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

BORDER NEWS MIRROR BNM to the point...

02 आफत से पहले लोगों को कैसे किया जाए अलर्ट, अफसरों को दी जानकारी

04 कमाडेंट के नेतृत्व में खिलाई गई एसएसबी जवानों को सर्वजन दवा

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, शनिवार, 24 फरवरी 2024 | www.bordernewsmirror.com | ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रूपए ● वर्ष: 04, अंक: 364

सरकार ने उग्रवाद से लड़ाई लड़ी है: शाह

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स' पर सिलसिलेवार पोस्ट में गृहमंत्री ने कही बात

नयी दिल्ली। केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने कहा है कि सरकार ने वामपंथी उग्रवाद पर नकेल कसने के लिए एक आक्रामक रणनीति अपनाई है।

श्री शाह ने शुक्रवार को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स' पर सिलसिलेवार पोस्ट में कहा कि वामपंथी उग्रवाद पर मोदी सरकार के कड़े प्रहार के परिणामस्वरूप यह समस्या खत्म होने की कगार पर है। उन्होंने कहा कि वामपंथी उग्रवाद-प्रभावित क्षेत्रों में स्वास्थ्य और शिक्षा संबंधी सुविधाओं के निर्माण से सरकार ने गरीबों के दिलों को जीता है।

केन्द्रीय गृह मंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री की दूरदर्शी नीतियों के कारण वामपंथी उग्रवाद

अपना आधार खो चुका है। श्री शाह ने कहा कि मोदी सरकार ने वामपंथी उग्रवाद-प्रभावित क्षेत्रों में विकास और सुरक्षा के प्रति होलिस्टिक अप्रोच अपनाते हुए वामपंथी उग्रवाद पर करारा प्रहार किया है। उन्होंने कहा कि सरकार ने सर्वांगीण विकास के लिए राज्य सरकारों को साथ लेकर चलते हुए लोगों का विश्वास जीता है। गृह मंत्रालय के आंकड़ों के अनुसार 2004-14 के मुकाबले 2014-23 के दशक में वामपंथी उग्रवाद-संबंधी हिंसा में 52 प्रतिशत और मृतकों की संख्या 6035 से 69 प्रतिशत कम होकर 1868 हो गई है। इसी प्रकार वामपंथी उग्रवाद की घटनाएं 14,862 से कम होकर 7,128 रह गई हैं। वामपंथी उग्रवाद के कारण मरने वाले सुरक्षाबलों की संख्या 2004-14 में 1750 से 72 प्रतिशत घटकर 2014-23 के दौरान 485 हो गई है और मरने वाले नागरिकों की संख्या 68 प्रतिशत घटकर 4285 से 1383 रह गई है। इसी प्रकार, हिंसा वाले ज़िलों की संख्या 2010 में 96 थी, जो 2022 में 53 प्रतिशत घटकर 45 रह गई। इसके साथ-साथ हिंसा रिपोर्ट करने वाले थानों की संख्या 2010 में 465 से घटकर 2022 में 176 रह गई।

चांद-मंगल पर जाने वाला देश पेपर लीक की बीमारी से नहीं निपट पा रहा: राहुल-प्रियंका

नयी दिल्ली। कांग्रेस नेता राहुल गांधी और प्रियंका गांधी वाड्रा ने उत्तर प्रदेश में पुलिस तथा आरओ परीक्षाओं के पेपर लीक होने की घटनाओं पर गहरी चिंता व्यक्त करते हुए कहा है कि यह आश्चर्य की बात है कि चांद और मंगल पर जाने वाले हमारे देश में फूल प्रूफ प्रतियोगी परीक्षाओं का आयोजन नहीं हो पा रहा है।

श्री गांधी ने कहा, लखनऊ से लेकर प्रयागराज तक पुलिस भर्ती पेपर लीक को लेकर युवा सड़कों पर हैं और वहां से मात्र 100 किमी दूर वाराणसी में प्रधानमंत्री युवाओं के नाम पर युवाओं को ही बरगला रहे हैं। ठेठ बनारसी अंदाज में कहें तो मोदी जी 'नानी को

ननिहाल का हाल सुना रहे हैं।

श्रीमती वाड्रा ने कहा ₹बस एक बार सोच कर देखिए-50 लाख से अधिक युवाओं ने फॉर्म भरा। ये प्रदेश के इतिहास की सबसे बड़ी परीक्षा थी। 400 रुपए का एक फॉर्म था। 48 लाख एडमिट कॉर्ड जारी हुए और परीक्षा के पहले पेपर लीक हो गया। क्या बीत रही होगी बच्चों पर। उनके परिवारों पर। ऐसा ही आरओ -परीक्षा में हुआ। पेपर लीक हो गया। यूपी के एक एक गाँव में यह चर्चा हो रही है। सरकार सो रही है। लड़के-लड़कियाँ इलाहाबाद, मेरठ से लखनऊ तक चीख- पुकार-प्रदर्शन कर रहे हैं और आरई-परीक्षा की माँग कर रहे हैं। सरकार उन्हें अपमानित कर लाठियों से पिटवा रही है। कौन कराता है पेपर लीक। कैसे होता है ये पेपर लीक।

उन्होंने प्रतियोगी परीक्षाओं के पेपर लीक की घटनाओं पर हैरानी व्यक्त करते हुए कहा चाँद मंगल पर जाने वाला हमारा देश एक फुलप्रूफ परीक्षा नहीं करा सकता। जहां एक युवा की मेहनत चोरी न हो, उसके भविष्य पर डाका न पड़े।

काशी के बच्चों को नशेड़ी कहने वालों के होश ठिकाने पर नहीं: मोदी

वाराणसी। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने शुक्रवार को इंडी समूह पर निशाना साधते हुये कहा कि जिनके अपने होश ठिकाने पर नहीं है, वो मेरी काशी के बच्चों को नशेड़ी कह रहे हैं। बनास काशी संकुल के उद्घाटन समारोह और पूर्वांचल के लिए 13 हजार करोड़ से अधिक की परियोजनाओं का लोकार्पण एवं शिलान्यास करने के उपरांत श्री मोदी ने विपक्ष पर जमकर निशाना साधा। उन्होंने कहा कि दशकों के भ्रष्टाचार, परिवारवाद और तुष्टीकरण ने यूपी को पिछड़ा रखा। यूपी को बीमारू राज्य बनाया गया, युवाओं के भविष्य से खिलवाड़ किया गया। कांग्रेस के शाही परिवार का कहना है कि काशी के नौजवान नशेड़ी हैं। मोदी को गाली देते देते दो दशक बिता दिये, अब ये लोग यूपी के नौजवानों पर फ्रस्टेशन निकाल रहे हैं।

आरोप भाजपा ने पश्चिम बंगाल और कर्नाटक में होने वाली घटनाओं व सरकारी फैसलों को हिन्दू मुस्लिम पक्षपात का उदाहरण बताया

बंगाल, कर्नाटक का संदेश साफ, सनातन का समूल नाश

नयी दिल्ली। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) ने पश्चिम बंगाल और कर्नाटक में होने वाली घटनाओं एवं सरकारी फैसलों को हिन्दू मुस्लिम पक्षपात का उदाहरण बताते हुए कांग्रेस एवं तृणमूल कांग्रेस पर निशाना साधा और कहा कि यह साफ होता जा रहा है कि सनातन धर्म का समूल नाश, घमंडिया गठबंधन का केवल एक 'बयान' नहीं बल्कि सुनियोजित 'अभियान' है।

भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता एवं राज्यसभा सांसद डॉ सुधांशु त्रिवेदी ने यहां संवाददाता सम्मेलन को संबोधित करते हुए पश्चिम बंगाल की संदेशखाली घटना पर तृणमूल कांग्रेस सरकार सहित विपक्ष की चुप्पी पर

सवाल खड़े किए तथा संदेशखाली घटना को 1946 की नोआखाली के हिन्दुओं के जनसंहार की घटना का विस्तार बताते हुए आरोप लगाया कि तृणमूल कांग्रेस और कांग्रेस के नेता सत्ता की लालच में ऐसे जघन्य कृत्यों पर पर्दा डाले एवं चुप्पी साधे बैठे हैं। श्री त्रिवेदी ने कांग्रेस द्वारा कर्नाटक में किए गए सनातन विरोधी कार्य और कृत्यों को भी गिनाया।

डॉ त्रिवेदी ने कहा कि विगत कुछ दिनों से पश्चिम बंगाल के संदेशखाली जो नृशंस अत्याचार की कहानियां सामने आ रहीं हैं, वह सर्वविदित है। वह पावन बंग भूमि जहां से स्वतंत्रता संग्राम के संघर्ष को सबसे पहला उद्घोष मिला। जहां से सूर्यसेन, बाघा जतिन, शचीन्द्र नाथ सान्याल, सुभाष चंद्र बोस आते हैं और जहां पर देश का राष्ट्रीय गीत और गान दोनों लिखा गया। राष्ट्रवाद को स्वर देने वाली बंग भूमि इस समय प्रताड़ति, दुखी और अत्याचार से टूट गई है और पीड़ति महिलाओं के करुण स्वरों द्वारा छलनी हो रही है। उन्होंने चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि जो क्षेत्र कभी कई प्रतिष्ठित व्यक्तियों के लिए प्रसिद्ध था, अब सांप्रदायिक घटनाओं से जुड़ा हुआ है।

उन्होंने कहा, "दुख की बात यह है की बंगाल की सरकार इस विषय पर अत्यंत असंवेदनशील और अमानवीय है, यहां तक कि उल्टा धमकाने वाला रवैया अपना रही है। कल पश्चिम बंगाल के भाजपा प्रदेशाध्यक्ष सुकांत मजूमदार को बलपूर्वक वहां जाने से रोका गया था। आज भाजपा की महिला मोर्चा की अध्यक्ष, पश्चिम बंगाल की महिला पदाधिकारी, महिला सांसद और विधायको को संदेशखाली जाने से रोका गया। और अब वहां राज्य की तृणमूल कांग्रेस सरकार द्वारा धारा 144 लागू कर दी गई है। इस सबके साथ-साथ संदेशखाली से रिपोर्ट कर रहे मीडियाकर्मियों को भी डराया और धमकाया जा रहा है।"

