



चुनावी बॉर्डर मामले में एसबीआई को मोहरा बना रही है सरकार : खड़गे

नयी दिल्ली। कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने मंगलवार को कहा कि चुनावी बॉर्डर भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) सरकार की भ्रष्टाचारी योजना थी जिसे उच्चतम न्यायालय ने रद्द करके असंवैधानिक और अवैध करार दिया है लेकिन सरकार इस मामले में शीर्ष अदालत के फैसले को विफल करने के लिए भारतीय स्टेट बैंक (एसबीआई) का इस्तेमाल कर रही है। श्री खड़गे ने आज कहा, 'रमोदी सरकार चुनावी बॉर्डर के माध्यम से अपने संदिग्ध लेनदेन को छिपाने के लिए देश के सबसे बड़े बैंक को ढाल के रूप में उपयोग कर रही है। देश के शीर्ष न्यायालय ने चुनावी बॉर्डर की मोदी सरकार की 'काला धन सफेद करने' की योजना को ही असंवैधानिक, अवैध और आरटीआई का उल्लंघन करार देते हुए रद्द कर दिया था।

चुनावी बॉर्डर का सच छुपाने को डेटा देने के लिए मांगा समय: कांग्रेस

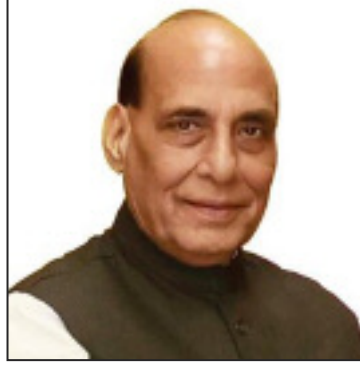
नयी दिल्ली। कांग्रेस ने कहा है कि राजनीतिक दलों को चुनावी बॉर्डर से मिले चंटे के सच पर पर्दा डालने के लिए सार्वजनिक क्षेत्र का भारतीय स्टेट बैंक (एसबीआई) चंटे की राशि का विवरण देने के लिए समय मांग रहा है, जो डिजिटल इंडिया के युग में अत्यंत अव्यावहारिक है और बताता है कि सच छिपाने का षड्यंत्र हो रहा है। कांग्रेस सोशल मीडिया एवं डिजिटल प्लेटफॉर्म की चेयरपर्सन सुप्रिया श्रीनेत में मंगलवार को यहां पार्टी मुख्यालय में संवाददाता सम्मेलन में कहा कि सच पर पर्दा डालने का षड्यंत्र हो रहा है और यह बात किसी को हजम नहीं हो रही है कि एक क्लिक में सारा डेटा उपलब्ध हो सकता है।

देशों की स्वायत्तता बचा रहा है भारत: राजनाथ

भारत हिंद महासागर में यह सुनिश्चित कर रहा है कि क्षेत्र में किसी का एकाधिकार न रहे

नयी दिल्ली। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने मंगलवार को कहा कि भारत हिंद महासागर में देशों की स्वायत्तता और संप्रभुता की रक्षा करके यह सुनिश्चित कर रहा है कि क्षेत्र में किसी का एकाधिकार न रहे।

श्री सिंह ने नेवल वॉर कॉलेज (एनडब्ल्यूसी), गोवा में नए प्रशासनिक और प्रशिक्षण भवन का उद्घाटन किया। इस आधुनिक इमारत का नाम 'चोल' है, यह नामकरण प्राचीन भारत के चोल वंश के शक्तिशाली समुद्री साम्राज्य को अर्पित श्रद्धांजलि है। रक्षा मंत्री ने विश्व स्तरीय अत्याधुनिक प्रशिक्षण सुविधा बनाने के लिए नौसेना की सहायता की, जो दुनिया की समुद्री शक्तियों के बीच भारत के कद को यथोचित



रूप से दर्शाता है। रक्षा मंत्री ने चोल भवन को नौसेना की आकांक्षाओं और भारत की समुद्री उत्कृष्टता की विरासत का प्रतीक बताया। उन्होंने कहा कि यह गुलामी की मानसिकता से बाहर आने तथा अपनी समृद्ध ऐतिहासिक

विरासत पर गर्व करने की नई मानसिकता का भी प्रतिबिंब है।

श्री सिंह ने कहा इससे पहले लगभग सभी सरकारों ने भू सीमाओं को मजबूत करने पर ध्यान केंद्रित किया लेकिन समुद्री खतरों को उतना महत्व नहीं दिया गया। उन्होंने कहा कि हिंद महासागर क्षेत्र में विरोधियों की बढ़ती आवाजाही और क्षेत्र के वाणिज्यिक महत्व को देखते हुए, खतरे का पुनर्मूल्यांकन करना जरूरी था। सरकार ने हिन्द महासागर में भारत की भूमिका की न केवल नए सिरे से कल्पना की बल्कि उसे मजबूत भी किया। रक्षा मंत्री ने कहा कि यह सुनिश्चित किया गया है कि क्षेत्र में नियम-आधारित समुद्री व्यवस्था को मजबूत किया जा सके। उन्होंने कहा, 'भारत यह

सुनिश्चित कर रहा है कि हिंद महासागर के सभी पड़ोसी देशों को उनकी स्वायत्तता और संप्रभुता की रक्षा करने में मदद की जाए। हमने सुनिश्चित किया है कि क्षेत्र में कोई भी आधिपत्य का इस्तेमाल नहीं करे।'

श्री सिंह ने कहा कि नौसेना की तत्परता के कारण, भारत तटीय देशों को पूरी सहायता प्रदान करके अपनी जिम्मेदारी पूरी कर रहा है। नौसेना यह सुनिश्चित कर रही है कि कोई भी देश अपनी भारी आर्थिक और सैन्य शक्ति के साथ मित्र देशों पर प्रभुत्व का दावा करने या उनकी संप्रभुता को खतरा पहुंचाने में सक्षम न हो। जिस तत्परता से नौसेना अपने सहयोगियों के साथ खड़ी है, वह भारत के वैश्विक मूल्यों को ठोस मजबूती प्रदान करती है।

मोदी ने संगारेड्डी में परियोजनाओं का शुभारंभ किया

बीएनएम@संगारेड्डी

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मंगलवार को तेलंगाना के संगारेड्डी जिले में 7,200 करोड़ रुपये की विभिन्न विकासपरक परियोजनाओं का लोकार्पण और शिलान्यास किया।

श्री मोदी ने राष्ट्रीय राजमार्ग-161 के 40 किलोमीटर लंबे कंडी से रामसनपल्ले खंड को चार लेन में अपग्रेड करने की परियोजना का उद्घाटन किया। यह परियोजना इंदौर-हैदराबाद आर्थिक गलियारे का एक हिस्सा है और तेलंगाना, महाराष्ट्र और मध्य प्रदेश के बीच निर्बाध यात्री और माल दुलाई की सुविधा प्रदान करेगी। उन्होंने राष्ट्रीय राजमार्ग-167 के 47 किलोमीटर लंबे मिर्यालागुडा से कोडाद खंड को दो लेन में अपग्रेड करने वाली परियोजना का भी शुभारंभ किया।

प्रधानमंत्री ने राष्ट्रीय राजमार्ग-65 के 30

किलोमीटर लंबे पुणे-हैदराबाद खंड की छह लेन की परियोजना की आधारशिला रखने के अलावा छह नए स्टेशन भवनों के साथ-साथ सनथनगर-मौला अली रेल लाइन के दोहरीकरण और विद्युतीकरण का भी उद्घाटन किया। करीब 1300 करोड़ रुपये की पुणे-हैदराबाद राजमार्ग परियोजना तेलंगाना के प्रमुख औद्योगिक केंद्र पाटनचेरु के पास पशामिलारम औद्योगिक क्षेत्र को बेहतर कनेक्टिविटी प्रदान करेगी। उन्होंने घाटकेसर-लिंगमपल्ली के बीच मौला अली-सनथनगर के बीच उद्घाटन एमएमटीएस ट्रेन सेवा को भी हरी झंडी दिखाई। यह ट्रेन सेवा हैदराबाद-सिकंदराबाद जुड़वां शहर क्षेत्रों में लोकप्रिय उपनगरीय ट्रेन सेवा को नये क्षेत्रों तक विस्तार करती है। इसके अलावा उन्होंने 3,340 करोड़ रुपये की इंडियन ऑयल पारादीप-हैदराबाद उत्पाद पाइपलाइन का भी उद्घाटन

किया। ओडिशा (329 किमी), आंध्र प्रदेश (723 किमी) और तेलंगाना (160 किमी) राज्यों से होकर गुजरने वाली यह पाइपलाइन पारादीप रिफाइनरी से विशाखापत्तनम, अचुतापुरम और विजयवाड़ा (आंध्र प्रदेश में) और हैदराबाद के पास मलकापुर (तेलंगाना में) के डिलीवरी स्टेशनों तक पेट्रोलियम उत्पादों का सुरक्षित और किफायती परिवहन सुनिश्चित करेगी।

श्री मोदी ने हैदराबाद के बेगमपेट में 354 करोड़ रुपये की लागत वाले नागरिक उड्डयन अनुसंधान संगठन (सीएआरओ) बिल्डिंग कॉम्प्लेक्स का लोकार्पण किया। कार्यक्रम में तेलंगाना की राज्यपाल डॉ तमिलिसाई सौंदरराजन, केंद्रीय पर्यटन मंत्री एवं तेलंगाना प्रदेश भाजपा अध्यक्ष जी.किशन रेड्डी और अन्य गणमान्य हस्तियां मौजूद रही।



पत्रकार सुरक्षा कानून लागू करने की मांग चुनावी घोषणा पत्र में शामिल करने के लिए बीएसपीएस ने सौंपा ज्ञापन

नयी दिल्ली। कांग्रेस राष्ट्रीय महासचिव तारिक अनवर को भारतीय श्रमजीवी पत्रकार संघ के प्रतिनिधि मंडल लोकसभा चुनाव के मद्देनजर कांग्रेस घोषणा पत्र में पत्रकार सुरक्षा सहित अन्य पत्रकार हितों से जुड़ी मांगों को शामिल करने के लिए ज्ञापन सौंपा। इस अवसर पर तारिक अनवर ने प्रतिनिधि मंडल को आश्वस्त किया कि वे देश भर के सबसे बड़े पत्रकार संगठन की मांगों को कांग्रेस मैनिफेस्टो कमेटी के अध्यक्ष पी चिदंबरम को इसे शामिल करने के लिए भेजेंगे। ज्ञात हो कि बीएसपीएस ने सभी राजनीतिक दलों से पत्रकार सुरक्षा कानून सहित अन्य पत्रकार हितों से जुड़ी मांगों को चुनावी घोषणा पत्र में प्रकाशित करने की मांग की है। बीएसपीएस प्रतिनिधि मंडल में राष्ट्रीय महासचिव शाहनवाज़ हसन, राष्ट्रीय संगठन सचिव गिरिधर शर्मा एवं राष्ट्रीय संयुक्त सचिव शीबू निगम शामिल थे।

