



जिस काम को करने में 50 वर्ष लगे, पीएम मोदी के नेतृत्व में वैसे 4 काम 3 महीने में हुए : शाह

-एमसी और औडा के 1651 करोड़ रुपये के कार्यों का लोकार्पण-भूमिपूजन

-चार तालाब समेत पिंग टॉयलेट, कम्प्यूनिटी हॉल, उद्यान प्रकल्पों की सौगात मिली

बीएनएम@गांधीनगर। केन्द्रीय गृहमंत्री अमित शाह और मुख्यमंत्री भूपेन्द्र पटेल ने अहमदाबाद महानगर पालिका और अहमदाबाद शहरी सत्तामंडल के कुल 1651 करोड़ की लागत के 39 विकास कार्यों का शनिवार को लोकार्पण और भूमिपूजन किया। इस अवसर पर गांधीनगर के त्रागड में आयोजित सभा में शाह ने कहा कि मुख्यमंत्री भूपेन्द्र पटेल के नेतृत्व में राज्य सरकार और अहमदाबाद महानगर पालिका की समग्र टीम



नागरिकों के मांगने से पहले ही सुविधाएं दे रही हैं। गांधीनगर लोकसभा क्षेत्र में पिछले 52 महीने में 17,544 करोड़ रुपये के खर्च से 11000 विकास कामों का लोकार्पण और भूमिपूजन हुआ है। इसके बदले गांधीनगर के सांसद के रूप में उन्होंने राज्य सरकार और स्थानीय लोगों को बधाई दी।

केन्द्रीय मंत्री शाह ने कहा कि एक काम करने में 50 वर्ष लगे, वैसे 4 काम प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में महज 3 महीने में पूरे हुए हैं। उन्होंने कहा कि जी-20 समिट के अभूतपूर्व आयोजन से विश्वस्तर की ख्याति मिली। इसमें दिल्ली डेक्लेरेशन की स्वीकृति सभी भारतीयों के लिए

गर्व की बात है। उन्होंने कहा कि अफ्रीकन यूनियन को जी-20 में शामिल कर नरेन्द्र मोदी ने विश्व को संदेश दिया कि भारत विकसित और विकासशील देशों के साथ है। जी-20 का यह सफल आयोजन अन्य देशों के लिए चुनौती बन जाएगा। शाह ने चंद्रयान की सफलता, नारी शक्ति वंदन कानून, पीएम विश्वकर्मा योजना का उल्लेख किया।

मुख्यमंत्री भूपेन्द्र पटेल ने कहा कि नरेन्द्र मोदी और अमित शाह के उत्कृष्ट नेतृत्व और मार्गदर्शन के माध्यम से आधुनिकता के साथ सर्वांगीण विकास के माध्यम से 'आत्मनिर्भर गुजरात से आत्मनिर्भर भारत' का सपना साकार होगा। उन्होंने कहा कि आज राज्य में सड़कों, पुलों, उद्यानों, झीलों सहित विभिन्न बुनियादी सुविधाओं के माध्यम से शहरी विकास को एक नई दिशा मिली है। देश और राज्य में बुनियादी सुविधाओं के विकास की चर्चा करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि

गुजरात के इतिहास में इस साल का सबसे बड़ा 3 लाख करोड़ का बजट दिया गया है।

इस बजट में बुनियादी ढांचे के विकास कार्यों को प्राथमिकता दी गई है और अगले पांच वर्षों में बुनियादी ढांचा विकास क्षेत्र में पांच लाख करोड़ रुपये खर्च करने की योजना है। मुख्यमंत्री ने अहमदाबाद मेट्रो, बीआरटीएस, समेत अन्य विकास प्रकल्पों के जरिए लोगों को मिल रही सुविधाओं का उल्लेख किया गया है। इस अवसर पर कुल चार तालाबों समेत एक पिंग टॉयलेट, ओवरहेड टंकी, त्रागड का ललिता गोविंद उद्यान, कम्प्यूनिटी हॉल, एमएस पाइपलाइन समेत एएमसी और औडा के विकास प्रकल्पों का वर्चुअली लोकार्पण और भूमिपूजन किया। राज्य के सहकारिता मंत्री जगदीश विश्वकर्मा, सांसद डॉ. किराट सोलंकी, हंसमुख पटेल, नरहरि अमीन समेत अन्य गणमान्य लोग मौजूद रहे।

क्रिकेट मैच धमकी मामले में स्टेडियम की सुरक्षा के लिए एजेंसियां अलर्ट

-गुजरात पुलिस केन्द्रीय एजेंसियों के साथ करेगी काम

-जांच में एनआईए, राँ और सेंट्रल आईबी साथ आएंगी

अहमदाबाद। नरेन्द्र मोदी स्टेडियम में वर्ल्ड कप क्रिकेट मैच के दौरान खालिस्तानी आतंकियों की धमकी को लेकर राज्य की पुलिस के साथ केन्द्रीय एजेंसी अलर्ट है। खालिस्तानी आतंकी ने ऑडिया क्लिप वायरल कर स्टेडियम में खालिस्तानी झंडा फहराने की धमकी दी है। मामले की गंभीरता को लेकर गुजरात पुलिस ने केन्द्रीय एजेंसियों से मदद मांगी है। इसके बाद अब केन्द्र की विभिन्न जांच एजेंसी एनआईए, राँ और सेंट्रल आईबी मिलकर मामले की जांच करेगी।



इस मामले में अहमदाबाद साइबर क्राइम के साथ देश की टॉप जांच एजेंसी मिलकर काम करेगी। अहमदाबाद साइबर क्राइम ने खालिस्तानी समर्थक पन्नु के खिलाफ प्राथमिकी दर्ज की है। इस केस में अब देश की टॉप जांच एजेंसी एनआईए, राँ, सेंट्रल आईबी शामिल हो गई है। अहमदाबाद साइबर क्राइम के डीसीपी अजीत राजियाण ने मीडिया को बताया कि साइबर क्राइम के साथ अब सेंट्रल की जांच एजेंसियां जुड़ कर

काम करेगी। खालिस्तानी आतंकी गुरपतवंत सिंह पन्नु की ओर से जारी ऑडियो क्लिप में कहा गया है कि क्रिकेट वर्ल्ड कप नहीं, बल्कि 5 अक्टूबर से टेरर वर्ल्ड कप शुरू होगा। मोदी स्टेडियम में मैच के दिन महज खालिस्तानी का झंडा ही देखने को मिलेगा।

हरदीप सिंह निज्जर की हत्या का बदला जरूर लिया जाएगा। आगामी 5 अक्टूबर को अहमदाबाद के नरेन्द्र मोदी स्टेडियम में वर्ल्ड कप क्रिकेट के पहले मैच में खालिस्तानी आतंकी संगठन की धमकी पर अहमदाबाद के साइबर क्राइम ब्रांच में प्राथमिकी दर्ज की गई है। खालिस्तानी आतंकी संगठन सिख फॉर जस्टिस के आतंकवादी गुरपतवंत सिंह पन्नु ने वर्ल्ड कप क्रिकेट मैच को लेकर धमकी दी है।

कांग्रेस की जन आक्रोश यात्रा में शामिल हुए राहुल गांधी, पीएम पर साधा निशाना

शाजापुर। कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी मध्य प्रदेश के कालापिपल विधानसभा क्षेत्र अंतर्गत ग्राम पोलायकला में आयोजित की गयी जन आक्रोश यात्रा में शामिल हुए। इस दौरान उन्होंने अपने संबोधन में जातीय जनगणना को लेकर केंद्र सरकार पर जमकर निशाना साधा है। राहुल गांधी विमान से इंदौर एयरपोर्ट पहुंचे, जहां पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष कमलनाथ ने उनकी अगवानी की। इसके बाद राहुल गांधी सड़क मार्ग से पोलायकला पहुंचे, जहां जन आक्रोश यात्रा की जनसभा को संबोधित किया। सभा में पार्टी के वरिष्ठ नेता दिग्विजय सिंह, रणदीप सिंह सुरजेवाला, जीतू पटवारी समेत अन्य जनप्रतिनिधि मौजूद रहे।

राहुल गांधी ने जनसभा को संबोधित करते हुए कहा कि देश के सामने एक ही मुद्दा है-



जातीय जनगणना। ओबीसी कितने हैं? उनकी भागीदारी कितनी होनी चाहिए? उन्होंने कहा कि कांग्रेस सरकार आने पर यह पहला काम हम करके दिखाएंगे। उन्होंने कहा कि महिला आरक्षण से पहले सर्वे की क्या जरूरत है? महिला आरक्षण में ओबीसी आरक्षण क्यों नहीं है? जबकि नरेन्द्र मोदी कहते हैं कि वे ओबीसी के नेता हैं। इससे पहले पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष कमलनाथ ने भी सभा को संबोधित किया है।

