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

BORDER NEWS MIRROR BNM to the point...

02 पछुआ हवा के बीच लगी आग में छह घर जलकर राख

04 केसरिया हाईस्कूल का छात्र राहुल बना प्रखण्ड टॉपर

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, मंगलवार, 02 अप्रैल 2024 | www.bordernewsmirror.com | ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रूपए ● वर्ष: 05, अंक: 30

LAKSHYA RAJ KIDZEE

Mission Chowk, Pataura (Infornt of Durga Mandir) Motihari Mob.- 9128562441

एनसीबी की जांच मामले में बॉम्बे हाई कोर्ट ने समीर वानखेड़े को दी राहत

मुंबई। बॉम्बे हाई कोर्ट ने सोमवार को आईआरएस अधिकारी समीर वानखेड़े को नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो (एनसीबी) की जांच मामले में अस्थायी राहत दी। इस मामले की सुनवाई हाईकोर्ट ने 10 अप्रैल तक स्थगित कर दिया है। कोर्ट ने इस दौरान जांच में वानखेड़े के खिलाफ कोई दंडात्मक कार्रवाई न करने का भी निर्देश दिया है। एनसीबी की टीम समीर वानखेड़े की उनके मुंबई एनसीबी निदेशक कार्यकाल के दौरान कार्रवाई के दौरान अनियमितता बरतने की छानबीन कर रहा है। इस मामले में एनसीबी की ओर से आठ नोटिस जारी की गई थी। लेकिन समीर वानखेड़े एनसीबी का जांच का सामना नहीं किया और जांच रुकवाने के लिए हाईकोर्ट में याचिका दाखिल की थी। इसी याचिका की सुनवाई करते हुए कोर्ट ने एनसीबी को वानखेड़े पर अगली सुनवाई तक दंडात्मक कार्रवाई न करने का निर्देश दिया है। समीर वानखेड़े ने एनसीबी की जांच संजय सिंह द्वारा न किए जाने का आदेश देने की भी मांग की थी, जबकि एनसीबी के वकील ने कोर्ट में समीर वानखेड़े खुद की जांच के लिए जांच अधिकारी नहीं चुन सकते। फिलहाल इस मामले की अगली सुनवाई दस अप्रैल को होगी।

सीबीआई अधिकारियों को दिए पदक

भारत के मुख्य न्यायाधीश न्यायमूर्ति डॉक्टर वाई चंद्रचुड़ ने भारत मंडपम में किया हौसलाफ्जाई

नई दिल्ली। भारत के मुख्य न्यायाधीश न्यायमूर्ति डॉक्टर वाई चंद्रचुड़ ने आज (सोमवार) भारत मंडपम में "बेहतर आपराधिक न्याय हेतु तकनीकी अंगीकरण" विषय पर व्याख्यान दिया। इस मौके पर डाक्टर वाई चंद्रचुड़ ने सीबीआई के 06 अधिकारियों व कर्मियों को विशिष्ट सेवा हेतु राष्ट्रपति पुलिस पदक (पीपीएम) एवं 29 अधिकारियों व कर्मियों को सराहनीय सेवा हेतु पुलिस पदक भी प्रदान किए। इस अवसर पर सीबीआई निदेशक प्रवीण सूद ने मुख्य न्यायाधीश एवं अन्य अतिथियों का स्वागत किया। अपने संस्थापक निदेशक को श्रद्धांजलि के रूप में सीबीआई वर्ष 2000 से 'डीपी कोहली स्मृति व्याख्यान' का आयोजन कर रही है। इसी कड़ी में सीबीआई ने अपने स्थापना दिवस 01 अप्रैल 2024 को अपने संस्थापक निदेशक की स्मृति में व्याख्यान का आयोजन किया। इस अवसर पर सर्वोच्च न्यायालय, उच्च न्यायालय तथा राऊज एवेन्यू कोर्ट, दिल्ली के कई न्यायाधीश, केंद्रीय सचिव, सीवीसी, लोक पाल के सदस्य उपस्थित रहे। केंद्रीय अर्धसैनिक बलों, केंद्रीय एजेंसियों, परावर्तन निदेशालय व राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) के प्रमुख भी शामिल हुए।

भाजपा के संकल्प पत्र में दिखेगा विकसित भारत का भी रोडमैप

नई दिल्ली। लोकसभा चुनाव के लिए भाजपा ने भी अपने संकल्पपत्र को आकार देना शुरू कर दिया है। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह की अध्यक्षता में सोमवार को घोषणापत्र समिति की पहली बैठक हुई, जिसमें विभिन्न माध्यमों से पार्टी को मिले सुझावों पर गहन विचार-विमर्श किया गया। समिति के सह संयोजक पीयूष गोयल का कहना है कि भाजपा के पास लाखों सुझावों का डेटाबेस है। 2047 में भारत को विकसित राष्ट्र बनाने सहित देशहित और जनहित को प्राथमिकता में रखते हुए अगली बैठक में महत्वपूर्ण बिंदु रखे जाएंगे। इस आधार पर जल्द ही संकल्पपत्र को अंतिम रूप दिया जाएगा। लोकसभा चुनाव में राजग की सीटें 400 पार पहुंने के लक्ष्य के साथ मैदान में उतरी भाजपा अपना संकल्पपत्र भी इसी तरह का बनाने के लिए प्रयासरत है, जो सभी वर्गों को आकर्षित करे।

अरुणाचल प्रदेश भारत का अंग है और रहेगा : एस जयशंकर

-सूरत में पत्रकारों से विदेश मंत्री ने की चाय पर चर्चा

सूरत। विदेश मंत्री एस जयशंकर ने स्पष्ट शब्दों में कहा है कि अरुणाचल प्रदेश भारत का राज्य है, था और रहेगा। चीन के इसके नाम बदलने से कुछ नहीं होगा। भारतीय सेना एलएसी के उल्लंघन पर मुकाबले को हर तरह से तैयार है। जयशंकर सोमवार को सूरत के एक होटल में पत्रकारों के साथ चाय पर चर्चा के दौरान उनके सवालों के जवाब दे रहे थे। विदेश मंत्री एस जयशंकर ने पत्रकारों के सवाल में बताया कि भारत विदेश जाने वाले युवाओं के बारे में सजग है। रूस में उनका सेना में किसी रूप से इस्तेमाल करना गलत है। भारत सरकार ने इस संबंध में सख्ती से रूसी दूतावास को जानकारी दी कि नौकरी के नाम पर भारतीय युवाओं का सेना में सीधे या अप्रत्यक्ष रूप से इस्तेमाल नहीं होना चाहिए। जयशंकर ने कहा कि भारत से रूस गए दो लोगों की मृत्यु की जानकारी सामने आई है।

भारत-गुयाना के बीच रक्षा साझेदारी में एक नया अध्याय

- वायु सेना की टीम दोनों विमानों को 2 सी-17 परिवहन विमानों से लेकर गुयाना पहुंची

- गुयाना रक्षा बल ने 23.27 मिलियन डॉलर के ऋण की एलओसी पर किए थे हस्ताक्षर

नई दिल्ली। भारत और गुयाना के बीच रक्षा साझेदारी में एक नया अध्याय शुरू हुआ है। भारत ने गुयाना रक्षा बल को दो डोर्नियर-228 विमान सौंप दिए हैं। वायु सेना की टीम रविवार की देर रात दोनों विमानों को 2 सी-17 परिवहन विमानों से लेकर गुयाना पहुंची, जहां उच्चायुक्त ने उनका स्वागत किया। गुयाना को दोनों डोर्नियर-228 विमान ऋण सहायता के हिस्से के रूप में दिए गए हैं। इस सौदे के लिए गुयाना रक्षा बल ने 23.27 मिलियन डॉलर के ऋण पर भारत के साथ लाइन ऑफ क्रेडिट (एलओसी) पर हस्ताक्षर किए थे।

गुयाना रक्षा बल (जीडीएफ) ने 23.27 मिलियन डॉलर के ऋण से समुद्री गश्त और सेना की आवाजाही के लिए भारत से दो डोर्नियर-228 विमान खरीदकर अपनी सुरक्षा क्षमताओं को बढ़ाया है। भारतीय रक्षा उद्योग ने इस सौदे के जरिये गुयाना रक्षा बल के साथ कैरेबियन देश में प्रवेश किया है। इस संबंध में 15 मार्च को गुयाना के वित्त मंत्री और एक्जिम बैंक के डिप्टी जीएम के बीच एक समझौते पर हस्ताक्षर किए गए थे। हिंदुस्तान एयरोनॉटिक्स लिमिटेड (एचएएल) में निर्मित 228 विमानों को गुयाना के इलाके के लिए शॉर्ट टेक-ऑफ और लैंडिंग के लिए आदर्श माना जाता है। इसका उपयोग समुद्री गश्त के साथ-साथ सैन्य ठिकानों की पुनः आपूर्ति, आंतरिक स्थानों पर सेना की आवाजाही के लिए किया जाएगा।

गुयाना के साथ यह लाइन ऑफ क्रेडिट (एलओसी) समझौता पहला है, जिस पर भारत ने किसी कैरेबियाई देश के साथ हस्ताक्षर किए हैं। इसके अलावा गुयाना भारत से गश्ती वाहन, रडार और बख्तरबंद वाहन खरीदने की भी योजना बना रहा है। यह समझौता जीडीएफ की क्षमताओं को बढ़ाने के लिए सरकार के चल रहे प्रयास का हिस्सा है। इस सौदे की शुरुआत पिछले साल जनवरी में गुयाना के राष्ट्रपति अली की भारत यात्रा के दौरान हिंदुस्तान एयरोनॉटिक्स लिमिटेड के दौरे के समय हुई थी। गुयाना सरकार ने कहा कि दो विमानों की खरीद बल के पूंजीकरण में अब तक के सबसे बड़े निवेश का हिस्सा है।

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

पछुआ हवा के बीच लगी आग में छह घर जलकर राख

–तीन बाइक,साइकिल,आभूषण,अनाज के साथ दो दर्जन से ज्यादा मवेशी जले

मोतिहारी। जिले के बंजरिया थाना क्षेत्र के पचरूखा पश्चिम पंचायत स्थित मोखलिसपुर वार्ड नं.6 में सोमवार को तेज पछुआ हवा के बीच आग लगने से 6 घर जलकर राख हो गये। स्थानीय ग्रामीणो ने आग बुझाने का काफी प्रयास किया लेकिन तेज हवा के कारण आग एक के बाद एक घर को अपने आगोश में लेता गया।बाद में सूचना पर पहुंची फायर बिग्रेड की गाड़ियो ने भारी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया।आग लगने के कारणो की कोई जानकारी नही मिल सकी है।पचरूखा पश्चिमी पंचायत के पूर्व मुखिया व स्थानीय ग्रामीण कुमार मनोज सिंह ने बताया कि आग लगने से सुरेश महतो,जोखु मियां,सगीर मियां इस्लाम मियां,समसुल मियां व भुलावन महतो का घर पूरी तरह जलकर राख हो गया। उन्होने बताया तेज बह रही पछुआ हवा के कारण आग देखते ही देखते भयावह रूप ले लिया।उन्होंने बताया कि आग से दो मोटरसाइकिल,तीन साइकिल,तीन सिलाई मशीन,आधा दर्जन बकरी व करीब दो दर्जन से ज्यादा मुर्गा व मुर्गी जलकर राख हो गये। पीड़ितो ने बताया कि आग से घर में रखे अनाज,आभूषण,फर्नीचर,बिछावन समेत दैनिक उपयोग का सारा सामान जलकर राख हो गया है।पूर्व मुखिया कुमार मनोज सिंह ने बताया कि अगलगी की घटना की सूचना बंजरिया सीओ और स्थानीय थाना को दी गई है। सीओ रोहन रंजन सिंह ने बताया कि आग लगने की सूचना के साथ ही राजस्वकर्मी को क्षति के आकलन के लिए भेजा गया है, रिपोर्ट के बाद राहत कार्य शुरू किया जायेगा।

सुगौली में अवैध नर्सिग होम किया गया सील

मोतिहारी। जिले के सुगौली स्टेशन रोड में संचालित अवैध नर्सिग होम को अधिकारियों की टीम ने सोमवार को सील कर दिया।उक्त कारवाई के लिए अधिकारियों की टीम में अंचलाधिकारी कुंदन कुमार,सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के प्रभारी डॉ एम ए अशद व सुगौली थाना के एसआई अभिनव राज सहित पुलिस बल के जवान शामिल थे। बताया गया कि लोक शिकायत निवारण पदाधिकारी मोतिहारी के कोर्ट में स्टेशन रोड के क्लिनिक संचालक डॉ एस कुमार विरुद्ध परिवाद चल रहा था। कोर्ट के द्वारा जारी आदेश 29 फरवरी 24 के आलोक में डॉ कुमार के क्लिनिक को सील किया गया।बताया गया कि इस मामले में किसी की गिरफ्तारी नही हुई है।क्लिनिक सील करने के समय स्टेशन रोड स्थित अवैध क्लिनिक संचालकों में हड़कम्प मच रहा और अफ़रातफ़री के बीच कई लोग अपनी क्लिनिक और जांच घर बन्द कर मौके से फरार हो गये।सील करने के समय सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के बीएचएम आदित्य रंजन,बीसीएम नितेश कुमार गिरी प्रधान सहायक विकास कुमार मिश्रा सहित अन्य मौजूद रहे।

