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

BORDER NEWS MIRROR BNM to the point...

02 परीक्षा में ब्लूटूथ से नकल करते पांच गिरफ्तार,घोषित होंगे अयोग्य

04 भारत सरकार द्वारा मिट्टी संग्रह करने वाली टीम पहुंची तुरकौलिया

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, सोमवार, 02 अक्टूबर 2023 | www.bordernewsmirror.com | ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रूपए ● वर्ष: 04, अंक: 241

किसानों व पिछड़ों की अनदेखी कर रही तेलंगाना सरकार:मोदी

बीआरएस सरकार ने सिंचाई परियोजनाओं को अपनी काली कमाई का जरिया बनाया

राज्य के लोगों को सिंचाई के लिए अब पानी भी नहीं मिल रहा

बीएनएम@नई दिल्ली। देश के प्रधानमंत्री एवं भाजपा के वरिष्ठ नेता नरेन्द्र मोदी ने रविवार को तेलंगाना सरकार पर किसानों और पिछड़ों के हितों की अनदेखी करने का आरोप लगाया। प्रधानमंत्री ने कहा कि राज्य की वर्तमान स्थिति के लिए दो परिवारवादी पार्टियां (बीआरएस और कांग्रेस) जिम्मेदार हैं।

मोदी ने तेलंगाना के महबूबनगर में पार्टी की जनसभा में कहा कि राज्य की भ्रष्ट सरकार ने केवल खोखले वादे किए हैं। कर्जमाफी के वादे के पूरे न होने से कितने ही किसानों को अपनी जान गंवानी पड़ी। राज्य की बीआरएस सरकार ने सिंचाई परियोजनाओं को अपनी काली कमाई का जरिया बना दिया है। यह ऐसी परियोजनाएं हैं जिनसे राज्य के लोगों को सिंचाई के लिए पानी भी नहीं मिला है। अपनी सरकार के किसान हितैषी कार्यों का जिक्र करते हुए प्रधानमंत्री मोदी ने बताया कि धान किसानों को 27 हजार करोड़ रुपये इस साल की खरीद में दिए गए हैं। यह 2014 के मुकाबले आठ गुना है। किसान सम्मान निधि से किसानों को 10 हजार करोड़ रुपये दिए गए हैं। उनकी मदद के लिए रामागुंटा उर्वरक संयत्र दोबारा शुरू किया गया है।

भाजपा नेता ने आरोप लगाया कि राज्य सरकार ने सालों तक आज घोषित सम्मक्का सरक्का केंद्रीय जनजातीय विश्वविद्यालय को जमीन आवंटित नहीं की। इससे साफ होता है कि राज्य सरकार जनजातीय और पिछड़े समाज का विकास नहीं चाहती है।

प्रधानमंत्री ने आज घोषित राष्ट्रीय हल्दी बोर्ड का भी उल्लेख किया और कहा कि इससे किसानों को बहुत अधिक लाभ होगा। उन्होंने विश्वकर्मा योजना की जानकारी लोगों को दी और कहा कि उनकी सरकार ने एससी, एसटी और ओबीसी समाज के लिए काम किया है जिन्हें वर्षों तक उपेक्षित रखा गया था।

असम के तीन जिलों को छोड़कर आज से 32 जिलों में ख़त्म होगा आफ्सपा : डीजीपी

गुवाहाटी। असम के पुलिस महानिदेशक जीपी सिंह ने कहा है कि तीन जिलों को छोड़कर आज से असम में आर्म्ड फोर्स स्पेशल पावर एक्ट (आफ्सपा) समाप्त हो जाएगा। सशस्त्र बल विशेषाधिकार अधिनियम केवल तीन जिलों डिब्रूगढ़, चराइदेव और शिवसागर में लागू रहेगा। असम पुलिस दिवस समारोह के एक कार्यक्रम में पुलिस महानिदेशक ने कहा कि सशस्त्र बलों को विशेषाधिकार देने वाला यह अधिनियम आज से लगभग सभी जिलों से हटा लिया जाएगा।यह केवल तीन जिलों डिब्रूगढ़, चराइदेव और शिवसागर में लागू रहेगा। सशस्त्र सुरक्षा बल बगैर किसी एफआईआर दर्ज किये या बगैर वारंट के, किसी भी व्यक्ति को, किसी समय, किसी भी स्थान से उठाकर ले जा सकते हैं।

स्वच्छता ही सेवा :रक्षा मंत्रालय और वायु सेना ने किया श्रमदान व पौधरोपण

रक्षा मंत्री ने दिल्ली छावनी परिसर में श्रमदान गतिविधियों का नेतृत्व किया

राजनाथ सिंह ने सफाई कर्मचारियों से बातचीत करके उनके प्रयासों को सराहा

नई दिल्ली। 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान के हिस्से के रूप में रविवार को रक्षा मंत्रालय और वायु सेना ने श्रमदान गतिविधियों के साथ ही सौंदर्यीकरण और पौधरोपण अभियान चलाया। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह दिल्ली छावनी स्थित परिसर में रक्षा लेखा महानियंत्रक के विशेष स्वच्छता कार्यक्रम में शामिल हुए और 'एक तारीख, एक घंटा, एक साथ' अभियान में श्रमदान गतिविधियों का नेतृत्व किया। रक्षा मंत्री ने सफाई कर्मचारियों से बातचीत करके उनके प्रयासों को सराहा।

रक्षा मंत्री ने 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान जारी रखने और राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के 'स्वच्छ भारत' के सपने को साकार करने के लिए प्रेरित किया। इस अवसर पर चीफ ऑफ डिफेंस स्टाफ जनरल अनिल चौहान, वित्तीय सलाहकार (रक्षा सेवा) रसिका चौबे और रक्षा लेखा महानियंत्रक (सीजीडीए) एसजी दस्तीदार ने भी विभिन्न स्वच्छता गतिविधियों में भाग लिया। 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान की शुरुआत 15 सितंबर को की गई थी, जिसका समापन 02 अक्टूबर को महात्मा गांधी की जयंती पर होगा।

देशभर में 1,100 से अधिक कार्यालयों और आवासीय कॉलोनियों में रक्षा लेखा विभाग के 20,000 से अधिक अधिकारी और कर्मचारी कचरा हटाने, फाइलों को सुव्यवस्थित करने और उचित स्वच्छता के महत्व पर जागरुकता अभियान सहित स्वच्छता गतिविधियां चला रहे हैं। 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान के हिस्से के रूप में पूरे देश में रक्षा मंत्रालय, संबंधित सेवा और संगठनों के विभिन्न अन्य प्रतिष्ठानों में इसी तरह के स्वच्छता अभियान शुरू किए गए हैं।

अजय माकन को बनाया गया कांग्रेस पार्टी का राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष

बीएनएम@नई दिल्ली

कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने पार्टी के वरिष्ठ नेता अजय माकन को राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष नियुक्त किया है। इससे पहले यह जिम्मेदारी पवन कुमार बंसल संभाल रहे थे। पूर्व केंद्रीय मंत्री माकन की नियुक्ति की जानकारी पार्टी के संगठन महासचिव केसी वेणुगोपाल ने रविवार को जारी किए गए एक विज्ञप्ति के जरिए दी है।

जबकि दो जनवरी 1964 को जन्मे अजय माकन दो बार संसद सदस्य और तीन बार दिल्ली विधानसभा के सदस्य रह चुके हैं। वे केंद्र और दिल्ली सरकार में मंत्री रहे हैं। केंद्र की मनमोहन सरकार में उन्होंने खेल एवं युवा मामलों के राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार) और गृह राज्यमंत्री के रूप में कार्य किया है।

पीएम मोदी ने तमिलनाडु बस हादसे पर दुख जताया, अनुग्रह राशि की घोषणा

बीएनएम@नई दिल्ली

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने तमिलनाडु के नीलगिरी जिले में बस दुर्घटना में हुई लोगों की मौत पर शोक व्यक्त किया है और पीएमएनआरएफ से प्रत्येक मृतक के निकट संबंधी को 2 लाख रुपये तथा घायलों को 50 हजार रुपये की अनुग्रह राशि की घोषणा की है। प्रधानमंत्री कार्यालय ने एक्स पर कहा, "तमिलनाडु के नीलगिरी जिले में कुन्नूर के पास बस दुर्घटना के कारण लोगों की मौत से दुख है। प्रधानमंत्री की संवेदनाएं शोक संतप्त परिवारों के साथ हैं। उनकी प्रार्थना है कि सभी घायल हुए यात्री जल्द ही ठीक हो जाएं। पीएमएनआरएफ की ओर से प्रत्येक मृतक के परिजनों को 2 लाख रुपये और घायलों को 50,000 रुपये की अनुग्रह राशि दी जाएगी।

उल्लेखनीय है कि शनिवार को तमिलनाडु के नीलगिरी जिले में कुन्नूर के पास एक तीखे मोड़ पर एक पर्यटक बस के गिर जाने से कम से कम आठ लोगों की मौत हो गई और कई अन्य घायल हो गए। हादसे के समय बस में 55 यात्री सवार थे और वे तेनकासी जा रहे थे। हेयरपिन मोड़ पर वाहन चालक के नियंत्रण खोने के बाद बस खाई में गिर गई।

स्वच्छता आज देश स्वच्छता पर ध्यान केंद्रित किया है, अंकित व मैंने भी वही किया।

पहलवान अंकित के साथ पीएम ने लिया स्वच्छता अभियान में भाग

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने पहलवान अंकित बैयनपुरिया के साथ रविवार को स्वच्छता अभियान में भाग लिया और सेहतमंद एवं खुशहाल रहने पर बातचीत की। उन्होंने एक्स पर इसका एक वीडियो जारी किया है। एक्स पर वीडियो साझा करते हुए प्रधानमंत्री ने कहा, ₹आज जब देश स्वच्छता पर ध्यान केंद्रित कर रहा है, अंकित बैयनपुरिया और मैंने भी वही किया। केवल स्वच्छता के अलावा, हमने इसमें फिटनेस और खुशहाली को भी शामिल किया है। यह सब स्वच्छ और स्वस्थ भारत की भावना के बारे में है।₹ वीडियो में अंकित के साथ प्रधानमंत्री एक पार्क में सफाई करते हुए देखे जा सकते हैं। इसमें वे अंकित से कहते हैं कि देश में स्वच्छता के प्रति लोगों में

रुचि बढ़ रही है। साथ ही वे बताते हैं कि वे दो कामों में अनुशासन नहीं ला पा रहे हैं, एक खाना और दूसरा सोने के लिए समय देना।