बच्चों के भविष्य निर्माण में शिक्षकों की सबसे महत्वपूर्ण भूमिका : सिंधिया

-श्याम वाटिका में हुआ 400 से अधिक अतिथि शिक्षकों का सम्मान

ग्वालियर। केन्द्रीय नागरिक उड्डयन मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया ने कहा कि शिक्षक समाज के शिल्पकार होते हैं। बच्चों के भविष्य निर्माण में शिक्षकों की सबसे महत्वपूर्ण भूमिका होती है। जिस प्रकार मिट्टी शिल्पकार माटी को ढालकर सुंदर-सुंदर कलाकृतियां गढ़ते हैं, उसी प्रकार शिक्षक भी नौनिहालों के भविष्य को गढ़ने का काम करते हैं। उन्होंने कहा कि हमारे देश के शिक्षकों के कंधों पर परिवार, शहर और राज्य का ही नहीं, अपितु सम्पूर्ण देश के बच्चों के भविष्य निर्माण का जिम्मा है।

शिक्षक का कार्य सिर्फ बच्चों को पढ़ाने तक नहीं होता, वह माता और पिता के स्वरूप में भी बच्चों को अच्छे संस्कार देने वाले होते हैं।



सिंधिया शनिवार को ग्वालियर स्थित श्याम वाटिका में आयोजित अतिथि शिक्षकों के सम्मान समारोह को संबोधित कर रहे थे। कहा कि अतिथि शिक्षकों के हितों की चिंता सरकार पूरी शिद्दत के साथ कर रही है। समारोह में 400 से अधिक शिक्षकों को सम्मानित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता ऊर्जा मंत्री प्रद्युम्न सिंह ने की। कार्यक्रम में भाजपा जिलाध्यक्ष अभय चौधरी, अशोक शर्मा, मीना सचान, जसवंत जाटव सहित आदि उपस्थित थे।

राशि

पांच साल में केंद्र से छत्तीसगढ़ को हजारों करोड़ रुपये मिले हैं।

छत्तीसगढ़ में इस बार परिवर्तन तय : प्रधानमंत्री

बीएनएम@बिलासपुर/नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने शनिवार को छत्तीसगढ़ के बिलासपुर में भाजपा की परिवर्तन महासंकल्प रैली में राज्य की कांग्रेस सरकार पर जमकर निशाना साधा है। कहा कि राज्य की जनता भ्रष्टाचार से त्रस्त है। यहां हर योजना में भ्रष्टाचार हावी है। जनता कांग्रेस से परेशान है। रोजगार के नाम पर सिर्फ चोटाले हो रहे हैं। इसलिए जनता छत्तीसगढ़ में कांग्रेस सरकार को हटाने व भाजपा को लाने के लिए तैयार है। जनता ने बदलाव लाने का फैसला कर लिया है।

प्रधानमंत्री ने भाजपा को छत्तीसगढ़ के विकास के लिए समर्पित बताते हुए कहा कि राज्य के विकास के लिए भाजपा की सरकार पूरी तरह समर्पित रही है। आज मैं आपको ये



गारंटी देने के लिए आया हूं कि आपके हर सपने को साकार करने के लिए मोदी कोई कसर बाकी नहीं छोड़ेगा। आपका सपना मोदी का संकल्प है। रैली में जुटी भीड़ के उत्साह को बदलाव का संकेत बताते हुए मोदी ने कहा कि छत्तीसगढ़ में परिवर्तन तय हो गया है। उन्होंने कहा, रआप (छत्तीसगढ़ के लोग) सभी कांग्रेस को सत्ता से हटाने और भाजपा को

लाने के लिए तैयार हैं। प्रधानमंत्री ने कहा कि दिल्ली से मैं जितनी कोशिश करू यहां की कांग्रेस सरकार उसको फेल करने में जुटी रहती है। पिछले पांच साल में केंद्र से छत्तीसगढ़ को हजारों करोड़ रुपये मिले हैं। यहां सड़क हो, रेल हो, बिलजी हो, यहां के विकास के लिए मैंने पैसों की कोई कमी नहीं होने दी और ये बात मैं नहीं, बल्कि यहां के कांग्रेस सरकार के उप मुख्यमंत्री का कहना है। इसलिए यहां भाजपा की सरकार जरूरी है। प्रधानमंत्री ने कहा कि जब दिल्ली में कांग्रेस की सरकार थी तो रेलवे के लिए वर्ष में औसतन 300 करोड़ रुपये छत्तीसगढ़ को मिलते थे, लेकिन इस साल भाजपा सरकार ने छत्तीसगढ़ में रेलवे के विस्तार के लिए 6000 करोड़ रुपये दिए हैं।

पीएम मोदी व हिन्दू धर्म पर टिप्पणी करने का आरोपी गिरफ्तार

बीएनएम@पटना/मुजफ्फरपुर बिहार में मुजफ्फरपुर जिले की सकरा थाना क्षेत्र अंतर्गत दरधा गांव से शुक्रवार रात एक मुस्लिम युवक को आपत्तिजनक पोस्ट प्रधानमंत्री और हिंदू देवी देवताओं के खिलाफ करने के आरोप में गिरफ्तार किया गया। आरोपित मोहम्मद आकिब ने सोशल मीडिया पर आपत्तिजनक टिप्पणी की थी। पुलिस को युवक के मोबाइल फोन में सोशल मीडिया पर अनेकों भड़काऊ पोस्ट देखने को मिले हैं, जिसमें प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी सहित हिंदू धर्म के देवी देवताओं के खिलाफ अभद्र टिप्पणी लिखी गई है।

फिलहाल पुलिस उससे पूछताछ कर रही है। इस बाबत डीएसपी पूर्वी ने बताया कि एक युवक ने सोशल मीडिया पर धार्मिक भावनाओं को ठेस पहुंचने वाला पोस्ट किया था। इसकी गंभीरता को देखते हुए सकरा थाना पुलिस की टीम ने बीती



आरोपित मोहम्मद आकिब ने सोशल मीडिया पर आपत्तिजनक टिप्पणी की थी। पुलिस को युवक के मोबाइल फोन में सोशल मीडिया पर अनेकों भड़काऊ पोस्ट देखने को मिले हैं, जिसमें प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी सहित हिंदू धर्म के देवी देवताओं के खिलाफ अभद्र टिप्पणी लिखी गई है।

देर रात उसके घर पर छापेमारी कर पकड़ा है। उन्होंने बताया कि जिन लोगों ने सोशल मीडिया इस पोस्ट को शेयर किया या फिर आपत्तिजनक कमेंट किया गया होगा उनके खिलाफ भी सख्त कार्रवाई होगी। धार्मिक

भावनाओं को ठेस पहुंचाना या किसी के खिलाफ अपमानित या अभद्रता पूर्वक आपत्तिजनक टिप्पणी करके माहौल खराब करने वाले या कानून को अपने हाथ में लेने वाले को पुलिस कतई नहीं बख्शेगी।

कुशासन के सरकार में ठाकुर ही नहीं हिंदू होना भी है पाप: राजीव कुमार

बीएनएम@पटना

केंद्रीय मंत्री गिरिराज सिंह फैंस क्लब के प्रदेश अध्यक्ष अधिवक्ता राजीव कुमार ने शनिवार को कहा कि आखिर राजद की सच्चाई सभी के नजर में आ गई। इस कुशासन की सरकार में ठाकुर ही नहीं हिंदू होना भी पाप है और महिला होना अभिशाप है। राजीव कुमार ने कहा कि राजद की टीम में सभी चरवाहा विद्यालय के विद्यार्थी हैं। महिलाओं के खिलाफ बोलने से पहले एक बार अब्दुल बारी सिद्दीकी और राजद विधायक भाई वीरेंद्र को सोचना चाहिए।

उनके घर में भी महिलाएं हैं। वह अभी किसी मां के ही संतान हैं उनके घर में भी बहू-बेटी होगी। इस तरह से क्षणिक राजनीतिक बयानबाजी और मीडिया में बने रहने की नौटंकी ना करें। कहीं यह भी हो सकता है कि चरवाहा विद्यालय का यह असर है और उनके घर में जो महिलाएं होंगी वह ना तो कभी



लिपस्टिक और न ही बॉब कट करती होगी। राजीव कुमार ने कहा कि जो खुद चरवाहा विद्यालय से पढ़ा हो वह क्या जाने पढ़ाई क्या चीज होती है। एक पढ़ा लिखा इंसान अच्छे संस्कारों वाले इंसान बातचीत से ही दिख जाता है। अनपढ़ गवार की तरह कुछ भी बोल देना यह संस्कार ही नहीं कहलाता है। चरवाहा विद्यालय का ही असर है लालू द्वारा खोले गए विद्यालय के छात्र रहे हैं भाई वीरेंद्र।