भाजपा के राष्ट्रीय प्रवक्ता ने कहा कि आपत्ति की बात यह है कि ममता सरकार द्वारा गठित एसआईटी, प्रताड़ति महिलाओं को न्याय दिलाने के बजाए, इस विषय को आगे न बढ़ाने का दबाव डाल रही हैं। इसलिए यह विषय बहुत ही संवेदनशील है और सबसे बड़ी बात यह है कि तृणमूल कांग्रेस नेता शाहजहां शेख अभी तक लापता है।

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

धरती पर अमीर-गरीब दो ही जाति है: जीतनराम मांझी

बीएनएम@पटना

हिन्दुस्तानी आवाम मोर्चा (हम) के पंचायत स्तरीय कार्यकर्ता सम्मेलन में पार्टी के संरक्षक और पूर्व मुख्यमंत्री जीतन राम मांझी ने शुक्रवार को कहा कि धरती पर सिर्फ दो ही जाति हैं, अमीर और गरीब। हम पार्टी गरीबों की बात करती है। उन्होंने कहा कि बेरोजगारों को प्रति महीना पांच हजार रुपए भत्ता और गरीबों को 5 डिसमिल जमीन देने का काम उनकी पार्टी की प्राथमिकता में शामिल है। उन्होंने संभावना जताते हुए कहा कि नयी सरकार आयी है और यह गरीबों के हित में

काम करेगी।

एनडीए को 40 सीट

मांझी ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के हाथ को मजबूत करने के लिए हम पार्टी तत्पर है। प्रधानमंत्री के नेतृत्व में देश की अर्थव्यवस्था सुधरी है। एनडीए को मजबूत करने और नीतीश कुमार का साथ देने के लिए अगले लोकसभा चुनाव में 40 और विधानसभा चुनाव 2025 में 200 सीट जीतने के लिए कार्यकर्ता संकल्प लें। सम्मेलन की अध्यक्षता करते हुए बिहार के मंत्री और पार्टी के राष्ट्रीय संरक्षक डॉ. संतोष सुमन ने कहा कि कार्यकर्ता पार्टी के संरक्षक पूर्व मुख्यमंत्री जीतन राम मांझी के संदेश को समझें और गांव - गांव जाकर एनडीए के पक्ष में 40 सीट पर जीत दर्ज करने के लिए कमर कस लें।

डॉ. सुमन ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी आज गरीबों की आवाज बने हैं, ऐसे में हम पार्टी का एक-एक कार्यकर्ता का नैतिक कर्तव्य बनता है कि पार्टी की नीति और सिद्धांत से लोगों को जागरूक करें और तीसरी बार केंद्र में एनडीए की सरकार बनाएं। पंचायत स्तरीय सम्मेलन में पूरे बिहार से कार्यकर्ता पहुंचे थे। कार्यकर्ताओं को देखकर मांझी काफी उत्साहित थे। ध्यान रहे कि जीतन राम मांझी ने बिहार में नई सरकार के गठन से पहले ये कहकर राजनीतिक हलचल पैदा कर दी थी कि उन्हें मुख्यमंत्री पद का ऑफर दिया जा रहा है। उसके बावजूद भी वे नरेंद्र मोदी का समर्थन करेंगे। जीतन राम मांझी खुलकर एनडीए का समर्थन करते हैं।

तेजस्वी का जनविश्वास यात्रा अब 28 फरवरी को

सहरसा। जिला परिषद प्रांगण में शुक्रवार को नगर राष्ट्रीय जनता दल की एक महत्वपूर्ण बैठक का आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता इंजीनियर कौशल यादव अध्यक्ष नगर निगम राजद ने किया।इस बैठक में पूर्व उपमुख्यमंत्री सह प्रतिपक्ष नेता तेजस्वी प्रसाद यादव का जन विश्वास यात्रा अब 28 फरवरी को सहरसा में आयोजित होगा। उनकी यात्रा को एतिहासिक बनाने को लेकर यह बैठक नगर निगम राजद कार्यकर्ताओं ,वार्ड अध्यक्ष, नगर कार्यकारिणी,स्थानीय नेताओं के साथ हुआ। साथ ही तेजस्वी यादव उस दिन सिमराहा में लालू यादव मोड़ के शिलापट्ट का भी उद्घाटन करेंगे।

कांग्रेस व आरजेडी को टू जी और 4जी वाली पार्टी : सम्राट चौधरी

पटना। बिहार के उप मुख्यमंत्री और भाजपा प्रदेश अध्यक्ष सम्राट चौधरी ने शुक्रवार को पार्टियों में परिवारवाद को लेकर राजद और कांग्रेस पर जोरदार तंज कसा। उन्होंने कहा कि राजद में 2जी यानी 2 जनरेशन चल रहा है, पहले मां, पिता थे, अब बेटा भी आ गया। इसी तरह तमिलनाडु में 3जी वाले भी हैं। कांग्रेस में तो 4जी हैं, मोतीलाल नेहरू, पंडित नेहरू, इंदिरा गांधी, राजीव गांधी और अब राहुल गांधी आ गए। बिहार भाजपा द्वारा पटना में आयोजित संत शिरोमणि रविदास जयंती समारोह को संबोधित करते हुए चौधरी ने कहा कि संत रविदास ने समाज की दूरियों को दूर करने का प्रयास किया। उन्होंने कहा कि सदना पीर उस दौर में संत रविदास के पास उनका धर्म परिवर्तन करने पहुंचा थे, लेकिन वह रविदास से इतने प्रभावित हुए कि उन्होंने ही सनातन स्वीकार कर ली। उन्होंने कहा कि आज प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में सनातन आगे बढ़ रहा है। समाज के एक-एक वर्ग को आगे

बढ़ाने का काम किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी ने अपने संसदीय क्षेत्र वाराणसी में संत रविदास जी की भव्य प्रतिमा का उद्घाटन किया है और उनके विचारों को आगे बढ़ा रहे हैं। चौधरी ने जोर देकर कहा कि जब संविधान का निर्माण हो रहा था तब श्यामा प्रसाद मुखर्जी दलित, आदिवासी के लिए आरक्षण के लिए खड़े थे और आज प्रधानमंत्री मोदी भी उनके आरक्षण को आगे बढ़ा रहे हैं। जब तक पिछड़े लोग मुख्य धारा में नहीं आ जाते हैं, तब तक आरक्षण जारी रहेगा। लालू प्रसाद पहले कहते थे कि रानी के पेट से राजा पैदा नहीं होगा, लेकिन अब कहते हैं कि रानी के पेट से ही राजा पैदा होगा।

आफत से पहले लोगों को कैसे किया जाए अलर्ट, अफसरों को दी जानकारी

पटना। बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण की ओर से अहम बैठक की गई। इसमें विभिन्न जिलों से अपर समाहर्ता/प्रभारी भी शामिल हुए। आपदा प्रबंधन समुदाय स्तर पर सुरक्षित तैराकी कार्यक्रम के क्रियान्वयन पर चर्चा किया गया। लू और वज्रपात बचाव संबंधी मार्गदर्शिका के संबंध में प्रेजेंटेशन दिया गया। आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के उपाध्यक्ष डॉक्टर उदय कांत इसकी अध्यक्षता कर रहे थे। ऑथोरिटी के सदस्य पीएन राय भी मौजूद थे। बैठक में पीएन राय ने जिलों से आए सभी पदाधिकारियों से कहा कि डूबने से होने वाली मौतों की रोकथाम हेतु सुरक्षित तैराकी कार्यक्रम का सुचारू रूप से चलाना चाहिए। साथ में जन जागरूकता कार्यक्रमों का भी संचालन जरूरी है।

जलवायु परिवर्तन के कारण तापमान में होने वाली वृद्धि/लू की चरम स्थितियों और वज्रपात से बचाव के लिए समुदाय स्तर जन जागरूकता जरूरी है। पूर्व तैयारी हेतु सभी हितधारकों को साथ मिलकर कार्य किए जाने के संबंध प्रेजेंटेशन के बाद डिस्कशन किया गया।

उपाध्यक्ष डॉक्टर उदयकांत की ओर से हरित क्षेत्र को बढ़ाने और बढ़ते तापमान का न्यूनीकरण करने के उद्देश्य से सुप्रसिद्ध और आजमाई हुई अकीरा मियावाकी तकनीक के द्वारा पुनर्वनीकरण (नष्ट हुए जंगलों में नए पेड़ लगाना) के लिए सभी हितधारकों का आह्वान किया गया। उदय कांत ने गर्मी के प्रभाव को प्रत्येक वर्ष वर्ष बढ़ने पर गहरी चिंता व्यक्त की। उन्होंने अकीरा मियावाकी तकनीक से वृक्ष लगाकर जल, जीवन, हरियाली के संबंध विस्तृत विचार रखें। वज्रपात से बचाव नीतीश पेंडेंट को पहले प्रयोग के तौर पर खेतिहर किसान, मछुआरों, खेतों में काम कर रही महिलाओं और दिव्यांगजनों को उपलब्ध कराने की बात कही।