वे अंकित की प्रशंसा करते हैं कि वे सोशल मीडिया के माध्यम से लोगों को फिटनेस के लिए प्रेरित कर रहे हैं। वहीं अंकित प्रधानमंत्री से कहते हैं कि स्वस्थ वातावरण से हम भी स्वस्थ रहते हैं। वे अपने फोलोअर्स से 75 दिनों की चुनौती में पांच नियमों को अपनाने के लिए कहते हैं। दिन में दो बार शारीरिक अभ्यास, 04 लीटर पानी, 10 पेज किसी किताब को पढ़ना और खान-पान की रुटीन के साथ प्रतिदिन एक सेल्फी लेना। अंकित हरियाणा के सोनीपत जिले के एक शहर बयांपुर के रहने वाले हैं। उनके सोशल मीडिया पर चार लाख से अधिक फोलोअर हैं। उनसे परिवार में पिता और मां मजदूरी करते हैं और उन्होंने भी जीवन-यापन के लिए कई तरह के काम किए हैं। वे कुश्ती करते थे लेकिन एक चोट के कारण उसे खेल को छोड़ना पड़ा। वे सोशल मीडिया पर फिटनेस के लिए प्रेरित करते हैं। उन्होंने एंडी फ्रिसेल्ला के '75-दिन कठिन चैलेंज' से प्रेरित होकर 75 दिन सख्ती से पालन कर इंस्टाग्राम पेज पर शेयर किया।

ब्लूटूथ से नकल करते पांच गिरफ्तार, घोषित होंगे अयोग्य

बीएनएम@नवादा

नवादा में पुलिस बहाली के प्रथम पाली की परीक्षा के दौरान रविवार को सदर एसडीओ अखिलेश कुमार ने जाबाजी का परिचय देते हुए पांच कदाचारियों को गिरफ्तार कर लिया है।जिसके पास से ब्लूटूथ डिवाइस उतर के चिट व मोबाइल भी बरामद किए गए हैं। अधिकारी ने पांच लोगों को गिरफ्तार किया है। सदर स्टीव अखिलेश कुमार ने बताया कि ब्लूटूथ डिवाइडर से नकल करने के आरोप में तीन लोगों को पकड़ा गया है। तो वही सेंटर पर चिट से चोरी करने के आरोप में एक परीक्षार्थी को पकड़ा गया है। परीक्षा केंद्र के पास से एक गार्जियन को भी गिरफ्तार किया गया है।

सदर एसडीओ अखिलेश कुमार ने बताया कि सिपाही बहाली को लेकर जिले में कुल 22 केंद्र बनाया गया है ।सभी केंद्र पर नवादा डीएम आशुतोष कुमार वर्मा, एसपी अम्बरीष राहुल, डीएसपी अजय कुमार आदि अधिकारी के द्वारा केंद्र पर विशेष जांच की जा रही है। इसी दौरान ब्लूटूथ डिवाइस के साथ दिल्ली पब्लिक स्कूल से प्रिंस कुमार, मॉडर्न इंग्लिश स्कूल से पुष्पेंद्र कुमार, ब्राइट कैरियर स्कूल से अखिलेश कुमार को गिरफ्तार किया गया है।

सन्त जोसेफ स्कूल से चीट से नकल करने के आरोप में कमलेश कुमार को भी गिरफ्तार कर लिया गया है। वहीं इसी केंद्र पर एक मोबाइल के साथ केंद्र के बाहर से एक अभिभावक को भी गिरफ्तार किया गया है। एसडीओ ने कहा कि सभी केंद्र पर दंड प्रक्रिया संहिता की धारा 144 के तहत निषेधाज्ञा भी जारी की जा चुकी थी। परीक्षा में सुरक्षा के कड़े इंतजाम भी किये गए हैं। जिले में कुल 22 सेंटर बनाया गया है और सभी केंद्र पर विशेष निगरानी भी की जा रही है।

आपको बता दें कि विभाग ने यह सख्त आदेश दिया था कि परीक्षा केंद्र में इलेक्ट्रॉनिक सामान के साथ अगर कोई भी अभ्यर्थी पकड़े जाते हैं तो उनपर 5 साल का प्रतिबंध लगा दिया जाएगा। एसडीओ ने कहा है कि सभी के विरुद्ध आपराधिक मुकदमे दर्ज कर 5 वर्षों के लिए परीक्षा देने से आयोग भी घोषित कर दिया जाएगा। एसडीओ ने यहभी कहा कि सभी परीक्षा केदो पर जैमर तक लगा दिए गए हैं ।बावजूद नकलची बाज नहीं आ रहे हैं। ऐसे लोगों को शक्ति से सबक सिखाई जाएगी।

जदयू का टूटना अब तय: सम्राट चौधरी

पटना। बिहार भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष सम्राट चौधरी रविवार को सेवा पखवाड़ा कार्यक्रम में शामिल होने के लिए पटना के बांस घाट पहुंचे। उन्होंने मुख्यमंत्री नीतीश कुमार को लेकर कहा कि विपक्षी दलों का इंडिया गठबंधन पहले ही नीतीश को किनारे लगा चुका है। साथ ही दावा किया कि जदयू में कई नेताओं के बीच तनातनी चल रही है। इसका सीधा असर अब दिखने लगा है। जदयू का टूटना अब तय है।

प्रदेश अध्यक्ष ने कहा कि जदयू दो धड़ों में बंट चुका है। जदयू अध्यक्ष ललन सिंह और बिहार सरकार के मंत्री अशोक चौधरी को लेकर दावा किया है कि दोनों के बीच दूरियां बढ़ चुकी हैं। नीतीश कुमार अब पार्टी नहीं गैंग चलाते हैं। उनके गैंग में अब विद्रोह हो चुका है। अब स्थिति ऐसी है कि जदयू में जितने भी नेता बचे हैं राजनीति में उनका खास महत्व नहीं रह गया है। पिछले दिनों ललन सिंह और अशोक चौधरी के बीच नोक-झोंक होने की खबर आई थी। अशोक ने इससे इनकार किया था। अशोक चौधरी के बयान के बाद बरबीघा से जदयू विधायक सुदर्शन ने अशोक चौधरी के खिलाफ कई तरह के आरोप लगाये। सेवा पखवाड़ा कार्यक्रम के तहत बांस घाट पर करीब 6 लाख लोगों के दाह संस्कार करने के रिकॉर्ड बनाने वाले शाह जी उर्फ़ सीता राम राय को सम्मानित किया गया। सीताराम राय ने 29 नवंबर, 1977 को बांस घाट शवदाह गृह पर सेवा दे रहे थे, जो 2012 में सेवानिवृत हो चुके है। सेवा पखवाड़ा कार्यक्रम में सम्राट चौधरी के साथ ही केंद्रीय मंत्री गिरिराज सिंह सहित कई अन्य नेताओं ने भाग लिया।

राजद की मानसिकता शुरू से समाज में भेद कराने की रही : गिरिराज सिंह

बीएनएम@पटना

केंद्रीय मंत्री गिरिराज सिंह ने राजद पर आरोप लगाते हुए कहा है कि लालू प्रसाद यादव और राष्ट्रीय जनता दल की मानसिकता शुरू से ही समाज में भेद कराने की रही है। दिल्ली से पटना लौटने पर रविवार को पत्रकारों से बातचीत में उन्होंने कहा कि वर्तमान में भी लालू यादव और उनके दल के नेता भी समाज में भेद कराने का ही काम कर रहे हैं।

ठाकुर उपनाम को लेकर चल रहे विवाद के बीच उप मुख्यमंत्री तेजस्वी यादव के इस बयान पर कि राजपूत जाति के विधायक भाजपा से ज्यादा हमारे दल राजद में है। राजपूत को सम्मान सबसे ज्यादा राजद के लोग देते हैं के जवाब में गिरिराज ने कहा कि यह संख्या बल का सवाल नहीं है सवाल है मानसिकता का। केन्द्रीय मंत्री ने कहा कि राजद नेताओं द्वारा ठाकुर विवाद उठाने के बाद वे सोच रहे थे कि लालू प्रसाद यादव ठाकुरों से माफी मांग कर समाज में शांति बहाल करेंगे लेकिन लालू ने ऐसा नहीं किया। ठाकुरों से माफी नहीं मांगी। ठाकुर समाज से अभी तक माफी नहीं मांगकर लालू ने इस समाज का दिल दुखाया है जो अच्छा नहीं है।

बेगूसरायः सिपाही भर्ती परीक्षा में पकड़े गए चार मुन्ना भाई

बेगूसराय। केंद्रीय चयन परिषद द्वारा बिहार पुलिस के विभिन्न संवर्ग में सिपाही भर्ती के लिए आयोजित प्रवेश परीक्षा रविवार को छिटपुट हंगामा के बीच संपन्न हो गया। परीक्षा के दौरान बेगूसराय में चार मुन्ना भाई को पकड़ा गया है। जिला शिक्षा पदाधिकारी शर्मिला राय ने बताया कि एमआरजेडी कॉलेज में एक परीक्षार्थी इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस के साथ पकड़ा गया। वीपी इंटर स्कूल पर एक संदिग्ध को गिरफ्तार किया गया। वहीं ओमर गर्ल्स प्लस टू स्कूल के एक परीक्षार्थी ब्लूटूथ डिवाइस के साथ एवं एक परीक्षार्थी को लिखित पर्ची के साथ पकड़ा गया। जिसमें वीपी स्कूल से डीही निवासी सरगना से नकल की सेटिंग करवाने वाले एक परीक्षार्थी को गिरफ्तार किया गया है। जिला शिक्षा पदाधिकारी ने बताया कि प्रथम पाली में 9528 परीक्षार्थियों में 8282 परीक्षार्थी उपस्थित एवं 1246 अनुपस्थित रहे, चार को निष्कासित किया गया है।

पुलिस भर्ती परीक्षा में आक्रोशित अभ्यर्थियों ने किया हंगामा, पुलिस ने चलाई लाठी

बीएनएम@बेगूसराय

केंद्रीय चयन परिषद (सिपाही भर्ती) द्वारा बिहार पुलिस के विभिन्न इकाइयों के लिए रविवार को आयोजित सिपाही भर्ती परीक्षा के दौरान बेगूसराय के विभिन्न परीक्षा केंद्रों पर भारी बवाल हो गया। विभागीय निर्देश के अनुसार मुख्य द्वार परीक्षा शुरू होने से एक घंटा पहले ठीक एक घंटा पहले बंद कर दिया गया। जिसके कारण वहां पर काफी ज्यादा हंगामा मचा तथा हंगामा को शांत करने के लिए पुलिस को बल प्रयोग भी करना पड़ा।

एमआरजेडी कॉलेज एवं एसके महिला कॉलेज में हंगामा कर रहे सभी छात्र-छात्राओं ने बताया कि हमलोग पहले से ही कतारबद्ध थे। लेकिन नौ बजते ही परीक्षा केंद्र का मुख्य द्वार बंद कर दिया गया। वीक्षक दस मिनट लेट आए तो कोई बात नहीं है, लेकिन हम लोग लाइन में खड़े रहे। लाइन लगने से पहले शहर के जाम में सभी परीक्षार्थियों फंसना पड़ा। जो कि बहुत ही दूर-दूर से आए हुए थे, इसके बावजूद पुलिसकर्मियों ने उनकी एक भी नहीं सुनी। दो मिनट लेट होने पर अंदर जाने देने का अनुरोध किया तो पुलिस ने लाठी चला दिया गया, आखिर हमारी गलती क्या है।

