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

BORDER NEWS MIRROR BNM to the point...

02 मांझी मिले महबूब से, बंद कमरे में क्या हुआ, इंतजार है सबको

03 फाइलेरिया व एल्बेंडाजोल गोली खाने से बच्चों का तबियत बिगड़ी, कोई हताहत नही

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, रविवार, 11 फरवरी 2024 | www.bordernewsmirror.com | ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रूपए ● वर्ष: 04, अंक: 353

कोयंबटूर कार विस्फोट मामला में तमिलनाडु के 20 स्थानों पर छापेमारी

चेन्नई। राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) की अलग-अलग टीमों ने शनिवार को राज्य के 20 स्थानों पर तलाशी अभियान चलाया। आतंकी संगठन आईएसआईएस से संपर्कों के संदेह में तिरुचिरापल्ली, मदुरै, कोयंबटूर जिले में यह कार्रवाई की गई है। एनआईए अधिकारियों ने कोयंबटूर शहर में 11 लोगों के आवासों और ओथकलमंडपम में एक घर पर तलाशी ली।

उल्लेखनीय है कि अक्टूबर 2022 में कोयंबटूर शहर के कोट्टईमेडु में संगमेश्वर मंदिर के सामने हुए कार विस्फोट के बाद एनआईए अधिकारियों को पता चला कि इस्लामिक क्षेत्रीय अध्ययन केंद्रों का इस्तेमाल भोले-भाले युवाओं को कट्टरपंथी बनाने के लिए किया गया था और पिछले साल मामला दर्ज किया गया था।

एनआईए ने 16 सितंबर, 2023 को कोयंबटूर, चेन्नई और हैदराबाद सहित 31 स्थानों पर एक साथ तलाशी ली थी। इस दौरान मोबाइल फोन, लैपटॉप और हार्ड डिस्क जब्त किए गए थे। इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स की गहनता से जांच में पता चला कि कोयंबटूर के युवाओं के एक वर्ग का आईएसआईएस समर्थकों से संबंध थे।

आप का ऐलान

पंजाब व चंडीगढ़ की सभी लोकसभा सीटों पर लड़ेगी पार्टी: केजरीवाल

बीएनएम@चंडीगढ़

आम आदमी पार्टी के संयोजक एवं दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने कांग्रेस के नेतृत्व वाले गठबंधन आईएनडीआईए को झटका देते हुए ऐलान किया कि उनकी पार्टी पंजाब की सभी 13 और चंडीगढ़ की लोकसभा सीट पर अपने दम पर चुनाव लड़ेगी।

केजरीवाल शनिवार को पंजाब के खन्ना जिले में राज्य सरकार द्वारा शुरू की गई मुफ्त राशन वितरण योजना के शुभारंभ के बाद जनसभा को संबोधित कर रहे थे। केजरीवाल ने साफ किया कि आम आदमी पार्टी चंडीगढ़ लोकसभा सीट समेत पंजाब की सभी सीटों पर चुनाव लड़ने की तैयारी कर रही है। आने वाले दो सप्ताह के भीतर सभी 14 सीटों पर प्रत्याशियों का ऐलान कर दिया जाएगा। केजरीवाल के इस बयान के बाद पंजाब में भी आईएनडीआईए लगभग समाप्त हो चुका है। इससे पहले पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी और बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार इस गठबंधन से किनारा कर चुके हैं।

केजरीवाल ने कहा कि हमारे देश को आजाद हुए 75 साल हो गए। राशन ऊपर से आता था, लेकिन लोगों तक नहीं पहुंचता था। मंत्री, नेता, सरकारी ऑफिसर खा जाते थे। ये नहीं था कि ये चोरी रुक नहीं सकती थी, नीयत नहीं थी। अब ईमानदार सरकार आई है। इस दौरान पंजाब के सीएम भगवंत मान ने कहा कि जो आटा उनके व उनके मंत्रियों के घर पकता है, वही आटा अब स्कीम के तहत लोगों के घरों तक पहुंचेगा। अब से हर महीने खुद राशन लोगों के घर आया करेगा। जिसे आटा चाहिए, उसे आटा और जिसे चावल चाहिए, उसे चावल दिए जाएंगे। सरकार अच्छी क्वालिटी का आटा देगी।

हमारे देश को आजाद हुए 75 साल हो गए। राशन ऊपर से आता था, लेकिन लोगों तक नहीं पहुंचता था। मंत्री, नेता, सरकारी ऑफिसर खा जाते थे। ये नहीं था कि ये चोरी रुक नहीं सकती थी, नीयत नहीं थी। अब ईमानदार सरकार आई है।
-अरविंद केजरीवाल

पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने कहा कि राज्य में डेयरी किसानों का दूसरा सबसे बड़ा व्यवसाय है। अब पंजाब के वेरका को प्रमोट किया जाएगा। दिल्ली में वेरका को दूध पहुंचाने की परमिशन मिल गई है। अब वेरका अपना दूध एवं अन्य उत्पाद दिल्ली तक लेकर जाएगी। इसके बाद पश्चिम बंगाल का रुख किया जाएगा।

हल्द्वानी के बनभूलपुरा को छोड़ अन्य क्षेत्रों से कर्फ्यू हटा

देहरादून/नैनीताल। उत्तराखंड के नैनीताल जिला स्थित हल्द्वानी के बनभूलपूरा में हिंसा के बाद वहां की स्थिति नियंत्रण में है। यह पूरा क्षेत्र पुलिस और आईटीबीपी के हवाले है। कर्फ्यू के क्षेत्र की सीमा में आज सुबह से संशोधन किया गया है। अब बनभूलपुरा क्षेत्र को छोड़कर जहां अन्य क्षेत्रों में कर्फ्यू हटा दिया गया है वहीं हल्द्वानी के बनभूलपुरा मामले में नैनीताल पुलिस ने 5 उपद्रवी गिरफ्तार किए गए हैं। अति आवश्यक सामग्री की आपूर्ति सामान्य चल रही है। साथ ही शासन ने कुमाऊं आयुक्त को हल्द्वानी के बनभूलपुरा में हुई घटना की मजिस्ट्रेटी जांच के आदेश दिए हैं।

एसएसपी प्रह्लाद नारायण मीणा ने बताया कि हल्द्वानी के बनभूलपुरा क्षेत्र में गत 8 फरवरी को घटित हिंसा की घटना के मामले में नैनीताल पुलिस ने 3 अभियोग पंजीकृत किये हैं। इनमें से एक अभियोग नगर निगम और 2 पुलिस की तहरीर पर पंजीकृत किये गये हैं। सीसीटीवी एवं अन्य साक्ष्यों के आधार पर 5 अभियुक्तों की गिरफ्तारी की गई है।

नैनीताल पुलिस ने 19 नामजद सहित हजारों अज्ञात लोगों पर मुकदमा दर्ज किया है। इस घटना में शामिल उपद्रवियों को चिन्हित कर राज्य सरकार राष्ट्रीय सुरक्षा कानून (रासुका) के तहत कार्रवाई करेगी।

जम्मू-कश्मीर में 15 स्थानों पर एनआईए की छापेमारी

जम्मू। राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) ने आतंकी फंडिंग मामले में गैरकानूनी गतिविधियां रोकथाम अधिनियम के तहत गैरकानूनी संगठन जमात-ए-इस्लामी (जेईआई) पर कार्रवाई के तहत शनिवार को जम्मू-कश्मीर में 15 स्थानों पर छापेमारी की। एक आधिकारिक बयान में बताया गया है कि एनआईए की टीमों ने श्रीनगर में पांच, बडगाम में तीन, कुलगाम में दो, अनंतनाग में एक और जम्मू में चार स्थानों पर विभिन्न संदिग्धों के परिसरों पर छापेमारी की। जम्मू-कश्मीर में जेईआई और उससे संबंधित ट्रस्टों की गतिविधियों से जुड़े आपत्तिजनक दस्तावेज और डिजिटल उपकरण व्यापक तलाशी के दौरान जब्त किए गए तथा 20 लाख रुपये से अधिक नकदी भी बरामद हुई।

