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

BORDER NEWS MIRROR BNM to the point...

02 लालू यादव के पुराने साथी गौतम सागर राणा ने ली राजद की सदस्यता

04 गणतंत्र दिवस मनाने को लेकर डीएम व एसपी ने अधिकारियों के साथ किया बैठक

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, शनिवार, 06 जनवरी 2024 | www.bordernewsmirror.com | ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रूपए ● वर्ष: 04, अंक: 322

बौद्ध सर्किट में थम गए जापानी पर्यटकों के कदम

कुशीनगर। जापान के पर्यटक कोविड-19 की मार से उबरने और येन मुद्रा में गिरावट के दौर के बाद भारतीय बौद्ध सर्किट में कदम बढ़ा रहे थे कि एक जनवरी को आए भूकंप से कदम थम गए हैं। स्थिति यह है कि बुद्ध महापरिनिर्वाण स्थल कुशीनगर के होटलों में जनवरी, फरवरी माह में हुई उनकी बुकिंग निरस्त होनी शुरू हो गई है। कुशीनगर श्री स्टार होटल रॉयल रेजीडेंसी, निक्को होटल और इंपीरियल में जापानी पर्यटकों के 45 ग्रुप बुक हुए थे। सभी ग्रुप को मिलाकर दो माह में लगभग एक हजार जापानी पर्यटक बौद्ध सर्किट में आने थे। कोविड के पूर्व तक बौद्ध सर्किट में अक्टूबर से मार्च तक चलने वाले पर्यटन सीजन के दौरान आने वाले जापानी पर्यटकों का आंकड़ा दो-तीन हजार के मध्य रहा है।

बंगाल में राष्ट्रपति शासन की मांग

ईडी अधिकारियों पर हमले को लेकर बंगाल में विपक्ष ने उठाई आवाज

कोलकाता। पश्चिम बंगाल में प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) के अधिकारियों पर तृणमूल कांग्रेस समर्थकों के हमले के बाद सियासी पारा चढ़ गया है। विपक्ष ने जहां राज्य में राष्ट्रपति शासन लगाने की मांग की है वहीं राज्यपाल सीवी आनंद बोस ने संकेत दिया है कि सभी संवैधानिक विकल्पों पर विचार कर उचित कार्रवाई करेंगे। भाजपा ने संदेशखाली में हुई घटना को संघीय ढांचे पर सीधा हमला बताया है जबकि कांग्रेस ने राज्य में तत्काल राष्ट्रपति शासन लगाने की मांग की।

हालांकि, सत्तारूढ़ तृणमूल ने आरोपों को खारिज करते हुए आरोप लगाया कि केंद्रीय एजेंसी के अधिकारियों ने स्थानीय लोगों

को उकसाया।

दिल्ली रिपोर्ट भेज रही है ईडी

यह घटना तब हुई जब ईडी अधिकारियों ने तृणमूल कांग्रेस नेता शेख शाहजहां के आवास पर छापेमारी की तब तृणमूल कार्यकर्ताओं ने हमला कर दिया। हमले में ईडी के एक अधिकारी का सिर फट गया है जबकि दो अन्य अस्पताल में भर्ती हैं। ईडी के एक वरिष्ठ अधिकारी ने हिन्दुस्थान समाचार को बताया कि इस मामले में विस्तृत रिपोर्ट दिल्ली स्थित मुख्यालय में भेजी जा रही है।

राज्यपाल ने क्या कहा

राज्यपाल बोस ने भी इस प्रकरण की तीखी आलोचना की। उन्होंने हमले को रोकने में असमर्थता के लिए राज्य सरकार की आलोचना की। बोस ने राजभवन से जारी ऑडियो संदेश में कहा, 'संदेशखाली में हुई भयावह घटना चिंताजनक और निंदनीय है। लोकतंत्र में बर्बरता और गुंडागर्दी को रोकना एक सभ्य सरकार का कर्तव्य है। एक राज्यपाल के रूप में मैं उचित तरीके से उचित कार्रवाई के लिए अपने सभी संवैधानिक विकल्पों का पता लगाऊंगा।'

उन्होंने यह भी कहा कि पश्चिम बंगाल कोई बनाना रिपब्लिक नहीं है और सरकार को लोकतंत्र में बर्बरता और गुंडागर्दी की घटनाएं रोकनी चाहिए। बोस ने बयान में कहा, बेहतर होगा कि सरकार आंखें खोले और वास्तविकता को देखे और प्रभावी ढंग से कार्य करे या परिणाम भुगते। आसपास की अराजकता न देखने का दिखावा करने वाली पुलिस को शुतुरमुर्ग का रवैया खत्म करना चाहिए।'

जलवायु परिवर्तन के मुद्दे को लेकर गंभीर है भारत: हरिवंश

नई दिल्ली। राज्य सभा के उपसभापति हरिवंश ने कहा है कि पर्यावरण एवं जलवायु परिवर्तन को लेकर भारत गंभीर है। भारतीय संसद जलवायु परिवर्तन के प्रभावों से निपटने के लिए समर्थकारी कानूनी ढांचा और संस्था बनाने में हमेशा सक्रिय रही है।

हरिवंश ने कंपाला, युगांडा में राष्ट्रमंडल के अध्यक्षों और पीठासीन अधिकारियों (सीएसपीओसी) के 27वें सम्मेलन में कहा कि भारत में संसद सदस्यों को संसद परिसर तक लाने-ले जाने के लिए ई-वाहनों का प्रयोग किया जा रहा है और संसद को पूरी तरह से डिजिटलीकृत और कागज रहित बनाने के प्रयास जारी है। विविधतापूर्ण और समावेशी संसदों के संबंध में एक अन्य चर्चा में हरिवंश ने कहा कि एक समावेशी संसद को लोगों की विविधता को प्रतिबिंबित करना चाहिए और युवाओं और महिलाओं सहित विभिन्न समूहों की विविध आवश्यकताओं पर भी ध्यान देना चाहिए।

हरिवंश ने सम्मेलन में महिला आरक्षण विधेयक को पारित करने की ऐतिहासिक घटना का भी उल्लेख किया, जिसमें संसद और राज्य विधानसभाओं में महिलाओं के लिए एक तिहाई सीटों के आरक्षण का प्रावधान किया गया है। इस विधेयक का पारित होना भारतीय संसद की समावेशी प्रकृति का प्रमाण है। उन्होंने हमारी नीतियों की अधिक लैंगिक संवेदनशीलता सुनिश्चित करने के लिए संसदीय समितियों, जेंडर आधारित बजट और ऐसी अन्य पहलों की भूमिका को भी रेखांकित किया।

सीबीआई कोर्ट ने जमाकर्ताओं से धोखाधड़ी के दो आरोपितों पर 1.05 करोड़ रुपये का जुर्माना लगाया

नई दिल्ली। केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) की चेन्नई स्थित विशेष न्यायाधीश की अदालत ने डाकघर जमाकर्ताओं के साथ धोखाधड़ी करने के मामले में तत्कालीन मानकीकृत एजेंसी सिस्टम एजेंट आर अमृतमबल और उसके पति एच नारायण को पांच-पांच साल की कठोर कारावास की सजा सुनाई है। अदालत ने इन दोनों आरोपितों पर 1.05 करोड़ रुपये का जुर्माना भी लगाया है।

अदालत ने शुक्रवार को सुनवाई के दौरान उप-डाकघर, तिरुवोट्टियूर, चेन्नई की तत्कालीन मानकीकृत एजेंसी सिस्टम एजेंट आर अमृतमबल पर 1.03 करोड़ रुपये और उनके पति एच नारायण (निजी व्यक्ति) पर 2.50 लाख रुपये का जुर्माना लगाया।

सीबीआई का आरोप था कि आरोपितों ने

2007 से 2012 की अवधि के दौरान तिरुवोट्टियूर डाकघर, चेन्नई में निकासी व बंद करने के फॉर्म में जमाकर्ताओं के जाली हस्ताक्षर किए। इसके साथ ही मासिक आय योजना, आरडी योजना और वरिष्ठ नागरिक बचत योजना को परिपक्वता से पहले बंद करने की साजिश रची थी। जमाकर्ताओं को उनकी जानकारी के बिना जमा की गई रकम का दुरुपयोग करने के लिए आरोपितों ने जमाकर्ताओं से बड़ी रकम की धोखाधड़ी की।

सीबीआई ने 20 दिसंबर, 2012 को 12 लोगों के खिलाफ मामला दर्ज किया था। जांच के बाद 28 फरवरी, 2014 को आरोपितों के खिलाफ आरोप पत्र दायर किया गया। ट्रायल कोर्ट ने उक्त आरोपितों को दोषी पाया और उन्हें दोषी ठहराया। दो आरोपितों की मौत हो गई और आठ आरोपितों को अदालत ने बरी कर दिया।

कामयाबी यात्रा का उद्देश्य केन्द्र सरकार की कल्याणकारी योजनाएं जनता तक पहुंचाना है

विकसित भारत संकल्प यात्रा में 10 करोड़ से अधिक लोग शामिल

नई दिल्ली। विकसित भारत संकल्प यात्रा ने शुक्रवार को एक बड़ा पड़ाव पार कर लिया है। पिछले 50 दिनों में 10 करोड़ से अधिक लोग संकल्प यात्रा में शामिल हो चुके हैं। सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय के मुताबिक विकसित भारत संकल्प यात्रा में भाग लेने वालों की संख्या ऑस्ट्रेलिया, कनाडा, जर्मनी, फ्रांस, इटली और दक्षिण अफ्रीका जैसे कुछ प्रमुख देशों की पूरी आबादी से भी अधिक है। यात्रा को मिला व्यापक समर्थन विकसित भारत के निर्माण के प्रति नागरिकों के दृढ़ समर्पण को दर्शाता है।