इधर, परीक्षार्थियों का हंगामा बढ़ने के बाद पुलिस ने जब हल्का लाठी चार्ज कर दिया तो मौके पर अपना अफरा-तफरी मच गई। भागम भागी में कई छात्र एवं अभिभावक भी चोटिल हो गए। इससे आक्रोशित कुछ परीक्षार्थियों ने पुलिस पर भी पत्थर चलाया, जिसमें दो-तीन पुलिसकर्मी चोटिल हुए। इधर हंगामा की सूचना मिलते ही सदर एसडीओ रामानुज प्रसाद सिंह एवं डीएसपी अमित कुमार मौके पर पहुंचे तथा किसी तरह से समझा-बुझाकर मामले को शांत कराया गया। लेकिन सिर्फ इसी दोनों सेंटर पर डेढ़ सौ से अधिक परीक्षार्थी परीक्षा देने से वंचित रह गए।

आत्महत्या लड़की फ्लैट से निकली और चौथे तल्ले के छत पर पहुंच गई

20 साल की छात्रा ने पांचवें तल्ले से लगाई छलांग

पटना। एक लड़की उसकी उम्र 20 साल करीब है। वह प्लस टू के किसी एक विषय में क्रॉस लगने के बाद से सदमे में थी। लेकिन, यह उम्र कोई फैसला करने का नहीं होता है। शनिवार को घर में क्या बात हुई, पता नहीं चल रहा। लेकिन, कुछ तो हुआ जरूर होगा। किसी के साथ या अकेलेपन में। वह दूसरे तल्ले के फ्लैट से निकली और चौथे तल्ले के ऊपर छत पर पहुंच गई। वहां कुछ बोलते हुए वह रेलिंग पर चढ़ी और नीचे से जब कुछ लोगों ने रुकने कहा, तबतक उसने जान देने की बात कहते हुए छलांग लगा दी।

इन कुछ मिनटों में कुछ लोग मोबाइल पर वीडियो बनाने लगे और दूसरी ओर एक युवक उसे रुकता नहीं देख नीचे पहुंच गया। वह कूदी तो कैच लपका। रोक तो नहीं सका, लेकिन सीधे जमीन पर गिरने से बचा लिया। आननफानन में लड़की को अस्पताल में भर्ती करवाया गया लेकिन देर रात उसने दम तोड़ दिया।

घटना पटना के बुद्धकॉलोनी थाना क्षेत्र स्थित नागेश्वर कॉलोनी की है जहां जय रेजिडेंसी अपार्टमेंट से छात्रा ने छलांग लगाई है। घटना के संबंध में प्रत्यक्षदर्शी प्रेम कुमार का कहना है कि मैं यहीं पर खड़ा था तभी कुछ लोग चिल्लाए कि छत पर से कोई लड़की कूद रही है। मैं दौड़कर वहां गया तो मैंने देखा कि वह छत के ऊपर कॉर्नर पर बैठी है। उसे देखकर ऐसा लग रहा था कि वह ऊपर से कूदने की कोशिश कर रही है। जब मैं वहां पहुंचा तो मैंने लड़की को कहा कि पागल हो गई हो जाओ अंदर जाओ, कुछ हो जाएगा तो फिर दिक्कत हो जाएगी। वह वह सुन रही थी लेकिन कुछ जवाब नहीं दे रही थी।

मेरे अलावा और भी लोग थे वे सब भी चिल्ला कर कह रहे थे कि रुक जाओ रुक जाओ पीछे हट जाओ। कहा कि पागल हो गई हो, वापस जाओ। तब उस लड़की ने जवाब दिया कि हां मैं पागल हो गई हूं, मैं कूद जाऊंगी। अभी हमलोग कह ही रहे थे तब तक वह कूद गई। कहा कि मैंने बचाने के लिए उसे कैच लेने की कोशिश की लेकिन वजन काफी भारी था इस वजह से मुझे पैर लगाना पड़ा। उसके कूदते ही मैंने उसे लपकने की कोशिश की लेकिन उसका पूरा बॉडी मुझ पर ही आ गया।

सीएम नीतीश के बख्तियारपुर निकले लालू यादव विशेष वाहन से निकले हैं राजद के राष्ट्रीय अध्यक्ष

पटना। जनता दल के राष्ट्रीय अध्यक्ष लालू प्रसाद यादव रविवार को बख्तियारपुर निकले। बख्तियारपुर में मुख्यमंत्री नीतीश कुमार का एक पैतृक मकान भी है। लोग जानना चाह रहे थे कि लालू बख्तियारपुर क्यों जा रहे हैं? बरसाती मौसम में लालू अपनी उसी गाड़ी से निकले हैं, जिसे रथ की तरह उनके लिए विशेष तौर पर रखा गया है। अपनी पत्नी पूर्व मुख्यमंत्री राबड़ी देवी के आवास से लालू अकेले ही निकले। फिर उनके साथ पार्टी के एक सहयोगी गाड़ी में बैठे। पारिवारिक सूत्रों ने बताया कि वह विधायक अनिरुद्ध कुमार यादव के आवास पर जाकर उनकी माता स्व. सुदामा देवी के श्राद्ध कार्यक्रम में शामिल होने के लिए बख्तियारपुर के लिए निकल गए हैं।

मुख्यमंत्री कार्यालय की ओर से बताया कि बख्तियारपुर के सैदपुर हिदायतपुर रोड स्थित विधायक अनिरुद्ध कुमार यादव के आवास पर जाकर सीएम नीतीश कुमार स्व. सुदामा देवी

के श्राद्धकर्म में शामिल हुए। मुख्यमंत्री ने स्व. सुदामा देवी को श्रद्धांजलि दी। मुख्यमंत्री के शोकाकुल परिजनों से मिलकर सांत्वना दी। राजनीतिक पंडितों की मानें तो लालू और नीतीश इन दोनों लगातार एक-दूसरे से मिल रहे हैं। हाल में ही नीतीश कुमार राबड़ी आवास पर लालू प्रसाद से मिलने गए थे। वहीं लालू प्रसाद भी सीएम नीतीश कुमार के आवास पर उनसे मुलाकात करने पहुंचे थे। मीडिया से बातचीत के दौरान राजद सुप्रीमो लालू प्रसाद ने कहा था कि मुख्यमंत्री भी यदाकदा मेरे यहां आते रहते हैं। आज मैं चला गया था। हम उनकी रिस्पेक्ट करते हैं।

डीएम-एसपी ने सिपाही भर्ती परीक्षा केन्द्रों का किया निरीक्षण

जिला मुख्यालय अवस्थित 14 परीक्षा केन्द्रों पर प्रथम दिन स्वच्छ, निष्पक्ष, शांतिपूर्ण एवं कदाचारमुक्त परीक्षा सम्पन्न

बीएनएम@बेतिया

केन्द्रीय चयन पर्षद (सिपाही भर्ती) पटना द्वारा आयोजित विज्ञापन संख्या-01/2023 अंतर्गत बिहार पुलिस संगठन में सिपाही पद की रिक्तियों पर चयन के लिए आयोजित लिखित परीक्षा आज 01 अक्टूबर 23 को स्वच्छ, निष्पक्ष, शांतिपूर्ण एवं कदाचारमुक्त सम्पन्न हो गयी। जिलाधिकारी दिनेश कुमार राय तथा पुलिस अधीक्षक अमरकेश डी द्वारा रविवार को परीक्षा केन्द्रों औचक निरीक्षण किया गया। इस दौरान राज सीनियर सेकेंड्री स्कूल, महंथ रामरूप गोस्वामी कॉलेज, आमना उर्दू हाई स्कूल, विपिन हाई स्कूल सहित अन्य विद्यालयों में बनाये गये परीक्षा केन्द्र का निरीक्षण किया गया तथा प्रतिनियुक्त दंडाधिकारी, केन्द्राधीक्षक एवं वीक्षक को आवश्यक दिशा-निर्देश दिया गया। इस क्रम में जिलाधिकारी द्वारा सीटिंग प्लान, फ्रिक्सिंग स्थल, जैमर, वीडियोग्राफी, ई-एडमिट कार्ड, साफ-सफाई आदि का जायजा लिया गया।

ज्ञातव्य हो कि यह परीक्षा दिनांक-01.10.2023 (रविवार), दिनांक-07.10.2023 (शनिवार) तथा दिनांक-15.10.2023 (रविवार) को दो-दो पालियों (प्रथम पाली 10.00 बजे पूर्वाहन से 12.00 बजे मध्याह्न तक एवं द्वितीय पाली 03.00 बजे अपराह्न से 05.00 बजे अपराह्न तक) में सम्पन्न करायी जायेगी। अभ्यर्थियों की संख्या अधिक होने के कारण यह परीक्षा उपर्युक्त तिथियों को दो-दो पालियों में करायी जा रही है। दोनों पालियों में अलग-अलग अभ्यर्थी होंगे। प्रत्येक पाली में अभ्यर्थियों को एक प्रश्न पत्र दिया जायेगा, जिसमें वस्तुनिष्ठ प्रकार के 100 प्रश्न होंगे। इस प्रकार दोनों पालियों में अलग-अलग प्रश्न पत्र दिये जायेंगे। प्रथम पाली हेतु अभ्यर्थियों की रिपोर्टिंग टाईम पूर्वाहन 08.00 बजे एवं द्वितीय पाली हेतु अभ्यर्थियों की रिपोर्टिंग का टाईम 01.00 बजे अपराह्न निर्धारित की गयी है।

इस परीक्षा में कुल-46651 परीक्षार्थी शामिल हो रहे हैं। उक्त परीक्षा जिला मुख्यालय के 14 परीक्षा केन्द्रों पर आयोजित की जा रही है। परीक्षा को कदाचारमुक्त सम्पन्न कराने हेतु जैमर अधिष्ठापन, निरंतर वीडियोग्राफी की व्यवस्था के साथ ही स्टैटिक मजिस्ट्रेट-सह-प्रेक्षक, महिला दंडाधिकारी, जोनल दंडाधिकारी-सह-समन्वय प्रेक्षक, उड़नदस्ता दल सहित पर्याप्त संख्या में पुलिस फोर्स की तैनाती की गयी है। इस अवसर पर एसडीएम विनोद कुमार, विशेष कार्य पदाधिकारी सुजीत कुमार सहित अन्य अधिकारी तथा लोग उपस्थित रहे।

जीवत्पुत्रिका व्रत शुक्रवार को

बीएनएम@केसरिया। जीवत्पुत्रिका (जीउतिया) व्रत के सन्दर्भ में असमंजस को दूर करने को लेकर रविवार को प्रखण्ड क्षेत्र के बैरिया में पं नंदकिशोर पाण्डेय की अध्यक्षता में कर्मकांड से जुड़े विद्वानों की बैठक आयोजित की गयी। बैठक में उपस्थित विद्वानों द्वारा विभिन्न निर्णायक ग्रंथों व व्रत कथा आदि का अवलोकन करने के उपरांत बताया गया कि व्रत का नहाय-खाय पाँच अक्टूबर गुरुवार को तथा जीउतिया व्रत छह अक्टूबर शुक्रवार को है। वही व्रत का पारण सात अक्टूबर शनिवार को किया जाएगा। पं नन्दकिशोर पाण्डेय ने कहा कि इस दिन महिलाएं अपनी संतान की लंबी उम्र व रक्षा के लिए निर्जला उपवास रखती हैं। ऐसी मान्यता है कि जो संतान की कामना करते हैं उन्हें भी यह व्रत करने से संतान की प्राप्ति होती है। बैठक में पं गोपाल तिवारी, पं अखिलेश्वर मिश्र, पं प्रभुनाथ उपाध्याय, पं श्रीनारायण मिश्र, पं सुबोध पाण्डेय, सहित अन्य मौजूद थे।