5 फरवरी 2021 को दर्ज मामले में एनआईए की जांच से अब तक पता चला है कि जेईआई और उसके सदस्यों ने फरवरी 2019 में संगठन पर प्रतिबंध लगाए जाने के बाद भी जम्मू-कश्मीर में आतंकवादी और अलगाववादी गतिविधियों को बढ़ावा देना जारी रखा। एनआईए ने कहा प्रतिबंधित संगठन के संचालक भारत और विदेशों से दान के माध्यम से धन इकट्ठा कर रहे थे।

जेईआई द्वारा जुटाए गए धन को जेईआई कैडरों के संगठित नेटवर्क के माध्यम से अन्य प्रतिबंधित आतंकवादी संगठनों हिज्ब-उल-मुजाहिदीन, लश्कर-ए-तैयबा आदि को भी भेजा जा रहा था। जेईआई अपनी नापाक और अलगाववादी गतिविधियों को आगे बढ़ाने के लिए जम्मू-कश्मीर में युवाओं को बरगलाकर नये सदस्यों की भर्ती में लगा हुआ था।

दो दिवयीय यात्रा पर यूएई जायेंगे प्रधानमंत्री

नई दिल्ली। प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी 13 से 14 फरवरी तक संयुक्त अरब अमीरात (यूएई) की आधिकारिक यात्रा करेंगे जहां वे अबू धाबी में पहले हिंदू मंदिर बीएपीएस मंदिर का उद्घाटन करेंगे। वे विश्व सरकार शिखर सम्मेलन 2024 में सम्मानित अतिथि के रूप में भाग लेंगे और शिखर सम्मेलन में एक विशेष मुख्य भाषण देंगे। विदेश मंत्रालय ने शनिवार को उनकी यात्रा की जानकारी दी। मंत्रालय के अनुसार 2015 के बाद से यह प्रधान मंत्री मोदी की संयुक्त अरब अमीरात की सातवीं यात्रा और पिछले आठ महीनों में तीसरी यात्रा होगी।

कार्यक्रम लखनऊ में आरपीएफ करेगा मेजबानी

67वां अखिल भारतीय पुलिस ड्यूटी सम्मेलन 12 से 16 तक

नई दिल्ली। रेलवे सुरक्षा बल (आरपीएफ) 12 से 16 फरवरी तक उत्तर प्रदेश के लखनऊ में 67वें अखिल भारतीय पुलिस ड्यूटी सम्मेलन (एआईपीडीएम) की मेजबानी करने के लिए तैयार है। केंद्रीय रेल, संचार और इलेक्ट्रॉनिक्स एवं सूचना प्रौद्योगिकी मंत्री अश्विनी वैष्णव 12 फरवरी को इस सम्मेलन के उद्घाटन समारोह के मुख्य अतिथि होंगे। 16 फरवरी को समापन समारोह में उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ

उपस्थित रहेंगे।

रेल मंत्रालय ने शनिवार को एक बयान में कहा कि इस कार्यक्रम के आयोजन की जिम्मेदारी अखिल भारतीय पुलिस ड्यूटी सम्मेलन की केंद्रीय समन्वय समिति ने रेलवे सुरक्षा बल को सौंपी है। कानून प्रवर्तन से जुड़े लोगों के बीच प्रसिद्ध इस कार्यक्रम का उद्देश्य आंतरिक सुरक्षा को बढ़ाने के लिए अपराधों की वैज्ञानिक पहचान और जांच की दिशा में पुलिस अधिकारियों के बीच उत्कृष्टता एवं सहयोग को बढ़ावा देना है।

67वें अखिल भारतीय पुलिस ड्यूटी सम्मेलन कानून प्रवर्तन पेशेवरों के लिए एक साथ आने, सीखने और खोजी उत्कृष्टता के उनके सामूहिक प्रयास को मजबूत करने का भी आह्वान है। इस कार्यक्रम में भाग लेने वालों को एक-दूसरे के अनुभवों से लाभ मिलेगा, जिससे पूरे बल के पेशेवर प्रदर्शन के मानक में अधिक दक्षता और सुधार होगा। इस सम्मेलन में केंद्र और राज्यों की 29 कानून प्रवर्तन एजेंसियों की भागीदारी होगी, जिसमें 1230 सदस्य विभिन्न कार्यक्रमों में भाग लेंगे।

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

खेला हो गईल का! नीतीश के घर में सेंधमारी?

पटना। बिहार में नयी सरकार के फ़्लोर टेस्ट से पहले खेला की चर्चाओं को आज जेडीयू विधायकों की बैठक ने और हवा दे दिया। मंत्री श्रवण कुमार के आवास पर हुई बैठक में जमकर ड्रामा हुआ। विधायक समय पर नहीं पहुँचे तो नीतीश कुमार ग़ुस्से में बैठक छोड़ कर निकल गये। फिर पार्टी के नेताओं ने पूरी ताक़त झोंक दी। लेकिन बैठक खत्म होने के बाद की रिपोर्ट यही है कि पाँच विधायक ग़ायब रहे। बता दें कि 12 फ़रवरी को विधानसभा में फ़्लोर टेस्ट से पहले सियासी खेला होने की चर्चा आम है। ऐसे में सतर्क हुए जेडीयू नेताओं ने 9 फ़रवरी से ही अपने सारे विधायकों को पटना में मौजूद रहने का निर्देश दिया था। पार्टी के सारे विधायकों को शनिवार को मंत्री श्रवण कुमार के आवास पर 12 बजे दिन में पहुँचने को कहा गया था। वहाँ उनकी बैठक के साथ साथ भोजन का भी इंतज़ाम था। लेकिन शुरू में ही ड्रामा हो गया।

12 बजे शुरू होने वाली बैठक में नीतीश कुमार तक़रीबन साढ़े 12 बजे पहुँच गए. लेकिन तब तक बमुश्किल एक दर्जन विधायक ही वहाँ पहुँचे थे. नीतीश कुमार ने विधायकों की इतनी कम तादाद को देखा तो वे हत्थे से उखड़ गये. नाराज़ नीतीश श्रवण कुमार के आवास से वापस लौट गये।

इसके बाद पार्टी के वरीय नेता सक्रिय हुए. विधायकों को ताबड़तोड़ फ़ोन किये जाने लगा. तब जाकर उनके पहुँचने का सिलसिला शुरू हुआ. एक एक कर विधायक पहुँचने लगे तो नेताओं को थोड़ा चैन आया. लेकिन बैठक और भोज की समाप्ति तक पार्टी के सारे विधायक नहीं पहुँच पाये।

जेडीयू के 45 विधायकों में से 40 विधायक ही शनिवार को श्रवण कुमार के आवास पर पहुँचे। जो पाँच विधायक नहीं पहुँचे उनके नाम सामने आ गये है। जेडीयू सूत्रों के मुताबिक़ पार्टी के विधायक सुदर्शन, बीमा भारती, दिलीप राय, शालिनी मिश्रा और डॉ संजीव कुमार आज की बैठक में नहीं पहुँचे। पार्टी के नेता इन पाँच विधायकों में से तीन से संपर्क साध पाये हैं।

जेडीयू सूत्रों के मुताबिक़ पार्टी नेताओं की तमाम कोशिशों के बावजूद दो विधायकों से संपर्क नहीं हो पाया है। वे हैं बीमा भारती और सुदर्शन. बरबीघा के विधायक सुदर्शन पहले से ही नाराज़ हैं। उनकी नाराज़गी नीतीश के करीबी मंत्री अशोक चौधरी से है। सुदर्शन बरबीघा में ही मौजूद हैं और जेडीयू के नेताओं से बात नहीं कर रहे हैं। वहीं बीमा भारती नीतीश सरकार में मंत्री रहीं लेसी सिंह से नाराज़ हैं. वे पहले भी खुलकर लेसी सिंह के खिलाफ बोलती रही हैं। बीमा भारती साफ़ कर चुकी हैं अगर इस बार भी लेसी सिंह को मंत्री बनाया गया तो वे पार्टी के साथ नहीं रहेंगी।

जेडीयू की बैठक से आज ग़ायब रहे बाक़ी के तीन विधायकों ने नहीं आने के कारण बताये हैं। विधायक डॉ संजीव ने बताया कि वे परिवार के साथ गोवा में हैं लेकिन रविवार तक पटना पहुँच जायेंगे।

नीतीश या मेरे घर क्यों नहीं आईं ED-CBI?'