अरुणाचल प्रदेश के मुकुट रत्न अंजाव से लेकर गुजरात के पश्चिमी तट पर देवभूमि द्वारका तक, लद्दाख की बर्फीली चोटियों पर चढ़ने और अंडमान के फ़िरोज़ा तटों की शोभा

बढ़ाने तक विकसित भारत संकल्प यात्रा अब सभी क्षेत्रों को कवर कर चुकी है। यात्रा देश के सबसे दूर के समुदायों तक पहुंची है। इस यात्रा का उद्देश्य केन्द्र सरकार की कल्याणकारी योजनाएं जमीनी स्तर तक पहुंचाने और लोगों को इनका सीधे लाभ देना है।

मंत्रालय के मुताबिक विकसित भारत संकल्प यात्रा के तहत अबतक 1.7 करोड़ से अधिक आयुष्मान कार्ड जारी किए गए हैं और स्वास्थ्य शिविरों में 2.2 करोड़ से अधिक नागरिकों की जांच की गई है। इसके साथ इस यात्रा के माध्यम से 7.5 लाख से अधिक लाभार्थियों ने पीएम स्वनिधि योजना का लाभ उठाया है। 33 लाख से अधिक नए पीएम किसान लाभार्थियों का नामांकन किया गया है। ड्रोन प्रदर्शन के 87000 से अधिक कार्यक्रम आयोजित किए गए हैं, जो किसानों को तकनीकी सहायता प्रदान कर रहे हैं।

उल्लेखनीय है कि विकसित भारत संकल्प यात्रा की शुरुआत 15 नवंबर को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने की थी। विकसित भारत संकल्प यात्रा लोगों तक पहुंचने और जागरूकता पैदा करने और स्वच्छता सुविधाओं, आवश्यक वित्तीय सेवाओं, बिजली कनेक्शन, एलपीजी सिलेंडरों तक पहुंच, गरीबों के लिए आवास, खाद्य सुरक्षा जैसी कल्याणकारी योजनाओं का लाभ प्रदान करने पर केंद्रित है।

अपहृत जहाज को भारतीय युद्धपोत ने कब्जे में लिया

नई दिल्ली। भारतीय नौसेना का युद्धपोत आईएनएस चेन्नई अरब सागर में सोमालिया तट के पास अपहृत हुए जहाज एमवी लीला नोरफोक के करीब पहुंच गया है। भारतीय युद्धपोत ने अपना हेलीकॉप्टर लॉन्च किया और भारतीय समुद्री कमांडो ने अपहृत जहाज को अपने कब्जे में लेकर समुद्री डाकुओं को अपहृत जहाज छोड़ने की चेतावनी जारी की है। जहाज पर सवार भारतीय दल सुरक्षित है और मरीन कमांडो मार्कोस ऑपरेशन के लिए तैयार हैं।

उत्तरी अरब सागर में सोमालिया से 300 समुद्री मील पूर्व में लाइबेरिया ध्वज वाले व्यापारिक जहाज एमवी लीला को अपहृत किया गया है। यह जहाज पोर्ट डु एको (ब्राजील) से बहरीन में खलीफा बिन सलमान के लिए जा रहा था।

लालू यादव के पुराने साथी गौतम सागर राणा ने ली राजद की सदस्यता

पटना। लोकसभा चुनाव का समय सामने आते ही नेताओं का एक दूसरे से मिलना और पार्टी बदलने का दौर शुरू हो गया है। इसी क्रम में शुक्रवार को राजद सुप्रीमो लालू यादव के कई पुराने साथियों ने उनसे मुलाकात और एक ने राजद की सदस्यता भी दी।

शुक्रवार को पूर्व विधायक गौतम सागर राणा ने राजद अध्यक्ष लालू प्रसाद के हाथों से राजद की सदस्यता ग्रहण की। मौके पर राजद के प्रदेश अध्यक्ष जगदानंद सिंह, भोला यादव और श्याम रजक मौजूद रहे।

लालू यादव से मुलाकात के बाद जगदानंद सिंह ने कहा कि राष्ट्रीय अध्यक्ष ने गौतम को राजद की सदस्यता दी है।

गौतम राणा एक बार फिर बिहार और झारखंड के पक्ष में खड़े हुए हैं। राजद के पास धन नहीं है लेकिन जन का अपार बहुमत है। हम गरीबों के विकास के लिए काम कर रहे है। भावनाओं से देश नहीं चलता है। देश के गरीब वर्ग को आगे बढ़ाने के लिए राजद प्रमुख कोशिश कर रहे हैं। सीट शेयरिंग पर उन्होंने कहा कि सभी एक साथ मिलकर 40 सीटों पर चुनाव लड़ेंगे। महा गठबंधन एक साथ मिलकर भाजपा को सरकार को सत्ता से बाहर कर देश को बचाएगी।

साइबर ठगों ने किया 30 हजार की ठगी

नवादा। यू तो हर रोज साइबर ठग अपने जाल में सैकड़ो लोगो को तरह तरह के हथकंडे अपना कर ठगी का शिकार बनाते हैं।इस बार शुक्रवार को ठगी का शिकार हरदिया पंचायत के वार्ड सदस्य हुए और साइबर ठगों ने उनके खाते से तीस हजार रुपये उड़ा लिये। पीड़ति वार्ड सदस्य मंसूर आलम ने बताया कि साइबर ठगों के द्वारा मेरे मोबाइल नंबर 7292894222 पर 7042171661 से फोन आया और कहा कि मैं पंचायती राज पदाधिकारी रजौली बोल रहा हूँ।आपका मासिक भत्ता 9 हजार रुपया आया है।अगर आप ऑफिस आ सकते हैं तो आइये और नही तो अपना फोन पे नंबर या गूगल पे नंबर दीजिये उसमे पैसा ट्रांसफर कर देंगे।उसके बाद जैसे ही पीड़ति वार्ड सदस्य ने फ़ोन पे नंबर दिया। उसके बाद साइबर ठगों ने ओटीपी भेजा और ओटीपी बताने को कहा।जैसे ही वार्ड सदस्य ने ओटीपी बताया तुरन्त उसके खाते से 30 हजार रुपया डेबिट हो गया।ऐसे में अब पीड़ति वार्ड सदस्य सायबर थाने में लिखित शिकायत दर्ज कराने की बात कही है।

हम बिहार में 16 लोकसभा सीट से कम पर चुनाव नहीं लड़ेंगे : संजय झा

पटना। लोकसभा चुनाव को लेकर बिहार में सत्तारुढ़ जदयू ने अपने पत्ते खोल दिये हैं। उसने 40 लोकसभा सीटों वाले बिहार में 16 सीट पर चुनाव लड़ने की शुक्रवार को घोषणा कर दी। जदयू के वरिष्ठ नेता और सरकार में मंत्री संजय झा ने आज पत्रकार वार्ता में कहा-हमारे 16 सीटिंग सांसद हैं, इससे कम सीट मंजूर नहीं।

संजय झा ने कहा कि 16 सीट पर हम लोकसभा का चुनाव लड़ेंगे। कांग्रेस और लेफ्ट पार्टी अपनी सीटों को लेकर राजद से बात करें। नीतीश के खास माने जाने वाले मंत्री संजय झा ने कहा कि लोकसभा चुनाव में सीट शेयरिंग को लेकर हमारी बातचीत सिर्फ राजद से होगी। कांग्रेस या लेफ्ट पार्टियों को अगर सीट शेयरिंग पर बात करनी है तो वे राजद से बात करें। जब उनकी बातचीत फाइनल हो जायेगी तो हमारी बातचीत राजद से होगी। संजय झा ने कहा कि फिलहाल जदयू के 16 लोकसभा सांसद हैं। इससे कम सीटों पर लड़ने की बात कहां उठती है। संजय झा ने इशारों में कहा कि जदयू की दावेदारी 16 सीटों से ज्यादा पर है।

मंत्री संजय झा ने कहा कि आइएनडीआइए गठबंधन में सीट शेयरिंग में लगातार देर हो रही है। नीतीश कुमार ने जब विपक्षी एकता की नींव रखी थी, तभी से वे कह रहे हैं कि जल्द से जल्द सीट शेयरिंग कर लिया जाए।

संजय झा ने कहा कि नीतीश कुमार ने तो कहा था कि अक्टूबर 2023 से पहले सीट शेयरिंग कर लिया जाए और 2 अक्टूबर को गांधी जयंती के दिन से विपक्षी पार्टियों का साझा अभियान शुरू हो जाए लेकिन ऐसा नहीं हो पाया। संजय झा ने कहा कि 19 दिसम्बर को हुई आइएनडीआइए गठबंधन की पिछली बैठक में भी नीतीश कुमार ने कहा था कि जनवरी तक सीट शेयरिंग फाइनल कर लिया जाए और उसके बाद चुनाव अभियान शुरू कर दिया जाए लेकिन अब तक बातचीत आगे नहीं बढ़ी है।

हिम्मत है तो सारे मंदिर–मस्जिद तोड़ कर अस्पताल बनवायें तेजस्वी यादव: सुशील मोदी

पटना। पूर्व उपमुख्यमंत्री एवं राज्यसभा सांसद सुशील कुमार मोदी ने कहा कि यदि हिम्मत है तो स्वास्थ्य मंत्री तेजस्वी प्रसाद यादव सारे मंदिर-मस्जिद ध्वस्त कर उनकी जगह अस्पताल बनवाने की घोषणा करें। मोदी ने शुक्रवार को तेजस्वी यादव के उस बयान को फूहड़ और हिंदुओं की आस्था को जानबूझ कर आहत करने वाला बताया, जिसमें तेजस्वी ने कहा गया था कि चोट लगने पर कोई मंदिर नहीं , अस्पताल जाता है।

सुशील मोदी ने कहा कि यदि लोगों को चिकित्सा के लिए अस्पताल चाहिये तो मानसिक शांति के लिए मंदिर भी चाहिए। दवा और दुआ, दोनों की जरूरत पडती है। तेजस्वी यादव बताएं कि वे डेढ साल में एक भी नया अस्पताल क्यों नहीं बनवा सके?