इस दौरान प्राधिकरण स्तर पर की जा रही आपदा न्यूनीकरण (कम से कम) के कार्य नीतियों की जानकारी ली। अधिकारियों ने सुरक्षित तैराकी कार्यक्रम का समाज में स्वीकृति और सामूहिक जुड़ाव के साथ डूबने की घटना में हो रही कमियों के बारे में जानकारी दी। सुरक्षित तैराकी कार्यक्रम की रूपरेखा पर डॉ जीवन ने अपने विचार रखे और राज्य में डूबने की घटना को कम करने के उद्देश्य से प्रभावित जिलों में युद्धस्तर पर ट्रेनिंग कार्य करने और उसमें प्रशासन की भूमिका पर बात कहीं।

वरीय सलाहकार डॉ अनिल ने लू और हिटवेव के प्रभावों पर विस्तृत चर्चा की। इसके बचाव से उपाय पर विचार रखे। वहीं, प्राधिकरण के नीरज सिंह ने वज्रपात से बचने की तैयारी और आपदा पूर्व सूचना देने के किए गए प्रयास और नीतीश सुरक्षा कवच टूल के बारे में जानकारी दी।

बिहार विधान परिषद की 11 सीटों के लिए चुनाव की घोषणा

पटना। बिहार में विधान परिषद की 11 सीटों के लिए चुनाव आयोग की ओर से चुनाव की घोषणा कर दी गई है। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार और राबड़ी देवी समेत 11 सदस्यों का कार्यकाल पूरा हो रहा है। नीतीश और राबड़ी समेत अन्य सदस्यों का कार्यकाल 6 मई 2024 को पूरा हो रहा है। इससे पहले चुनाव आयोग की ओर से चुनाव प्रक्रिया पूरी कर ली जाएगी। बिहार विधान परिषद के जिन सदस्यों का कार्यकाल पूरा हो रहा है, उनमें खालिद अनवर, नीतीश कुमार, प्रेमचंद मिश्रा, मंगल पांडेय, राबड़ी देवी, रामचंद्र पूर्वे, रमईशबर महतो, संजय पासवान, शैयद शहनवाज हुसैन, संजय कुमार झा और संतोष कुमार सुमन का नाम शामिल है।

चुनाव आयोग की ओर से इन 11 सीटों के लिए चुनाव कार्यक्रम की घोषणा कर दी गई है। इसके तहत 4 मार्च को अधिसूचना जारी होने के साथ ही नामांकन दाखिल करने की प्रक्रिया शुरू हो जाएगी। नामांकन दाखिल करने की अंतिम तारीख 11 मार्च है। जबकि नामांकन पत्रों की जांच 12 मार्च को होगी। उम्मीदवार 14 मार्च तक नामांकन वापस ले सकेंगे। वहीं जरूरत पड़ने पर 21 मार्च को मतदान की तिथि निर्धारित की गई है। सुबह नौ बजे से शाम चार बजे तक वोटिंग का समय तय किया गया है। मतदान के बाद उसी दिन मतगणना की तिथि भी निर्धारित की गई। शाम पांच बजे से मतगणना होगी और देर शाम तक चुनाव परिणाम की घोषणा कर दी जाएगी। चुनाव प्रक्रिया 23 मार्च के पहले पूरी कर ली जाएगी।

विधानसभा में गरमाया विद्युत विभाग के इंजीनियर के फोन नहीं उठाने का मामला

पटना। बिहार विधानसभा में शुक्रवार को सदन की कार्यवाही के दौरान विधायक अली अशरफ सिद्दीकी ने आरोप लगाया कि बिजली विभाग के इंजीनियर न तो विधायक का फोन उठाते हैं और ना ही आम जनता का फोन उठाते हैं। इसपर सरकार की तरफ से ऊर्जा मंत्री ने भी अजीबोगरीब बयान दिया और कहा कि इंजीनियर की पत्नी बीमार थी, इसलिए फोन नहीं उठाया।

विधायक अली अशरफ सिद्दीकी ने बेऊर प्रशाखा में पदस्थापित विद्युत कनीय अभियंता की शिकायत विधायक ने सवाल के जरिए सदन में उठा दिया। उन्होंने आरोप लगाया कि इंजीनियर को तीन नंबरों से फोन किया गया लेकिन इंजीनियर ने फोन नहीं उठाया। इसपर ऊर्जा मंत्री बिजेन्द्र प्रसाद ने भी कह दिया कि इंजीनियर की पत्नी बीमार थी, इसलिए फोन नहीं उठाय।

इस पर राजद विधायक रणविजय साहू ने भी सवाल उठाया। उन्होंने कहा कि पिछले 6 महीने से उनके इलाके का ट्रांसफार्मर खराब था लेकिन इंजीनियर को फोन करने के बाद भी विधायक का फोन नहीं उठाया। स्पीकर ने मामला गरमाता देख हालात को संभाला। स्पीकर ने विधायक को कहा कि काम तो हो गया, ये विधानसभा की ताकत है। सदन में सवाल आते ही ट्रांसफार्मर लग गया।

कांग्रेस विधायक अबिदुर रहमान ने अपने इलाके के एक इंजीनियर के बारे में ऐसा बोला कि सदन में सबकी निगाहें थम गई। इंजीनियर की कार्यशैली पर सवाल उठाते हुए विधायक ने इंजीनियर की तुलना चोर-डाकू से कर दी। विधायक ने सदन में सवाल उठाते हुए कहा कि स्थानीय क्षेत्र अभियंत्रण संगठन में पदस्थापित सहायक अभियंता अजहरुल ह को कार्यपालक अभियंता बना दिया गया जबकि इंजीनियर का कार्यकाल विवादास्पद रहा है। उन्होंने इंजीनियर को मूल विभाग जल संसाधन विभाग में भेजने की अपील की।

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

देवापुर पंचायत के खोड़ीपाकर में भी खुलीं बैग की फैक्ट्रियां

पताही। प्रखंड क्षेत्र के सुदूर देहात क्षेत्र देवापुर पंचायत के खोड़ीपाकर गांव स्थित ग्राम्य रोजगार का सपना साकार हो रहा है। जिसको लेकर पंचायत के मुखिया पति अलाउद्दीन सेठ के द्वारा पंचायत में ही बैग फैक्ट्री लगाकर ग्रामीणों का पलायन रोकने को लेकर बैग फैक्ट्री का शुभारंभ किया गया। उक्त फैक्ट्री को गांव में ही लगवाया गया है जिसमें 65 मशीन लगवाए गए हैं। जिस पर तकरीबन 150 कारीगर एवं मजदूर कार्य करके रोजगार पा सकेंगे।

ये फैक्ट्रियां स्कूल व लगेज ट्राली बैग की हैं। कारीगरों को प्रति पीस के अनुसार पारिश्रमिक मिलता है। देवापुर पंचायत के लहसनिया गांव निवासी चंदु पासवान का कहना है कि महीने के 15 से 25 हजार की कमाई हो जाती है। पहले मुंबई की बैग फैक्ट्री में काम करता था। आधी से अधिक कमाई वहीं खर्च हो जाती थी। अब आराम से परिवार का खर्च चलेगा। नरेश पासवान ने कहा कि घर पर रहकर 20 से 25 हजार तक कमा ले रहे हैं, बाहर क्यों जाना।

प्रोपराइटर अलाउद्दीन सेठ ने बताया कि बताया कि पहले वह मुंबई में ऐसे प्रोडक्शन का काम फैक्ट्री लगाकर करता थे। कोरोना काल में फैक्ट्री चलाने में हुई परेशानियों को देखते हुए गाँव में ही फैक्ट्री शुरू कर कारोबार करने की संभावनाओं को तलाशना शुरू किया। इसके बाद यह बैग फैक्ट्री का शुभारंभ हुआ है। फैक्ट्री में सक्षम कारीगरों को साल के 365 दिन यहां रोजगार भी मिलेंगे। फिलहाल फैक्ट्री में अलग अलग शिफ्टों में 300 कारीगर व मजदूर काम कर सकेंगे।फिलहाल हर माह पचास हजार बैग बिहार के पटना, दरभंगा, मुजफ्फरपुर सहित देश के दूसरे राज्य। कोलकाता, उत्तर प्रदेश, दिल्ली में भी एक्सपोर्ट करने का लक्ष्य रखा गया है। जबकि, पहले दूसरे राज्यों से बिहार भेजा जाता था। आने वाले दिनों में एक लाख बैग एक्सपोर्ट करने का लक्ष्य रखा गया है। उन्होंने बताया कि अभी 65 मशीन लगाए गए हैं। जिसमें काम करने के लिए पहली प्राथमिकता गांव एवं क्षेत्र के कुशल कारीगर एवं मजदूर को दिया जाएगा। वही दूसरी मंजिल की भी काम चल रही है जल्द ही काम पूर्ण कर लिया जाएगा। जिसके बाद फैक्ट्री में तकरीबन डेढ़ सौ मशीन लगाए जाएंगे। जिसमें तकरीबन 500 कारीगर एवं मजदूर को रोजगार मिलेगा। मौके पर क्षेत्र संख्या 52 के जिला परिषद नसीम अख्तर, पूर्व जिला परिषद मग्नू बाबू सहित सैकड़ो के संख्या में ग्रामीण उपस्थित थे।

पताही थाना अध्यक्ष ने बैंक का किया औचक निरीक्षण

पताही। थाना मुख्यालय स्थित स्टेट बैंक में कोई अपराधिक घटना न हो इसको देखते हुए पुलिस निरीक्षक सह थानाध्यक्ष कैलाश कुमार ने पुलिस दलबल के साथ बैंक का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान बैंक में बिना काम के घूम रहे लोगों से पूछताछ की और चेतावनी देकर छोड़ दिया। इसके बाद बैंक में नियुक्त गार्डों को हिदायत दिया कि बिना काम के घूम रहे ऐसे लोगों पर वह अपनी नजर रखें और उन्हें बाहर का रास्ता दिखाए। बैंक में मौजूद लोगों में खासा हड़कंप मचा रहा। उन्होंने बैंक मैनेजरों को निर्देशित किया कि किसी भी संदिग्ध व्यक्ति के संदेह होने पर पुलिस को सूचना दें। उन्होंने सीसीटीवी कैमरे और गार्ड्स की ड्यूटी आदि की जानकारी ली। इस दौरान उनको बैंक की व्यवस्था ठीक ठाक मिली।वहीं, बैंक के आस-पास बाइक चेकिंग अभियान भी चलाया गया। बैंक में चेकिंग के दौरान सीसी कैमरा, अलार्म, सुरक्षा गार्ड, समेत सुरक्षा से जुड़े अन्य बिंदुओं की जांच की।