सास ने मांजी चाय तो उसकी बहू ने खा लिया जहर

नवादा। नवादा में घरेलू कलह का एक मामला सामने आया है, जहां सास द्वारा शनिवार को बहू को चाय बनाने के लिए कहा गया, जिसके बाद बहू ने आपा खोते हुए चूहे मारने वाली दवा खा ली। फिलहाल इस घटना के बाद महिला को अस्पताल में भर्ती कराया गया है, जहां डॉक्टरों की गैरमौजूदगी में परिचारी द्वारा इलाज किया जा रहा है। ये पूरा मामला नवादा के मुफरिसल थाना क्षेत्र के सिकंदरपुर गांव का है, जहां सास अपनी बहू से चाय बनाने के लिए कही तो बहू ने चूहे मारने वाली दवा खाकर सुसाइड करने की कोशिश की। चूहे मारने वाली दवा खाने के बाद बहू ने कमरे का अंदर से दरवाजा बंद कर लिया। इसके बाद सास ने तुरंत शोर मचाना शुरू कर दिया जिसके बाद मोहल्लेवासियों ने कमरे का दरवाजा खोला और फिर बहू को बाहर निकाला और अस्पताल में भर्ती कराया गया। इस दौरान उसका पति भी अस्पताल पहुंचा।

सुशील ने चेताया, ललन सिंह के चलते जदयू के पास अब विलय या विलीन होने का विकल्प

बीएनएम@पटना

पूर्व उपमुख्यमंत्री एवं राज्यसभा सांसद सुशील कुमार मोदी ने कहा कि जदयू के कैबिनेट मंत्री और राष्ट्रीय अध्यक्ष के बीच टकराव सार्वजनिक हो रहा है। पार्टी के एक विधायक नीतीश कुमार के प्रिय मंत्री अशोक चौधरी पर हत्या कराने की साजिश रचने का आरोप लगा रहे हैं। अन्तर्कलह चरम पर है। शनिवार को बयान जारी कर उन्होंने कहा कि जदयू टूटने की ओर बढ़ रहा है और अगले चुनाव से पहले ललन सिंह की पार्टी का राजद में विलय होगा या इसका अस्तित्व विलीन हो जाएगा।

उन्होंने कहा कि जब नीतीश कुमार ने राजद के तेजस्वी प्रसाद यादव को अपना उत्तराधिकारी घोषित किया, तभी से पार्टी में घुटन बढ़ी और टूटन शुरू हुई। यदि जदयू समाप्त हुआ, तो उसकी बड़ी वजह ललन सिंह



होंगे। भाजपा के खिलाफ उनका सारा गुस्सा सिर्फ इसलिए है कि वे 2019 में केंद्रीय मंत्री नहीं बन पाए। अब नीतीश कुमार से भी उनके संबंध अच्छे नहीं रहे। पार्टी के प्रखंड अध्यक्षों की बैठक में वे शामिल नहीं हुए। सुशील मोदी ने कहा कि ललन सिंह पहले भी नीतीश कुमार को 'तानाशाह' बता कर कांग्रेस के साथ जा चुके हैं। उनका अब कोई भरोसा नहीं, लेकिन उन्होंने पार्टी के विधायकों-सांसदों का भविष्य अंधकारमय बना दिया।

पटना एयरपोर्ट से हिरासत में लिया गया एयर होस्टेस से छेड़छाड़ का आरोपित यात्री

बीएनएम@पटना। इंडिगो की फ्लाइट में एयर होस्टेस से छेड़छाड़ के आरोप में पुलिस ने शनिवार को पटना एयरपोर्ट एक यात्री को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार शख्स पर गुजरात के अहमदाबाद से पटना आ रही इंडिगो की फ्लाइट में क्रू मेंबर के साथ छेड़छाड़ करने का आरोप है। बताया जा रहा है कि अहमदाबाद से पटना आ रही इंडिगो की फ्लाइट में शख्स ने क्रू मेंबर के साथ पहले तो बदतमीजी की और बाद में उसके साथ छेड़छाड़ करने लगा। इस घटना के बाद विमान में अफरा-तफरी की स्थिति बन गई। किसी तरह से आरोपित को फ्लाइट में रोका गया और जैसे ही फ्लाइट पटना एयरपोर्ट पर लैंड की वैसे ही पुलिस ने आरोपित को हिरासत में ले लिया गया है।

आरोपित युवक कमर रियाज पश्चिम चंपारण के बेटिया का रहने वाला है। वह अहमदाबाद से पटना आ रही इंडिगो की फ्लाइट संख्या 6ई126 में यात्रा कर रहा था।



इंडिगो ने इस यात्री के बारे में शिकायत की थी कि उसने फ्लाइट में गलत व्यवहार किया और फ्लाइट में खुद को टॉयलेट में भी बंद कर लिया। एयरपोर्ट पुलिस स्टेशन के एसएचओ विनोद पीटर ने बताया कि यात्री कमर रियाज मानसिक रूप से बीमार है और उसका इलाज चल रहा है। उसके इलाज की मेडिकल रिपोर्ट है। हैदराबाद से पटना की यात्रा में उसका चचेरे भाई भी उसके साथ था। पुलिस ने उसे हिरासत में ले लिया है और पूछताछ की जा रही है।

दुर्भाग्यना मापदण्ड निर्धारित करने में बिहार के हित की अनदेखी की जाती है। केंद्रीय करों में राज्यों की हिस्सेदारी केंद्र की कृपा नहीं: वित्त मंत्री

पटना। बिहार सरकार में जदयू कोटे से वित्त मंत्री विजय कुमार चौधरी ने शनिवार को जानकारी दी कि केंद्रीय करों में राज्यों की हिस्सेदारी में केन्द्र की कोई सहायता या कृपा नहीं होती है। यह वित्त आयोग द्वारा निर्धारित मापदण्डों के आधार पर निर्धारित की जाती है और वर्ष 2023-24 के लिए बिहार को 1,02,000 करोड़ (एक लाख दो हजार करोड़) रुपये मिलनी है।

विजय चौधरी ने कहा कि बिहार के पूर्व वित्त मंत्री का यह बयान भ्रामक है कि बिहार को केन्द्र अधिक सहायता करता है, भ्रामक एवं तथ्यहीन है। छः महीने यानि आधे से अधिक समय बीत जाने के बाद भी सिर्फ 42000 करोड़ रुपये ही मिले हैं, जो आधे से भी कम हैं। दूसरे, केन्द्रांश की बची राशि के ब्याज का भुगतान सालाना तौर पर बिहार सरकार द्वारा समय से किया जाता



छः महीने यानि आधे से अधिक समय बीत जाने के बाद भी सिर्फ 42000 करोड़ रुपये ही मिले हैं, जो आधे से भी कम हैं। दूसरे, केन्द्रांश की बची राशि के ब्याज का भुगतान सालाना तौर पर बिहार सरकार द्वारा समय से किया जाता है।

है। अभी तक इस आधार पर कोई आवंटन नहीं रुका है। विजय चौधरी ने कहा कि वित्त आयोग द्वारा मापदण्ड निर्धारित करने में ही बिहार के हित की अनदेखी की जाती है। प्रति व्यक्ति आय, जनसंख्या का घनत्व आदि जैसे, गरीबी से जुड़े सूचकांकों को

राशि के श्रेतिज बंटवारे में तरजीह नहीं दी जाती है, जिसके कारण बिहार के हकमारी की स्थिति पैदा होती है। लगता है कि पूर्व उप मुख्य मंत्री समझते तो जरूर होंगे परंतु केन्द्र की अंधभक्ति में जान-बूझकर बिहार की जनता को गुमराह करते हैं

सरकार ने बिहार कैडर के पांच आईएएस अधिकारियों के कर दिए तबादले

पटना। बिहार कैडर के पांच आईएएस अधिकारियों का स्थानांतरण शनिवार को किया गया। इस संबंध में सामान्य प्रशासन विभाग ने अधिसूचना जारी कर दी है। नीतीश सरकार ने भारतीय प्रशासनिक सेवा के 1995 बैच के आईएएस अधिकारी अरविंद कुमार चौधरी को योजना एवं विकास विभाग का प्रधान सचिव बनाया है। इनके पास बिहार राज्य योजना पर्षद के सचिव और बिहार आपदा पुनर्वास एवं पुनर्निर्माण सोसाइटी के निदेशक के अतिरिक्त प्रभार भी रहेगा।

अरविंद कुमार चौधरी पहले वित्त विभाग के प्रधान सचिव के पद पर तैनात थे। इनके पास निगरानी विभाग, बिहार राज्य संयुक्त प्रवेश परीक्षा पार्श्व और जांच आयुक्त का अतिरिक्त प्रभार भी था। इसके अलावा 1997 बैच के आईएएस अधिकारी संतोष कुमार मल्ल, 2004 बैच के आईएएस अधिकारी अभय कुमार सिंह, 2007 बैच के आईएएस

