

मोतिहारी का लाठीमार विधायक और ठाकुर का कुंआ

बीएनएम@सागर सूरज

मोतिहारी। आगामी लोकसभा चुनाव के महेनजर पूरे मोतिहारी सहित पूरे बिहार में भी राजनीतिक तपशि धीरे धीरे ही सही, लेकिन अपनी गर्माहट को प्राप्त कर रही है। राजद के मनोज झा ठाकुरों को के बारे में बोल रहे हैं तो वही आनंद मोहन, मनोज झा के जीभ को खींच लेने की बात कह रहे हैं। इधर मोतिहारी में अति पिछड़ा सम्मेलन में जिला राजद अध्यक्ष सह कल्याणपुर के राजद विधायक ने बिहार राजद के उपाध्यक्ष और मोतिहारी संसदीय क्षेत्र से राजद के पूर्व उम्मीदवार विनोद श्रीवास्तव के समर्थकों को ना केवल ललियों से पीट डाला बल्कि विनोद श्रीवास्तव को खूब गाली भी दी। यहाँ तक कि विनोद श्रीवास्तव और उनके समर्थक रो- रो कर अपना दुखड़ा मीडिया कर्मियों से सुनाते नजर आए। सम्मेलन में मनोज यादव और विनोद श्रीवास्तव के बीच मंच पर आगे बैठने को लेकर विवाद शुरू हुआ फिर विधायक जी लाठी भाँजे हुए साबित कर डाला कि राजद अब कभी सुधरने वाला नहीं है।

इसी के साथ राजद के मनोज झा ने उंच नीच वाली राजनीति की शुरुआत करते हुए ओमप्रकाश वाल्मीकि की एक कविता “ठाकुरों की कुंआ” पढ़ कर राजद के 90 की दशक वाली राजनीति की शुरुआत कर दी। समाज में कटुता शुरू हो चुका है और अंततः इसका लाभ भी राजनीतिक पार्टियां भुनाने का कार्यकरणे। मोतिहारी के परिप्रेक्ष्य में अगर देखे तो विनोद श्रीवास्तव और मनोज यादव लोकसभा चुनाव में राजद के टिकट के दावेदार हो गए हैं और शक्ति परीक्षण के दरम्यान कार्यक्रम में ही लाठी चटकाए गए। कई मंत्री और राज्य स्तर के अनेक नेता भी इस सम्मेलन में मनोज यादव के लाठी भाजने प्रदर्शन को अपनी आँखों से देखा है।

रणक्षेत्र से अति पिछड़े लोग मैदान छोड़ कर भागने में ही अपनी भलाई समझी ऐसे में सवाल है क्या विपक्ष आगामी लोक सभा चुनाव में मोतिहारी भाजपा को चुनौती दे पाएगा। इधर भाजपा की गुटबाजी से मोतिहारी



स्पेशल रिपोर्ट

भाजपा काफी कमजोर हो गई है। छह बार सांसद रहे राधा मोहन सिंह के ज्यादातर योद्धा अभी राधा मोहन सिंह के विरोध में है। विक्षुष्य ग्रुप ने भाजपा नेता अखिलेश सिंह के नेतृत्व में प्रधान मंत्री के जन्म दिन के बहाने राधा मोहन सिंह के विरोध का एक रथ निकाला और इस रथ का जिस तरह से गांवों में स्वागत हुआ उससे प्रतीत होता है कि राधा मोहन सिंह की पकड़ ढीली हो रही है और भाजपा के कार्यकर्ताओं को कोई युवा और नया चेहरा चाहिए जो उनका नेतृत्व कर सके। राधा मोहन सिंह के बिना मर्जी के इस जिले के कोई भी नेता राज्य या केंद्र के किसी वरीय नेता से नहीं मिल सकता, जिले में हर कार्यक्रम का निर्णय राधा मोहन सिंह खुद करते हैं ऐसे में यह रथ कार्यक्रम श्री सिंह के साम्राज्य को चुनौती देने जैसा ही है। राधा मोहन सिंह भी इस चुनौती की जवाब देने की स्थिति में नहीं है।

पार्टी कह रही है चार बार सांसद रहे और 70 साल से ऊपर के उम्र के नेताओं को टिकट से वंचित किया जा सकता है। ऐसे में राधा मोहन सिंह अपने किसी “यस मैन को टिकट दिलवाने का प्रयास कर सकते हैं। राधा मोहन सिंह के सामने कल्याणपुर के पूर्व विधायक सचिन्द्र सिंह, मधुबन विधायक रण रणधीर, मोतिहारी विधायक प्रमोद कुमार जैसे चेहरे हो



सकते हैं। इसमें सचिन्द्र सिंह से भी राधा मोहन सिंह के खटास की खबरें आ रही हैं। सचिन्द्र सिंह राज्य और केंद्र के नेताओं से अपने संपर्क साधने में लगे हैं ताकि अगर राधा मोहन सिंह गच्छ दिए तो भी टिकट की उम्मीद बनी रहे। इधर राधा मोहन सिंह के कुनवे से बाहर ढाका विधायक पवन कुमार जयसवाल, एवं पूर्व एमएलसी बब्लू गुप्ता, ब्रावो फाउंडेशन के राकेश पांडे सहित कई लोग भाजपा के इस सीट के मजबूत दावेदार माने जा रहे हैं।

राधा मोहन सिंह के कथित प्रताड़ना की शिकार महिला नेत्री डॉ हेना चंद्रा की दावेदारी महिला आरक्षण बिल पास होने के बाद फिर से बढ़ गई है, ऐसे में राजद के बैठकों में लातम - जूतम और ठाकुरों और ब्राह्मणों को नीचे



दिखाने की जिस तरह से होड़ मची है, जाहीर है इसका लाभ भाजपा लेनी और राजद अगर भाजपा के वोट बैंक में सेंध लगाने को लेकर अगर किसी स्वर्ण जाति को टिकट देगी भी तो स्वर्ण जाति के लोग राजद के इस रूप को आगे आने वाले चुनाव में कभी नहीं भूलेंगे।

वहाँ, 90 के दशक में लालू यादव ने 15 वर्षों तक मुस्लिम, यादव यानि एमवाई समीकरण बल पर बिहार में राज किया, बैकवर्ड-फॉरवर्ड, कुर्ते के ऊपर से गंजी पहनने और भुराबाल साफ करों वाली राजनीति के बाद भी राजपूतों के एक बड़े धड़े को अपने साथ बनाए रखे। चंपारण से सीताराम सिंह, छपरा से प्रभुनाथ सिंह, उमाशंकर सिंह जैसे कई नेता लालू यादव के राज्य में सत्ता के सुख

खूब भोगे और अपनी ही जातियों को प्रताड़ित करवाकर लालू यादव के हाँथ को मजबूत किया। अन्य सर्वांग जातियों से भी तो लोग लालू कैबिनेट में थे, लेकिन वे महत्वहीन थे। योगेंद्र पांडे जैसे गिनती के नेता थे, लेकिन राजपूत जाति के नेताओं की तूती बोलती थी, तब भूमिहार अपने राजनीतिक क्षण को झेल रहे थे और या तो नरसंहार झेलते थे या फिर बदले में नरसंहार करके जेल जाते थे।

अपने सत्ता के अंतिम समय में राबड़ी देवी के कार्यकाल में लालू यादव ने भूमिहारों को अपने साथ जरूर शामिल किया परंतु भूमिहारों ने बाहुल्य में लालू यादव को स्वीकार नहीं किया। भले ही कहीं- कहीं राजद के भूमिहार प्रत्याशियों ने अपनी जाति के वोट जरूर लेने का काम किया। और अब जब ठाकुरों को गालियां दी जा रही हैं तो लोग अपनी प्रतिक्रिया दे रहे हैं। आनंद मोहन ने तो मनोज झा की जीभ तक खींचने की बात कह डाली बावजूद इसके शिवहर से आनंद मोहन अपने परिवार के लिए टिकट महागढ़बंधन से ही ले रहे हैं।

