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

BORDER NEWS MIRROR BNM to the point...

02 हम अब राजग के साथ ही काम करते रहेंगे: नीतीश

04 भारत हिंदू राष्ट्र बनने की ओर अग्रसर: पुरी गोवर्धन पीठ के शंकराचार्य

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, रविवार, 18 फरवरी 2024 | www.bordernewsmirror.com | ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रूपए ● वर्ष: 04, अंक: 359

कार्टून कार्नर

भाजपा को 370 पार ले जाएंगे : नड्डा

भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष बोले, इस बार हैट्रिक बनाएंगे, रिकॉर्ड तोड़ेंगे

नयी दिल्ली। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के राष्ट्रीय अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा ने शनिवार को कहा कि पार्टी के कार्यकर्ता उत्साहित और प्रफुल्लित हैं तथा लोकसभा चुनाव में उनकी चेतना भाजपा को 370 एवं राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (राजग) को 400 के पार ले जाएगी।

श्री नड्डा ने भाजपा के राष्ट्रीय अधिवेशन का शुभारंभ के अवसर पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह, गृह मंत्री अमित शाह, सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी, वयोवृद्ध नेता मुरली मनोहर जोशी, विभिन्न राज्यों के मुख्यमंत्रियों की मौजूदगी में देश भर से आए करीब 12 हजार कार्यकर्ताओं

को संबोधित करते हुए यह बात कही। श्री नड्डा ने पार्टी का ध्वजारोहण करके अधिवेशन का शुभारंभ किया। श्री नड्डा ने कहा, 'हम पीछे भी जीते थे और आगे भी जीतेंगे। हम उत्साहित हैं, हम प्रफुल्लित हैं। हमारी यह चेतना अवश्य ही 370 पार कराएगी। राजग को भी 400 के पार ले जाना है। हर बूथ पर पूरी ताकत से जुट जाना है। हमे ना केवल हैट्रिक लगानी है बल्कि रिकॉर्ड भी तोड़ने हैं।'

भाजपा अध्यक्ष ने कहा,भाजपा के कार्यकर्ताओं ने साढ़े आठ लाख बूथों पर पहुंच बनायी है और हम जल्दी ही 10 लाख बूथों पर पहुंचेंगे। श्री नड्डा ने पार्टी कार्यकर्ताओं को भाजपा संघर्ष और फिर आगे बढ़ाने के लिए प्रेरित करते हुए कहा, "वर्ष 2014 के पहले हम पांच या छह राज्यों में सत्ता में थे और 17.5 प्रतिशत जनसंख्या का प्रतिनिधित्व करते थे। आज हम 17 राज्यों में सरकार चला रहे हैं और 58 प्रतिशत जनसंख्या का प्रतिनिधित्व करते हैं। ये सब मोदी की गारंटी से संभव हुआ है।

तमिलनाडु: पटाखा फैक्ट्री में विस्फोट, नौ लोगों की मौत

विरुधुनगर। तमिलनाडु में विरुधुनगर जिले के मुथुसाम्यपुरम गांव में शनिवार को पटाखा बनाने वाली एक फैक्ट्री में भीषण आग लगने से पांच महिलाओं सहित नौ लोगों की मौत हो गई और कई अन्य गंभीर रूप से झुलस गए। पुलिस ने आज बताया कि विनर फायरवर्क्स फैक्ट्री में आज दोपहर अचानक आग लग गयी। उस दौरान श्रमिक पटाखे बनाने में जुटे हुए थे। देखते ही देखते आग धमाके साथ बढ़ती गयी और चार गोदामों को अपनी चपेट में ले लिया, जहां भारी मात्रा में तैयार पटाखों और अत्यधिक ज्वलनशील रसायनों का भंडार रखा हुआ था। प्रारंभिक जांच से पता चला है कि रासायनिक पदार्थों के कारण आग लगी। इस हादसे में नौ लोगों की मौके पर ही मौत हो गयी और कई अन्य रूप से घायल हो गये।

हर बूथ पर 370 वोट बढ़ाएं कार्यकर्ता: मोदी

नयी दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) कार्यकर्ताओं का शनिवार को आह्वान किया कि वे आगामी लोकसभा चुनाव में पार्टी को 370 से अधिक सीटें जिताने के लक्ष्य को एक आंकड़ा नहीं, बल्कि डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी को श्रद्धांजलि समझ कर प्राप्त करें।

श्री मोदी ने भाजपा के राष्ट्रीय अधिवेशन के शुभारंभ के पहले पार्टी के राष्ट्रीय पदाधिकारियों की बैठक को संबोधित करते हुए यह भी आह्वान किया कि हर बूथ पर भाजपा के 370 वोट बढ़ाएं। भाजपा के महासचिव विनोद तावड़े ने संवाददाताओं को प्रधानमंत्री के मार्गदर्शन के बिन्दुओं की जानकारी दी।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भाजपा को 370 और राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (राजग) को 400 पार पहुंचाने का लक्ष्य मात्र एक आंकड़ा

नहीं है। डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी ने जम्मू - कश्मीर को भारत का अटूट एवं अविभाज्य अंग बनाने के लिए बलिदान दिया था। हर कार्यकर्ता उन्हें श्रद्धांजलि देने के लिए आगे आए और इसे एक आंकड़े के रूप में नहीं, बल्कि श्रद्धांजलि के रूप में लें।

श्री तावड़े ने कहा कि प्रधानमंत्री ने भाजपा और राजग जो सीटें लड़नी है, उनके उम्मीदवार की घोषणा कर दी और वह उम्मीदवार है - कमल का फूल। उन्होंने आह्वान किया कि सभी कार्यकर्ता कमल को जिताने के लिए कमर कस लें। जिन लोगों को केंद्र या राज्य की सरकारों की योजनाओं का लाभ मिला है, उनसे 100 दिनों में संपर्क करें।

प्रधानमंत्री ने कहा कि हर बूथ पर भाजपा के कार्यकर्ता अगले 100 दिन तक पिछली बार प्राप्त वोटों में कम से कम 370 वोटों की वृद्धि करें। उन्होंने कहा कि जो प्रथम बार के वोटर हैं, उन्हें पूरी ताकत से भाजपा के पक्ष में मतदान के लिए प्रेरित करें।

श्री तावड़े ने कहा कि केंद्र में 10 साल के शासन के साथ ही स्वयं श्री मोदी के संवैधानिक शासनाध्यक्ष के रूप में 23 साल पूरे हो गए हैं और पूरे कालखंड में उन पर भ्रष्टाचार का कोई आरोप नहीं लगा है। यह बात जनता तक पहुंचानी है।

मौसम उपग्रह इन्सैट-3डीएस का सफल प्रक्षेपण

श्रीहरिकोटा। भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) ने अपने खाते में एक और बड़ी उपलब्धि दर्ज कराते हुये एक अद्वितीय मिशन के तहत शनिवार को सतीश धवन अंतरिक्ष केन्द्र से सटीक मौसम पूर्वानुमान और प्राकृतिक आपदा चेतावनी देने वाले उपग्रह इनसैट-3डीएस का जीएसएलवी-एफ14 के माध्यम से सफल प्रक्षेपण किया। इसरो सूत्रों ने बताया कि 27.5 घंटे की उलटी गिनती के बाद, 420 टन वजनी और 51.7 मीटर लंबे जीएसएलवी-एफ14 रॉकेट से इनसैट-3डीएस को प्रक्षेपित किया गया। उपग्रह समुद्र की सतह का अध्ययन करके अधिक सटीक, सटीक और सूचनात्मक मौसम पूर्वानुमान प्राप्त करने में मदद करेगा और प्राकृतिक आपदा की चेतावनी देने में सक्षम होगा।