पंचायत सरकार भवन के लिए जमीन चिन्हित करने के कार्य में तेजी लायें अंचलाधिकारी : उप विकास आयुक्त

बीएनएम@मोतिहारी

बिहार सरकार की महत्वाकाँक्षी योजना के अन्तर्गत जिला के सभी पंचायतो मे स्थानीय स्तर पर ही ग्रामीणों को हर सुविधा उपलब्ध कराने के लिए प्रत्येक पंचायत में एक पंचायत सरकार भवन का निर्माण कराया जा रहा है। पूर्वी चम्पारण जिला में वर्तमान में 72 पंचायत सरकार भवन का निमार्ण कार्य पूर्ण है। शेष बचे हुए पंचायतों मे पंचायत सरकार भवन के निर्माण कार्य की प्रगति, पंचायतों के लिए जमीन की उपलब्धता की समीक्षा उप विकास आयुक्त श्री समीर सौरभ के द्वारा सभी अंचलाधिकारियों के साथ अपने कार्यालय कक्ष में की गयी।

बैठक में जिला राजस्व शाखा के द्वारा बताया गया कि जिला के सभी 396 पंचायतों में से 236 पंचायतों में पंचायत सरकार भवन के लिए जमीन चिन्हित है जिसमें 72 जगह पंचायत सरकार भवन पूर्ण है तथा 50 जगह निर्माण कार्य किया जा रहा है। इसके अतिरिक्त 114 पंचायत सरकार भवन के लिए जमीन की स्वीकृति प्राप्त हो गयी है। शेष बचे 160 पंचायतों में 112 में पंचायत सरकार भवन के लिए भूमि चिन्हित की गयी है। और 78 का प्रस्ताव भी प्राप्त हो गया है। जबकि 34 का प्रस्ताव अभी आना बाकी है। समीक्षा में पाया गया कि अभी 48 पंचायतों के लिए भूमि चिन्हित किया जाना है।

बैठक में उपस्थित अंचलाधिकारियों को 34 पंचायतों में चिन्हित भूमि का प्रस्ताव शीघ्र भेजने एवं शेष बचे 48 पंचायत सरकार भवन के लिए जमीन चिन्हित करने को प्राथमिकता देने का निदेश दिया गया। उप विकास आयुक्त ने कहा कि पंचायत सरकार भवन के लिए चिन्हित किये गये भूमि के खतियान की प्रति, यदि भूमि गैरमजरूआ आम है तो आम सभा के बैठक की कार्यवाही की प्रति, भूमि उपयुक्तता प्रमाण पत्र एवं यदि भूमि दान में दी गयी है तो दान संबंधी कागजात की प्रति जिला पंचायत कार्यालय में शीघ्र भेजने का निर्देश संबंधित अंचलाधिकारियों को दिया गया।

बैठक में उपस्थित कार्यपालक अभियंता भवन प्रमण्डल मोतिहारी के द्वारा बताया गया कि सरकार के स्तर से जिला में कुल 70 पंचायत सरकार भवन के निर्माण की स्वीकृति मिली है। इस पर उप विकास आयुक्त के द्वारा स्वीकृत किये गये पंचायत सरकार भवनों की सूची अंचलाधिकारियों को उपलब्ध करा देने का निदेश दिया गया।

अंचलाधिकारियों को निदेश दिया गया कि इन सभी के लिए चिन्हित किये गये जमीन को भौतिक रूप से खुद से देख ले और शीघ्र कार्य प्रारंभ कराने में सहयोग करें।

2 वर्ष से बाल गृह मोतिहारी में आवासित दिव्यांग बालक को गृह पहुँचाया गया

मोतिहारी। करीब 2 वर्ष पूर्व से बाल गृह मोतिहारी में आवासित विशेष बालक से ग्रस्त बालक का गृह खोज आज कुशीनगर, उत्तर प्रदेश स्थित घर में सुरक्षित पहुँचाया गया ।उक्त बालक 24/11/2021 को लापता हो गया था

उक्त बालक के गृह को खोजने हेतु सहायक निदेशक बाल संरक्षण ईकाई के निर्देशन में अधीक्षक, परामर्शी, विशेष शिक्षक की एक टीम गठित कर सारी जानकारी इकत्र करने का निदेश दिया गया तथा बालक को बिहार एवं उत्तर प्रदेश के प्रसिद्ध मंदिर, मस्जिद, स्टेशन एवं महत्वपूर्ण स्थानों को दिखाया गया।

तत्पश्चात उसके बाद पूर्व के बालकों को गृह पहुँचाने के दौरान लिये गये स्थानों का फोटो दिखाया गया।

पिछले सप्ताह एक बालक को तमकोही रोड, कुशीनगर पहुंचाया गया था। तमकोही रोड का विडियो देखने के बाद बालक के चेहरे पर खुशी देखी गयी। तदोपरांत उक्त क्षेत्र के सभी जनप्रतिनिधियों को बालक के बारे में जानकारी दी गयी।

स्थानीय लोगों में सूचना प्रसार होने के पश्चात संभावना व्यक्त की एक बालक जो दो वर्ष पूर्व खो गया था,गोविंदा वह बालक हो सकता है। तत्काल उसके परिजन की जानकारी प्राप्त की गई । जानकारी प्राप्त होते ही परिजन से टीम के सदस्य द्वारा संपर्क किया गया और संपुष्टि होने के पश्चात बालक को सुरक्षित उनके घर पहुंचाया गया।

खुशी से झूम उठा पूरा परिवार

बालक के सुरक्षित घर वापसी पर पूरा परिवार खुशी से झूम उठा। बालक के घर सुरक्षित वापसी पर परिवार के सभी सदस्यो तथा पड़ोसियों द्वारा जिला बाल संरक्षण ईकाई एवं बाल गृह के सभी पदाधिकारियो तथा कर्मियों को बधाई दी तथा नेक कार्य के लिए धन्यवाद दिया।

आशाकार्यकर्ता की ब्रेन हैमरेज से मौत, कर्मियों में शोक की लहर

बगहा। बगहा के वाल्मीकिनगर स्थित अतरिक्त प्राथमिकी स्वास्थ्य केंद्र में कार्यरत एक आशा कार्यकर्ता की अचानक मृत्यु से परिजनों सहित स्वास्थ्य कर्मियों में शोक की लहर दौर पड़ी है। बतादें,आशा चंदा गुप्ता पति लालमुनि गुप्ता उम्र लगभग 50 वर्ष ग्राम भरिहानी वार्ड संख्या 7 निवासी की अचानक तबियत बिगड़ गई।जिन्हे परिजनों द्वारा प्राथमिक उपचार कराया गया।हालत को बिगड़ते देख चिकित्सकों द्वारा बेहतर इलाज के लिए रेफर कर दिया गया।

मृतिका चंदा गुप्ता के पति लालमुनि गुप्ता ने बताया कि बेहतर इलाज के लिए गोरखपुर ले जाया गया।जहां डॉक्टर ने उनकी ब्रेन हेमरेज की शिकायत बताते हुए उपचार प्रारंभ

किया।परंतु उपचार के दौरान आशा कर्मी की मौत शुक्रवार की अहले सुबह हो गई।इस अचानक मौत से परिजनों का रो रो कर बुरा हाल है।विदित हो कि मृतका की एक बेटी है,जिसकी शादी पूर्व में हो चुकी है।

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)

जिलाधिकारी के जनता दरबार में कई मामलों का हुआ ऑन-द-स्पॉट समाधान

बेतिया। पश्चिमी चंपारण के जिलाधिकारी कार्यालय प्रकोष्ठ में पूर्व निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार शुक्रवार को जनता दरबार का आयोजन किया गया। जिलाधिकारी दिनेश कुमार राय ने लोगों की समस्याओं एवं शिकायतों को सुना। संबंधित अधिकारियों को समस्याओं के समाधान को लेकर आवश्यक दिशा-निर्देश दिए।

जिलाधिकारी के जनता दरबार में 65 से अधिक मामले आये। जनता दरबार में जिन लोगों द्वारा अपनी समस्याओं से जिलाधिकारी को अवगत कराया गया, उनमें शेख अहमद, राजेन्द्र प्रसाद, शत्रुघ्न पटेल, उपेन्द्र कुमार राय, हिमांशु कुमार, शारदा देवी, रामाधार चौधरी, मो0 हारून, ज्ञांती देवी, यशोदा देवी, अवध किशोर साह, रीना कुमारी, छूठ राम आदि के नाम शामिल है। जनता दरबार में कई समस्याओं/शिकायतों का ऑन-द-स्पॉट समाधान कराया गया। साथ ही कई मामलों में संबंधित अधिकारियों को फोन कर समस्याओं का समाधान करने के लिए शीघ्र समुचित कार्रवाई करने के निर्देश दिए। जिन मामलों का समाधान आज नहीं हो पाया, उसे संबंधित विभाग/अधिकारियों को भेजते हुए त्वरित गति से नियमानुकूल समाधान कराने हेतु निर्देशित किया गया।

अपर समाहर्ता राजीव कुमार, जिला आपूर्ति पदाधिकारी कुमार रविन्द्र, जिला भू-अर्जन पदाधिकारी अमरेन्द्र कुमार एसडीएम विनोद कुमार, प्रभारी पदाधिकारी, जनता दरबार कोषांग बेबी कुमारी, विशेष कार्य पदाधिकारी, जिला गोपनीय शाखा सुजीत कुमार सहित अन्य अधिकारी उपस्थित रहे।