स्वच्छता सेवा के तहत की गई साफ–सफाई, मुखिया धीरज कुमार ने किया श्रमदान

बीएनएम@रामगढ़वा। स्वच्छता ही सेवा एक तारीख- एक घंटा अभियान अंतर्गत पखनाहिया पंचायत के सभी वार्डों में स्थानीय मुखिया व पंचायत समिति के द्वारा हरेक चौक चौराहे व मंदिर मजीद एवम सार्वजनिक स्थलो पर श्रमदान किया गया।

मुखिया धीरज कुमार, समिति अमित कुमार, सहित क्षेत्र के वरिष्ठ नागरिक, आमजन और अधिकारियों ने हाथ में झाड़ू लेकर कचरों की सफाई की। मुखिया धीरज कुमार ने इस अवसर पर कहा कि 2 अक्टूबर को महात्मा गाँधी जी की जयंती है। उन्होंने स्वच्छता को अपनाने के साथ स्वच्छ भारत की कल्पना की थीं। सभी नागरिकों को स्वच्छता के प्रति जागरूक रहना चाहिए और श्रमदान कर अपने परिसर को स्वच्छ बनाने में भागीदारी देना चाहिए। वही इन्होंने बताया कि पंचायत के सभी वार्डों में स्वच्छता अभियान चलाया जा रहा है। इन्होंने सभी आमनागरिकों से अपील की है कि वे स्वच्छता को अपनाने के साथ स्वस्थ रहने के लिए अपने आसपास को साफ सुथरा रखे।

दहेज में बाइक नही मिलने पर किया नव विवाहिता की हत्या

बीएनएम,मोतिहारी

जिले के आदापुर थाना क्षेत्र के अंधरा पंचायत के बरईया टोला गांव में शनिवार की रात ससुराल वालो ने दहेज में बाइक नही मिलने से नाराज होकर नव विवाहिता बहु की हत्या कर दिए जाने का मामला प्रकाश में आया है। मायके वालों की सूचना पर पहुंची पुलिस ने रविवार की सुबह शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए मोतिहारी भेज दिया।

वहीं घटना को अंजाम देकर ससुराल वाले घर छोड़ कर फरार हो गए हैं। इधर पोस्टमार्टम के उपरांत शव को स्थानीय हरपुर थाना क्षेत्र के नायकटोला निवासी मायके वालों ने लाकर अंतिम संस्कार किया। ग्रामीण सह पंसस पति कोहिनूर आलम ने बताया कि गांव निवासी करीम मियां ने अपनी पुत्री मैरून खातून की शादी गत वर्ष बरैया गांव निवासी शमसुल मियां के पुत्र दिलशाद मियां से यथाशक्ति उपहार देकर धूमधाम से किया था। वहीं शादी के तुरंत बाद से ही उसके ससुराल वाले दहेज के रूप में बाइक की मांग किया करते थे। इधर रविवार की सुबह अचानक सूचना मिली कि मैरून खातून की हत्या कर दी गई है।

सूचना पर जब मायके वाले बरैया टोला गांव पहुंचे तो देखा कि उसकी शव को घर मे बंद कर घरवाले सभी लोग फरार हो चुके थे। घटना की सूचना पर मृतका के माता किताबन खातून सहित अन्य का रो रोकर बुरा हाल है। इस संदर्भ में पूछे जाने पर थानाध्यक्ष चंद्रिका प्रसाद ने बताया कि शव देखने से प्रथम दृष्टया उसके गले मे निशान होने से गला दबाकर हत्या किए जाने की आशंका व्यक्त की जा रही है। वहीं विशेष पोस्टमार्टम रिपोर्ट में खुलासा हो सकता है। फिलहाल मामले में विधिसम्मत कार्रवाई जारी है।

शुरूआत बूथ, शक्ति केंद्र व मंडल कार्यकारिणी का सत्यापन किया जा रहा है। यह बहुत ही सराहनीय पहल है।

बूथ सशक्तिकरण कार्यक्रम को लेकर भाजपा कार्यकर्ताओं ने की बैठक

बीएनएम@तुरकौलिया

जिले में बूथ सशक्तिकरण कार्यक्रम को लेकर तुरकौलिया उत्तरी व दक्षिणी मंडल के कार्यकर्ताओं एवं नेताओं की एक बैठक रविवार को विवाह भवन तुरकौलिया में दक्षिणी मंडल अध्यक्ष विरेंद्र कुशवाहा की अध्यक्षता में हुई। जिसका संचालन दक्षिणी मंडल अध्यक्ष विरेंद्र पासवान ने किया।

जहां कार्यक्रम को संबोधित करते हुए भाजपा के वरीय नेता अनिरुद्ध सहनी ने कहा है कि बूथ, शक्ति केंद्र व मंडल कार्यकारिणी का सत्यापन किया जा रहा है। यह बहुत ही सराहनीय पहल है। अपना बूथ सबसे मजबूत रणनीति के तहत भाजपा काम करती है। इससे पार्टी भी मजबूत होता है। बूथ से ही पंचायत स्तर से लेकर राष्ट्रीय स्तर तक का नेता निकलते हैं।

बूथ जब मजबूत रहता है तो विधायक से लेकर एमपी तक चुनकर विधानसभा व लोकसभा में पहुंचते हैं। जिससे राज्य व देश में सरकार बनती है। इसलिए बूथ को मजबूत बनाना हम सब कार्यकर्ताओ की जिम्मेदारी है। साथ ही अनिरुद्ध सहनी ने कहा कि देश और दुनिया में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की डंका बज रही है। देश के अलावा दुनिया में भी पीएम मोदी काफी लोकप्रिय हैं। उनका लोकप्रियता का ग्राफ लगातार बढ़ रहा है। सभी देशों के राष्ट्रीय अध्यक्ष भी अब नरेंद्र मोदी को लोहा मानते हुए मजबूत प्रधानमंत्री के रूप में देखने लगे हैं।

देश के भीतर भी चौथी बार मोदी की अगवाई में सरकार बनना तय है। पीएम जन पक्षीय योजना चलाकर सब का विकास करने में जुटे हैं। बैठक में किसान मोर्चा के जिलाध्यक्ष राजकिशोर सिंह, पप्पू पाण्डेय, प्रमानंद पाण्डेय, संजय प्रसाद साह, रामबाबू पटेल, मुकेश कुमार सिंह, मदन साह, प्रमानंद सहनी, रामलाल सहनी आदि लोग मौजूद थे।

हथियार के साथ एनएच से दो हुए गिरफ्तार, दो लोग फरार

अररिया। अररिया की सिमराहा ओपी थाना पुलिस ने अपराध की योजना को लेकर पोठिया के पास एनएच फोरलेन सड़क के पास जमा हुए दो बदमाशों को गिरफ्तार किया। जबकि दो बदमाश मौके से फरार होने में कामयाब रहे। पुलिस के हत्थे चढ़े बदमाशों में ढोलबज्जा गांव के रहने वाले मोनू ठाकुर और दूसरा ढोलबज्जा गांव के ही दीपक मंडल है। पुलिस ने गिरफ्तार युवकों के पास से एक देशी कट्टा और एक जिंदा कारतूस बरामद किया है। गिरफ्तार युवकों ने पुलिस को फरार हुए साथी के बारे में भी जानकारी दी। जिसकी गिरफ्तारी को लेकर पुलिस विभिन्न ठिकानों पर छापेमारी कर रही है। वहीं दोनों गिरफ्तार युवकों को न्यायिक अभिरक्षा में जेल भेज दिया गया है। सिमराहा ओपी में कांड संख्या -916/23 भादवि की धारा 399, 402, 25 (1- बी)ए, 26/35 आर्म्स एक्ट के तहत दर्ज की गई है। यह जानकारी थानाध्यक्ष राजनंदिनी सिन्हा ने दी है।

जदयू चिकित्सा प्रकोष्ठ ने की बैठक

हाजीपुर। जदयू चिकित्सा प्रकोष्ठ, वैशाली का महत्वपूर्ण बैठक रविवार को आस्था हॉस्पिटल परिसर, एसडीओ रोड, हाजीपुर में संपन्न हुई। उक्त संगठन को मजबूत एवं गतिशील करना हीं बैठक का मुख्य उद्देश्य था। वहीं इस बैठक में जिला के सभी प्रखंड स्तर पर आपसी सहमति से अध्यक्ष का मनोनयन कर मनोनयन पत्र दी गई।

जदयू चिकित्सा प्रकोष्ठ जिला अध्यक्ष सह ग्रामीण चिकित्सा सेवा समन्वय समिति वैशाली जिला अध्यक्ष डॉ इन्द्रजीत कुमार ने जिला के महामंत्री पद पर डॉ विकास व डॉ धर्मेन्द्र का मनोनयन किया तो राममिलन राय को जिला उपाध्यक्ष पद महनार प्रखंड अध्यक्ष मंटू शर्मा, देसरी प्रखंड अध्यक्ष डॉ प्रेम कुमार, जन्दाहा अध्यक्ष शत्रुघ्न भगत, हाजीपुर प्रखण्ड अध्यक्ष अनिल कुमार, महुआ अध्यक्ष मो सलीम पातेपुर अध्यक्ष मो समीम, लालगंज अध्यक्ष पप्पु, मो अकिब, गोरौल अध्यक्ष सिद्धार्थ शंकर, बिदुपुर अध्यक्ष मनोज कुमार, राघोपुर अध्यक्ष पनालाल राय, राजापाकर अध्यक्ष चन्दन, जिला सचिव प्रह्लाद ,ग्रामीण चिकित्सा सेवा समन्वय समिति हाजीपुर अध्यक्ष डॉ विकास कुमार, हाजीपुर उपाध्यक्ष डॉ अतुल श्रीवास्तव को बनाया गया।मौके पर इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी से नीरज कुमार एवं पटना से पॉपुलर पिंक हॉस्पिटल से रितेश कुमार सहित अन्य लोग मौजूद थे।

स्कूली बच्चों द्वारा बापू जी को दी गयी स्वच्छता की स्वच्छांजलि

बीएनएम@मोतिहारी। जिले के भवानीपुर पंचायत अंतर्गत राजकीय नवसृजित प्राथमिक विद्यालय सोनारटोला चैनपुर के बच्चों ने रविवार को राष्ट्रपिता महात्मा गांधी को उनके जन्मदिन के पूर्व विद्यालय नजदीक के सड़कों को साफ कर स्वच्छता की स्वच्छांजलि दी। सरकार द्वारा देश में विश्व अहिंसा दिवस व महात्मा गांधी की जन्मदिन पर एक घंटे श्रमदान कर विभिन्न स्वच्छता संबंधी कृत्य से उन्हें स्वच्छता की स्वच्छांजलि अर्पित करने का आह्वान किया गया था। प्रधान शिक्षक शिव शंकर गिरि ने बताया कि बापू ने अंग्रेजों के अतिरिक्त गंदगी के विरुद्ध संघर्ष किया था। स्वच्छता संबंधी कार्य लोगों की दिनचर्या बने, सरकार के आह्वान का मौलिक उद्देश्य है। आयोजित कार्यक्रम में स्कूली बच्चों ने झाड़ू, डस्टबिन आदि लेकर शिक्षक उमेशचंद्र सहनी एवं शिक्षिका रींकी के संयुक्त नेतृत्व में विद्यालय उपपस्थित रहे ।