सम्मान ज्ञानपीठ पुरस्कारों के निर्णायक मंडल ने की घोषणा

रामभद्राचार्य, गुलजार को ज्ञानपीठ पुरस्कार

नयी दिल्ली। संस्कृत के प्रकांड विद्वान जगद्गुरु रामभद्राचार्य और उर्दू के साहित्यकार गुलजार को अट्ठावनवें ज्ञानपीठ पुरस्कार से सम्मानित किया जायेगा। ज्ञानपीठ पुरस्कारों के निर्णायक मंडल ने शनिवार को वर्ष 2023 के लिये अट्ठावनवें ज्ञानपीठ पुरस्कारों की घोषणा की।

ज्ञानपीठ पुरस्कार समिति की तरफ से शनिवार को जारी विज्ञप्ति में कहा गया, " अट्ठावनवां ज्ञानपीठ पुरस्कार दो भाषाओं के लब्धप्रतिष्ठ लेखकों, जगद्गुरु रामभद्राचार्य (संस्कृत साहित्य) और श्री गुलजार (उर्दू साहित्यकार) देने का निर्णय किया गया है। "

सुप्रसिद्ध कथाकार और ज्ञानपीठ पुरस्कार से सम्मानित प्रतिभा राय की अध्यक्षता में हुई चयन समिति की बैठक में यह निर्णय लिया गया। इस बैठक में चयन समिति के अन्य सदस्य सर्वश्री माधव कौशिक, दामोदर मौजो, प्रो. सुरंजन दास, प्रो. पुरुषोत्तम बिल्माले, प्रफुल्ल शिलेदार, प्रो हरीश त्रिवेदी, प्रभा वर्मा, डॉ जानकी प्रसाद शर्मा, ए कृष्णा राव और ज्ञानपीठ के निदेशक मधुसुदन आनन्द शामिल थे। उत्तर प्रदेश के चित्रकूट के निवासी श्री रामभद्राचार्य प्रख्यात विद्वान्, शिक्षाविद्, बहुभाषाविद्, रचनाकार, प्रवचनकार, दार्शनिक और हिन्दू धर्मगुरु हैं। वह चित्रकूट स्थित संत तुलसीदास के नाम पर स्थापित तुलसी पीठ नामक धार्मिक और सामाजिक सेवा संस्थान के संस्थापक और अध्यक्ष हैं। वे बहुभाषाविद् हैं और 22 भाषायें बोलते हैं। वह संस्कृत, हिन्दी, अवधी, मैथिली सहित कई भाषाओं में आशुकवि और रचनाकार हैं। उन्होंने 240 से अधिक पुस्तकों और ग्रंथों की रचना की है। उनके द्वारा लिखे गये चार महाकाव्य में दो संस्कृत भाषा और दो हिंदी भाषा में लिखे गये हैं। इससे पहले, उन्हें 2015 में पद्म विभूषण से सम्मानित किया जा चुका है। गुलज़ार नाम से प्रसिद्ध सम्पूर्ण सिंह कालरा (1934) हिन्दी फिल्मों के एक प्रसिद्ध गीतकार हैं। इसके अलावा, वह एक कवि, पटकथा लेखक, फ़िल्म निर्देशक नाटककार तथा प्रसिद्ध शायर हैं। उनकी रचनायें मुख्यतः हिन्दी, उर्दू तथा पंजाबी में हैं।

इससे पहले, गुलज़ार को वर्ष 2002 में सहित्य अकादमी पुरस्कार और वर्ष 2004 में पद्म भूषण से सम्मानित किया जा चुका है।

देश में डर और नफरत का माहौल है: राहुल गांधी

वाराणसी। कांग्रेस के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी ने शनिवार को कहा कि देश में भय और नफरत का माहौल है। देश, अमीर और गरीब दो हिस्सों में बंट गया है। काशी विश्वनाथ मंदिर में पूजा-अर्चना करने के बाद अपनी भारत जोड़ो न्याय यात्रा के तहत एक सार्वजनिक बैठक को संबोधित करते हुए राहुल ने कहा कि यह देश , प्रेम का है नफरत का नहीं और यह तभी मजबूत होगा जब सभी लोग मिलकर काम करेंगे।

उन्होंने कहा, " अगर हम जीवन के सभी क्षेत्रों के लोगों को एक साथ लाएंगे तो यही सच्ची देशभक्ति होगी। देश में ऐसा माहौल है कि कल क्या होगा, कुछ पता ही नहीं है। देश दो हिस्सों में बंट गया है, एक अमीरों का और दूसरा गरीबों का। देश में भारी बेरोजगारी है।"

कांग्रेस नेता ने कहा कि एक भी छोटा और मध्यम व्यापारी या बिजनेसमैन ऐसा नहीं है जिसे जीएसटी और नोटबंदी से फायदा हुआ हो। उन्होंने यह भी कहा कि सरकार बिजनेस टायकून का पक्ष ले रही है। अमीर लोग उसी दर पर जीएसटी का भुगतान कर रहे हैं जिस दर पर गरीब कर रहे हैं, जो बिल्कुल भी उचित नहीं है और इसीलिए हमने न्याय नाम गढ़ा है और अपनी यात्रा का नाम 'न्याय यात्रा' रखा है। राहुल ने कहा कि अपनी यात्रा के दौरान उन्हें कहीं भी नफरत नहीं दिखी और यहां तक कि भारतीय जनता पार्टी और राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) के लोग भी आए और उनसे अच्छी तरह से बातचीत की।

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

हम अब राजग के साथ ही काम करते रहेंगे: नीतीश

पटना। राष्ट्रीय जनता दल (राजद)। राजद सुप्रीमो लालू प्रसाद यादव ने पत्रकारों से बातचीत में कहा कि नीतीश कुमार दोबारा 'इंडिया' गठबंधन में आते हैं, तो देखेंगे। लालू के इस बयान पर सीएम नीतीश कुमार ने शनिवार को प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि लालू के बयान का कोई मतलब नहीं है। हम लोग इधर आ गए हैं और आराम से काम कर रहे हैं।

मुख्यमंत्री नीतीश कुमार से जब पूछा गया कि आपके जाने के बाद इंडिया गठबंधन में कई लोग निकल गए हैं तो उन्होंने कहा कि अब आईएनडीआईए गठबंधन खत्म हो गया। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार से जब पूछा गया कि जातिगत गणना को लेकर राहुल गांधी अपना नाम ले रहे हैं तो सीएम ने कहा कि मीटिंग में जब हम बोलते थे तो कभी कुछ बोलना नहीं था और हम तो शुरू से कह रहे हैं कि जातिगत गणना मेरा किया हुआ है।