बिहार में एक ठाकुर थे बीर कुंवर सिंह जिसने 80 वर्ष के उम्र में अंग्रेजों को धूल चटाने का कार्य किया। बीर कुंवर सिंह अकेले राजपूत नहीं थे, जिसने बिहार को गैरवान्वित किया है, बल्कि 16 वीं शताब्दी में शुरुआत में बिहार और अवध के पूर्वी क्षेत्रों के राजपूतों ने अपनी शौर्य का परिचय दिया है। पहले मुगलों फिर बाद में अंग्रेजों से अपनी धरती को बचाने में राजपूतों ने ही अपनी कुर्बानियां दी हैं।

तब भी इस भूमि पर कई जातियाँ थीं, लेकिन लड़ने वाले सिर्फ और सिर्फ राजपूत या मंगल पांडे जैसे ब्राह्मण ही थे। बाकी जातियों में इके - दुके नाम ही सामने आ सके। जाहीर है ठाकुर और ब्राह्मण तब जमींदार थे और समर्थवान भी थे। लेकिन तब और आज में काफी फर्क पड़ चुका है। जिले में अति पिछड़े और दलितों से मार पीट के ज्यादातर मामले यादवों के साथ ही होते रहे हैं ऐसे में ठाकुर शाही अब कहा शिफ्ट हो गया है इसको बहुत आसानी से समझा जा सकता है। छोटी मछलियों को तब भी बड़ी मछलियाँ कहा रहने देती थीं और अब भी कुछ वैसा ही हाल है।

मखुवा में ढूबने से 16 वर्षीय एक युवती की हो गयी मौत

हरसिंह। थाना क्षेत्र के हरपुर राय पंचायत के ब्रहा टोला वार्ड 05 में एक 16 वर्षीय किशोरी का मौत मखुवा में ढूबने से शुक्रवार को हो गई। मृतिका हरपुर राय निवासी सीताराम प्रसाद ड्राइवर की पुत्री मनीषा कुमारी बताई गई हैं। मनीषा गुरुवार की शाम से घर से गयब थी, परिवार वालों ने काफी खोजबीन किया। परंतु कही नहीं मिली, शुक्रवार को सुबह ग्रामीणों में मखुवा नदी की ओर खोजने निकले तो देखे की मनीषा की शव पानी के ऊपर खिला रहा था। ग्रामीणों ने इसकी सूचना स्थानीय थाना को दिया। शव मिलने की खबर आग की तरह गांव में फैल गई। शव को देखने के लिए सैकड़ों की संख्या में ग्रामीणों की भीड़ जमा हो गई। खबर मिलते ही प्रभारी थानाध्यक्ष रविंजन ने पीएसआई अमित कुमार रंजन एवं एसआई उमेश पासवान को घटना स्थल पर भेजा। पुलिस घटना स्थल पर पहुंच कर ग्रामीणों के सहयोग से शव को पानी से बाहर निकाला गया।

नवनिर्माण मनरेगा योजना से साढे सात लाख की लागत से डब्लूपीयू का निर्माण कराया गया है।

7.50 लाख से बने डब्लूपीयू का उद्घाटन, अब कम कीमत पर उपलब्ध होगा खाद

बीएनएम@पताही

पताही प्रखण्ड क्षेत्र के गोनाही पंचायत गोनाही पंचायत स्थित मनरेगा कस्टम एवं 15वीं योजना के तहत 7.50 लाख की लागत से बने ठोस तरल अवशिष्ट प्रबंधन इकाई का शुक्रवार को प्रखण्ड विकास पदाधिकारी समाप्त जीत, अंचलाधिकारी सौरभ कुमार, बीपीआरओरवि भारती, तथा मुखिया गीतांजलि कुमारी ने फीटा काटकर इसका उद्घाटन किया है।

उद्घाटन के दौरान मुखिया गीतांजलि कुमारी ने कहा कि मेरा पंचायत स्वच्छ एवं सुंदर बनेगा गली-गली साफ होंगे हर घर से सूखा एवं गीला कचड़ा संग्रह होकर कचरा घर में जमा होगा, इस कचरा से खाद बनेगा।

अब किसानों को यहाँ पर कम कीमत पर खाद उपलब्ध होगा, पंचायत की आय बढ़ेगी। उन्होंने कहा कि 15वीं वित्त आयोग, खस्टम



विवि हिन्दी के विकास के लिए सतत प्रयत्नशील है: कुलपति

मोतिहारी। महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय, मोतिहारी की विवि स्तरीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति, राजभाषा प्रकोष्ठ तथा हिंदी विभाग द्वारा हिंदी पखवाड़ा 2023 के समापन के अवसर पर 'हिंदी का भविष्य: चुनौतियां एवं संभावनाएं' विषयक अंतरराष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम के मुख्य संरक्षक विश्वविद्यालय के माननीय कुलपति प्रो. संजय श्रीवास्तव ने अपने अध्यक्षीय उद्घोषण में कहा कि हिंदी बोलचाल की भाषा के रूप में लगभग एक हजार वर्षों से विद्यमान है। चूंकि, विवि हिन्दी प्रदेश में स्थित है इसलिए हिन्दी के विकास का कार्य करना हमारा कर्तव्य है।

विवि हिन्दी विभाग तथा राजभाषा प्रकोष्ठ के माध्यम से ही हिन्दी के विकास के लिए सतत प्रयत्नशील है। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के तौर पर प्रीडियो माध्यम से जुड़े भारत सरकार के पूर्व शिक्षा मंत्री, उत्तराखण्ड के पूर्व मुख्यमंत्री और वर्तमान लोकसभा सांसद डॉ. रमेश पोखरियाल निशंक ने कहा कि वर्तमान सरकार ने हिंदी को बढ़ावा देने के लिए कई कदम उठाए हैं। हिंदी एक



सूत्र में परेने वाली भाषा है। इसकी सहजता और सरलता सबको प्रिय है। साहित्य से आगे बढ़कर हिंदी ज्ञान विज्ञान की भाषा बने, यह हम सभी का प्रयास होना चाहिए। समारोह में अभासी मंच से जुड़े कार्यक्रम के मुख्य वक्ता अमेरिका के यूनिवर्सिटी आफ़ इलिनॉय, अरबाना-शैप्पन के भाषा विज्ञान विभाग के विशिष्ट अतिथि के रूप में आभासी मंच से जुड़ी बुल्लारिया के सोफिया विश्वविद्यालय की विजिटिंग प्रोफेसर प्रो. कंचन शर्मा ने कहा कि हिंदी सांस्कृतिक अस्मिता का प्रश्न है। हिंदी को राष्ट्रभाषा बनाने से यह मजबूत होगी। आम जनता ने तो हिंदी को राष्ट्रभाषा मान ही लिया है। कार्यक्रम के संरक्षक और मानविकी एवं भाषा संकाय के अधिकारी प्रो. प्रसून दत्त सिंह ने कहा कि हिंदी हमारी संस्कृति की वाहिका है। यह हमारी प्रतिनिधि भाषा है।

मानव, शराब, सुरक्षा की तस्करी को रोकने के लिए SSB एवं APF नेपाल की हुई बैठक

बगहा। सशस्त्र सीमाबल 21वीं वाहिनी के बीं कंपनी तथा नेपाल के एपीएफ नवल पारसी और चितवन के बीच कमांडेट स्टरीय बैठक गंडक बराज सीमा चौकी कैप परिसर में शुक्रवार की दोपहर हुई। जिसकी अध्यक्षता एसएसबी 65 वीं वाहिनी के कार्य वाहक कमांडेट अच्युत सिंह ने किया। बैठक में कहा गया है कि भारत-नेपाल में मैत्री संबंध बना रहेगा। साथ में दोनों देशों के अधिकारी मिलकर मानव एवं शराब तस्करी, सुरक्षा, नक्सल विरोधी, नारकोटिक्स वन उत्पाद, वन जीव उत्पाद, बाढ़ आपदा और अन्य निषिद्ध वस्तुओं की तस्करी से संबंधित जानकारी साझा करने तथा रोकने के लिए दोनों देशों के तरफ से अच्छी प्रयास होनी चाहिए।