मोदी ने कहा कि तेजस्वी यादव के पिता और राजद प्रमुख लालू प्रसाद ने अयोध्या में

कारसेवकों पर गोली चलाये जाने का समर्थन किया था। रेल मंत्री बनने पर उन्होंने गोधरा स्टेशन के पास 56 कारसेवकों को जिंदा जलाने की घटना के दोषियों को बचाने के लिए नया जांच आयोग गठित करने का पाप किया था। ऐसे संस्कार में पले राजद के लोग कभी मानस की निंदा करते हैं, तो कभी सरस्वती का अपमान करने का दुस्साहस करते हैं।

उन्होंने कहा कि अयोध्या में राम जन्मभूमि स्थल पर एक सक्षम धार्मिक न्यास जब राम-भक्तों के दान-सहयोग से मंदिर का नवनिर्माण करा रहा हैं, तब राजद और इंडी गठबंधन के दलों की छाती क्यों फट रही है?अयोध्या में राम मंदिर का निर्माण न तो भाजपा करा रही है, न इसमें करदाताओं का पैसा लग रहा है,फिर भी सनातन धर्म विरोधी पार्टियां एक समुदाय -विशेष का थोक वोट पाने के लिए रोज जहर उगल रही हैं।

उन्होंने कहा कि हमें राम भी चाहिए, रोटी भी चाहिए इसलिए अयोध्या धाम को ऐसे विकसित किया जा रहा कि भव्य राम मंदिर के साथ सांस्कृतिक पुनर्जारण भी हो और पर्यटन उद्योग में हजारों लोगों को रोजी-रोजगार भी मिले।

जॉर्डन में फंसे बिहार के पांच मजदूरों ने वीडियो बनाकर केंद्र और सरकार से वतन वापसी की लगाई गुहार

पटना। बिहार के मजदूरों के साथ अन्याय का एक वीडियो शुक्रवार को तेजी वायरल हो रहा है। बिहार के सीतामढ़ी जिले के रहने वाले पांच मजदूर जॉर्डन में फंसे हुए हैं। काम कराने के बाद कंपनी ने सभी को एक पैसा नहीं दिया है। अब सभी भारत लौटना चाहते है। सभी ने केन्द्र और राज्य सरकार से उन्हें जॉर्डन से वापस लाने की गुहार लगाई है।

सीतामढ़ी के मजदूरों ने जॉर्डन से एक वीडियो भेजा है। वीडियो सोशल मीडिया पर वायरल हो रहा है, जिसमें मजदूर रोते हुए वतन लौटने की इच्छा जता रहा है। मजदूर यह कह रहा है कि हम लोग यहां भूखे मर रहे हैं...कोई पूछने तक नहीं आता है। कंपनी का मालिक भी हाल देखने नहीं आता है। हर रोज रोड पर आकर खड़े हो जाते हैं। ना खाना मिलता है और ना पीने के लिए

काम कराने के बाद कंपनी ने सभी को एक पैसा नहीं दिया है

पानी ही मिलता है। हम लोगों को भारत बुलाने की कोशिश की जाए सर। हाथ जोड़कर विनती कर रहे हैं सरकार हमलोगों की मदद की जाए। घर जाने के लिए तड़प रहे हैं। हमलोगों को यहां कोई देखने वाला नहीं है।

सीतामढ़ी के बथनाहा गांव का जुनैद बैठा भी जॉर्डन में फंसा हुआ है। वीडियो में वह बता रहा है कि वह जिस कंपनी में काम करता था वह दो महीने से कंपनी बंद है। जितने दिन मैं काम किया है वो पैसा नहीं मिला है। इससे अब मेरी पास खाने तक को पैसे नहीं है। कंपनी वापस इंडिया नहीं भेज रहा है। उसने बताया कि जॉर्डन में 120 भारतीय मजदूर फंसे हुए हैं हम सभी अपने घर जाना चाहते हैं।

जॉर्डन में यूपी के मजदूर भी है फंसे

जॉर्डन में फंसे सीतामढ़ी के मजदूरों ने बताया कि दो महीने पहले यहां फैक्टरी बंद हो गयी है, जिसके कारण उन्हें रहने और खाने में दिक्कत हो रही है। वहां की पुलिस उन पर जुल्म ढा रही है और मजदूरों की पिटाई की जा रही है। वह अपने घर भारत लौटना चाहते हैं। जॉर्डन में फंसे मजदूरों में बिहार के अलावा बंगाल, नेपाल और यूपी के मजदूर शामिल हैं। उन लोगों का आरोप है कि भारतीय दूतावास से संपर्क करने पर भी उन्हें कोई सहायता नहीं मिल रही है। उन्होंने सरकार से गुहार लगाई है कि उन्हें भारत सकुशल बुला लिया जाये।

सीतामढ़ी के पांच मजदूर हैं शामिल

जॉर्डन में सीतामढ़ी के सुप्पी प्रखंड के बभनगामा रामनगर निवासी मोहम्मद कुर्बान जो 16 फरवरी, 2022 को जॉर्डन गया था। राजेश कुमार 28 अगस्त, 2021 को जॉर्डन गया था। राजू कुमार 15 अगस्त, 2023 को जॉर्डन गया था जबकि मोहम्मद जाकिर 30 अक्टूबर, 2019 को और बथनाहा प्रखंड के चौधरी टोला निवासी 28 वर्षीय जुनैद बैठा 28 अगस्त, 2021 को जॉर्डन गया था। सभी ने वीडियो जारी कर सरकार से वतन वापसी की गुहार लगाई है। इनके परिजन भी काफी चिंतित हैं।

निवर्तमान डीआईजी शिवदीप वामनराव लांडे को गार्ड ऑफ ऑनर के साथ भावभीनी विदाई

सहरसा। तिरहुत रेंज के आइजी व निवर्तमान कोशी रेंज के डीआईजी शिवदीप वामनराव लांडे को पुलिस अधीक्षक कार्यालय में शुक्रवार को समारोह आयोजित कर भावभीनी विदाई दी गई। इस अवसर पर उन्हें गार्ड ऑफ ऑनर देकर सम्मानित किया गया।आरक्षी अधीक्षक उपेंद्रनाथ वर्मा सहित अन्य पुलिस पदाधिकारियों द्वारा पुष्पगुच्छ देकर भावभीनी विदाई दी गई। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि प्रमोशन एक रूटीन प्रक्रिया है।जिसके तहत मुजफ्फरपुर में पदभार ग्रहण भी कर लिया है।आज यहां विदाई समारोह में आया हूं। उन्होंने कहा कि यह भावनात्मक पल है।जहां मैं दो वर्षों तक यहां के पुलिस पदाधिकारी के साथ कार्य कर अच्छा अनुभव लेकर जा रहा हूं। यहां बहुत कुछ सीखने को मिला।मैंने लोगों को सदा न्याय दिलाने का कोशिश किया।उन्होंने कहा कि कोसी में कोई भी संगठित अपराध नहीं है बल्कि यहां कफ सिरप एवं कोरेक्स से युवा बर्बाद हो रहे हैं और अपराध में लिप्त पाए गए हैं।

भारत और नेपाल के कस्टम अधिकारियों ने की बैठक

बगहा। भारत-नेपाल सीमा के वाल्मीकिनगर स्थित लैंड कस्टम स्टेशन का जायजा लेने एडिशनल कमिश्नर अनीश गुप्ता गुरूवार की देर शाम को पटना से दो दिवसीय दौरे पर वाल्मीकि नगर पहुंचे। शुक्रवार को वाल्मीकिनगर स्थित सिंचाई विभाग के अतिथि गृह में नेपाल कस्टम के निरीक्षक गणेश कंडेल के साथ एक महत्वपूर्ण बैठक की। दोनों देशों के कस्टम अधिकारियों ने भंसार के चलने में उत्पन्न हो रहें व्यवधान के सन्दर्भ में कई महत्वपूर्ण बिंदुओं पर चर्चा की, जिसमें नेपाल भंसार की ओर से प्लांट क्वारेंटीन की सुविधा बहाल न होने का मुद्दा गहराया रहा।

इस सन्दर्भ में जानकारी देते हुए एडिशनल कमिश्नर गुप्ता ने बताया कि अति शीघ्र नेपाल में उत्पन्न हो रहे तकनीकी गड़बड़ी को ठीक कर लिया जायेगा। कुछ विसंगतिया हैं जो आगामी कुछ दिनों में

काठमांडू में होने वाले दोनों देशों के हाई लेवल कमिटी मीटिंग में हल कर ली जायेगी। साथ ही उन्होंने बताया कि वाल्मीकिनगर का क्षेत्र कृषि प्रधान क्षेत्र है। जहां मोटे अनाज, सब्जी और गन्ने के फसल का उत्पादन ज्यादा होता है, जिसका सबसे ज्यादा निर्यात होगा।जिसके लिए नेपाल भंसार के पास प्लांट क्वॉरेंटाइन की व्यवस्था नहीं है।

नेपाल कस्टम निरीक्षक गणेश कंडेल ने कहा कि नेपाल कस्टम के पास वाहन खड़ी करने के लिए भूमि की व्यवस्था नहीं है। जिसके लिए भारतीय सिंचाई विभाग की नेपाल क्षेत्र में भूमि खाली पड़ी है, के लिए नेपाल सरकार के द्वारा पत्राचार कर भूमि की मांग की जायेगी।