इसके आलावा सीएम नीतीश कुमार ने पीएम मोदी के 400 पर वाली गरांटी को लेकर कहा कि इस बार एनडीए पिछले बार से ज्यादा सीट जीतेगी प्रधानमंत्री ने बिल्कुल ठीक कहा है। नीतीश कुमार ने कहा कि कर्पूरी ठाकुर ने शराबबंदी किया था और अब उनके जाने के बाद हम उनके रास्ते पर चलकर फिर से शराबबंदी कर चुके हैं और कितना अच्छा काम हो रहा है।

राहुल की यात्रा से आईएनडीआई गठबंधन अकाल मृत्यु की ओर, नेताओं में मची भगदड़ : सुशील

पटना। पूर्व उप मुख्यमंत्री सुशील कुमार मोदी ने कहा कि जैसे-जैसे राहुल गांधी की न्याय यात्रा आगे बढ़ रही है वैसे-वैसे आईएनडीआई गठबंधन अकाल मृत्यु के निकट पहुंच रहा है। कांग्रेस के बड़े नेता और गठबंधन के प्रमुख दल एक-एक कर साथ छोड़ते जा रहे हैं।

सुशील मोदी ने शनिवार को यहां कहा कि 28 जनवरी को कांग्रेस नेतृत्व वाले गठबंधन के सूत्रधार नीतीश कुमार के साथ छोड़ने और बिहार में फिर से एनडीए की सरकार बनने के साथ विपक्षी खेमे में भगदड़ मच गई। राष्ट्रीय लोकदल के जयंत चौधरी और नेशनल कान्फ्रेंस के नेता फारुख अब्दुल्ला ने आईएनडीआई गठबंधन से किनारा कर लिया। ममता बनर्जी ने कांग्रेस को लोकसभा की सिर्फ दो सीट देने की बात की और पश्चिम बंगाल से राहुल गांधी की यात्रा का गुजरना मुश्किल कर दिया। मोदी ने कहा कि उत्तर प्रदेश में कांग्रेस को एक सीट भी जीतने का भरोसा नहीं रहा। इसलिए सोनिया गांधी ने रायबरेली से चुनाव लड़ने की बजाय राजस्थान से राज्यसभा सदस्य बनने का सुरक्षित रास्ता चुन लिया। सपा उत्तर प्रदेश में कांग्रेस को केवल 11 सीट दे सकती है। महाराष्ट्र और मध्य प्रदेश में कांग्रेस के कई बड़े नेता भाजपा के दरवाजे पर खड़े हैं। इन राज्यों के एक-एक पूर्व मुख्यमंत्री हमारे राष्ट्रीय नेतृत्व के सम्पर्क में हैं।सुशील मोदी ने कहा कि राहुल गांधी की अपशकुनी यात्रा जब मुम्बई पहुंचेगी तब मल्लिकार्जुन खड़गे की अध्यक्षता वाला इंडी गठबंधन अरब सागर में विसर्जित होने वाला होगा।

मिथिलांचल में जबतक कांग्रेस मजबूत नहीं होगी तब तक पूरे बिहार में पार्टी मजबूत नहीं होगी :हाशमी

दरभंगा। वरीय अधिवक्ता सह कांग्रेस के वरिष्ठ नेता अंबर इमाम हाशमी उर्फ छोटे साहब ने कहा है कि मिथिलांचल में जबतक कांग्रेस मजबूत नहीं होगी तब तक पूरे बिहार में पार्टी मजबूत नहीं होगी।

श्री हाशमी ने कहा कि दरभंगा और मधुबनी की जो वर्तमान स्थिति है उसमें कांग्रेस की उम्मीदवारी निश्चित रूप से होनी चाहिए। महागठबंधन से राष्ट्रीय जनता दल (राजद) के उम्मीदवार इन दोनों क्षेत्रों से लगातार चुनाव हार रहे हैं। ऐसी स्थिति में इन क्षेत्र के एक सीट पर मुस्लिम और दूसरे सीट पर पिछड़े वर्ग के उम्मीदवार को कांग्रेस के चुनाव चिन्ह पर मैदान में उतारना चाहिए। मैं कांग्रेस का सिपाही हूं, 1989 से सक्रिय सदस्य हूं, जिला कमेटी में रहने के साथ विधायक का चुनाव लड़ चुका हूं। जब कांग्रेस की स्थिति दयनीय थी उस

समय भी अच्छा मत मिला था। अब तो हालात कभी बदल गए हैं। मिथिलांचल में कांग्रेस अपनी खोई हुई जमीन को वापस करने की मुहिम तेज कर दी है। इसे लेकर लगातार कांग्रेस कार्यकर्ताओं की बैठके शुरू है। कांग्रेसी नेता का कहना है कि जब तक मिथिलांचल में कांग्रेस की वजूद मजबूत नहीं होगी तब तक पूरे बिहार में पार्टी मजबूत नहीं होगी।

सिर्फ नीतीश ही नहीं, राहुल-तेजस्वी और नरेंद्र मोदी भी पलटूमास्टर हैं"

बीएनएम@किशनगंज

दो दिवसीय दौरे पर किशनगंज पहुंचे एआईएमआईएम सुप्रीमो असदुद्दीन ओवैसी आज किशनगंज के चकला स्थित अलीगढ़ मुस्लिम यूनिवर्सिटी की जमीन पर पहुंचे। जहां उन्होंने पत्रकारों से बात करते हुए एएमयू फंड रिलीज किए जाने की मांग केंद्र सरकार से की। उन्होंने कहा की अलीगढ़ मुस्लिम यूनिवर्सिटी का निर्माण हो जाने से सिर्फ सीमांचल ही नहीं बल्कि पूरे बिहार के युवाओं को इसका लाभ मिलेगा।

औवैसी के सीमांचल दौरे का दूसरा दिन

वहीं उन्होंने शाखा के निर्माण में हुई देरी के लिए कांग्रेस, जेडीयू, राजद सभी को जिम्मेदार ठहराते हुए कहा कि तेजस्वी जब सत्ता में नही थे, तब इस मामले का बहुत जिक्र हुआ।

ओवैसी ने राहुल और तेजस्वी पर साधा निशाना

असदुद्दीन ओवैसी ने कहा तेजस्वी के बिहार दौरे और राहुल गांधी के सीमांचल दौरे पर भी निशाना साधा। उन्होंने कहा कि ये लोग सीमांचल की जनता से वोट तो ले लेते हैं लेकिन जब सरकार में आते हैं तो वो यहां के मुद्दों को भूल जाते हैं। अपनी यात्रा के दौरान किशनगंज न आने को लेकर भी ओवैसी ने तेजस्वी को आड़े हाथ लिया और कहा कि आखिर वो यहां क्यों आएंगे? हर बार यहां उन्होंने झूठ बोला। सीमांचल डेवलपमेंट काउंसिल बनाने की बात करते रहे लेकिन नहीं बनाए। ऐसे में वो यहां क्यों और कैसे आएंगे?