सीमा पर अपराधियों को रोकने के लिए सूचना साझा कर आदान-प्रदान करेंगे। अगर कोई भी संदेश के घेरे में आ रहा है, तो उसे तुरंत पकड़ कर पूछताछ किया जाय, ताकि वैसे



अपराधियों पर नकेल कसा जा सके। बैठक के दौरान नेपाल और भारत के बीच मैत्री पूर्ण खेल का आयोजन को लेकर चर्चा किया गया। बैठक में आगे कहा गया है कि वैसे लोगों पर भी नजर रखना है, जो अपराधी प्रवृत्ति के हैं। बैठक में नकेल कसने के लिए कई रणनीति बनाई गई है। इस बैठक में दोनों देशों के अधिकारियों के आपसी सहयोग बनाये रखेंगे। भारत-नेपाल के बीच पुरानी संस्कृति साझेदारी है। हमें इसे वर्तमान में और अधिक मजबूत एवं प्रगाढ़ बनाने की आवश्यकता है। इस अवसर पर एसएसबी की ओर से 65वीं वाहिनी के कार्यवाहक कमांडेट अच्युत सिंह रहे।

चम्पापुर पंचायत में जनसंवाद का हुआ आयोजन

सभी अधिकारियों ने अपने अपने विभाग के बारे में दिया जानकारी

बीएनएम@रामगढ़वा

बिहार सरकार के निर्देश पर पंचायतों में जनसंवाद कार्यक्रम का आयोजन शुक्रवार को चम्पापुर पंचायत भवन में बीड़ीओ मोहम्मद सज्जाद की उपस्थिति में तथा मुख्य पति शमशुल जोहा अंसारी की अध्यक्षता में हुई। जनसंवाद को सम्बोधित करते हुए बीड़ीओ मोहम्मद सज्जाद ने कहा कि इस जनसंवाद का आयोजन मुख्य रूप आम लोगों के बीच लोक कल्याणकारी योजनाओं को जानकारी देनी है व लोगों को इस बारे में जागरूक करना है।

बीपीआरओ इंद्रजीत कुमार ने कहा की पंचायतों में दो तरह की राशि पंद्रहवीं तथा कष्टक की राशि से विकास होती है। वही सीओ मणिभूषण कुमार ने भूमि से सम्बंधित दाखिल खारिज, व परिमार्जन तथा आधार से जमांदारी

आंगनबाड़ी सहायिकाओं ने राज्य कर्मी दर्जा को लेकर प्रखंड मुख्यालय पर दिया धरना

हरसिद्धि। आंगनबाड़ी सेविका सहायिका संघ के आह्वान पर अपने राज्य कर्मी के दर्जा एवं अपने अन्य मांगों को लेकर प्रखंड मुख्यालय के बाल विकास परियोजना कार्यालय के समक्ष शुक्रवार को धरना का नेतृत्व प्रखंड अध्यक्ष प्रमिला देवी ने बताई की सरकार हम लोगों के साथ गद्दारी कर रही है। हम लोग जब तक सरकार राज्य कर्मी के दर्जा नहीं देती है तब तक अनिश्चितकालीन धरना प्रदर्शन पर रहेंगे।

उहोंने बताया कि सरकार अन्य कर्मियों के भाँति हम लोगों को भी राज्य कर्मी के दर्जा दें और अच्छे से काम करावे। उहोंने बताई की सरकार आंगनबाड़ी सेविका सहायिकाओं के साथ सौतेलापन व्यवहार कर रही है, पहले भी कई बार हम लोगों ने धरना प्रदर्शन के माध्यम से सरकार को आगाह कर चुकी हूं परंतु सरकार के द्वारा कोई सकारात्मक पहल नहीं निकली। जिसको लेकर आंगनबाड़ी सेविका सहायिका के संघ के बैनर तले



अनिश्चितकालीन हड्डाल का घोषणा कर दिया गया है, उहोंने बताई की प्रखंड विकास पदाधिकारी और बाल विकास परियोजना पदाधिकारी को अपने मांगों का अल्टीमेट देकर सरकार को सूचना देने की मांग करेंगे। मौके पर महासचिव राजेश सिंह, उपाध्यक्ष उर्मिला देवी, कोषाध्यक्ष मधुबाला देवी, मंजु देवी, सरोज कुमारी, सुधा देवी, कुमारी सीमा रानी, नसीमा खातून, सावित्री प्रसाद, प्रमिला कुमारी, सपना देवी, बिपा देवी, बिंदु देवी, सुनिता देवी, रुबी कुमारी इत्यादि प्रखंड क्षेत्र के सभी सेविका सहायिका धरना में शामिल हुईं।



में लिंक कराने की जनकृती दी गयी है।

वही जनसंवाद के दौरान पीएम आवास, राशन, किरासन, नलजल, गली नाली सहित सरकार द्वारा प्रायोजित सभी कार्यक्रमों की मुख्य जानकारी दी गयी है। वही मनरेगा पीओ अमृतेश कुमार द्वारा मनरेगा से संचालित सभी योजनाओं की जानकारी दी गयी। जनसंवाद के दौरान उपस्थित लोगों से सुझाव भी मांगे गए

है। वही, इस कार्यक्रम के दौरान मुख्य पति शमशुल जोहा अंसारी व पंचायत के सभी वार्ड सदस्यों द्वारा शाल तथा बाल का पौधा देकर सम्मानित भी किया गया है। इस मौके पर विधायक ईश्वर सिंह, एमओ रंजन कुमार, मजिस्ट्रेट रवि कुमारी, जीविका कर्मी, प्रमुख पति श्रीकांत दुबे सहित सभी विभाग के अधिकारी व कर्मी उपस्थित थे।

जनसंवाद कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य है हम आप सब के साथ संवाद स्थापित करे और बाते भी सुने की क्या परेशानी है क्या सुझाव है।

मुख्यमंत्री जन संवाद कार्यक्रम में सरकार के द्वारा दी जाने वाली योजनाओं की दी गई जानकारी

पताही। पताही प्रखंड के दो पंचायत पताही पूर्वी एवं गोनाही में शुक्रवार को पंचायत सरकार भवन में मुख्यमंत्री जन संवाद कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम की अध्यक्षता एसडीओ नलिन प्रताप राणा ने किया। अध्यक्षता करते हुए नलिन प्रताप राणा ने लोगों को सरकार के द्वारा आयोजित होने वाली योजनाओं की लाभ लेने के लिए लोगों को प्रेरित किया। लोगों की समस्याओं को सुनकर उहोंने संबंधित अधिकारी को मामले का तुरंत निष्पादन करने का निर्देश दिया।

जन संवाद कार्यक्रम के दौरान अनुमंडल पदाधिकारी नलिन प्रताप राणा ने जनता से सीधा संवाद किया। जन संवाद के माध्यम से अनुमंडल पदाधिकारी ने लोगों से उनकी ग्राम पंचायत में होने वाले विकास कार्यों साफ-



सफाई आदि के बारे में पूछा। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए अनुमंडल पदाधिकारी नलिन प्रताप राणा ने कहा कि इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य है हम आपसब के साथ एक

संवाद स्थापित करे और आपकी बाते भी सुने क्या परेशानी है क्या सुझाव है और हमारी तरफ से जो योजनाएं चल रही हैं उन योजनाओं के संबंध में भी हम आपको पूरी जानकारी देते तर्कि

गया कि 2 अक्टूबर को ग्राम सभा मेजिन लोगों का बृद्धा पेंशन, तथा विधवा पेंशन आदि कोई समस्या हो तो पंचायत भवन में आकर अपनी समस्या का समाधान करवा सकते हैं। वही गोनाही मुख्य पति श्रीकांत दुबे सहित सभी विभाग के अधिकारी जी के द्वारा पंचायत में यह बात कही।