महिला की संदिग्ध मौत

बीएनएम@केसरिया। थाना क्षेत्र के त्रिलोकवा में एक महिला की संदिग्ध स्थिति में मौत हो गई है। घटना गुरुवार की देर संध्या की है। मृतका त्रिलोकवा के निकेश राम की पत्नी सुनीता कुमारी (30) थी। घटना की सूचना पर पहुँची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। बताया जाता है कि सविता की शादी करीब पाँच वर्ष निकेश से हुई थी। मृतका का पति निकेश बैंगलोर रह कर मजदूरी करता है। सविता का शव उसके घर में फंदे से लटका पाया गया। घटना के बाद स्वजन घर छोड़ फरार हैं। ग्रामीणों के अनुसार सविता को दो संतान है। इधर, समाचार प्रेषण तक थाना में कोई आवेदन प्राप्त नहीं था। पुलिस मामले की तहकीकात में जुट गई है।

वारंटी को गिरफ्तार कर भेजा जेल

पताही। पुलिस के द्वारा अपराधी एवं वारंटी के विरुद्ध चलाए जा रहे सघन अभियान के तहत थाना क्षेत्र के बेलाहीराम गांव से न्यायालय के फरार एक वारंटी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने उक्त करवाई गुरुवार की देर रात्रि गुप्त सूचना के आधार पर किया है। जहां पुलिस ने दल बल के साथ छापेमारी कर न्यायालय के वारंटी को गिरफ्तार किया है।इस संबंध में पुलिस निरीक्षक सह थानाध्यक्ष कैलाश कुमार ने बताया कि थाना क्षेत्र के बेलाहीराम गांव से वारंटी लाल बाबू साह को गिरफ्तार कर न्यायिक हिरासत में भेजा गया है। छापेमारी दल में दरोगा धनंजय कुमार के महिला पुलिस के जवान शामिल थे।

रिहायशी इलाकों में तेंदुए की चहलकदमी, दहशत

बगहा। वीटीआर के वन प्रमंडल-2 के वाल्मीकिनगर वन क्षेत्र से एक बड़ा तेन्दुआ भटककर सिंचाई विभाग के कॉलोनियों में पंहुच गया है। यहां पर उसने अपनी चहलकदमी तेज कर दी है। इससे लोगो में दहशत का माहौल है। सुरक्षा को लेकर कॉलोनी के लोग संकित हो चले है। वन विभाग ने भी लोगों को सतर्कता बरतने की सलाह दी है। कॉलोनी के लोगों के अनुसार तेन्दुआ की चहलकदमी पिछले दो दिनों से वाल्मीकिनगर गंडक विभाग के एफ टाईप,जी टाईप गंड़क कांलोनी,हॉस्पीटल रोड, कॉलेज परिसर,मनोविनोद स्थल आदि कॉलोनियों में है। सिंचाई विभाग के कॉलोनी निवासी कन्हैया,वीरेंद्र कुमार,लोकनाथ, प्रदीप कुमार,सुनील आदि ने इसकी सूचना अपने विभाग के वरीय अधिकारियों को दी है।

बिहार तानाशाही बर्दाश्त नहीं करेगा– माले

बेतिया। भाकपा माले ने 21-27 फरवरी तक जनसंवाद यात्रा को लेकर मधुबनी- भितहां प्रखण्ड के धनहां पुल, दनौहा अम्बेडकर चौक, तमुकुहवा बाजार, बासी बाजार, मरिचहवा बाजार,डीही बाजार, मुरगहवा गाँव, बडा मुरगहवा, मुशहरी बीन टोली, रूपही टाड गाँव, अलाउद्दीन चौराहा, भितहां प्रखण्ड पर नुकड़ सभा किया। सभा को संबोधित करते हुए भाकपा माले राज्य कमिटी सदस्य सुनील कुमार यादव ने कहा कि मोदी सरकार ने विपक्ष की सरकारों और पार्टियों को केन्द्रीय एजेन्सीयों का इस्तेमाल कर डरा धमाका कर फर्जी मुकदमा कर जेलों में डाला जा रहा है भाजपा ने नीतीश कुमार को मोहरा बनाकर बिहार की सत्ता हड़प ली है. कर्पूरी जी का नाम लेकर मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने दलित-गरीबों, अतिपिछड़े व पिछड़े समुदाय से विश्वासघात किया है. जातीय गणना से उठ रहे गरीबी और बिहार के पिछड़ेपन के सवालों पर पर्दा डालने और महागठबंधन सरकार द्वारा बेरोजगारों को लगातार मिल रही नौकरी व शिक्षकों को सरकारीकर्मी के दर्जे से घबराई भाजपा ने तख्तापलट किया है। भाजपा नफरत, झूठ, लूट और बर्बरता के एजेंडे के साथ देश व बिहार को तबाह करने पर आमादा है।

आगे कहा कि माले के युवा विधायक का. मनोज मंजिल सहित दलित-अतिपिछड़े-पिछड़े समुदाय के 23-23 लोगों को एक फर्जी मुकदमे में फंसाकर भाजपा ने गरीबों की आवाज दबाने की साजिश रची है. न्याय व लोकतंत्र की लड़ाई लड़ने वालों को आजीवन कारावास की सजा सुना दी गई है. माले ने कहा कि भाजपा चाहे जितनी साजिशें कर ले, उसकी कॉरपोरेटपरस्त, दमनात्मक व साम्प्रदायिक नीतियों के खिलाफ देश की व्यापक जनता उठ खड़ी हो रही है।

मार्ग संस्था द्वारा समता सामुदायिक न्याय कार्यकर्ताओं के लिए उन्मुखीकरण कार्यशाला का हुआ आयोजन

बेतिया। शुक्रवार को पश्चिमी चंपारण जिले के चनपटिया प्रखंड अंतर्गत जोकहां स्थित एक निजी होटल में मल्टिपल ऐक्सन रिसर्च ग्रुप - मार्ग संस्था नई दिल्ली द्वारा समता सामुदायिक न्याय कार्यकर्ताओं के साथ उन्मुखीकरण कार्यशाला का आयोजन किया गया। मार्ग संस्था पिछले दो साल से पश्चिम चंपारण, पूर्वी चंपारण, गोपालगंज, सिवान, कुशीनगर, महाराजगंज एवं देवरिया जिले में सामुदायिक न्यायकर्ताओं के माध्यम से अनुसूचित जाति, जनजाति, पिछड़ावर्ग, महिला, मजदूर, विकलांग, आदि के बीच में कानूनी जागरूकता अभियान शिविर आयोजित कर रहा है जिसमें घरेलू हिंसा,यौन हिंसा, भ्रुणहत्या ,बाल मजदूरी,बाल विवाह , छुआछुत, भेदभाव, जाती प्रथा, समानता आदि विषयों पर जानकारी दिया जाता है।इस दौरान मार्ग संस्था के निदेशक मोहम्मद नूर आलम ने नुक्कड़ नाटकों के माध्यम से कैसे कानूनी जागरूकता को प्रभावी बनाया जा सकता है, सभी कार्यकर्ताओं को इसके तरीके समझाए।कार्यशाला में आज घरेलू हिंसा, अनुसूचित जाति एवं जनजाति से संबंधित कानून, बाल विवाह, बच्चों के ऊपर होने वाले यौन हिंसा तथा महिलाओं से संबंधित अन्य सुरक्षा कानूनों पर विस्तार से समझाया गया।मार्ग संस्था का उद्देश्य समुदाय में कमजोर वर्ग एवं हासीए पर रह रहे लोगों के लिए सुगम तरीके से न्याय उपलब्ध कराने में हमेशा प्रयास रहा है और इस पर कार्यरत है। पश्चिमी चंपारण जिले में अन्य सरकारी सुरक्षा अधिकारियों के साथ मिलकर लोगों तक न्याय उपलब्ध कराने में प्रयासरत मार्ग संस्था ऐसी कार्यशाला का आयोजन करती रहेगी। मार्ग संस्था के प्रशासनिक अधिकारी मनोज कुमार ठाकुर एवं प्रोग्राम सहायक अविनाश कुमार मिश्रा तथा अजय कुमार सोनी इस कार्यशाला में उपस्थित थे और इसे सफल बनाने में अत्यधिक योगदान दिए।

कमाडेंट के नेतृत्व में खिलाई गई एसएसबी जवानों को सर्वजन दवा

बेतिया। फाइलेरिया हाथीपाँव से सुरक्षित रहने के लिए शुक्रवार को एसएसबी 21वीं बटालियन बगहा 2 के 400 से अधिक जवानों ने आज कॉमनडेंट श्री प्रकाश, सेकेण्ड कॉमनडेंट अश्विनी कुमार, स्वास्थ्य विभाग की टीम एवं पिरामल फाउंडेशन की टीम के सहयोग से सर्वजन दवा का सेवन किया।