गांधी मूर्ति और बाबू लोमराज सिंह के मूर्ति के पास चलाया गया स्वच्छता कार्यक्रम

मोतिहारी। भारतीय जनता पार्टी के पूर्व प्रवक्ता एवं किसान मोर्चा के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष अखिलेश कुमार सिंह ने गांधी जयंती से पूर्व दिवस पर बापूधाम चंद्रहीया से महात्मा गांधी के सहयोगी और स्वतंत्रता सेनानी बाबू लोमराज सिंह के स्मारक तक 12 किलोमीटर की पदयात्रा की और स्वच्छता अभियान चलाया। बापूधाम चंद्रहीय गांधी मूर्ति के पास एवं जसौली में बाबू लोमराज सिंह जी की मूर्ति के पास स्वच्छता अभियान चलाया गया। इस पदयात्रा के माध्यम से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के पांच प्रण एवं महात्मा गांधी द्वारा सात पापों से मुक्ति का संदेश दिया गया।

चंद्रहीया जसौली और मठ बनवारी में जन समुदाय को संबोधित करते हुए श्री सिंह ने कहा कि महात्मा गांधी के आदर्शों पर चलते हुए नरेंद्र मोदी के पांच प्रण को स्वीकार कर भारत को 2047 तक दुनिया का नंबर वन देश बनाना है। नरेंद्र मोदी दुनिया के सबसे लोकप्रिय नेता हैं, उनके नेतृत्व में देश समृद्ध शक्तिशाली और सुरक्षित हो रहा है। मोदी सरकार द्वारा चलाई जा रही जनकल्याणकारी योजनाओं के द्वारा भारत का आम जन उत्तरोत्तर प्रगति कर रहा है। यात्रा में मुख्य रूप से भाजपा नेता राजा ठाकुर, पूर्व मंडल अध्यक्ष राजेश वर्मा, उत्तम कुमार, धर्मेंद्र सिंह , रामाधार राय मनीष कुमार, कुंदन कुमार, मेघनाथ भगत, जगन्नाथ भगत, मिथिलेश मिश्रा आदि प्रमुख थे।

भारत सरकार द्वारा मिट्टी संग्रह करने वाली टीम पहुंची तुरकौलिया

तुरकौलिया। भारत सरकार द्वारा अपना मिट्टी अपना देश कार्यक्रम चलाकर देश के 75 हजार प्रखंडों से शहीदों, स्वतंत्रता सेनानी व बुद्धिजीवियों के घर आंगन का मिटटी जमा किया जा रहा है। जहां सभी प्रखंडों से संग्रह किए गए मिट्टी को दिल्ली ले जाया जाएगा।

प्रगति मैदान दिल्ली के समीप शक्ति स्थल पर अलग-अलग प्रखंडों के नाम से वृक्ष लगाया जाएगा। मिट्टी संग्रह करने टीम तुरकौलिया मध्य पंचायत पहुंची थी। इस दौरान टीम को मिट्टी से बने कलश में मिट्टी डालकर दिया गया। इसी क्रम में टीम एबी हास्पिटल पर भी पहुंची थी। जहां तुरकौलिया पूर्वी पंचायत की निवर्तमान मुखिया सह एबी हास्पिटल की डायरेक्टर बेबी आलम ने जोरदार स्वागत किया। साथ ही तुरकौलिया का मिटटी भी दीं। मौके पर मुखिया संघ का प्रखंड अध्यक्ष सुनील टाइगर, सरपंच मनोज कुमार, अनीस, डा. अफजल आलम, घोष चौधरी, नौशाद आलम आदि मौजूद थे।

स्वच्छता में जनप्रतिनिधि व अधिकारियों ने किया श्रमदान

तुरकौलिया। एक अक्टूबर को स्वच्छता दिवस मनाया गया। पीएम नरेंद्र मोदी के आह्वान पर दो अक्टूबर गांधी जयंती के अवसर पर एक दिन पहले एक अक्टूबर को देशवासियों से स्वच्छता दिवस मानने की अपील की है। ताकि राष्ट्रपिता महात्मा गांधी को सच्ची श्रद्धांजलि दी जा सके। बापू शुरू से ही स्वच्छता के पक्षधर थे। उनका मानना था स्वस्थ भारत के साथ-साथ स्वच्छ भारत का निर्माण करना है।

जहां तुरकौलिया में स्वच्छता दिवस के अवसर पर 1 घंटे का 10 बजे पूर्वाह्न से लेकर 11 बजे तक श्रमदान करके जनप्रतिनिधियों एवं आम जनों ने साफ सफाई किया। बीडीओ रमेंद्र कुमार ने बताया कि इसे लेकर सभी पंचायतों में पंचायत स्तरीय नोडल पदाधिकारी बहाल की गई है। जहां बेलवा राय में सोनम सहनी व नेहा कुमारी, बिजलपुर में महेश कुमार सिंह, चारगांहा में शिवनारायण राम, जयसिंहपुर उत्तरी में सत्येंद्र प्रसाद, जयसिंहपुर दक्षिणी में निकिता कुमारी, सपही में मुकेश कुमार झा, माधोपुर मधुमालत में राम प्रकाश परवीन, मथुरापुर में चंदकिशोर कुमार, शंकरसरैया दक्षिणी में पवन सिंह, शंकर सरैया उत्तरी में भूपेंद्र बैठा, तुरकौलिया पूर्वी में सूजु कुमारी, तुरकौलिया मध्य में सुजाता कुमारी व तुरकौलिया पश्चिमी पंचायत में नेहा भारती को नोडल पदाधिकारी बनाया गया था।

वही तुरकौलिया पश्चिमी पंचायत के मुखिया रामजन्म पासवान द्वारा माईस्थान विद्यालय, गांधी घाट व अन्य जगहों का सफाई किया गया। मुखिया रामजन्म पासवान ने बताया कि एक घंटे का श्रमदान करके विद्यालय व सार्वजनिक जगहों पर साफ सफाई का काम किया गया है। जिसमें उपमुखिया मुजफ्फर आलम अंसारी, सफाई कर्मी व सभी वार्ड सदस्य साथ थे। मुखिया श्री पासवान ने यह भी कहा कि बापू के सपनों को साकार करने का मौका मिला है। क्योंकि बापू देश में स्वच्छता अभियान चला कर साफ सफाई करने का हमेशा पैगाम देते थे। बापू का मानना था स्वच्छ भारत बनने पर ही स्वस्थ भारत की कल्पना साकार की जा सकती है।

संकल्प प्रकृति में संतुलन बनाए रखने के लिए आसपास को स्वच्छ रखने के साथ समाज को इसके प्रति प्रेरित भी करना चाहिए।

महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी को 'स्वच्छांजलि' से श्रद्धांजलि दी

मोतिहारी। स्वच्छ भारत मिशन की 9वीं वर्षगांठ मनाने के उद्देश्य से एक महत्वपूर्ण पहल में, स्वच्छता ही सेवा (एसएचएस) समिति गांधी भवन में ₹एक तारीख, एक घंटा, एक साथ₹ अभियान का आयोजन किया। कार्यक्रम के दौरान व्यापक स्तर पर स्वच्छता व पौध रोपण अभियान चलाया गया।

इस अवसर पर कुलपति प्रो संजय श्रीवास्तव ने गांधी भवन में महात्मा गांधी की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर पूजा-अर्चना की. अपने उद्बोधन में कहा कि माननीय प्रधानमंत्री जी के स्वच्छ भारत अभियान को लेकर विश्वविद्यालय परिवार कृतसंकल्पित है। विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कुलपति ने सबसे स्वच्छता ही सेवा को अपना जीवन लक्ष्य बनाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि प्रकृति में संतुलन बनाए रखने के लिए आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखने के साथ साथ हमें समाज को इसके प्रति प्रेरित भी करना चाहिए क्यूँकि स्वच्छता तन और मन दोनों की खुशी के लिए आवश्यक है।

उन्होंने आशा की के स्वच्छ भारत मिशन एक उज्जवल, स्वच्छ भविष्य के लिए भारत की प्रतिबद्धता के प्रतीक के रूप में फलता-फूलता रहे। कार्यक्रम के दौरान स्वागत उद्बोधन देते हुए एसएचएस के नोडल ऑफ़िसर प्रो. ए. पाल ने कहा कि स्वच्छता ही सेवा है। गंदगी हमारे आसपास के वातावरण और जीवन को प्रभावित करती है। इसलिए हमें व्यक्तिगत व आसपास भी सफाई अवश्य रखनी चाहिए ।खेल अधिकारी डॉ. साकेत रमण ने सभी को स्वच्छता ही सेवा की शपथ दिलाई। महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधी को 'स्वच्छांजलि' से श्रद्धांजलि दी. स्वच्छ भारत मिशन की 9वीं वर्षगांठ मनाने के उद्देश्य से एक महत्वपूर्ण पहल में, स्वच्छता ही सेवा (एसएचएस) समिति ने आज गांधी भवन में ₹एक तारीख, एक घंटा, एक साथ₹ अभियान का आयोजन किया। कार्यक्रम के दौरान व्यापक स्तर पर स्वच्छता व पौध रोपण अभियान चलाया गया।

इस अवसर पर कुलपति प्रो संजय श्रीवास्तव ने गांधी भवन में महात्मा गांधी की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर पूजा-अर्चना की. अपने उद्बोधन में उन्होंने कहा कि माननीय प्रधानमंत्री जी के स्वच्छ भारत अभियान को लेकर विश्वविद्यालय परिवार कृतसंकल्पित है। विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कुलपति ने सबसे स्वच्छता ही सेवा को अपना जीवन लक्ष्य बनाने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि प्रकृति में संतुलन बनाए रखने के लिए आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखने के साथ साथ हमें समाज को इसके प्रति प्रेरित भी करना चाहिए क्यूँकि स्वच्छता तन और मन दोनों की खुशी के लिए आवश्यक है।

उन्होंने आशा की के स्वच्छ भारत मिशन एक उज्जवल, स्वच्छ भविष्य के लिए भारत की प्रतिबद्धता के प्रतीक के रूप में फलता-फूलता रहे। कार्यक्रम स्वागत उद्बोधन देते हुए प्रो. ए. पाल ने कहा कि स्वच्छता ही सेवा है। गंदगी हमारे आसपास के वातावरण और जीवन को प्रभावित करती है। इसलिए हमें व्यक्तिगत व आसपास भी सफाई अवश्य रखनी चाहिए। कार्यक्रम संयोजक व खेल अधिकारी डॉ. साकेत रमण ने सभी को स्वच्छता ही सेवा की शपथ दिलाई। स्वच्छता अभियान में स्वच्छता ही सेवा समिति के डॉ. असलम खान, डॉ. सुब्रता रॉय आदि रहे।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस अब और हो सकता है खतरनाक?

