। तंबाकू निर्माण से रासायनिक कचरा पैदा होता है जिससे पर्यावरण को भारी नुकसान होता है।

भारत में पर्यावरण मंत्रालय तंबाकू उद्योग को अत्यधिक प्रदूषण कारी उद्योग का दर्जा देता है तो वही बीड़ी उद्योग को कुटीर उद्योग का दर्जा प्राप्त है। तंबाकू निर्माण इकाईयों से पानी दूषित होता है। सेंट्रल टोबैको रिसर्च इंस्टीट्यूट (सीटीआरआई) के अनुसार आधा हेक्टेयर तंबाकू की फसल ठीक करने के लिए 1 हेक्टेयर जंगल की लकड़ी की आवश्यकता होती है। सीटीआरआई के अनुसार तंबाकू का उत्पादन करीब 3 हजार लाख किलोग्राम है, एक किलोग्राम तंबाकू के उपयोग लायक बनाने के लिए 8 किलोग्राम लकड़ी की आवश्यकता होती है।

एक अनुमान के अनुसार हर वर्ष 24 हजार लाख किलोग्राम लकड़ी तंबाकू ठीक करने हेतु जलती है। 3 सौ सिगरेट तैयार करने के लिए एक पेड़ काटा जाता है। भारत विश्व का दूसरा सबसे बड़ा तंबाकू उत्पादक देश है यहां का वार्षिक उत्पादन 757.5 हजार मीट्रिक टन है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार तंबाकू छोड़ने का निश्चय करने वालों में से केवल 30% लोग ही तंबाकू छोड़ने के उपाय को अपनाने में सफल होते हैं। एक अनुमान के अनुसार पूरी दुनिया में प्रति 6 सेकंड पर एक व्यक्ति की मौत का कारण तंबाकू होता है। भारत में तंबाकू सेवन करने वालों की संख्या लगभग 27 करोड़ है। ग्लोबल एडल्ट तंबाकू सर्वेक्षण (2016-17) के अनुसार भारत में 42.47% पुरुष तथा 12.24% महिलाएं तंबाकू का प्रयोग करते हैं।

सेकंड हैंड स्मोकिंग जिसमें व्यक्ति स्वयं धूम्रपान नहीं करता किंतु उसके आसपास के

लोगों द्वारा धूम्रपान करने के कारण श्वांस के माध्यम से वे धूम्र ग्रहण करते हैं। सिगरेट व बीड़ी पीने वाले जो धुआं छोड़ते हैं उसमें सामान्य हवा की अपेक्षा 3 गुना ज्यादा निकोटीन, 3 गुना टार एवं 50 गुना अमोनिया होता है।

बच्चों में सेकंड हैंड स्मोकिंग के कारण दिल का दौरा पड़ने या स्ट्रोक का खतरा बहुत अधिक रहता है। इससे महिलाओं में बांझपन का भी खतरा बढ़ जाता है। एक अनुमान के अनुसार भारत में 50% लोग सेकंड हैंड स्मोकिंग के शिकार होते हैं।

तंबाकू का दुष्प्रभाव:

गुर्दे की बीमारी
नेत्र रोग
सांस की समस्याएं
दांतों की समस्या
आंतों में सूजन
त्वचा रोग
कैंसर
उच्च रक्तचाप
दमा

तम्बाकू के जोखिम कारक:

माता-पिता या परिवार के सदस्यों द्वारा तंबाकू का सेवन करना।
पालन-पोषण का अनुचित ढंग
रोल मॉडल के द्वारा तंबाकू का सेवन।
अभिभावकों व शिक्षकों द्वारा बच्चों के प्रति तिरस्कार पूर्ण व्यवहार।
भावनात्मक स्थिरता की कमी।
समायोजन क्षमता की कमी।
मानसिक विकार
पहचान बनाने की त्रुटिपूर्ण अवधारणा
समायोजन की क्षमता में कमी
जागरूकता की कमी
शिक्षा की कमी
सामाजिक सांस्कृतिक प्रथाएं
प्रचार माध्यम
तंबाकू का सर्व सुलभ होना

तंबाकू छोड़ने के उपाय:

सबसे पहले व्यक्ति छोड़ने का पक्का इरादा बनाएं।
अचानक से बंद न करके धीरे-धीरे तंबाकू की मात्रा में कमी करें।
तंबाकू छोड़ने में परिवार और मित्रों का सहयोग ले।
ऐसे लोगों से संपर्क न रखें जो तंबाकू का सेवन करते हैं।
तंबाकू की तलब महसूस होने पर मुंह में पिसी हुई काली मिर्च, लौंग, छोटी इलाची, टॉफी, च्यूइंगम का प्रयोग करें।
अपने पास में तंबाकू कदापि न रखें।
गुनगुने पानी में नींबू का रस व शहद मिलाकर पीने से इसके तलब में कमी आती है
तंबाकू से होने वाली हाँनियों की सूची अपने कमरे में लगाएं।

तंबाकू निषेध से पर्यावरण को लाभ:-

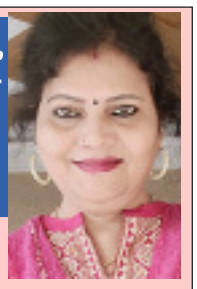
जंगलों का कटान रुकेगा
वायु प्रदूषण कम होगा
जल प्रदूषण कम होने से जल जीवों की रक्षा के साथ- साथ पीने योग्य पानी की उपलब्धता सुनिश्चित होगी।
कृषि योग्य भूमि की उर्वरा शक्ति बनी रहेगी।
तंबाकू के कचरे से मुक्ति
लोग तंबाकू के कारण होने वाले बीमारियों से बचे रहेंगे

उपचार:

व्यावहारिक मनोचिकित्सा
मनोवैज्ञानिक शिक्षा
अरुचि चिकित्सा
सामाजिक समर्थन
निकोटीन प्रतिस्थापना उपचार

व्यक्ति दृढ़ इच्छाशक्ति, परिवार, मित्रों के सहयोग एवं समर्थन तथा मनोवैज्ञानिकों के उचित परामर्श एवं मनोचिकित्सा तथा आवश्यक होने पर चिकित्सक द्वारा प्रदत्त दवाई लेकर तंबाकू की लत पर आसानी से विजय प्राप्त कर सकता है। आए हम सब विश्व तंबाकू निषेध दिवस पर यह संकल्प लें की न तंबाकू का सेवन करेंगे और न दूसरों को करने देंगे ताकि हमारी अगली पीढ़ी को खाद्यान्न संकट का सामना न करना पडे।

सरस्वती धानेश्वर, भिलाई, छत्तीसगढ़



कब आओगे अबकी बार

ठहर जातें हैं अक्सर कदम
उन गलियों में जाकर,
घूम जाती हैं यादें
पदचिन्ह बनकर,
कई हवाओं के झोंके,
स्पर्श कर जाते हैं मेरी रूह को,
वो सूनी पड़ी राहें मांगती हैं
कई गुजरे दिनों का हिसाब !
बिखरी यादों के इर्द-गिर्द कई
विस्तृत छोर अपार ! कैसे खोजूं ?
कहां मिलेंगे ?
पुनः लौटकर बीते वो पल
चिन्ह बारम्बार !
यूंही अक्सर मेरे जेहन में,
आहिस्ता से उभरता है एक ख्याल,
काश कि मैं छू पाती
उन बीते लम्हों के तसव्वुर को,
जो हमेशा के लिए ठहर से गए हैं
मेरी चेतना के प्रांगण में बनकर खुशबू,
अंतहीन आकंठ, बेशुमार !
ढलती शाम की सुहानी डगर,
गुनगुनाहट से वो सुरम्य पल,
लयबद्ध ख़ामोश सी,
मद्धिम सुरों की वो झंकार।
मूक खड़े हैं मोड़ सभी,
ठहरे नैनों की पुकार,
पूछ रहें हैं पलचिन्ह मुझसे
कब आओगे अबकी बार !

वैदेही कोठारी स्वतंत्र पत्रकार एवं लेखिका

लघुकथा: शर्मसार

दूल्हा-दुल्हन ने भारतीय परिधान धारण किये हुए, शादी में सम्मलित लोग पारम्परिक भारतीय वेशभूषा में ही थे..,रेनाल्ड ने टोनी जिया को अपने पेरेंट्स से मिलवाया, रेनाल्ड की माँ बोली (इंग्लिश)- आपने इंडियन ट्रेडिशनल कपड़े नहीं पहने! हम भारतीय रीति रिवाज़, वैदिक मंत्रो से शादी करने वाले है। यह सुन, टोनी और जिया एक दूसरे का मुंह देखने लगे, मानो उन पर घड़ो पानी पड़ गया हो -शर्मसार हो गए ।

जिया पाश्चात्य रंग में रंगी हुई एक बिगड़ैल लड़की थी। पिता भी उसके पहनावे और व्यवहार को गलत नहीं कहते। किन्तु माँ जरूर हमेशा आपत्ति जताती रहती। लेकिन माँ की सुनता कौन ? घर में माँ पूजा पाठ करती तो वह प्रसाद भी नहीं खाती, क्या मॉम कब तक पुरानी रीति रिवाज़ पूजा पाठ में लगी रहोगी। मुझे पसंद नहीं प्रसाद, मुंह बना कर चली जाती !