लेकिन सत्ता में आने के बाद सभी भूल जाते हैं। उन्होंने शाखा निर्माण में हो रही देरी के लिए भाजपा और कांग्रेस दोनों को जिम्मेदार ठहराया है। इस दौरान उनके साथ प्रदेश अध्यक्ष अख्तरुल इमान सहित नेता और कार्यकर्ता मौजूद थे।

एएमयू के फंड रिलीज को लेकर लंबे समय से जिले में एआईएमआईएम मांग करती आ रही है।

गढ़ को दुरुस्त कर रहे ओवैसी

बता दें कि ओवैसी बिहार के सीमांचल में अपने तीन दिनों के दौरे पर हैं। आज उनका सीमांचल दौरे का दूसरा दिन है। दूसरे दिन भी उन्होंने इलाके में धुआंधार जनसभाओं को संबोधित किया। साथ ही कार्यकर्ताओं के साथ एक रणनीति पर चर्चा भी की। ओवैसी के दौरे से सीमांचल में एआईएमआईएम को मजबूती मिली है।

बिहार में विधायकों को दिया गया था 10 करोड़ का ऑफर?

पटना। बिहार में नीतीश कुमार के नेतृत्व में गठित नई एनडीए सरकार के विश्वास मत से पहले एनडीए विधायकों को मंत्री पद और दस-दस करोड़ रुपये का प्रलोभन देकर महागठबंधन के पाले में लाने के आरोपों की जांच अब आर्थिक अपराध इकाई (इओयू) ने संभाल ली है. इस संबंध में मधुबनी के हरलाखी से जदयू विधायक सुधांशु शेखर ने 11 फरवरी को पटना के कोतवाली थाने में प्राथमिकी दर्ज कराई थी।

EOU को सौंपी गई जिम्मेदारी

पुलिस मुख्यालय ने मामले की गंभीरता को देखते हुए हफ्ते दिन बाद भी जांच में कोई प्रगति नहीं होने पर जांच की जिम्मेदारी पटना पुलिस से लेकर इओयू को सौंप दी है. इओयू ने जांच की कमान संभालते हुए पुलिस उपाधीक्षक (डीएसपी) रैंक के अफसर को अनुसंधान पदाधिकारी (आइओ) बनाया है.

आरोपितों से जल्द होगी पूछताछ

सूत्रों के अनुसार, इओयू जल्द ही इस मामले में आरोपितों से मिलकर उनका पक्ष ले सकती है. इसके साथ ही जदयू विधायक सुधांशु कुमार ने जिन-जिन विधायकों और राजद नेताओं का उल्लेख प्राथमिकी में किया है, उनसे बारी-बारी से पूछताछ की जा सकती है. तकनीकी जांच के दौरान आरोपों के सत्यता की जांच को लेकर संबंधितों के मोबाइल फोन आदि की भी जांच किए जाने की संभावना है।

जदयू विधायक ने दर्ज कराई थी प्राथमिकी

जदयू विधायक सुधांशु कुमार ने अपनी प्राथमिकी में आरोप लगाया है कि नौ फरवरी को उनके हाजीपुर में रहने वाले रिश्तेदार रणजीत कुमार ने व्हाट्सप्प काल किया था. उन्होंने बताया कि इंजीनियर सुनील कुमार आये हैं और बात करना चाहते हैं.
बात करने पर इ सुनील कुमार ने कहा कि आप महागठबंधन के साथ आ जाइए. अभी पांच करोड़ दे देते हैं और पांच करोड़ काम होने के बाद देंगे. नहीं तो मंत्री पद ले लीजिए. जदयू विधायक ने सोचकर बताते हैं कहकर बात टाल दी.

प्राथमिकी में दर्ज है यह मामला

विधायक सुधांशु ने बताया कि अगले दिन सुबह पूर्व मंत्री नागमणि कुशवाहा के नंबर से वाट्सएप काल आया कि अखिलेश जी आपसे बात करना चाहते हैं, जल्द ही संपर्क करेंगे. एक घंटे के बाद इंटरनेट काल आया. फोन करने वाले ने अपना नाम अखिलेश और खुद को राहुल गांधी का करीबी बताया. उसने भी कहा कि आप साथ आ जाइए, इसके बदले जो डिमांड होगा, पूरा किया जायेगा।

सुधांशु कुमार ने आरोप लगाया कि हिलसा से उनके साथी विधायक कृष्ण मुरारी शरण को भी राजद प्रवक्ता शक्ति यादव ने एक आदमी से मिलने को कहा. उस आदमी ने विश्वासमत में राजद के पक्ष में वोट करने पर मंत्री पद या जितना पैसा मांगा जायेगा, उसे देने का प्रलोभन दिया था. उन्होंने विधायक निरंजन कुमार मेहता को भी राजद के पक्ष में वोट देने का प्रलोभन और धमकी मिलने की शिकायत प्राथमिकी में दर्ज करायी है। इस पूरे प्रकरण में सुधांशु कुमार ने जदयू के ही परबत्ता विधायक डा. संजीव कुमार की भूमिका भी संदिग्ध बतायी है. उन्होंने जदयू विधायक डा. संजीव और राजद से जुड़े इ सुनील कुमार पर अपने सहयोगियों के माध्यम से विधायक बीमा भारती और दिलीप राय को डरा-धमकाकर अपहरण करने की शिकायत भी दर्ज करायी थी, ताकि दोनों महागठबंधन के पक्ष में मतदान करें।

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

जिला स्तरीय सीमा समन्वय समिति की हुई बैठक

मोतिहारी। पूर्वी चंपारण में भारत नेपाल जिला स्तरीय सीमा समन्वय समिति की बैठक का आयोजन किया गया ।

आसन्न लोक सभा आम निर्वाचन-2024 को स्वच्छ वातावरण में सम्पन्न कराने को लेकर, सीमा पार की चुनौतियों से निपटने के लिए आपसी सहयोग समन्वय के उद्देश्य से इन्टीग्रेटेड चेकपोस्ट रक्सौल के हॉल मे इंडो नेपाल वार्डर कॉर्डिनेशन कमिटि की उच्चस्तरीय बैठक का अयोजन किया गया।

इस बैठक नेपाली सीमावर्ती जिले के शिष्टमण्डल एवं पूर्वी चम्पारण, पश्चिम चम्पारण तथा सीतामढ़ी के वरीय पदाधिकारी शामिल हुए।

बैठक में सीमा सुरक्षा, जाली नोट, आर्म्स, ड्रग्स एण्ड नारकोटिक्स, लिकर, तम्बाकू एवं अन्य अवैध वस्तुओं की तस्करी नियंत्रण, कॉस बोर्डर काईम कन्ट्रोल, मोस्ट वांटेड अपराधियों के घर पकड़, विदेशी नागरिकों और संदिग्ध लोगों की अवैध आवाजाही एंव अवांछित गतिविधि पर रोक आपसी सूचनाओं के आदान-प्रदान और आपसी सहयोग संबंधित मुदों पर गहन विमर्श किया गया।

बैठक की संयुक्त अध्यक्षता चितवन जिला के जिलाधिकारी एवं जिलाधिकारी पूर्वी चम्पारण ने किया। मीटिंग के वाद संयुक्त रूप से दोनों जिलाधिकारी ने बताया कि वार्ता काफी सौहार्दपूर्ण और सकरात्मक माहौल में हुई है जिससे लोक सभा चुनाव को सफलतापूर्वक सम्पन्न कराने में सहयोग मिलेगी।