शिवकुमार के खिलाफ ईडी का मुकदमा रद्द

नयी दिल्ली। उच्चतम न्यायालय ने कर्नाटक के उप मुख्यमंत्री डी के शिवकुमार के खिलाफ 2018 के धनशोधन के एक मुकदमे की कार्यवाही को मंगलवार को रद्द कर दी। न्यायमूर्ति सूर्य कांत और न्यायमूर्ति के वी विश्वनाथन की पीठ ने यह आदेश याचिकाकर्ता उप मुख्यमंत्री शिवकुमार और अन्य के खिलाफ प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) की जांच जारी रखने के कर्नाटक उच्च न्यायालय के अगस्त 2019 के फैसले को चुनौती देने वाली याचिका पर पारित किया।

बदलाव राज्यपाल आनदीबेन पटेल ने सुभासपा व रालोद के विधायकों को भी दिलाई शपथ

योगी मंत्रिमंडल के पहले विस्तार में चार मंत्रियों ने ली शपथ

लखनऊ। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के नेतृत्व वाली उत्तर प्रदेश सरकार के दूसरे कार्यकाल के पहले बहुप्रतीक्षित मंत्रिमंडल विस्तार में मंगलवार को चार नये मंत्रियों ने शपथ ली।

राजभवन में एक सादे समारोह में राज्यपाल आनदीबेन पटेल ने सुहेलदेव भारतीय समाज पार्टी (सुभासपा) अध्यक्ष एवं विधायक ओम प्रकाश राजभर, भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के विधान परिषद सदस्य दारा सिंह चौहान, राष्ट्रीय लोकदल (रालोद) में मुजफ्फरनगर के पुरकाजी क्षेत्र के विधायक अनिल कुमार और गाजियाबाद जिले की साहिबाबाद विधानसभा सीट से विधायक सुनील शर्मा को मंत्री पद और गोपनीयता की



शपथ दिलाई। इस मौके पर मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ, उपमुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य, ब्रजेश पाठक समेत योगी मंत्रिमंडल के कई सदस्य और भाजपा के पदाधिकारी मौजूद रहे।

जहूराबाद सीट का प्रतिनिधित्व करने वाले

ओम प्रकाश राजभर और समाजवादी पार्टी (सपा) छोड़ कर कुछ महीने पहले भाजपा में वापसी करने वाले दारा सिंह चौहान को मंत्री बनाये जाने की अटकलें काफी समय से लगायी जाती रही हैं वहीं हाल ही में सपा

गठबंधन से किनारा कर भाजपा का समर्थन करने वाले रालोद के विधायक अनिल कुमार को मंत्री पद के लिये ज्यादा इंतजार नहीं करना पड़ा। ऐसा ही भाजपा विधायक सुनील शर्मा के साथ भी हुआ है। राजभर योगी सरकार के पहले कार्यकाल में कैबिनेट मंत्री थे और उन्हें दिव्यांग कल्याण विभाग का दायित्व सौंपा गया था मगर 2019 के लोकसभा चुनाव से पहले कुछ मतभेदों के बाद उन्होंने भाजपा से किनारा कर समाजवादी पार्टी (सपा) के साथ गठबंधन कर लिया था। 2022 के विधानसभा चुनावों के बाद, उन्होंने सपा प्रमुख अखिलेश के साथ मतभेदों का हवाला देते हुए सपा से गठबंधन तोड़ दिया और राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (राजग) में फिर से शामिल हो गए।



MADAN RAJ NURSING HOME

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No. - 9801637890, 6200450565, 9113374254

सुशील मोदी ने लालू यादव व राबड़ी राज के बारे में तेजस्वीयादव से पूछे तीखे सवाल

पटना। पूर्व उप मुख्यमंत्री सुशील कुमार मोदी ने कहा कि जिस प्रधानमंत्री के नेतृत्व में भारत दुनिया की पांचवीं अर्थव्यवस्था बन गया, बिहार के 2.5 करोड़ लोग गरीबी से उबर गए, एक लाख करोड़ की विकास योजनाएं लागू होने से राज्य के हजारों लोगों को रोजगार मिल रहा है और आयुष्मान योजना से लाखों गरीबों का मुफ्त इलाज हो रहा है, उसके काम पर सवाल उठाने से पहले तेजस्वी यादव बताएं

उनके माता-पिता के राज में कितने कारखाने बंद हुए?

मोदी ने मंगलवार को कहा कि जिस प्रधानमंत्री ने हजारों करोड़ लगाकर बिहार के बरौनी, झारखंड के सिंदरी सहित चार उर्वरक कारखानों में फिर से उत्पादन शुरू कराया, उससे वे लोग सवाल पूछ रहे हैं, जिनके राज में बिहार कारखानों का कब्रिस्तान बन गया। मोदी ने कहा कि वे बतायें कि लालू-राबड़ी

राज में बिहार से सामूहिक पलायन क्यों हुए? दलितों के सामूहिक नरसंहार क्यों होते थे? खड़ी फसलें क्यों जला दी जाती थीं? किसानों के लिए आपकी पार्टी की सरकार ने क्या किया?

मोदी ने कहा कि 80 करोड़ लोगों को मुफ्त राशन मिल रहा है। क्या यह 80 करोड़ लोगों का हाहाकार है? देश की आबादी 130 करोड़ और वे 100 करोड़ लोगों को बेरोजगार बता

रहे हैं। उन्होंने कहा कि राज्य में केंद्र सरकार एक लाख करोड़ रुपये खर्च कर फोरलेन सड़क, मेगा ब्रिज, फ्लाईओवर बनवा रही है। इस ढांचागत विकास से राज्य की अर्थ व्यवस्था मजबूत होगी। एक मार्च को प्रधानमंत्री ने 21 हजार करोड़ की योजनाओं का शुभारंभ किया लेकिन विरोधियों को ये आंकड़े नहीं दिखते। वे पूछते हैं कि बिहार को क्या दिया?

लालू वोट के लिए ताजिया पूजन करते हैं: गिरिराज सिंह
पटना। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर अपना परिवार नहीं होने का कटाक्ष करने वाले आरजेडी प्रमुख लालू प्रसाद यादव के खिलाफ बीजेपी नेताओं ने हल्ला बोल दिया है। केंद्रीय मंत्री व बीजेपी के सीनियर नेता गिरिराज सिंह ने मंगलवार को आरोप लगाते हुए कहा कि लालू यादव वोट के लिए ताजिया पूजन करते हैं। गिरिराज सिंह ने कहा कि भगवान ना करे कि लालू यादव के जैसा परिवारवाद हो। मंगलवार को पत्रकारों से बातचीत के दौरान केंद्रीय मंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के पास 140 करोड़ परिवार है और हम भी उनके परिवार के लोग हैं।

सुपौल में आग लगने से 150 घर जले, 1500 लोग बेघर; 3 करोड़ की संपत्ति का नुकसान

सुपौल। जिले के सदर प्रखंड के घूरण पंचायत के वार्ड 6 और 7 में मंगलवार सुबह अचानक आग लगने से 150 घर जलकर राख हो गए। अगलगी से करीब डेढ़ हजार से अधिक लोग बेघर हो गए। आग लगने पर फायर ब्रिगेड की छह गाड़ियों की मदद से आग पर काबू पाया गया। अगलगी में तीन करोड़ तक की संपत्ति के राख होने का अनुमान है। बताया गया कि सबसे पहले घूरण में मो. सुल्तान के घर से आग की लपटें उठी। तेज पछुआ हवा के कारण लपटें तेज हो गईं और इससे किसी को संभलने का मौका नहीं मिला।

अगलगी में अली अहमद, सलाउद्दीन, अकबर, मजलूम, हनीफ आजाद आदि ने बताया कि करीब 150 परिवार के घर में अनाज तक नहीं बचा। पलंग, चौकी, राशन, कपड़े, बर्तन, जेवर सहित कई जरूरी कागजात सब जल गए। दमकल गाड़ियों को

आग पर काबू पाने में शाम 5 बज गये। अगलगी की सूचना पर सीओ अलका कुमारी और थानाध्यक्ष अरुण कुमार घटनास्थल पर पहुंचे।

पीड़ितों को तत्काल राहत के निर्देश: डीएम

आग में क्षति का आकलन किया जा रहा है। डीएम कौशल कुमार ने बताया कि सीओ को तत्काल सभी पीड़ित परिवारों को सूखा राशन देने और गांव में बिजली, पानी के साथ-साथ रहने क व्यवस्था करने और सामुदायिक किचन चलाने का निर्देश दिया है। शाम से अग्निपीड़ितों को किचन में खाना मिलने लगेगा। उन्होंने बताया कि कितने घर जले हैं, इसका सर्वे किया जा रहा। सर्वे पूरा होने के बाद ही आग से हुए क्षति का वास्तविक आकलन हो पाएगा।

बिहार को फिर दो वंदे भारत की सौगात

पटना। बिहार के लोगों को एक साथ दो वंदे भारत ट्रेनों की सौगात मिलने जा रही है। मंगलवार को केसरिया रंग की वंदे भारत ट्रायल के तहत न्यू जलपाईगुड़ी से पटना पहुंची। एक वंदे भारत पटना और लखनऊ के बीच चलेगी तो दूसरी न्यू जलपाईगुड़ी पटना के बीच चलेगी। यह ट्रेन केसरिया और ग्रेकलर की है। हरी झंडी मिलने का इंतजार: बिहार की राजधानी पटना से प्रभु श्रीराम की नगरी अयोध्या जाना अब आसान हो जाएगा। रेल यात्री 10 घंटे के बदले 8 घंटे में वंदे भारत से अयोध्या पहुंचकर श्रीराम का दर्शन कर सकेंगे। पटना और लखनऊ के बीच चलने वाली वंदे भारत ट्रेन का ट्रायल रन पूरा कर लिया गया है। रेलवे बोर्ड से अभी हरी झंडी मिलने का इंतजार है। अनुमान है कि इसी सप्ताह इसकी शुरुआत हो जाएगी।