ललन सिंह की पलटी से तो बीजेपी वाले भी हैरान

पटना। हवा की रूख के साथ जब सियासत न रहे तो फिर उसका लुत्फ राजनेता नहीं उठा पाते हैं। 28 फरवरी से पहले तक ललन सिंह जब संसद में बोलते थे तो 'आग का गोला' मोदी सरकार पर बरसाते थे। मगर, अब हालात बदल गए हैं। बिहार में सत्ता परिवर्तन के बाद ललन सिंह के बोल भी बदले हुए हैं। लोकसभा में जदयू संसदीय दल के नेता ललन सिंह ने न सिर्फ ईडी और सीबीआई छापों का बचाव किया बल्कि विरोधी पार्टियों को जमकर सुनाया। ललन सिंह की पलटने से बीजेपी के कई नेता भी हैरान हैं, उनका वीडियो सोशल मीडिया पर शेयर कर रहे हैं।

संसद में ललन सिंह दावा किया कि मनमोहन सिंह की सरकार में कोयला घोटाला, स्पेक्ट्रम घोटाला, कॉमनवेल्थ घोटाला जैसे कई भ्रष्टाचार का खुलासा हुआ। राज्यों को केंद्र प्रायोजित योजनाओं की राशि में कटौती की गई। कांग्रेस राइट टू एजुकेशन लाने का दावा करती है, मगर, अटल बिहारी वाजपेयी के प्रधानमंत्री रहने के दौरान जो 'सर्व

शिक्षा अभियान' लाया गया था।

जनता दल (यूनाइटेड) के नेता राजीव रंजन सिंह उर्फ ललन सिंह ने कहा कि देश में भ्रम फैलाया जा रहा था कि अर्थव्यवस्था की स्थित खराब है और उस भ्रम की स्थिति का पटाक्षेप हो गया। उनका कहना था कि आंकड़ों के आधार पर 'श्वेतपत्र' जारी किया गया है।

जनता दल (यूनाइटेड) के नेता राजीव रंजन सिंह उर्फ ललन सिंह ने कहा कि देश में भ्रम फैलाया जा रहा था कि अर्थव्यवस्था की स्थित खराब है और उस भ्रम की स्थिति का पटाक्षेप हो गया।

मांझी मिले महबूब से

बंद कमरे में क्या हुआ, इंतजार है सबको

बीएनएम@पटना

बिहार में फ्लोर टेस्ट से पहले शनिवार को बलरामपुर से माले विधायक महबूब आलम जीतन राम मांझी से मुलाकात करने पहुंचे हैं। दोनों नेताओं के बीच बंद कमरे में मुलाकात हुई है। कहा जा रहा है कि लालू प्रसाद ने मांझी को मनाने के लिए माले विधायक को दूत बनाकर भेजा है। ऐसे में सियासी गलियारे में एक बार फिर मांझी के पाला बदलने की चर्चा तेज हो गई है। हालांकि हम ने किसी भी तरह के सियासी खेल से इनकार किया है।

नई सरकार के गठन के बाद से ही राजद और कांग्रेस फ्लोर टेस्ट से पहले बड़े खेल का दावा कर रहा था। कहा जा रहा है कि बड़े सियासी खेल की अटकलों के बीच लालू प्रसाद ने अपना आखिरी दांव चल दिया है।

राज्य में एनडीए की सरकार बनने के बाद से ही जीतन राम मांझी एक और मंत्री पद की मांग कर सरकार पर दबाव बना रहे थे। उन्होंने यहां तक कहा था कि कांग्रेस की तरफ से उन्हें

मुख्यमंत्री बनाने का ऑफर दिया जा रहा है। मांझी ने कहा था कि एक रोटी से उनका पेट नहीं भरने वाला है और पेट भरने के लिए कम से कम दो रोटी की जरूरत है। मांझी के इस बयान के बाद कहा जा रहा था कि वे कभी भी पाला बदल सकते हैं।

हम के राष्ट्रीय अध्यक्ष संतोष सुमन ने कहा था कि वे उन्हें जो एक मंत्री पद मिला है वे उससे संतुष्ट हैं। वहीं जीतन राम मांझी ने कहा था कि वे कुर्सी की लालच में किसी को धोखा नहीं दे सकते हैं और पूरी मजबूती से नीतीश सरकार और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के साथ हैं। अब जब बीजेपी का कोई भी नेता पटना में मौजूद नहीं है तो लालू ने अपनी सियासी चाल चलते हुए बड़े ऑफर के साथ अपने दूत के रूप में माले विधायक को मांझी को मनाने के लिए भेजा है। ऐसे में सवाल उठ रहा है कि क्या सही में बिहार में बड़ा खेल होने वाला है?

बोधगया में बीजेपी का ट्रेनिंग कैंप, सम्राट चौधरी का दावा– सभी विधायक पहुंचे

बीएनएम@बोधगया

बिहार भाजपा के दो दिवसीय प्रशिक्षण में शामिल होने शनिवार की शाम पहुंचे पार्टी विधायकों व विधान पार्षदो ने एकजुटता दिखायी। प्रदेश अध्यक्ष और उप मुख्यमंत्री सम्राट चौधरी ने दावा किया कि सभी विधायक पहुंच चुके हैं। शाम चार बजे उद्घाटन सत्र के साथ प्रशिक्षण शिविर का शुभारंभ हुआ. विधायकों ने जयश्री राम के नारे भी लगाए। इसके पहले शनिवार को पूरे दिन बारी-बारी से भाजपा के विधायकों व विधान पार्षदों का महाबोधि होटल में पहुंचने का सिलसिला चलता रहा।

कांग्रेस टूटने के कगार पर : बीजेपी

मंत्री डॉ प्रेम कुमार ने कहा कि भाजपा विधानमंडल दल का रूटीन वर्क है। जो काम किए गए हैं। उसको जनता के बीच रखेंगे। चलो गांव की ओर अभियान को सफल बनाना है। फ्लोर टेस्ट में हम बहुमत भारी मतों से हासिल करेंगे। कांग्रेस पार्टी टूटने के कगार पर है। राजद के एक दर्जन विधायक रडार से बाहर हैं। वहीं मंगल पांडेय ने कहा कि जो खेला होने की बात करते थे, वे पार्टी बचाने में लगे हैं।

सम्राट चौधरी ने पत्रकारों से कहा कि भाजपा और जदयू के 123 और जीनतराम मांझी जी के पार्टी विधायक मिलाकर 128 विधायक हमारे साथ हैं। कहीं से कोई समस्या नहीं है। उन्होंने कहा कि शिविर में लोकसभा चुनाव की तैयारी, गांव तक पहुंच बढ़ाने आदि पर चर्चा होगी। 45 हजार गांवों को हमलोगों ने चिन्हित किया है।

नरेन्द्र मोदी जी की सरकार ने साढ़े सात करोड़ लोगों को सीधा लाभ पहुंचाया है। हम उनसे भी संपर्क करेंगे। सम्राट चौधरी ने पार्टी के सभी विधायकों के पहुंचने का दावा किया। एक दो विधायकों को लेकर सवाल हुआ तो कहा गया कि वे रास्ते में हैं। दो दिवसीय शिविर के लिए बोधगया के 15 अलग-अलग होटल में ठहरने की व्यवस्था की गई है।

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

सिविल कोर्ट में वरीय अधिवक्ताओं के मृत्यु उपरांत फोटो का अनावरण

बीएनएम@मोतिहारी

जिला विधिज्ञ संघ द्वारा आयोजित स्वागत एवम फोटो अनावरण समारोह में अधिवक्ताओं ने खूब लुफ्त उठाया।

प्रिंसिपल जज संदीप सिंह, जिला एवम सत्र न्यायाधीश देवराज त्रिपाठी, जस्टिस आलोक कुमार पांडेय, जस्टिस प्रभात कुमार सिंह और जिला विधिज्ञ संघ के अध्यक्ष कामाख्या नारायण सिंह ने संयुक्त रूप से दीप जला कर कार्यक्रम की शुरुआत की ।