युवती अपहरण मामले में एक को सात वर्षो का सश्रम कारावास

मोतिहारी। प्रथम अपर जिला एवं सत्र न्यायाधीश राकेश कुमार ने एक युवती की शादी के नियत से अपहरण मामले में नामजद एक अभियुक्त को सात वर्षो का सश्रम कारावास एवं दस हजार रुपए अर्थ दंड की सजा सुनायी है। अर्थ दंड नहीं देने पर छह माह की अतिरिक्त सजा काटनी होगी। सजा लखौरा थाना के लखौरा ब्रह्मटोला निवासी देवा सहनी को हुई है। इस मामले में स्थानीय निवासी शिवपूजन प्रसाद ने लखौरा थाना में मामला दर्ज कराते हुए देवा सहनी सहित आठ को नामजद किया था, जिसमें कहा था कि 30 सितंबर 2021 के दोपहर करीब 3 बजे उसके वर्तमान निवास कुंवारी देवी चौक से उसकी बहन रेशमी कुमारी आवश्यक सामान खरीदने बाजार निकली थीं परंतु वह घर वापस नहीं आई। देवा सहनी के घर पूछताछ करने गया तो देवा सहनी घर से गायब था। वह रेशमी कुमारी को शादी के नियत से अपहरण कर कहीं छुपा दिया है। दो माह पूर्व भी वह रेशमी कुमारी का अपहरण कर अपने कैद में रखा था। पुलिस ने अनुसंधान के बाद देवा सहनी के विरूद्ध आरोप पत्र समर्पित किया तथा अन्य अभियुक्तों पर अनुसंधान जारी रखा। वाद विचारण के दौरान अपर लोक अभियोजक विनय कुमार सिंह ने छह गवाहों को न्यायालय में प्रस्तुत कर अभियोजन पक्ष रखा। न्यायाधीश ने दोनों पक्षों के दलीलें सुनने के बाद धारा 366भादवि में दोषी पाते हुए उक्त सजा सुनाए है।

राजद के टिकट को लेकर छिड़ा घमासान

शिवहर। आखिर किसे मिलगा शिवहर से राजद का टिकट, फारूख , रामा और रितु के बीच फसा राजद का टिकट फारुख शेख जहाँ राजद सुप्रीमो के आशीर्वाद ले कर कल से शिवहर का दौरा भी कर रहे जहां नरवर में पार्टी कार्यकर्ताओं ने भव्य उनका स्वागत किया दर्जनों वाहनों के काफिले के साथ पूर्व केंद्रीय मंत्री स्व. रघुनाथ झा, हरिकिशोर सिंह के प्रतिमा पर माल्यार्पण कर चुनावी अभियान शुरू कर दिया है, एमएलसी फारुख शेख के आ जाने से उनके समर्थकों में काफी उत्साह देखा जा रहा है, फारुख शेख ने बताया कि वह शिवहर के बेटा है उन्हें लाल जी का आशीर्वाद प्राप्त हुआ है कि जाकर वह क्षेत्र का दौरा कर लोगों से जन संपर्क करें। वही दो दिन के अंतराल के बाद राजद नेत्री रितु जायसवाल कल से फिर से लोकसभा का दौरा शुरू करेंगी, सोशल मिडिया पर लोकसभा दौरा का रूट जारी किया गया है, पूर्व में वह कई दिन लोकसभा का दौरा भी किया है। बात अगर रमा सिंह की करे तो उनके समर्थको का कहना है की राजद सुप्रीमो ने रमा सिंह को शिवहर से चुनाव मैदान में उतरने के लिए संकेत दे दिया है जल्द ही लोकसभा का दौरा भी शुरू करेंगे। हाल के दिनों में एमएलसी बने फैसल अली की भी लोकसभा चुनाव लड़ने की बात कही जा रही थी। लेकिन अब चर्चा पर विराम लगता दिख रहा है। ऐसे में वोटर की बात क्या करे राजद समर्थक भी उहापोह में है की आखिर टिकट फारुख शेख को मिलता है की रमा या रितु जयसवाल को। इनके सबके बीच NDA के उम्मीदवार पूर्व सांसद लवली आनंद का लगातार दौरा कर वोटो को गोलबंद करने में जुट गई है। राजनितिक जानकारों का मानना है की अगर राजद जल्द अपना उम्मीदवार घोषित नहीं करती है तो उसका खामियाजा उसे उठाना पड़ सकता है, जानकर कहते है NDA के मजबूत उम्मीदवार लवली आनंद लगातार दौरा कर वोटो को गोलबंद करने में जुटी है वही राजद के उम्मीदवार की घोषणा भी अब तक नहीं हो पाई है. ऐसे में राजद को उम्मीदवार घोषित कर देना चाहिए, ज्यादा समय लगा तो तो इसका नुकसान जरूर होगा, क्योंकि संभावित उम्मीदवार के कार्यकर्ता जी जान से प्रचार कार्य में जुटे हुए हैं

दु :खद लखनऊ सड़क हादसे में हुई मौत

मोतिहारी पार्षद राज कुमारी के बेटे की मौत

मोतिहारी। लखनऊ में हुए सड़क हादसे में मोतिहारी नगर निगम वार्ड-40 की वार्ड पार्षद राज कुमारी देवी के बेटे की मौत हो गई,जबकि हादसे में पार्षद समेत 6 अन्य लोग घायल हो गये।बताया जा रहा है कि लखनऊ पीजीआई के गेट पर ही ट्रक ने इन्हे रौंद दिया। जानकारी के अनुसार सीने में इंफेक्शन सें पीड़ित वार्ड पार्षद राजकुमारी देवी अपने बेटा ऋतुराज के साथ रविवार को बांद्रा ट्रेन से इलाज के लिए लखनऊ पीजीआई गई थी, जहां सोमवार को पीजीआई अस्पताल के गेट पर ऑटो से पहुंचने के बाद दोनों उतर ही रहे थे कि पीछे से आ रही ट्रक ने कुचल दिया। हादसे में बेटे ऋतुराज और ऑटो चालक की मौके पर ही मौत हो गई। जबकि वार्ड पार्षद सहित 6 अन्य लोग घायल हो गए।। घायल वार्ड पार्षद राजकुमारी देवी की भी स्थिति गंभीर बताई जा रही है। उनका इलाज पीजीआई में चल रहा है। घटना की सूचना लखनऊ पुलिस ने परिजनों को दी, जिसके बाद परिवार में कोहराम मचा हुआ है। जबकि कुछ परिजन ऋतुराज की डेड बॉडी लाने लखनऊ रवाना हो चुके है। बताते चले कि मृतक ऋतुराज वार्ड पार्षद के इकलौते पुत्र थे जो नौकरी की तैयारी कर रहे थे। एक बहन की शादी हो चुकी है।जबकि छोटी बहन अभी पढ़ाई कर रही है।घटना के बाद मोतिहारी नगर निगम के पार्षद समेत शहर वासियो में शोक व्याप्त है।

33 अपराधकर्मियों के विरूद्ध कार्रवाई

बेतिया। पश्चिम चंपारण मे लोकसभा निर्वाचन को शांतिपूर्ण, स्वच्छ एवं निष्पक्ष वातावरण में सम्पन्न कराने हेतु जिले के 33 आदतन अपराध कर्मियों के विरूद्ध क्राइम कंट्रोल एक्ट (सीसीए) बिहार अपराध नियंत्रण अधिनियम की धारा-03 के तहत कार्रवाई करते हुए उन्हें थाना बदर कर दिया गया है। उक्त 33 अपराध कर्मी प्रतिदिन पूर्वाह्न 10 बजे से 11 बजे एवं अपराह्न 05-06 बजे के बीच संबंधित थाना में जाकर सदेह अपनी उपस्थिति दर्ज करायेंगे।बगहा थाना क्षेत्र के अपराधकर्मी मैनुद्दीन उर्फ मोईन को ठकराहां थाना में प्रतिदिन जाकर सदेह अपनी उपस्थिति दर्ज करानी होगी।

मधेपुरा लोकसभा चुनाव के लिए एनडीए प्रत्याशी 15 अप्रैल को नामांकन करेंगे

सहरसा। आगामी लोकसभा चुनाव को लेकर सोमवार को जिला परिषद स्थित पूजा बैंकट हॉल में एनडीए गठबंधन के घटक दलों की एक महत्वपूर्ण बैठक हुई, जिसकी अध्यक्षता गठबंधन के संयोजक सह भाजपा जिला अध्यक्ष दिवाकर सिंह ने की तथा संचालन सह संयोजक जदयू जिलाध्यक्ष चंद्रदेव मुखिया ने किया। मधेपुरा लोकसभा गठबंधन के प्रत्याशी सह सांसद दिनेश चंद्र यादव ने कहा केंद्र में नरेंद्र मोदी की अगुवाई वाली सरकार तथा बिहार में नीतीश कुमार की सरकार सतत विकास की अवधारणा को सबको विश्वास में लेकर पूर्ण कर रही है।कोई भी ऐसा कार्य इन दोनों सरकारों के द्वारा नही हुआ है जिससे जनमानस का सर झुक जाए ।मैं आज जिस मुकाम पर हूं वे केवल आप सबों के सहयोग समर्थन और आशीर्वाद के बदौलत हूं। ये मुकाम हमे विरासत से नही प्राप्त हुआ बल्कि आप के सुख दुःख में साथ रहते हुए संघर्ष से मिला है । इसी संघर्ष का परिणाम है कि आप सबों के आशीर्वाद से कई बार सांसद और विधायक का सफर पूर्ण किया हुं।इस बार भी गठबंधन ने मुझ पर भरोसा जताया है तो मैं संकल्पित हूं कि आप सबों के हर समस्या निदान का कारक बनकर आप की सेवा से प्यार और आशीर्वाद मिलता रहे। उन्होने कहा कि आगामी 15 अप्रैल को मधेपुरा में नामांकन दाखिल किया जाएगा। उन्होंने कहा कि लोकसभा का विशाल क्षेत्र है।सभी जगह जाना संभव नहीं हो पता है फिर भी हम एक बार अवश्य सभी जगह पर जाकर सभी लोगों से मिलने का अवश्य प्रयास करेंगे।इसके लिए प्रखंड स्तर पर कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। मंत्री रत्नेश सादा ने कहा एनडीए गठबंधन की जहां जहां सरकारें हैं वहां हर घर की इज्जत आवरू सुरक्षित है।महिषी विधायक गुंजेश्वर साह ने कहा की संघर्ष का दूसरा नाम दिनेश चंद्र यादव है।

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

राहुल को 465 व नाशरीन को मिला 413 अंक

बीएनएम@केसरिया। बिहार विद्यालय परीक्षा समिति द्वारा आयोजित मैट्रिक परीक्षा में क्षेत्र के छात्र-छात्राओं ने बेहतर अंक प्राप्त किया है। समिति द्वारा इसका परिणाम रविवार को जारी किया गया। शहीद भगत सिंह उच्च विद्यालय कढान-बैरिया की छात्रा नाशरीन फिरदौस 413, जोया फिरदौस 376, खुशी कुमारी 417 व इसी विद्यालय के छात्र मो हारिश 370 अंक हासिल कर सफलता हासिल की है। वहीं राहुल कुमार 465, प्रिंस 435 व राहुल 393 अंक के साथ उत्तीर्ण हुआ है। सफल छात्र-छात्राओं को सामाजिक कार्यकर्ता मो रफी, अमरेंद्र कुमार कवि, बलिराम पाण्डेय, आर कुमार सहित अन्य ने शुभकामना दी है।

मतदान केंद्रों पर मूलभूत सुविधाओं के लिए बैठक

पताही। प्रखंड कार्यालय प्रकोष्ठ में सोमवार को आगामी लोकसभा चुनाव को लेकर मतदान केंद्रों पर मूलभूत सुविधाओं को लेकर सेक्टर पदाधिकारीयों के साथ बीडीओ ने बैठक की। बैठक की अध्यक्षता बीडीओ सम्राट जीत ने की। उन्होंने कहा कि मतदान केन्द्रों पर मतदान भवन की स्थिति, बिजली, पानी, शौचालय, साफ-सफाई, रैंप इत्यादि पर चर्चा की गई। बीडीओ ने सभी सेक्टर पदाधिकारियों को निर्देश दिया कि अपने-अपने अधीनस्थ मतदान केंद्रों का निरीक्षण कर वहां की स्थिति का अवलोकन कर प्रखंड निर्वाचन कोषांग को जानकारी दें। बैठक में सेक्टर पदाधिकारी वकील राम शिक्षक,कमल किशोर साथी शिक्षक, राजेन्द्र राम शिक्षक, शिलानाथ झा शिक्षक, रमेश कुमार शिक्षक, ब्रजेन्द्र कुमार शुक्ला राजस्व कर्मचारी, अमरदीप कुमार राजस्व कर्मचारी, राघोलाल शाह पंचायत सचिव, मंजय कुमार राजस्व कर्मचारी, रितेश रंजन झा राजस्व कर्मचारी, राजेश कुमार पंचायत सचिव आदि मौजूद थे।