अयोध्या जाना होगा आसान: बता दें कि रामलला की प्राण प्रतिष्ठा के बाद अयोध्या जाने वाले श्रद्धालु की भीड़ बढ़ गई है। इसी को ध्यान में रखते वंदे भारत ट्रेन की शुरुआत की जाएगी। यह ट्रेन पटना जंक्शन, आरा,



दीनदयाल उपाध्याय, वाराणसी होते हुए अयोध्या से लखनऊ तक जाएगी।

इतना किराया संभव: वंदे भारत ट्रेन में किराया की बात करें तो संभवतः 2000 से 2500 एजीक्यूटिव क्लास के लिए खर्च करना होगा। चेंबर कार के लिए 1500 से 1800 सो रुपए खर्च करने होंगे। 510 किलोमीटर की दूरी 8 घंटे में तय करेगी। न्यू जलपाईगुड़ी और पटना के बीच 480 किमी की दूरी 7 घंटे में तय होगी। बताया जा रहा है कि दोनों ट्रेनों का किराया लगभग समान

रहेगा। हालांकि रेलने बताया कि दोनों ट्रेनों का किराया जल्द तय किया जाएगा।

रेलवे के अनुसार न्यू जलपाईगुड़ी से पटना के बीच चलने वाली वंदे भारत ट्रेन बारसोई, कटिहार, नवगछिया, खगड़िया, बेगूसराय बरौनी के रास्ते पटना तक आएगी-जाएगी। इन दोनों ट्रेनों को एक साथ हरी झंडी मिलेगी। इसके बाद पटना से लखनऊ और न्यू जलपाईगुड़ी की यात्रा रेल यात्री आसानी से कर सकेंगे।

इस ट्रेन में दोनों तरफ ड्राइवर कोच है। दिशा बदलने में इंजन चेंज करने की जरूरत नहीं होती है। ऑटोमेटिक दरवाजा है। ट्रेन खुलने से पहले ऑटोमेटिक दरवाजा बंद हो जाता है। एजीक्यूटिव कोच में 180 डिग्री घूमने वाला सीट लगाया गया है। जिस दिशा में ट्रेन सफर करेगा उसे दिशा में रेल यात्री अपने सीट को घुमा सकते हैं।

आधुनिक सुविधाओं से लैस: हर बोगी में सीसीटीवी कैमरा, वाईफाई की सुविधा, फायर सेंसर लगाया गया है। हर बोगी में दो डिस्प्ले और स्पीकर लगाया गया है।

मोदी की गारंटी है कि गांव की महिलाएं भी लखपति बनेंगी : निर्मला सीतारमण

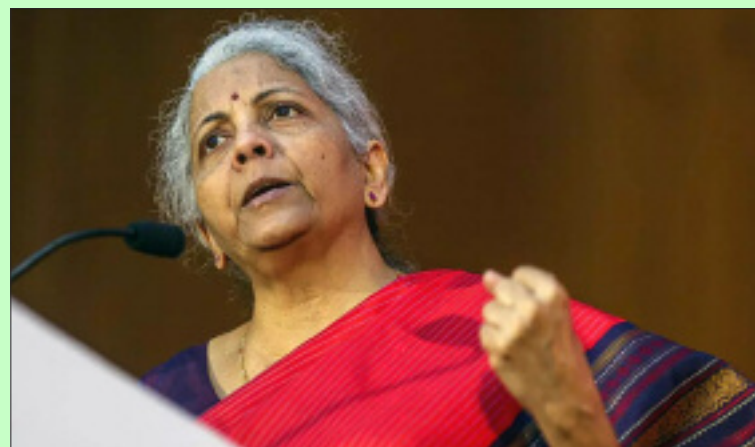
-केंद्रीय वित्त मंत्री ने 1000 करोड़ से अधिक के ऋण और अनुदान का किया वितरण

पटना/छपरा। केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने बुधवार को बिहार के छपरा में सैकड़ों लाभकों के बीच 1000 करोड़ से अधिक के लोन (ऋण) और अनुदान का वितरण किया। इस मौके पर सीतारमण ने लोगों से पूछा कि गांव की महिलाएं लखपति क्यों नहीं हो सकती? साथ ही कहा कि मोदी की गारंटी है कि गांव की महिलाएं भी लखपति बनेंगी। इसके लिए केंद्र सरकार ने कई योजनाओं की शुरुआत की है।

'डोन दीदी' योजना का जिक्र करते हुए निर्मला सीतारमण ने कहा कि अब गांव की महिलाएं अपने खेतों की देखभाल ड्रोन के

जरिए कर रही हैं। इसके लिए उनको ट्रेनिंग भी दी जा रही है। केंद्रीय वित्त मंत्री आज छपरा के जयप्रकाश विश्वविद्यालय कैम्पस में क्रेडिट ऑफिस कार्यक्रम में शामिल होने पहुंची थीं।

बिहार में पहली बार इतने बड़े स्तर पर लाभार्थी सम्मेलन का आयोजन किया गया, जिसमें खुद वित्त मंत्री भी शामिल हुईं। इस कार्यक्रम में विभिन्न बैंकों की ओर से स्टॉल लगाए गए थे। वित्त मंत्री सीतारमण ने कार्यक्रम का उद्घाटन दीप प्रज्वलित कर किया। इस मौके पर गिरिराज सिंह और सांसद जनार्दन सिंह अग्रवाल के साथ सांसद राजीव प्रताप रूडी भी मौजूद थे। इस लाभार्थी सम्मेलन में केंद्रीय वित्त मंत्री ने आवास ऋण के 170 लाभार्थियों के बीच 41.76 करोड़, वाहन ऋण के 209 लाभार्थियों के बीच 38.98, शिक्षा ऋण के 36 लाभार्थियों के बीच



2.51, अन्य खुदरा ऋण के 6,565 लाभार्थियों के बीच 202.77 करोड़, मुद्रा के 922 लाभार्थियों के बीच 32.36, स्टैंड-अप इंडिया के 34 लाभार्थियों के बीच 2.28 करोड़, पीएम स्वनिधि के 751 लाभार्थियों के

बीच 1.65 करोड़, पीएमईजीपी के 128 लाभार्थियों के बीच 11.91, अन्य एमएसएमई ऋण के 829 लाभार्थियों को 98.56, केसीसी (कॉर्पोरेशन) के 1,746 लाभार्थियों को 17.38, केसीसी (एचडी और मछली

पालन) के 158 लाभार्थियों को 2.46, एसएचजी के 10,420 लाभार्थियों को 267.98, अन्य कृषि ऋण के 12,542 लाभार्थियों को 266.13 और अन्य ऋण के 3,994 लाभार्थियों को 95.85 करोड़ रुपये दिया गया है। मौके पर फायर ब्रांड नेता गिरिराज सिंह ने जय श्री राम के नारे के साथ भाषण की शुरुआत की और कहा कि प्रधानमंत्री मोदी की प्राथमिकता महिलाओं को सशक्त बनाने का है। स्थानीय सांसद राजीव प्रताप रूडी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की गारंटी का मतलब है 100 प्रतिशत काम पूरा होने का वादा। मोदी सरकार ने अपने कार्यकाल के दौरान कई हितकारी योजनाओं की शुरुआत की। जनता ने भी इन योजनाओं को सफल बनाकर राष्ट्रनिर्माण की दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।



M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

डीएम की अध्यक्षता में बैठक -सह- प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन

बीएनएम@मोतिहारी

स्वच्छ निष्पक्ष एवं भयमुक्त माहौल में लोक सभा निर्वाचन-2024 को सफलता पूर्वक सम्पन्न कराने को लेकर जिला के सभी प्रखण्ड विकास पदाधिकारी, अंचलाधिकारी, एवं थानाध्यक्षों के साथ समाहरणालय स्थित डॉ. राजेन्द्र प्रसाद सभा भवन में जिलाधिकारी सौरभ जोरवाल की अध्यक्षता में बैठक-सह- प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। बैठक के प्रारंभ में ही जिलाधिकारी ने बताया कि निर्वाचन

कार्यों में प्रखण्ड विकास पदाधिकारी, अंचलाधिकारी और थानाध्यक्ष की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। सभी पदाधिकारी ईवीएम संचालन प्रक्रिया और उसके तकनीक पहलुओं को अच्छे से जानकारी प्राप्त कर लें। मतदान की तिथि से 10 दिन पहले जिला स्तर पर बनाये गये वेयर हाउस से ईवीएम विधान सभावार डिस्पैच सेन्टर पर भेजा जायेगा जहाँ 07 दिनों के अन्दर कमिश्निंग का कार्य पूर्ण कराया जाएगा। यह कार्य पूर्ण पारदर्शिता के साथ कराया जाएगा जिसमें चुनाव लड़ने वाले प्रत्याशी एवं मान्यता प्राप्त

राजनैतिक दल के प्रतिनिधि उपस्थित रहेंगे। ईवीएम कमिश्निंग के सम्पूर्ण प्रक्रिया की वीडियोग्राफी करायी जायेगी और आयोग से प्राप्त प्रोटोकॉल का अनुपालन सुनिश्चित कराया जाएगा।

जिलाधिकारी के द्वारा बताया गया कि मतदान की तिथि से चार दिन पहले वाहन पकड़ना प्रारंभ करेंगे। गाड़ी का चयन मतदान केन्द्र के भवन के आधार पर किया जायेगा। जहाँ एक ही भवन में दो से अधिक मतदान केन्द्र होंगे वहाँ के लिए बड़ी वाहन की जरूरत पड़ेगी। जिला परिवहन

कार्यालय के माध्यम से पंजीकृत वाहन के स्वामियों को भी निर्वाचन कार्य में गाड़ी देने के लिए नोटिस किया जायेगा। मतदान कार्य के लिए अधिग्रहित वाहनों को आयोग द्वारा निर्धारित दर पर भुगतान कराया जायेगा।

जिलाधिकारी ने कहा कि सभी प्रखण्ड विकास पदाधिकारी डिस्पैच सेन्टर पर सभी मूलभूत सुविधा देख ले और प्रत्येक कार्य का माइक्रोप्लान बना लें। सभी थानाध्यक्षों को क्षेत्र में लगातार चौकसी बरतने का निर्देश देते हुए कहा गया कि छापेमारी अभियान को गति दी जाय। और सीजर की मात्रा बढ़ायी