व्यवसाईयों का शिष्ट मंडल एडिशनल कमिश्नर को सौंपा ज्ञापन

वाल्मीकिनगर व्यवसाय संघर्ष समिति के सदस्यों ने एडिशनल कमिश्नर को एक ज्ञापन सौंपा। ज्ञापन में लिखा गया है कि पिछले 9 जनवरी 2023 को भंसार की शुरुआत भारत सरकार के वित्त राज्य मंत्री पंकज चौधरी ने किया था। परंतु 1 वर्ष बीतने के बावजूद मात्र तीन ट्रेड ही संभव हो पाया है, यह क्षेत्र एग्रो एक्सपोर्ट जोन है। जहां ज्यादा पैदावार गन्ना, मोटे अनाज एवं सब्जी का होता है।

नेपाल में प्लांट क्वॉरेंटाइन की सुविधा उपलब्ध नहीं होने से किसान उदास हैं, सहित कई बिंदुओं पर ज्ञापन सौंपा गया है। वही समिति के अध्यक्ष अजय झा द्वारा एडिशनल कमिश्नर से प्रवासी व्यवसाय बनने पर मजबूर होने की बात कही गई।

ज्ञापन के आलोक में एडिशनल कमिश्नर ने कहा कि व्यवसाईयों द्वारा सौंपे गए ज्ञापन को उच्च अधिकारियों तक पहुंचाने और हर मुद्दे का समाधान शीघ्र होने का आश्वासन दिया। इस अवसर पर कस्टम के सहायक आयुक्त केके मिश्रा, निरीक्षक रविंद्र कुमार रवि के अलावे व्यवसायियों में अजय झा, उप मुखिया रवि प्रकाश गुप्ता, सुमन कुमार, अर्जुन उपाध्याय, मनोज शाह समेत दर्जनों व्यवसाय मौजूद रहें।

आठ जनवरी को होगा जॉब कैंप का आयोजन

मोतिहारी। जिला नियोजनालय परिसर में आगामी 08 जनवरी 2024 को प्रातः 11:00 बजे एक दिवसीय जॉब कैंप सह कैरियर मार्गदर्शन कैम्प का आयोजन किया जायेगा।उक्त आशय की जानकारी देते हुए डीपीआरओ गुप्तेश्वर कुमार ने शुक्रवार को बताया कि जॉब कैम्प में बी एस एस माइक्रोफाइनेंस कंपनी भाग लेगी, जिसमे कंपनी टी.सी.ओ और सी.ओ पद के लिए योग्य अभ्यर्थियो का चयन करेगी। इन पदों के लिए योग्यता दसवीं एवम 12वीं पास निर्धारित की गयी है। अभ्यर्थियो के लिए बाइक एवं डीएल का होना आवश्यक है,साथ ही उम्र सीमा 18-30 वर्ष निर्धारित है। जॉब का कार्यस्थल बिहार के किसी भी जिलों में हो सकता है।इस पद के लिए चयनित अभ्यर्थियो को 16619 प्रति माह मानदेय निर्धारित किया गया है।साथ ही इंक्रीमेंट और अन्य भत्ते की सुविधा प्राप्त होगे। जॉब कैंप मे कुल 100 रिक्त पदों पर भर्ती किया जायेगा।इच्छुक अभ्यर्थी अपने रिज्यूम, बॉयोडाटा, मूल प्रमाणपत्र, आधार कार्ड, पैन कार्ड, बैंक पासबुक, फोटो के साथ जिला नियोजनालय परिसर में प्रातः 11:00 बजे तक उपस्थित हो सकते हैं।

पवन सिंह का मनाया जन्मदिन, दी गयी बधाईयां

मोतिहारी। भोजपुरी सिनेमा इंडस्ट्री के पावरस्टार कहे जाने वाले पवन सिंह का 5 जनवरी, 2024 गुरुवार को बिहार के मोतिहारी छतौनी बाजार स्थित माई स्थान निवासी चंदन कुमार, पवन कुमार, मुन्ना कुमार, धीरेन्द्र कुमार, उज्जवल कुमार, विवेक कुमार, शुभम कुमार, रमेश कुमार, राहुल कुमार सहित अन्य ने केक काटकर 38वां जन्मदिन मनाया और जन्मदिन की बधाइयां दिया। मौके पर चंदन पवन ने कहा कि पावरस्टार पवन सिंह का सिक्का बॉक्स ऑफिस पर सालों से चलता आ रहा है। पवन सिंह का स्टारडम दर्शकों के सिर कई सालों ले चढ़ कर बोल रहा है। फैन्स उनके गानों और फिल्मों का बेसब्री से इंतजार करते रहते हैं। इसलिए हर साल 5 जनवरी को भोजपुरी दर्शकों के लिए बहुत खास होता है। इस दिन पवन सिंह के फैन्स उत्सव की तरह मनाते हैं।

नेपाल के जनकपुर से अयोध्या के लिए निकला सनेश रथ यात्रा

बीएनएम@रक्सौल

भगवान राम के ससुराल नेपाल के जनकपुर से अयोध्या के लिए निकला सनेश रथ का विहिप,बजरंग दल और रक्सौल के लोगों ने पुष्प वर्षा कर किया भव्य स्वागत।सनेश रथ के भारत नेपाल मैत्री पुल पर पहूंचते ही बाजे गाजे और जय श्रीराम लिखे झंडा के साथ विहिप और बजरंग दल रक्सौल के संयोजक दिग्विजय पार्थ के नेतृत्व में कार्यकर्ताओं ने बाजे गाजे के साथ भव्य स्वागत किया।सनेश रथ के शहर में प्रवेश करते ही कस्टम से लेकर थाना तक सड़क के किनारे खड़े लोगों ने पुष्प वर्षा कर रथ का स्वागत किया और जय श्रीराम का नारा लगाया।पुरा शहर जय श्रीराम के नारों से गूंज उठा।

वहीं मैत्री पुल पर बिना बुलाए सनेश रथ का स्वागत करने पहूंचे सांसद डा संजय जायसवाल और विधायक प्रमोद सिन्हा का विहिप और बजरंग दल के कार्यकर्ताओं ने विरोध किया और उन्हें वापस किया। सीमा जागरण मंच के स्टेट कोर्डिनेटर महेश अग्रवाल,भारत बिकास परिषद के अध्यक्ष डा. राजेन्द्र प्रसाद, गायत्री शक्तिपीठ के अध्यक्ष ध्रुव प्रसाद श्रीवास्तव एसएसबी के इन्स्पेक्टर मनोज कुमार शर्मा सहित विभिन्न संघ संगठन ने सनेश रथ का स्वागत किया।मनोकामना माई मंदिर तक रथ का स्वागत होते रहा और राम भक्त वहां तक पैदल चलते गए। इस अवसर पर विहिप व बजरंग दल के कार्यकर्ता राणा रितेश, संदीप कुमार, अजीत कुमार पांडे, चंदन कुमार, धीरज श्रीवास्तव, पप्पू कुमार सहित अनेक लोग उपस्थित थे।

टिप्स प्रशिक्षु डीएसपी नवनीत कुमार के नेतृत्व में मिली कामयाबी

एसडीपीओ ने थानाध्यक्षों के साथ की बैठक

विहर। एसडीपीओ ने शिवहर अनुमंडल कार्यालय में एसडीपीओ अनिल कुमार ने सभी थानाध्यक्ष के साथ क्राइम मीटिंग किया। वही थानाध्यक्षों को निर्देश देते हुए कहा की शहर से लेकर ग्रामीण क्षेत्र में रात्रि गस्ती में लाए तेजी, लंबित मामला को जल्द से जल्द निपटारा करें, 26 जनवरी के मद्देनजर पुलिस अधिकारी को हाई अलर्ट पर रहे, शराब कारोबारी, फरार अपराधी के गिरफ्तारी में तेजी लाए, जिला के बॉडर इलाका में सघन वाहन चेकिंग अभियान चलाए, नियमित बैंक जांच करें, क्राइम मीटिंग में एसडीपीओ ने सभी थानाध्यक्ष को कई दिशा निर्देश दिया। मौके पर नगर थानाध्यक्ष सह इंस्पेक्टर अजय कुमार, महिला थानाध्यक्ष कोमल-रानी, पिपराही थानाध्यक्ष चंदन कुमार, फतेहपुर थानाध्यक्ष जसीम अंसारी, श्यामपुर भटहां थानाध्यक्ष रोहित कुमार, समेत कई थाना के थानाध्यक्ष मौजूद रहे।

केसरिया प्रखण्ड प्रमुख के विरुद्ध लगा अविश्वास प्रस्ताव

बीएनएम@केसरिया। प्रखण्ड प्रमुख की कार्यशैली से असंतुष्ट पंचायत समिति सदस्यों ने शुक्रवार को अविश्वास प्रस्ताव प्रस्तुत किया है। आठ पंसस ने प्रमुख के विरुद्ध लाये गये अविश्वास प्रस्ताव की प्रति कार्यपालक पदाधिकारी को सौंपा है। जिसमें प्रखण्ड प्रमुख पर ससमय बैठक नहीं कराने, मनमाने ढंग से योजना चयन करने, मान-सम्मान नहीं देने आदि का आरोप लगाया गया है। सुगांति देवी, चंदा देवी, इंदु देवी, लालमती देवी, जुबैदा खातुन सहित आठ पंचायत समिति सदस्यों ने अविश्वास प्रस्तुत किया है। कार्यपालक पदाधिकारी सह बीडीओ मनीष कुमार सिंह ने बताया कि इस आशय की प्रति मिली है। जिसके बाद इस दिशा में अग्रतर कार्रवाई की जा रही है।ज्ञात हो कि प्रखण्ड प्रमुख के कार्यकाल का करीब ढाई वर्ष हो गया है। जिसके बाद यह प्रस्ताव लाया गया है।