अधिकारी प्रभाकर और 1992 बैच के आईएएस अधिकारी अरुनीश चावला को नई जिम्मेवारी सौंपी है। डिप्टी सीएम तेजस्वी यादव के विभाग नगर विकास के अपर मुख्य सचिव अरुणीश चावला को विरमित कर दिया गया है। चावला औषध विभाग रसायन एवं उर्वरक मंत्रालय में विशेष कार्य पदाधिकारी नियुक्त किए गए हैं। साथ में इस मंत्रालय के सचिव का अतिरिक्त प्रभार भी दिया गया है।

सूचना एवं प्रावैधिकी विभाग के प्रधान सचिव संतोष कुमार मल्ल को नगर एवं नगर विकास एवं आवास विभाग का प्रधान सचिव बनाया गया है। इन्हें मेट्रो के प्रबंध निदेशक का भी अतिरिक्त प्रभार दिया गया है। पर्यटन विभाग के सचिव अभय कुमार सिंह को सूचना प्रावैधिकी विभाग के सचिव का अतिरिक्त प्रभार दिया गया है। बिहार राज्य योजना परिषद के परामर्शी प्रभाकर को स्थानांतरित कर कफेड का प्रबंध निदेशक बनाया गया है।

आंगनबाड़ी सेविका का अनिश्चित कालीन हड़ताल जारी

तुरकौलिया/कोटवा। आंगनबाड़ी सेविका व सहायिका का अनिश्चितकालीन हड़ताल शनिवार दुसरे दिन भी जारी रहा। बिहार राज आंगनबाड़ी संयुक्त संघर्ष समिति के आह्वान पर संघ के प्रखंड अध्यक्ष विभा कुमारी की अध्यक्षता में हड़ताल जारी है। बाल विकास परियोजना कार्यालय के समक्ष सभी सेविका और सहायिका अनिश्चितकालीन हड़ताल पर बैठ रही हैं। प्रखंड अध्यक्ष विभा कुमारी ने बताया कि सरकार से मांग किया जा रहा है कि आंगनबाड़ी सेविका और सहायिका को सरकारी कर्मचारी का दर्जा देते हुए 25 हजार रुपए मानदेय किया जाए।

जबतक सरकार मांग नहीं मानेगी तबतक अनिश्चितकालीन हड़ताल जारी रहेगा। वही मीडिया प्रभारी चंदा यादव ने बताया कि मांगों को लेकर करीब 6 पहले भी अनिश्चितकालीन हड़ताल किया गया था। जो लगातार 15 दिनों तक चला था। जहां समाज कल्याण विभाग पटना के सचिव ने वार्ता करते हुए आश्वासन दिया



था कि आप लोग अपना हड़ताल समाप्त कर दिजिए। आप लोगों के मांगों पर शीघ्र ही विचार किया जाएगा। संघ और सरकार के बीच हुई बातचीत के दौरान मिले

आश्वासन के बाद हड़ताल समाप्त कर दिया गया था। आश्वासन मिलने के बाद हड़ताल तो समाप्त कर दिया गया। लेकिन सरकार अपने वादे से पलट गई है।

आजतक सरकार के तरफ से कोई ठोस कदम भी नहीं उठाया गया है। सरकार के वादाखिलाफी से आक्रोशित सेविका व सहायिका ने अनिश्चितकालीन हड़ताल पर जाने का निर्णय लिया है। जहां पर शनिवार से ही लोग अनिश्चितकालीन हड़ताल पर हैं। जबतक सरकार हमलों की मांग मान नहीं लेती है तबतक हड़ताल जारी रहेगा। इसबार खोखले आश्वासन से काम नहीं चलने वाला है। एक बार वादा करके सरकार मुकर चुकी है।

हड़ताल में प्रखंड के अध्यक्ष विभा कुमारी, सचिव प्रतिभा देवी, एवं मीडिया प्रभारी चंदा यादव, जिला मीडिया प्रभारी सह वरीय उपाध्यक्ष प्रभा कुमारी, उमा देवी, रेणु देवी, उर्मिला देवी, उषा कुमारी, पूनम कुमारी, कोषाध्यक्ष नीरज कुमारी सहित सैकड़ों आंगनबाड़ी सेविका व सहायिका इसमें शामिल रही हैं।

कोटवा प्रखंड अंतर्गत सेविका सहायिका संघ द्वारा हड़ताल के प्रथम दिन संघ द्वारा कोटवा बालबिकास परियोजना

कार्यालय के समक्ष धरना प्रदर्शन किया गया। उक्त धरना की अध्यक्षता सेविका सहायिका संघ के जिला उपाध्यक्ष सह कोटवा प्रखंड अध्यक्ष प्रियंदा कुंअर द्वारा किया गया। आयोजित धरना प्रदर्शन में सेविका, सहायिका द्वारा अपनी मांगों के समर्थन में सरकार के वादा खिलाफी के विरोध में नारे बाजी भी की गई।

अध्यक्ष प्रियंदा कुंअर द्वारा अपनी मांगों में सेविका, सहायिका को सरकारी कर्मी का दर्जा देने, जबतक दर्जा नहीं देती तब तक सेविका को 25000 एवं सहायिका को 15000 रुपया दिया जाए। वही दूसरी मांगों में मिनी आंगनवाड़ी केन्द्रों को सामान्य आंगनवाड़ी केन्द्र में अपग्रेड किया जाय। आगे अध्यक्ष ने बताया कि 29 सितंबर से अनिश्चितकालीन हड़ताल शुरू हो गया है और सरकार द्वारा जबतक हमारी मांगों पर पूरा नहीं किया जाएगा तबतक यह हड़ताल जारी रहेगा। धरना प्रदर्शन में प्रखंड क्षेत्र की सभी सेविका, सहायिका शामिल हुई।

पूर्व सांसद आनंद मोहन का किया पुतला दहन



बीएनएम@शिवहर। पूर्व सांसद आनंद मोहन का किया पुतला दहन, शिवहर शहर के जीरोमाइल चौक पर परशुराम सेना के द्वारा पूर्व सांसद आनंद मोहन का किया पुतला दहन, ब्राह्मणों पर आपत्तिजनक टिप्पणी करने के विरोध में पुतला दहन किया गया।

ब्राह्मणों का अपमान, अब नहीं सहेंगे हिंदुस्तान। नारों के साथ पूर्व सांसद आनंद

मोहन द्वारा ब्राह्मणों पर आपत्तिजनक टिप्पणी के विरोध में परशुराम सेना शिवहर के द्वारा जीरोमाइल चौक पर पुतला दहन किया गया है। मौके पर परशुराम सेना सीतामढ़ी जिला अध्यक्ष हर्षबर्धन मिश्रा, शिवहर जिला अध्यक्ष कन्हैया पाण्डेय, एवं परशुराम सेना जिला उपाध्यक्ष सत्यम मिश्रा, प्रभास कुमार, निखिल कुमार, संजय पांडेय समेत लोग मौजूद थे।

विहिप ने द्वारदेवी के स्थान पर किया धरना-प्रदर्शन

बीएनएम@ मोतिहारी। जनपद में 29 सितंबर को गणेश पूजा विसर्जन पर धर्म समाज रोड मधुबन छावनी चौक पर जेहादियों द्वारा प्रतिमा पर तेजाब फेंके जाने के विरोध में विश्व हिन्दू परिषद बजरंगदल और हिन्दू सुरक्षा समिति ने आज द्वारदेवी स्थान पर धरना दिया।

मौके पर नगर विधायक प्रमोद कुमार और भाजपा जिलाध्यक्ष प्रकाश अस्थाना भी उपस्थित थे। दो घंटा धरना चलने के बाद नगर थाना छतौनी थाना तथा मुफरसिल थानाध्यक्ष धरना स्थल पर पहुंचे और अशवासन दिए कि एक सप्ताह के अन्दर हमलावर गिरफ्तार कर लिए जाएंगे और विहिप ने एक ज्ञापन दिया और कहा कि हर हिन्दू पर्वों पर एक सुनियोजित साजिश के तहत हमले कर दंगा फैलाने का प्रयास जेहादियों द्वारा किया जाता है। सरस्वती पूजा दूर्गा पूजा महावीरी झंडा गणेश पूजा इत्यादि में एक षड्यंत्र के तहत दंगा फैलाने



का प्रयास जेहादियों द्वारा किया जाता है और उल्टे हिन्दुओं पर मुकदमे करके उन्हें जेल भेज दिया जाता है। यदि हमलावर गिरफ्तार नहीं हुए और हमारे पर्वों की सुरक्षा नहीं बढ़ाया गया तो सम्पूर्ण हिन्दू समाज सड़को पर जेहादियों के खिलाफ उतरेगा। एक सप्ताह के अन्दर गिरफ्तारी के अशवासन और कल बीपीएससी की परीक्षा को देखते हुए बन्द को वापस लिया गया और प्रशासन को एक सप्ताह का समय दिया गया। मौके पर पूजा समिति के सुमित