माँ जिया को समझाने जाती, पिता तुरंत माँ को चुप करा करा देते।

जिया तैयार होकर माँ से बोली मैं दोस्तों के साथ नाईट पार्टी में जा रही हूँ, माँ उसे देख बोली.., है राम ! इतने छोटे कपड़े..,कुछ तो शर्म करो।

जिया चिढ़ कर बोली !, तुम क्या जानो फैशन ! मुझे तुम्हारे जैसा गँवार नहीं दिखना ! मुंह बना कर चली गई।

जिया के लिए कई लड़को के रिश्ते आए, किन्तु जिया सभी को मना कर देती। मुझे किसी मॉर्डन लड़के से शादी करनी है, न कि किसी रूढ़विादी से जिया का हर लड़के को मना करते देख, आखिर में पिता ने पूछा - तुम्हें कोई लड़का पसंद हो तो बताओ।

हाँ - पापा,

मेरे साथ ही ऑफिस में काम करता है, टोनी

पिता - लेकर आ ओ घर

अगले दिन जिया टोनी को लेकर घर आ गई, रंग गोरा, कसा हुआ डील डोल, गले में मोटी चेन, टाइट टीशर्ट हांथो पर टेटू गुदे हुए, जींस हिल शूज पहने, टोनी हाँथ आगे बढ़ाते हुए बोला - हेलो सर

पिता- हेलो ! अंदर आओ..,।

दोनों परिवारों ने मिल कर विवाह तय कर दिया, किन्तु जिया वैदिक तरीके से विवाह नहीं करना चाहती, वह दोनों तो कोर्ट मैरिज करना चाहते है।

दोनों के पेरेंट्स भी बच्चों की मर्जी में ही...राजी हो गए।

टोनी को अमेरिका की एक कंपनी से नौकरी का ऑफर आया। वह जल्द ही अमेरिका शिफ्ट हो गए..।

कंपनी में टोनी का सहकर्मी रेनाल्ड ने अपनी विवाह पत्रिका टोनी को भी दी।

टोनी ने पत्रिका जिया को बताई, वह फूली नहीं समाई ख़ुश होकर बोली.., वाओ हम यहाँ शादी में शामिल होंगे, यह कहते हुए वह टोनी के गले लग गई, जिया सोचने लगी, कि क्या पहने शादी में..?

यहाँ तो सभी छोटे कपड़े ही पहनते है, शादी वाले दिन उसने भी छोटा सा तंग मिनी स्कर्ट, बड़े गले वाला चमकीला ब्लाउस, ऊँचे सेंडिल, खुले बाल, चेहरे पर डार्क मैकअप कर, शादी में जाने के लिए तैयार हो गई।

वह शादी वाली जगह पहुंचे तो देखतें ही रह गए..!,

वहाँ की सजावट बिलकुल भारतीय संस्कृति को दर्शा रही थी। गेट पर कलश नुमा डिज़ाइन बनी, उस पर फूलों की माला, अंदर पहुंचे तो फेरे वाली जगह पर रंगोली बनी हुई...,हवन और वैदिक विवाह की तैयारी चल रही थी।

दूल्हा-दुल्हन ने भारतीय परिधान धारण किये हुए, शादी में सम्मलित लोग पारम्परिक भारतीय वेशभूषा में ही थे..,रेनाल्ड ने टोनी जिया को अपने पेरेंट्स से मिलवाया, रेनाल्ड की माँ बोली (इंग्लिश)- आपने इंडियन ट्रेडिशनल कपड़े नहीं पहने ! हम भारतीय रीति रिवाज़, वैदिक मंत्रो से शादी करने वाले है।

यह सुन, टोनी और जिया एक दूसरे का मुंह देखने लगे, मानो उन पर घड़ो पानी पड़ गया हो -शर्मसार हो गए।

48 राजस्व कॉलोनी रतलाम (मध्य प्रदेश)

चेतना प्रकाश चितेरी, प्रयागराज, उत्तर प्रदेश

घर है तुम्हारा

सँभाल लो ! घर सँवार लो
घर है तुम्हारा।

बड़े नाजुक होते हैं दिल के रिश्ते,
तुम इन्हें निभा लो !
धीरे - धीरे बंद मुट्ठी में
रेत की तरह फिसल जाएगा,
मन में प्रायश्चित के सिवा
कुछ भी नहीं बचेगा,
अपनों से कैसा शिकवा ?