स्वागत गान एमएस मेमोरियल के बच्चों के द्वारा किया गया वही वरीय अधिवक्ता राजीव शंकर वर्मा सहित अन्य कई वरीय अधिवक्ताओं ने अतिथि न्यायमूर्तियों को सम्मानित किया।

संचालक वरीय अधिवक्ता रमाकांत सिंह ने ज़िले के कोर्ट की स्थापना सहित जजशिप इतिहास और परंपराओं के बारे में विस्तृत जानकारी दी वही प्रधान न्यायाधीश संदीप सिंह ने जस्टिस आलोक कुमार पांडेय और प्रभात कुमार सिंह का स्वागत किया । जिला एवम सत्र न्यायाधीश देव व्रत त्रिपाठी ने कहा कि अधिवक्ता न्याय वाहन के अगले चक्के की तरह है और उनकी सुविधाओं के दिशा में काम कर रहा हूँ। मोतिहारी व्यवहार न्यायालय के विकास में अधिवक्ताओं का सहयोग अपेक्षित है। जस्टिस प्रभात कुमार सिंह ने कहा कि डिस्ट्रिक्ट कोर्ट के सम्मान को बढ़ाने की दिशा में हम सभी को मिल कर कार्य करना है।

कार्यक्रम के बाद वरीय अधिवक्ताओं के मृत्यु उपरांत फोटो का अनावरण किया गया। वरीय अधिवक्ता स्व गिरिजा शंकर वर्मा, मो. नजीर, राजीव रंजन चौबे, विंदेश्वरी प्रसाद, विश्वनाथ प्रसाद श्रीवास्तव, नर्मदेश्वर प्रसाद ललित, सैयद मो ओजैर,

गिरजा प्रसाद, रामजी प्रसाद, नारायण प्रसाद अग्रवाल, सतीश चंद्र प्रसाद आदि के फोटो का अनावरण किया गया। उसके बाद सभी फोटो को मेन हॉल में लगाया गया।

कार्य क्रम शुरू होने से पूर्व जय राम सिंह, कामाख्या नारायण सिंह सहित कई अधिवक्ताओं ने गाना गा कर कुछ समय के लिए आईपीसी और सीआरपीसी की धाराओं से दूर होकर कार्यकर्म का खूब लुफ्त उठाया।

कार्यक्रम की सफलता में जिला विधिज्ञ संघ के महा सचिव नरेंद्र देव ने महत्वपूर्ण भूमिका अदा की।

स्वर्ण व्यवसायी से लूट

बीएनएम@पताही

प्रखंड क्षेत्र के पदुमकेर के गांव निवासी स्वर्ण व्यवसायी समोद कुमार से गन पॉइंट पर नकाबपोश तीन अपराधियों ने गन पॉइंट पर लूटपाट की वारदात को अंजाम दिया गया। स्वर्ण व्यवसाय ने पुलिस को बताया कि वह पचपकरी बाजार स्थित राजनंदिनी ज्वेलर्स दुकान बंद करके अपने घर पदुमकेर आ रहे थे। इसी बीच पचपकड़ी से बिरती जाने वाली मुख्य पथ चिमनी के पास नकाबपोश लुटेरों ने 25 हजार रुपये एवं लाखों रुपए की सोने चांदी की जेवरात एवं मोबाइल बैग में रखा हुआ था जिसे लूट लिया है एवं तीनों अपराधी पताही की ओर भाग निकले। घटना के संबंध में इंस्पेक्टर सह थाना अध्यक्ष कैलाश कुमार ने बताया कि पीड़ित समोद कुमार चौधरी है। वह पदुमकेर के गांव निवासी है वह पचपकड़ी बाजार स्थित राजनंदनी ज्वेलर्स दुकान बंद करके अपने घर जेवरात बैग में रखकर लौट रहे थे। इसी बीच तीन के संख्या में नकाबपोश अपराधियों ने पीछा कर पचपकड़ी से बिरती जाने वाली मुख्य सड़क चिमनी के पास गन पॉइंट पर व्यवसाय का बैग रखे रुपए एवं जेवरात लूट की वारदात को अंजाम दिया। व्यवसाय के द्वारा बताया गया कि बैग में रखे तकरीबन लाखों रुपए की चांदी सोने की जेवरात एवं मोबाइल लूट लिया गया है। बदमाश एक ही बाइक पर आए थे। वारदात को अंजाम देने के बाद वे पताही की तरफ भागने में सफल रहा है सभी सीमा को नाकेबंदी कर दी गई है उक्त रास्ते में लगे सभी सीसीटीवी फुटेज खंगाली जा रही है घटनास्थल पर पचपकड़ी थाना अध्यक्ष अंजन कुमार, संजय चौधरी धीरेंद्र सिंह सहित भारी संख्या में पुलिस पहुंचकर मामले की जांच की जा रही है।

बसंत पंचमी को लेकर शांति समिति की हुई बैठक

हरसिद्धि। थाना परिसर में शनिवार के दिन अगामी 14 जनवरी बुधवार के होने वाले बसंत पंचमी, सरस्वती पूजा को लेकर शांति समिति की बैठक की गई। जिसका हरसिद्धि बीडीओ मनोज कुमार पासवान के अध्यक्षता किया गया। वही पर थानाध्यक्ष सह इंस्पेक्टर नवीन कुमार ने कहा कि किसी भी परिस्थिति मे डीजे पर पाबंदी रहेगी और सभी जनप्रतिनिधि एवं आम नागरिकों से अपील किया कि शांतिपूर्ण तरीके सरस्वती पूजा एवं मूर्ति विसर्जन हो। हरसिद्धि अन्तर्गत सभी पंचायतों से मूर्ति पूजा के लिए थाने से लाइसेंस लेना अनिवार्य होगा। साथ मे तेज तर्रार चौकीदार तफसीर आलम खां ने कहा कि 14 जनवरी से पहले डीजे बजाने वाले संचालक को हिदायत दी जाएगी। मौके पर एस आई सुबोध कुमार सिंह, उमेश पासवान, अनिल सिंह, कुमारी बिभा भारती, पीएसआई अमित कुमार एवं सैकड़ो समाजसेवी व जनप्रतिनिधि उपस्थित थे।

स्व गिरजा शंकर वर्मा का आर्टिकल लॉ जर्नल हमेशा रहा आकर्षण का केंद्र

सागर सूरज, मोतिहारी

ज़िला कोर्ट के निरीक्षी जस्टिस प्रभात कुमार सिंह और न्यायमूर्ति आलोक कुमार पांडेय की उपस्थिति में जिला विधिज्ञ संघ के वरीय अधिवक्ताओं के मृत्युप्रांत सम्मान देने के उद्देश्य से एक दर्जन से अधिक अधिवक्ताओं के फोटो अनावरण कार्यक्रम का आयोजन बड़े ही भव्य ढंग से किया गया। कार्यक्रम में सभी अधिवक्ताओं के परिजनों को भी सम्मानित करते हुए मोतिहारी बार के विभूतियों को याद किया गया ।

ज्यूडिशियल क्वार्टर के उद्घाटन के बाद जिला जज देव व्रत त्रिपाठी और प्रिंसिपल जज संदीप सिंह के साथ दोनो न्यायमूर्ति सीधे जिला विधिज्ञ संघ द्वारा आयोजित स्वागत एवम फोटो अनावरण कार्यक्रम में भाग लिए जिसमे बड़ा ही फ्रेंडली माहौल में कोर्ट और अधिवक्ताओं के बीच हंसी मजाक के बीच जिला कोर्ट के विकास और अधिवक्ताओं के कल्याण की

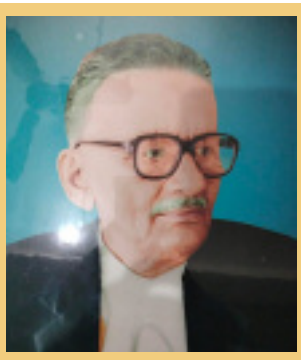
बाते हुई। स्व गिरजा शंकर वर्मा के पुत्र वरीय अधिवक्ता राजीव शंकर वर्मा ने बॉर्डर न्यूज मिरर से बात करते हुए अपने पिता से जुड़ी कई महत्वपूर्ण बातों को साझा किया।