श्रम विभाग की कार्रवाई में चार बाल श्रमिकों को कराया गया मुक्त

बीएनएम@मोतिहारी। श्रम संसाधन विभाग के विशेष धावा दल के द्वारा शुक्रवार को मोतिहारी सदर प्रखंड क्षेत्र अंतर्गत विभिन्न प्रतिष्ठानों में सघन जाँच अभियान चलाया गया। इस क्रम में नारायण होटल एवं सृष्टि स्वीट्स से एक-एक तथा दूधवाला रेस्टोरेंट से दो बाल श्रमिक को धावा दल की टीम के द्वारा विमुक्त कराया गया।श्रम अधीक्षक सत्य प्रकाश ने बताया कि यह अभियान पूर्वी चंपारण जिला अंतर्गत लगातार क्रियाशील रहेगा। उन्होंने बताया कि बाल एवं किशोर श्रम अधिनियम के तहत संबंधित सभी नियोजकों के विरूद्ध संबंधित थाने में प्राथमिकी दर्ज करने की कार्रवाई की जा रही है जबकि सभी विमुक्त बाल श्रमिकों को बाल कल्याण समिति पूर्वी चंपारण मोतिहारी के समक्ष उपस्थापित कर उन्हें बाल गृह में रखा गया है। विशेष धावा दल में एलईओ मोतिहारी सदर ज्योति सिंह, दिवाकर प्रसाद, रविरंजन कुमार, सरफराज अहमद खान, कीर्तिवर्धन सिंह, विकास कुमार मिश्रा के अलावा प्रयास संस्था से विजय कुमार शर्मा एवं पुलिस बल शामिल थे।

डीपीएम ने सीएचसी केसरिया का किया निरीक्षण

बीएनएम@केसरिया। स्वास्थ्य विभाग के जिला कार्यक्रम प्रबंधक विश्वमोहन ठाकुर ने शुक्रवार को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र केसरिया का निरीक्षण किया। निरीक्षण के क्रम में अस्पताल में भर्ती मरीजों से मिलकर उन्हें दी जाने वाली सुविधाओं से अवगत हुए। उन्होंने ओपीडी, चिकित्सीय जाँच, दवा वितरण सहित अन्य सुविधाओं की स्थिति की जानकारी ली। वहीं उन्होंने टीकाकरण केंद्र, प्रसव कक्ष, औषधि भंडार कक्ष सहित अन्य विभागों को भी देखा। इस क्रम में संबंधित कर्मियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिया। स्वास्थ प्रबंधक धर्मराज को निर्देश देते हुए कहा कि अस्पताल की जो भी कमियां है उसे तुरंत ठीक करना सुनिश्चित करें। निरीक्षण के समय लिपिक नंदकिशोर शर्मा, अनिकेत वर्मा, उमेश कुमार, जीएनएम चाँदनी कुमारी, शोभा कुमारी सहित अन्य मौजूद थे।

उच्च शिक्षा निदेशक ने एलएनडी कॉलेज का किया निरीक्षण

मोतिहारी। शहर के लक्ष्मी नारायण दूबे महाविद्यालय में शुक्रवार को प्रो. (डॉ.) रेखा कुमारी निदेशक, उच्च शिक्षा, शिक्षा विभाग बिहार सरकार, पटना द्वारा आकस्मिक निरीक्षण किया गया। उन्होंने एडमिनिस्ट्रेटिव ब्लॉक, प्राचार्य कक्ष, शिक्षक कक्ष, कार्यालय कक्ष, जेन्स ट्वायलेट, गर्ल्स ट्वायलेट, कॉमन रूम, सभी वर्ग कक्ष, परीक्षा विभाग, प्रयोगशाला, पुस्तकालय, लैंग्वेज लैब, रिसर्च एंड डेवलपमेंट सेल, बीबीए , बीसीए, बीएड बिल्डिंग, सभागार, जिम, क्रीड़ा मैदान इत्यादि का सूक्ष्मता पूर्वक निरीक्षण किया। उन्होंने यहां वोकेशनल बिल्डिंग में चल रही बीबीए व बीसीए कक्षाओं का भी मुआयना किया तथा लैब से बच्चों के अधिकतम जुड़ाव का सुझाव दिया। निरीक्षी पदाधिकारी रेखा कुमारी ने समय सारणी के अनुकूल संचालित कक्षाओं की जानकारी ली तथा इसपर हर्ष अभिव्यक्त किया। उन्होंने यहां के सभी शिक्षकों को अपने काम के प्रति संजीदा देखकर प्रसन्नता व्यक्त की। उन्होंने भावी नैक मूल्यांकन के द्वितीय चक्र के लिए सभी शिक्षक एवं कर्मचारियों को जी जान से जुड़ जाने की सलाह दी। शिक्षा विभाग के निरीक्षी पदाधिकारी ने यहां पदस्थापित सभी नियमित शिक्षकों, अंशकालीन अतिथि शिक्षकों व शिक्षकेतर कर्मचारियों की भौतिक उपस्थिति का अनुश्रवण किया। उन्होंने यहां प्राचार्य प्रो.अरूण कुमार के साथ भौतिकी, रसायन शास्त्र, वनस्पति विज्ञान, जंतु विज्ञान, मनोविज्ञान एवं भूगोल की कार्यशील प्रयोगशालाओं का भी अवलोकन किया। उन्होंने पुस्तकालय की भंडार पंजी एवं वितरण पंजी का भी अवलोकन करते हुए इससे अधिकतम विद्यार्थियों को लाभान्वित करने का सुझाव दिया। उन्होंने बीएड परिसर के समीप मैदान में मोहल्ले वासियों द्वारा कचड़े फेंके जाने पर सख्त नाराजगी व्यक्त की। यहां कॉलेज के आस-पास के लोगों से कॉलेज की स्वच्छता रखने में मदद करने की भी अपील की। उन्होंने प्राचार्य को प्रशासनिक पदाधिकारियों के समन्वय से कचरा फेंकने वाले लोगों पर जुर्माना लगाने हेतु सुझाव दी। खेल के मैदान को और अधिक क्रियाशील बनाने, दूसरे शैक्षणिक संस्थाओं से एमओयू करने हेतु निर्देशित किया। प्राचार्य प्रो.(डॉ) अरूण कुमार ने निरीक्षी पदाधिकारी रेखा कुमारी के समक्ष इस महाविद्यालय के गणित, मनोविज्ञान एवं अंग्रेजी विभाग व जंतु विज्ञान विभाग में शिक्षकों की कमी पर ध्यान आकर्षित किया।

गणतंत्र दिवस मनाने को लेकर डीएम व एसपी ने अधिकारियों के साथ किया बैठक

शिवहर। जिलाधिकारी पंकज कुमार द्वारा समाहरणालय सभाकक्ष में 26 जनवरी "गणतंत्र दिवस" के तैयारी के संबंध में सभी संबंधित पदाधिकारियों के साथ बैठक की गई।

बैठक में गणतंत्र दिवस के अवसर पर झंडोतोलन कार्यक्रम की समय सारणी पर चर्चा किया गया। मुख्य समारोह स्थल पर साफ़ सफ़ाई, रंग-रोगन, दिवारो पर मधुबनी पेंटिंग हेतु कार्यपालक पदाधिकारी नगर परिषद शिवहर को निदेशित किया गया।

मुख्य समारोह स्थल पर साज-सज्जा एवं बैठने की व्यवस्था हेतु ज़िला नज़ारत उप-समाहर्ता को, निदेश दिया गया। मुख्य समारोह स्थल पर परेड की आवश्यक तैयारी हेतु सार्जेंट मेजर को निदेश दिया गया।

गणतंत्र दिवस के अवसर पर 09 विभागों द्वारा झाँकी निकाली जाएगी, उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले झाँकी टीम एवं परेड टीम को

सम्मानित किया जाएगा।

बैठक में एसपी अनंत कुमार राय, अपर समाहर्ता कृष्ण मोहन सिंह, अनुमंडल पदाधिकारी अफाक-अहमद, डीएसपी(मुख्यालय), अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी अनिल कुमार, एवं ज़िला स्तरीय पदाधिकारी, सभी प्रखंड विकास पदाधिकारी एवं अन्य उपस्थित रहे।