160 बोतल शराब व बाईक के साथ कारोबारी गिरफ्तार

पताही। पुलिस के द्वारा लोकसभा चुनाव को देखते हुए शराबी एवं शराब कारोबारी के बिरुद्ध चलाई जा रही सघन अभियान के तहत गुप्त सूचना के आधार पर बाराशंकर से 160 पीस 300 एमएल के 90 पीस नेपाली सोफिया शराब एवं बाइक के साथ एक शराब कारोबारी को गिरफ्तार कर पूछताछ के बाद न्यायिक हिरासत मोतिहारी जेल भेज दिया गया। इंस्पेक्टर सह थाना अध्यक्ष कैलाश कुमार ने बताया कि गुप्त सूचना के आधार पर बराशंकर से घेराबंदी कर शराब कारोबारी कुंदन गिरी को नेपाली सोफिया शराब एवं बाइक के साथ गिरफ्तार कर मद्य निषेध अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर पूछताछ के बाद न्यायिक हिरासत मोतिहारी जेल भेज दिया गया है। वही छापेमारी में पुलिस निरीक्षक सह थानाध्यक्ष कैलास कुमार, धनंजय कुमार सहित सैफ बीएमपी के जवान शामिल थे।

बीसीए विभाग द्वारा विदाई सह स्वागत समारोह का आयोजन

मोतिहारी। शहर के एलएनडी कॉलेज में बीसीए विभाग द्वारा सत्र 2023-26 के नवागंतुक छात्र/छात्राओं का स्वागत व अंतिम वर्ष 2021-24 के छात्र/छात्राओं का विदाई समारोह संगम 2.0 का शुभारंभ प्राचार्य प्रो. (डॉ.) राजेश कुमार सिन्हा, बीसीए समन्वयक डॉ. पिनाकी लाहा, समाजसेवी केशव कृष्णा के द्वारा संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलन के साथ किया गया। इस अवसर पर प्राचार्य प्रो. (डॉ.) राजेश कुमार सिन्हा ने अंतिम वर्ष के विद्यार्थियों को उनके उज्ज्वल भविष्य की शुभकामना देते हुए कैरियर के प्रति सचेत रहने की सलाह दी। नवागंतुक विद्यार्थियों का इस महाविद्यालय में स्वागत करते हुए अनुशासित रहने की बात कही। बीसीए अंतिम वर्ष के छात्र/छात्राओं ने खट्टे-मीठे अनुभवों को साझा करते हुए अनेक लाभप्रद बातें बताई। छात्र-छात्राओं ने अनेक सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के माध्यम से माहौल को खुशनुमा बना दिया। मीडिया प्रभारी डॉ. प्रभाकर कुमार ने बताया कि मिस्टर फ्रेशर के रूप में विवेक कुमार तथा मिस फ्रेशर के रूप में मुस्कान कुमारी का चयन किया गया। इस कार्यक्रम को लेकर विद्यार्थियों में अभूतपूर्व उत्साह देखा गया। इस अवसर पर प्रो. राकेश रंजन कुमार, डॉ. कुमार राकेश रंजन, प्रो. अरविंद कुमार, डॉ.संतोष विश्नोई, डॉ. रविरंजन सिंह, डॉ. नीरज कुमार, डॉ. राम प्रवेश, प्रो.अंजना चौधरी, प्रो. अरुण मिश्रा, प्रो. प्रभात कुमार, प्रो.अनुभा आनंद, प्रो. अनु कुमारी, प्रो. रामकुमार सिंह, ई. मुन्ना कुमार की उपस्थिति रही। विद्यार्थी की ओर से आकाश, गौतम, बिपुल, विभु मिश्रा, घनश्याम, निखिल,रौशन राज, पायल, सलोनी, तृषा चौबे, ऋतुराज सहित अन्य ने कार्यक्रम के सफलता में सराहनीय भूमिका निभाई।

उत्साह मैट्रिक परीक्षा में 461 अंक प्राप्त किए

कोटवा प्रखंड का टॉपर बना नवनीत शरण

मोतिहारी। इस वर्ष की मैट्रिक परीक्षा में जिले के यू एच एस रामजी टोला पटना के छात्र नवनीत शरण ने अपनी सफलता का परचम लहराया है। मैट्रिक परीक्षा में 461 अंक प्राप्त कर नवनीत कोटवा प्रखंड का टॉपर बना है। प्रखंड टॉपर बनकर नवनीत ने अपने माता-पिता सहित पूरे कोटवा प्रखंड का नाम रौशन किया है। नवनीत की सफलता पर उसके पैतृक गांव पट्टी जसौली में जश्न का माहौल है। मैट्रिक का रिजल्ट आते ही नवनीत के परिजनों के खुशी का ठिकाना नहीं रहा। परिजनों ने मिठाई बांट कर अपनी खुशी का इजहार किया। बातचीत के दौरान प्रखंड टॉपर नवनीत ने बताया कि वह आगे चलकर आईएएस पदाधिकारी बनकर देश की सेवा करना चाहता है। नवनीत ने अपनी सफलता का श्रेय अपने माता-पिता सहित गुरुकुल चिल्ड्रेन एकेडमी के ज्वाय श्रीवास्तव सहित सभी शिक्षकों को दिया है। वहीं सिसवा पटना निवासी अजीत कुमार सिंह के पुत्र शिवम कुमार ने मैट्रिक परीक्षा में 367 अंक लाया है। नवनीत के प्रखंड टॉपर बनने पर पूरन सर, अनमोल सर, मनीष सिंह, विपीन यादव एवं नीरज कुमार सहित अन्य लोगों ने उसे बधाई एवं शुभकामनाएं दी हैं।

मेगा स्टार क्लासेज कोचिंग के विद्यार्थियों ने प्रखंड का नाम किया रौशन

रामगढ़वा। बिहार विद्यालय परीक्षा समिति के द्वारा आयोजित वार्षिक माध्यमिक परीक्षा 2024 मे प्रखंड क्षेत्र के बच्चों ने बेहतर प्रदर्शन कर प्रखंड का नाम रौशन किया है। रिजल्ट आते ही चार सौ प्लस मार्क्स लाने वाले छात्रों की खुशी का ठिकाना नहीं रहा। थाना क्षेत्र के रामदेव चौक स्थित श्री राम मेडिकल के समीप मेगा स्टार क्लासेज कोचिंग द्वारा एक कार्यक्रम किया गया जिसमें कोचिंग संचालक प्रभात कुमार नें इन टॉपर छात्राओं को मिठाई खिलाई और शुभकामनायें दी।इस संस्थान की छात्र जयकारण कुमार को 440 अंक आया है। देवबबू कुमार को 405 अंक आया है, श्री लाल कुमार को 402 अंक आया है सूरज कुमार को 398 अंक आय है, मंजू कुमारी को 350 अंक आय है, सिमरन कुमारी को 330 अंक आय है अबित कुमार को 305 अंक आय है, विशाल कुमार को 303 अंक आय है। इन सफल विधार्थियो मे से जयकारण कुमार व श्रीलाल कुमार ने साइंस विषय लेकर आर्मी मे सेना का तैयारी करना चाहते है। वही और बच्चे इंजिनियर, व शिक्षक बनना चाहते है ! वही प्रभात कुमार संचालक के द्वारा बताया गया कि पिछले साल भी हमरे कोचिंग से ही टॉपर रहा था।

STONE CLINIC MOTIHARI
स्टोन क्लिनिक मोतिहारी
शास्त्री नगर, महिला कॉलेज रोड, मोतिहारी
डॉ. मीना
MBBS,DGO, DNB, (OBG), FMAS
स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ

कट्टा दिखाकर रोहित बिट्टू ने छायाकार का छीना कैमरा

मोतिहारी। मोटरसाइकिल का गलत बिक्रीनामा बनाकर बेचने और पूछने पर देसी कट्टा दिखाकर कैमरा छीनने के साथ मारपीट का मामला प्रकाश में आया है। वही राजेंद्र प्रसाद बनिया पट्टी निवासी ने नगर थाने में आवेदन दिय है। दिए गए आवेदन में बताया है कि मैं रोहित केसरी से आवश्यकता के लिए मोटरसाइकिल खरीदने को कहा। जो मेरे साथ धोखा एवं जालसाजी करते हुए एक मोटरसाइकिल जिसका नंबर बी आर 05 एएम 1377 दिखाकर 51000 में बिट्टू राय अहिरौली या थाना कोटवा से बिक्री नामा बनवा दिए। जब मैं उसे परिवहन कार्यालय में अपने नाम से ट्रांसफर करने गया तो पता चला कि इस गाड़ी पर लोन बकाया है। तो मैं बिट्टू राय को फोन किया वे फोन नहीं उठाय। इसको लेकर मैं रोहित केशरी से कहा कि जब गाड़ी पर लोन था तो मुझे गाड़ी क्यों खरीदवाया तो रोहित ने कहा कि आप दोनों समझे। तब मैं नगर थाना पर 25 नवंबर 23 को एक आवेदन दिया था। जिस पर पूर्व थानाध्यक्ष विश्व मोहन चौधरी ने रोहित एवं बिट्टू राय को थाना पर बुलवाया और बिट्टू राय को हाजत में बंद करने को कहा। तो रोहित के पिता कन्हैया केसरी ने अपने गारंटी पर मुझे केश नहीं करने को कहा। थाने पर ही बिट्टू राय ने कहां की 25 जनवरी 24 तक गाड़ी का नो डीयू कर के दे दूंगा। साथ ही आवेदन में कहा है कि आज शाम में जब मैं मंजर हॉस्पिटल से वापस आ रहा था तो बाईपास पर बुलेट से रोहित केशरी, बिट्टू राय एवं एक अन्य जिसका नाम नहीं जानता हूं इन तीनों ने मुझे रोक गाली देने लगे। मैंने मैंने कहा कि आप लोग मेरे साथ गलत कर रहे हैं ।तो बिट्टू राय ने देसी कट्टा दिखाते हुए कहा कि जिंदा रहना है कि नहीं। इसी बीच रोहित केसरी ने मेरा कैनन मार्क्स 3 कैमरा वाला बैग छीन लिया और बोला कि मेरे पापा वाला जो थाना पर कागज बना था गारंटी वाला । वह कागज ला कर दे दो तब अपना कैमरा ले जाना। उसके बाद कुछ मोटरसाइकिल सवार भीड़ देखकर रुकने लगे तो यह लोग एलआईसी ऑफिस की तरफ बुलेट से भाग गए। वही नगर थानाध्यक्ष राकेश कुमार भास्कर ने बताया कि 194/24 मामला दर्ज कर आगे की कार्रवाई की जा रही है।

आराधना के बेहतर अंक प्राप्त करने को लेकर दी गई बधाइयां

मोतिहारी। बिहार स्कूल एग्जामिनेशन बोर्ड पटना के द्वारा आयोजित एनुअल सेकेंडरी एग्जामिनेशन में रानी चंद्रावती उच्च विद्यालय की छात्रा अराधना कुमारी ने बेहतर अंक प्राप्त किया है। बेहतर अंक प्राप्ति को लेकर परिवार में खुशी का माहौल है। मां माधुरी देवी पिता शंभू साह ने मिठाई खिलाकर शुभकामनाएं दी। वही मामी सुनीता देवी ने बधाई देते हुए कहा कि आराधना मृदुभाषी स्वभाव के साथ-साथ अपने परिवार देश का नाम रोशन करने वाली बच्ची है। यह आगे चलकर अवश्य ही उच्च पद को प्राप्त करेगी। वही आराधना को 331 अंक प्राप्त हुआ है। जो प्रथम श्रेणी से उत्तीर्ण हुई है। वही

अच्छे अंक प्राप्त करने पर मामा राजेंद्र प्रसाद, भाई अरमान आर्यन, नीतीश कुमार, बहन बिट्टू कुमारी, सुरुचि के साथ-साथ शुभचिंतको ने बधाई दी है। साथ ही उसके उज्जवल भविष्य की कामना सभी ने किया है।

केसरिया हाईस्कूल का छात्र राहुल बना प्रखण्ड टॉपर

मोतिहारी। पूर्वी चंपारण बिहार विद्यालय परीक्षा समिति द्वारा मैट्रिक परीक्षा परिणाम जारी कर दिया गया है। इस वर्ष की मैट्रिक परीक्षा में केसरिया के राहुल कुमार ने बेहतर प्रदर्शन किया है। 500 अंकों की परीक्षा में राहुल को कुल 465 अंक प्राप्त हुआ है। वह केसरिया हाई स्कूल का छात्र है। प्रखंड टॉपर राहुल कुमार ने बताया कि इस सफलता का श्रेय उसके शिक्षक बलिराम जी पाण्डेय को जाता है। राहुल ने बताया कि वह आगे चलकर इंजीनियरिंग की पढ़ाई करना चाहता है। राहुल को प्रखंड टॉपर बनने पर भाजपा युवा मोर्चा