जाये। पिछले एक साल में जहाँ कहीं भी घटनायें घटी हैं उसे चिन्हित करते हुए संवेदनशीलता निर्धारित की जाये। जिलाधिकारी ने कहा कि सेक्टर की फाइनल सूची बन गयी है। आज उनका भी प्रशिक्षण कराया जाएगा। सभी सहायक निर्वाची पदाधिकारियों को निर्देश दिया गया कि वे अपने स्तर पर भी बीडीओ, सीओ, और थानाध्यक्षों की बैठक करें।

उक्त बैठक में जिलाधिकारी के साथ उप विकास आयुक्त समीर सौरभ एवं संयुक्त आयुक्त राज्यकर उपस्थित थे।

नया नियम प्रभावी होने से 12 दिनों में करीब सवा करोड़ के राजस्व की क्षति

अमृतेश कुमार ठाकुर

बीएनएम@केसरिया। उच्च न्यायालय के आदेश के आलोक में जमीन की खरीद-बिक्री को लेकर जारी नए फरमान से जमीन के निबंधन में भारी गिरावट आयी है। जिससे मद्य निषेध, उत्पाद एवं निबंधन विभाग को करोड़ों की राजस्व की क्षति हो रही है। नये नियम का व्यापक असर केसरिया निबंधन कार्यालय पर भी पड़ा है। जहाँ 22 फरवरी के बाद प्रतिदिन करीब दो से तीन डीड ही तैयार हो रहा है। नया नियम प्रभावी होने से पहले प्रतिदिन औसतन करीब 25 निबंधन होता था। जिससे विभाग को अच्छी खासी राजस्व की प्राप्ति होती थी। आंकड़ों पर नजर दौड़ाए तो केसरिया निबंधन कार्यालय में वित्तीय वर्ष 2022-23 में 8344 विक्रय विलेख तैयार हुआ था। जिससे विभाग को करीब 26 करोड़ का राजस्व मिला था। वहीं एक अप्रैल 2023 से 21 फरवरी 2024

तक 7340 डीड से करीब 23 करोड़ 15 लाख रेवेन्यू मिला है। विभागीय सूत्रों की मानें तो 12 दिनों में करीब सवा करोड़ के राजस्व का नुकसान हुआ है। वहीं इन 12 दिनों में मात्र 28 विक्रय विलेख तैयार हुआ है।

कातिबखाना में पसरा रहा रहा है सन्नाटा निबंधन कार्यालय परिसर स्थित कातिबखाना जमीन की खरीद-बिक्री करने वाले लोगों से गुलजार रहता था। लेकिन नया नियम लागू होने के बाद यहाँ सन्नाटा पसरा रहा रहा है। इक्के-दुक्के लोग ही इस परिसर में नजर आ रहे हैं। कातिबों की बात करें तो इस निबंधन कार्यालय से संबंधित नौ कातिब व नौ सहायक कातिब काम करते हैं। इसके अलावा कई अन्य लोग भी इस काम से अप्रत्यक्ष रूप से जुड़े हैं। जमीन के निबंधन कार्य में आयी कमी से कातिबों व इस कार्य से अप्रत्यक्ष रूप से जुड़े लोगों को परिवार के भरणपोषण की चिंता सता रही है।

पंचायत स्तरीय बाल संरक्षण समिति की हुई बैठक

मोतिहारी। महिला एवं बाल विकास निगम, समाज कल्याण विभाग यूनिसेफ के सहयोग से बाल रक्षा भारत सेव द चिल्ड्रेन द्वारा संचालित उड़ान परियोजना अंतर्गत मोतिहारी प्रखंड के बरदाहा पंचायत में पंचायत स्तरीय बाल संरक्षण समिति की बैठक की गई। बैठक की अध्यक्षता स्थानीय मुखिया मोहन सहनी ने किया।

इस बैठक में उड़ान परियोजना के जिला समय में हामिद रजा ने समिति के उद्देश्यों के बारे में बताते हुए कहा कि बाल अधिकारों के प्रति सामुदायिक जागरूकता एवं चेतना सृजित करना, बच्चों के हित में माता-पिता एवं समुदाय के व्यवहारगत बदलाव को बढ़ावा देना, समुदाय में बाल अधिकारों के हनन के मामले की रिपोर्टिंग करना, बच्चों के लिए सरकार द्वारा चला रहे चलाए जा रहे कार्यक्रमों एवं योजनाओं के प्रति समुदाय को जागरूक करना शामिल है। बाल संरक्षण समिति की बैठक इन मुद्दों पर चर्चा की गई। बच्चों के शिक्षा



और स्वास्थ्य के मामले, बाल अपराधों और बाल उत्पीड़न के मामले बच्चों के अधिकारों की सुरक्षा बच्चों की संरक्षण में सामाजिक संचार और सहयोग का महत्व बच्चों के लिए सुरक्षित माहौल और उचित संरचना पर चर्चा की गई।

इस अवसर पर बाल विकास एल एस प्रतिभा कुमारी ने सरकार द्वारा बच्चों के लिए पोषण योजना से संबंधित लोगों को जानकारी दी। बाल संरक्षण समिति की बैठक में शिक्षा के प्रति जागरूकता फैलाने के लिए सभी मध्य विद्यालय व उच्च विद्यालय के पोषक क्षेत्र में दिनांक 9 मार्च 2024 को बच्चों का रैली

निकालने का निर्णय लिया गया। साथ ही प्रत्येक माह में समिति की बैठक करने का भी निर्णय लिया गया। इस बैठक में पंचायत समिति सदस्य राजेश कुमार, सरपंच मुरारी साहनी, शिक्षक सुनील कुमार सहनी, उमेश कुमार, उमेश कुमार, चंदा कुमारी, दीप नारायण ठाकुर, अरुण कुमार ठाकुर, प्रेमचंद राम, रंजू कुमारी, मीना देवी, पूजा कुमारी, संगीता देवी, मनीषा देवी, सुनीता देवी, लालू पासवान, ज्ञानती देवी, मंजीत पासवान, रघुवीर सहनी, तपेश्वर सहनी, करिश्मा कुमारी, परेश गायन सहित अन्य बाल संरक्षण समिति के सदस्य मौजूद थे।

एहतियात जिला में 3496 मतदान केंद्र 392 सेक्टर पदाधिकारी और 392 पुलिस पदाधिकारी बनाए गए

निष्पक्ष चुनाव संपन्न कराने को लेकर पदाधिकारियों की बैठक

अवनीश कुमार सिंह

मोतिहारी। लोकसभा निर्वाचन को ध्यान में रखकर सेक्टर पदाधिकारियों को दूसरी बार दिया गया प्रशिक्षण लोकसभा आम निर्वाचन 2024 को स्वच्छ, निष्पक्ष एवं भयमुक्त वातावरण में संपन्न कराने को लेकर मोतिहारी स्थित महात्मा गांधी प्रेक्षागृह में सभी प्रतिनियुक्त सेक्टर पदाधिकारी एवं पुलिस पदाधिकारी को उनके कार्य एवं दायित्व का प्रशिक्षण जिलाधिकारी एवं पुलिस अधीक्षक की उपस्थिति में दिया गया। लोकसभा निर्वाचन को लेकर जिला में कुल 3496 मतदान केंद्र बनाए गए हैं। इसके लिए कुल 392 सेक्टर पदाधिकारी और 392 पुलिस पदाधिकारी की प्रतिनियुक्ति की गई है।

प्रशिक्षण के दौरान जिलाधिकारी ने कहा कि सेक्टर पदाधिकारी निर्वाचन की सबसे



महत्वपूर्ण कड़ी होते हैं। उन्हें अपने कार्यों का अच्छी से जानकारी प्राप्त करनी होती है। यह प्रशिक्षण इसी उद्देश्य से रखा गया है। उन्होंने कहा कि प्रत्येक सेक्टर पदाधिकारी को ईवीएम की पूर्ण जानकारी रखनी चाहिए। प्रत्येक सेक्टर को जिम्मे 8 से 10 मतदान केंद्र आवंटित किए गए हैं। डीएम ने कहा कि सभी सेक्टर पदाधिकारी आवंटित मतदान केंद्रों का भ्रमण कर भौतिक सत्यापन कर लेंगे और वहां सभी जरूरी मूलभूत सुविधाओं यथा- बिजली, पेयजल, शौचालय, रैंप, मतदान केंद्र का नाम और संख्या लिखा हुआ हो, साइनेज लगा हुआ

हो, वह देख लेंगे। इस तरह मतदान केंद्र का सत्यापन, मतदाता जागरूकता, संचार योजना, मतदाता पर्ची का वितरण, सुगम एवं भय मुक्त चुनाव करना, भेद्यता मैपिंग, आदर्श आचार संहिता, खराब ईवीएम को बदलना जैसे महत्वपूर्ण कार्य सेक्टर पदाधिकारी को ही करना होता है इसलिए ईवीएम की बारीक जानकारी लेकर पारंगत बने। सेक्टर पदाधिकारी को चुनाव की तिथि से 5 दिन पहले मतदाता पर्ची का वितरण सुनिश्चित करना होता है। भेद्यता के विषय में बताया गया कि धमकी या भया दोहन के प्रति भेद्य मतदाताओं या मतदाता वर्गों की पहचान करना तथा भेद्यता उत्पन्न करने वाले व्यक्तियों की पहचान कर उनकी सूची बनाना भी एक महत्वपूर्ण कार्य है। सूची बनाते समय भौतिक सत्यापन को ही आधार बनाया जाए। यह कार्य पहले की बनी सूची के आधार पर नहीं बनाई जाए। डीएम ने

कहा कि इसी प्रतिवेदन के आधार पर बंध पत्र भरवाने, 107, 110 या सीसीए की कार्रवाई की जाती है। डीएम ने कहा कि अप्राधिकृत प्रचार वाहनों की आवाजाही, संपत्ति का विरूपण, अनाधिकृत रूप से प्रचार, सार्वजनिक या सरकारी भवन का दुरुपयोग के साथ-साथ आदर्श आचार संहिता के सभी संभव उल्लंघनों पर बारीक नजर रखना सेक्टर पदाधिकारियों का सबसे महत्वपूर्ण दायित्व है। आदर्श आचार संहिता के प्रभावी होने के साथ ही सभी सेक्टर पदाधिकारी जरूरी कदम उठाएंगे और यह देख लेंगे कि मतदान केंद्र के 200 मीटर के दायरे में किसी राजनीतिक दल या किसी प्रत्यासी का कार्यालय नहीं खुला हो। राजनीतिक दलों के द्वारा प्रचार प्रसार प्राधिकृत वाहनों से ही हो यह सुनिश्चित करेंगे। सभी सेक्टर पदाधिकारी संवेदनशील टोला या पॉकेट की पहचान करेंगे।