मौके पर कॉमनडेंट श्री प्रकाश ने कहा कि स्वास्थ्य विभाग द्वारा चलाए जा रहे एम.डी.ए. कार्यक्रम के तहत फाइलेरिया जैसी गंभीर बीमारी के रोकथाम हेतु डी.ई.सी एवं अलबेंडाजोल की दवा कैंप में उपस्थित जवानों को खिलायी गयी ताकि वे सभी फाइलेरिया से सुरक्षित रहें। पिरामल स्वास्थ्य के डीएल राजू सिंह ने कहा कि स्वास्थ्य विभाग द्वारा आशा एवं आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं द्वारा आंगनबाड़ी केंद्र, स्कूलों, घर पर जाकर सर्वजन दवा खिलाई जा रही है। यह दवा पूर्णतः सुरक्षित है, इसलिए इस दवा को वर्ष में एकबार जरूर सेवन करना चाहिए, डीईसी एवं अल्बेंडाजोल की गोली का सेवन से हम सभी फाइलेरिया जैसे गंभीर रोग से बच सकते है। वहीं बीसी श्याम सुन्दर कुमार ने कहा कि जिला स्तर पर स्वास्थ्य विभाग के द्वारा जन समुदाय के लिये यह मैसेज दिया गया कि सभी लोग जिनका उम्र 2 वर्ष से ऊपर है वे इस दवा का सेवन करें। जिला वेक्टर जनित रोग नियंत्रण पदाधिकारी डॉ हरेंद्र कुमार ने बताया कि गर्भवती महिला एवं गंभीर रूप से बीमार व्यक्ति को छोड़ कर सभी इस दवा का सेवन करें।फाईलेरिया को आम बोल चाल की भाषा में हाथीपाँव कहा जाता है, यह गंभीर बीमारी है जिससे समाज में कोई भी व्यक्ति इस बीमारी से ग्रसित हो सकता है। फाइलेरिया के गंभीर होने पर यह व्यक्ति को विकलांग बना देता है। इस कारण व्यक्ति के परिवार पर भी असर पड़ता है, फाइलेरिया से ग्रसित व्यक्ति अपने परिवार के लोगों को कमा कर उनका पालन पोषण भी नहीं कर पता है। अतः इससे बचने के लिए सभी दवा खाएं एवं समाज एवं देश को स्वस्थ बनाने में सरकार का सहयोग करें।

नारियां अब पुरुषों की परछाई नहीं पारिवारिक समाज का आधार स्तंभ

संजीव ठाकुर

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

स्थिति यह है कि शिक्षित परिवार केवल एक संतान ही पैदा करना चाहती है चाहे वह कन्या हो या बेटा। अब परिवार में कन्या पैदा होने से खुशियां मनाई जाती है और पुरातन सोच अब धीरे-धीरे सामाजिक परिवेश को मस्तिष्क के मूल्यांकन के साथ बदलते जा रही है। पुरुष प्रधान समाज में नारी को पूज्या कह कर बहला दिया जाता था और उसे घर की चहारदीवारी में सीमित कर दिया गया था। यही कारण था कि वे पुरुषों की बराबरी 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।

व्यंग्य: दीनू की किस्मत

हनुमान मुक्त

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

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

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

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

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

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

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

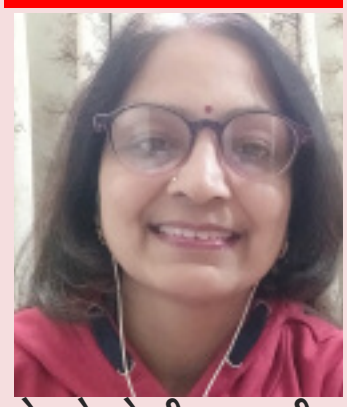
साहब ने उसे मस्त रहने को कहा। आर के साहब अब खुद अलादीन के चिराग बन चुके थे। जिनके पास हर समस्या का हल था। पी टीआई सिंह साहब का उन पर पूरा असर था। सिंह साहब की उन पर पूरी कृपा दृष्टि थी ।वे अपने गुरु सिंह साहब से पूरा गुरु ज्ञान ले चुके थे। उन्होंने टाइप टेस्ट वाले दिन दीनू को दिन भर उनके घर पर ही रहने का निर्देश दे दिया कि वह आज घर से बिल्कुल ना निकले। अपने स्कूल से भी आज की छुट्टी ले ले। दीनू, साहब के गोरखधंधे के बारे में सोचता उससे पहले ही उसके दिमाग में पेड़ गिनने के बेवकूफी भरे प्रयास की बजाय आम खाने का विचार आ जाता।

उसे आम खाने थे।वह सब कुछ साहब के निर्देशानुसार कर रहा था। टाइप टेस्ट के दिन, दिन भर साहब के घर पर ही रहा ।जो घर का काम वह कर सकता था।उसने पूरी कर्मठता से किया। शाम को उसे छुट्टी मिल गई। टाइप टेस्ट हो गया।कुछ दिनों बाद परीक्षा परिणाम आ गया। दीनू बिना टाइप टेस्ट में बैठे ही टाइप टेस्ट में अच्छे अंको से पास हो गया।

उसे 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

इन चीजों का इस्तेमाल अपनी डाइट से, आज ही करें बाहर, दिखेंगे लाभ

खाना न सिर्फ हमारे शरीर के लिए जरूरी है बल्कि यह हमारे पूर्ण विकास में भी एक अहम भूमिका निभाता है।

अक्सर ऐसा कहा जाता है कि घर की बनी खाने की चीजें बाहर के मुकाबले ज्यादा सुरक्षित और अच्छी रहती है। यही वजह है कि ज्यादातर लोग घर का बना साफ और स्वस्थ खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं आपके किचन में मौजूद कुछ चीजें, जिनका आप खाने में भी इस्तेमाल करते हैं, आपके लिए जहर का काम करती हैं। खाने में उपयोग की जाने वाली ये चीजें आपके लिए किसी स्लो प्वाइजन से कम नहीं हैं। ऐसे में यह जरूरी है कि आप इनके बारे में जानकर इसका कम से कम इस्तेमाल करना शुरू कर दें।

डॉक्टर्स की मानें तो मैदा और उससे बनी चीजों के अधिक सेवन से मोटापा, हृदय रोग जैसी समस्याएं हो सकती हैं। साथ ही मैदा पचने में भी काफी मुश्किल होता है, जिसकी वजह से यह धीरे-धीरे फैट्स बढ़ा देता है।

चीनी

चाय-कॉफी और लगभग हर मीठे व्यंजन में इस्तेमाल की जाने वाली चीनी यानी शक्कर आपकी सेहत के लिए सबसे ज्यादा नुकसानदेय है।

चीनी के अधिक सेवन से आपको ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, वजन बढ़ना और फैटी लीवर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इतना नहीं शक्कर ज्यादा खाने से हृदय रोग का खतरा भी बढ़ जाता है।

मैदा

मैदा हमेशा से ही स्वास्थ्य के लिए हानिकारक रहा है। हालांकि, मैदा आटे से ही बनता है, लेकिन मैदा बनाने की प्रक्रिया के दौरान इसमें मौजूद कई सारे फाइबर्स और विटामिन्स अलग हो जाते हैं, जो इसे हानिकारक बना देता है।

डॉक्टर्स की मानें तो मैदा और उससे बनी चीजों के अधिक सेवन से मोटापा, हृदय रोग जैसी समस्याएं हो सकती हैं। साथ ही मैदा पचने में भी काफी मुश्किल होता है, जिसकी वजह से यह धीरे-धीरे फैट्स बढ़ा देता है।

नमक

अधिक मात्रा में नमक का सेवन भी सेहत के लिए काफी हानिकारक माना गया है। खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले नमक की अधिकता कई गंभीर समस्याओं की वजह बन सकती है।

ज्यादा नमक खाने से ब्लड प्रेशर,कोलेस्ट्रॉल, हार्ट प्रॉब्लम, स्ट्रोक, मोटापा और लिवर से संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। एक स्टडी के मुताबिक ज्यादा नमक खाने से मौत का खतरा 28 प्रतिशत तक बढ़ सकता है।

ज्यादा नमक खाने से ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, हार्ट प्रॉब्लम, स्ट्रोक, मोटापा और लिवर से संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। एक स्टडी के मुताबिक ज्यादा नमक खाने से मौत का खतरा 28 प्रतिशत तक बढ़ सकता है।

फ्रोजन फूड

अगर आप भी खाने में फ्रोजन फूड का काफी इस्तेमाल करते हैं, तो अब सर्तक होने का समय आ गया है। दरअसल, फ्रोजन फूड सेहत के लिए काफी हानिकारक होता है। दरअसल, ऐसे खाद्य पदार्थों में कई सारे आर्टिफिशियल कलर्स और प्रिजर्वेटिव्स मिलाए जाते हैं। इसकी वजह से हार्ट अटैक और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों की संभावनाएं बनी रहती हैं।

वनस्पति घी

वनस्पति घी हमेशा से ही स्वास्थ्य के लिए हानिकारक माना गया है। इसमें ट्रांस फैट होता है, जिसके लगातार इस्तेमाल से मोटापा बढ़ जाता है। इतना ही नहीं वनस्पति घी का ज्यादा उपयोग करने से दिल की बीमारियां और ब्रेन स्टोक्स का खतरा भी बढ़ जाता है।

बच्चे की ये आदतें बना सकती हैं उसे बीमार, ठीक होते ही फिर हो सकती है बीमारी

हमारी आदतें ही हमारी बीमारी का कारण हो सकती हैं और बच्चों में तो यह बात और भी ज्यादा सही बैठती है क्योंकि बच्चों की इम्यूनिटी कमजोर होती है और जब वो अनहेल्दी आदतों में लिप्त रहते हैं तो बीमारियों की चपेट में आने का खतरा बढ़ जाता है। यहां हम आपको कुछ रोजमर्रा की ऐसी हेल्दी आदतों के बारे में बता रहे हैं जो बच्चे की इम्यूनिटी को मजबूत करने का काम करेंगी और बीमारी से भी बचा जा सकेगा। अगर आपका बच्चा बार-बार बीमार पड़ता है या उसे सर्दी-खांसी जैसी आम बीमारियां जल्दी घेर लेती हैं या उसकी इम्यूनिटी कमजोर है, तो आपको आदतों पर गौर करना चाहिए।