किसानों को ही रही तमाम समस

Editorial

सनातन धर्म भारत की आत्मा है

सनातन धर्म को खलनायक साबित करने का षड्यंत्र चरम पर है। भारत में तमाम राजनीतिक दल सनातन धर्म को जातीय मतभेदों की वजह करार दे रहे हैं। उसे समाज को तोड़ने वाला बता रहे हैं। लेकिन शायद वे यह भूल रहे हैं कि फुनगियों के आधार पर जड़ आकलन संभव नहीं है। सनातन धर्म तो भारत की आत्मा है। यह भारत ही नहीं, दुनिया का पहला धर्म है। धर्मी का पहला धर्म है। धर्म धर्मी का पहला पुत्र है और कर्म दूसरा। हालांकि धर्म और कर्म एक-दूसरे के पूरक हैं। दोनों का अस्तित्व एक दूसरे पर टिका है। भगवान शिव को धर्म की जड़ कहा गया है। मूल धर्मतरोर्विवेक जलधे पूर्णेन्दु मानवंदं वैराग्याम्बुजभास्कर ह्याध्यनंध्वान्तापहमतापहम। मतलब धर्म रूपी वृक्ष की जड़ भगवान शिव हैं। वे विवेक के समुद्र हैं और परम आनंदादायी पूर्ण चंद्रमा हैं। सनातन धर्म मनुष्य ही नहीं, प्राणिमात्र के कल्याण की कामना करता है। जो धर्म मनुष्य, यक्ष, कनिं, गंधर्व, देव, दनुज, नाग, नग, नदी, नद, तालाब सबके संरक्षण और परिवर्षीकरण की कामना करता है। जिस देश में आदि शंकराचार्य ईश्वर से प्रार्थना करते वक्त अपने लिए कुछ मांगते ही नहीं, वे दुख संतुष्ट प्राणियों के कल्याणकी अभ्यर्थना करते हैं। नतों हां कामये राज्यं न सौख्यं न पुनर्मवम। कामये तुखतसानां प्राणिनाम आर्त नाशनम। उस सनातन धर्म पर इस तरह का लांघन बर्दाशत के काबिल नहीं है। सनातन धर्म ही एक ऐसा धर्म है जो प्राणिमात्र की सुख शांति की कामना करता है। सर्वे भवन्तु सुखिनः। सर्वे संतु निरामयाः। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुख भाग भवेत्। अपुत्रा पुत्रिणः सन्तु पुद्धिणः। सन्तु पौत्रिणः। निर्धनाः सधनासन्तुजीवन्तु शरदां शतां। जो सबके मंगलकी कामना करता है, वह सनातन धर्म है। जो हिंस्त्र जीवों के भी संरक्षण का तरफदार है, वह सनातन धर्म है। सत्य और यज्ञ को धर्म कहा गया है। सदाचरण और मर्यादा की पराकाष्ठा धर्म है। कोई भी ऐसा ग्रंथ नहीं जो सनातन धर्म को नकाराता हो।



बाघ परियोजना...पांच दशक, बड़ी कसक

डॉ. भैमेश गाकर



बाघों का शिकार करने के लिए संगठित प्रदेश है। लेकिन वहीं जब चीतों के संरक्षण गिरोह सक्रिय है। इनका डेरा टाइगर रिजर्व की नजर दौड़ती है तो ये तथ्य अपने आप में क्षेत्रों के आसपास ज्यादा है। क्योंकि झूठे लगते हैं, वो इसलिए, कि नामीबिया अंतरराष्ट्रीय बाजारों में बाघ, शेर, चीते व और आस्ट्रलिया से लाए गए चीते भी कूनों अन्य जंगली जानवरों के अवशेषों की भारी नेशनल पाके में ही छोड़े गए थे जिनमें डिमांड रहती है। ऐसी खबरें भी कई मर्टबा अधिकांश अब दम तोड़ चुके हैं। हिंदुस्तान में आती हैं कि इनके इन कुकर्मों में फैरेस्ट कर्मों बाघ अभ्यारण्य मुहिम सन 1973 में लागू हुई भी शामिल पाए गए। गौरतलब है कि थी जिसे 'प्रोजेक्ट टाइगर' का नाम दिया गया वनजीव संरक्षण क्षेत्रों में सबसे ज्यादा था। जिम्मेदारी राष्ट्रीय बाघ संरक्षण प्राधिकरण' के कंधों पर रखी गई थी। सन 2018 तक कुल भारत में 50 टाइगर रिजर्व कुछ बाघ रिजर्व क्षेत्र ऐसे हैं जहां एक भी देखें तो बाघों के बढ़ोतरी के आंकड़े उतने सरकारी बजट बीते पचास सालों में बाघों के संरक्षण पर खर्च किया गया। उस हिसाब से 2018 तक कुल भारत में 50 टाइगर रिजर्व क्षेत्र हुआ करते थे जिसे तीन वर्ष पहले तासल्ली नहीं देते, जितने देने चाहिए। बढ़ाकर 53 कर दिए गए हैं। बढ़ाने के पीछे सप्ताह जारी सरकारी आंकड़ों ने बताया है। तसल्ली नहीं देते, जितने देने चाहिए। बढ़ाकर 53 कर दिए गए हैं। बढ़ाने के पीछे वन एवं पर्यावरण मंत्रालय की माने तो गुजरे विभिन्न टाइगर रिजर्व में बाघ संरक्षण के लिए की मंथा बाघों की संख्या में और इजाफा वन एवं पर्यावरण मंत्रालय की माने तो गुजरे खर्च किया जाता है। एक और दुखद खबर है संख्या अपने आप बढ़ी, उसी को देखते हुए कुछ जगहों पर बाघों की संख्या अपने आप बढ़ी, उसी को देखते हुए बढ़ाने की चहलकदमी दिखी, सरकार ने इसके साथ ही ये भी बताया गया है कि सकती है। दरअसल, कुछ बाघ रिजर्व ऐसे हैं तेलंगाना का कवल टाइगर रिजर्व, मिजोरम जिनमें मात्र एक-एक ही बाघ रोष बचे हैं। बाघ ऐसे थे जो अपना रास्ता भटककर जहां-का डम्पा टाइगर रिजर्व क्षेत्र, अरुणाचल उनमें बंगल का बक्सा टाइगर रिजर्व, तहां पहुंचे थे। बाघों की गिनती को लेकर भी प्रदेश का कमलेंग, ओडिशा का सतकोसिया नामदफा रिजर्व, राजस्थान का रामगढ़ कई बार विरोध होता है। पर्यावरणविद् और सहायदी स्थित बाघ रिजर्व क्षेत्र एकदम विषधारी क्षेत्र, छत्तीसगढ़ का सीतानदी और कहते हैं कि बाघों की गणना सही तरीके से बाघ हीन हैं, वहां बाघ विलुप्त हो गए हैं। ज्ञारखंड का पलामू टाइगर रिजर्व शामिल हैं। नहीं होती। उनकी मांगों को ध्यान में रखकर कुछ असमय मर गए, तो कुछ शिकारियों के इसके अलावा दर्जन भर टाइगर रिजर्व ऐसे हैं शिकार हो गए। हालांकि शिकारियों के जिनमें भी बाघों की संख्या बस 3 या 4 के हाथों मरे बाघों के संबंध में रिपोर्ट में नहीं आसपास ही बची है। मध्य प्रदेश अब भी निकला बाघों की संख्या देशी गणना वाले बताया गया है। पर, ये तल्ख सच्चाई है जिसे प्रथम स्थान पर काबिज है जिसे टाइगर स्टेट तरीकों के मुकाबले बढ़ी हुई सामने आई।