बैठक में नेपाली शिष्टमण्डल के साथ पूर्वी चम्पारण के जिलाधिकारी, पुलिस अधीक्षक, अपर समाहर्ता, पश्चिम चम्पारण के जिलाधिकारी पुलिस अधीक्षक, उप विकास आयुक्त, सीतामढ़ी के अपर समाहर्ता, एवं अनुमण्डल पदाधिकारी, बगहा के पुलिस अधीक्षक, और अनुमण्डल पुलिस पदाधिकारी, वन अधिकारी, सहित अन्य अधिकारी शामिल थे।

अगलगी में लाखों की क्षति

बीएनएम@केसरिया। थाना क्षेत्र के बिजधरी वार्ड 13 में शनिवार को खाना बनाने के क्रम में अगलगी की घटना घटित हुई है। इस घटना में एक लाख बीस हजार नकद, जेवर, बाइक, फर्नीचर, अनाज सहित लाखों मूल्य का समान जल कर खाक हो गया। बताया जाता है कि भरत राय के घर में खाना बनाने के क्रम में आग लग गई। आग ने पड़ोसी उमेश राय के घर को भी अपने आगोश में ले लिया। सूचना पर पहुँची अग्निशमन टीम ने ग्रामीणों के सहयोग से आग पर काबू पाया। इधर, आम आदमी पार्टी के जिला प्रवक्ता रामाधार राय ने प्रशासन से अग्नि पीड़ितों को त्वरित मुआवजा देने की माँग की है।

गिर गई हरसिद्धि प्रखंड प्रमुख की कुर्सी

हरसिद्धि। प्रखंड प्रमुख चंदा कुमारी पर अविश्वास पंचायत समिति सदस्यो ने लगाया, हाई कोट के आदेश के आलोक में 17जनवरी को अविश्वास प्रस्ताव पर चर्चा के लिए सुनिश्चित किया गया था। अविश्वास प्रस्ताव के चर्चा में 26 पंचायत समिति सदस्यो में 22 समिति सदस्यो ने भाग लिया। अविश्वास प्रस्ताव में चार पंचायत समिति सदस्य अनुपस्थित पाए गए। जिसमे उज्जैन लोहियार के पंसस प्रखंड प्रमुख चंदा कुमारी, सहित हरपुर समिति सदस्य सुरेश दास, मुरारपुर समिति सावित्री देवी, गायघाट समिति मुस्तकीम अंसारी, शामिल है। 22 पंचायत समिति सदस्यो ने अविश्वास मत प्रमुख चंदा कुमारी के विरोध में दिया जिसमे एक मत अमान्य हो गया। जिससे 21समिति सदस्य चंदा कुमारी के विरोध में पडा, जिलाधिकारी के द्वारा प्रवेक्षक के रूप में अल्पसंख्यक कल्याण पदाधिकारी शशि भूषण तिवारी

उपस्थित थे। प्रखंड विकास पदाधिकारी मनोज पासवान के देखरेख में अविश्वास प्रस्ताव पर चर्चा हुई,चर्चा में खुद प्रमुख नहीं आ सकी जिससे चंदा कुमारी पर अविश्वास प्रस्ताव लाया गया, पंचायत समिति सदस्यो की ओर से अविश्वास पर चर्चा की अध्यक्षता उप प्रमुख सुगांती देवी ने किया, 21पंचायत समिति सदस्यो ने मटियरिया के मनोज राम के मां पंचायत समिति सदस्या जानकी देवी के पक्ष में एक जुट हुए है, गअविश्वास प्रस्ताव लाने के बाद सभी समिति सदस्य खुशी में दिख रहे थे,सभी सदस्यों ने चंदा कुमारी के विरुद्ध अविश्वास प्रस्ताव लाने में दिन रात एक किए हुए हैं। प्रमुख पद के लिए मतदान होगा, अविश्वास नहीं लगने देने के लिए प्रमुख चंदा कुमारी ने न्यायालय की शरण ली थी परंतु प्रमुख को वहा से भी समय नही मिला। कोर्ट के आदेश के आलोक में जिलाधिकारी ने सभी समिति को बुलाकर जाली किया गया हस्ताक्षर की सत्यापन किया और प्रखंड विकास पदाधिकारी को अविश्वास प्रस्ताव पर चर्चा के लिए समय का निधारण किया गया।

सरकारी विद्यालय की व्यवस्था देखने पहुँचे निजी स्कूल के बच्चे

बीएनएम@केसरिया

सरकारी विद्यालयों के शैक्षणिक माहौल में माकूल परिवर्तन हो रहा है।जिसका व्यापक असर भी देखने को मिल रहा है। मोतिहारी स्थित हलचल किगडम पब्लिक स्कूल के बच्चें शैक्षणिक परिभ्रमण पर शनिवार को केसरिया बौद्ध स्तूप पहुँचे। इस क्रम में बच्चों ने राजकीय मध्य विद्यालय केसरिया कन्या भी पहुँचे। जहाँ बच्चों ने विद्यालय के वर्ग संचालन, स्मार्ट क्लास, शौचालय, रसोईघर, महात्मा बुद्ध बाल सहायता कोष व महात्मा गाँधी वस्त्र बैंक की व्यवस्था को देखा। विद्यालय के शिक्षक ओम प्रकाश सिंह ने बताया कि विद्यालय बाल संसद व मीना मंच के छात्र- छात्राओं ने सामूहिक रूप से परिभ्रमण पर आए सभी बच्चों व आगत शिक्षकों का पुष्पवर्षा कर अभिनन्दन किया। सभी बच्चों ने सामूहिक रूप से प्रधानमंत्री पोषण योजना द्वारा संचालित मध्याह्न भोजन का भी आनन्द लिया। शिक्षक श्री सिंह ने

बताया कि सरकारी विद्यालय में निजी विद्यालय के बच्चों का परिभ्रमण पर आना विद्यालय परिवार और विभाग के लिए भी गर्व की बात है। मौके पर उपस्थित प्रखण्ड शिक्षा पदाधिकारी विनय कुमार तिवारी ने सभी बच्चों को पढाई के प्रति समर्पित रहने के लिए प्रोत्साहित किया। हलचल स्कूल के निदेशक श्याम शर्मा ने बताया कि इस विद्यालय के बारे में जितना सुना था, उससे अधिक देखने को मिला। इस अवसर पर विद्यालय के प्रधानाध्यापक वासुदेव, नवल पासवान, सुरेश कुमार, श्याम शर्मा सहित अन्य उपस्थित थे।

लूट का एक अपराधी गिरफ्तार, भेजा गया जेल

रामगढ़वा। थाना क्षेत्र के अंतर्गत पुलिस ने गस्ती दरम्यान चार महिनों पहले हुए लूट में फरार चले रहें एक आरोपी को रामगढ़वा पुलिस ने गिरफ्तार कर जेल भेज दिया हैं।