के उपाध्यक्ष अग्नीश कुमार पाण्डेय, सुमन पाण्डेय, कन्हैया पाण्डेय, रजनीश कुमार सहित कई अन्य लोगों ने बधाई एवं शुभकामनाएं दी हैं।

आग का तांडव, 27 घर जलकर हुआ स्वाहा

शिवहर। जिला में आज सुबह से पछिया हवा के झोंकों ने शिवहर में आग का तांडव दिखा दिया है. शिवहर के पुरनहिया प्रखंड के बराही गांव में चूल्हे के चिंगारी से भयंकर आग लग गई. जिसमें देखते-देखते 23 घर जोड़कर स्वाहा हो गया. घटनास्थल पर अग्निशमन की चार वाहन पहुंचकर आग पर काबू पाया है. जिला अग्निशमन पदाधिकारी रमेश कुमार ने बताया है की सबसे पहले आज पुरनहिया के बराही गांव में आग लगी थी. जहां लाखो रुपया सम्पत्ति जलजर राख हो गया है. जिसमें लाखों रुपए की संपत्ति जल का नष्ट हो गया है. वहीं दूसरी तरफ की पिपराही प्रखंड के देकुली धर्मपुर में बिजली के शॉर्ट सर्किट से लगी आग में चार घर

जलकर स्वाहा हो गया है. आज पूरे शिवहर जिला में कुल एक 27 घर जलकर राख हो गया है। वही बसंत पट्टी पंचायत में हुई आग लगी की घटना की सूचना पर पूर्व मुखिया धर्मेंद्र सिंह ने अग्नि पीड़ितो के बीच राहत सामग्री का वितरण किया है।

मनरेगा: लूट की गंगा में रोज डुबकी लगा रहे हैं मुखिया और पीआरएस

- दुलमा पंचायत मे चल ही दो योजना पर तकरीबन 10 लाख 88 हजार रुपए का निकासी कर किया जा चुका है बंदरबट
- कोइलहरा पंचायत में एक योजना पर 85 मजदूर तो दुलमा पंचायत में दो योजना पर प्रतिदिन फर्जी तरीके से 210 मजदूर लगाकर शेष बचे पैसे का उठाव करने में जुटे थे मुखिया एवं पंचायत रोजगार सेवक

पकड़ीदयाल। सरकार के लाख कोशिशें के बावजूद मनरेगा योजना में लूट खसूट रुकने का नाम नहीं ले रहा है। सरकार द्वारा मनरेगा योजना में लूट खसूट रोकने के लिए डाल-डाल चल रहे हैं तो मनरेगा कार्यक्रम पदाधिकारी एवं पंचायत रोजगार सेवक भी पात पात चल रहे हैं। जिलाधिकारी सौरभ

जोरवाल के लगातार प्रयास के बाद भी जिले मे मजदूरों की हकमारी लगातार जारी है। फर्जी उपस्थिति दर्ज करके मनरेगा मे राशि का उठाव और घोटाले लगातार खबरों के सुर्खियों मे रही है, वही ताजा मामला मधुबन प्रखंड के कोइलहरा पंचायत में तकरीबन 5 लाख की लागत से नहर उराही कार्य कराई जा रही है। एवं दुलमा पंचायत में मनरेगा योजना के तहत 6 लाख 96 हजार एवं 7 लाख 12 हजार की योजना मे बंदरबाँट के तरीके भी खासे चर्चे मे है। बताया गया है कि एक ही फ़ोटो बार बार अपलोड करके राशि के वारा-न्यारा के इस कथित खेल मे शामिल लोग इतने पकड़ वाले है कि पीओ सहित जिले के संबंधित अधिकारी को भी खामोश करके रखते है तभी तो आरोपों के प्रामाणिकता के बाद भी मामले मे ना तो कोई जांच होती है और ना ही कार्यवाई। योजनान्तर्गत प्रत्येक वित्तीय वर्ष किसी भी ग्रामीण परिवार के उन वयस्क सदस्यों को 100 दिन का रोजगार उपलब्ध किया जाता है। मनरेगा का एक अन्य उद्देश्य है, टिकाऊ संपत्ति बनाना जैसे सड़कों, नहरों, तालाबों आदि बनाना। वही आवेदक के निवास के 5 किमी के भीतर रोजगार प्रदान किया जाना है और न्यूनतम मजदूरी का भुगतान किया जाना है। यदि आवेदन करने के 15 दिनों के भीतर काम प्रदान नहीं किया जाता है तो आवेदक बेरोजगारी भत्ता के हकदार हो जाते है। लेकिन आरोप है कि मधुबन प्रखंड क्षेत्र के दुलमा पंचायत एवं कोइलहरा पंचायत के मुखिया एवं दुलमा पंचायत में कार्यरत पंचायत रोजगार सेवक नीर्घोष कुमार एवं कोईलहरा पंचायत में सरोज कुमार कार्यरत हैं जो सरकार के नियमावली और आदेशों की धज्जियां उड़ाते हुए एक शर्मननक कारनामा कर दिखाया गया है। मनरेगा पदाधिकारी एवं पंचायत के मुखिया एवं पंचायत में कार्यरत पंचायत रोजगार सेवक नीर्घोष कुमार के कथित मिलीभगत से मनरेगा योजना के तहत 7 लाख 11 हजार की लागत से दुलमा पंचायत स्थिति दिलीप यादव के खेत से बुढ़ी गंडक तक नाला उड़ाही कार्य कराया गया। उक्त योजना का वर्क कोड 0613019001/IC/20534029 है। आरोप है कि उक्त योजना में पंचायत रोजगार सेवक एवं मुखिया के मिलीभगत से तकरीबन 5 लाख 46 हजार रुपये एवं दूसरी योजना पर 5 लाख 42 हजार की निकासी कर बंदरबांट कर लिया गया है, एवं कोईलहरा पंचायत में तकरीबन 5 लाख की लागत से लोहरगावा चौक से साईफन पुल होते हुए रामअवतार भगत के घर तक नहर उड़ाही कार्य कराई जा रही है।

केसीसी ऋण धारक अपना आधार कार्ड एवं एलपीसी जमा करें: शाखा प्रबंधक

पकड़ीदयाल। उत्तर बिहार ग्रामीण बैंक ने सरकार के नए दिशा निर्देश के तहत ऋण धारकों से कागजात उपलब्ध कराने को कहा है। उत्तर बिहार ग्रामीण बैंक पताही ब्रांच के ब्रांच मैनेजर सुजीत कुमार सुमन ने बताया कि बैंक के द्वारा एक सूचना सभी ग्राहकों को दी जा रही है। बताया गया है कि के सीसी ए एच एवं के सीसी ए एफ के सभी ऋण धारक जिन्होंने अभी तक अपने आधार का विवरण, अपने जमीन का विवरण शाखा में जमा नहीं किया है वे अविलंब कागजात शाखा में जमा करें। अन्यथा वे ब्याज सहायता से वंचित रह जाएंगे। यह सभी कागजात बैंक शाखा पताही में जमा करना आवश्यक समझे। विशेष जानकारी के लिए शाखा प्रबंधक से संपर्क कर सकते हैं।

बच्चों में बढ़ती ऑनलाइन शापिंग की आदत, कैसे कंट्रोल करें

स्नेहा सिंह

बच्चों की ऑनलाइन शापिंग की आदत बड़ों का बजट बिगाड़ देती है। अगर मां-बाप बच्चों की छोटी उम्र से ही बचत की आदत डालते हुए पालें-पोसें तो आगे चल कर उनकी जिंदगी आसान बन जाएगी। पूर्वी, तुमने फिर से शापिंग की? मेरे एकाउंट से दो हजार रुपए कट गए हैं। मोना ने बेटी से पूछा। पूर्वी अभी भी फोन में शापिंग साइट्स सर्च कर रही थी। फोन में ही आंखे गड़ाए हुए उसने कहा, हां मॉम, कल की है, दो टीशर्ट खरीदी हैं। एक बेल्ट फ्री मिली है। और हां, एक जींस आज ली है। केवल 999 की।

अरे, पर तुम्हें पूछना तो चाहिए। मुझे आज लाइट बिल भरना है। अब कुछ मत खरीदना ऑनलाइन, खाते में थोड़े ही रुपए हैं। कालेज की फीस भी तो भरनी है। अभी फिल्म देखने या घूमने न जाओ तो ठीक रहेगा। जब तक कोरोना का नुकसान न पूरा हो जाए, ज्यादा पैसे मत खर्च करो। पैसा बचाना सीखो बेटा। देखो न, लाइट बिल ही तीन हजार रुपए आया है। जिस तरह एसी चलाती हो, उस तरह कोई एसी चलाता है।

इंटरनेट का भी खर्च थोड़ा कम करो। एक तो सागसब्जी कितनी महंगी हो गई है। भगवान न करे ऐसे में किसी की तबीयत खराब हो गई तो अस्पताल का खर्च फाइवस्टार होटल की तरह आता है। इसीलिए तो हमारे बड़े-बुजुर्ग कहते थे, 'जितनी चादर हो, उतना ही पैर फैलाओ।'

मोना ने पूर्वी को अपनी बात समझाने की बहुत कोशिश की कि उनकी बात बेटी के गले उतर जाए, पर पूर्वी की पिन तो मोबाइल की ऑनलाइन आकर्षक शापिंग पर ही चिपकी थी। अब इस बात में चादर कहां से आ गई? लेनी है क्या? देखो, यह कॉटन की चादर कितनी अच्छी है। आर्डर कर दूं? कलर कितना सुपर है।

न, नहीं चाहिए। वैसे भी फोटो में बहुत अच्छी लग रही है। पर आने पर रंग कुछ और ही निकलता है।

तो वापस कर देंगे।

पर बिना जरूरत के कोई भी चीज खरीदने की जरूरत ही क्या है? इस तरह रोज-रोज खरीदारी करने से तो खजाना ही लुट जाएगा। मम्मी एक काम कीजिए। पापा से कह कर मुझे क्रेडिट कार्ड दिला दीजिए। आप को बैलेंस देखने की जरूरत ही नहीं पड़ेगी।

पूर्वी अपनी बात कह रही थी कि तभी उसके पापा रजनीश आ गए। उन्होंने कहा, बोलो... बोलो, मेरी राजकुमारी को क्या चाहिए? क्रेडिट कार्ड चाहिए पापा। मम्मी अपने एकाउंट से खर्च ही नहीं करने देतीं। मम्मी बहुत कंजूस है न पापा। मुझे क्रेडिट कार्ड दिला दीजिए। मैं ज्यादा शापिंग नहीं करूंगी। केवल कपड़ा और शूज बस?

पूर्वी को पता था कि उसकी मीठी-मीठी बातों में पापा आ ही जाएंगे। इसलिए उनके नजदीक जा कर प्यार से मस्का लगाने लगी।

पर पूर्वी मैं तुम्हें समझा रही हूं कि बिना जरूरत के शापिंग नहीं करनी है। मोना चिल्लाई।

करेगी... मेरी बेटी करेगी। मोना एक ही तो बेटी है। इसके तो शौक पूरे करने देना चाहिए न? रजनीश ने बेटी का पक्ष लेते हुए कहा। मोना ने कहा, अगर यह अभी से बचत करना नहीं सीखेगी तो पछताएगी। तुम ही इसे समझाओ। अलमारी भरी है। पैसा कमाने के लिए हम दोनों कितनी मेहनत करते हैं।

ठीक है। पर सब इसी के लिए तो है। बेटा, तुम्हारा क्रेडिट कार्ड कल बनवा देता हूं।

यस्स, अब तो मजा ही मजा। मम्मी, आप तो देखती ही रह गई। अब तो मैं खूब शापिंग करूंगी। कहते हुए पूर्वी खुशी के मारे घर से बाहर निकल गई। एक महीने बाद रजनीश ने देखा कि क्रेडिट कार्ड से पूर्वी ने दस हजार की शापिंग की थी। मोना ने कहा, इस तरह तो इस लड़की की शापिंग की लत लग जाएगी।

अब क्रेडिट कार्ड वापस लेना भी आसान नहीं था। क्रेडिट कार्ड वापस लेने पर पूर्वी को बुरा लग गया और उसने कोई गलत कदम उठा लिया तो? एकलौती बेटी को नाराज करना उचित नहीं था। इसलिए उन्होंने कोई

दूसरा उपाय अपनाने के बारे में सोचा।

रजनीश और मोना ने मिल कर एक व्यवस्थित प्लान बनाया। उन्होंने पूर्वी को बुलाया। पहले तो उसके द्वारा की गई शापिंग को देखा। तारीफ भी की। फिर एक-दो चीज के लिए पूछा भी, यह तो अपने पास थी न? यह टॉप महंगा नहीं लग रहा?