स्व गिरजा शंकर वर्मा की मृत्यु 9 फरवरी 2019 को हुई। वे 1993 से 1998 तक लगा तार दो टर्म जिला विधिज्ञ संघ के अध्यक्ष रहे । उन्होंने 1956 में मोतिहारी कोर्ट में ज्वाइन किया और स्टेट बार काउन्सिल के जर्नल में लगातार अपनी आर्टिकल से लोगों का ज्ञान वर्धन करने वाले चंपारण के अकेले सम्मानित सिविल अधिवक्ता थे। राजीव शंकर वर्मा के दादा जी राम शरण वर्मा भी चंपारण के हस्ताक्षर अधिवक्ता रहे। जिन्होंने अंगेजों के कार्य काल में अपनी अद्भुत कानून की जानकारी से देशवासियों को अंग्रेजों के काले कानून से मदद की।

स्व गिरजा शंकर वर्मा किताबी कीड़ा होने के कारण मिलेनियम लेखक जॉर्ज ऑरवेल के बारे में काफी जानकारी रखते थे। ऑरवेल का जन्म मोतीहारी में हुआ था जिन्होंने 1984 और एनिमल फार्म जैसे कल्ट बुक लिख कर 20 वीं सदी के महान लेखक बने। गिरजा बाबू रोटरी के साथ कई सामाजिक संगठनों में भी अपना योगदान दे कर जन मानस की सेवा करते रहे है।

कार्यक्रम के बाद जिला विधिज्ञ संघ के महासचिव नरेंद्र देव ने कहा कि इस कार्यक्रम के आयोजन की प्रेरणा मुझे वरीय अधिवक्ता राजीव शंकर वर्मा से हुई।

कार्यक्रम का संचालक वरीय अधिवक्ता रमाकांत सिंह ने अपने लच्छेदार हिंदी का प्रयोग करते हुए किया। वही सहायक लोक अभियोजक जयराम सिंह का गीत 'सौ साल पहले मुझे तुम से प्यार था.....' और जिला विधिज्ञ संघ के अध्यक्ष कामाख्या नारायण सिंह का भोजपुरी गीत हमार पिया भी काफी चर्चे में रहा।



स्व गिरजा शंकर वर्मा के पुत्र वरीय अधिवक्ता राजीव शंकर वर्मा ने बॉर्डर न्यूज मिरर से बात करते हुए बताया कि, स्व गिरजा शंकर वर्मा की मृत्यु 9 फरवरी 2019 को हुई। वे 1993 से 1998 तक लगा तार दो टर्म जिला विधिज्ञ संघ के अध्यक्ष रहे। उन्होंने 1956 में मोतिहारी कोर्ट में ज्वाइन किया और स्टेट बार काउन्सिल के जर्नल में लगातार अपनी आर्टिकल से लोगों का ज्ञान वर्धन करने वाले चंपारण के अकेले सिविल अधिवक्ता थे।

कवि जाँच घर
Mob.: 7033441319 Tollfree: 1800 3099 895
Address : Bhawanipur Zirat, Motihari, East Champaran-845401
website: www.kavidiagnostics.com | email: drsanjaykumar63@gmail.com
डॉ. संजय कुमार
MBBS (DAR)
MD (Microbiology)

भ्रष्टाचार में लिप्त एचएम ने की दबंगई

अनियमितता का वीडियो बना रहे पत्रकार का मोबाइल छीना

बीईओ के हस्तक्षेप के बाद पत्रकार को लौटाया मोबाइल

राजकीय उत्क्रमित मध्य विद्यालय रूपनी पांडेय टोला का मामला, पत्रकारों में है भारी रोष

बीएनएम@पताही

पताही प्रखंड क्षेत्र के राजकीय उत्क्रमित मध्य विद्यालय रुपनी पांडेय टोला के एचएम द्वारा नौनिहालों के मिड डे मील में लगातार अनियमितता बरतने का सनसनीखेज मामला प्रकाश में आया है। अनियमितता की शिकायत की बावत शनिवार को कुछेक पत्रकार विद्यालय परिसर में पहुंचकर एचएम करुणेश कुमार से बातचीत कर रहे थे। जब इनमें- से एक पत्रकार बातचीत व अनियमितता का वीडियो बनाने लगा तो एच एम ने अपनी दबंगई दिखाते हुए ₹ आव देखा न तावरमुहावरा को अक्षरशः चरितार्थ करते हुए उस पत्रकार की मोबाइल छीन लिया तथा उसे दो से तीन घंटे तक बंधक बनाये रखा। अन्य पत्रकारों द्वारा जब इसकी सूचना बीईओ तथा गाँव के बुद्धिजीवियों को मिली तो उनके हस्तक्षेप के बाद पत्रकार को मुक्त किया गया। इस घटना से पत्रकार ही नहीं बल्कि गांव के लोग स्तब्ध एवं सकते की हालत में है। गांव में चर्चा का बाजार गर्म है कि सिर से पांव तक भ्रष्टाचार की गंगोत्री में डूबकी लगानेवाले एचएम की हिम्मत कैसे हुई कि उन्होंने लोकतंत्र के चतुर्थ स्तंभ मीडिया पर भी अपनी दबंगई दिखाने से बाज नहीं आये। लोगों में चर्चा यह भी है की सरकारी निर्देशों का खुल्लम-खुल्ला उल्लंघन करते हुए एच एम करुणेश कुमार द्वारा मिड डे मील के तहत प्रतिदिन के स्थान पर सप्ताह में एक या दो रोज अंडा और फल बच्चों के बीच वितरित करते थे। स्थिति की भयावहता का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि विद्यालय से बिना सूचना के कई शिक्षक गायब रहा करते हैं किंतु उन पर कारवाई नहीं की जाती है। विद्यालय में पठन-पाठन का स्तर लगातार गिर रहा है ।यहाँ ' सौ चूहा खाकर बिल्ली चली हज को' कहावत चरितार्थ हो रही है जो गहन जांच का विषय है। अभिभावकों ने विभागीय अधिकारीयों सहित जिला प्रशासन से एच एम के कार्य संस्कृति की जांच की मांग की है।

पंचायत समिति की बैठक में छाया रहा जविप्र दुकानदारों के मनमानी का मुद्दा

जनप्रतिनिधियों ने कहा एमओ कार्यालय बना शोभा की वस्तु

तुरकौलिया। प्रखण्ड परिसर स्थित सभागार भवन में पंचायत समिति की बैठक प्रमुख विभा यादव की अध्यक्षता में हुई। जहां सभी पंचायत समिति सदस्य, मुखिया व विभागीय पदाधिकारी उपस्थित थे। बैठक के दौरान सदन के भीतर मुखिया रामजनम पासवान ने कहा कि एमओ कार्यालय नही आते हैं। जनवितरण दुकानदार मनमानी कर रहे हैं। लाभुकों को मानक के अनुरूप राशि नही देते हैं। इतना ही नही किसी भी बैठक में भाग भी लेते हैं। एमओ का कार्यकाल शोभा का वस्तु बना हुआ है। महीने में एकाध बार भी दफ्तर आना उनको गवारा नही है।

मुखिया एजाज अहमद ने भी जनवितरण दुकानदार पर मनमानी करने का आरोप लगाया। साथ ही कहा कि आमजनता अनाज कम मिलने को शिकायत करती है। लेकिन कंप्लेन पर कोई कार्रवाई नही होती है। वही दुसरे सदस्यों ने सदन को बताया कि आइसीडीएस कार्यालय में भ्रष्टाचार व्याप्त है। आंगनबाड़ी केंद्रों पर सही से बच्चों को नही खिलाया जाता है। पोशाक वितरण में भी गड़बड़ी की जाती है। सीडीपीओ भ्रष्टाचार में संलिप्त हैं। किसी प्रकार का कार्रवाई नहीं करतीं हैं। आईसीडीएस दफ्तर की जांच होनी चाहिए। मजदूरों का श्रम कार्ड नही बनाया जाता है। पंसस अनिल पासवान ने बताया कि राशन कार्ड बनाने के लिए कार्यालय से अवैध पैसे की मांग की जाती है। साथ ही जिनके पास राशन कार्ड है उनको राशन कम दिया जाता है।