कुमार, मुकेश कुमार, सोनू कुमार, ओमप्रकाश कुमार, धीरज जायसवाल और बजरंगदल के विभाग संयोजक जितेन्द्र कुशवाहा, जिला संयोजक हेमनत कुमार, सह संयोजक उद्देश्य गुप्ता, रतनेश कुमार, राजा कुमार, नगर संयोजक राहुल सिंह, शेखर पाण्डेय गो रक्षा प्रमुख कन्हैया कुमार धर्मेन्द्र ठाकूर जिला प्रचार प्रमुख आनन्द प्रकाश नगर प्रचार प्रसार प्रमुख सूरज बरजितिया सहित भारी संख्या में हिन्दू समाज के लोग उपस्थित थे।

पोषण माह पोषक तत्वों से भरपूर फलों को काटकर सभी बच्चों के बीच वितरित किया गया।

नेहरू स्टेडियम स्थित केंद्रीय विद्यालय में मनाया गया राष्ट्रीय पोषण माह

बीएनएम@मोतिहारी। नेहरू स्टेडियम स्थित केंद्रीय विद्यालय में 19 सितंबर से पंच प्रण प्रतिज्ञा के साथ आरंभ राष्ट्रीय पोषण माह शनिवार को समाप्त हो गया। प्राचार्य बालेश्वर राम ने राष्ट्रीय पोषण माह, 2023 में इस वर्ष की थीम “सुपोषित भारत, साक्षर भारत, सशक्त भारत” को रेखांकित कर शिक्षकों व विद्यार्थियों को उद्बोधित करते हुए कहा कि पोषण माह का मुख्य उद्देश्य उन प्रथाओं को बढ़ावा देना है जो बीमारियों व कुपोषण की समस्या का समाधान कर व्यक्तियों के स्वास्थ्य व प्रतिरक्षा में सुधार करती है।

ज्ञात हो कि 19 सितंबर से पंच प्रण प्रतिज्ञा के साथ आरंभ राष्ट्रीय पोषण माह के अंतर्गत विद्यालय में विभिन्न कार्यक्रमों का सफल आयोजन किया गया। वहीं 20 सितंबर को विद्यालय के विद्यार्थियों ने संतुलित आहार से संबंधित लघु नाटिका की प्रस्तुति द्वारा सुपोषण



का संदेश दिया। 21 सितंबर को विद्यार्थियों के बीच नारा लेखन प्रतियोगिता द्वारा पोषण-समृद्ध भारत, शिक्षित भारत, सशक्त भारत को प्रोत्साहित किया गया। शनिवार को प्रारंभिक संभाग के बच्चों द्वारा लाए गए पोषक तत्वों से प्रचुर खीरा, अमरूद, चुकंदर, केला, अनार

व पपीता जैसे फल-सब्जियों की प्रदर्शनी के साथ राष्ट्रीय पोषण माह समाप्त हो गया।

सभी विद्यार्थियों को किफायती स्वस्थ आहार के बारे जानकारी दी गई। प्राचार्य बालेश्वर राम ने बच्चों को पैकेज्ड फूड व जंक फूड सेवन के दुष्परिणामों से अवगत कराते

हुए उसे खाने से सख्त मना किया। उन्होंने बच्चों को सदा हेल्दी फूड ही खाने को प्रोत्साहित किया। उन्होंने कहा कि स्वस्थ आहार स्वस्थ वजन में सहायक, ऊर्जादायक, प्रतिरक्षा प्रणाली की मजबूती, एकाग्रता में वृद्धि, मस्तिष्क पर सकारात्मक प्रभाव, दीर्घायु जीवन एवं पुरानी बीमारियों के जोखिम को न्यूनतम करता है। कार्यक्रम के अंत में प्राचार्य ने बच्चों द्वारा लाए गए पोषक तत्वों से भरपूर फलों को काटकर सभी बच्चों के बीच वितरित किया। पोषक तत्वों से प्रचुर फलों का रसास्वादन कर विद्यार्थी काफी उत्साहित नजर आए। मौके पर सुपोषण प्रेमी शिक्षकों की ओर से शांतला सिंह, रत्नेश कुमार, शिवम कुमार, अरविंद कुमार, नीतेश कुमार एवं विद्यार्थियों की ओर से स्नेहिल रंजन, सागर जायसवाल, सलोनी प्रिया, अन्वेष्ठा, स्वीटी बाला सहित विद्यालय के अन्य कर्मी उपस्थित रहे।

बगहा के वाल्मीकि नगर में राजकीय पथ पर पेड़ गिरने से घंटों आवागमन रहा ठप

बगहा। शनिवार शाम चार बजे अचानक मौसम बदलने और तेज आंधी आने से वाल्मीकि नगर-बगहा मुख्य पथ के धोबहा पुल के समीप सड़क पर बीचों- बीच एक विशाल पेड़ के गिर जाने से कई घंटे तक आवागमन ठप रहा। यात्रियों द्वारा आंधी में पेड़ गिरने की सूचना वन विभाग कार्यालय को दी गयी। वाल्मीकि नगर वन क्षेत्र के अंतर्गत भेडिहारी वन कार्यालय में तैनात वनपाल नवीन कुमार ने इस घटना की सूचना को गंभीरता से लेते हुए वन कर्मियों के टीम को घटनास्थल पर भेजकर राहगीरों और वन कर्मियों के सहयोग से गिरे हुए पेड़ को वहां से हटाया गया, जिसके लिए वनकर्मियों को कई घंटा तक वहां कड़ी मशक्कत भी करनी पड़ी। वहां से पेड़ हटने के बाद ही आवागमन का मुख्य सड़क शुचारू रूप से फिर से बहाल हुआ।

गठित टीम ने महज चार घंटे में वायरल वीडियो का सत्यापन के उपरांत वीडियो में फायरिंग करने और हथियार का प्रदर्शन करने वाले तीनों युवक की पहचान किया गया। पहचान के उपरांत पुलिस ने पहाड़पुर के मलदहिया में छापेमारी कर लक्ष्मण साह के पुत्र सुजीत कुमार व नागेंद्र सिंह के पुत्र राहुल कुमार को गिरफ्तार कर लिया। वहीं तीसरा युवक फरार बताया जा रहा है। गिरफ्तार सुजीत पर उत्तर प्रदेश के कानपुर के फौलखाना थाना में आईटी एक्ट के मामला दर्ज है। पुलिस हथियार बरामदगी के लिए छापेमारी में जुटी है। छापेमारी टीम में डीएसपी, थानेदार के अलावा पीएसआई प्रियंका गुप्ता, पुअनि बसंत राम सहित शामिल थे।

विविधा

पुस्तक समीक्षा :स्त्री पुरुष समानता का पोषक कविता संग्रह है 'सहसा कुछ नहीं होता'

शिवकुमार शर्मा



कविता किसी विषय को दिल से दिलों तक पहुंचाने की अन्यतम विधा है।कविता सामाजिक विषयों का दर्पण है,कविता दर्शन और रचनात्मक विचारों का लोकार्पण है। कवयित्री रक्षा के 168 पृष्ठीय संग्रह में एक सो ग्यारह कवितायें संकलित हैं।

कविता संग्रह में नारी जीवन के विभिन्न पहलुओं को उनके आयतन, क्षेत्रफल, जड़त्व, गुरुत्व का विश्लेषण करते हुए भिन्न भिन्न दृष्टिकोण से परिभाषित ही नहीं किया अपितु नारी की नियति और नारी जीवन के बाह्य-अभ्यंतर सत्य को दृढ़ता पूर्वक उद्घाटित किया गया है। एक ओर उनकी कविताओं में औरत की दशा को चिंतन का विषय बनाकर सामाजिक पटल पर रखा गया है तो वहीं दूसरी ओर पाशुविक व्यवहार की पराकाष्ठा के पार जाकर स्त्री की पीड़ा को घनीभूत करने वाली विडंबनाओं को भी उकेरा गया है।

रक्षा जी की कविताएं नारी के प्रति नृशंश

व्यवहार पर सीधे मिसाइल की तरह से प्रहार करने वाली है। रचनाकार अपनी कविताओं में संसार की रचनाकार की कोमल भावनाओं, करुणाशीलता और सहनशीलता की कथा कहतीं दृष्टिगोचर होती हैं तो वही दूसरी ओर विकसित कहे जाने वाले समाजों में स्त्री के ठगे जाने की व्यथा को प्रकट करने से भी नहीं चूकती हैं।

उनकी कविताएं प्रकृति, मानव प्रवृत्ति, राजनीति, लोकनीति, बहुत से विषयों को छूती हैं तो रीति-नीति का विश्लेषण करतीं तथा कुरीति और अनीतिके समापन का सुझाव देती हैं। कविता 'प्रोडक्ट' में उपभोक्तावाद और नारी की दशा तथा 'व्यथा' में कन्या भ्रूण हत्या एवं 'कुवेराक्षी' में जिस्मफरोशी का दर्द उजागर हुआ है। शीर्षक 'अच्छी औरतें' और 'चरित्रहीन औरतें' स्त्री के प्रति सोच और व्यवहार पर करारा तमाचा है।