समाचार भेजें

किसी भी प्रकार का समाचार, विचार एवं विज्ञापन देने के लिए संपर्क करें-

9471060219

ई-मेल भेजें

bordernewsmirror@gmail.com





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)



पास निर्गत नहीं होने से पीएम कार्यक्रम कवरेज से वंचित पत्रकारों में आक्रोश

कहा डीपीआरओ के नादिरशाही पैगाम का दिया जाएगा मुकम्मल जवाब

सागर सूरज

बेतिया। सबका साथ सबका विकास वाले प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी के कार्यक्रम से प.चंपारण के पत्रकारों की एक बड़ी संख्या महरूम हो गई। वे ना तो प्रधान मंत्री के कार्यक्रमों का कवरेज करने की स्थिति में हैं और ना ही कार्यक्रम का लुफ्त उठाने की स्थिति में।

कार्यक्रम से वंचित पत्रकारों की श्रृंखला में इलेक्ट्रॉनिक मीडिया, आरएनआई प्राप्त अखबारों के नुमाइंदे भी बड़ी संख्या में शामिल हैं, जो जिला जनसम्पर्क पदाधिकारी अनंत कुमार को बुरा भला कहते सुने गए।

आरोप ये है कि अनंत कुमार मुट्टी भर पत्रकारों का ही कार्यक्रम में भाग लेने का पास बनवा सके और पूछने पर दलील दे दी कि वरीय अधिकारियों का आदेश है कि जिस मीडिया घराने का बिहार डायरी में नाम है या जिस पत्रकार को बिहार सरकार ने मान्यता दी है, वैसे ही पत्रकारों के प्रवेश पास निर्गत किये



जाएंगे। इस दलील पर आप भले ही हसे लेकिन यही सत्य है।

इधर पत्रकारों के नाम की एक बड़ी लिस्ट भाजपा ने जिला प्रशासन को थमाते हुए प्रवेश पत्र निर्गत करवा ली। ये अलग बात है कि भाजपा के लिस्ट में शामिल पत्रकारों की सूची में सभी लोग जिले से बाहर के पत्रकार या नेता बताए जाते हैं।

हालांकि, स्थानीय पत्रकारों ने बताया कि भाजपा नेता धनरंजन कुशवाहा ने 60 की संख्या में कथित पत्रकारों की एक लिस्ट जिला जन संपर्क पदाधिकारी को थमाते हुए मीडिया घरानों के नाम पर नेताओं के नाम पास निर्गत करवा लिए, लेकिन बड़ी संख्या में चौथे स्तम्भ



के नुमाइंदों को खबरों से वंचित कर दिया गया, जिसको लेकर कार्यक्रम पूर्व पत्रकारों में भारी आक्रोश देखा जा रहा है। डीपीआरओ के कार्यालय में बैठे और पास बनवाते इस नेता जी को देखा जा सकता है।

अब सवाल है कि ज्यादातर आरएनआई प्राप्त अखबारों, पत्रकारों एवं अन्य पत्रकारों को जिला जनसम्पर्क पदाधिकारी ने किस अधिकार से कार्यक्रम कवरेज से रोका। क्या

सिर्फ भाजपा समर्थित पत्रकारों के नाम ही प्रवेश पत्र निर्गत किये गए, ये सारे आरोप फिजाओं में तैर रहे हैं। जिला जनसंपर्क पदाधिकारी अपने वरीय अधिकारियों को इसके लिए जवाबदेह बना रहे हैं। तो क्या इसके लिए जिला जनसम्पर्क पदाधिकारी की अक्षमता को दोषी मान लिया जाए कि वे अपने वरीय अधिकारियों को पत्रकारों की महता को समझा नहीं पाए या फिर उन वरीय

अधिकारियों को, जो प्रधानमंत्री की सुरक्षा को लेकर इन पत्रकारों को कार्यक्रम से अलग करते हुए अपनी अक्षमता को प्रदर्शित किया।

प्रधानमंत्री का कार्यक्रम क्या सरकारी कार्यक्रम था या फिर भारतीय जनता पार्टी का कार्यक्रम था। क्या अन्य पार्टियों के नेताओं की सूची को भी इन्टरटेन किया गया। ऐसे कई सवाल हैं जिसके उत्तर प्रशासन को देने चाहिए।

बहरहाल, भारती श्रमजीवी पत्रकार संघ के संयोजक संजीव जायसवाल ने एक प्रेस विज्ञप्ति जारी करते हुए कहा है कि जिला प्रशासन विशेष कर जिला जनसम्पर्क पदाधिकारी को सूचना के अधिकार से कई सवाल किये जाएंगे, जिससे यह स्पष्ट हो जाएगा कि प्रधानमंत्री के कार्यक्रम में प्रवेश पत्र निर्गत किये जाने का मापदंड क्या स्थानीय प्रशासन का नादिरशाही निर्णय था या फिर इसके लिए प्रधान मंत्री सुरक्षा का कोई आधिकारिक आदेश था।

जिला प्रशासन को पत्रकारों की उपस्थिति से ही अगर प्रधानमंत्री के सुरक्षा कवच कमजोर होता दिख रहा है तो लानत है ऐसे अक्षम और कमजोर अधिकारियों पर।

सिरिसिया पुलिस ने भारी मात्रा में अंग्रेजी शराब बरामद



चनपटिया। उत्पाद विभाग पटना की सीआईडी टीम व सिरिसिया पुलिस की संयुक्त कारवाई में बड़ी सफलता मिली है। पुलिस ने भारी मात्रा में एक ट्रक में ले जाया जा रहा अंग्रेजी शराब बरामद किया है। पुलिस ने जांच के क्रम में एक ट्रक संख्या -UP 21CT-9460 को पकड़ा। उक्त ट्रक पर करीब 50 बोरा में भरकर कपड़ा व स्वेटर का कतरन लदा हुआ था। उसी कतरन के बोरे के नीचे करीब 750 कार्टून में रखा पंजाब निर्मित विभिन्न ब्रांड यथा रॉयल स्टेज, ब्लू एम्पेरियम, केन बीयर का लगभग 7400 लीटर अंग्रेजी शराब छुपकर रखा हुआ बरामद किया गया। पुलिस ने ट्रक पर लदा कतरन का बोरा, उसके नीचे रखा शराब बरामद कर ट्रक चालक राजस्थान निवासी बिनोद कुमार को गिरफ्तार किया गया। पुलिसिया पूछताछ में बिनोद ने बताया कि वह लुधियाना-चंडीगढ़ रोड से शराब लोड किया था। माल डिलिभरी जगह के बारे में गोल-गोल घुमाता रहे गिरफ्तार चालक।

ट्रक चालक बिनोद ने बताया कि उसे लुधियाना -चंडीगढ़ रोड से माल लोड करने के बाद कारोबारी द्वारा बताया गया कि माल लखनऊ में उतरेगा। वहां पहुंच कर फोन कर लेना। जब मैं लखनऊ पहुंचा तो बताया गया कि माल गोरखपुर में खाली होगा। जब गोरखपुर पहुंचा तो बताया गया कि बेतिया जाना है।

कई जांच चौकी से गुजर गई ट्रक पुलिस को नहीं लगी भनक

बिहार में शराबबंदी के बाद जगह जगह पुलिस बैरियर लगा कर यूपी से आने वाले वाहनों की जांच की जाती है। जिसमें बांसी, मधुबनी, नदी थाना, चौतरवा, लौरिया आदि शामिल हैं। इन सभी नाका पर जांच के बावजूद ट्रक चालक द्वारा आसानी से शराब की इतनी बड़ी खेप लेकर यहां तक पहुंच जाना बहुत ही बड़ी बात है। यह पुलिसिया कार्यशैली पर सवालिया निशान लगता है।

गंडक नदी में डूबने से एक व्यक्ति की हुई मौत

बगहा। नेपाल के गंडक बाराज से त्रिवेणी जाने वाले मार्ग में मंगलवार की दोपहर एक व्यक्ति जिसकी पहचान श्यामदेव मछुआरा उम्र लगभग 55 वर्ष के रूप में की गई है की डूबने मौत हो गई है। व्यक्ति मछली मारने गंडक नदी में गया हुआ था। घटना की सूचना पर पहुंची नेपाली पुलिस ने मृतक के शव को अपने कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। प्रत्यक्षदर्शियों की माने तो कुछ दिनों से मृतक नेपाल के 36 नंबर फाटक के समीप रहता था। वह कहां का निवासी था, इसकी जानकारी नेपाली पुलिस पता करने में जुट गई है। नेपाल पुलिस के इलाका प्रहरी कार्यालय दुमकीवास के सब इंस्पेक्टर इंद्र प्रसाद न्यूपानी ने इस घटना की पुष्टि की है। मृतक के शव को पोस्टमार्टम के लिए डांडा अस्पताल नेपाल भेज दिया गया है।

प्रधानमंत्री के चंपारण आगवन के मद्देनजर एसएसबी ने गंडक बाराज पर चौकसी बढ़ाई

बगहा। बेतिया में प्रधानमंत्री के संभावित आगमन को देखते हुए इंडो नेपाल सीमा गंडक बाराज के रास्ते आने जाने वाले सभी व्यक्तियों के साथ उनके सामानों की भी सघन जांच की जा रही है। दो पहिया और चार पहिया वाहनों की कागजातों के साथ उनके समान की तलाशी ली जा रही है। इस बाबत सशस्त्र सीमा बल गंडक बाराज निरीक्षक जंगराज सिंह ने बताया कि आने जाने वाले व्यक्तियों और उनके सामानों की वरीय अधिकारियों के निर्देश हुआ सघन जांच की जा रही है। संदिग्ध व्यक्तियों की आईडी सत्यापन के बाद ही आने-जाने की अनुमति दी जा रही है।

बेतिया में जप्त शराब को रखने में कम पड़ गई जगह

चौकीदार से लेकर थानेदार तक के छुटे पसीने

चनपटिया। सोमवार की देर रात्रि में बेतिया-लौरिया मुख्य मार्ग 727 में मिश्रौली पम्प के समीप उत्पाद विभाग पटना के सीआईडी टीम तथा सिरिसिया थाने की पुलिस संयुक्त कार्यवाही में भारी मात्रा में ट्रक में छुपकर लाई जा रही अंग्रेजी शराब को जप्त की है। वही चालक को मौके से गिरफ्तार करने में सफलता हासिल किया है। शराब की बड़ी खेप पकड़े जाने के बाद घंटों पुलिसकर्मी को ट्रक से शराब को उतारने में घंटों मशक्कत करनी पड़ी।