बैठक के दौरान प्रखंड प्रमुख को विश्वास मत हासिल करने पर धन्यवाद दिया गया। सदस्यों के बातों को सुनने के बाद बीडीओ रमेंद्र कुमार ने आश्वासन देते हुए कहा कि जो जो प्रस्ताव आया है। सभी को अमल में लाने का प्रयास किया जाएगा। बैठक में उप प्रमुख शाहिदा बेगम, बीडीओ रमेंद्र कुमार, पीओ जीतेंद्र कुमार, आरओ सुबोध कुमार, जेई कन्हैया कुमार, मुखिया रामजनम पासवान, मुखिया संघ अध्यक्ष सुनील टाइगर, एजाज अहमद, विनोद सिंह, ई0 एहतेशाम अहमद, विनय कुमार, विजय साह, पंसस अमेरिका पासवान, रजनीश राय उर्फ पेटू राय, अशोक यादव, शहजाद अंसारी, ईद मुहम्मद, अशरफी महतो, राजकिशोर सिंह, मिथलेश कुमार सोनी, राजकिशोर सिंह आदि मौजूद थे।

नगर निगम से हटाये गयें अनुबंध कर्मियों को शीघ्र वापस लो

बेतिया। नगर निगम,बेतिया के पत्र संख्या 360 दिनांक 3 फरवरी के पत्र में बीना वजह 17 अनुबंध कर्मियों को अनुबंध से हटा कर दैनिक वेज पर रखने का आदेश एकबार फिर नगर आयुक्त शम्भू कुमार के तानाशाही रवैया सामने आया है। प्रेस विज्ञप्ति के माध्यम से बिहार म्युनिसिपल वर्कर्स एसोसिएशन के जनरल सेक्रेटरी कॉमरेड रवीन्द्र कुमार 'रवि' ने बताया कि नगर आयुक्त शम्भू कुमार, महापौर श्रीमती गरिमा देवी सिकारिया और उपमहापौर श्रीमती गायत्री देवी को पत्र देकर अपील किया है कि अनुबंध कर्मी उमाकांत कुमार, मुकेश कुमार, अनिल राउत, राहुल कुमार, सुभद्रा देवी, गंगा कुमार, पिंटू कुमार, जगदीश राम, प्रतिमा देवी, पिंकी देवी, मनोज राउत, अनिल मलिक, ध्रुप राउत, शत्रुघ्न राउत, अमित कुमार पटेल, राजेश महतो और भोला प्रसाद को अविलम्ब पूर्व की तरह अनुबंध कर्मी का दर्जा देते हुए निष्कासित सभी सत्रह कर्मियों को पूर्व की भाती नगर की सफाई व्यवस्था में शीघ्र वापस लिया जाए।

बजट पर सेमिनार आयोजित

मोतिहारी। मुंशी सिंह महाविद्यालय के राजनीति विज्ञान विभाग द्वारा शनिवार को केंद्रीय बजट 2024-25 के ऊपर एक राष्ट्रीय सेमिनार का आयोजिन किया गया। जिसकी अध्यक्षता महाविद्यालय के प्राचार्य मृगेंद्र कुमार व विभागाध्यक्ष डॉ. अमित कुमार ने संयुक्त रूप से किया।

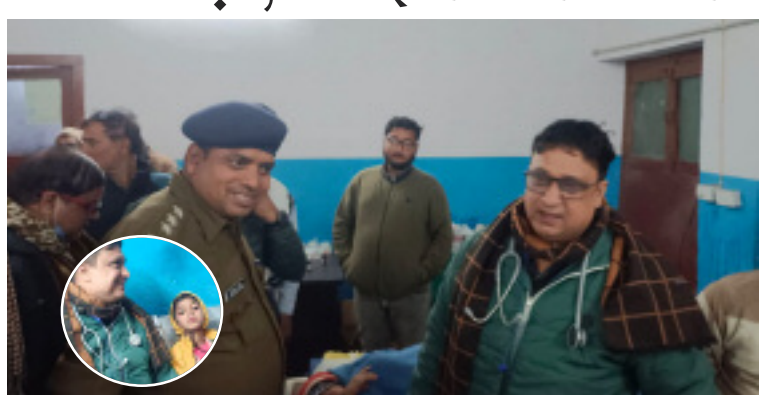
मुख्य अतिथि के रूप में महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय, मोतिहारी के डॉ. शिवेंद्र सिंह और मो. सलाउद्दीन, ए.के चौबे ने भी अपना-अपना विचार प्रस्तुत किए। डॉ. शिवेंद्र सिंह ने अपने भाषण में केंद्रीय बजट के विभिन्न पहलुओं की व्याख्या की साथ ही केंद्रीय बजट 2024-25 का सविस्तार विश्लेषण किया। उन्होंने अंतरिम बजट और इसकी सीमाओं का जिक्र करते हुए सरकार की विभिन्न लोक कल्याणकारी योजनाओं एवं नीतियों के माध्यम से सबका साथ सबका विकास पर वक्तव्य दिया।

उक्त मौके पर प्रो.एम एन हक, प्रो. इकवाल हुसैन, डॉ. प्रीति कुमार, पवन कुमार, डॉ. प्रभाकर सिंह, डॉ. नरेंद्र सिंह, डॉ. मनीष झा,शोधार्थी अनिल कुमार सहित छात्र/छात्राओं ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया।

फाइलेरिया व एल्बेंडाजोल गोली खाने से बच्चों का तबियत बिगड़ी, कोई हताहत नही

रामगढ़वा। फाइलेरिया मुक्त अभियान को लेकर रामगढ़वा प्रखंड के लगभग सभी स्कूलों में फाइलेरिया व एल्बेंडाजोल की गोली को खिलाया गया है जबकि रामगढ़वा थाना क्षेत्र के प्राथमिक उर्दू स्कूल भेड़ीहड़वा में सैकड़ो बच्चों को एल्वेन्डाजोल एवं फाइलेरिया की दवा खिलाया गया था जिसके कुछ ही समय बाद बच्चों में बेचैनी, पेट दर्द व उल्टी की समस्या होने लगी, जिसके बाद बच्चों को तुरंत आनन फानन में पीएसची रामगढ़वा लाया गया, जहाँ उनका इलाज कराया गया हालांकि सभी बच्चे सुरक्षित है।

रामगढ़वा चिकित्सा पदाधिकारी नीतिषध्वज सिंह ने बताया कि आज रामगढ़वा प्रखंड के सभी स्कूलों पर बच्चों को एल्बेंडाजोल व फाइलेरिया की दवा को खिलाया गया था जिसके बाद बच्चों के द्वारा बेचैनी, उल्टी व माथा दर्द का शिकायत किया गया, जिसके बाद सभी बच्चों को रामगढ़वा



पीएसची लाया गया।

जहाँ सभी बच्चों का इलाज किया गया है। जिसको लेकर बच्चों में डर का माहौल बन गया था, बच्चे एक दूसरे को देखकर पैनिक हो गए थे। हालांकि सभी बच्चों को ओआरएस का घोल पिलाया गया है जिसके बाद अधिकांश बच्चे ठीक होकर अपने घर चले गए। जबकि कुछ बच्चों को थोड़ा दिक्कत है जिसको लेकर अभी हॉस्पिटल में ही अपने देखरेख में रखा गया है। जबकि एक बच्ची को सामान्य स्थिति में माता पिता के दबाव की वजह से सदर अस्पताल में रेफर कर दिया गया है। वही मौके पर रक्सौल अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी धीरेंद्र सिंह, रामगढ़वा थानाप्रभारी अमित कुमार सिंह व प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी रामाधार पांडेय भी मौके पर पहुंच कर अपने देखरेख में बच्चों का इलाज कराया।और सभी बच्चों को अपने अपने घर भी भेज दिया गया।