इसकी पुष्टि करते हुए रामगढ़वा थानाध्यक्ष अमित कुमार सिंह ने शनिवार को बताया कि थाना क्षेत्र के रघुनाथपुर स्थित शिवशक्ति इंटरप्राइजेज लिमिटेड (राइस मील) के समीप चार माह पूर्व लूट की घटना को अंजाम दिया गया था जिसमे एक व्यक्ति की मृत्यु व एक व्यक्ति घायल हो गया था, जिसमें एक आरोपी के महीनों से फरार चल था। जबकि गुप्त सूचना पर बंगरी चौक के समीप पर संघर जांच अभियान कर फरार एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया हैं। जबकि गिरफ्तार अपराधी की पहचान छौड़ादानो थाना क्षेत्र के श्रीपुर गांव निवासी गेंदालाल पांडेय का पुत्र चंचल पांडेय के रूप में कई गयी है। जबकि गिरफ्तार अपराधी को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया हैं। उन्होंने बताया कि इस आर्म्स एक्ट में फरार चल रहें आरोपियों की छापेमारी जारी हैं। मौके पर थाना एएसआई नवनीत कुमार, सहित चौकीदार व अन्य पुलिस बल के जवान मौजूद थे।

ट्रैक्टर के पलटने से गन्ना में दबकर बाइक सवार की मौत

बेतिया। बेतिया पुलिस जिला स्थित गौनाहा थाना क्षेत्र के मोर बेलवा गैस गोदाम के पास एक ट्रैक्टर के पलटने से एक बाइक सवार की मौत गन्ना से दबकर शनिवार की सुबह हो गयी। प्रत्यक्षदर्शी गैस गोदामकर्मी उमेश राय ने बताया कि गन्ना लादकर ले जा रहा ट्रैक्टर ड्राइवर शराब के नशे में धुत्त था तथा ट्रैक्टर की गति काफी तेज थी।ट्रैक्टर ड्राइवर के गलती के कारण बाइक पर सवार व्यक्ति जो बरगजवा से विक्रमपुर जा रहा था उसके शरीर पर गन्ना लदा ट्रैक्टर पलट गया और गन्ने से दबकर बाइक सवार की मौत हो गयी। एसएसबी के जवान जो दो टेम्पू पर सवार होकर नरकटियागंज जा रहे थे।जवानो ने गन्ना हटाकर बाइक सवार को बाहर निकालना चाहा परन्तु ज्यादा गन्ना होने के कारण वे नहीं हटा पाए। आनन फानन मे जेसीबी बुलाकर गन्ने को हटाया गया तो उसमे बाइक दिखाई दिया। फिर जब गन्ना हटाया गया तो औधे मुंह गिरा एक व्यक्ति दिखाई दिया। मौके का फायदा उठाकर ट्रैक्टर चालक फरार हो गया।

भारत हिंदू राष्ट्र बनने की ओर अग्रसर : पुरी गोवर्धन पीठ के शंकराचार्य

शिवहर। शिवहर की धरती पर पहली बार विराट हिंदू संत सम्मेलन सह धर्म संसद का आयोजन किया गया इस दौरान मौजूद पुरी गोवर्धन पीठ के शंकराचार्य जगतगुरु स्वामी अधोक्षजानंद देव तीर्थ जी महाराज ने कहा कि भारत हिंदू राष्ट्र की ओर अवसर होता जा रहा है और इसके लिए भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी काफी मजबूत नेता है जो अखंड भारत का भी सपना पूरा करेंगे। इस दौरान कई जिलों के साधु संतों का हुआ आगमन हुआ था।

संत सम्मेलन सह धर्म संसद के आयोजन में जगन्नाथ पुरी गोवर्धन पीठ शंकराचार्य जगतगुरु स्वामी अधोक्षजानंद देव तीर्थ जी महाराज ने कहा कि धर्म के जागृत करने के लिए समाज को जागरूक करें, भगवान की पहचान संत ही करेंगे,तभी प्रभु प्रसन्न होते हैं। पिपराही रोड स्थित पेट्रोल पंप के पास विराट हिंदू संत सम्मेलन कार्यक्रम आयोजक एवं संरक्षक विराट हिंदू संत सम्मेलन सह महंत श्री राम बालाजी मंदिर देवस्थान ट्रस्ट परभणी महाराष्ट्र के योगी अखिलेश्वर दास भाजपा नेता के द्वारा किया गया। जिसमें में शंकराचार्य जगतगुरु अधोक्षजानंद जी महाराज, स्वामी जितेंद्रानंद सरस्वती जी, ददन पहलवान सहित पड़ोसी देश नेपाल, जनकपुर, सीतामढ़ी ,अयोध्या, वाराणसी, इलाहाबाद, मथुरा, हरिद्वार ऋषिकेश सहित अन्य जगहों से हजारों साधु संतों का आगमन हुआ।कार्यक्रम का संचालन आमिर भूषण के द्वारा किया गया, सम्मेलन में बड़ी संख्या में आम जन भी मौजूद रहे विश्व हिंदू परिषद, बजरंग दल,भाजपा , राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ, श्री राम जानकी मठ

मंदिर सहित प्रबुद्ध जन, आस्था से जुड़े हुए लोग आए हुए संत-महात्माओं का प्रवचन सुनकर कृतार्थ हुए।

शंकराचार्य अधोक्षजानंद जी महाराज ने कहां की जो धर्म की रक्षा नहीं कर सकते वह खुद सुरक्षित नहीं है।वे पशु समान है। संत शंकराचार्य ने कहा कि धर्म की रक्षा के लिए देश में चार मठों की स्थापना किया गया है, सभी के पीठाधीश्वर शंकराचार्य है। जो भक्त और श्रद्धा का भाव जागृत कर रहे हैं। उन्होंने कहा भगवान के कृपा से ही मनुष्य का जन्म हुआ है ।अच्छा कर्म करने पर 84 लाख योनि से छुटकारा मिलता है। जन्म मरण जीवात्मा के लिए बहुत ही दुखद है।हमारी संस्कृति हमारा धर्म है। धर्म का आचरण करो।सत्य को कोई नहीं झुठला सकता। धर्म के प्रचार के लिए युवाओं को आगे लाये। सभी संत एवं मठाधीश अपने-अपने क्षेत्र में युवाओं को धर्म के प्रति प्रेरित करें तभी जग का कल्याण होगा।

वही स्वामी जितेंद्रानंद सरस्वती ने उपस्थित जन समुदायों को आशीष देते हुए कहा कि संत रैलियो के ग्रंथ नहीं है। एक संत लाखों को प्रभावित करता है। अयोध्या में भगवान श्री राम लला के विराजमान होने पर उन्होंने कहा कि सब प्रभु की लीला है। उनके बगैर कुछ भी नहीं हो सकता।

संत महात्माओं को अपील करते हुए कहा कि आप लोग आश्रम से निकले, मोहल्ले में जाइए,युवाओं को बताइए ,मंदिरों से नौजवानों को जोड़े। कई नेताओं ने भी पूरी के शंकराचार्य का आशीर्वाद प्राप्त किया जिसमें जदयू के जिला प्रभारी राणा रणधीर सिंह चौहान भी शामिल रहे। धर्म संसद में ही शिवहर का सांसद कैसा हो योगी अखिलेश्वर दास जैसा होकर नारे से गूंज उठा।कार्यक्रम आयोजन समिति के अध्यक्ष चमनपुर मुखिया मुकेश कुमार सिंह के बड़े भाई शिक्षक विजयेश कुमार सिंह उर्फ दिलीप सिंह के द्वारा धन्यवाद ज्ञापन के बाद कार्यक्रम का समापन किया गया।

