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

BORDERNEWSMIRROR BNM to the point...

02 मनोज मंजिल की बिहार विधानसभा में सदस्यता खत्म
04 साधु संतों का हुआ शिवहर में हुआ आगमन

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, शनिवार, 17 फरवरी 2024 | www.bordernewsmirror.com | ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रूपए ● वर्ष: 04, अंक: 358

कार्टून कार्नर

चंपाई मंत्रिमंडल का हुआ विस्तार

बसंत एवं दिपक बने मंत्री, राजभवन के बिरसा मंडप में किया शपथ ग्रहण

बीएनएम@रांची

चंपई सोरेन के सरकार का मंत्रिमंडल विस्तार हो गया है। झारखंड राजभवन के बिरसा मंडप में शपथ ग्रहण समारोह का आयोजन किया गया है। राज्यपाल सीपी राधा कृष्णन ने विधायकों को मंत्री पद की शपथ दिलाई। झामुमो कोटे से मिथिलेश ठाकुर, बसंत सोरेन, हफिजुल हसन, बेबी देवी ,दीपक बिरुआ कांग्रेस की तरफ से किसी भी तरह का परिवर्तन नहीं किया गया है। रामेश्वर उरांव, बन्ना गुप्ता, बादल पत्रलेख को रिपिट किया गया है .झामुमो कोटे में दो बलाव किए जो नए चेहरे है। बसंत सोरेन दिपक बिरुआ है।

शपथ ग्रहण समारोह में शामिल होने से पहले कांग्रेस में हाई वोल्टेज ड्रामा देखने को मिला। खबर मिली की कांग्रेस के कई नेता सर्किट हाउस में जमा हुए हैं। कहा जा रहा था कि वे मंत्रिमंडल विस्तार में पुराने नेताओं के शामिल किए जाने से नाराज थे। हालांकि इसके बार पार्टी के बड़े नेता एक्टिव हुए और प्रदेश अध्यक्ष राजेश ठाकुर समेत प्रदेश प्रभारी गुलाम अहमद मीर सर्किट हाउस पहुंचे और नेताओं को मनाया। जिसके बाद सभी एकजुट होकर राजभवन पहुंचे।

> **झामुमो कोटे से मिथिलेश ठाकुर, बसंत सोरेन, हफिजुल हसन, बेबी देवी, दीपक बिरुआ कांग्रेस की तरफ से परिवर्तन नहीं किया गया है। रामेश्वर उरांव, बन्ना गुप्ता, बादल पत्रलेख को रिपिट किया गया है।**

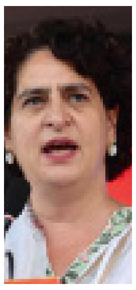
राहुल के सारथी बने तेजस्वी, भारत जोड़ो न्याय यात्रा को देखने के लिए लोग बेताब

बीएनएम@रोहतास

राहुल गांधी की न्याय यात्रा बिहार के रोहतास में है. राहुल गांधी ने सासाराम में रोड शो किया. इसके बाद वह चेनारी के टेकारी के लिए रवाना हो गए. इस दौरान राहुल लाल रंग के थार पर मौजूद थे. वहीं तेजस्वी यादव भी उनके साथ थे. राहुल की एक झलक पाने के लिए कांग्रेस कार्यकर्ता समेत आम लोग भी बेकाबू दिखे. रोड शो के दौरान गुलाब के फूलों से उनका स्वागत किया गया. ली से पहले आरजेडी नेता तेजस्वी यादव ने किसान आंदोलन और बंगाल हिंसा का जिक्र करते हुए भारतीय जनता पार्टी (BJP) पर जमकर निशाना साधा. उन्होंने कहा, किसानों को दिल्ली जाने से रोकने के