नारियां अब पुरुषों की परछाई नहीं पारिवारिक समाज का आधार स्तंभ

संजीव ठाकुर

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

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

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

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

ख्वाब में हकीकत

ममता सिंह राठौर, कानपुर

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

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

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

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

हनुमान मुक्त

व्यंग्य: दीनू की किस्मत

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

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

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

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

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

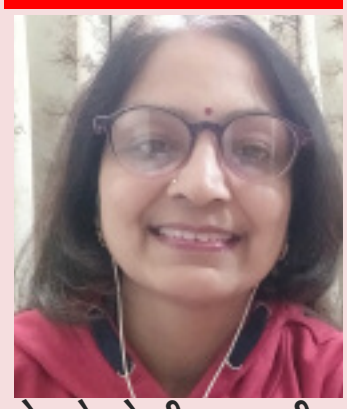
उसका मानना था कि यह इन्वेस्टमेंट है जिसका फल उसे भविष्य में अवश्य मिलेगा। दीनू यहां साहब और साहिबा के पर्सनल कामों को भी पूरी मुस्तैदी से मन लगाकर पूरा करता। आरके साहब, साहिबा और उनका नौनिहाल दीनू की कर्तव्य निष्ठा, वफादारी और मेहनत से खुश थे। साहब को दीनू की दयनीय दशा पर काफी दया आती, जिसे दीनू अच्छी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

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

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

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

नमिता गुप्ता मनसी



हो सके तो सीखना कभी..

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

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

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

मेरठ, उत्तर प्रदेश

पेट की चर्बी कम करने के लिए रोजाना खाली पेट पिएं हल्दी वाला पानी

बढ़ते वजन को कंट्रोल करने के लिए लोग नाना प्रकार के जतन करते हैं। कुछ लोग जिम का सहारा लेते हैं, तो कुछ लोग डाइटिंग करते हैं। वहीं, कुछ लोग घरेलू नुस्खे अपनाते हैं।

हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो जंक फ़ूड के अत्यधिक सेवन से शरीर में फैट बढ़ने लगता है। एक बार वजन बढ़ने के बाद कंट्रोल करना आसान नहीं होता है। वहीं, लगातार बढ़ते वजन से शरीर का स्वरूप भी बदल जाता है। साथ ही कई बीमारियां भी दस्तक देती हैं।

इसके लिए वजन को कंट्रोल में रखना जरूरी है। अगर आप भी बढ़े हुए पेट की चर्बी को कम करना चाहते हैं, तो रोजाना खाली पेट हल्दी वाला पानी जरूर पिएं। कई शोधों में खुलासा हो चुका है कि हल्दी पानी पीने से बढ़ते वजन को आसानी से कंट्रोल किया जा सकता है। आइए जानते हैं-

हल्दी

हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो वजन घटाने में हल्दी फायदेमंद साबित होती है। इसमें कई आवश्यक पोषक तत्व जैसे एंटीऑक्सीडेंट्स, एंटी-इंफ्लेमेटरी, करक्यूमिन और पॉलीफेनॉल पाए जाते हैं, जो शरीर में मौजूद एक्स्ट्रा फैट को बर्न करने में सहायक होते हैं। एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के चलते यह पेट की चर्बी कम करने में सहायक होते हैं।

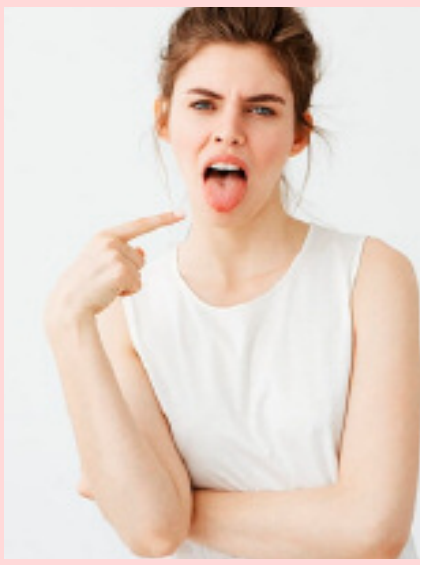
> लगातार बढ़ते वजन से शरीर का स्वरूप भी बदल जाता है। साथ ही कई बीमारियां भी दस्तक देती हैं। इसके लिए वजन को कंट्रोल में रखना जरूरी है। अगर आप भी बढ़े हुए पेट की चर्बी को कम करना चाहते हैं, तो रोजाना खाली पेट हल्दी वाला पानी जरूर पिएं। कई शोधों में खुलासा हो चुका है कि हल्दी पानी पीने से बढ़ते वजन को आसानी से कंट्रोल किया जा सकता है।

कैसे करें सेवन

इसके लिए रोजाना हल्दी वाला पानी पिएं। इससे शरीर में मौजूद टॉक्सिन बाहर निकल जाता है। इसके अलावा, हल्दी वाला पानी पीने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। वहीं, बदलते मौसम में होने वाले बीमारियों का खतरा भी कम हो जाता है।

इसके लिए हल्दी की एक गांठ को एक गिलास पानी में अच्छी तरह से उबाल लें। इस पानी को तब तक उबालें। जब तक पानी आधा न हो जाए। इसके बाद चाय छन्नी की मदद से हल्दी पानी को छान लें। अब शहद मिलाकर इसका सेवन करें। आप चाहे तो स्वाद बढ़ाने के लिए हल्दी पानी में अदरक, नमक और काली मिर्च मिक्स कर सकते हैं। इस पानी को रोजाना पीने से पेट की चर्बी कम करने में मदद मिलती है।

जीभ जल जाए तो तुरंत करें यह उपाय, नहीं होगा संक्रमण



अक्सर चाय पीने या कुछ गर्म खाने के बीच में हम अपनी जीभ जला लेते हैं और फिर कई दिनों तक जली हुई जीभ की जलन से परेशान रहते हैं। आमतौर पर जीभ में जलन की समस्या धीरे-धीरे अपने आप ठीक हो जाती है, लेकिन अगर यह ज्यादा जल जाए तो यह हमें कई दिनों तक परेशान करती है। ऐसे में कुछ घरेलू नुस्खों की मदद से आप जलन को शांत कर सकते हैं और जले हुए टिश्यू को ठीक कर सकते हैं। स्वास्थ्य रेखा इसके अनुसार जीभ में जलन एक आम समस्या है जिसे प्राथमिक उपचार की मदद से ठीक किया जा सकता है। लेकिन अगर यह ज्यादा जलता है तो इस स्थिति में बर्निंग माउथ सिंड्रोम हो सकता है, जिसे इडियोपैथिक ग्लोसोपायरोसिस भी कहा जाता है। यहां हम आपको बताते हैं कि अगर जीभ जल जाए तो उसे तुरंत ठीक करने के लिए आपको क्या करना चाहिए।

जीभ जली हो तो करें ये काम

संक्रमण से बचने के लिए और जीभ पर फर्स्ट-डिग्री बर्न में दर्द को कम करने के लिए, कुछ मिनट के लिए मुंह में ठंडा पानी रखें और कुल्ला करें। ठंडे पानी से गरारे करें या कुल्ला करें। इसके लिए एक कप पानी में 1/8 चम्मच नमक का घोल बनाकर इस्तेमाल करें। गर्म या गर्म तरल पदार्थों से बचें, जिससे जलन हो सकती है। दर्द और सूजन के लिए डॉक्टर की सलाह पर दवा ली जा सकती है। ज्यादा जलन होने पर डॉक्टर से संपर्क करें।

ये हैं घरेलू नुस्खे

बेकिंग सोडा से धो लें. इससे दर्द में आराम मिलेगा। ठंडा दही, लस्सी, आइसक्रीम खाएं। पुदीना का प्रयोग करें। इसके लिए आप च्युइंग गम का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। दर्द से राहत के लिए जीभ पर कुछ चीनी के दाने या शहद लगाकर मुंह को कुछ देर के लिए बंद रखें। दर्द को कम करने के लिए अपने मुंह में बर्फ के टुकड़े या चिप्स डालकर चूसें।