पर पूर्वी इस तरह उत्साह में थी कि उसे जरा भी पछतावा नहीं हुआ। यह देख कर रजनीश ने कहा, अगले महीने से हम तुम्हें एक ऑफर देने के बारे में सोच रहे हैं। मैं तुम्हारे खाते में पांच हजार रुपए जमा कराऊंगा। बस, पांच हजार? पूर्वी तुरंत बोल पड़ी। इसलिए मोना ने कहा, यहां ऐसे तमाम लोग हैं, जिनका इतना वेतन भी नहीं है बेटा। ऐसा मत बोलो, पांच हजार में तो पूरे महीने का राशन आ जाता है। रजनीश ने कहा, अरे सुनो तो सही, मैं तुम्हें पांच हजार दूंगा, इसमें से जितना तुम बचाओगी, उतना अगले महीने अधिक दूंगा। समझ लीजिए कि तुम ने चार हजार खर्च किए तो अगले महीने छह हजार मिलेंगे और बिलकुल न खर्च करूं तो दस हजार? हां, पर हर महीने तुम्हारी खर्च की लिमिट पांच हजार ही रहेगी। बाकी की बचत तुम्हारे खाते में जमा रहेगी। साल के अंत में उसमें से तुम्हारी पसंद की कोई चीज दिला देंगे। मोबाइल या फिर लैपटॉप?

कोई भी चीज जो तुम्हें पसंद होगी।

ओके डन। पूर्वी को यह अच्छा लगा। अगले महीने से स्कीम चालू हो गई। पूर्वी ने दो हजार बचाए। राज ने उस महीने हजार रुपए दिए। पूर्वी का उत्साह बढ़ता गया। उसकी बचत करने की आदत बनती गई और खर्च अपने आप घटता गया। आजकल ऑनलाइन शापिंग की आदत बड़ोंबड़ों का बजट बिगाड़ देती है। अगर सभी किसी न किसी तरह बचत का विकल्प अपनाएं तो खर्च अपने आप घट जाएगा और अगर ऑनलाइन शापिंग की आदत बढ़ती ही जाए तो खुद ही कार्ड जमा करा दें तो अच्छा रहेगा।

पहले मां-बाप खुद ही अपना फालतू का खर्च कम करें और बच्चों में कम उम्र से ही बचत की आदत डालें, जिससे उनकी जिंदगी आसान बन जाए।

पैसे बचाना कोई 'रॉकेट साइंस' नहीं, बस न करें ये गलतियां

जब भी हम लोन लेने की सोचते हैं, एक अहम सवाल हमारा पीछा करता है। वह है क्रेडिट स्कोर...। क्रेडिट इन्फोर्मेशन ब्यूरो (इंडिया) लिमिटेड (सिबिल) एक क्रेडिट रेटिंग फर्म है, जो 550 मिलियन से अधिक उपभोक्ताओं तथा संगठनों की क्रेडिट हिस्ट्री को मैनेज करती है। इसमें वित्तीय संस्थानों, एनबीएफसी, बैंकों एवं होम फाइनैंसिंग कंपनियों सहित 2400 से अधिक सदस्य शामिल हैं। यह ऋण लेने वाले की स्थिति का अनुमान लगाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

अधिक सिबिल स्कोर होने पर व्यक्ति या संस्थान को लोन मिलने की संभावना बढ़ जाती है। वहीं दूसरी ओर सिबिल स्कोर कम होने पर, अगर लोन मिल भी जाए तो भी ब्याज अधिक देना पड़ता है। सही तरीके अपनाकर आप अपनी क्रेडिट रेटिंग में सुधार ला सकते हैं।

समय पर चुकाएं ईएमआई: होम लेने लेते समय आप अलग-अलग होम लोन के बीच तुलना करें। देखें कि किसमें आपको ऑफर मिल रहे हैं या फायदा होता है। होम लोन के कई फायदे होते हैं। सबसे पहले तो आपको कर में फायदा मिलता है। सरकार होम लोन पर मूल राशि एवं ब्याज पर कर में छूट देती है। अगर आप दूसरे घर के लिए लोन ले रहे हैं तो आयकर की धारा 24बी के तहत होम लोन के ब्याज की पूरी राशि पर छूट मिलती है। इसके अलावा अन्य कई फायदे भी हैं।

हालांकि जब भी होम लोन लें, आप पूरी योजना बनाकर चलें कि आपको समय पर ईएमआई चुकानी है। सोच-समझ कर फैसला लें कि आपको कितना कर्ज लेना है। आप प्री-पेमेंट की योजना भी बनाकर चल सकते हैं। इसके लिए सही बजट बनाएं, उसी के हिसाब से प्रॉपर्टी ढूंढें, फिर विभिन्न बैंकों के लोन की तुलना करें। उसके बाद ही आवेदन करें।

कैसे सुधारें क्रेडिट स्कोर: आप जब भी ऋण लें, उसे चुकाने में अनुशासन बरतें। भुगतान के लिए रिमाइंडर लगाएं। अपनी क्रेडिट लिमिट सेट कर लें। अगर लोन रिजेक्ट हो जाए तो आवेदन न करें। क्रेडिट कार्ड के बिल का भुगतान समय पर करें। एक समय में बहुत सारा लोन एक साथ न लें।

इंडेक्स फंड में निवेश: इंडैक्स फंड में निवेश करें। ये आपके दीर्घकालिक लक्ष्यों के लिए फायदेमंद हैं।

खुलवा रहे हैं बच्चों का Bank Account तो ध्यान रखें

आज के समय में वित्तीय सेवाएं एक आयु वर्ग तक सीमित नहीं रह गई हैं। एक नाबालिग भी बड़ी आसानी से अपना बैंक अकाउंट रख सकता है और उसे ऑपरेट कर सकता है। 2014 के बाद से आरबीआई की ओर से 10 साल के अधिक के बच्चों को ये सुविधा दे गई है, जिसके बाद बच्चों के लिए खाता खुलवाना काफी आसान हो गया है।

बच्चों के लिए आईसीआईसीआई बैंक यंग स्टार्स अकाउंट, स्टेट बैंक ऑफ इंडिया पहला कदम और पहली उड़ान, एचडीएफसी बैंक किड्स एडवांटेज और यूनियन बैंक ऑफ इंडिया का युवा बैंकिंग खाता है लेकिन नाबालिगों का खाता खोलते समय कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए, जिसके बारे में हम इस रिपोर्ट में बताने जा रहे हैं।

बच्चे की उम्र

ज्यादातर बैंकों में नाबालिगों के लिए दो प्रकार के खाते होते हैं। एक दस साल से कम के बच्चों के लिए और दूसरा 10 साल से 18 साल के बच्चों के लिए होता है। बड़ी बात यह है कि अगर बच्चा 10 साल से छोटा है, तो माता- पिता को उसके साथ संयुक्त रुप से संचालित करना होता है।

न्यूनतम बैलेस और बैंकिंग सुविधाएं

नाबालिगों को भी बैंक सभी प्रकार की सुविधाएं देते हैं। अधिकतर बैंकों में न्यूनतम बैलेस की सीमा 2500 रुपये से लेकर 5000 रुपये है। इसके अलावा इन खातों पर सभी प्रकार की बैंकिंग सुविधाएं दी जाती हैं, जिसमें चेक बुक, इंटरनेट बैंकिंग और एटीएम शामिल हैं।

डेबिट कार्ड

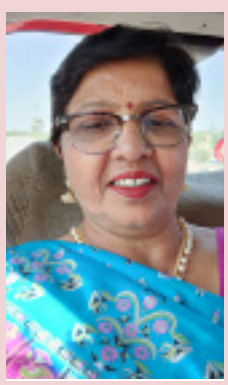
कुछ बैंक फोटो के साथ डेबिट कार्ड जारी करते हैं, जबकि कुछ बैंक के कार्ड पर माता-पिता या फिर बच्चे का नाम हो सकता है। सुनिश्चित करें कि खाते पर एसएमएस अलर्ट सुविधा सक्रिय है, जिससे लेनदेन की बारे में जानकारी तुरंत प्राप्त हो। इसके साथ ही बच्चे को यह दिखाने के लिए एटीएम तक ले जाएं कि पैसे सुरक्षित तरीके से कैसे निकाले जाएं।

खर्च करने की सीमा

नाबालिग खाते के साथ खर्च करने की सीमा भी जुड़ी होती है। हालांकि यह बैंक पर निर्भर करती है। आप बैंक की ओर से दी गई सीमा के मुताबिक 1000 रुपये, 2,500 रुपये और 5000 रुपये तक हो सकती है। बैंक से आप एक वित्त वर्ष में माता-पिता की सहमति के बिना 50,000 रुपये और सहमति के साथ 2 लाख रुपये निकाल सकते हैं।

अर्चना शर्मा कोटा, राजस्थान

कविता : ...वो दोस्ताना



राह सुनसान,
पथरीले रास्ते,
कंटीली झाड़ियां,
घनघोर अंधेरा,
हाथ को नहीं
सूझता हाथ।।

अनजान मुसाफिर,
भयभीत मन,
धड़कता दिल,
फिसलता पांव,
गिरने से पहले ही
संभालते हाथों में
सच्ची दोस्ती का
आमंत्रण,
संभल कर,
स्वीकार कर
भाग्यशाली हो
मुस्कुराने लगी।।

मिल कर बिछुड़ गए
जैसे रात गई और
बात गई,
ऐसा दोस्त फिर
कभी मिला नहीं,
याद रहा बस
वो दोस्ताना ।।

व्यंग्य: वामन का मंतव्य!

अनूप श्रीवास्तव

भरोसा शब्द भले ही तीन अक्षरों का है लेकिन अवसर आने पर यह पूरे त्रिलोक को नाप सकता है,भले ही आप कहें कि इसके पीछे वामनी राजनीति है । 'वामन' का मन्तव्य कभी त्रिलोकेश्वर से रहा होगा, पर अब मन्तेश्वर के इर्द गिर्द सिमट चुका है ।

कहते हैं त्रिलोकी नाथ ने जब समुद्र मंथन किया था, रत्न निकलने तक सभी को उनपर भरोसा था लेकिन त्रिलोक सुंदरी और अमृत घट यानी सत्ता सुंदरी और नौकरशाही को हथियाने की नौबत आते ही देव दानवों का भरोसा दो फाड़ हो गया जिसके चलते विष्णु भगवान को भी तमाम पापड़ बेलने पड़े । उन्हें स्वयम सत्ता सुंदरी का मुखौटा लगाना पड़ा। नतीजा यह हुआ कि सत्ता पाने के लिए दोनों पक्ष प्रतिबद्ध हुए। राहु और केतु समझदार निकले उनकी भूमिका आज भी यथावत है। भरोसा उनके बीच कन्दुक की तरह इधर उधर भागता दिखाई दे रहा है।

दरअसल राहु और केतु ही आज की नौकरशाही है जो देव और दानवों को प्रोटोकाल का मुखौटा दिखाकर भरोसेमंद बनी हुई है लेकिन इसी बीच सोशल मीडिया तो प्रोटोकाल का भी बाप निकला और देखते ही देखते खुद को 'किंगमेकर'साबित करने पर तुल गया और इसे साबित करते हुए उसने एक आम आदमी को सड़क से उठाकर राजसिंहासन पर बिठा दिया, यही नहीं एक अच्छे खासे नेता को चाय वाले का चोला पहना कर सत्ता के शिखर पर पहुंचा दिया। वैसे सोशल मीडिया कोई नई ईजाद नहीं है। इसे केवल पत्रकारिता और नौकरशाही का गठजोड़, ऐसी पत्रकारिता जो हवा में गांठ लगाने में माहिर हो।

खबरों के मन माफिक कसीदे काढ़ने में सक्षम हो साथ ही सत्ता में सेंध लगाने में भी माहिर हो । पत्रकारिता का ऐसा अद्भुत मुखौटा देखकर नौकरशाही के भी कसबल ढीले हो गए। नौकरशाही को लगा अगर उसने इस मुखौटे को वाकओवर न दिया तो उनका अपना मुखौटा भी उतर जाएगा । पत्रकारिता पहले भी ऐयारी थी और आज भी है। सोशल मीडिया का मन्तव्य भी एक तरह से ऐयारी ही है।

इसे इस तरह से समझें-जब राजा भोज की दुनिया भर में तूती बोल रही थी अचानक न जाने किस दुरभि सन्धि से एक किस्सा गो ऐयार दूरदराज से प्रकट हुआ और उसने सिंहासन बत्तीसी की बत्तीस कहानियां सुनाकर राजा भोज के आस्तित्व को दीन दुनिया से बाहर कर दिया और किस्सा कहानी के अमूर्त नायक को चक्रवर्ती सम्राट के रूप में प्रतिष्ठित कर दिया। राजा भोज का बजूद भी नहीं बचा। इतिहास गया तेल लाने। सोशल मीडिया ने यह साबित कर दिया कि उसकी तथाकथित ऐयारी बड़े बड़ों को पानी पिला सकती है। नौकरशाही को भी धूल चटा सकती है। तभी से नौकर शाही के साथ नेताशाही भी नतमस्तक है ।