औरत के हिस्से में आया 'अधूरी नींद का पूरा सपना' तथा अपने ही उत्सव में शाम तक श्री हीन हो चुकी होती घर की लक्ष्मी' दर्द भरा यथार्थ है। स्त्री लता है। कवयित्री अपेक्षा करती है पेड़ की मजबूती किसी और लता के लिए थी, खुद क्यों नहीं हो जाती है पेड़ वह कविता

दियासलाई में दुनिया को बताना चाहती है कि वह मोमबत्ती और दियासलाई जो रोशन करने के साथ-साथ मादा रखती है दुनिया को खाक कर देने का भी।

'जीवन की सांझ' जेंडर इक्वलिटी पर लिखी गई टीका है। कविता 'सवामणी' गरीबशास्त्र का सार संक्षेप है। प्रोडक्ट, मिक्सर, सिंफनी, ग्रे शैंड नेल कटर, कवर, फेसबुक कपल, ब्रांडेड बार, स्वीट कॉर्न जैसे आंग्ल भाषा के शब्दों का समरसता पूर्वक किया गया प्रासंगिक प्रयोग भी भाषाई दृष्टि से पाठकों को खटकने वाला नहीं है।

वहीं दफ्तर इंतेहाई, खूबसूरत, तरबियत, बेतरतीब, महफूज, शातिर, खफ़ीफ़, मुतमइन जैसे अरबी तथा आबाद, जुम्बिश, शोख जर्द गुजस्ता, दरमियान, खुशहाल, पेशानी पेशीदगी आदि फारसी शब्दों का प्रयोग भी माकूल ढंग से किया गया है।

भाषा का भाव के साथ अप्रतिम साम्य देखने को मिलता है। मुट्ठी में बंद वर्फ की मानिंद तथा 'मुट्ठी में बंद रेत सा सरकना' जैसी उपमाएं दृष्टव्य है।

कविता काव्य की कसौटी पर कैसी है यस मुतबहिरर या कृतमुख का विषय है। 'जहां

मुस्कान आभूषण हैं और ठहाका वर्जित' ऐसे हालातों में औरत परवरिश और परिवेश के बीच संतुलन साधती नजर आती है।

कठोरता से न को कहने के लिए समूचे नारी जगत का आवाहन कृति कविताएं स्त्री पुरुष समानता का अनुष्ठान पूरा करने के लिए मूल मंत्र हैं।

कविता 'उस दिन' की पंक्तियां जब स्त्री की देह नहीं वल्कि उसका परिश्रम, पसीना बने, कविता के लिए सौंदर्य का उपमान, उस दिन धरती का अपनी धुरी पर संतुलन सबसे ज्यादा होगा शक्ति तत्व की महत्ता प्रतिपादित करती हैं।

समाज में स्त्री के प्रति सोच में अपेक्षित बदलाव की दिशा

का निर्धारण स्त्री पुरुष समानता के मानदंडों की स्थापना में रक्षा जी की कविताएं नींव की



पुस्तक का नाम -सहसा कुछ नहीं होता (कविता संग्रह)

रचनाकार -रक्षा दुबे (चौबे)

प्रथम संस्करण -2021

प्रकाशक बोधि प्रकाशन, जयपुर मूल्य- 175/-

ईंट साबित होगी।

Shivkumarbhind@gmail.com

आत्मविश्वास : आत्मज्ञ ही हो सकता है आत्मविश्वासी

सिद्धार्थ अर्जुन, कवि/लेखक

टूटते और बिखरते हुये लोगों को प्रायः यह सलाह दी जाती है कि वह अपना आत्मविश्वास न खोयें, महान लोगों के बारे में भी कहा जाता है कि अमुक-अमुक जन बड़े आत्मविश्वासी थे।

वास्तविकता भी यही है कि आत्मविश्वास एक बहुत ही अद्भुत चीज है परंतु मुझे जो बात सबसे ज़्यादा खटकती है वह यह कि लोग कहते हैं कि आत्मविश्वास मत खोना, कोई भी आत्मविश्वास अर्जित करने की बात नहीं करता..कोई यह चर्चा नहीं करता कि आत्मविश्वास पाया कैसे जाये, अब जो चीज़ सामने वाले के पास है ही नहीं आप उससे वह चीज न खोने देने की बात कर रहे हैं, ऐसे में उसका क्या भला होगा, उल्टे परेशानी बढ़ना तय है।

हम बात करेंगे आत्मविश्वास अर्जित करने

'आत्म' को...अर्थात आत्मविश्वास का मानक है 'स्वयं को जानना' जब आप स्वयं को जानते होंगे तभी आपको स्वयं पर विश्वास हो सकता है, कह सकते हैं कि आत्मज्ञ ही आत्मविश्वासी हो सकता है।

के बारे में, अगर मैं आपसे यह प्रश्न करूँ की आत्मविश्वास क्या है तो आपका जवाब क्या होगा ? आत्मविश्वास के बारे में मैंने जो पाया वह यह कि आत्मविश्वास एक मानसिक अवस्था है, वह अवस्था जिसमें हमें अपनी सामर्थ्य का विधिवत बोध होता है और यह तो शास्वत सत्य है कि बुद्ध विचलित नहीं होते, आत्मविश्वास को अर्जित करना भी बोध तक की यात्रा है जिस क्षण आपको बोध हो गया उसी क्षण आपमें आत्मविश्वास प्रस्फुटित हो जायेगा, फिर आपको उसे खोने से बचना होगा। अब प्रश्न यह होगा कि बोध कैसा ? इस प्रश्न का उत्तर भी एक प्रश्न में निहित है वह प्रश्न यह है कि आप विश्वास किस पर

करते हैं, अर्थात विश्वास का मानक क्या है ? मेरी खोज कहती है कि विश्वास का मानक है जानना, अर्थात हम विश्वास उसी पर करते हैं जिसे हम जानते हैं और विश्वास करना भी उसी पर चाहिये जिसे हम जानते हों, यहाँ पर जानने

शिवानन्द सिंह 'सहयोगी' मेरठ

मनु को कष्ट नहीं होना है होगा प्रलय !
किंतु यह सच है,
सब कुछ नष्ट नहीं होना है।
प्रकृति हमारी प्राणदायिनी,
नहीं मरेगी,
आया हो कोई दुख अविहित,
स्वयं हरेगी,
होगा अनय !
किंतु यह सच है,
मन यह तष्ट नहीं होना है।
किसी भयानक डर,
अकाल से, नहीं डरेगी,
बुरे दिनों के,
हर हालत में, पेट भरेगी,
होगा डयन !
किंतु यह सच है,
पहिया भ्रष्ट नहीं होना है।
अंतरिक्ष, संपूर्ण लोक का,
एका होगा,
काम सभी झटपट निबटेगे,
ठेका होगा,
होगा चयन !
किंतु यह सच है,
मनु को कष्ट नहीं होना है।



नमिता गुप्ता मनसी उत्तर प्रदेश, मेरठ

जब कभी..वह आदमी

जब कभी..वह आदमी बनना चाहता है थोड़ा सा ईसान,
विरोध के स्वर हो जातें हैं और भी प्रखर !!



थोड़ा सा एकांत ,
एक शोर गूंजने लगता है अंतस में !!

जब कभी..वह आदमी लिखना चाहता है एक कविता सिर्फ स्वयं के लिए,
अनपढ़ सी हो जाती हैं सारी इच्छाएं !!

और..
जब कभी..वह आदमी मसीहा कहलाता है परिवर्तित हो जाता है चुपचाप ईश्वर में !!

जब कभी..वह आदमी चाहता है

का अर्थ थोड़ा गहरा है अतः तलहटी में हाथ-पैर पटक कर इसका अर्थ लगाने की त्रुटि कदापि न करें, यह स्पष्ट हो चुका है कि विश्वास का मानक है जानना, अब आइये आत्मविश्वास पर तो आत्मविश्वास का मानक भी 'जानना' ही होगा, किसे जानना ?

'आत्म' को...अर्थात आत्मविश्वास का मानक है 'स्वयं को जानना' जब आप स्वयं को जानते होंगे तभी आपको स्वयं पर विश्वास हो सकता है, कह सकते हैं कि आत्मज्ञ ही आत्मविश्वासी हो सकता है तो हम जिस प्रश्न को लेकर चले थे कि बोध कैसा, तो उसका उत्तर है आत्मबोध अर्थात अपनी शक्ति और अपनी प्रवृत्ति का बोध, उदाहरण के तौर पर

देखिये सूरज को, नदी को, समुद्र को...यह कभी विचलित नहीं होते क्योंकि इन्हें आत्मबोध होता है। इस प्रकार आत्मविश्वास के प्राकट्य का मार्ग यही है कि आप अपने अंदर की यात्रा करें अपने आपको समझें, अपनी सामर्थ्य को जाने, फिर उसके बाद यह बात अच्छी लगेगी जब कोई कहेगा कि आत्मविश्वास खोने मत देना, क्योंकि इस समय तक आपके पास आत्मविश्वास होगा।

आत्मविश्वास का अध्याय यहीं पर समाप्त नहीं होता परंतु आत्मविश्वास की आधारशिला यहीं से शुरू होती है तो चलिए प्रयास करते हैं, आत्म को जानने का अर्थात आत्मविश्वासी होने का।

©सरस्वती धानेश्वर भिलाई छत्तीसगढ़ मुखौटा

सियासत जब अपना मुखौटा खोल देती है
इंसानियत फिर अपने, सब्र को आजमाना छोड़ देती है !
साजिशें बुलंद होती हैं, जब अमीरी की पनाहों में,
सच्चाई फिर अपना दामन छोड़ देती है !