प्रैश बाघ संरक्षण के लिए सबसे अनुकूल

Today's Opinion

कनाडा जाना बंद करें बच्चे, होश आ जाएगा टूटो को



आर.के. सिन्हा

कनाडा के प्रधानमंत्री जस्टिन टूटो ने जिस बेशर्मी से अपने देश के खालिस्तानी आंदोलनकारियों को समर्थन देना शुरू किया है उससे दोनों देशों के संबंध तार-तार जैसे हो गए हैं। भारत-कनाडा संबंधों को मजबूती देने का काम तो भारत से हर साल वहां पर पढ़ने के लिए जाने वाले हजारों-लाखों नौजवान करते रहे हैं। जाहिर है, भारत का आमजन कनाडा के प्रधानमंत्री के रुख से बहुत खिल्ली है। भारत ने अपने कूटनीतिक जवाब में कनाडा के नागरिकों के लिए बीजी देने पर रोक लगा दी है। दूसरी ओर जो भारतीय छात्र कनाडा जाकर पढ़ना चाहते थे, वो अब ऐसा करने से स्वयं बच्चे हैं। इसकी वजह से भी दोनों देशों के बीच तनाव पैदा हुआ है। विदेश में पढ़ने जाने के लिए मदद करने वाली एक कंसलेंट कंपनी का कहना है कि इसी वर्ष हमारे पास 65 ऐसे छात्र आए थे, जो कनाडा पढ़ने के लिए जाना चाहते थे। लेकिन, अब उन्होंने अपना फैसला बदल लिया है। इस बात पर गैर किया जाना चाहिए कि भारत से हरेक साल बड़ी संख्या में विद्यार्थी शिक्षा ग्रहण करने के लिए कनाडा, अमेरिका, ब्रिटेन, आस्ट्रेलिया आदि देशों में क्यों चले जाते हैं? यह सवाल कनाडा में जो भारत को लेकर हो रहा है उसे रोशनी में पूछ जाना चाहिए। वहां जो कुछ भी घटित हो रहा है उसे हैरान करने के बाद भारतीय विदेशी नागरिकों के लिए बाहर करने की अपेक्षाकृत कम ही होते हैं। पर मूल बात यह है कि हर साल इन विद्यार्थियों के अन्य देशों में जाने के कारण देश की अमूल्य विदेशी मुद्रा भी देश के बाहर चली जाती है। इन लाखों विद्यार्थियों के लिए देश को अरबों रुपया अन्य देशों को देना पड़ता है वह भी विदेशी मुद्रा में। अगर कोई विद्यार्थी वास्तव में किसी खास शोध आदि के लिए जारी कर चुका है। विदेश मंत्रालय भारत में कनाडा के उच्चायोग से इन घटनाओं को कनाडा के अधिकारियों के साथ उठाए व उनकी सही जांच करवाने के लिए भी कई बार कह चुका है। यह भी सच है कि कनाडा में धृणा अपराधों, सांप्रदायिक हिंसा और भारत विरोधी गतिविधियों की घटनाओं में तो निश्चित रूप से वृद्धि हुई है। भारत के लाख कहने के बावजूद कनाडा सरकार वहां पर जा बसे, या रहे भारतीयों को सुरक्षा प्रदान नहीं करवा पा रही है। कनाडा में अब भी हजारों या यूं कहिये कि लाखों भारतीय नौजवान पढ़ रहे हैं। अब उन्हें अपने भविष्य की चिंता सता रही है। उपलब्ध आकड़ों के अनुसार साल 2018-19 के दौरान ही 6.20 लाख विद्यार्थी पढ़ने के लिए देश से बाहर गए थे। ये अंकड़े मानव विकास मंत्रालय ने ही दी जाए हैं। ये अधिकतर स्नातक डिग्री लेने के लिए ही कनाडा या किसी अन्य देश का रुख करते हैं। स्नातकोत्तर की डिग्री लेने के लिए भी कनाडा या किसी अन्य देश का रुख करते हैं। पर इन बाघों की गणना करवाई, जिसका नजीता ये बात ब्रिटेन के आक्सफोर्ड और कैम्ब्रिज जैसे विश्वविद्लायों के संबंध में भी कही जा सकती है। इनमें बहुत से अद्यापक नोबेल पुरस्कार विजेता तक हैं। इनमें दाखिला लेने में तो कोई बुराई नहीं है। लेकिन अगर हमारे बच्चे होटल मैनेजमेंट या एम्बीए या सामान्य स्नातक डिग्री जैसे कोर्सेज के लिए कनाडा, यूक्रेन और चीन जाएं तो बात गले से नहीं उतरती। सच पूछा जाए तो इसका कोई ठोकरा नहीं है। लेकिन अगर हमारे बच्चे होते हैं। मैनेजमेंट या एम्बीए या सामान्य स्नातक डिग्री जैसे कोर्सेज के लिए कनाडा, यूक्रेन और चीन जाएं तो बात गले से नहीं उतरती। उत्तरी अमेरिका की एमआईटी या कोलोरोडो जैसे विश्वविद्लायों में दाखिला लेता है तो कोई बुराई भी नहीं है। आखिर अमेरिका के कुछ विश्वविद्लायों अपनी श्रेष्ठ फैकल्टी और दूसरी सुविधाओं के चलते सच में बहुत बेहतर हैं। यही बात ब्रिटेन के आक्सफोर्ड और कैम्ब्रिज जैसे विश्वविद्लायों के संबंध में भी कही जा सकती है। इनमें बहुत से अद्यापक नोबेल पुरस्कार विजेता तक हैं। इनमें दाखिला लेने में तो कोई बुराई नहीं है। लेकिन अगर हमारे बच्चे होते हैं। ये अधिकतर स्नातक डिग्री लेने के लिए कनाडा, यूक्रेन और चीन जाएं तो बात गले से नहीं उतरती। उत्तरी अमेरिका की एमआईटी या क

फादसूडे पर विशेष

हिमाद्री वर्मा डॉर्झ, जयपुर राजस्थान

पापा पता है सभी पिता दिवस मना रहे हैं और मुझे पिता के लिए कुछ लिखना है। शब्द सीमा दी गई है लेकिन आपका प्यार तो असीमित है उसे सीमा में कैसे बांधा जा सकता है। आपने हमें जितना स्नेह, अपनापन और निशुल्क सेवाएं दी उन सबका मोल तो हम लोग सात जन्म लेकर भी चुका नहीं सकते।

स्वार्थ से भी इस दुनिया में दूसरी बार भी बेटी होने पर लोग अपनी ही औलाद से मुंह मोड़ लेते हैं लेकिन आपने तो मुझ पर अपर स्नेह बरसाया। मेरा और बड़ी बहन का हार बार जन्मदिन धूमधाम से मनाया। बेटियों को बेटों से भी अधिक लाड़ प्यार से पाला, शिक्षित किया। मम्मी के स्वर्गवास हो जाने पर तो आपने दोहरी भूमिका निभाई। लोगों को अपनी मम्मी के बनाये खाने का स्वाद याद रहता है लेकिन पापा हमें तो मम्मी के हाथ के खाने के साथ आपके हाथ की बनाई खीर, पनीर, चावल, कढ़ी और तमाम हरी सब्जियां याद



आती हैं जिन्हें आप खुद ही काटकर बनाते और

पापा हमें तो मम्मी के हाथ के खाने के साथ साथ आपके हाथ की बनाई खीर, पनीर, चावल, कढ़ी और तमाम हरी सब्जियां याद आती हैं जिन्हें आप खुद ही काटकर बनाते और हमारे हाथ से सब्जियां ये कहकर ले लेते कि तुम्हारे अंगूठे पर चाकू से कटने के निशान ना हो जाए तब हम कितनी बार कहते थे कि पापा हम अपने घर पर भी तो सब्जी काटते हैं ना। लेकिन आप फिर भी हमारी एक नहीं सुनते।

पापा आपसे यही कहूँगी -

पापा पद्यां बोल प्यार से चलना सिखाया तुतली जुबान समझ के समझदार बनाया घोड़ा बन कर खेल खिला कर लाड़ लड़ाया पैरों के झूले पे बचपन झूला खूब झुलाया स्नेह निवाला चूर चूर कर घी बूरा खिलाया लोरियां सुना थपकियां देकर पेट पे सुलाया सुख में दुख में हर हाल में सदा साथ निभाया श्रेष्ठ पिता बन अपना जीवन दायित्वनिभाया ॥

बेटी का खत पापा के नाम



आदरणीय पापा,
पिंतुदिवस की हार्दिक शुभकामनाएं।

क्या कहुँ पापा एक आप और माँ है। ऐसे शब्द और ऐसे परमात्मा है, की जिनका वर्णन किया ही नहीं जा सकता है, न ही कोई कर पाया है। बहुत गुसा हुए हैं आप, मरे हैं मगर उसमे भी मेरे लिए अच्छाई है और प्यार है।