हाथों की सफाई है जरूरी

यह सुनने में जितना मामूली लगता है, संक्रमण के प्रसार को रोकने के लिए हाथ धोना उतना ही ज्यादा प्रभावी है। हाथ धोना उन कीटाणुओं और विषाणुओं को खत्म करने का एक शानदार तरीका है जो बच्चे खेलते समय, खिलौनों को शेयर करने, वस्तुओं को छूने आदि के दौरान ले सकते हैं। खासकर यदि आपके पड़ोस, स्कूलों या यहां तक कि आपके घर में कोई वायरस फैल रहा है, तो सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा नियमित रूप से अपने हाथ अच्छी तरह धोए।

चेहरे को छूना

कई वायरस हवा के माध्यम से फैलते हैं, जो बीमार व्यक्ति द्वारा खांसने या छींकने पर आते हैं। यह नाक, आंख और मुंह के जरिए दूसरे व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करता है। आप बच्चे को बताएं कि चेहरे को छूने से बचना क्यों आवश्यक है।वयस्कों के लिए भी, चेहरे को छूने की आदत नहीं रखनी चाहिए।

पर्याप्त नींद है जरूरी

पर्याप्त नींद लेना जरूरी होता है, खासकर बच्चों के लिए। नींद की कमी अक्सर कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली से जुड़ी होती है। अध्ययनों से पता चला है कि जिन लोगों को अच्छी नींद नहीं आती है, उनके बीमार होने की संभावना अधिक होती है और यह बच्चों में भी होता है। माता-पिता को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उनके बच्चे पर्याप्त नींद ले रहे हैं या नहीं।

ये मसाले बॉडी को रखते हैं अंदर से गर्म, ऐसे करें सेवन

काढ़ा कई तरह के जड़ी-बूटियों से तैयार किया जाने वाला एक तरह का औषधिय पेय होता है। ठंड के मौसम में काढ़े का सेवन सेहत के लिए फायदेमंद होता है। यह शरीर को अंदर से गर्म रखने के साथ ही फ्लू और वायरस से बचाने का काम भी करते हैं। ठंड के दिनों में शरीर को अधिक गर्माहट की जरूरत होती है। स्वेटर, रजाई आपके शरीर को बाहर से गर्म रखने का काम करते हैं। लेकिन निरोग रहने के लिए आंतरिक तापमान का नॉर्मल रहना जरूरी है। यह तब ही मुमकिन हो पाता है जब आप गर्म प्रकृति वाले खान-पान का सेवन करते हैं। यही वजह है कि एक्सपर्ट सर्दियों के दिनों में नॉर्मल चाय की जगह पर काढ़ा पीने की सलाह देते हैं।

विंटर सुपर ड्रिंक से ये बीमारियां रहती हैं दूर

सर्दी-खांसी, कैंसर, हाई कोलेस्ट्रॉल, सूजन, लीवर डिजीज, ब्रेन डिजीज, हार्ट डिजीज, हाई ब्लड शुगर, मोटापा, फ्लू, डाइजेशन प्रॉब्लम।

अदरक

एनसीबीआई में प्रकाशित एक स्टडी के अनुसार, अदरक सर्दी, गले में खराश, बलगम और बॉडी में सूजन से बचाव करने का काम करता है। अदरक में एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लेमेंटरी, एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-वायरल जैसे औषधीय गुण मौजूद होते हैं, जो इसे ठंड के मौसम के लिए बेहतर औषधी बनाते हैं।

दालचीनी

दालचीनी एक गर्म मसाला होता है, इसलिए एक्सपर्ट ठंड में इसके सेवन की सलाह देती हैं। दालचीनी में एंटी-डायबिटीक गुण मौजूद होता है, जो ब्लड शुगर लेवल को नॉर्मल रखने का काम करता है। इसके अलावा दालचीनी में एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-इफ्लेमेंटरी वाले औषधीय गुण भी होते हैं, जो कैंसर,पाचन संबंधी बीमारी, सूजन आदि से बॉडी की रक्षा करते हैं।

मुलेठी

मुलेठी प्राचीन समय से आयुर्वेद में इस्तेमाल की जाने वाली जड़ी-बूटी है। मुलेठी में एंटीसेप्टिक, एंटी-डायबिटीक से लेकर एंटीऑक्सीडेंट गुण और श्वसन और लीवर संबंधित बीमारियों से लड़ने वाले गुण होते हैं। इसके अलावा एक्सपर्ट बताती हैं कि मुलेठी अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने, वेट लॉस करने और गले की खराश-खांसी के उपचार में भी मदद करता है।

ऐसे बनाएं काढ़ा

सामाग्री–मुलेठी, अदरक, दालचीनी।

विधि: विंटर के इस सुपर ड्रिंक को बनाने के लिए 3-4 घंटे पहले मुलेठी, अदरक और दालचीनी का एक-एक टुकड़ा पानी में भिगोया छोड़ दें। अब इसे एक बर्तन में 5-10 मिनट के लिए उबाल लिजिए। फिर छानकर इसका सेवन करें।

कैसे करें सेवन: इसे आप शाम की चाय के स्थान पर पी सकते हैं। बस ध्यान रहें कि इसमें चायपत्ती न डालें। इस ड्रिंक का सेवन दिन में दो बार सुबह-शाम कर सकते हैं।

डिस्क्लेमर: यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

साहित्यिक हलचल

समाज के ताने बाने से खिलवाड़ करती 'हेट स्पीच'

डॉ सत्यवान सौरभ

हेट स्पीच एक समूह, या जाति, धर्म या लिंग जैसी अंतर्निहित विशेषताओं के आधार पर किसी व्यक्ति को लक्षित करने वाले आपत्तिजनक भाषण को संदर्भित करती है, जो सामाजिक शांति को खतरा पैदा कर सकती है। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो के अनुसार, देश में 2014 और 2020 के बीच घृणास्पद भाषण अपराधों में छह गुना वृद्धि हुई है। सुप्रीम कोर्ट ने बार-बार दोहराया है कि घृणा अपराधों के नाम पर कोई गुंजाइश नहीं है।

भारत जैसे धर्मनिरपेक्ष देश में धर्म और यह राज्य का प्राथमिक कर्तव्य है कि वह अपने नागरिकों को ऐसे अपराधों से बचाए। एक ही बयान, किसी के लिए नफरत फैलाने वाली बात हो जाता है और किसी के लिए बोलने की आजादी।

अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का अधिकार इसी उलझन में फंसा रहता है। अपनी बात कहने की आजादी से जुड़े कई कानून हमारे देश में मौजूद हैं और एकता व शांति भंग करने वाले बयानों पर पाबंदी भी है। इन कानूनों का उपयोग और दुरुपयोग दोनों की ही चर्चा होती रहती है।

किसी भी ऐसी बात, हरकत या भाव को, बोलकर, लिखकर या दृश्य माध्यम से प्रसारित करना, जिससे हिंसा भड़कने, धार्मिक भावना आहत होने या किसी समूह या समुदाय के बीच धर्म, नस्ल, जन्मस्थान और भाषा के आधार पर विद्वेष पैदा होने की आशंका हो, वह हेट स्पीच के अंतर्गत आती है।

सहिष्णुता और असहिष्णुता के शोर के बीच यह मामला और महत्वपूर्ण हो जाता है क्योंकि समस्या के मूल में यही है कि जनता और नेता किसी की बात को सह पाते हैं या नहीं। क्या किसी की बात सहन न होने पर हिंसा भड़क सकती है, इसलिए बयानों पर कानून के जरिए सजा दिलवाकर लगाम लगाना जरूरी है। या फिर अपनी बात कहने की आजादी सभी को है, इस लिहाज से कानून की बंदिश नहीं होनी चाहिए।

समाज में अनुचित व्यवहार भेदभावपूर्ण संस्थाओं, संरचनाओं और मानदंडों को उत्पन्न करते हैं, जो असमान सामाजिक संबंधों को मान्य और बनाए रखते हैं। इससे कुछ लोग दूसरों को हीन और सम्मान के योग्य समझने लगते हैं। साम्प्रदायिक एजेंट अक्सर चुनावी लाभ के लिए धर्म के नाम पर लोगों का ध्रुवीकरण करने के लिए हेट स्पीच का उपयोग करते हैं।

> **साम्प्रदायिक एजेंट अक्सर चुनावी लाभ के लिए धर्म के नाम पर लोगों का ध्रुवीकरण करने के लिए हेट स्पीच का उपयोग करते हैं। साम्प्रदायिक घृणा फैलाने वाले भाषणों के कारण, भारत ने कई दंगे देखे हैं। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म की रेंज और गुमनामी उन्हें दुरुपयोग के प्रति संवेदनशील बनाती है। ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर नकली समाचार अफवाह फैलाने और हेट स्पीच की बढ़ती घटनाओं को जन्म देते हैं।**

साम्प्रदायिक घृणा फैलाने वाले भाषणों के कारण, भारत ने कई दंगे देखे हैं। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म की रेंज और गुमनामी उन्हें दुरुपयोग के प्रति संवेदनशील बनाती है। ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर नकली समाचार अफवाह फैलाने और हेट स्पीच की बढ़ती घटनाओं को जन्म देते हैं।

पीड़ित व्यक्ति/लोग शायद ही कभी प्रतिशोध के डर से या गंभीरता से नहीं लिए जाने के डर से अधिकारियों को घटनाओं की रिपोर्ट करते हैं। यहां तक कि जब मामलों की सूचना दी जाती है, तब भी अधिकारियों द्वारा समय पर कार्रवाई की कमी के कारण उद्देश्य विफल हो जाता है। भारत में, भारतीय दंड संहिता की धारा 153 और 505 मुख्य प्रावधान हैं, जो भड़काऊ भाषणों और अभिव्यक्तियों से निपटते हैं जो 'घृणास्पद भाषण' को दंडित करने की कोशिश करते हैं।