संजीव ठाकुर

विकासशील देशों में इस टेक्नोलॉजी का विकास अभी काफी एडवांस नहीं है इन परिस्थितियों में उनके लिए उनके सामरिक महत्व की चीजें छुपाना दुश्मन देशों के सामने कठिन हो जाएगा और उनकी खुफिया जानकारी शक्तिशाली देश आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस केवल एक सूत्र प्राप्त करने के बाद ही पूरी प्राप्त कर सकते हैं.खाड़ी के देश जिनमें सऊदी अरबिया, कतर ,मिस्र, जॉर्डन, यूएई अपने बजट का 34% बढ़ा हुआ हिस्सा एआई तकनीक पर लगातार कर रहे हैं।

अब आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस नफ्ज़ पढ़कर आपके मस्तिष्क की बात तुरंत पकड़कर उस पर अमल करने लगेगा। अब आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस पल्स रेट द्वारा आपके मन की हर बात जानने में सक्षम हो सकता है।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की तकनीक को वैज्ञानिकों ने मानव की सहायता के लिए और देश की बेहतरी के लिए अविष्कार किया है।अभी तक तो अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया, ब्रिटेन, इजरायल, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के मामले में काफी आगे पर अब खाड़ी के देशों विगत 5 साल में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस को अपनाकर अपनी आर्थिक स्थिति केवल तेल के कुए पर न रह कर अन्य योजनाओं पर भी काम करना शुरू कर दिया है और आश्चर्यजनक रूप से यूएई , सऊदीअरबिया, कतर, मिस्र ,जॉर्डन,मोरक्को और अन्य देशों में यूरोप की तुलना में अब और ज्यादा खर्च करके आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की तकनीक को अपने देश में बहुत मजबूत बना लिया।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस जितने फायदे हैं उससे ज्यादा विकासशील देशों के लिए यह नुकसान देह भी हो सकता है आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आपकी पल्स रीडिंग और मानसिक विचारधारा को केवल थंब इंप्रेशन में ही आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का डिवाइस पढ़ कर उस पर अमल कर सकता है।

इस टेक्नोलॉजी से अमेरिका तथा यूरोपीय देश अब तक दुश्मन की अनेक सूचनाएं बड़ी आसानी से प्राप्त कर उसका सामरिक उपयोग करने में लगे हुए हैं। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का उपयोग रूस अपनी टेक्नोलॉजी का उपयोग कर मिसाइल दागने में यूक्रेन के विरुद्ध कर रहा है और अब तक यूक्रेन यूरोपीय तथा नाटो देश की मदद से इसी तकनीक के सहारे रूस के विरुद्ध अब तक टिका हुआ है वैसे तो यूक्रेन और रूस का युद्ध में काफी नुकसान हुआ है पर आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का भरपूर उपयोग दोनों देश एक दूसरे पर कर रहे हैं।

विकासशील देशों में इस टेक्नोलॉजी का विकास अभी काफी एडवांस नहीं है इन परिस्थितियों में उनके लिए उनके सामरिक महत्व की चीजें छुपाना दुश्मन देशों के सामने कठिन हो जाएगा और उनकी खुफिया जानकारी शक्तिशाली देश आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस केवल एक सूत्र प्राप्त करने के बाद ही पूरी प्राप्त कर सकते हैं.खाड़ी के देश जिनमें सऊदी अरबिया, कतर ,मिस्र, जॉर्डन, यूएई अपने बजट का 34% बढ़ा हुआ हिस्सा एआई तकनीक पर लगातार कर रहे हैं।

खाड़ी के देश इस टेक्नोलॉजी का उपयोग इस वजह से कर रहे हैं क्योंकि यह उनकी भविष्य की योजनाओं का महत्वपूर्ण हिस्सा है जिससे वे तेल की कमाई से हटकर अन्य साधनों से अपनी अर्थव्यवस्था में सुधार ला सकें। यूं एई पहला देश है जिसने 2017 ने इस तकनीक को अपनाया था इसके बाद खाड़ी के देशों में अब टेक्नोलॉजी को अपनाने में होड़ हो गई है।

यह सभी देश एआई टेक्नोलॉजी पर लगभग 3 अरब डॉलर खर्च कर चुके हैं। दूसरी तरफ यदि इसका इस्तेमाल अति विशेषज्ञों द्वारा नहीं किया गया तो इसका दुरुपयोग जिन देशों के पास इन टेक्नोलॉजी से एडवांस टेक्नोलॉजी है वह पूरी जानकारी निकालने में सक्षम होंगे। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का उपयोग यूरोपीय देश न सिर्फ सामरिक महत्व की चीजों में कर रहे हैं बल्कि मेडिकल साइंस और अंतरिक्ष विज्ञान में भी पूरी तरह हो रहा है और इससे बहुत फायदे भी मिल रहे हैं।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस मानव प्रजाति के लिए जितना फायदेमंद है दूसरी तरफ उतना ही नुकसान दे और इससे वैश्विक शांति को खतरा भी हो सकता है।

राइट एक्टिविस्ट मानते हैं कि रोबोट की तरह इस तरह की विज्ञान पर आधारित चीजें मानवीय प्रजाति को खत्म कर सकती है बल्कि उनकी चिंता डेटा सुरक्षा प्रपो गेंडा सर्विलांस के विरुद्ध होने वाले नुकसान पर भी ज्यादा है।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस को लेकर खाड़ी के देशों ने एआई के इस्तेमाल पर दिशा निर्देश तय कर उसे जारी किया है। हालांकि इस पर कोई कानूनी बाध्यता नहीं है फिर भी इसका दुरुपयोग होने से मानव को खतरा भी हो सकता है यह एक वैश्विक चिंता की बात है।

स्तंभकार, चिंतक, लेखक, रायपुर

शिक्षा देने के साथ बच्चों को जीने की कला भी सिखाएं

अशोक मधुप

आज हमारा ध्यान बच्चों की शिक्षा पर है। उन्हें योग्य बनाने पर है।योग्य भी इतना की 100 में 95 अंक पाना भी स्वीकार नहीं। पेपर के निर्धारित पूरे अंक चाहिए। इन सबके बीच हम बच्चों के समग्र विकास पर ध्यान नही दे पा रहे। बच्चों की शिक्षा पर माता पिता का ध्यान ज्यादा है। बच्चों के शारीरिक विकास पर नहीं। बच्चों के मानसिक विकास पर नहीं,जबकि जरूरी है कि बच्चों को जीवन जीना सिखाया जाए।

विपरीत समय में कैसे बचे, सुरक्षित रहे, या कोई नही बता रहा जबकि बहुत जरूरत है सभी बच्चों को जीवन जीना सीखने की कला सिखाई जाए।उन्हें प्रत्येक विपरीत परिस्थिति के लिए तैयार किया जाए। उन्हें बताया जाए कि किसी आपदा या संकट में फंस जाएं तो उससे कैसे बचे।

कोलंबिया के अमेजन के जंगल में मई में एक विमान दुर्घटनाग्रस्त हो गया। इस घटना में लापता हुए चार बच्चे घटना के 40दिन बात जीवित मिले। कोलंबिया के राष्ट्रपति गुस्तावो पेट्रो ने यह घोषणा की। राष्ट्रपति गुस्तावो पेट्रो ने शुक्रवार देर रात ट्विटर पर कहा, पूरे देश के लिए खुशी की बात है !कोलंबिया के जंगल में 40 दिन पहले लापता हुए चारों बच्चे जिंदा मिल गए हैं।

उन्होंने सैन्य और स्वदेशी समुदाय के कई सदस्यों की एक तस्वीर भी साझा की, जो भाई-बहनों लेस्ली जैकबॉम्बेयर मुकुतुय (13), सोलेनी जैकबॉम्बेयर मुकुतुय (9), टीएन रानोक मुकुतुय (4) और क्रिस्टिन रानोक मुकुतुय (1) की थी।एक बयान में राष्ट्रपति ने इसे मैजिकल डे करार दिया, और कहा ये अकेले थे, उन्होंने जीवन संघर्ष का ऐसा उदाहरण पेश किया, जो इतिहास में बना रहेगा।गौरतलब है कि एक मई को, सेसना 206 लाइट एयरक्राफ्ट अमेजॅनस प्रांत में अरराकुआरा और ग्वावियारे के एक शहर सैन जोस डेल ग्वावियारे के बीच उड़ान भरने के दौरान गायब हो गया। दुर्घटना के बाद से खोजी कुत्तों के साथ 100 से अधिक सैनिकों को खोज और बचाव कार्यों में लगाया गया है।पिछले महीने विमान का मलबा और पायलट तथा दो वयस्कों के शव मिले थे। उड़ान के शुरुआती घंटों में ही पायलट ने इंजन के फेल होने की सूचना दी और आपातकालीन अलर्ट जारी किया। इसके बाद विमान घने जंगल में जाकर क्रैश हो गया। दुर्घटना के परिणामस्वरूप पायलट और बच्चों की मां मागदालेना मुकुटुय सहित तीन वयस्कों की मौत हो गई और उनके शव विमान के अंदर पाए गए। जबकि 13, नौ, चार साल और बारह महीने के चारों बच्चे 40 दिन बाद जीवित पाए गए।

कोलंबिया के राष्ट्रपति ने खुशी जाहिर करते हुए कहा कि मुझे उन्हें देख कर बेहद खुशी हुई क्योंकि बच्चों ने जंगल के बीच में अकेले अपना बचाव किया था। रेस्क्यू टीम को बच्चों के पास से कुछ फल मिले हैं। बता दें कि चारों बच्चे आपस में भाइ बहन है। इन बच्चों ने खुद के लिए झाड़ियों का छोटा एक घर भी बना लिया था। इस घर में ये चारों एक साथ पाये गए। खुद को जीवित रखने के लिए इन बच्चों ने 40 दिन तक घने जंगल में पेड़ों से फल तोड़कर खाए।सर्च डाग ने इनके गिरे फल से ही इनका पता लगाया।हालाकि चालिस दिन में ये बच्चे बहुत कमजोर हो गए थे। इन बच्चों के दादा फिडेंशियो वैलेंशिया ने बताया कि दुनिया में कभी कोई बच्चा इतने मुश्किल हालात में जिंदा रहना जानता है तो वह वह मुकुतुय परिवार का हो सकता है। इन चारों में दो बड़े बच्चे लेस्ली और सोलेनी जंगल में जिंदा रहने वाली कला से बखूबी वाकिफ थे। उन्होंने बताया हुई तोतो कबीले के सदस्य बहुत कम उम्र में ही शिकार करना,मछली पकड़ना और खाने पीने का सामान जमा करना सीखने लगते हैं।