बस एक दूसरे का मुखौटा बचा रहे । भरोसा का भूत सिर पर चढ़ कर बोलता है, न देखता है, न सुनता है, न समझता है,बस हवा में ही गांठे लगाता रहता है। राजनीति कूटनीति के भरोसे चलती है। पहले भी कूटनीति सेठाश्रयी होती थी और ब्याजनीति के भरोसे चलती थी अब बदलते समय मे भरोसा गड्ड मड्ड हो रहा है। सरकारों के भरोसे का भी यही हाल है। एक सरकार पांच साल के भरोसे पर आती है। भरोसा टूटते ही सत्ता के खेल से बाहर होते देर नहीं लगती।

कभी सरकार गरीबों के भरोसे थी सरकार बदली तो राम भरोसे हो गयी। अब हाल यह है कि राम मंदिर बने न बने सरकार उनके नाम पर बनती बिगड़ती रहती है। खैर भरोसा मंदिर पर हो न हो,कभी वह सीबी आई के भरोसे था। अब अदालत के भरोसे पर टिक गया है जो फंस गए वे न्याय की देवी को अंधा बता रहे हैं और जो बच गए वे स्वयम को अदालत की दूरदृष्टि के कायल जता रहे हैं। अब चाहे सूखे का मुद्दा हो या डांस बार अथवा बैंकों के घोटाले का भरोसा दरकता रहता है । जनता का भरोसा कब तक किस पर टिका रहता है यह समय ही बताएगा।

धर्म तक से लोगों के भरोसे पर ग्रहण लगने की स्थिति आ गयी है। विधायिका और न्याय पालिका पर लगते ग्रहण को देखते हुए न्याय पालिका पर ही भरोसा बचा है। दूसरा और विकल्प भी क्या है। भरोसे के खम्बे में चाहे कितनी ही दरारे हों कहलाता भरोसे का खम्भा ही है। भरोसे का कन्धा न हो तो भरोसे के धंधे का क्या होगा। धंधे का खेल खेलने वालों को भरोसा बनाये रखने की जिम्मेदारी होती है। देश सेवा जब धंधे में बदल गया हो तो अंधे को भी मालुम है कि बिना मेवे के देश सेवा करने का जमाना लद गया। अगर मेवा भी सड़ा निकल गया तो भरोसे को कन्धा बदलते देर नहीं लगेगी। यह दौर ही दूसरा है। अब राजनीति भी कंधे पर बंदूक लेकर चलती है। वे दिन लद गए जब टोपी को लाठी बनाकर कोई नेता निकलता था तो बड़ी से बड़ी ताकतें उसका लोहा मानती थी। उसकी टोपी लाठी को भी मात करती थी।

अब राजनीति भले ही कितनी ही मजबूत हथियारों से समृद्ध हो गई हो पर वह भरोसे की लाठी कहीं भी नज़र नहीं आ रही है।उल्टे भरोसे पर गाँठपर गांठ लगती जा रही है । भरोसा किस घाट जाकर लगेगा ? खुदा ख़ैर करे !

सी पी 5,सेक्टर सी अलीगंज पत्रकार कालोनी लखनऊ।
मो. 9335276946

विधवा जीवन क्यूँ त्रासदीपूर्ण?

शाहाना परवीन शान

...बेवा, राँड, मृतभर्तृका व विधवा आदि नामों से जाना जाने वाला यह शब्द अपने गंभीर व सोचनीय प्रश्न लिए सदियों से समाज में कंलक के साथ जी रहा है। विधवा से तात्पर्य उस स्त्री से है जिसका पति मर चुका हो। एक महिला जिसके पति की मृत्यु चाहे कभी भी हुई हो पर उस स्त्री के माथे पर एक कलंक लग जाता है कि इसका पति मर चुका है और वह बिना पति की है। अब यह स्त्री पूर्ण रुप से बेकार है या यह भी कहा जा सकता है कि बिना पति स्त्री रद्दी है।

जिस प्रकार एक पुरुष का अपना अस्तित्व होता है उसी प्रकार एक पत्नी का भी अपना स्वयं का अस्तित्व है, फिर उसे पति के जीवन के साथ क्यों जोड़ा जाता है ? क्यों बार बार उसे यह अहसास करवाया जाता है कि जब तक पति जीवित था तब तक उसकी पहचान थी, पति के मरते ही सब कुछ खत्म ? विधवा शब्द कहकर सम्बोधित क्यूँ करें ? यदि एक स्त्री का पति मर जाता है तो उसे लोगों द्वारा विधवा कहकर क्यों सम्बोधित किया जाता है ? अरे भाई ! जब पति की अपनी पत्नी मर जाती है और वह विधुर हो जाता है तब उसे तो कोई विधुर नहीं कहता फिर एक स्त्री को क्यों बार बार विधवा कहकर कमज़ोर बना दिया जाता है ? या यह अहसास कराया जाता है कि वह अब बहुत क्षीण हो चुकी है।

यदि इसका भावनात्मक रुप देखा जाए तो विधवा शब्द एक पत्नी को पति को खो देने के बाद उसके जीवन के सबसे भारी नुकसान की ओर इशारा करता है। देश के कुछ हिस्सों में बल्कि कहना चाहिए कि शायद दुनिया भर में विधवाओं के साथ बर्बरता पूर्ण व्यवहार किया जाता है। विधवा स्त्री के लिए कपड़े भी निश्चित कर दिए जाते हैं : विधवा स्त्री के लिए कपड़े भी निश्चित कर दिए जाते हैं कि उन्हें क्या पहनना है और क्या नहीं जबकि एक विधुर पति के लिए इस प्रकार की कोई रोक -टोक देखने को नहीं मिलती कि उसे क्या पहनना है और क्या नहीं पहनना ?

विधवा घर के बाहर कदम रखती है तो लोगों के द्वारा अपने घरों व खिड़कियों से झांक कर देखा जाता है जबकि विधुर पर कोई ध्यान नहीं देता। सफेद कपड़े पहने और मायूसी में लिपटी महिलाओं के चेहरे की उदासी किसी को दिखाई नहीं देती। हाँ, दिखाई देता है तो विधवा होकर किसी गैर पुरुष से उसका बात कर लेना, विधवा होकर किसी के साथ हंस- बोल देना, विधवा होकर स्वतंत्रता के साथ जी लेना। क्यूँ ऐसा है कि विधवाओं को कोई कुछ नहीं समझता ?

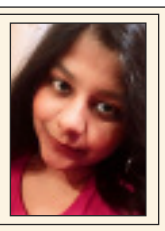
अरे ! वे पहले एक इंसान हैं बाद में विधवा है। विधवा होना कोई पाप तो है नहीं फिर घृणा कैसी ? इतना भेदभाव क्यूँ ? एक किस्सा याद आ रहा है सुनंदा का विवाह पांच साल पहले दीपक के साथ हुआ था। दोनो एक बस दुर्घटना में घायल हो गये थे पत्नी बच गई और पति की कुछ दिनों के बाद मौत हो गई। सुनंदा को अभागन का नाम देकर घर से बाहर विधवा आश्रम में भेज दिया गया। कोई पूछे कि सुनंदा की ग़लती बताओ, अपराध बताओ, क्या किसी के पास इस बात का कोई उत्तर है ? अगर हो जाता विपरीत तो क्या विधुर पति को भी घर से बाहर भेज दिया जाता ? उसे भी विधुर आश्रम में रखा जाता ? पर एक क्षण के लिए यदि हम सोचें तो विधुर आश्रम तो कहीं है ही नहीं ? विधवा स्त्री की छवि शुरू ही से ऐसी बना दी जाती है कि वह दूर खड़ी सबसे अलग दिखाई पड़ती है। कोई उससे ढंग से बात नहीं करना चाहता, गले लगाना या गले मिलना तो दूर कहीं कहीं पर तो उसे घर में आने की इज़ाजत नहीं होती बल्कि उसे वैवाहित स्त्रियों से अलग रखा जाता है। उसको मांगलिक कार्यों में शामिल नहीं होने दिया जाता। यहाँ तक की अपनी बेटी के विवाह तक में विधवा मां शामिल नहीं हो सकती। किसने बनाए ये नियम ?कौन है इसका कर्ता धर्ता ? कोई पुरुष है या कोई स्त्री ?अगर कोई है तो इतना बताए कि ये नियम क्यों व कब बनाए गए ? इसमें भेदभाव क्यों किया गया ? जब एक स्त्री को त्रासदीपूर्ण जीवन जीने को बाध्य किया जाता है तो पुरुष को क्यों नहीं ? विधवा स्त्री अपने पहनावे से भीड़ में अलग दिखाई पड़ जायेगी पर विधुर पुरुष की क्या पहचान है ? विधुर को कोई कैसे पहचानेगा ?

उसे न तो इस तरह संबोधित किया जाता है और न ही वह अपनी पत्नी को खोने के बाद अपने पहनावे को बदलता है। हमारा प्रश्न आप सबसे यही है कि क्या यह आवश्यक है कि 'पत्नी' को 'विधवा' कह कर सम्बोधित किया जाए ? जबकि अपने पति को खो देने के बाद भी वह एक पत्नी बनी हुई है। सभी रूपों और औपचारिकताओं में अपने पति के नाम को अपने से चिपकाए हुए हैं। किसी भी स्त्री के घर के पते या बैंक की किताब या स्कूल आदि पर जीवित पति का तो नाम लिखा ही होता है पति के मरने के बाद भी वह नाम स्त्री से जुड़ा रहता है। जिस महिला का पति मर चुका हो उसको पति के नाम के साथ ही सम्बोधित किया जाता है उदाहरण,, पत्नी स्वर्गीय श्री....की।

यहाँ हमारे कहने का तात्पर्य केवल इतना है कि जब मरने के बाद पति पत्नी से प्रत्येक क्षेत्र में जुड़ा है तो यह विधवा शब्द का सम्बोधन क्यों ? सफेद वस्त्र क्यों ? आप सब लोग जो इस लेख को पढ़ रहे हैं ज़रा एक क्षण के लिए सोचिए और विचार कीजिए कि ऐसे में एक विधवा स्त्री को समर्थन की आवश्यकता है, सहानुभूति की नहीं। स्वतंत्र हर इंसान हैं फिर विधवा क्यों नहीं ? आजादी के साथ जीने का अधिकार सबके पास है। नारी जब स्वतंत्र होगी तभी इस समाज व संसार का मुकाबला कर पायेगी। अब उन विधवा महिलाओं के सामने दो तरह की जिम्मेदारी आ चुकी हैं पति की भी और अपनी तो हैं ही उसके पास।

विधवा नारी नहीं कमजोर,
उसको शक्तिशाली बनाना होगा।
समर्थन देंगे जब सब मिलकर
बेकार नियमों को हटाना होगा।
शक्ति का रुप समझी जाती नारी
फिर चाहे हो जैसी भी,विधवा हो या हो सधवा,
हर परिस्थिति में उसका साथ निभाना होगा।
गहरा प्रश्न आप सबसे मेरा....

अनकही कहानी – एक भूरी नारी



बचपन हमने देखा बड़ी मुश्किल से है,
कोई लड़की हुई है सुनके दफना देता है,
कोई लड़की हुई है सुनके जीते जी मार देता है।

बचपन से जब बाल्यावस्था आए,
कोई लड़की बाल मज़दूर का काम कर रही है,
तो कोई सडक पर झोली फैलाये एक पैसे के लिए तरस रही है।

बाल्यावस्था से यौवनावस्था जब आए,
तो देखा पढ़ने के ज़माने में छोटी बच्ची किसी का घर संभाल रही है,
कहीं वर्तन धो रही है तो कहीं कोई रास्ते पर धक्कें खा रहीं है।

यौवनावस्था से प्रजनन आयु जब आए,
जब मासिक धर्म शुरू होता है उसका दर्द जैसे प्रेग्नेंट के दर्द सा होता है,
कोई रंग रूप को देखते हैं तो कोई आपके जीवन में अपनी नाक घुसाते हैं।
समाज ताना कस्ते हैं और आजकल कहीं बाहर जाने का डर रहता है,
कहीं ससुराल मारते हैं तो कहीं कोई समझता नहीं है।

प्रजनन आयु के बाद जब प्रसव अवस्था में आए,
प्रेग्नेंट अवस्था में एक इंसान के अंदर एक नन्ही सी जान बस्ती है,
उस बीच का दर्द जो है 9 महीने का और उसके बाद प्रेगनेंसी के वक़्त
जो दर्द मानो की 206 हड्डियां टूट रही हो, जैसे लगता है।

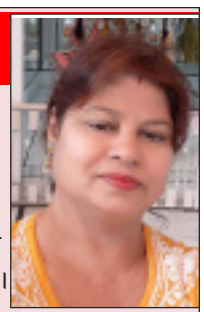
प्रेगनेंसी के बाद जब माँ बन जाते है,तब अपने लिए कुछ नहीं
मगर सब परिवार और बच्चों के लिए केवल करती है।
इसलिए माँ के शब्द में संसार बस्ता है।