शराब को रखने में जगह कम पड़ गई। सभी ब्रांड के शराब को थानाध्यक्ष के कक्ष में सुसज्जित ढंग से रखकर जप्ती सूची बनाया गया। मौके पर पहुंचे सदर इंस्पेक्टर सुनील कुमार सिंह ने बताया कि सभी ब्रांड के दारू के मात्रा लेखा जोखा किया जा रहा है।

छापेमारी में उत्पाद विभाग पटना के सीआईडी टीम के पदाधिकारी तथा सिरिसिया थानाध्यक्ष मदन कुमार मांझी, अपर थानाध्यक्ष कावेन्द्र पासवान, एस आई राकेश कुमार, एसएसआई कृष्ण कुमार मुर्मु, एसआई राजेश कुमार, थाना मैनेजर राजेन्द्र यादव, पुलिसकर्मी समेत चौकीदार शामिल रहे।

पीएम मोदी का बेतिया आगमन, सभी तैयारी पूर्ण

बेतिया। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी बुधवार को पश्चिम चंपारण के मुख्यालय बेतिया में आगमन है। इसको लेकर बेतिया शहर से हवाई अड्डा पर सभी प्रशासनिक तैयारी पूरी कर ली गई है। पीएम नरेंद्र मोदी के सभा स्थल पर जाने के लिए कुल सात गेटों से एंट्री होगी। बेतिया-अरेराज मुख्य पथ के हवाई अड्डा के मुख्य गेट से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के साथ-साथ वीआईपी लोगों की एंट्री होगी। वही हवाई अड्डा के दक्षिण से चार गेटों से आम लोगों की एंट्री होगी। जहां सुरक्षा जांच के बाद सभा स्थल पर एंट्री दी जाएगी। इन सभी गेटों की निगरानी अर्ध सैनिक बलों के हवाले रहेगी। दक्षिणी गेट से एंट्री के लिए आम लोगों को हवाई अड्डा के मुख्य गेट से 100 मी पूरब की ओर जाने पर आम लोग सभा स्थल तक जाएंगे। सभा स्थल तक जाने के लिए सभी लोगों को सुरक्षा जांच के बाद एंट्री मिलेगी। सभा स्थल के 3 किलोमीटर के दायरे में सीसीटीवी कैमरे से निगरानी होगी। बेतिया-अरेराज मुख्य पथ के सर्किट हाउस से लेकर बरवत स्कूल तक सामान्य यातायात पूरे दिन बंद रहेगी।



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 पूजा 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 पूजा कह कर बहला दिया जाता था और उसे घर की चहारदीवारी में सीमित कर दिया गया था। यही कारण था कि वे पुरुषों की बराबरी में ना आकर बहुत पिछड़ गई और देश की समग्र विकास की

स्थिति एकांगी हो गई थी। समाज यह भूल गया था कि जिन हाथों में कोमल चूड़ियां पहनी जाती हैं वही हाथ तलवार भी उठा कर युद्ध में एक वीरगंगा 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 विश्वविजयी 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 हैं। समाज हो या विज्ञान या राजनीति अथवा समाज सेवा संपूर्ण क्षेत्र में आज नारियां पुरुषों से कंधे से कंधा मिलाकर सर्वश्रेष्ठ कार्य कर रही हैं। मैडम क्यूरी, कल्पना चावला, इंदिरा गांधी, श्रीमति भंडार नायके, सरोजनी नायडू, कस्तूरबा गांधी जैसी महिलाएं राष्ट्र का मार्गदर्शन करने का काम करती रही हैं। 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 हूँ 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 रहे हैं कुछ लोग छलांग लगा रहे हैं, पर कुछ लोग बेचैन भी हैं और सोचते हैं कि हमारी भारत भूमि जहां सत्यवादी हरिश्चंद्र, राजा दशरथ, जैसे लोग हुए हैं बल्कि आज भी किसी विद्यालय में झूठ का समर्थन नहीं होता। सामने से, बाकी आप सब की राय, पर अब आप चलते फिरते देखो कैसे-कैसे लोग, एक छोटी सी बात मन में घूम रही थी।

हुआ यूं की किसी से मेरी यूं ही रास्ते में मुलाकात हुई, नमस्ते की, हमने तो वो खड़ी हो गई बात करती रहीं। मेरे सच्चे लेखन की जिससे वो बहुत प्रभावित हैं, ऐसा बताया उन्होंने, तभी मेरी नजर उनके हाथ में दूध की बाल्टी पर पड़ी तो हमने पूछ लिया कितने में देते हैं दूध? तो जवाब देखिए- हमने पूछा ही नहीं कितने में देता है हम तो जो बिल देता है बस दे देती हूँ... 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 हिलाई 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 अक्टूबर के महीने में होता है। इसके आगे जो बोल कर मेरी आँख खुल गई वो यह कि जो तुम लोग लिपी पुत्री बैठी हो, बिल्कुल टी वी सीरियल की सास-बहू साजिश, और-सीखो और घर फोड़ो। मंथरा हो पूरी की पूरी। यह सब मेरे सपने में घटी घटना है। कोई व्यक्तिगत न ले। वैसे सुंदर यह है कि सब हरी साड़ी में सुहागिनी देवियां दिखीं।



हनुमान मुक्त

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 ढूँढने 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

व्यंग्य: दीनू की किस्मत

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 जैसे 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 रहस्यमय 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 है 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 टाप 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।

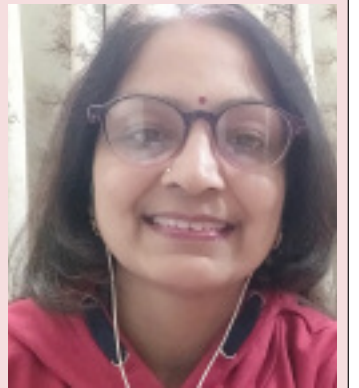
साहब ने उसे मस्त रहने को कहा। आर के साहब अब खुद अलादीन के चिराग बन चुके थे। जिनके पास हर समस्या का हल था। पी टी आई सिंह साहब का उन पर पूरा असर था। सिंह साहब की उन पर पूरी कृपा दृष्टि थी। वे अपने गुरु सिंह साहब से पूरा गुरु ज्ञान ले चुके थे। उन्होंने टाइप टेस्ट वाले दिन दीनू को दिन भर उनके घर पर ही रहने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



हो सके तो सीखना कभी..

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

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

सुनो..
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

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 सतर्क 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 स्ट्रोक का खतरा भी बढ़ जाता है।



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 हैं। 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

डॉक्टर 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।

जानकर इसका कम से कम इस्तेमाल करना शुरू कर दें।

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 फाइबर और विटामिन्स अलग हो जाते हैं, जो इसे हानिकारक बना देता है।

डॉक्टर 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।

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।



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।

व्यक्तियों 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।

आगर 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, खेलौनों को शेर करने, वस्तुओं को छूने आदि के दौरान ले सकते हैं। खासकर यदि आपके पड़ोस, स्कूलों या यहां तक कि आपके

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 औषधीय 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-इंफ्लेमेटरी, 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-इंफ्लेमेटरी 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 लीजिए। 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।

ना कहना भी है एक कला है

श्याम कुमार कोलार



हर कोई चाहता है कि वह हमेशा हर किसी का चाहेता बना रहे, हर कोई उसके काम की तारीफ करे एवं उसकी सराहना करे।

इसलिए वह उसको दिए गए काम एवं जिम्मेदारी को हमेशा से पूर्ण इमानदारी एवं लगन के साथ के साथ करता है और चाहता है इसका हमेशा उसको श्रेय मिले साथ ही साथ सभी के सामने उसके काम की प्रशंसा हो। परन्तु कभी आपने सोचा है सभी को खुश रखने के चक्कर में आप पर हमेशा जिम्मेदारियाँ बढ़ा दी जाती हैं, आप कोई भी काम को सहर्ष स्वीकार कर लेते हैं इसलिए आपको ही काम के लिए हमेशा चुना जाता है। आप हमेशा काम वगैर कोई न-नुकर करे स्वीकार कर करने लगते हैं, आपको और अन्य काम की जिम्मेदारी सौंप दी जाती है, पहले से आपके पास काम की एक लम्हैबी लिस्ट है, आपको और अतिरिक्त काम का बोझ डाल दिया जाता है।

किसी भी काम के लिए हमेशा हाँ कहना यानि अपने आप को और अधिक समय के लिए काम से जोड़ लेना है। अतिरिक्त काम करना गलत नहीं है परन्तु यदि हमें पता है कि इससे हमें कोई विशेष फायदा नहीं होने वाला है, इससे केवल समय, शक्ति और उत्साह का हानन ही होना है तब भी काम करते रहना यह स्वयं को थकाने जैसा कार्य होता है। इससे काम करने वाला व्यक्ति अपने निजी पलो को भी प्रोपेनल कामों में लगा देता है और पर्सनल जीवन को अपने जाँब या नौकरी में लगा कर अपने स्वयं के सुखद पलो को खोते रहता है। हमें रोजमर्रा के जीवन में निरंतर दूसरों के अनुरोध का सामना करना पड़ता है। दूसरों की मदद करना भले ही अच्छी आदत कहलाती है

लेकिन लगातार ऐसा करते रहने से हम पाते हैं कि अपनी जरूरतें पूरी करने के लिए हमारे पास समय नहीं रह जाता है। इस तरह के कार्य करते रहने से हमारे भीतर हताशा पैदा होने लगती है। 'न' एक सरल शब्द है जो महज एक अक्षर का है लेकिन ज्यादातर लोगों के लिए 'न' उच्चारण कर पाना कठिन होता है। जबकि हम सभी जानते हैं कि 'न' कह देने से हम जीवन की अनेक कठिनाइयों से बच सकते हैं।