तुम्हारा है परिवार,
तुम इसे बेगाना न समझो !

एक दूसरे से प्रेम कर लो !
चार दिन की है जिंदगानी ,
खाली हाथ आए हैं खाली है जाना
सब कुछ धरा पर रह जाएगा,

सामंजस्य बिठा लो !
मायके से ज्यादा ससुराल है प्यारा,
अपना के देखो तुम एक बार,
प्रेम करते हैं सभी तुमसे,
थोड़ा मान -सम्मान इन्हें देकर देखो,
मोम की तरह हृदय है इनका,
तुम इनकी भावनाओं से खेलना छोड़ो !

सँभाल लो ! सँवार लो, घर है तुम्हारा।

आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए डाइट में शामिल करें ये 5 फूड्स

आजकल हर उम्र के लोगों में आंखों की समस्या हो रही है। ज्यादा समय टीवी, मोबाइल, लैपटॉप स्क्रीन पर बिताते हैं, जिससे आंखें बुरी तरह प्रभावित होती हैं। इससे आंखों से संबंधित कई समस्याएं होती हैं, जैसें- आंखों में जलन, आंखों से पानी आना आदि। अगर आप लगातार 8-10 घंटे स्क्रीन पर काम करते हैं, तो आंखों की रोशनी कमजोर हो सकती है, लेकिन खानपान में आप कुछ चीजों को शामिल कर आंखों की रोशनी को बरकरार रख सकते हैं। आइए जानते हैं, आंखों की रोशनी के लिए डाइट में आप किन चीजों को शामिल कर सकते हैं।

1.आंवला है काफी फायदेमंद

आंखों के लिए आंवला वरदाना माना जाता है। इसमें विटामिन-सी और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं, जो आंखों को स्वस्थ रखने में मददगार होते हैं। आप आंखों की सेहत के लिए डाइट में आंवला शामिल कर सकते हैं। चाहें तो आप आंवले का जूस पी सकते हैं या इसका मुरब्बा भी खा सकते हैं।

2.बादाम खाएं

बादाम में विटामिन-ई और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। यह आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसके लिए आप भीगे हुए बादाम का सेवन कर सकते हैं। रात में बादाम को भिगो दें, सुबह इसे छील कर खा सकते हैं।

3.गाजर खाएं

गाजर आंखों के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। इसमें मौजूद बीटा-कैरोटीन आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद करता है।

4.मछली खाएं

मछली का सेवन आंखों को स्वस्थ रखने के लिए आंखों के लिए काफी फायदेमंद होता है। आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए आप सालमन फिश खा सकते हैं। यह ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होता है। एक्सपर्ट के अनुसार, आपको हफ्ते में दो बार मछली का सेवन करना चाहिए।

5.हरी सब्जियों का सेवन करें

आंखों की रोशनी बरकरार रखना चाहते हैं, तो डाइट में हरी पत्तेदार सब्जियां शामिल कर सकते हैं। ये आयरन और पोषक तत्वों से

भरपूर होती हैं, जो आंखों के लिए बहुत ही जरूरी हैं।

चेहरे को ग्लोइंग बनाने के लिए लगाएं नारियल के दूध के 3 फेस पैक

नारियल पानी के फायदे के बारे में, तो आपने कई बार सुना होगा लेकिन क्या आप जानते हैं कि नारियल का दूध भी स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होता हैं। नारियल का दूध नैचुरल होने के साथ चेहरे की कई कई परेशानियों को आसानी से दूर करता हैं।

कई लोग स्किन को ग्लोइंग बनाने के लिए कई तरह की चीजों का इस्तेमाल करते हैं लेकिन कई बार ये चीजें स्किन को सूट नहीं करती। वहीं नारियल के दूध नैचुरल होने के कारण हर किसी स्किन टाइप पर सूट हो जाता हैं। नारियल के दूध के फेस पैक स्किन को ग्लोइंग बनाने के साथ चेहरे की रंगत को भी निखारता है। ये फेस पैक घर पर आसानी से बनाए जा सकते हैं।