जब वही माँ बूढी हो जाती है,
तो बच्चे धक्के खाने के लिए कहीं सडक पर छोड़ देते हैं,
या तो वृद्धाश्रम में छोड़ जाते है,
कोई अनादर करता है कोई जुर्म करता है।

मरने के अवस्था में आयु जब आए,
तब न पूछने वाले भी दिखावा कर जाते हैं,
मरने के बाद जो बेटे पूछते नहीं वही सिर्फ़ 4 कंधा देने आ जाते हैं।

जीवन एक स्त्री की न कभी सरल थी न कभी है,
ज़माना है बुराइयों और अत्याचारों का ?
यहाँ एक बेटी को अच्छे से बड़ा करना भी बहुत कठिन है।

रीमा पांडेय कोलकाता



ग़ज़ल

यहाँ मुश्किल भरी राहों को अब आसान क्या करते,
पड़े थे पाँव में छाले रहें अंजान क्या करते।
अकेले ही बचा लाई मैं कश्ती के मुसाफ़िर को
मिरी हिम्मत के आगे दोस्तो तूफान क्या करते।
नहीं आसां है पढ़ लेना हरिक कागज़ के टुकड़े को
भला तस्वीर में इंसान की पहचान क्या करते
बचाया है इसे ग़म से सहारा भी न तेरा है,
भला फिर अपना दिल तेरे पे हम कुर्बान क्या करते।
कभी मांगा नहीं कुछ भी वो ऐसा ही अनोखा था,
वो था खुद्दार तो उसपे कहो अहसान क्या करते।
कभी पूरे नहीं होते मचलते ही ये रहते हैं तो
रख कर अपने दिल में हम हसीं अरमान क्या करते।
चले जाना है रीमा एक दिन सब छोड़कर सबको
सजा कर क़ीमती घर में भला सामान क्या करतें।

आसान विधि से बनाएं बनारसी दम आलू

बनारस के स्वाद की बात ही कुछ और है। एक बार यहां के जायकों को चखने के बाद सालों तक आप उस स्वाद को भूल नहीं सकते। तो आइए ऐसी ही एक डिश करते हैं ट्राय बनारसी दम आलू।

कितने लोगों के लिए : 4

सामग्री : 10-15 उबले हुए (एकदम छोटे आकार के), 2-3 चम्मच सरसों का तेल, 1 चुटकी हींग, 2 हरे लहसुन की पत्तियां कटी हुई, 1 टीस्पून जीरा, 2 टेबलस्पून धनिया, 1 टीस्पून जीरा, 1 टीस्पून सरसों के दाने, 1 टीस्पून सौंफ, अजवाईन, कलौंजी, 4 से 5 साबूत लाल मिर्च, 1 टीस्पून हल्दी पाउडर, 2 टेबलस्पून अमचूर पाउडर, स्वादानुसार नमक, 2 टेबलस्पून हरी धनिया की पत्तियां

विधि :

- उबले आलूओं से छील लें या फिर ऐसे ही बीच से चीरा लगा।
- एक बड़ी लोहे की कढ़ाही रखें और तेल गर्म करें।
- अब उसमें कटी हुई लहसुन की पत्तियां और हींग डालकर भूनें इसके बाद आलूओं को कढ़ाही में डालकर 15 से 20 मिनट तक भूनें।
- इस समय सभी खड़े मसालों को हल्का गर्म करें और दरदरा पीसकर तैयार करें।
- जब आलू एकदम सुनहरा भून जाए तो उसमें पीसा हुआ मसाला, हल्दी, आमचूर पाउडर और नमक डालकर मिलाएं।
- आलू को मसालों के साथ भी पांच मिनट तक अच्छी तरह से मिलाएं लें।
- अब धनिया पत्ती डालें और हरी चटनी के साथ गर्मागर्म सर्व करें।

स्वादिष्ट आलू-मेथी की सब्जी बनाने के लिए आसान स्टेप्स

टेस्टी आलू-मेथी सब्जी बनाने के लिए ये रेसिपी आजमा सकते हैं। आप इसे पराठे या रोटी के साथ सर्व कर सकते हैं।

कितने लोगों के लिए : 4

सामग्री : 4 आलू, 1 कप कटे हुए मेथी, 3-4 लहसुन की कली, 2-3 हरी मिर्च, 1 टी स्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टी स्पून हल्दी पाउडर, 1 टी स्पून गरम मसाला पाउडर, 2-3 चम्मच तेल, स्वादानुसार नमक

विधि : -सबसे पहले आलू धो लें और इसे टुकड़ों में काट लें। अब कढ़ाई में तेल गर्म करें, इसमें मिर्च और लहसुन चटकाएं। फिर कटे हुए आलू और मेंथी डालें। इसे कुछ देर तक पकाएं। जब सब्जी की पानी सूखने लगे, तो नमक और मसाले मिलाएं। कुछ देर तक भून लें, जब आलू पक जाए, तो गैस बंद कर दें।

नया शोध : हार्ट अटैक के बाद अब सेल प्रोग्रामिंग की मदद से दिल को किया जाएगा रिपेयर

वैज्ञानिकों ने सेलुलर प्रोग्रामिंग का लाभ उठाने के लिए प्रोटीन के एक समूह की पहचान की है। जिससे दिल की कोशिकाओं को पहुंचे नुकसान को काफी हद तक कम किया जा सके। वैज्ञानिकों ने शोध के दौरान पाया कि दिल के दौरे के बाद एक चूहे के दिल को पहुंची चोट की मरम्मत सफल तरीके से कैसे की जा सकती है। अमेरिका के सैनफोर्ड बर्नहैम प्रीबिस में हुई रिसर्च के निष्कर्ष में पाया गया कि इससे हृदय, पार्किंसंस रोग और न्यूरोमस्कुलर बीमारियों सहित कई बीमारियों के उपचार को बदलने में मदद मिल सकती है।

सेलुलर प्रोग्रामिंग क्या है

शरीर की कोशिकाएं चुनी गई जीन्स को चालू और बंद करने की क्षमता रखती हैं। जैसे- वे कैसे दिखते हैं और वह क्या करते हैं, उसे बदलना ही सेलुलर प्रोग्रामिंग का आधार है। यह पुनर्योजी चिकित्सा का एक उभरता हुआ दृष्टिकोण है, जिसमें वैज्ञानिक क्षतिग्रस्त या घायल शरीर के ऊतकों की मरम्मत के लिए कोशिकाओं को बदलते हैं।

सैनफोर्ड बर्नहैम प्रीबिस के असिस्टेंट प्रोफेसर और रिसर्च के लीड लेखक, एलेक्जेंडर कोलास ने बताया कि, हार्ट अटैक के बाद अगर एक व्यक्ति बच भी जाता है, तब भी उसके दिल को भारी नुकसान जरूर पहुंचा होता है, जिसकी वजह से दिल की दूसरी बीमारियों का जोखिम और बढ़ जाता है। उन्होंने कहा, थिअरी में सेलूलर प्रोग्रामिंग, हमें किसी भी कोशिका की गतिविधि और उपस्थिति को नियंत्रित करने का मौका देती है।

यह कॉन्सेप्ट शरीर को खुद को दोबारा ठीक करने में बड़ी मदद प्रदान करता है, लेकिन रीप्रोग्रामिंग तंत्र की बाधाओं ने विज्ञान के लैब से क्लिनिक तक के सफर को रोका हुआ है।

हुई चार चरह के प्रोटीन की पहचान

इस समस्या को हल करने के लिए शोध में चार तरह के प्रोटीन की पहचान की गई, जिसे AJSZ नाम दिया गया है। कोलास ने कहा, इन प्रोटीन्स की एक्टिविटी को ब्लॉक कर, हम दिल को पहुंची चोट को कम कर पाए और दिल के दौरे का शिकार हुए चूहे के दिल के कार्य में 50 फीसदी तक सुधार ला पाए। हालांकि, इस शोध का फोकस दिल की कोशिकाओं पर रहा, लेकिन वैज्ञानिकों को यकीन है कि AJSZ सभी तरह की कोशिकाओं में पाए जा सकते हैं। उन्हें यकीन है कि इस तरीके से कई तरह की बीमारियों का बेहतर इलाज हो सकता है। कोलास ने कहा, यह सफलता इन जबरदस्त जैविक अवधारणाओं को वास्तविक उपचारों में बदलने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। इस शोध का अगला कदम है AJSZ प्रोटीन्स को काम करने से ब्लॉक करने के कई विकल्पों की तलाश करना। अध्ययन के बारे में, कोलास ने कहा, गहरी चोट के बाद दिल को ठीक करने में मदद कर पाना अपने आप में एक महत्वपूर्ण चिकित्सा आवश्यकता है, लेकिन ये निष्कर्ष चिकित्सा में सेल रिप्रोग्रामिंग के बड़े पैमाने में उपयोग के रास्ता को भी बड़ा बनाते हैं।

त्वचा के साथ शरीर के लिए भी फायदेमंद है अनार का जूस, लेकिन बरतें ये सावधानी

गर्मियां शुरू हो गई हैं और इसी के साथ कुछ ठंडा तरल पदार्थ पीने के लिए हमारी चाह भी बढ़ने लगी है। वैसे तो गर्मी में गला तर करने के लिए हम ज्यादातर ठंडी चीज की तलाश करते हैं, स्वास्थ्य का ध्यान रखते हुए हमें अक्सर कोशिश करनी चाहिए कि हम फल के जूस का ही सेवन करें। हमें ऐसे लिक्विड चीजों की तलाश करनी चाहिए जो हमारे समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद कर सके। अगर आप भी ऐसा ही कुछ ढूंढ रहे हैं, तो अनार का जूस एक बढ़िया ऑप्शन हो सकता है, जिसके एक या दो नहीं बल्कि कई सारे फायदे हैं। यह आवश्यक पोषक तत्वों और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है और इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। चलिए जानते हैं अनार का जूस पीने के फायदे के बारे में-

अनार के जूस के फायदे-

1. वजन घटाने में मददगार

अनार का जूस वजन कम करने में आपकी मदद कर सकता है। अनार पॉलीफेनोल्स और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, ये सभी आपको मेटाबॉलिज्म बढ़ाने और फैट बर्न करने में मदद करते हैं। यह आपकी भूख को दबा कर आपको लंबे समय तक भरा हुआ भी महसूस करवाते हैं। कोशिश करें इसे अपने मीठे पेय पदार्थों से बदलें क्योंकि उससे आपका तेजी से वजन बढ़ सकता है।

2. पाचन में सहायक

अनार का रस आपके पाचन स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और पाचन संबंधी समस्याओं, जैसे कि सूजन आंत्र रोग का इलाज करने में मदद कर सकता है। अनार में मौजूद यौगिक आपकी आंत के लिए अच्छे बैक्टीरिया को प्रोत्साहित कर सकते हैं और पाचन तंत्र में जलन की समस्या को कम कर सकते हैं।

3. कैंसर रोधी गुण होते हैं

राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान (एनआईएच) के अनुसार, अनार प्रोस्टेट कैंसर को रोकने या उसका इलाज करने में मदद कर सकता है। कई टेस्ट-ट्यूब शोधों के अनुसार, अनार के रस में ऐसे रसायन होते हैं जो या तो कैंसर कोशिकाओं को मारने में मदद कर सकते हैं या शरीर में उनकी वृद्धि को धीमा कर सकते हैं।

4. हृदय स्वास्थ्य में सुधार करता है

अनार के रस का सेवन आपके हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है और स्ट्रोक और दिल के दौरे जैसी स्वास्थ्य स्थितियों के विकास के जोखिम को रोक सकता है। अनार के अर्क में ऐसे यौगिक होते हैं जो रक्तचाप को कम कर सकते हैं, धमनी की सूजन को कम कर सकते हैं, दिल से संबंधित सीने में दर्द में सुधार कर सकते हैं और पट्टिका के विकास को रोक सकते हैं और नतीजतन दिल का दौरा और स्ट्रोक का खतरा कम हो जाता है।

5. शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट

क्या आप जानते हैं कि ग्रीन टी की तुलना में अनार के रस में तीन गुना अधिक एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। यह एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है क्योंकि इसमें पॉलीफेनोल्स होते हैं जो आपके शरीर को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से बचाने में मदद करते हैं।

6. गठिया का प्रबंधन करें

अनार का जूस अपने एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के कारण गठिया को प्रबंधित करने और जोड़ों के स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद कर सकता है। अनार में मौजूद तत्व ऑस्टियोआर्थराइटिस पैदा करने वाले एंजाइम को रोक सकते हैं।

7. त्वचा के लिए अच्छा है

आपकी त्वचा हानिकारक यौगिकों, प्रदूषण और सूर्य की हानिकारक पराबैंगनी (यूवी) किरणों के संपर्क में आती है, जिससे उन्हें काफी नुकसान पहुंचता है। अनार के जूस का सेवन आपकी त्वचा को यूवी किरणों से बचाने में मदद कर सकता है क्योंकि यह त्वचा में जहरीले यौगिकों के उत्पादन को रोकने में मदद करता है।