समाहरणालय सभाकक्ष में ज़िला निर्वाचन पदाधिकारी–सह–ज़िला पदाधिकारी ने की समीक्षा बैठक

शिवहर। लोक सभा आम निर्वाचन के मद्देनज़र गठित विभिन्न कोषांगों के वरीय पदाधिकारी, नोडल पदाधिकारी एवं सहयोगी पदाधिकारी एवं कर्मी की समाहरणालय सभाकक्ष में ज़िला निर्वाचन पदाधिकारी-सह-ज़िला पदाधिकारी पंकज कुमार की अध्यक्षता में समीक्षा बैठक की गई।समीक्षा क्रम में ज़िला निर्वाचन पदाधिकारी द्वारा सभी कोषांगों के नोडल पदाधिकारी को आसन्न निर्वाचन को देखते हुए अपने आवंटित कार्यों से संबंधित टाईम लाइन बनाने का निदेश दिया गया ताकि निर्वाचन के अवसर पर सभी कार्यों का ससमय निष्पादन हो सके। साथ सभी कोषांगों में प्रतिनियुक्त पदाधिकारी एवं कर्मी का भी समीक्षा किया गया।सभी कोषांगों के पदाधिकारी अपने कोषांग कार्यस्थल को देख लें यदि किसी प्रकार की समस्या है तो उसे ससमय जिला निर्वाचन पदाधिकारी के संज्ञान में लाया जाए ताकि इसका ससमय निष्पादन किया जा सके।ज़िला निर्वाचन पदाधिकारी द्वारा प्रत्येक तीन दिनों के अंतराल में सभी कोषांगों के कार्यों की लगातार समीक्षा की जायेगी।

बैठक में उप-विकास आयुक्त अतुल कुमार वर्मा, अपर समाहर्ता कृष्ण मोहन सिंह, अपर समाहर्ता(ज़िला लोक शिकायत) मनोज कुमार, उप-निर्वाचन पदाधिकारी विजय कुमार, अवर निर्वाचन पदाधिकारी प्रेम प्रकाश,ज़िला परिवहन पदाधिकारी, ज़िला आपूर्ति पदाधिकारी,अनुमंडल पदाधिकारी, सभी कोषांगों के नोडल पदाधिकारी, सहयोगी पदाधिकारी एवं कर्मी उपस्थित रहे।

विदेशी शराब के तीन धंधेबाज गिरफ्तार

बेतिया। बेतिया पुलिस जिला के बलथर थाने के गौरीपुर गांव में पुलिस ने अलग-अलग कार्रवाई कर शराब समेत तीन धंधेबाज को धर-दबोचा है।

पुलिस शनिवार को बताया कि धराये धंधेबाज की पहचान परसौनी गांव निवासी मैनेजर बीन व भुनेश्वर बीन तथा घोघा परसौनी गांव के मैनेजर मुखिया के रूप में हुई है। उन्होंने बताया कि बलथर चौक के नजदीक गिरफ्तार दो साइकिल सवारमैनेजर बीन व भुनेश्वर बीन के पास से 6.6 लीटर शराब बरामद की गई।दोनों नेपाल की ओर से साइकिल पर शराब लेकर जा रहे थे।दूसरी ओर गौरीपुर गांव में 16 बोतल नेपाली कस्तूरी फ्रेस शराब समेत मैनेजर मुखिया को गिरफ्तार किया गया है।पुलिस ने अलग-अलग एफआईआर दर्ज कर गिरफ्तार तीनों धंधेबाज को बेतिया कोर्ट भेज दिया है।

भारत फाइनेंस कर्मी से 26 हजार की लूट

बगहा। वाल्मीकि नगर-बगहा स्टेट हाईवे स्थित चमैनिया मोड़ के नजदीक भारत फाइनेंस कर्मी रामाकांत यादव से बाईक सवार दो अपराधियों ने हथियार का भय दिखाकर 26 हजार रुपये लूट लिया। उक्त आशय की सूचना शनिवार को रामाकांत यादव ने लिखित आवेदन देकर वाल्मीकिनगर थाना को दिया है।

आवेदन मे रामाकांत यादव ने घटना के विषय में बताया है कि वह चकदहवा से समूह का पैसा कलेक्शन करके लौट रहा था, तभी बाइक पर सवार दो लोगों ने घटना का अंजाम दिया।इस सन्दर्भ में पूछे जाने पर वाल्मीकि नगर थाना के प्रभारी थानाध्यक्ष महेश कुमार ने बताया कि आवेदन के आलोक में थाना ने कांड संख्या 10/24 दर्ज कर लिया है और मामलें की जांच पुलिस ने शुरू कर दी गई है।

नेहरू युवा केन्द्र द्वारा श्रद्धांजलि समारोह का आयोजन

शिवहर।बनेहरू युवा केन्द्र शिवहर के तत्वाधान में शिवहर प्रखण्ड अंतर्गत मध्य विद्यालय ताजपुर के प्रांगण में उपमुखिया संजय कुमार सिंह के अध्यक्षता में भारत रत्न,जननायक स्व.कर्पूरी ठाकुर जी का श्रद्धांजलि समारोह का शुरुआत स्व कर्पूरी ठाकुर जी के प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर किया।

जिसमे आगंतुक अतिथियों को स्वयंसेवक अनिल कुमार राम द्वारा डायरी एवं कलम देकर स्वागत किया।इस अवसर पर निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया तथा विद्यालय के प्रांगण में वृक्षारोपण कार्य किया गया।निबंध प्रतियोगिता में प्रथम स्थान मनीषा कुमारी,द्युतीय स्थान हिमांशु कुमार एवं तृतीय स्थान राशिका कुमारी प्राप्त कि जिसमे सभी विजेताओं को डायरी एवम कलम से सम्मानित किया गया।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए उपमुखिया संजय सिंह ने कहा कि कर्पूरी ठाकुर जी का जन्म 24 जनवरी 1924 को हुआ तथा मृत्यु 17 फरवरी 1988 को हो गया।

वार्ड सदस्य सहदेव राम ने कहा कि-कर्पूरी ठाकुर हमेशा दलित, शोषित और वंचित वर्ग के उत्थान के लिए प्रयत्नशील रहे और संघर्ष करते रहे। उनका सादा जीवन, सरल स्वभाव, स्पष्ट विचार और अदम्य इच्छाशक्ति बिरबस ही लोगों को प्रभावित कर लेती थी और लोग उनके विराट व्यक्तित्व के प्रति आकर्षित हो जाते थे। बिहार के मुख्यमंत्री के रूप में उसे प्रगति-पथ पर लाने और विकास को गति देने में उनके अपूर्व योगदान को सदैव स्मरण किया जाएगा। प्रधानाध्यापक नथुनी कुमार सहनी ने कहा कर्पूरी ठाकुर दूरदर्शी होने के साथ-साथ एक ओजस्वी वक्ता भी थे। वह कहते थे- संसद के विशेषाधिकार कायम रहें, अक्षुण रहें, आवश्यकतानुसार बढ़ते रहें। परंतु जनता के अधिकार भी। शिवचंद्र चौधरी शिक्षक ने कर्पूरी ठाकुर का चिर परिचित नारा से लोगो को संबोधित करते हुए कहा कि....