स्वॉल हेल्थ कार्ड का वितरण

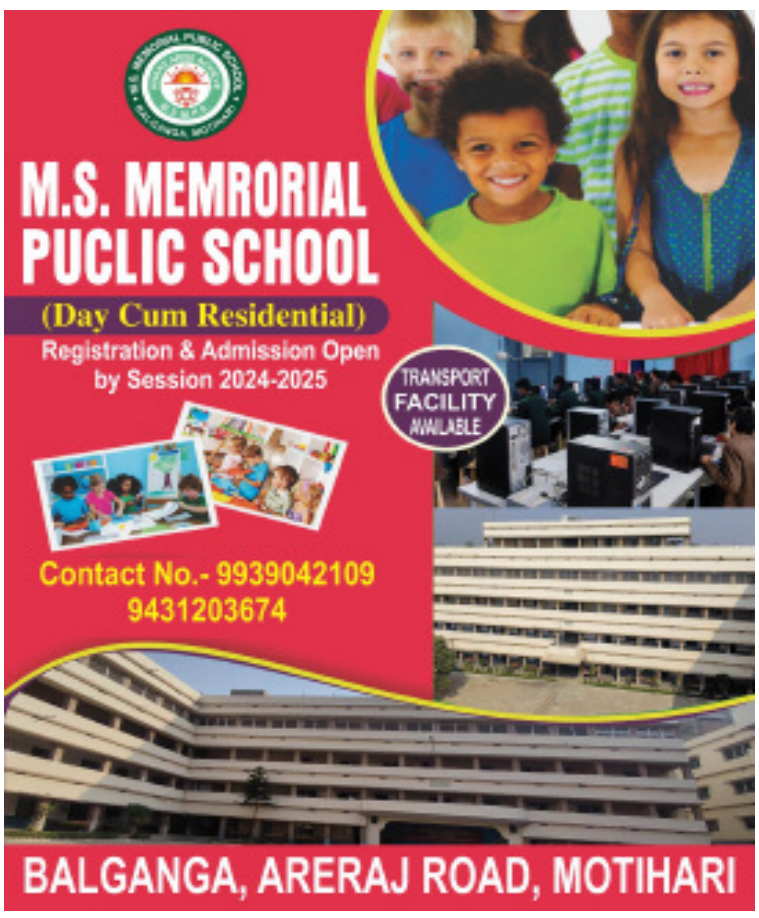
शिवहर। संयुक्त कृषि भवन के मैदान में दो दिवसीय किसान मेला सह- प्रदर्शनी- सह प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ जिलाधिकारी पंकज कुमार के द्वारा किया गया। उक्त अवसर पर एडीएम कृष्ण मोहन सिंह, जिला कृषि पदाधिकारी कमलेश कुमार, प्रधान कृषि समन्वय डॉ. संजय कुमार राय, जिला पशुपालन पदाधिकारी डॉक्टर सत्नारायण प्रसाद आदि मौजूद रहे।

जिलाधिकारी ने किसानों से आग्रह किया कि पारंपरिक खेती के अतिरिक्त कैश क्रॉप की खेती करें, साथ-साथ पशुपालन एवं मत्स्य पालन भी करें।

डीएम के द्वारा स्वॉल हेल्थ कार्ड का वितरण किया गया तथा कृषि मेला में भाग लेने वाले किसानों को सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन हेतु पुरस्कृत भी किया।

वहीं डीएम ने योग्य कृषकों द्वारा प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना का लाभ उठाने के लिए ऑनलाइन आवेदन करने का सुझाव भी दिया है।

कार्यक्रम में हीरालाल उप परियोजना निदेशक आत्मा ,शिखा आनंद सहायक निदेशक, हिमांशु कुमार, अनुमंडल कृषि पदाधिकारी समते अन्य पदाधिकारी मौजूद रहे।



सेवानिवृत्त बीईओ को दी गई विदाई

रामगढ़वा। निवर्तमान बीईओ सत्य नारायण साहू ने शिक्षा के क्षेत्र में अपना बहुमूल्य समय देकर सींचने का काम किया है। वे एक मिलनसार, अनुशासन पसंद, सभी शिक्षकों एवं बच्चों को अनुशासन में रखकर सभी के साथ एक तरह व्यवहार करते रहे। इनकी कमी हम सबों को खलेगी। इनके व्यवहार एवं कर्मठता से सभी प्रभावित थे।उक्त बातें वरिष्ठ शिक्षक अशोक मिश्र ने रामगढ़वा के उत्क्रमित मध्य विद्यालय दूबे टोला में आयोजित सेवानिवृति विदाई समारोह को सम्बोधित करते हुए कही ।इस दौरान पूर्व बीआरपी मुकेश कुमार सिंह ने समारोह को सम्बोधित करते हुए कहा किबीईओ साहब अपने व्यवहार के कारण यहां जितने भी दिन रहे, सभी के दिलों में बसे रहे। किसी के साथ कभी भेदभाव नहीं करते देखे गए। हमेशा शिक्षा व्यवस्था को सुधारने में लगे रहे।समारोह को सम्बोधित करते हुए निवर्तमान बीईओ सत्य नारायण साहू ने कही कि रामगढ़वा के साढ़े तीन साल के कार्यकाल में जो शिक्षको, अभिभावकों, वरीय अधिकारियों का जो स्नेह प्राप्त हुआ मैं जीवन पर्यंत नही भूलूंगा।समारोह की अध्यक्षता विद्यालय शिक्षक धनन्जय कुमार ने की ,जबकि संचालन अविनाश कुमार ने किया ।वही धन्यवाद ज्ञापन प्रधानाध्यापक कमरुल होदा ने किया। जबकि समारोह में मध्य विद्यालय सतपिपरा के प्रधानाध्यापक मधुसूदन प्रसाद, संस्कृत प्राथमिक विद्यालय के प्रभारी अनवारुल हक, वेद प्रकाश मिश्र , रेयाज आलम, नीतू कुमारी, मोबिना खातून, संध्या कुमारी, अफजल आलम सहित सभी उपस्थित थे।

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।

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 ?

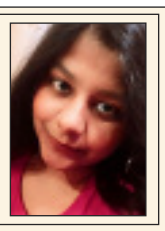
अरे ! वे पहले एक इंसान हैं बाद में विधवा है। विधवा होना कोई पाप तो है नहीं फिर घृणा कैसी ? इतना भेदभाव क्यूँ ? एक किस्सा याद आ रहा है सुनंदा का विवाह पांच साल पहले दीपक के साथ हुआ था। दोनो एक बस दुर्घटना में घायल हो गये थे पत्नी बच गई और पति की कुछ दिनों के बाद मौत हो गई। सुनंदा को अभागन का नाम देकर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

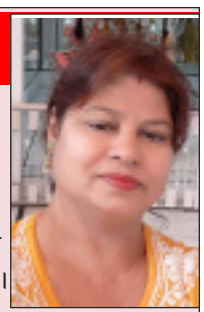
प्रेगनेंसी के बाद जब माँ बन जाते है,तब अपने लिए कुछ नहीं
मगर सब परिवार और बच्चों के लिए केवल करती है।
इसलिए माँ के शब्द में संसार बस्ता है।

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।

समीक्षा : टिकाऊ चमचों की वापसी वैचारिक व्यंग्य संग्रह है

विवेक रंजन श्रीवास्तव , भोपाल

किताब की शुरुवात लेखक के मन में उद्भूत विचारों से होती है. लेखक लिखता है . कम्पोजर कम्पोज कारता है. अक्षर शब्द और शब्द वाक्य बन जाते हैं, भाव मुखर हो उठते हैं. प्रकाशक छापता है. समारोह पूर्वक किताबों के विमोचन होते हैं. समीक्षक चर्चा करते हैं. किताब विक्रेता से होते हुये पाठक तक पहुंचती है. पाठक जब पुस्तक पढ़कर लेखक की वैचारिक यात्रा में बराबरी से भागीदारी करता है, तब किंचित यह यात्रा गंतव्य तक पहुंचती लगती है.

रचना के दीर्घगामी प्रभाव पड़ते हैं. लेखक सम्मानित होते हैं, पाठक रचनाकार के प्रशंसक, या आलोचक बन जाते हैं. अर्थात किताब की यात्रा सतत है, लम्बी होती है. अशोक व्यास व्यंग्य के मंजे हुये प्रस्तोता हैं. टिकाऊ चमचों की वापसी उनकी दूसरी किताब है. सुस्थापित लोकप्रिय, भावना प्रकाशन से यह कृति अच्छे गेटअप में प्रकाशित है.

सूर्यबाला जी ने प्रारंभिक पन्नो में अपनी भूमिका में पाया है कि लेखक अपने व्यंग्य कर्म में कहिं भी असावधान नहीं है. लालित्य ललित ने संग्रह के व्यंग्य पढ़कर आशा व्यक्त की है कि अपने आगामी संग्रहों में लेखक की चिंताये और व्यापक व अंतर्राष्ट्रीय हों. इस संग्रह में बत्तीस व्यंग्य हैं. पाठको के लिये विषयों पर सरसरी नजर डालना जरूरी है. अंग्रेजी घर पर है ?, अजब गजब मध्य प्रदेश , अध्यक्ष जी नहीं रहे. अध्यक्ष जी अमर रहें, आइए सरकार, जाइए, आभासी दुनिया का वास्तविक बन्दा, कलयुग नाम अधारा आपका आधार कार्ड, कृत्रिम बुद्धिमत्ता का भारतीय तरीका, कोरोना कल्चर का प्रभाव, कोरोना की कृपा, गोद ग्रहण समारोह, जा आ आ जा आ आ दू !

जा आ आ दू , टिकाऊ चमचों की वापसी, ताली बजाओ ताल मिलाओ, दामाद बनाम फूफाजी, बुरा नहीं मानेंगे... चुनाव है, भारत निर्माण यात्रा, मध्यक्षता करा लो... मध्यक्षता, रंगबाज राजनीति, लिव आउट अर्थात छोड़ छुट्टा, विश्व युद्ध की संभावना से अभिभूत , सड़क बनाएँ, गड्ढे खोदें सतर्क मध्यमार्गी , सत्तर प्लस का युवा गणतन्त्र, साहित्यमति का बाहुबली साहित्यकार, सेवा के लिए प्रवेश, ज्ञान के लिए प्रस्थान, सोशल मीडिया के ट्रैफिक सिग्नल, हलवा वाला बजट , हाँ. मैं हूँ सुरक्षित !