त्वचा पर चाहते हैं कुदरती निखार, तो अपनाएं ये 3 आयुर्वेदिक उपाय

महिलाओं की ख़्वाहिश होती है कि उनकी त्वचा बेदाग और खूबसूरत हो। दमकती त्वचा पाने के लिए महिलाएं कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं, लेकिन इससे स्किन डैमेज हो सकती है। बिना मेकअप के चेहरे में निखार चाहती हैं, तो नेचुरल तरीके से त्वचा की देखभाल करें। ग्लोइंग स्किन पाने के लिए आयुर्वेदिक फेस पैक का इस्तेमाल कर सकती हैं। इस फेस मास्क को आप खुद घर पर बना सकती हैं। आइए जानते हैं, फेस पैक बनाने का तरीका।

बेसन और हल्दी का पैक: त्वचा की खूबसूरती बढ़ाने में हल्दी काफी फायदेमंद होती है और बेसन से चेहरे के दाग-धब्बे कम हो सकते हैं। इसके लिए एक बड़े चम्मच बेसन में एक चुटकी हल्दी मिलाएं और गुलाब जल की मदद से पेस्ट बना लें। चाहें तो आप कच्चे दूध की मदद से भी पेस्ट बना सकती हैं। अब इसे चेहरे पर लगाएं, 15-20 मिनट बाद पानी से धो लें।

चंदन पाउडर और गुलाब जल का फेस पैक: चंदन त्वचा की खूबसूरती निखारने में बेहद मददगार है। यह त्वचा को बेदाग और कोमल बनाने में कारगर हो सकता है। इससे फेस मास्क बनाने के लिए एक कटोरी में दो चम्मच चंदन पाउडर लें, अब इसमें गुलाब जल मिलाएं। इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं, 15-20 मिनट बाद पानी से धो लें। इससे आपकी त्वचा में निखार आएगा।

केसर और शहद का फेस मास्क: केसर का इस्तेमाल सेहत के साथ त्वचा को निखारने के लिए भी किया जाता है।

बच्चों में कॉन्फिडेंस बढ़ाने के लिए अपनाएं ये टिप्स, बेहतर होगा उनका फ्यूचर

हर पेरेंट्स चाहते हैं कि उनका बच्चा कॉन्फिडेंट हों। वह किसी भी स्थिति में नर्वस फील न करें। अक्सर बच्चे कॉन्फिडेंट न होने का कारण बहुत सारी एक्टिविटीज में भाग नहीं ले पाते हैं और सुनहरा मौका गंवा देते हैं। कॉन्फिडेंस होना भी, एक तरह की स्किल है। जो बच्चों को सीखाना बेहद जरूरी है। ऐसे में पेरेंट्स की जिम्मेदारी बनती है कि वो अपने बच्चों को बचपन से ही कॉन्फिडेंट बनाना सीखाएं। कई तरीकों से बच्चों में उत्साह और विश्वास ला सकते हैं। आइए जानते हैं, बच्चे का कॉन्फिडेंस बढ़ाने के लिए कुछ असरदार टिप्स।

अच्छे काम के लिए तारीफ करें

जब आपका बच्चा कोई अच्छा काम करें, तो उसकी तारीफ करना न भूलें। बच्चे अपने पेरेंट्स से तारीफ सुनना चाहते हैं। वो चाहते हैं कि आप उनके काम को नोटिस करें। चाहे उन्होंने अपने खिलौने को सही जगह पर रखा हो, डांस किया हो या ड्राइंग बनाई हो।

आप बच्चों की प्रयासों के लिए उनकी तारीफ जरूर करें। इससे बच्चे प्रेरित होंगे और उनमें आत्मविश्वास की कमी नहीं होगी।

प्यार जताएं

चाहे बच्चे हो या बड़े, सब प्यार के भूखे होते हैं। ये हमें आत्मविश्वास से भर देता है। कई पेरेंट्स बच्चों के हर बात पर भड़क जाते हैं। जिससे बच्चा डरपोक होता है। आप अपने बच्चे से प्यार जताएं। उन्हें इस बात का भरोसा दिलाएं कि आप उनसे बेशुमार प्यार करते हैं और ये भी कहें कि किसी प्रॉब्लम में आप बच्चे का साथ नहीं छोड़ेंगे। उनकी ताकत बनें, तभी आपका बच्चा आपसे हर बात शेयर करेगा।

निगेटिव चीज़ों से दूर रखें

बच्चे गलत आदतों को बहुत जल्दी सीखते हैं। ऐसे में आप आसपास के माहौल पर ध्यान दें और बच्चों को निगेटिव माहौल से दूर रखें।

उनसे हमेशा पॉजिटिव बातें करें, कभी न कहें कि तुम इस काम को नहीं कर पाओगे, तुम पढ़ाई में विक हो आदि नकारात्मक बातें न करें। उन्हें प्रोत्साहित करने की कोशिश 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।

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

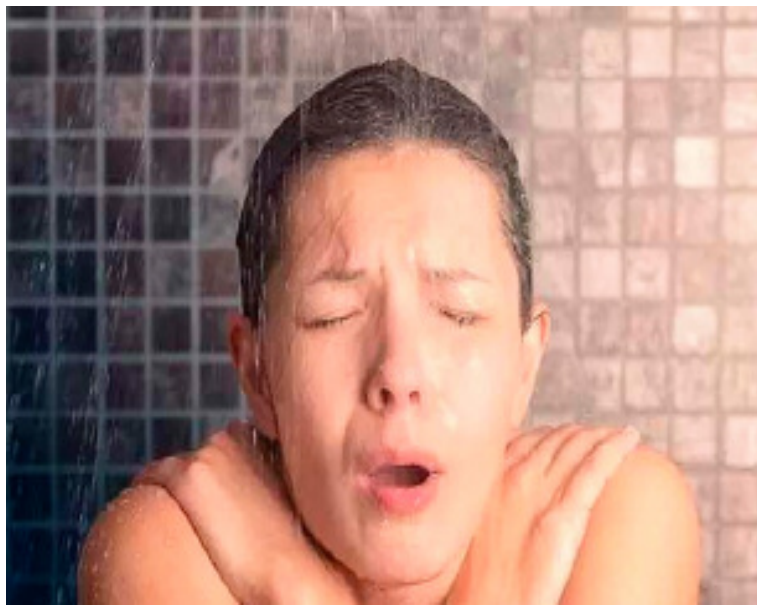
थायराइड की परेशानी बढ़ने पर शरीर में कमजोरी हो सकती है। कई बार पैरों से सुन्न हो जाने की समस्या भी देखने को मिल सकती है। कई बार थायराइड बढ़ जाने पर शरीर में दर्द और ऐंठन का अनुभव भी हो सकता है।

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।

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।

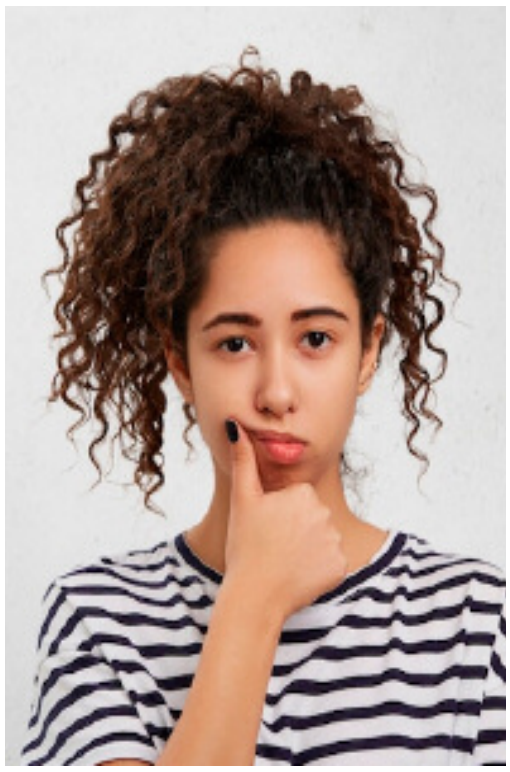
अंडे का करें इस्तेमाल

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 झडना 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।