हेट स्पीच से निपटने के लिए एक अलग कानून की अनुपस्थिति के कारण मौजूद खामियों का दुरुपयोग हुआ है। 2017 में, समिति ने एक रिपोर्ट प्रस्तुत की जिसमें ऑनलाइन हेट स्पीच को रोकने के लिए सख्त कानूनों की सिफारिश की गई थी।प्रत्येक राज्य में एक राज्य साइबर अपराध समन्वय होना चाहिए, जो एक अधिकारी होना चाहिए जो पुलिस महानिरीक्षक के पद से कम का न हो। प्रत्येक जिले में एक जिला साइबर क्राइम सेल होना चाहिए।

इसने 5,000 के जुर्माने के साथ दो साल तक की सजा का प्रस्ताव किया। विधि आयोग की सिफारिशों को लागू करना: विधि आयोग ने अपनी 267 वीं रिपोर्ट में आईपीसी की धारा 153(B) के तहत 'नफरत को उकसाने पर रोक लगाने और कुछ मामलों में डर, अलार्म या हिंसा भड़काने' पर आईपीसी की धारा 505 के तहत नए प्रावधान जोड़कर भारतीय दंड संहिता में संशोधन का सुझाव दिया।

यह बातचीत, मध्यस्थता और मध्यस्थता के माध्यम से हेट स्पीच की समस्या का समाधान करने का एक बेहतर तरीका है। भारत में शिक्षा प्रणाली दूसरों के प्रति सहिष्णुता, करुणा और सम्मान को बढ़ावा देने में मदद कर सकती है। लोगों को विविधता, एक बहुलवादी समाज के महत्व और भारत की एकता में इसके योगदान के बारे में जागरूक किया जाना चाहिए। सोशल मीडिया के उद्भव ने हेट स्पीच के निर्माण, पैकेजिंग और प्रसार के लिए कई मंच तैयार किए हैं।

सुप्रीम कोर्ट ने टीवी बहसों पर हेट स्पीच के संबंध में भी चिंता जताई है। इसलिए इन माध्यमों को विनियमित करने के लिए कदम उठाए जाने चाहिए. हेट स्पीच लोकतंत्र के दो प्रमुख सिद्धांतों- सभी के लिए समान सम्मान की गारंटी और समग्रता की सार्वजनिक भलाई, को खतरे में डालती है। मीडिया द्वारा एक आचार संहिता को अपनाने, निजी और सार्वजनिक संस्थानों द्वारा स्व-नियमन और बहुलवाद का सम्मान करने के महत्व और हेट स्पीच से उत्पन्न खतरों के बारे में सार्वजनिक जागरूकता बढ़ाने की आवश्यकता है।

2020 में हेट स्पीच के मामलों में कन्विक्शन रेट 20.4% था। जिससे यह पता चलता है कि मामले तो दर्ज़ होते हैं लेकिन सजा नहीं दी जाती, जिससे लोगों के अंदर डर की भावना पनप नहीं पाती और ऐसे ही सामाजिक सद्भाव और समाज के ताने बाने से खिलवाड़ की जाती रहती है।

कवि,स्वतंत्र पत्रकार एवं स्तंभकार,
आकाशवाणी एवं टीवी पेनालिस्ट,

नमिता गुप्ता मनसी

प्रेम में संवाद..

सुनों बुद्धू राम !!!!
इतने भी चुप मत रहा करो
कि सबको सुनाई देने लगे !!

क्या बोलूं..
कुछ है ही नहीं..
वहीं रोज़ का काम !
तुम ही कुछ बोलो न,
हमेशा की तरह..

हम्मम,,,
ठीक है..मैं ही शुरू करती हूं,
अच्छा बताओ..
तुमने कभी पीला पत्ता देखा है ?
लो ..देखो ,
पता है न
ये अब कभी हरा नहीं होगा ,
ध्यान से पढ़ो इसकी एक-एक लकीर को
मानों इतिहास हो
सभी जाते हुए मौसमों का ,

देखो न..
ठीक जहां से छूटा है ये
वहीं से फूटने लगा है
थोऽऽऽड़ा सा हरापन ,
हमारा प्रेम भी कुछ ऐसा ही है न
बिल्कुल इस पीले पत्ते की तरह ,
है न !!

वह बोला
कुछ देर रुककर..

हम्म्म.
तो अब क्या जरूरत है शाब्दिक औपचारिकता की ,
ये पीला पत्ता ही हमारे प्रेम का संवाद है ,,
हैं न !!
समझी नालायक लड़की !!!!!

मेरठ, उत्तर प्रदेश

गरिमा लखनवी

राम चरित

रामजी ने जन्म लिया,
माता-पिता का मान बढ़ाया धर्म,
मातृभूमि की रक्षा करना,
सबको यह पाठ पढ़ाया,
अपने चरित्र का मान करके,
दुनिया को सही रास्ता दिखाया,
राम जी जैसा पुरुष इस दुनिया में कोई नहीं,
पिता को दिए वचन को उन्होंने पूरा कर दिया,
मर्यादा का हम सबको पाठ पढ़ाया,
पत्नी धर्म का मान बढ़ाया,
राम जी जैसा कोई नहीं,
जो भी उन्हें सेवक मिला,
उसको उन्होंने गले लगाया,
राम नाम का जो जाप करता,
वो दुनिया से तर जाता है ,
एक पुत्र पिता राजा का मान बढ़ाया,
उनके चरणों में कोटि कोटि प्रणाम हमारा।।

लघुकथाः मुलाकात

वीरेंद्र बहादुर सिंह

कालेज में पढ़ने वाली ऋजुता अभी तीन महीने पहले ही फेसबुक से मयंक के परिचय में आई थी। दोनों घंटों चैट करते थे। शुरू-शुरू में दोनों में औपचारिक बातें ही होती थीं।

धीरे-धीरे दोनों के बीच प्रणय की बातें होने लगी थीं। दोनों एकदूसरे का फोटो भी लेनेदेने लगे थे। मयंक ने एक दिन ऋजुता के सामने विवाह का प्रस्ताव रख दिया। ऋजुता उसकी बातों से काफी प्रभावित थी।

वह उसे अच्छा भी लगने लगा था। इसलिए उसने मयंक से एक बार मिलने की बात कही। मयंक ने भी उसकी बात मान ली।

मिलने के लिए दोनों ने जगह और समय तय कर लिया। एकदूसरे को पहचानने के लिए निशानी भी बता दी थी। तय की गई निशानी के अनुसार ऋजुता ने लाल रंग का सलवार सूट पहना और तय की गई जगह पर पहुंच गई।

> **मिलने के लिए दोनों ने जगह और समय तय कर लिया। एकदूसरे को पहचानने के लिए निशानी भी बता दी थी। तय की गई निशानी के अनुसार ऋजुता ने लाल रंग का सलवार सूट पहना और तय की गई जगह पर पहुंच गई।**

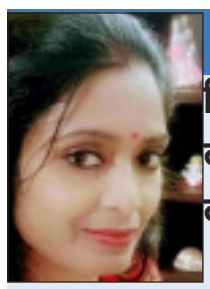
मयंक पहले से ही हाथ में बुके लिए खड़ा था। ऋजुता आश्चर्य से उसे देखती रह गई।

वह कुछ सोच पाती, उसके पहले ही 45 साल का वह अधेड़ आदमी हाथ में बुके ले कर भागते हुए उसके पास आ कर बोला, हाय ऋजुता, कैसी हो? मैं मयंक, यह बुके तुम्हारे लिए।

ऋजुता के तो पैरों के तले से जमीन खिसक गई। उसकी आंखों के सामने अंधेरा सा छा गया।

जेड-436ए, सेक्टर-12,
नोएडा-201301 (उ0प्र0)
मो-8368681336

सविता राज, मुजफ्फरपुर, बिहार



चित्र बुजुर्ग कामवाली की

जर्जर हालात,
दीन हीन कृशकाय,
गिरता स्वास्थ्य ,
मैली कुचैली साड़ी,
दो वक्त के निवाले को मोहताज,
आखों में गमों का समुद्र,
नाउम्मीदी से घिरा जीवन,
बेटे बहु की मोहताज,
चार पांच घरों में काम करके,
घर को अपने सींचती थी,
औरों के घरों की,
साफ सफाई करके,
चंद पैसे जोड़ती थी
आज बुढ़ापे ने
छीन लिया सर्वस्व
सबने काम छुड़ा दिया,
वर्षों तक जहां काम किया,
वहां से मिलता न वृद्धाभत्ता,
न कोई पगार,
दाने दाने को हो गई मोहताज,
ये चित्र है समाज में,
बुजुर्ग हो चली कामवालियों की।
सरकार करे या समाज करे,
कोई तो इन बेबस अबलाओं की,
समस्याओं का निदान करे।

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

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

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

त्वचा के लिए फायदेमंद

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

पीरियड्स के दर्द में कारगर

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

हेयरफॉल रोकने में असरदार

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

शुगर क्रेविंग करें कंट्रोल

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

चाय-कॉफी का बेहतर विकल्प

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

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

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

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

बालों के लिए फायदेमंद ड्रिंक्स

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

1. एलोवेरा जूस का सेवन

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

2. कीवी का जूस

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

3. आंवले का जूस

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

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

4. पालक का जूस

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

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

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

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

पीली त्वचा

खून में मौजूद हीमोग्लोबिन की वजह से आमतौर पर हमारी त्वचा हल्की लाल रंग की नजर आती है। लेकिन अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इसकी वजह से आपकी स्किन के रंग में बदलाव आने लगता है। आयरन की कमी की वजह से अक्सर त्वचा पीली नजर आने लगती है। इसके अलावा स्किन पर काले या नीले रंग के दाग भी बन सकते हैं।

हाथों-पैरों का ठंडा होना

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

नाखूनों का कमजोर होना

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

बालों की समस्या

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

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

आयरन की कमी के अन्य लक्षण

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

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

किन चीजों से करें आयरन की पूर्ति

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

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