1. नारियल का दूध और टमाटर का फेस पैक

सामग्रीः- 1 टमाटर रस, 2 चम्मच नारियल का दूध

फेस पैक बनाने का तरीका

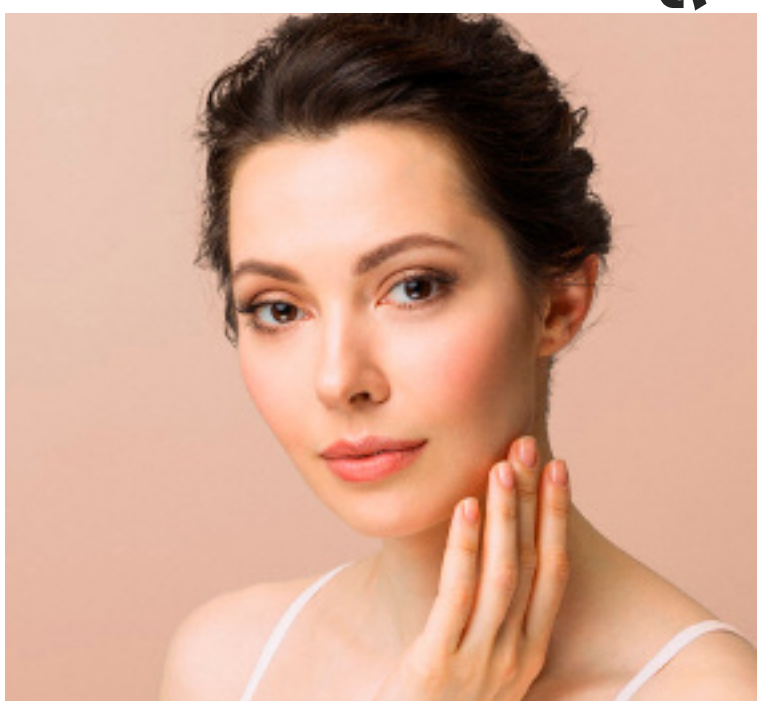
नारियल का दूध और टमाटर का फेस पैक बनाने के लिए टमाटर को मिक्सी में पीस लें। अब इसमें नारियल का दूध मिलाकर गाढ़ा मिश्रण तैयार करें। अब इस मिश्रण को फेस पर 15 से 20 मिनट तक लगा के रखें। उसके बाद नॉर्मल पानी से वॉश करें। ये पैक स्किन की रंगत को निखारने के साथ टैनिंग को हटाने में भी मदद करता है।

2.बादाम और नारियल का दूध फेस पैक

सामग्रीः- 5 बादाम, 1 चम्मच शहद
2 चम्मच नारियल का दूध

फेस पैक बनाने का तरीका

बादाम और नारियल का दूध फेस पैक बनाने के लिए बादाम को रातभर के लिए भिगो दें और इनका पेस्ट बनाएं। अब इस पेस्ट में शहद और नारियल दूध को मिलाकर गाढ़ा मिश्रण तैयार करें। अब इस मिश्रण को चेहरे और गर्दन पर



10 से 15 मिनट के लिए लगा के रखें। उसके बाद नॉर्मल पानी से चेहरे को वॉश करें। ये फेस पैक चेहरे को ग्लोइंग बनाने के साथ दाग-धब्बों को भी कम करने में मदद करता हैं।

3. ओट्स और नारियल के दूध का फेस पैक

सामग्रीः- 1 चम्मच ओट्स, 2 से 3 चम्मच नारियल का दूध

फेस पैक बनाने का तरीका

ओट्स और नारियल के दूध का फेस पैक बनाने के लिए ओट्स का पाउडर बना लें। अब इस पाउडर में नारियल का दूध मिलाकर गाढ़ा मिश्रण तैयार करें।

अब इस मिश्रण को चेहरे पर 5 से 10 मिनट तक लगा के रखें। उसके बाद चेहरे को नॉर्मल पानी से वॉश करें। ये पैक स्किन की अंदरूनी सफाई करके स्किन को ग्लोइंग बनाने में मदद करेगा।

ये सभी पैक स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। लेकिन ध्यान रखें इनको लगाने से पहले पैच टेस्ट अवश्य करें। अगर स्किन पर कोई ट्रीटमेंट कराया हैं, तो अपने ब्यूटी एक्सपर्ट से सलाह करने के बाद ही इस पैक का इस्तेमाल करें।

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।