कभी कभी नाराज हो जाती हूँ मगर सच कहुँ की आपसे प्यार करती हूँ पापा तभी आपकी छोटी से छोटी बात भी दिल पर एक कोटे के तरह चुभती है। मेरे लिए

तो आप और माँ ही मेरी पूरी दुनिया है, मेरा पूरा जहान है, आपके लिए जान भी खुशी - खुशी हाजिर है।

हमेशा आप स्वस्थ और खुश रहे, साथ और पास रहे, आपका आशीर्वाद और प्यार रहे यही कामना है मेरी आपसे और ईश्वर से।

मुझे पता है आप भी गुसा हो जाते हो मगर दिल में उतना दुखी भी होते हो। मगर आपकी कमी और आपका प्यार कोई भी दुनिया का पूरा नहीं कर सकता है। आप हैं तो मैं हूँ, आप हैं तो मेरी दुनिया सजी है। आपके बिना मैं कुछ नहीं हूँ। माँ घर की निफ, तो पिता घर का छत है माँ मान, तो पिता सम्मान है।

आपकी प्यारी बेटी, जानभी।

राजीव डोगरा

जीवंत पंथ

आते रहेंगे
जाते रहेंगे
जीवन का गीत
गाते रहेंगे।
जीतेंगे कभी
हारेंगे कभी
मगर जीवन के पथ
पर चलते रहेंगे।
आशा भी आएगी
निराशा भी आएगी
मगर जीवन के पथ
पर जीवंत रहेंगे।
अच्छे भी मिलेंगे
बुरे भी मिलेंगे
मगर फिर भी सबका सहयोग
करते करती चलेंगे।



(भाषा अध्यापक),
राजकीय उत्कृष्ट वरिष्ठ माध्यमिक
विद्यालय,
गाहलिया

संध्या चतुर्वेदी, मथुरा



कैसी यह मुहब्बत है दोस्तों
कट रही रोजटुकड़ों में दोस्तों

जब प्यार था तब घर वार छोड़ दिया
आज उस ने ही यार प्यार छोड़ दिया

दिल से उतार फैक दो उसे तुम
जिसने तुझे दिल से निकाल दिया

सौटुकड़ों में कटने से अच्छा है
कि अकेले जिंदा रह लेना दोस्तों

जिंदगी जीने की सौ वजह ढूँढ़ लेना दोस्तों
तुम्हारे साथ जो हो रहा उस से उबर कर

दूसरों के लिए थोड़ा जी लेना दोस्तों
गमन करना मुहब्बत गवाने का जरा भी
मिलती नहीं यह जिंदगी दुबारा तो
कुछ अपनी फिक्र कर लेना दोस्तों।।।

वैदेही कोठारी



रोहित जोर से
चिल्लाया मां...! कब
तक मोबाईल पर
रील्स देखते
रहोगे....? मुझे खूब
लगी है, खाना
दो....न....।

- हां बस दो

मिनीट में देती हूँ।

रोहित की माँ सविता फिर रिल्स देखने लगी....। रोहित ने अपने हाथ से ही खाना निकाल कर खा लिया। रोहित कक्षा नाइन्थ में पढ़ने वाला सबसे होशियार छात्र होने के साथ साथ खेल कूद में भी आगे था। रोहित के दोस्तों की संख्या भी कम नहीं थी। सबके साथ हंसी-मजाक मस्ती में रहता। घर पर भी सबके लाड़ का बेटा था। क्योंकि एक ही बेटा होने के नाते घर के सभी सदस्यों का आंख तारा था। रोहित जब भी घर होता उसकी माँ मोबाईल पर ही लगी रहती है।

कई बार वह अपने स्कूल के दोस्तों की बात मां को बताता... किन्तु माँ अपने मोबाईल में ही... रहती...।

रोहित क्या बोलना चाहता है? सविता को इससे कोई मतलब नहीं...। उसकी आंखे तो सिर्फ मोबाईल में ही टिकी रहती थी। धीरे धीरे अब सविता का एडिक्शन और बढ़ गया। वह भी अब रील्स बनाने लगी....। रोहित सोशल साइट का ज्यादा शौकीन नहीं था। हां, पर कभी कभी मोबाईल स्वेप कर देखता..।

फिर बंद करके अपने खेल या पढ़ाई में लग जाती था। एक दिन ऐसे ही मोबाईल स्वेप करते करते उसकी माँ का विडियो देख हंसने लगा..। रोहित हंसते हुए बोला....., माँ अब तुम भी विडियो बनाने लगी हो, माँ मुस्कुराते हुए बोली कैसी लगी ..?

रोहित बोला - माँ सब समय बर्बाद करने वाली चीज है..., तुम इतनी अच्छी सिलाई करती हो..., वह करो...?, उसमें तुम को पैसा भी अच्छा मिलता है। माँ तुरंत बोली- हां रोहित, पर पैसे तो इसमें भी मिलते हैं।

कहानीः से...सी बॉम्ब

रोहित के कई दोस्त मोबाईल के शौकीन थे..। वह कई बार रोहित को भी रील्स देखने के लिए फोर्स करते किंतु रोहित देखने से मना कर देता..। दोस्तों की जिह्वा से कभी कभी देख भी लेता था। रोहित के एग्जाम भी नजदीक आ गए थे..। वह अपनी पढ़ाई को लेकर ज्यादा सिरियस रहता। अब वह नियमित स्कूल जाता रहता है।

- पर माँ आप ऐसे, कुछ भी तरीके से बनाने की जगह सिलाई के रील्स बनाओ कुछ लोग सीखेंगे भी, माँ बोली अरे बेटा !

उसमें इतना नाम नहीं कुछ लोग ही देखते हैं। लेकिन जो मैंने रील्स बनाई अधिकतर लोग देख रहे हैं। रोहित चुप रह गया। दूसरे कमरे में जाकर पढ़ाई करने बैठ गया।

रोहित जब भी घर आता उसकी माँ बंद करते में रील्स बनाती रहती। वह कई आवाजे देता, माँ...माँ... दरवाजा खोलो...। थोड़ी देर बाद माँ दरवाजा खोल कर गुस्से में बोली क्यों चिल्ला रहा है।

पता है, न मैं रील्स बना रही हूँ। रोहित छोटा सा मूँह बना कर खुद ही अपने लिए खाना निकाल कर खा लिया...। कुछ महीने तक ऐसा ही चलता रहा। रोहित भी अपनी पढ़ाई में व्यस्त हो गया।

माँ भी अपनी सिलाई छोड़ रील्स बनाने में व्यस्त रहने लगी। रोहित के पिता का तो सोशल साइट से तो दूर तक कोई लेना देना नहीं था। वह तो बस अपनी छोटी सी नोकरी में ही व्यस्त रहता।

रोहित के कई दोस्त मोबाईल के शौकीन थे..। वह कई बार रोहित को भी रील्स देखने के लिए फोर्स करते किंतु रोहित देखने से मना कर देता..।

दोस्तों की जिह्वा से कभी कभी देख भी लेता था। रोहित के एग्जाम भी नजदीक आ गए थे..। वह अपनी पढ़ाई को लेकर ज्यादा सिरियस रहता। अब वह नियमित स्कूल जाता पढ़ाई करता।

दोस्तों की जिह्वा से कभी कभी देख भी लेता था। रोहित के एग्जाम भी नजदीक आ गए थे..। वह अपनी पढ़ाई को लेकर ज्यादा सिरियस रहता। अब वह नियमित स्कूल जाता पढ़ाई करता।

बोले, देख इसके घर ही सेक्सी बम्ब है। वह कुछ भी समझ न सका।

स्कूल पहुँचा तो उसके स्कूल के दोस्त भी उसको देख हंसने लगे..। रोहित को आज सबका व्यवहार अलग लग रहा था। लोग उसे देख बातें करते हुए हंस रहे थे। एक बारहवीं क्लास के बच्चे ने तो रोहित को बोल भी दिया। क्या यार तेरे घर पर तो सेक्सी बम्ब रखा हुआ है, वाह क्या सेक्सी डान्स क