8. मूत्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है

अनार का रस आपके मूत्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और गुर्दे की पथरी को रोकने में मदद कर सकता है। एक अध्ययन के अनुसार, अनार का अर्क अपनी एंटीऑक्सीडेंट गतिविधि के कारण गुर्दे की पथरी के विकास को रोकने में मदद कर सकता है।

अनार के जूस के साइड इफेक्ट

हर अच्छी चीज के साथ कुछ बुराई भी छिपी होती है। अनार के रस में भी कई स्वास्थ्य लाभों के साथ कुछ साइड इफेक्ट्स हैं। इसलिए इससे बचने के लिए कम मात्रा में इसका सेवन करें। इसके अलावा, जिन लोगों को अनार से एलर्जी है, उन्हें इस जूस को पीने से बचना चाहिए। वहीं अगर आपकी दवाइयां चल रही हैं या फिर आप डाइटिंग कर रहे हैं, तो इसे अपने आहार में शामिल करने से पहले अपने चिकित्सक से सलाह जरूर लें।

आंवला एक लाभ अनेक

खाने-पीने की जब भी बात आती है, तो मौसम का अहम रोल होता है। जैसे अक्सर लोग इस बात को लेकर दुविधा में रहते हैं कि सर्दियों में कौन-सी चीजें खानी चाहिए और कौन सी चीजें नहीं खानी चाहिए।

आंवले के बारे में भी ज्यादातर लोग यही सोचते हैं कि ठंड में आंवला नहीं खाना चाहिए लेकिन आयुर्वेद के अनुसार ठंड के मौसम में आंवले का सेवन आपको कई बीमारियों से बचाता है। आइए जानते हैं ठंड में आंवला खाने के फायदे

आंवले के बारे में भी ज्यादातर लोग सोचते हैं कि ठंड में आंवला नहीं खाना चाहिए लेकिन आयुर्वेद के अनुसार ठंड के मौसम में आंवले का सेवन आपको कई बीमारियों से बचाता है। आंवला जिसे इंडियन गूसबेरी भी कहा जाता है हमारे स्वाथ्यय के लिए बेहद फायदेमंद होता है। आइए आप को बताते हैं आंवला खाने के फ़ायदे। आंवला विटामिन सी का काफी अच्छा स्रोत है। इसमें एक संतरे की तुलना में 8 गुना अधिक विटामिन सी होता है और 1 आंवले में संतरे से 17 गुना अधिक एंटीऑक्सिडेंट होता है। विटामिन सी के साथ-साथ यह कैल्शियम का भी एक समृद्ध स्रोत है।

यह आपको कई मौसमी बीमारियों से दूर रखने के साथ-साथ सर्दी या खांसी में भी राहत दिलाता है। इसके अलावा आंवला शरीर के हर अंग के लिए अलग-अलग प्रकार से मदद करता है। गंभीर बीमारियों में इसके सेवन से लाभ मिलता है इसके सेवन से बाल, आंख पाचन शक्ति तंदुरुस्त रहते हैं।

आंवले का चूर्ण – अगर आपको लगातार पेट की समस्या है तो आंवले के चूर्ण का इस्तेमाल करें। इससे गैस कब्ज एसिडिटी की समस्या में आराम मिलेगा। साथ ही भोजन को पचाने में समस्या नहीं होगी।

आंवले का मुरब्बा – आंवले का मुरब्बा जितना अधिक पुराना होता है वह उतना ही गुणकारी और लाभकारी होता है। रोज एक पूरा आंवले का मुरब्बा खाने से आंखों की रोशनी तेज होती है बाल बढ़ते हैं सर्दी-खांसी नहीं होती है। चेहरे का ग्लो बढ़ता है।

आंवले का अचार – अगर आप अचार के शौकीन है लेकिन खा नहीं सकते तो आंवले के अचार का सेवन कर सकते हैं। यह आपकी बॉडी को नुकसान नहीं पहुंचाता है। पराठे या रोटी के साथ ठंड के सीजन में इसका सेवन कर सकते हैं। **आंवले का जूस** – आंवले का जूस अगर आपने नहीं पिया है तो इस बार जरूर इसका सेवन करें। आंवले के जूस के सेवन से शरीर में तरावट बनी रहती है। क्योंकि इसमें विटामिन सी होता है। जिससे आपकी बॉडी को एनर्जी मिलती है।

आंवले का मुखवास – आंवले का जब मुखवास तैयार करते हैं तो महिलाएं अलग-अलग प्रकार के मुखवास बनाती है। उन्हें बारीक किस कर बनाया जाता है आंवले के टुकड़े करके बनाया जाता है तो चिप्स के रूप में बनाते हैं। हालांकि कई लोग मुखवास बनाने के दौरान बहुत सारी चीनी का इस्तेमाल करते हैं। जो सेहत के लिए बेहद हानिकारक होती है।

चाय की लत आपको बना सकती है गंभीर बीमारी का शिकार

शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति हो जिसे चाय पीना पसंद न हो। चाय देश ही नहीं बल्कि विदेश में भी काफी पसंद किया जाने वाला पेय पदार्थ है। चाय की इसी लोकप्रियता के चलते दुनियाभर में कई प्रकार की चाय प्रचलित है। हमारा मूड रीफ्रेश करने के साथ ही चाय हमारी सेहत को कई तरह के फायदे भी पहुंचाती है। वहीं, सर्दियों के मौसम में तो लोग भारी मात्रा में इसका सेवन करना शुरू कर देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि चाय की लत कई बार आपके लिए हानिकारक भी साबित हो सकती है।

दरअसल, ज्यादा मात्रा में चाय पीने से आप हड्डियों की खतरनाक बीमारी का शिकार हो सकती है। स्केलेटल फ्लोरोसिस नामक यह बीमारी आपकी हड्डियों को अंदर ही अंदर खोखला बना सकती है। अगर आप भी चाय पीने के शौकीन हैं, तो आज जानेंगे इसके अधिक सेवन से होने वाली इस बीमारी के बारे में-

क़्या है स्केलेटल फ्लोरोसिस

स्केलेटल फ्लोरोसिस हड्डियों की बीमारी है, जो अंदर ही अंदर हमारी हड्डियों को खोखला कर देती है। इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को गठिया यानी अर्थराइटिस जैसा दर्द महसूस होता है। ये बीमारी खासतौर पर हड्डियों में दर्द पैदा करती है। इस बीमारी के होने पर कमर दर्द,हाथ-पैरों में दर्द और जोड़ों में दर्द की शिकायत होती है।

चाय से हो सकता है स्केलेटल फ्लोरोसिस

अगर आप खाली पेट चाय पीते हैं या दिन में लगातार चाय का सेवन कर रहे हैं, तो इससे स्केलेटल फ्लोरोसिस का खतरा काफी बढ़ जाता है। दरअसल, चाय में मौजूद फ्लोराइड मिनरल हड्डियों के लिए बेहद नुकसानदायक होता है। ऐसे में शरीर के अंदर फ्लोराइड की मात्रा बढ़ने पर हड्डियों में स्केलेटल फ्लोरोसिस होने की आशंका बढ़ जाती है। साथ ही चाय शरीर को कैल्शियम सोखने से भी रोकता है, जिसकी वजह से इस बीमारी का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

स्केलेटल फ्लोरोसिस के लक्षण

पेट भारी रहना
घुटनों के आसपास सूजन
झुकने या बैठने में परेशानी
दांतों में अत्यधिक पीलापन
कंधे, हाथ और पैर के जोड़ों में दर्द
कम उम्र में बुढ़ापे का लक्षण नजर आना
हाथ-पैर का आगे या पीछे की ओर मुड़ जाना
पांव का बाहर या अंदर की ओर धनुषाकार हो जाना

दिन में कितनी चाय पीना सुरक्षित

चाय के अधिक सेवन से सिर्फ स्केलेटल फ्लोरोसिस ही नहीं, बल्कि कई अन्य समस्याएं भी हो सकती हैं। खाली पेट या ज्यादा मात्रा में चाय पीने से अल्सर, हाइपर एसिडिटी, घबराहट, मलती जैसी कई समस्याएं हो सकती हैं।

ऐसे में जरूरी है कि आप सीमित मात्रा में चाय का सेवन करें। दिन में तीन कप चाय का सेवन सेहत के लिए खतरनाक नहीं है। लेकिन अगर आप रोजाना तीन कप से ज्यादा चाय पी रहे हैं, तो यह आपके लिए घातक साबित हो सकता है।

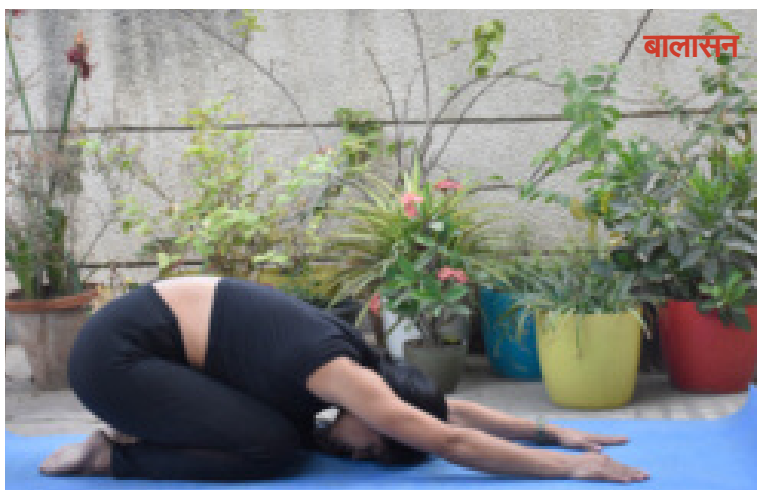
गैस व एसिडिटी की ज्यादा प्रॉब्लम, तो इन योगासनों से पाएं राहत

बिना पचा भोजन अगर लंबे समय तक पेट में रहता है तो इससे गैस, खटी डकार आना, एसिडिटी, पेट दर्द के साथ मरोड़ की शिकायत भी हो सकती है। सर्दियों में तो ये समस्या और बढ़ जाती है क्योंकि इस मौसम में चाय-कॉफी के साथ गर्मागर्म पकौड़े, मक्खन वाले पराठे का सेवन भी लोग दूसरे सीज़न के मुकाबले ज्यादा करते हैं।

पेट में गैस तब बनती है, जब हमारे शरीर की कोशिकाएं खाए गए भोजन से अपना तालमेल नहीं बिठा पातीं। इसकी वजह से अपच भी हो सकती है। जो अल्सर, कब्ज, स्टमक इंफेक्शन जैसी दूसरी परेशानियों की वजह भी बन जाती है। इसके अलावा नियमित तौर पर दवाओं का सेवन करने वाले व्यक्तियों को भी गैस की प्रॉब्लम हो सकती है।

गैस की अन्य वजहें

जल्दी-जल्दी खाना, एक बार में बहुत ज्यादा खाना, ऑयली-मसालेदार भोजन, मीठे का सेवन, तनाव, ज्यादा सिगरेट शराब पीने से भी गैस की प्रॉब्लम होती है। तो गैस की समस्या से राहत दिलाने में कुछ योगासन बेहद कारगर साबित हो सकते हैं। जानेंगे इनके बारे में।



अर्धमत्स्येन्द्रासन

अर्धमत्स्येन्द्रासन डायबिटीज के साथ ही गैस व एसिडिटी में भी बेहद कारगर आसन है। इससे पेट पर दबाब पड़ता है जिससे गैस आसानी से रिलीज हो जाती है। साथ ही बॉडी भी डिटॉक्स होती है। यह पेट के अंदरूनी अंगों में ब्लड के सर्कुलेशन को भी बढ़ाता है।

बालासन

बालासन तो गैस व एसिडिटी दूर करने में बहुत ही असरदार आसन है। इस आसन से पेट के अंगों की मालिश होती है जिससे पाचन ठीक रहता है और साथ ही अंदरूनी अंग मजबूत भी होते हैं। बालासन के अभ्यास से तनाव भी दूर रहता है।

अधोमुख श्वानासन

अधोमुख श्वान के अभ्यास से भी गैस व एसिडिटी की समस्या दूर होती है। यह आसन से पेट पर दबाब पड़ता है जिससे गैस रिलीज होती है साथ ही पेट में ऑक्सीजन की सप्लाई भी सही तरह से होती है।

वज्रासन

खाने के तुरंत बाद अगर आप 3-4 मिनट वज्रासन में बैठ जाएं तो आप पाचन से जुड़ी कई समस्याओं से दूर रह सकते हैं। यह आसन पेट और आंत में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाती है और भोजन को सही से पचाने में भी मदद करती है।

मार्जरीआसन

मार्जरी आसन गैस से छुटकारा दिलाने में बहुत ही फायदेमंद है। इस आसन को करने से पाचन अंगों की मसाज होती है और वहां ब्लड का सर्कुलेशन भी सही तरह से होता है। जिससे गैस के साथ ही एसिडिटी से भी राहत मिलती है।