जितन एक निजी कम्पनी में काम करता है, कम्पनी की तरफ से उसे फोल्ड के दैनिक काम निर्धारित है, वह अपनी कम्पनी की तरफ से दी गई जिम्मेदारी के काम को भलीभाँति पूर्ण निष्ठा के साथ करता है जिससे उसके बॉस के सामने उसकी अच्छी इमेज है। वह सब कम समय पर करता है बॉस को उस पर पूर्ण विश्वास है कि वह किसी भी काम को अच्छे से कर सकता है। कम्पनी में एक प्रोजेक्ट आता है, इस काम का पूर्व अवलोकन करने के लिए लोगो का चयन में जितन एवं उसी के जैसे काम करने वाले लोगो का नाम आगे आता है, जितन को इस नया काम की अतिरिक्त जिम्मेदारी दी जाती है। हमारे आसपास ऐसे कई उदाहरण मिल जायेंगे जो अपने काम से संतुष्ट न होने से अवसाद का शिकार हो जाते हैं। अच्छे काम के लिए पहले जो जाने जाते थे अब उस काम में उनकी रुचि नहीं लगती है। आखिर यह सब हुआ "ना" नहीं कहने के कारण। हर काम के लिए हमेशा "हाँ" कह देना आप पर न केवल काम का बोझ बढ़ाएगा बल्कि आपको ऐसे कार्य भी करने होंगे जिनको करना आप पसंद नहीं करते हैं। आपको समझना होगा कि आपका समय और बहुमूल्य ऊर्जा सीमित है और आपको इसकी अहमियत देनी होगी। कई बार लोग अपनी छवि खराब होने के डर से किसी भी कार्य को "न" नहीं कह पाते हैं। लेकिन आपको यह समझना होगा कि काम करने के लिए "हाँ" कहने के बाद समय की कमी के चलते काम खराब होता है तो इससे आपकी छवि अधिक

खराब होगी। कई स्थानों पर आपके पास "ना" कहना आसान नहीं होता है। सबसे पहले तो हमें बहुत ही सभ्य तरीके से किसी कार्य के लिए मना करना चाहिए। साथ ही मना करने का उचित व तार्किक कारण भी बताया जाना जरूरी है। आइये कुछ ऐसे तरीकों को जानते हैं जिससे आप इस परेशानी को थोड़ा कम कर सकते हैं-

दोस्तों के दबाव से बचे

अक्सर हम दोस्ती रिश्तेदारी, आत्मविश्वास की कमी या दुविधा के कारण दूसरों की बातें मान लेते हैं। जैसे "पार्टी में दोस्तों के कहने पर मैंने भी एक पैग ले लिया। ऑफिस के लोग बाहर खाना खाने जा रहे थे, तो मैं भी चला गया, अब बजट गड़बड़ हो गया।" इन सब परिस्थितियों में दूसरों की बात मानी, अगर चाहते तो, शालीनता से मना भी कर सकते थे। ना कहने का मतलब है अपने खुद के लिए खड़े होना। कुछ बातों में ना करके आप अनचाही परिस्थितियों में फंसने से बचते हैं, इससे आत्मविश्वास बढ़ता है।

अपनी ऊर्जा को बचाए रखें

कई बार हम दूसरों को खुश करने की लिए उनकी बात के लिए हामी भर देते हैं और बाद में सोचते हैं कि ना कह देते तो ज्यादा अच्छा होता। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हम ना को नकारात्मक भाव से जोड़ते हैं। ऐसा करने से हम अपना समय खुद ही बर्बाद करते हैं। अपने समय, निजता और ऊर्जा को बचाने का आसान और सीधा तरीका है ना कहना। ना को किस जगह कैसे फिट करना है, यह आप पर निर्भर करता है। जैसे पढ़ाई करते समय फोन चलाना, फेसबुक या व्हाट्सएप पर से ध्यान हटाना, भोजन को मन से खाने के लिए फोन को दूर रखना, वजन कम करना है, किसी की बातों में ना आकर अपने विवेक से काम लेना, अपना समय एवं रूचि को ध्यान में रखते हुए कार्य करना।

लघुकथा: मेरा नाम क्या है

विदेश कमाने गए बेटे के उसकी कर्कश बहू थी। अगर उससे पूछ लेते तो वह इस तरह बात का बतंगड़ बनाएगी कि सोच कर ही उन्हें चक्कर आ गया। बेटे को विदेश फोन लगाया और जैसे ही पूछा कि मेरा नाम क्या है? वहाँ तो जब चाहे फोन लगा कर पूछने के बदले जो सुनने को मिला कि... पर नाम का पता नहीं चला। खूब सोच-विचार कर छोटे पोते को पास बुला कर पूछा, बाबू, तुम्हें मेरा नाम पता है?

उसने हाँ में सिर हिलाया। पर नाम बोलने के लिए चाकलेट की खातिर दस रुपए मांगे। दस की नोट पकड़ा कर अपना नाम पूछा तो जवाब मिला, दादाजी।

अरे यह नहीं, मेरा नाम बोलो।

हां, वही तो कह रहा हूँ। आप का नाम दादाजी है। मैं तो यही तो कह कर बुलाता हूँ। कह कर पोता भाग गया।

इसी चिंता में वह घर के बाहर निकले तो सामने मिठाई की दुकान वाले ने 'नमस्कार' किया। बड़ी उम्मीद के साथ वह दुकान पर पहुंचे और सकुचाते हुए पूछा, भाई, तुम्हें मेरा नाम मालूम है?

जवाब में दुकानदार ने जोर से हंस कर कहा, आप भी न, सालों से आप को चाचा कहता आ रहा हूँ तो आप का नाम जान कर क्या करना है।

गांव से बचपन के दोस्त का फोन आया। फोन रिसीव होते ही उसने पूछा, पप्पू मजे में हैं न?

उन्हें खुशी हुई, लगा कि उनका नाम पप्पू है। कन्फर्म करने के लिए पूछा तो दोस्त ने कहा, उम्र की वजह से ठीक से याद नहीं। पर पप्पू तेरी कसम, नाम तो तेरा कोई दूसरा है, पर मैं तो बचपन से तुझे पप्पू ही कहता आ रहा हूँ। दोस्त की इस बात से वह और चिढ़ गए। मैं भी कैसा आदमी हूँ कि अपना नाम भी याद नहीं है। इसकी अपेक्षा तो मर जाना ठीक है।

बड़ी मेहनत से वह छत पर गए। वह छलांग लगाते जा रहे थे कि उनके फोन की घंटी बजी। फोन उठाते ही दूसरी ओर से कहा गया, रामप्रसादजी, आप को लोन चाहिए? यह सुन कर रामप्रसाद मुसकरा उठे।

जेड-436ए, सेक्टर-12, नोएडा-201301 (उ.प्र.) मो- 8368681336

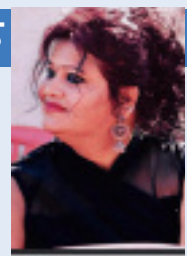
वीरेंद्र बहादुर सिंह



इक्यान्वें साल की उम्र में अचानक आई इस व्याधि से वह आकुल-व्याकुल हो उठे। तकलीफ विचित्र थी। सुबह उठने के साथ ही उन्हें अपना नाम ही नहीं याद आ रहा था। लगभग दो घंटे तक वह कमरे में इधर से उधर चक्कर लगाते रहे। मर चुकी पत्नी भी 'कहती हूँ' कह कर ही बुलाती थी, इसलिए उसने भी कोई नाम दिया हो, याद नहीं आ रहा था।

स्वर्गस्थ पत्नी के फोटो के नीचे उसके नाम के पीछे उनका नाम था। परन्तु पिछले साल फोटो के पीछे चले गए बरसात की पानी की वजह से उस जगह इस तरह के दाग पड़ गए थे कि नाम पढ़ने में ही नहीं आ रहा था। जबकि पढ़ने में भी आ रहा होता तो अनपढ़ आंखें पढ़ ही कहां पातीं। गांव के अपने घर में होते तो किसी से पूछ लेते। पर इस समय तो वह बेटे के घर शहर में थे। यहां तो ज्यादा लोग उन्हें पहचानते भी नहीं थे।

©सरस्वती धानेश्वरभ, भिलाई, छत्तीसगढ़



एहसास

अलहदा है अकेले पन का सुकून,
अनोखा रहस्यमय आभास,
कई रक्तिम आभाओं को समेटे
बांधे रखता है खुद से खुद को!
कई भूली बिसरी यादें,
कुछ सिमटी सी परछायां,
थम सी जाती है जहन में,
दर्पण की मानिंद निहारती है खुद को,
दे जाती है कई सपने,
और आंखों में धूम जाती है एक सुनहरी सदी!
यादों के भंवर लेकर बदल जाते हैं मन के पलचिन्ह,
अनवरत कारवां गुजर जाता है पहरों तक,
समय का ठहराव रुकता नहीं, न रूठना,
न मनाना बस अंतर्द्वंद्व का निश्चल बहते जाना!
जिज्ञासा मंद पड़ जाती है,
तृष्णा शनैः स्वतः शांत हो जाती है,
न पाना न खोना, न मिलना, न बिछड़ना,
जिंदगी का बस यूँ ही चलते जाना!

डॉ. सत्यवान 'सौरभ'



हारा-थका किसान

बजते घुंघरू बैल के, मानो गाये गीत।
चम्पा-चम्पा खिल उठे, पा हलधर की प्रीत।।
देता पानी खेत को, जागे सारी रात।
चुनकर काटे बांटता, फूलों की सौगात।।

आंधी खेल बिगाड़ती, मौसम दे अभिशाप।
मेहनत से न भागता, सदी हो या ताप।।

बदल गया मौसम अहो, हारा-थका किसान।
सूखे सूखे खेत है, सूने बिन खलिहान।।

चूल्हा कैसे यूँ जले, रही न कौड़ी पास।
रोते बच्चे देखकर, होता खूब उदास।।

खवाबों में खिलते रहे, पीले सरसों खेत।
धरती बंजर हो गई, दिखे रेत ही रेत।।

सीपों की रंगीनियाँ, होली का अनुराग।
रोई आँखें देखकर, नहीं हमारे भाग।।

दुख-दर्द से है भरा, हैलधर का संसार।
सच्चे दिल से पर करे, ये माटी से प्यार।।

(सत्यवान 'सौरभ' के चर्चित दोहा संग्रह 'तितली है खामोश' से।)

नमिता गुप्ता मनसी, मेरठ

ये अधूरे प्रेम-पत्र..

हैरत की बात है न
जब भी लिखना चाहा
आसमां ने
एक प्रेम-पत्र
धरा के लिए,
कुछ लिख ही नहीं सका
बस, पिघल गया
बारिश बनकर,
शायद इसीलिए
धरा भी लिखती रही
सभी असंम्रेषित खतों के जवाब
हरी चुनर पहनकर
चुपचाप ही!!