सौ में नब्बे शोषित हैं,शोषितों ने ललकारा है।
धन, धरती व राजपाट में नब्बे भाग हमारा है॥

यह भी-

अधिकार चाहो तो लड़ना सीखो
पग पग पर अड़ना सीखो
जीना है तो मरना सीखो।

वह जन नायक कहलाते हैं। सरल और सरस हृदय के राजनेता माने जाते थे।

शिक्षक आदित्य कुमार ने कहा कि स्व. कर्पूरी ठाकुर जी को हाल ही 23 जनवरी 2024 को देश का सर्वोच्च सम्मान भारत रत्न से जननायक जी को सम्मानित किया गया।अतः आज हमें उनके श्रद्धांजलि समारोह के अवसर पर प्रेरणा लेते हुए उनके बताए हुए मार्ग को आत्मसात करते हुए देश के विकास में सहयोग करेंगे। कार्यक्रम में उपस्थित आदित्य कुमार(शिक्षक), जियालाल दास, वंदना रानी, मंजीत कुमार(शिक्षक), नवल ठाकुर, गीता देवी(शिक्षिका), अजय कुमार, अमोद राम, पूनम रॉय(शिक्षिका), गीता देवी, हुनैजा खातून, सुजीत कुमार, शनि कुमार, सलिता कुमारी, प्रतीक्षा देवी(शिक्षिका), अंजलि कुमारी, नंदनी कुमारी इत्यादि सैकड़ो युवा/युवतियां शामिल हुए।

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।**

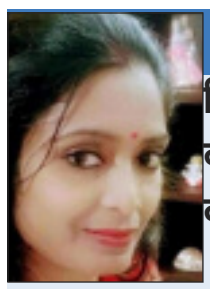
मयंक पहले से ही हाथ में बुके लिए खड़ा था। ऋजुता आश्चर्य से उसे देखती रह गई।

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।

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।

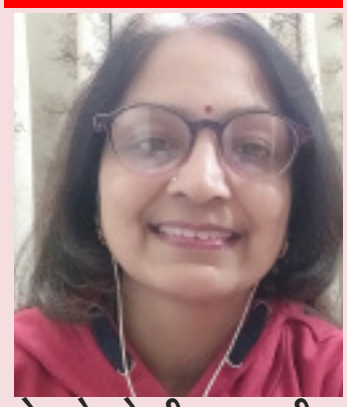
साहब ने उसे मस्त रहने को कहा। आर के साहब अब खुद अलादीन के चिराग बन चुके थे। जिनके पास हर समस्या का हल था। पी टीआई सिंह साहब का उन पर पूरा असर था। सिंह साहब की उन पर पूरी कृपा दृष्टि थी ।वे अपने गुरु सिंह साहब से पूरा गुरु ज्ञान ले चुके थे। उन्होंने टाइप टेस्ट वाले दिन दीनू को दिन भर उनके घर पर ही रहने 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

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

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

1.आंवला है काफी फायदेमंद

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

2.बादाम खाएं

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

3.गाजर खाएं

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

4.मछली खाएं

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

5.हरी सब्जियों का सेवन करें

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

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

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

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

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

1. नारियल का दूध और टमाटर का फेस पैक

सामग्री
1 टमाटर रस
2 चम्मच नारियल का दूध

फेस पैक बनाने का तरीका

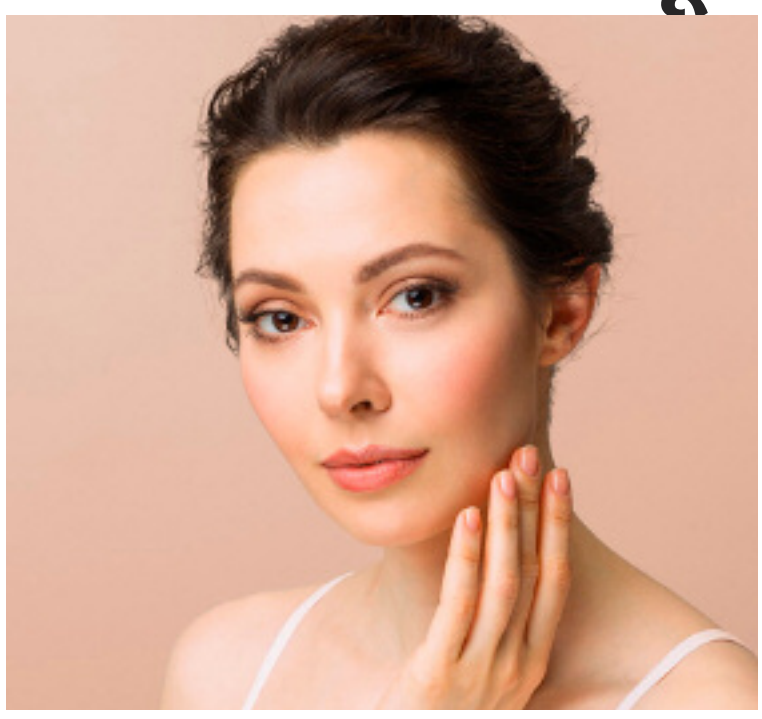
नारियल का दूध और टमाटर का फेस पैक बनाने के लिए टमाटर को मिक्सी में पीस लें। अब इसमें नारियल का दूध मिलाकर गाढ़ा मिश्रण तैयार करें। अब इस मिश्रण को फेस पर 15 से 20 मिनट तक लगा के रखें। उसके बाद नॉर्मल पानी से वॉश करें। ये पैक स्किन की रंगत को निखारने के साथ टैनिंग को हटाने में भी मदद करता है।

2.बादाम और नारियल का दूध फेस पैक

सामग्री
5 बादाम
1 चम्मच शहद
2 चम्मच नारियल का दूध

फेस पैक बनाने का तरीका

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



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

3. ओट्स और नारियल के दूध का फेस पैक

सामग्री
1 चम्मच ओट्स
2 से 3 चम्मच नारियल का दूध

फेस पैक बनाने का तरीका

ओट्स और नारियल के दूध का फेस पैक बनाने के लिए ओट्स का पाउडर बना लें। अब इस पाउडर में नारियल का दूध मिलाकर गाढ़ा मिश्रण तैयार करें। अब इस मिश्रण को चेहरे पर 5 से 10 मिनट तक लगा के रखें। उसके बाद चेहरे को नॉर्मल पानी से वॉश करें। ये पैक स्किन की अंदरूनी सफाई करके स्किन को ग्लोइंग बनाने में मदद करेगा। ये सभी पैक स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। लेकिन ध्यान रखें इनको लगाने से पहले पैच टेस्ट अवश्य करें। अगर स्किन पर कोई ट्रीटमेंट कराया हैं, तो अपने ब्यूटी एक्सपर्ट से सलाह करने के बाद ही इस पैक का इस्तेमाल करें।

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

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

बच्चों में गैस की समस्या का समाधान करता है

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

सांस से जुड़ी तकलीफों के इलाज के लिए

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

दांत दर्द में तुरंत आराम

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

कान दर्द में फायदेमंद

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

सिर दर्द में आराम

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

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

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

कीड़े या सांप के काटने पर

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

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।