कोलंबिया के मीडिया से बात करते हुए इन बच्चों की चाची दमारिस मुकुतुय ने बताया उनके परिवार के बच्चे जब बड़े हो रहे होते हैं, तो वे खानदान के दूसरे लोगों के साथ जिंदा रहने का खेल खेलते हैं। उन्होंने अपना बचपन याद करते हुए कहा कि जब हम सब बचपन में खेल खेलते थे तो हम छोटे-छोटे तंबू बनाया करते थे। उन्होंने बताया कि 13 साल की लेस्ली को पता था कि कौन से फल नहीं खाने हैं क्योंकि जंगल में बहुत से फल जहरीले मिलते हैं। लेस्ली को छोटे बच्चे का ख्याल रखना भी अच्छी तरह आता था. दुर्घटनाग्रस्त विमान के मलबे से लेस्ली ने फैरून नाम का एक तरह का आटा भी खोज निकाला. जब तक यह आटा रहा तब तक यह बच्चे इसी पर गुजर करते रहे. बच्चों की तलाशी अभियान में हिस्सा लेने वाले हुई तूतो समुदाय के बुजुर्ग एडमिन पाखी ने बताया कि आटा खत्म होने के बाद चारों बच्चे जंगली फल के बीज खाने लगे. इन्हीं बचे मिले फल से बच्चों की खोज हुई।

बच्चों के दादा कहते हैं कि मुकुतुय परिवार के बच्चों को बचपन से ही विपरीत परिस्थिति में जंगल में आदमी के जीने की कला सिखाई जाती है। कोलंबिया में मुकुतुय परिवार को यह कला सिखाई जाती है किंतु हिंदुस्तान में तो प्रायः सरकारी स्कूल के कक्षा तीन से लेकर कक्षा आठ तक सारे बच्चे ये कला सीखते हैं। ये शिक्षा है स्काउट की। इसमें स्काउट (लड़के)/ गाइड (लडकियों) को बताया जाता है कि जंगल में फंसने पर पेड़ पौधों की छाल से कैसे रोटी बनानी है। तवा ना होने पर भी पत्थर पर कैसे रोटी को सेकनी है। बिना माचिस कैसे आग जलानी है। वन में रास्ते पर चलते निशान लगाते चलना है कि पीछे आने वाले को सुविधा रहे। बिछड़े साथियों की टीम के लिए किस तरह का इशारा करना है। जंगल में जरूरत पर रस्सी से कैसे पुल तैयार करना है। मुसीबत में फंसे साथी की कैसे मदद करनी है।एक वाक्य में इन्हें जिम्मेदार और आदर्श नागरिक बनना सिखाया जाता है। स्काउट/गाइड आंदोलन का उद्देश्य युवाओं के शारिरिक, बौद्धिक, समाजिक, भावात्मक और आध्यात्मिक विकास में मदद कर उन्हें स्थानीय, राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय समुदाय के लिए एक जिम्मेदार नागरिक बनाना है।

किंतु जब से प्राइवेट क्षेत्र में शिक्षा का चलन बढ़ा तब से यह सब खत्म हो गया। सीबीएसई/आइसीएसई शिक्षा में नंबर ज्यादा आने से बच्चों के अभिभावकों का बच्चों से ज्यादा उनकी पढ़ाई पर ध्यान रहने लगा। उनका दबाव रहता है कि बच्चे ज्यादा से ज्यादा नंबर लाएं। इसीलिए स्कूल के बाद ट्यूशन पढ़ने का चलन जोर पकड़ गया। आज की प्राइवेट शिक्षा में छोटी क्लास से लेकर इंटर तक का बच्चा पढ़ाई की मशीन बनकर रह गया। स्कूल में आठ घंटे लगाने के बाद बच्चों को सभी सब्जेक्ट की ट्यूशन पढ़ने हैं। चार सब्जेक्ट की ट्यूशन के लिए चार घंटे चाहिए। एक टयूशन से दूसरे टयूशन तक जाने के लिए बच्चों को लगभग तीन से चार घंटे लगते हैं। इस तरह से आज के बच्चे और किशोर 15 से 16 घंटे पढ़ाई के लिए तैयार होने और पढ़ाई पर लगते हैं। इसके बाद भी मां-बाप का दबाव रहता है कि स्कूल और टयूशन का होमवर्क करना है। इतना सब होने के बाद बच्चे और किशोर को खेलने के लिए और अपने व्यक्तिगत विकास के लिए समय नहीं मिलता। आज के मां-बाप का इस बच्चे के व्यक्तिगत विकास पर उनका ध्यान नहीं उनका जितना जोर बच्चों की पढ़ाई पर है।

(लेखक वरिष्ठ पत्रकार हैं)

संजय 'तल्ख़'

ग़ज़ल

पुरखौफ़ कमसिनी का मज़ा हम से पूछिये
उस्ताद की छड़ी का मज़ा हम से पूछिये।।

शाइर भी बन गये हैं बने फ़लसफ़ी भी हम
बर्बाद ज़िंदगी का मज़ा हमसे पूछिये ।।

होता नहीं है इस में ज़माने का डर कोई
बेगम से आशिक़ी का मज़ा हम से पूछिये।।

मानो न मानो मय की ये लज़्ज़त बढ़ाएगी
शिद्दत की तिश्नगी का मज़ा हम से पूछिये।।

अपने ग़मों की सोच के हम ख़ुद ही हँस पड़े
हल्की सी बे-ख़ुदी का मज़ा हम से पूछिये ।।

मंदिर में सुब्ह शाम की ड्यूटी से बच गए
यानी कि क़ाफ़िरी का मज़ा हम से पूछिये।।

इस इब्तिदा-ए-इश्क़ से पहले के दौर में
अंदाज़-ए-बरहमी का मज़ा हम से पूछिये।।

पाबंदियाँ अरूज़ की चूल्हे में डाल कर
बे-बहर शाइरी का मज़ा हम से पूछिये ।।

आँसू हमारे साफ़ न दिख पाएँ 'तल्ख़' को
धुंधली सी रौशनी का मज़ा हम से पूछिये।।

अशरफ याकूबी

ग़ज़ल

लब चुप हुए तो दीद-ए-तर बोलने लगे,
गूंगे थे जितने ज़ख़्मे जिगर बोलने लगे।

हम भी ज़बां संभाल करते हैं गुफ्तगू,
जब से हमारे नूरे नज़र बोलने लगें।

ऐसा बनाओ बहुत के ज़माने के सामने,
आज़र तुम्हारा दस्ते हुनर बोलने लगे।

पहले खिलाफे जुल्म तो वो बोलते न थे,
क्यूं आज हो के सीना सिपर बोलने लगे।

कुछ ऐसा एहतमाम किया जाए जश्न का,
दीवार बोलने लगे दर बोलने लगें।

क्या मसलेहत पसंदी उन्हें रास आ गई,
रख कर किसी के पांव पे सर बोलने लगे।

अशरफ तुम्हारी शायरी का यह कमाल है,
लफ़्ज़ों के सारे ज़ेरो ज़बर बोलने लगे।

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 ?

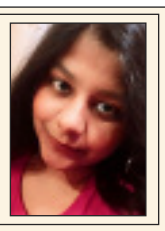
अरे ! वे पहले एक इंसान हैं बाद में विधवा है। विधवा होना कोई पाप तो है नहीं फिर घृणा कैसी ? इतना भेदभाव क्यूँ ? एक किस्सा याद आ रहा है सुनंदा का विवाह पांच साल पहले दीपक के साथ हुआ था। दोनो एक बस दुर्घटना में घायल हो गये थे पत्नी बच गई और पति की कुछ दिनों के बाद मौत हो गई। सुनंदा को अभागन का नाम देकर 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।

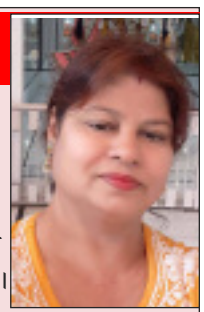
प्रेगनेंसी के बाद जब माँ बन जाते है,तब अपने लिए कुछ नहीं
मगर सब परिवार और बच्चों के लिए केवल करती है।
इसलिए माँ के शब्द में संसार बस्ता है।

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।

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

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

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

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

जानकर इसका कम से कम इस्तेमाल करना शुरू कर दें।

चीनी

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

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

मैदा

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

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

नमक

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

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

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

फ्रोजन फूड

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

वनस्पति घी

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

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

हमारी आदतें ही हमारी बीमारी का कारण हो सकती हैं और बच्चों में तो यह बात और भी ज्यादा सही बैठती है क्योंकि बच्चों की इम्यूनिटी कमजोर होती है और जब वो अनहेल्दी आदतों में लिप्त रहते हैं तो बीमारियों की चपेट में आने का खतरा बढ़ जाता है। यहां हम आपको कुछ रोजमर्रा की ऐसी हेल्दी आदतों के बारे में बता रहे हैं जो बच्चे की इम्यूनिटी को मजबूत करने का काम करेंगी और बीमारी से भी बचा जा सकेगा।

अगर आपका बच्चा बार-बार बीमार पड़ता है या उसे सर्दी-खांसी जैसी आम बीमारियां जल्दी घेर लेती हैं या उसकी इम्यूनिटी कमजोर है, तो आपको आदतों पर गौर करना चाहिए।

हाथों की सफाई है जरूरी

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

चेहरे को छूना

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

पर्याप्त नींद है जरूरी

पर्याप्त नींद लेना जरूरी होता है, खासकर बच्चों के लिए। नींद की कमी अक्सर कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली से जुड़ी होती है।

अध्ययनों से पता चला है कि जिन लोगों को अच्छी नींद नहीं आती है, उनके बीमार होने की संभावना अधिक होती है और यह बच्चों में भी होता है। माता-पिता को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उनके बच्चे पर्याप्त नींद ले रहे हैं या नहीं।

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

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

विंटर सुपर ड्रिंक से ये बीमारियां रहती हैं दूर

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

अदरक

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

दालचीनी

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

मुलेठी

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

ऐसे बनाएं काढ़ा

सामाग्री–मुलेठी, अदरक, दालचीनी।

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

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

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

इन वजहों से होता है कंजक्टिवाइटिस, लक्षण को पहचानें

आपने अपने आसपास कुछ ऐसे लोगों को जरूर देखा होगा जिन्हें आमतौर पर सन ग्लासेज पहनने की आदत नहीं होती, फिर कभी अचानक वे धूप का चश्मा लगाए नजर आते हैं, उनसे बातचीत करने के बाद यह मालूम होता है कि उन्हें आई फ्लू की समस्या है इसलिए उन्होंने ऐसा चश्मा पहना है।

क्या है मर्ज?

कंजक्टिवाइटिस एक खास तरह के एलर्जिक रिएक्शन की वजह से होता है, लेकिन कई मामलों में बैक्टीरिया का संक्रमण भी इसके लिए जिम्मेदार होता है। श्वसन तंत्र या नाक-कान, गले में किसी तरह के संक्रमण के कारण भी लोगों को वायरल कंजक्टिवाइटिस हो जाता है।

इस संक्रमण की शुरुआत एक आंख से ही होती है, लेकिन जल्द ही दूसरी आंख भी इसकी चपेट में आ जाती है।

क्या है वजह?