शैम्पू करते हुए करेंगे यह गलतियां तो झड़ने लगेंगे बाल

जब बात बालों को शैम्पू करने की होती है तो वह सिर्फ शैम्पू का इस्तेमाल करने तक ही सीमित नहीं है। आपको इसके बाद कंडीशनर भी अवश्य लगाना चाहिए। यह आपके बालों को स्मूँद बनाता है। जिससे कॉम्ब करते समय आपके बाल कम टूटते हैं।

बालों की केयर का सबसे पहला व जरूरी स्टेप है हेयर वॉश करना। यह बालों व स्कैल्प पर जमी ऑयल व गंदगी को दूर करने में मदद करता है। हालांकि, हेयर वॉश करने का अपना एक तरीका होता है।

अगर आप शैम्पू करते हुए कुछ छोटी-छोटी मिस्टेक्स करते हैं तो इससे हेयर फॉल की समस्या शुरू हो सकती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको शैम्पू से जुड़ी उन

बालों की केयर का सबसे पहला व जरूरी स्टेप है हेयर वॉश करना। यह बालों व स्कैल्प पर जमी ऑयल व गंदगी को दूर करने में मदद करता है। हालांकि, हेयर वॉश करने का अपना एक तरीका होता है।

गलतियों के बारे में बता रहे हैं, जिससे आपको बचना चाहिए-

जोर से रगड़ना

कुछ लोगों की आदत होती है कि वह शैम्पू

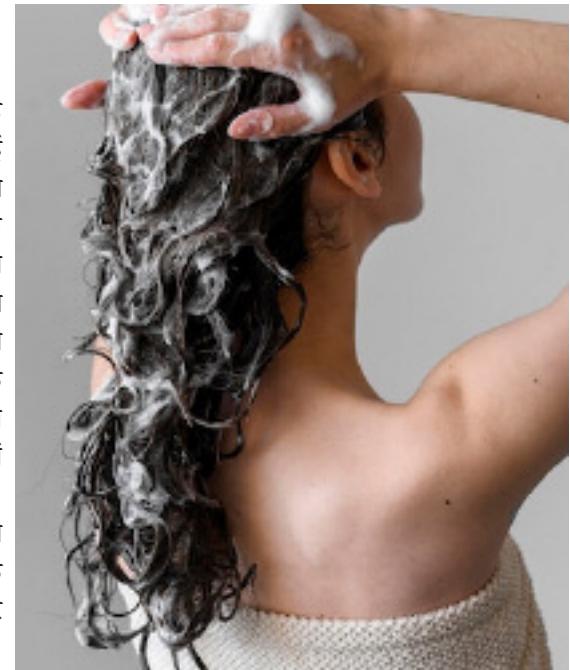
करते हुए बालों को तेजी से रगड़ते हैं। लेकिन आपको वास्तव में ऐसा नहीं करना चाहिए। दरअसल, जिस समय आप बालों को वॉश करते हैं, उस समय वह बेहद कमजोर होते हैं। ऐसे में अगर उन्हें जोर से रगड़ा जाए तो वह टूटने लग जाते हैं। आप चाहें तो शैम्पू करने के बाद हल्की मसाज कर सकते हैं, लेकिन तेजी से रगड़ने से बचें।

कंडीशनर को स्क्रिप्ट करना

जब बात बालों को शैम्पू करने की होती है तो वह सिर्फ शैम्पू का इस्तेमाल करने तक ही सीमित नहीं है। आपको इसके बाद कंडीशनर भी अवश्य लगाना चाहिए। यह आपके बालों को स्मूँद बनाता है। जिससे कॉम्ब करते समय आपके बाल कम टूटते हैं।

बार-बार शैम्पू स्विच करना

कई बार ऐसा होता है कि हम टीवी में कोई ऐड देखते हैं और उससे प्रभावित होकर किसी नए ब्रांड का शैम्पू ले आते हैं। लेकिन इस तरह बार-बार शैम्पू को स्विच करना बालों के लिए सही नहीं माना जाता। कई शैम्पू में कैमिकल्स का इस्तेमाल किया जाता है और यह आपके बालों को डैमेज भी कर सकते हैं।



नाक पर पड़े चश्मे के दाग, इन नुस्खों से हटाए इछंहे

वर्तमान समय में देखने को मिलता है कि हर पांचवें शख्स की आंखों पर चश्मालग चुका है, बड़े तो बड़े, बच्चे भी इससे अद्वृते नहीं हैं। जिनकी आंखों पर पावर का चश्मालग होता है उनकी सबसे बड़ी समस्या यह होती है उन्हें हमेशा चश्मा पहने रहना पड़ता है।

लगातार कई घंटों तक रोज चश्मा पहनने की वजह से हमारी नाक पर कालेनिशान पड़ जाते हैं, जो देखने में बेहद खराब लगते हैं। नाक पर पड़े चश्मे के ये दाग चेहरे की खूबसूरती को घटाते हैं। लेकिन घर में ही मिलने वाली कुछ चीजों का उपयोग करके आप आसानी से इन धब्बों से छुटकारा पा सकते हैं। आज हम आपको बताने वाले हैं नाक पर बनने वाले निशान को कुछ दिनों में गायब कर देगा।

टमाटर

टमाटर चेहरे के दाग-धब्बों को दूर करने में बहुत कारगर होता है। इसमें एक्सफोलिएशन का गुण पाया जाता है। जिससे आपके चेहरे की मृत त्वचा हट जाती है। अपने चेहरे और नाक के काले धब्बे हटाने के लिए टमाटर का पेस्ट बनाकर लगाएं। इसके उपयोग से कुछ ही दिनों में आपके नाक के दाग दूर हो जाएं।

खीरा

खीरा खूब खाएं भी और इसे चश्मे के निशान को हटाने के लिए इस्तेमाल भी करें। छोटे-छोटे टुकड़े काट कर निशान वाली जगह पर रखें या फिर पेस्ट बनाकर लगाएं। 10 मिनट के लिए सूखने दें फिर पानी से साफ कर लें। खीरी त्वचा को कूलिंग एफेक्ट देता है।

विटामिन के होता है, जो त्वचा को चमक प्रदान करता है। दाग-धब्बों को कम करता है।

एलोवेरा

एलोवेरा की पत्ती को बीच से काट लें और उसके गुदे का पेस्ट बना लें। अब इसके पेस्ट को नाक पर बने हुए निशान पर लगाएं और हल्के हाथों मसाज करें। एलोवेरा में मॉइस्चराइजिंग और एंटी-एजिंग गुण पाए जाने के कारण यह नाक पर बनने वाले निशान को कुछ दिनों में गायब कर देगा।



चश्मे के निशान वाली जगह पर लगाएं और 10 मिनट के लिए छोड़ दें। अब पानी से साफ कर लें। नींबू के रस में मौजूद ब्लीचिंग प्रॉटीज दाग-धब्बों को कम कर चेहरे में निखार लाता है। इसमें विटामिन सी, एंटीऑक्सीडेंट भी होते हैं, जो त्वचा को हेल्दी रखते हैं, फ्री रेडिकल्स से लड़ते हैं।

संतरे के छिलके

ताजे संतरे के छिलके का उपयोग करके भी चश्मे के कारण पड़ने वाले निशान को दूर किया जा सकता है। संतरे के छिलके को पीसकर इसमें हल्का सा दूध मिला लें और निशान वाली जगह पर हल्के हाथों मालिश करें। एंटीसेप्टिक और हीलिंग का गुण होने के कारण यह नाक पर पड़ने वाले निशान को गायब कर सकता है।

शहद लगाएं

नाक पर चश्मे के कारण बने काले निशानों को हटाने के लिए शहद और दूध को बराबर मात्रा में मिलालें। इसमें थोड़ा सा जर्ह का आटा भी मिलाएं। इस पेस्ट को निशान वाली जगह पर लगाएं।