रचते हैं स्वांग वो बन- बन कर मदारी,
दुनिया फिर उनके इशारों पर नाचना छोड़ देती है !
हुकुमतें सजकर, गलियारों से पहुंचती हैं जब संसद तक,
बनकर बेदर्द, ये आम आदमी का आशियाना तोड़ देती हैं !

मतलबी जालिम हैं, पैमानों पर दम भरती हैं
जीत के मद में ये सीना ताने चलती हैं
जाम उछालते हुए लोगों को छलती हैं !
जाने कितनी काली करतूतें हैं, इन बेगैरत सौदाइयों की,
लगाकर गरीब की बस्ती में आग, खड़े होकर बुझाने का दंभ भरती हैं !

बेसहारा मजलूमों को जब पड़ जाती है, बेदर्द बेड़ियों की आदत,
मायूस होकर आंखें, मूक तमाशबीन बनती हैं !

बचकर रहना ही मुनासिब है इन आस्तीनी सांपों से,
पिलाया गर दूध तो ये पलट वार करती हैं !
ये सियासत है साहब गिरगिट की तरह रंग बदलती हैं !



बच्चों में बढ़ती ऑनलाइन शॉपिंग की आदत, कैसे कंट्रोल करें

स्नेहा सिंह

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

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

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

मोना ने पूर्वी को अपनी बात समझाने की बहुत कोशिश की कि उनकी बात बेटी के गले उतर जाए, पर पूर्वी की पिन तो मोबाइल की ऑनलाइन आकर्षक शॉपिंग पर ही चिपकी

थी। अब इस बात में चादर कहां से आ गई? लेनी है क्या? देखो, यह कॉटन की चादर कितनी अच्छी है। आर्डर कर दूं? कलर कितना सुपर है।

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

तो वापस कर देंगे। पर बिना जरूरत के कोई भी चीज खरीदने की जरूरत ही क्या है? इस तरह रोज-रोज खरीदारी करने से तो खजाना ही लुट जाएगा। मम्मी एक काम कीजिए। पापा से कह कर मुझे क्रेडिट कार्ड

दिला दीजिए। आप को बैलेंस देखने की जरूरत ही नहीं पड़ेगी। पू र्वी अपनी बात कह रही थी कि तभी उसके पापा रजनीश आ गए। उन्होंने कहा, बोलो... बोलो, मेरी राजकुमारी को क्या चाहिए? क्रेडिट कार्ड चाहिए

पापा। मम्मी अपने एकाउंट से खर्च ही नहीं करने देतीं। मम्मी बहुत कंजूस हैं न पापा। मुझे क्रेडिट कार्ड दिला दीजिए। मैं ज्यादा शॉपिंग नहीं करूंगी। केवल कपड़ा और शूज बस? पूर्वी को पता था कि उसकी मीठी-मीठी बातों में पापा आ ही जाएंगे। इसलिए उनके

नजदीक जा कर प्यार से मस्का लगाने लगी।

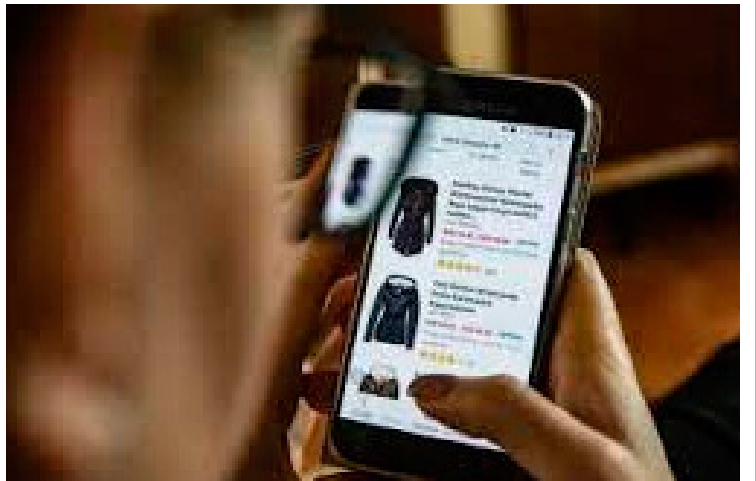
पर पूर्वी मैं तुम्हें समझा रही हूं कि बिना जरूरत के शॉपिंग नहीं करनी है। मोना चिल्लाई।

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

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

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

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



दूसरा उपाय अपनाने के बारे में सोचा।

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

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

हजार? हां, पर हर महीने तुम्हारी खर्च की लिमिट पांच हजार ही रहेगी। बाकी की बचत तुम्हारे खाते में जमा रहेगी। साल के अंत में उसमें से तुम्हारी पसंद की कोई चीज दिला देंगे। मोबाइल या फिर लैपटॉप?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

खुलवा रहे हैं बच्चों का Bank Account तो ध्यान रखें

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

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

बच्चे की उम्र

ज्यादातर बैंकों में नाबालिगों के लिए दो प्रकार के खाते होते हैं। एक दस साल से कम के बच्चों के लिए और दूसरा 10 साल से 18 साल के बच्चों के लिए होता है। बड़ी बात यह है कि अगर बच्चा 10

साल से छोटा है, तो माता-पिता को उसके साथ संयुक्त रूप से संचालित करना होता है।

न्यूनतम बैलेस और बैंकिंग सुविधाएं

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

डेबिट कार्ड

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

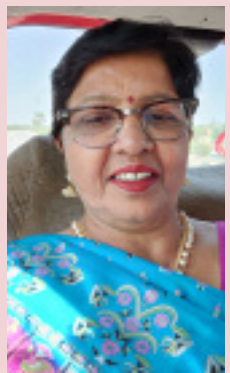
खर्च करने की सीमा

नाबालिग खाते के साथ खर्च करने की सीमा भी जुड़ी होती है। हालांकि यह बैंक पर निर्भर

करती है। आप बैंक की ओर से दी गई सीमा के मुताबिक 1000 रुपये, 2,500 रुपये और 5000 रुपये तक हो सकती है। बैंक से आप एक वित्त वर्ष में माता-पिता की सहमति के बिना 50,000 रुपये और सहमति के साथ 2 लाख रुपये निकाल सकते हैं।

अर्चना शर्मा कोटा, राजस्थान

कविता : ...वो दोस्ताना



राह सुनसान,
पथरीले रास्ते,
कंदीली झाड़ियां,
घनघोर अंधेरा,
हाथ को नहीं
सूझता हाथ ॥

अनजान मुसाफिर,
भयभीत मन,

धड़कता दिल,
फिसलता पांव,
गिरने से पहले ही
संभालते हाथों में
सच्ची दोस्ती का
आमंत्रण,
संभल कर,
स्वीकार कर
भाग्यशाली हो
मुस्कुराने लगी ॥

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

प्रेग्नेंसी में रखना है नवरात्र का व्रत, तो पहले ज़रूर जान लें ये बातें



देशभर में नवरात्र का त्योहार बड़े जोश और उत्साह के साथ मनाया जा रहा है। खासतौर पर उत्तर भारत में लोग मां दुर्गा के 9 स्वरूपों को पूजते हैं और व्रत भी रखते हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स दिल की बीमारी, डायबिटीज, बीपी या प्रेग्नेंसी में व्रत रखने की सलाह नहीं देते हैं। हालांकि, प्रेग्नेंसी में जो महिलाएं व्रत कर रही हैं, उन्हें अतिरिक्त सावधानियां बरतने की ज़रूरत होती है ताकि शरीर में पोषण की कमी न हो और बच्चे के विकास पर इसका असर न पड़े।

अगर आप भी प्रेग्नेंसी में नवरात्र के उपवास करने की सोच रही हैं, तो बेहतर है कि नीचे बताई गई बातों का ध्यान पूरा रखें।

- खूब सारा पानी पिएं, ताकि शरीर हाइड्रेट रहे। पानी के अलावा आप नारियल का पानी, स्मूदी, छाछ, नींबू पानी, लस्सी आदि भी पी सकती हैं। ध्यान रहे कि एक सांस में कुछ भी न पी लें, बेहतर है कि छोटे-छोटे घूंट पिएं।
- प्रेग्नेंसी के दौरान कब्ज की समस्या आम हो जाती है, इसलिए इससे बचने के लिए फाइबर से भरपूर खाना ज़रूर खाएं। मौसमी फलों और खीरा, टमाटर, गाजर आदि जैसी सब्जियां फाइबर से भरी होती हैं।
- प्रेग्नेंसी में अगर आप व्रत रख रही हैं, तो दिन