आई फ्लू को पिंक आई या कंजक्टिवाइटिस के नाम से भी जाना जाता है। वैसे तो यह ज्यादा खतरनाक बीमारी नहीं है, लेकिन आंखों में संक्रमण होने के कारण ज्यादा तकलीफदेह हो जाती है। दरअसल, जहां सफाई का ध्यान नहीं रखा जाता वहां के वातावरण में मौजूद नमी, धूल-मिट्टी, फंगस और मक्खियों की वजह से बैक्टीरिया को तेजी से पनपने का अवसर मिलता है। आंखों का सफेद हिस्सा जिसे कंजक्टिवाइवा कहा जाता है, बैक्टीरिया या वायरस के छिपने के सबसे सुरक्षित स्थान होता है। इसी वजह से गर्मी और बरसात के मौसम में ज्यादातर लोगों को आई फ्लू की समस्या होती है।

प्रमुख लक्षण

- आंखों में लाली और जलन
- लगातार पानी निकलना
- आंखों में सूजन
- पलकों पर चिपचिपाहट महसूस होना
- आंखों में खुजली और चुभन
- अगर इंफेक्शन गहरा हो तो इसकी वजह से आंखों की कॉर्निया को भी नुकसान हो सकता है जिससे आंखों की दृष्टि प्रभावित हो सकती है।

बचाव एवं उपचार

- आई फ्लू से निजात पाने के लिए एंटिबाइटिकल मरहम और ल्यूब्रिकेटिंग आई ड्रॉप की जरूरत होती है। इसलिए डॉक्टर की सलाह के बिना अपने मन से कोई दवा न लें।
- अपने हाथों को नियमित रूप से हैंडवॉश से साफ करते रहें।
- आंखों की सफाई का पूरा ध्यान रखें और उन्हें ठंडे पानी से बार-बार धोएं।
- किसी भी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आने से बचें।
- ऐसी समस्या होने पर बार-बार आंखों पर हाथ न लगाएं। आंखों में आई ड्रॉप डालने से पहले हाथों को अच्छी तरह धो लें।

- आंखों पर बर्फ की सिंकाई भी जलन और दर्द से राहत दिलाती है।
- गंदगी और ज्यादा भीड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।
- संक्रमित व्यक्ति से हाथ न मिलाएं और उनकी चीज़ें, जैसे- चश्मा, तौलिया, तकिया आदि न छुएं। इसी तरह अपना तौलिया, रूमाल और चश्मा आदि किसी के साथ शेयर न करें।

अगर इन बातों का ध्यान रखा जाए तो एक सप्ताह से पंद्रह दिनों के अंदर यह समस्या दूर हो जाती है।

(डॉ. रोहित सक्सेना, प्रोफेसर, ऑप्थोमलॉजी डिपार्टमेंट एम्स, दिल्ली से बातचीत पर आधारित)

गर्दन के दर्द से परेशान हैं तो कुछ सावधानियां बरतें और ये करें उपचार

गर्दन में अगर दर्द हो जाए तो गर्दन को हल्का सा भी मूव करना भारी पड़ता है। इस दर्द की वजह से सोना, उठना और बैठना तक दूभर हो जाता है। गर्दन का दर्द गर्दन के किसी भी हिस्से में हो सकता है, जिसमें मांसपेशियां, नस, हड्डियां, जोड़ और हड्डियों के बीच की डिस्क शामिल हैं। कई बार गर्दन का दर्द इस कदर बढ़ जाता है कि दर्द की वजह से गर्दन में अकड़न तक आ जाती है।

गर्दन के दर्द का कारण?

गर्दन का दर्द कई कारणों से हो सकता है जैसे लंबे समय तक एक ही पोजिशन में काम करना, तकिया का गलत इस्तेमाल करना, घंटों तक गर्दन का एक ओर झुकाव, खराब पोस्चर में बैठकर टीवी देखना, कंप्यूटर मॉनिटर का अधिक या कम ऊंचाई पर होना, एक्सरसाइज करते समय गर्दन को सही तरीके से न मोड़ने की वजह से गर्दन में दर्द हो सकता है। आप भी अगर गर्दन के दर्द से परेशान हैं तो कुछ सावधानियों को बरतें साथ ही घर में उसका उपचार भी करें।

गर्दन के दर्द का उपचार

गर्दन की बर्फ से सिकाई करें:

गर्दन के दर्द और सूजन से राहत पाने के लिए दिन में कई बार पांच मिनट तक बर्फ से सिकाई करें। गर्दन दर्द से निजात पाने के लिए गर्म पानी से नहाएं या फिर दर्द वाली जगह हीटिंग पैड का इस्तेमाल करें। आपको दर्द में राहत मिल सकती है।

गर्दन की मालिश करें:

दर्द के तेल से गर्दन की मालिश आपको गर्दन और पीठ की मांसपेशियों में दर्द से राहत दिलाएगी।

सेंधा नमक से सिकाई करें:

गर्दन दर्द के उपाय में सेंधा नमक दवा की तरह काम करता है। इसका उपयोग मांसपेशियों में दर्द और सूजन को कम करने के लिए किया जाता है। इसके इस्तेमाल से गर्दन दर्द में राहत मिलती है। एक बाथटब को तीन चौथाई गुनगुने पानी से भरें और इसमें सेंधा नमक मिलाएं। इस पानी में गर्दन तक 10-15 मिनट तक बैठे रहें, आपको दर्द से राहत मिलेगी।

इन बातों का भी रखें ख्याल:

-काम करने के लिए हमेशा टेबल और चेयर का इस्तेमाल करें। बेड पर बैठ कर काम करने से बचें।
-लैपटॉप व आंखों का लेवल 90 डिग्री पर होना चाहिए।
-लंबे सयम तक काम करने के लिये लैपटॉप के बजाय डेशबोर्ड का इस्तेमाल करना चाहिए। हर 40 मिनट के बाद वॉक करें।

बच्चों को गलती से भी एक साथ न खाने दें ये चीजें

माता-पिता के रूप में हर व्यक्ति अपने बच्चों के लिए सबसे अच्छा करने की कोशिश करता है। लेकिन कई बार ज्यादा अच्छा करने की कोशिश में हम जाने-अनजाने कुछ गलतियां कर बैठते हैं। बच्चे की देखभाल के दौरान सबसे जरूरी काम है उन्हें सही, संतुलित और पोषित आहार देना।

लेकिन अज्ञानता के चलते कई बार गलतियां हो जाती हैं। इसलिए बच्चों का खान-पान एक ऐसा मुद्दा है, जिसके हर पहलू के बारे में जागरूक होने की आवश्यकता है। कुछ ऐसे फूड्स तो हैं ही जिनका सेवन छोटे बच्चों को नहीं कराना चाहिए, साथ ही कुछ ऐसे फूड कॉम्बिनेशन्स भी हैं, जिनसे आपके अपने बच्चे को बचना चाहिए। चलिए जानते हैं ऐसे ही कुछ फूड कॉम्बिनेशन के बारे में-

बच्चों के लिए हानिकारक हैं ये फूड कॉम्बिनेशन्स-

1. फल और दूध

फल और दूध दोनों ही बच्चे के विकास के लिए काफी महत्वपूर्ण हैं। लेकिन इन्हें एक साथ देना सही नहीं। ऐसा इसलिए है क्योंकि फलों में मौजूद एसिड पेट में दूध को फटने का कारण बन सकता है, जिससे पेट फूलना, गैस और पेट दर्द जैसी पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसके बजाय फल और दूध दोनों को अलग-अलग समय पर दें।

2. शहद और पानी

शहद एक आम स्वीटनर है, जिसका उपयोग कई खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों में किया जाता है, लेकिन इसे एक वर्ष से कम उम्र के बच्चों को नहीं दिया जाना चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि शहद में बैक्टीरिया के बीजाणु हो सकते हैं, जो बोटुलिज़्म पैदा कर सकते हैं। यह एक दुर्लभ लेकिन गंभीर बीमारी है, जो नर्व

सिस्टम को प्रभावित कर सकती है। जब शहद को पानी में मिलाया जाता है, तो यह एक ऐसा वातावरण बनाता है जहां ये बीजाणु पनप सकते हैं, जिससे यह उनके लिए और भी खतरनाक हो जाता है।

3. मांस और डेयरी

मांस और डेयरी उत्पाद दोनों प्रोटीन और कैल्शियम के लिए बढ़िया स्रोत हैं, लेकिन इन्हें साथ में देना बच्चों के पचाना मुश्किल खड़ी कर सकता है। मांस में मौजूद प्रोटीन को ठीक तरह से तोड़ने के लिए एसिडिक पदार्थ की जरूरत पड़ सकती है, वहीं डेयरी में मौजूद कैल्शियम को क्षारीय वातावरण की आवश्यकता होती है। जब इन दोनों का एक साथ सेवन किया जाता है, तो वे एक दूसरे को बेअसर कर सकते हैं, जिससे शरीर के लिए पोषक तत्वों को अपने अंदर समा पाना कठिन हो जाता है। इसके दोनों को साथ खाने से कब्ज भी हो सकता है।

4. खट्टे फल और टमाटर

खट्टे फल और टमाटर दोनों में ही उच्च मात्रा में एसिड होते हैं, जो एक साथ सेवन करने पर पाचन तंत्र में जलन पैदा कर सकते हैं। इससे पेट में दर्द, एसिड रिफ्लक्स और उल्टी भी हो सकती है। इसके बजाय, इन खाद्य पदार्थों को अलग से और कम मात्रा में अपने बच्चे को दें।

5. अनाज और फलों का रस

कई माता-पिता अपने बच्चों को नाश्ते में अनाज और फलों का रस एक साथ देना पसंद करते हैं। लेकिन ये हानिकारक हो सकता है क्योंकि इससे रक्त शर्करा के स्तर में वृद्धि हो सकती है। फलों के रस में चीनी की उच्च मात्रा दांतों में सड़न पैदा कर सकती है, खासकर जब अनाज की चिपचिपी बनावट के साथ उसका सेवन किया जा रहा हो। फलों के रस के बजाय पूरे फल और अनाज को दिया जा सकता है।

6. पीनट बटर और जेली

पीनट बटर और जेली सैंडविच कई घरों में बड़े चाव से खाया और खिलाया जाता है। लेकिन बच्चों के लिए सही नहीं है। जहां पीनट बटर प्रोटीन और हेल्दी फैट का एक अच्छा स्रोत है, वहीं जेली अक्सर चीनी और जेलाटिन से बनी होची है। यह फूड कॉम्बिनेशन रक्त शर्करा के स्तर में वृद्धि का कारण बन सकता है। इसके बजाय, मैश किए हुए एवोकैडो या ह्यूमस को स्प्रेड के रूप में उपयोग किया जा सकता है और जेली के बजाय फ्रेश फ्रूट्स दे सकते हैं।

7. मसालेदार या तले हुए फूड आइटम और कार्बोनेटेड ड्रिंक

मसालेदार या तले हुए फूड आइटम्स और कार्बोनेटेड ड्रिंक बच्चों में पाचन संबंधी समस्याएं पैदा कर सकते हैं, जिनमें सूजन, गैस और दस्त जैसी दिक्कतें शामिल हैं। दूसरी ओर कार्बोनेटेड ड्रिंक दांतों की सड़न पैदा कर सकते हैं, क्योंकि कार्बोनेशन दांतों पर इनेमल को नष्ट कर सकता है। इसके बजाय पानी, दूध या फिर फ्रेश जूस को दें। वहीं तले हुए खाने की जगह उबली हुई चीजें दें।