इसे चेहरे पर बीस मिनट तक लगे रहने दें

फिर ठंडे पानी से धो लें। इसे रोज लगाने की कोशिश करें। निशान जरूर दूर हो जाएंगे।

बादाम तेल

बादाम के तेल में विटामिन इ की अच्छी मात्रा पाई जाती है जो स्किन पर मौजूद किसी भी तरह के निशानों को दूर करने की क्षमता रखता है। अगर आपके नाक पर भी चश्मा पहनने के कारण निशान पड़ गए हैं तो एक बार इस उपाय का इस्तेमाल करके देखें। इसके लिए रात को सोने से पहले रोजाना अपनी नाक के दाग वाले हिस्से पर बादाम तेल से मालिश करें। कुछ ही दिनों में दाग हमेशा के लिए गायब हो जाएंगे।

गुलाबजल

ग्लोइंग और खूबसूरत त्वचा के लिए गुलाबजल का प्रयोग बड़े स्तर पर किया जाता है लेकिन क्या आप जानती है की इसकी मदद से आप अपनी नाक पर पड़े चश्मे के दागों को भी हमेशा के लिए हटा सकती है। इसके लिए रात को सोने से पहले रुई से अपनी नाक पर गुलाबजल लगाएं। नियमित रूप से इसका प्रयोग करने से आपके दाग हमेशा के लिए दूर ही जाएंगे।



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

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

पीली त्वचा

खून में मौजूद हीमोग्लोबिन की वजह से आमतौर पर हमारी त्वचा हल्की लाल रंग की नजर आती है। लेकिन अगर आपके शरीर में

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

नाखूनों का कमजोर होना

आयरन की कमी होने पर इसका असर हमारे नाखूनों पर भी नजर आता है। आमतौर पर कमजोर नाखून कैल्शियम की समस्या की

वजह से हो सकते हैं, लेकिन कई बार यह आयरन की कमी का संकेत भी होते हैं। ऐसे में आप आपके नाखून भी कमजोर पर ज्यादा टूट रहे हैं, तो आपको इस पर ध्यान देने की जरूरत है।

बालों की समस्या

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

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

आयरन की कमी के अन्य लक्षण

शरीर में आयरन की कमी अक्सर एनीमिया की समस्या को जन्म देती है। यह एक गंभीर समस्या होती है। अगर शुरुआती स्तर में इसकी पहचान कर ली जाए, तो वक्त रहते इसे सही इल

BNM Fantasy



फिल्म 'गणपथ' का टीजर रिलीज

बॉलीवुड एक्टर टाइगर श्रॉफ की फिल्म ''गणपथः ए हीरो इज बॉर्न'' का टीजर रिलीज हो गया है। पूजा एंटरटेनमेंट के बैनर तले बनी यह फिल्म का टीजर रिलीज होते ही वायरल हो गया। फिल्म ''गणपथ'' का टीजर दर्शकों को एक अलग ही दुनिया में ले गया है। अब हर कोई इस फिल्म को बड़े पद्धे पर अनुभव करने के लिए काफी उत्साहित है। एक बार फिर टाइगर श्रॉफ एक अलग अवतार में दर्शकों से मिलेंगे। उनके इस अवतार को देखकर अब लग रहा है कि वह शाहरुख और सलमान खान को टक्कर देंगे। फिल्म ''गणपथ'' का टीजर हर किसी को एक अलग दुनिया में ले जाता है। यह एक ऐसी दुनिया है जिसे दर्शकों ने पहले कभी नहीं देखा।

ঢ

कई सालों बाद साथ दिखे
श्रद्धा कपूर और आदित्य
राय कपूर

एकट्रेस श्रद्धा कपूर और एकटर आदित्य राय कपूर की ऑनस्क्रीन जोड़ी को दर्शकों ने खूब पसंद किया है। श्रद्धा-आदित्य की जोड़ी पहली बार फिल्म ‘आशिकी-2’ में साथ नजर आई थी। फिल्म ‘ओके जानू’ के बाद उनके फैस इस जोड़ी को एक बार फिर सिल्वर स्क्रीन पर देखने के लिए बेताब हैं। इस तरह सोशल मीडिया पर आदित्य-श्रद्धा का नया वीडियो वायरल हो रहा है। श्रद्धा और आदित्य दोनों एक ही समय पर टी-सीरीज के गणपति बप्पा के दर्शन के लिए पहुंचे। इस दौरान पपराजी ने आदित्य को बताया कि श्रद्धा भी वहां मौजूद हैं। मुलाकात के बाद दोनों ने मुस्कुराते हुए एक-दूसरे को गले लगाया और

एक-दूसरे से सवाल पूछे। दोनों का ये वीडियो इस वक्त सौशल मीडिया पर वायरल हो रहा है। ऐसी अफवाहें थीं कि ‘आशिकी-2’ के बाद आदित्य राय कपूर और श्रद्धा कपूर एक-दूसरे को डेट कर रहे थे, लेकिन 2015 में एक इंटरव्यू में श्रद्धा ने कहा था, “हम दोनों अच्छे दोस्त हैं और हमेशा रहेंगे।” इस वायरल वीडियो पर नेटिझ़ेंस ने पूछा, “आदित्य-श्रद्धा जल्द ही एक साथ फिल्म करेंगे”, “अनन्या क्यों नहीं आई?” ऐसी अफवाह है कि आदित्य राय कपूर फिलहाल स्टारकिड अनन्या पांडे को डेट कर रहे हैं। स्पेन में दोनों की तस्वीरें सौशल मीडिया पर वायरल हो गईं।



**बोलीं- कैमरा हमेशा से मेरी जिंदगी
का हिस्सा रहा**

जाह्नवी कपूर ने बचपन को किया याद



एकट्रेस जान्हवी कपूर अपनी निजी जिंदगी या फिल्मों को लेकर हमेशा चर्चा में रहती हैं। हाल ही में एक इंटरव्यू में जान्हवी ने अपनी निजी जिंदगी की एक घटना के बारे में बड़ा खुलासा किया। यह घटना तब घटी जब वह महज 10 साल की थीं। चौंकाने वाली घटना तब हुई जब पपराज़ी ने सबसे पहले उसकी तस्वीरें लीं। जान्हवी

ने कहा, “कैमरा हमेशा से मेरी जिंदगी का हिस्सा रहा है। जब हम बच्चे थे तो हम बाहर जाते थे और लोग हमारी अनुमति के बिना हमारी तस्वीरें लेते थे। जब मैं दस साल की थी और चौथी कक्षा में थी, मेरी एक तस्वीर इंटरनेट पर वायरल हो गई। जब मैं कंप्यूटर लैब में गई, तो मैंने कंप्यूटर स्क्रीन पर अपनी पपराज़ी की तस्वीर देखी। जान्हवी ने कहा कि वह बचपन में असहज रहती थीं। इसलिए उसके दोस्त उससे दूर रहते हैं। ”मुझे नहीं लगता कि वे मुझे समझ सकते हैं। वे मुझे पसंद नहीं करना चाहते। मुझे समझ नहीं आया कि क्या हो रहा है? जान्हवी ने इन्टरव्यू कहा, “मेरे दोस्त मुझे अलग नजरिए से देखते थे, मैं वैक्सिंग नहीं करती थी, इसलिए वे मेरा मजाक उड़ाते थे।” उन्होंने एक घटना का जिक्र करते हुए कहा, “जब मेरी तस्वीरों के साथ छेड़छाड़ की गई तो मैं हैरान रह गई। किसी ने मेरी तस्वीरें संपादित कीं और उन्हें वयस्क पेजों और अश्लील साइटों पर पोस्ट कर दिया। बाद में मैंने वह तस्वीर लगभग हर वयस्क पेज पर देखी। ये देखकर मैं हैरान रह गई। यह दुर्भाग्यपूर्ण था कि लोगों ने उन संपादित तस्वीरों को असली मान लिया। आजकल AI (Artificial Technology) इन चीजों को बड़े पैमाने पर बढ़ा रही है। जान्हवी ने कहा, “यह चिंता का विषय है।”