होली के रंग बापू के संग, ईश्वर के यहाँ जल वितरण समस्या, जैसे दूरदर्शन के दिन फिरे और पोस्ट वाला ऑफिस डाकघर शीर्षकों से हजार, पंद्रह सौ शब्दों में अपनी बात कहते व्यंग्य लेखों को इस पुस्तक का कलेवर बनाया गया है. टाइटिल लेख टिकाऊ चमचों की वापसी से यह अंश उधृत करता हूं, जिससे आपको रचनाकार की शैली का किंचित आभास हो सके. प्लास्टिक के चमचों की जगह फिर धातुओ के चम्मचों का इस्तेमाल पसंद किया जा रहा है, यूज एण्ड थ्रो के जमाने में स्थायी और टिकाउ चमचों की वापसी स्वागत योग्य है . वह चमचा ही क्या जो मंह लगाने के बादस फेंक दिया जाये ... जैसे स्टील के चमचों के दिन फिरे ऐसे सबकें फिरें ... . अशोक व्यास अपने इर्द गिर्द से विषय उठाकर सहज सरल भाषा में व्यंग्य के संपुट के संग थोड़ा गुदगुदाते हुये कटाक्ष करते दिखते हैं .

परसाई जी ने लिखा था बलात्कार कई रूपों में होता है . बाद में हत्या कर दी जाती है . बलात्कार उसे मानते हैं जिसकी रिपोर्ट थाने में होती है. पर ऐसे बलात्कार असंख्य होते हैं जिनमें न छुरा दिखाया जाता है न गला घोंटा जाता है , न पोलिस में रपट होती है।

अशोक जी ने हम सबके रोजमर्रा जीवन में हमारे साथ होते विसंगतियों के ऐसे ही बलात्कारों को उजागर किया है, जिनमें हम विवश यातना झेलकर बिना कहीं रिपोर्ट किये गूंगे बने रहते हैं . उनकी इस बहुविषयक रिपोर्टो पर क्या कार्यवाही होगी ? कार्यवाही कौन करेगा ? सड़क पर लड़की की हत्या होती देखने वाला गूंगा समाज ? व्हाटस अप पर क्रांति फारवर्ड करने वाले हम आप ? या प्यार को कट पीसेज में फ्रिज में रखकर प्रेशर कुकर में प्रेमिका को उबालकर डिस्पोज आफ करने वाले तथाकथित प्रेमी ?

हवा के झोंके में कांक्रीट के पुल उड़ा देने वाले भ्रष्टाचारी अथवा सत्ता के लिये विदेशों में देश के विरुद्ध षडयंत्र की बोली बोलने वाले राजनेता ? इन सब के विरुद्ध हर व्यंग्यकार अपने तरीके से, अपनी शैली में लेखकीय संघर्ष कर रहा है . अशोक व्यास की यह कृति भी उसी अनथक यात्रा का हिस्सा है . पठनीय और विचारणीय है .

पुस्तक चर्चा

टिकाऊ चमचों की वापसी
अशोक व्यास
भावना प्रकाशन, दिल्ली
संस्करण २०२१
अजिल्द , पृष्ठ १२८, मूल्य १९९ रु
चर्चा... विवेक रंजन श्रीवास्तव, भोपाल

मैं कह सकता हूं कि टिकाऊ चमचों की वापसी वैचारिक व्यंग्य संग्रह है. अशोक व्यास संवेदना से भरे, व्यंग्यकार हैं . संग्रह खरीद कर पढ़यि आपको आपके आस पास घटित, शब्द चित्रों के माध्यम से पुनः देखने मिलेगा . हिन्दी व्यंग्य को अशोक व्यास से उम्मीदें हैं जो उनकी आगामी किताबों की राह देख रहा है.

एक लम्बी उड़ान सफलता की ओर

ये है जानभी चौधुरी, जो की ओड़शिा की रहने वाली है। ये एक ग्रेजुएट शिक्षक है। इन्हे संगीत गाना, पेन स्केच करना, प्रकृति फोटोग्राफी करना, सबकी मदत करना, नया कुछ सिखना और नृत्य करना बेहत पसंद है। पहले से इनको लिखना इतना पसंद नहीं था, मगर इनके जीबन में कुछ ऐसा हुआ की, वह डिप्रेशन से गुजरने लगी थी, उनकी मानसिक स्थिति का असर उनके पढ़ाई और तबीयत पर होने लगा, उनकी दशा बहुत बुरी हो गयी थी मगर तभी से उन्होंने लिखना शुरू किया, अपने अंदर के जज़्बातों को कागज़ में ज़ाहिर करना शुरू किया।

अपने हाल को शब्दों में पिरोना शुरू किया। मगर वह कभी हार नहीं मानी और डटकर अपने परिस्थिति का सामना किया और तब इनके माता -पिता ने ही इनका खोया हुआ आत्मबिस्वास बढ़ाया।

वह कहती है, सब हमे समझाने लगे मगर असर तब हुआ जब हम खुदके साथी बने, खुदसे प्यार करना सीखा और अँधेरे में गिरते -संभलते उसने अकेले रोशनी में चलना सिख ही लिया। और आज उन्हे लिखते -लिखते 3-4 साल हो गए हैं।

वह बिश्वास करती है, जो पहले लिखना

पसंद नहीं करती थी आज उसी लेखन से उसके जीबन को एक नयी दिशा दे दी है और ऐसी कोई जगह नहीं है की, जहाँ उनका लिखन न हो, उन्हे कविता, गद्य, शायरी, मोटिवेशनल स्टोरी और अनुच्छेद लिखना बहुत पसंद करती हैं।

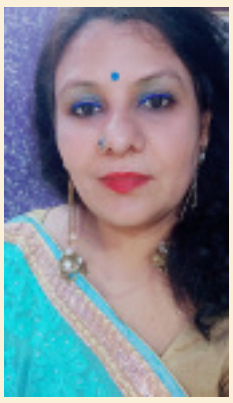
स्टोरी मिरर पर भी उनका लिखन है और वह पॉडकास्ट भी करती है। आज न जाने कितने भटके लोगों को वह रास्ता दिखा चुकी हैं। उनका लक्ष्य है की वह सबकी मदत करें, जिस अवस्था से वह गुज़र चुकी है, उससे कोई और न गुज़रे

।वह समाज के लिए आज के युवा के लिए अपने लिखन के माध्यम से मदत करना चाहती है। उनका इंस्टाग्राम पेज है, जहाँ वह 2000+ से ज़्यादा लोगों से जुडी हुई है, अपने लिखन और वॉइस ओवर रील्स के माध्यम से। उनका लक्ष्य है, की वह कभी करोड़ों लोगों की आवाज़ बने, एक मोटिवेशनल स्पीकर बने और लोगों को प्रेरित करें। ये बहुत संकलन में काम कर चुकी है अभी भी कर रही है , बहुत संकलन में ये खुद संकलक भी रह चुकी हैं। इनकी अपनी संकलन है, कलयुग- काल का युग , दिल की बातें (Sarvad Publication), हाल -ए -ज़दिगी - The Untamned (Brown Page Publication), Culture Vs Modernity (Ek Shayar Ki Baate Publication), 90's Memories-The Nostalgia Alert (Uniq Publication) और हाली में लांच हुआ है, माँ -एक सच्ची कहानी, एक संघर्ष की निशानी (JEC Publication) और बहुत से समाचार पत्र में भी प्रकाशित हुई है। जैसे की, संस्कार समाचार, The Gram Today समाचार, Redhanded समाचार, हम हिंदूस्तानी USA (एक साप्ताहिक हिंदी बिदेशी समाचार पत्र), Coalfield Mirror समाचार, युग जागरण समाचार, दैनिक रोशनी समाचार, रुहेला टाइगर्स टाइम्स समाचार, दैनिक साहित्य समाचार, इंदौर समाचार, भारत टाइम्स समाचार, झंझट टाइम्स और राजगीर फ्रंटलाइन समाचार पत्र।इन्हे बहुत पदक, सम्मान पत्र और ट्रॉफी से सम्मानित किया गया है।

विश्वाकाश ग्रंथ रचनाकार के द्वारा सम्मानित पत्र प्राप्ति हुई है इन्हे। विश्वाकाश के चमकते सूर्य 2023 में मिला है इन्हे सम्मान पत्र।

इनकी पुस्तके Amazon, Flipkart पर है और Play Book Store पर भी है। और ये सफलता का श्रेय अपने ईश्वर, अपने पिता -माता और अपने करीबी लोगों को देती है।और बिश्वास करती है की अगर आत्मबिस्वास हो तो इंसान अपनी परिस्थिति का सामना कर, अपनी किस्मत खुद बदल सकता है।

संध्या चतुर्वेदी, मथुरा, उप्र



कैसी यह मुहब्बत

कैसी यह मुहब्बत है दोस्तो
कट रही रोज टुकडों में दोस्तों

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

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

सौ टुकड़ो में कटने से अच्छा है
कि अकेले जिंदा रह लेना दोस्तों

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

दूसरों के लिए थोड़ा जी लेना दोस्तों
गम न करना मुहब्बत गंवाने का जरा भी

मिलती नहीं यह जिंदगी दुबारा तो
कुछ अपनी फिक्र कर लेना दोस्तों।।

ममता सिंह राठौर कानपुर

कदम भी अपना सफर

मोहब्बत लिखा तो पूछा यह क्या लिखा
नफरतों में यही सवाल किसके लिए लिखा।।

अरे बाबा लिखने दीजिए ख़ुद से जीने दीजिए
मन के विस्तृत आंगन में आने _ जाने दीजिए।।

अनुभवों के रंग से जिंदगी रगने दीजिए
अरे बाबा जिंदगी के स्वाद को चखने दीजिए।।

हदों के पार का ख़ामोश देखिए
मोल _तोल के बीच का झोल देखिए।।

अरे देखिए तो सही
जिंदगी का कड़वा कठोर देखिए
कदम भी अपना सफर भी अपना चलते चलिए।।

कही _सुनी कुछ _तुड़ी मुड़ी
मीठी खट्टी मिली जुली
यह जिंदगी किसकी खातिर,
मन के माफिक कौन है साथी।।