में छोटे-छोटे मील्स लेते रहें। एसिडिटी, मतली या बदहजमी से बचने के लिए मील्स के बीच में 2 से 3 घंटे का गैप ज़रूर रखें।
- साबुत अनाज में कार्ब्स होते हैं, जो आपको पूरे दिन ऊर्जा देने का काम करते हैं। आम चावल और आटे की जगह कुट्टू के आटे, सिंघाड़े का आटा और राजगिरा के आटे का उपयोग करें।
- दूध, दही, पनीर जैसे डेयरी प्रोडक्ट्स रोज 2-3 बार खाएं।
- आलू के चिप्स, आलू की पूरियां, टिक्की, साबुदाना की टिक्की आदि जैसे तले और प्रोसेस्ड फूड्स ज़्यादा न खाएं। हालांकि, आप भुने हुए मखाने और अखरोट, बादाम और किशमिश जैसे नट्स का सेवन कर सकती हैं।

पर्यटन स्थलों पर सुविधाएं मौजूद नहीं होने से कम संख्या में पहुंच रहे पर्यटक

तहसील के वन क्षेत्रों में मौजूद पर्यटन स्थलों पर आम पर्यटकों के लिए सुविधाएं विकसित करने का दावा वन विभाग लंबे समय से करता आ रहा है। लेकिन अभी तक वन क्षेत्रों में टूरिज्म डेवलपमेंट के कोई खास काम नहीं हो सके हैं।

चिढ़ी खो अभ्यारण्य को छोड़कर यदि आसपास के पर्यटन स्थल श्यामजी, कोटरा, सोलहखंभ, नादिया पानी, कोदूपानी आदि की बात की जाए तो यहां अभी भी कई सुविधाओं का अभाव है। जिसके कारण यहां पर्यटकों की संख्या में भी इजाफा नहीं हो पा रहा है। जबकि शहर के आसपास वन क्षेत्र की सीमा में ऐसे ऐतिहासिक घरों में मौजूद हैं। जिनका यदि ढंग से संरक्षण कर लिया जाए तो क्षेत्र का पर्यटन और अधिक बढ़ सकता है। मध्यप्रदेश टूरिज्म भी लगातार अपने ट्विटर हैंडल से शहर के खूबसूरत पर्यटक स्थलों को लेकर ट्वीट कर रहे हैं। लेकिन वन विभाग ने इन पर्यटन स्थलों को



सहेजने की कोई तैयारी नहीं की है। फिलहाल टूरिज्म को बढ़ावा देने के लिए प्रशासन एवं वन विभाग को संयुक्त रूप से योजना तैयार कर टूरिज्म विकास के लिए काम करना चाहिए। बजट के अभाव में संरक्षित नहीं हो सकीं धरोहरें। शहर के वन क्षेत्रों में मौजूद 40 हजार वर्ष पुराने पैलचित्रों के संरक्षण के लिए वन विभाग के प्रस्ताव पर तीन लाख

रुपये की राशि आने की बात कही जा रही थी। लेकिन अभी तक राशि स्वीकृत नहीं हो सकी। वन विभाग ने कोटरा, श्यामजी ग्रामीणों को जनभागीदारी के माध्यम से पर्यटकों के लिए वाहन, कैटीन, जैसी सुविधाएं विकसित किए जाने का प्रस्ताव भी रखा था। विभाग को पर्यटन मद से इसके लिए राशि भी खर्च करने की योजना भी तैयार की थी।

सेहत के लिए नुकसानदायक है इन फलों के जूस का सेवन

1. नाशपाती का जूस

खट्टे-मीठे स्वाद वाला नाशपाती एंटीऑक्सीडेंट्स व मिनरल्स से भरपूर होता है। लेकिन इसका जूस सेहत के लिए बिल्कुल भी फायदेमंद नहीं होता है। इसकी वजह से इसमें मौजूद सॉबिंटोल शुगर, जो आसानी से पचती नहीं है। जो अपच, गैस जैसी समस्याओं की वजह बन सकती है।

की जगह अनानास खाएं।

3. एप्पल जूस

जहां रोजाना एक सेब खाना सेहत के लिए फायदेमंद माना जाता है वहीं इसका जूस सेहत के लिए किसी भी तरह से फायदेमंद नहीं

2. अनानास का जूस

अनानास का जूस भी खट्टा-मीठे स्वाद लिए होता है जो लोगों को बहुत पसंद आता है। लेकिन क्या आप जानते हैं इसमें शुगर की मात्रा ज्यादा होती है जिसकी वजह से शरीर में ब्लड का शुगर लेवल बढ़ सकता है। वैसे अनानास के फल में कई तरह के विटामिंस और पोषक तत्व मौजूद जाते हैं जो जूस निकालने से खत्म हो जाते हैं। तो जूस पीने



होता क्योंकि बाहर इसका जूस बनाते वक्त बीज कई बार निकाला नहीं जाता।

घुंघराले बालों की समस्याओं को दूर करने में मदद कर सकते हैं ये घरेलू नुस्खे

आमतौर पर ज्यादातर महिलाएं अपने बालों को घुंघराले यानी कर्ली लुक देने की कोशिश करती हैं। जबकि कुछ महिलाओं के बाल प्राकृतिक रूप से घुंघराले होते हैं और उन्हें उलझाव, रूखापन और टूटने जैसी बालों की समस्याओं का काफी सामना करना पड़ता है। अगर आप भी अपने घुंघराले बालों के साथ इन समस्याओं का सामना कर रहे हैं तो इनसे छुटकारा दिलाने में ये पांच घरेलू नुस्खे आपकी मदद कर सकते हैं।

सेब का सिरका आएगा काम

सेब का सिरका एक प्राकृतिक हेयर

क्लेरिफायर के रूप में काम करता है और आपके घुंघराले बालों को मुलायम बनाने के साथ चमक देता है। लाभ के लिए सेब के सिरके और पानी की बराबर मात्रा को मिला लें और फिर अपने बालों को अच्छी तरह से शैंपू करके इस घोल से अपने बालों को धो लें। इसके बाद अपने सिर को ठंडे पानी से फिर से धो लें। महीने में दो बार इस नुस्खे को दोहराएं।

अंडे का करें इस्तेमाल

अंडे प्रोटीन समेत कई पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, जो घुंघराले बालों का टूटना रोकने के साथ उन्हें मुलायम भी बना सकते हैं।

लाभ के लिए एक कटोरे में एक अंडा फेंट लें। अब इसमें एक बड़ी चम्मच मेयोनीज और एक बड़ी चम्मच जैतून का तेल मिलाएं। इसके बाद इसे अपने बालों में लगाकर 30 मिनट के बाद सिर को ठंडे पानी से अच्छी तरह धो लें। हफ्ते में एक बार इस प्रक्रिया को दोहराने से बड़ा लाभ मिलेगा।

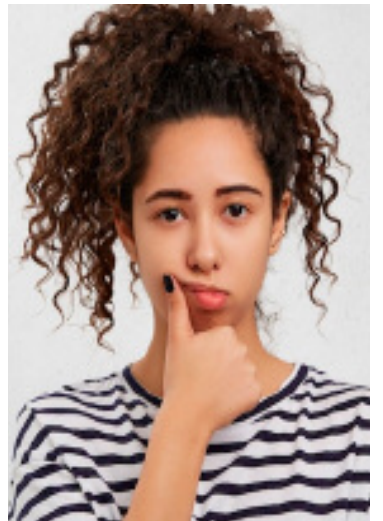
बीयर है प्रभावी

बीयर घुंघराले बालों को आसानी से सुलझाने से लेकर इनके टूटने की संभावना कम होने जैसे कई लाभ मिल सकते हैं। लाभ के लिए

सबसे पहले अपने बालों को शैंपू और पानी से धो लें। अब धीरे-धीरे अपने बालों पर बीयर डालें और इसे लगभग पांच मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद सिर को फिर से ठंडे पानी से धो लें। हफ्ते में दो बार इसका इस्तेमाल करें। इससे बालों की चमक और बढ़ जाएगी।

एवोकाडो करेगा मदद

एवोकाडो में विटामिन- ई एक प्रमुख पोषक तत्व है। यह आपके घुंघराले बालों को मजबूती प्रदान करने के साथ उन्हें चमकदार बनाने में मदद कर सकता है। लाभ के लिए एक एवोकाडो को मैश करके इसके साथ दो बड़ी



चम्मच दही मिलाएं। अब इस पेस्ट को अपने बालों में लगाएं और लगभग एक घंटे के लिए इसे ऐसे ही छोड़ दें।