सुनों..
इसी आपसी लिखावट में
खोजते चले आ रहे हैं
हम-तुम
अपना-अपना प्रेम
सदियों से अब तक!!



यूँ भी
कितना सुखद होता है न
कभी-कभी
कुछ न लिख पाना
किसी के लिए,
और.. पढ़ा जाना
उसके द्वारा
सारा का सारा
वो अलिखा भी!!

तो हैं न कितने खूबसूरत
ये अधूरे प्रेम-पत्र
अपने संपूर्ण प्रेम के साथ!!

गले की खराश से हैं परेशान, तो इन 5 घरेलू उपायों को अपनाएं

नए साल की शुरुआत के साथ ही ठंड का प्रकोप भी बढ़ने लगा है। राजधानी दिल्ली समेत देश के कई हिस्सों में इन दिनों लगातार ठंड का कहर जारी है। ऐसे में इस सीजन सर्दी-जुकाम एक आम समस्या बनी रहती है। सर्दियों में इम्युनिटी कमजोर होने की वजह से अक्सर लोग आसानी से संक्रमण की चपेट में आ जाते हैं। सर्दियों में सर्दी-जुकाम के साथ ही गले की खराश भी एक आम समस्या है। ठंड के मौसम में कुछ भी ठंडा खाने से अक्सर यह समस्या हो जाती है।

गले की खराश एक ऐसी समस्या है, जो हमें काफी परेशान करती है। यह समस्या व्यक्ति को इस तरह प्रभावित करती है कि उसका खाना-पीना और बोलना तक मुश्किल हो जाता है। साथ ही किसी भी काम में मन की नहीं लग पाता है। अगर आप भी इस समस्या से परेशान हैं, तो कुछ ऐसे घरेलू उपाय हैं, जिन्हें करने से आप गले की खराश से राहत पा सकते हैं।

तो चलिए जानते हैं ऐसे ही कुछ नुस्खों के बारे में-

नमक का पानी

अगर आप गले की खराश से परेशान हैं, तो नमक का पानी इसमें आपके काफी काम आ सकता है। गले की खराश से तुरंत राहत पाने के लिए दिन में 2 से 3 बार नमक वाले गर्म पानी से गरारा करें। आप चाहे तो गर्म पानी भी पी सकते हैं। इस उपाय को करने से आपको गले में होने वाली परेशानी से राहत मिलेगी और गले में मौजूद बैक्टीरिया भी बाहर निकल जाएंगे।

अदरक की चाय

गले की समस्या होने पर आप अदरक की चाय भी पी सकते हैं। इस चाय से सेवन से न सिर्फ आपको गले में गर्माहट मिलेगी, बल्कि इससे आपकी इम्युनिटी भी मजबूत होगी। इसे बनाने के लिए अदरक के टुकड़ों को एक कप पानी

में उबालें और फिर इसे छानकर गर्मागर्म पिएं। आप चाहे तो इसके अलावा कैमोमाइल टी और ग्रीन टी का सेवन भी कर सकते हैं।

शहद

गले की खराश मिटाने के लिए शहद भी एक बढ़िया विकल्प है। इसमें मौजूद एंटीबैक्टीरियल और एंटीइंफ्लेमेटरी गुण गले की खराश, दर्द, खांसी और जुकाम को दूर करने में कारगर है। आप शहद को गर्म पानी में मिलाकर पी सकते हैं। इसके अलावा अगर चाहे तो इसे हर्बल टी में डालकर या फिर अदरक के साथ भी इसे खा सकते हैं।

लौंग

औषधीय गुणों से भरपूर लौंग भी गले की खराश का एक बेहतरीन घरेलू उपाय है। आप कई तरीकों से इसका इस्तेमाल कर इस समस्या से निजात पा सकते हैं। आप चाहें तो सादा लौंग चबा सकते हैं। इसके अलावा आप



गर्म पानी में लौंग डालकर भी इस पानी को पी सकते हैं। साथ ही आप लौंग की हर्बल टी भी बना सकते हैं। इसके लिए लौंग को एक कप पानी में उबालें और आधा चम्मच शहद डालकर इसे पी लें।

लहसुन

सर्दियों में लहसुन का सेवन कई मायनों में सेहत के लिए फायदेमंद होता है। इम्युनिटी मजबूत करने के साथ ही यह सर्दी-जुकाम और गले की खराश को भी दूर करता है। लहसुन में मौजूद एंटी-माइक्रोबियल गुण वायरल इंफेक्शन में काफी फायदेमंद होते हैं। आप इसे गर्म या धुन कर खा सकते हैं।

हृदय रोग के लिए रामबाण दवा है अर्जुन की छाल

हृदय रोग के मरीजों की संख्या में रोजाना

इजाफा हो रहा है। हाल के दिनों में हार्ट अटैक के मामले भी बढ़े हैं। युवावर्ग भी इससे अछूता नहीं है। बॉलीवुड के कई बड़े कलाकारों का निधन हार्ट अटैक से हुआ है। इसके



अलावा, सामान्य जनमानस भी इससे प्रभावित हुए हैं। खबरों में रोजाना अचानक हार्ट अटैक के मामले पढ़ने और दिखने को मिल रहे हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो हृदय रोग के कई कारण हो सकते हैं।

इनमें दो प्रमुख कारण तनाव और बैड कोलेस्ट्रॉल है। तनाव से उच्च रक्तचाप बढ़ता है। वहीं, उच्च रक्तचाप से हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है। जबकि, शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से धमनियों में रक्त संचरण सही से नहीं होता है। इस स्थिति में हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा रहता है। इसके लिए रोजाना संतुलित आहार लें और एक्सरसाइज करें। साथ ही तनाव न लें। इसके अलावा, हृदय रोग से बचाव के लिए अर्जुन की छाल का सेवन करें। अर्जुन की छाल के सेवन से मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग में फायदा मिलता है। आइए, इसके बारे में सबकुछ जानते हैं-

अर्जुन की छाल

आयुर्वेद में अर्जुन को औषधि माना जाता है। इसकी पत्ती और छाल का इस्तेमाल कई रोगों को दूर करने में किया जाता है। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो इसमें हाइपोलिपिडेमिक पाया जाता है, जो बढ़ते कोलेस्ट्रॉल और उच्च रक्तचाप को कंट्रोल करता है। साथ ही शुगर कंट्रोल करने में भी मदद मिलती है। इसकी तासीर गर्म होती है। इसके लिए सर्दियों में अर्जुन की छाल का सेवन करना फायदेमंद होता है। हालांकि, अन्य मौसम में अर्जुन की छाल के अधिक सेवन करने से पहले डॉक्टर की जरूर सलाह लें।

कैसे करें सेवन

इसके लिए अर्जुन की छाल को रात में सोने से पहले एक गिलास पानी में भिगोकर रख दें। अगली सुबह गैस पर अर्जुन की छाल और पानी को गैस पर गर्म करें। फिर, इसमें काली मिर्च, तुलसी के पत्ते, अदरक, दालचीनी आदि चीजें डालकर काढ़ा तैयार करें। जब काढ़ा तैयार हो जाए, तो इसका सेवन करें। इस काढ़ा के सेवन से हृदय रोग में बहुत फायदा मिल सकता है।

रोजाना संतुलित आहार लें और एक्सरसाइज करें। साथ ही तनाव न लें। इसके अलावा, हृदय रोग से बचाव के लिए अर्जुन की छाल का सेवन करें।

शरीर में खून बढ़ाने के साथ हड्डियों के लिए फायदेमंद है किशमिश

ड्राई फ्रूट्स के सेवन से कितना फायदा होता है, ये तो आप जरूर जानते होंगे। आज आपको किशमिश के फायदों के बारे में बताएंगे। हर कोई इसके स्वाद से वाकिफ है, लेकिन किशमिश के गुण सिर्फ इसके स्वाद तक सीमित नहीं हैं, बल्कि यह शरीर से जुड़ी कई समस्याओं को दूर करने में सहायक है।

सेहत के लिए किशमिश किसी वरदान से कम नहीं है। इसे खाने से कमजोरी, सुस्ती जैसी समस्याओं से राहत मिल सकती है। यह पोषक तत्वों का भंडार है। आइए जानते हैं, किशमिश सेहत के लिए कैसे फायदेमंद है।

1. खून की कमी दूर करने में सहायक

किशमिश में आयरन पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसमें विटामिन-बी और कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करते हैं। अगर आप एनिमिया से पीड़ित हैं, तो रोजाना किशमिश का सेवन कर सकते हैं।

2. पाचन को स्वस्थ रखने में मददगार

किशमिश में मौजूद फाइबर पाचन के लिए लाभकारी है। इसके लिए रात में किशमिश को भिगो दें और सुबह में इसे खाएं। अगर आपको कब्ज की समस्या है, तो भिगे हुए किशमिश का नियमित रूप से सेवन कर



सेहत के लिए किशमिश किसी वरदान से कम नहीं है। इसे खाने से कमजोरी, सुस्ती जैसी समस्याओं से राहत मिल सकती है। यह पोषक तत्वों का भंडार है। इसमें विटामिन-बी और कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करते हैं। अगर आप एनिमिया से पीड़ित हैं, तो रोजाना किशमिश का सेवन कर सकते हैं।

सकते हैं।

3. आंखों के लिए फायदेमंद

किशमिश में पर्याप्त मात्रा में बीटा-कैरोटीन, विटामिन-ए और कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो आंखों के लिए फायदेमंद होते हैं। इसके नियमित सेवन से मोतियाबिंद का खतरा भी कम हो सकता है।

4. हड्डियों के लिए लाभदायक

किशमिश में कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में

पाया जाता है। जो हड्डियों को स्वस्थ रखने में सहायता करता है। हड्डियों को मजबूत रखना चाहते हैं, तो नियमित रूप से किशमिश का सेवन कर सकते हैं।

5. हाई ब्लड प्रेशर को करता है कंट्रोल

किशमिश में पोटैशियम और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं, जो ब्लड सर्कुलेशन को सुधार कर हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मददगार है।

सावधानी: लेख में दिए गए सुझाव और टिप्स सिर्फ सामान्य जानकारी के लिए हैं और इसे पेशेवर चिकित्सा सलाह के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए। किसी भी तरह के सवाल या परेशानी हो तो फौरन अपने डॉक्टर से सलाह करें।