ये एक्सरसाइजेस आपको रखेंगी फिट और स्मार्ट

अपने स्वास्थ्य को लेकर हम सभी कुछ नई और अच्छी हैबिट्स अपनाने की सोचते हैं जिसमें फिटनेस सबसे टॉप पर होता है लेकिन कैसी एक्सरसाइजेस से इसकी शुरुआत करें ये समझ नहीं आता। किसी को अपना पेट कम करना है तो किसी को वेट, वहीं किसी को बाइसेप्स बनाने हैं तो किसी को ओवरऑल बॉडी टोन करनी है। इसकी वजह से और ज्यादा कनफ्यूज़न हो जाती है।

तो अगर आपने भी खुद को फिट रखने का वादा कर लिया है, तो हम आपको सजेस्ट करेंगे कुछ ऐसे ईज़ी वर्कआउट्स, जो आपको फिट एंड फाइन रखने के साथ ही अपर से लेकर बॉडी तक के लिए हैं बेहद फायदेमंद। तो डाइट के साथ इन एक्सरसाइजेस को भी बनाएं अपने रूटीन का हिस्सा। जिसका असर आपको अपनी बॉडी पर कुछ ही दिनों में नजर आने लगेगा।

कई बीमारियां दूर रहेंगी और आप लंबे समय तक स्वस्थ जीवन जी सकेंगे।

जंपिंग जैक

जंपिंग जैक बेसिक लेकिन बेहद फायदेमंद एक्सरसाइज है। इस एक्सरसाइज को करने से वजन तो तेजी से कम होता ही है साथ ही थाईज़ भी स्ट्रान्ग होती हैं। पेट की चर्बी कम होने लगती है। इस एक्सरसाइज को करने से पहले हाथ और पैरों की हल्की-फुल्की स्ट्रेचिंग जरूर कर लें, जिससे इंजुरी की संभावना कम हो जाती है।

स्किपिंग रोप

रस्सी कूदना भी आसान एक्सरसाइज में शामिल है। इसका असर भी आपको काफी कम दिनों में देखने को मिल सकता है। इसके रोजाना दो से तीन सेट्स करने की को शि श करें। अच्छी प्रैक्टिस हो जाने के बाद आप इसे बढ़ा भी सकते हैं। एक सेट में कम से कम 30 से 50 बार जंप करने की कोशिश करें।

स्क्वॉट जंप

स्क्वाट जंप भी ओवरऑल बॉडी को टोन करने वाली बेहतरीन एक्सरसाइजेस में से एक है। इसे करने से बॉडी में ब्लड का सर्कुलेशन सही तरह से होता है। जिससे कई सारी समस्याएं दूर रहती हैं, साथ ही कम समय में अच्छी-खासी कैलोरीज़ बर्न की जा सकती है।

सर्दियों में वर्कआउट करने का बेस्ट टाइम

सर्दियों के मौसम में भी वर्कआउट करने का बेस्ट टाइम सुबह ही है। इसकी वजह है कि सुबह एक्सरसाइज कर लेने से पूरे दिन शरीर में एनर्जी बनी रहती है।

वर्कआउट करने से शरीर में एंडोर्फिन हार्मोन रिलीज होता है, जो पूरे दिन आपको एक्टिव रखने में मदद करता है। ठंड में सुबह उठकर कसरत करने के लिए आलस्य छोड़ना थोड़ा मुश्किल होता है, लेकिन अपने हेल्थ को ध्यान में रखते हुए, एक्सरसाइज के लिए सुबह का समय ही चुनें।

जोड़ों के दर्द को दूर करने के लिए रोजाना करें मकरासन

आजकल जोड़ों में दर्द आम समस्या है। इस स्थिति में व्यक्ति को जोड़ों में कम या तेज दर्द होता है। कभी-कभार यह दर्द असहनीय हो जाता है। इस वजह से चलने, उठने और बैठने में दिक्कत होती है। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो शरीर में कैल्शियम और विटामिन डी की कमी की वजह से जोड़ों में दर्द होता है। इसके अलावा, थकान, चोट और बढ़ती उम्र के चलते भी जोड़ों में दर्द होता है।

इस बीमारी से वयस्क अधिक प्रभावित होते हैं। हालांकि, आजकल कम उम्र के लोगों में भी गठिया के लक्षण देखे जाते हैं। अगर आप भी जोड़ों में दर्द से परेशान हैं और इससे निजात पाना चाहते हैं, तो रोजाना योग और एक्सरसाइज करें। योग के कई आसन हैं। उनमें एक मकरासन है।

इस योग को करने से जोड़ों में दर्द की समस्या से निजात मिलता है। आइए, मकरासन के बारे में सबकुछ जानते हैं-

मकरासन

मकरासन दो शब्दों मकर और आसन से मिलकर बना है। आसान शब्दों में कहें तो मकर की मुद्रा में बैठना मकरासन कहलाता है।

यहां मकर का तात्पर्य मगरमच्छ से है। मगरमच्छ शांत चित से नदी में लेटा रहता है। इस योग को करने के दौरान मगरमच्छ के समान शांत चित होकर लेटना रहता है। इस योग को करने से जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है। साथ ही तनाव से भी राहत मिलता है। इसके अलावा, बढ़ते वजन को भी कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

मकरासन कैसे करें

इसके लिए सबसे पहले जमीन पर दरी बिछाकर पेट के बल लेट जाएं। इस योग को खाली पेट करना फायदेमंद होता है। अब दोनों कोहनियों को जमीन पर फैलाकर सोने की मुद्रा में आ जाएं। आसान शब्दों में कहें तो अपने सिर को दोनों हाथों पर रखें। वहीं पैरों के बीच दूरी बनाकर रखें।

इसके अलावा, आप कोहनियों को जमीन पर टीका कर आगे की ओर मुख कर ध्यान मुद्रा में भी मकरासन कर सकते हैं। इस दौरान अपने पैरों की उंगलियों को जमीन से स्पर्श करें। आप इस मुद्रा में मगरमच्छ की भांति विश्राम करते हैं।

मानसिक थकान को दूर करने के लिए आजमाएं ये आसान टिप्स

क्या आप हमेशा थका हुआ और ऊर्जाहीन महसूस करते हैं? क्या आपको लंबे समय से तनाव का अनुभव हो रहा है? अगर हां, तो यह मानसिक थकान का संकेत हो सकता है। आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में मानसिक थकान होना आम बात है। व्यस्त जीवनशैली में हम अक्सर कई चीजों को एक साथ निपटाने की कोशिश करते हैं। लंबे समय से काम और तनाव के कारण शरीर के साथ-साथ हमारा दिमाग और मन भी थक जाता है।

अक्सर लोग मानसिक थकान को नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन ऐसा करना आपकी शारीरिक और मानसिक समस्याएं बढ़ सकती हैं। तो अब सवाल यह उठता है कि मानसिक थकान को कैसे दूर करें? आज हम आपको मानसिक थकान को दूर करने के उपाय बताने जा रहे हैं

1. धूप में बैठें

अगर आप हर समय खुद को थका हुआ महसूस करते हैं, तो रोजना थोड़ी देर धूप में बैठें। यह खुद को रिचार्ज करने का सबसे सरल तरीका है। सूरज की रोशनी से हमारे शरीर और दिमाग पर स का र त्म क प्रभाव पड़ता है। रोज धूप में बैठने से शरीर में विटामिन डी की आपूर्ति होती है, जिससे आप ऊर्जावान महसूस करते हैं। इसके लिए दिन में कम से कम 30 मिनट के लिए धूप में जरूर बैठें।

2. अच्छी और गहरी नींद लें

मानसिक थकान को कम करने के लिए अच्छी और गहरी नींद बहुत जरूरी है। नींद पूरी न होने के कारण आपकी मानसिक थकान बढ़ सकती है। इससे बचने के लिए पूरे दिन में कम से कम 8 घंटे जरूर सोएं। अगर आपको नींद से जुड़ी कोई परेशानी है, तो डॉक्टर से संपर्क करें।

3. ब्रेक लें

लगातार काम करते-करते आपका शरीर ही नहीं, दिमाग भी थक सकता है। मा न सि क थकान के कारण आपको किसी भी काम पर फोकस करने में कठिनाई हो सकती है। ऐसे में, दिमाग की थकान मिटाने के लिए काम के बीच में कुछ छोटे-छोटे ब्रेक लेना मददगार हो सकता है। इसके लिए थोड़ी देर के लिए काम से दूर हो जाएं और बॉडी की स्ट्रेचिंग करें। इस समय में आप एक कप कॉफी या अपने पसंदीदा संगीत का आनंद ले सकते हैं। ब्रेक लेने से आप खुद को रिलैक्स और रिफ्रेश महसूस करेंगे।

4. व्यायाम करें

मानसिक तनाव से बचने के लिए अपने रूटीन में व्यायाम को शामिल करें। रोजाना व्यायाम करने से शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ महसूस करेंगे। इसके लिए रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम करने की कोशिश करें।

इससे आपकी मानसिक थकान कम होगी और आप खुद को ऊर्जावान महसूस करेंगे। आप रोजाना ध्यान और योग का अभ्यास भी कर सकते हैं।

5. इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से ब्रेक लें

आजकल की डिजिटल दुनिया में हमारा ज्यादातर समय इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के साथ गुजरता है। दिनभर मोबाइल और लैपटॉप आदि से जुड़े रहते हैं। इससे हमारा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बुरी तरह प्रभावित होता है। मानसिक थकान से बचने के लिए टेक्नोलॉजी से ब्रेक लें। खुद को कुछ समय के लिए इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से दूर करके आप मानसिक तौर पर फ्रेश महसूस करेंगे।