लिए जिस तरह के इंतजाम किए गए हैं और जिस तरह उन पर आंसू गैस के गोले दागे जा रहे हैं, उससे लगता है कि मानो किसान के साथ सरकार जंग कर रही है. हम किसान मुद्दे का समर्थन करते हैं. तेजस्वी यादव ने बंगाल के संदेशखाली में हुई हिंसा पर भी अपनी बात रखी. उन्होंने मीडिया से बातचीत में कहा कि, बंगाल में हाल ही में जो हुआ है उसकी जांच होनी चाहिए. कानून व्यवस्था राज्य सरकार की जिम्मेदारी है.ज भारत जोड़ो न्याय यात्रा का 34वां दिन है. राहुल गांधी आज रोहतास में किसान नेताओं के साथ बातचीत किया .इस दौरान आरजेडी नेता तेजस्वी यादव ने कहा, राहुल गांधी देशभर में घूम कर देश को जोड़ने का काम कर रहे हैं, राहुल गांधी बिहार आए हैं, हम उनका स्वागत करते हैं.उन्होंने मुख्यमंत्री नीतीश कुमार पर तंज सकते हुए कहा कि, याद है आप लोगों को वे तो कहते थे कि मर जाऊंगा लेकिन बीजेपी में नहीं जाऊंगा. इसलिए हम लोग तो भोले भाले लोग हैं. जो भी कुर्बानी देना पड़े देंगे, लेकिन अब नीतीश कुमार को साथ नहीं लेंगे।

प्रियंका गांधी वाड्रा अस्पताल में भर्ती



नयी दिल्ली। कांग्रेस महासचिव प्रियंका गांधी वाड्रा अस्वस्थ हैं और उन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया है। श्रीमती वाड्रा ने गुरुवार को बताया, 'मैं बड़े चाव से उत्तर प्रदेश में भारत जोड़ो न्याय यात्रा के पहुंचने का इंतजार कर रही थी लेकिन बीमारी की वजह से मुझे आज ही अस्पताल में भर्ती होना पड़ा।"
उन्होंने कहा, 'थोड़ा बेहतर होते ही मैं यात्रा में जुड़ूँगी। तब तक के लिए चंदौली-बनारस पहुंच रहे सभी यात्रियों पूरी मेहनत से यात्रा की तैयारी में लगे उत्तर प्रदेश के मेरे सहयोगियों और प्यारे भाई को शुभकामनाएं देती हूं।'
सूत्रों के अनुसार कल यह यात्रा सासाराम में थी। इसके बाद श्री राहुल गांधी की यात्रा मोहनिया होते हुए चंदौली में प्रवेश करेगी।

निर्णय न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) को कानूनी गारंटी देने की मांग

किसानों के साथ अगले दौर की वार्ता रविवार को

नयी दिल्ली। न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) को कानूनी गारंटी देने की मांग को लेकर प्रदर्शन कर रहे किसान संगठनों के साथ केंद्र सरकार की अगले दौर की वार्ता रविवार को होगी। सूचना एवं प्रसारण मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर ने बृहस्पतिवार को यहां बताया कि कल देर रात तक किसान संगठनों के साथ बातचीत चली जो बहुत ही सकारात्मक रही। उन्होंने बताया कि बैठक में ही अगली दौर की बातचीत के लिए रविवार का दिन निर्धारित किया गया है। उन्होंने कहा, "सरकार ने किसान संगठनों का बातचीत का निमंत्रण दिया था। वे आयें और बातचीत सकारात्मक माहौल में हुई। इसी में अगली बातचीत के लिए रविवार का दिन तय हुआ।" श्री ठाकुर ने कहा, "मुझे आशा है बातचीत का सकारात्मक रुख जारी रहेगा और हम मुद्दों का समाधान करने के लिए आगे बढ़ेंगे।" उन्होंने कहा कि किसानों के सभी मुद्दों पर मोदी सरकार ने बहुत काम किया है। कई परियोजनाओं को पूरा किया गया है और किसानों को ज्यादा ऋण दिया गया है।

उन्होंने कहा कि स्वामीनाथन समिति के मुताबिक कृषि लागत पर 50 प्रतिशत लाभ मोदी सरकार ने सुनिश्चित किया है। किसानों संगठनों के साथ तीसरे दौर की बातचीत कल देर रात तक चंडीगढ़ में हुई। इस बैठक में केंद्रीय कृषि एवं कल्याण किसान कल्याण मंत्री अर्जुन मुंडा, केंद्रीय उपभोक्ता एवं खाद्य आपूर्ति मंत्री पीयूष गोयल और केंद्रीय गृह राज्य मंत्री नित्यानंद राय तथा पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान शामिल हुए। किसान संगठनों के साथ केंद्र सरकार की तीन दौर की वार्ता हो चुकी है जिसमें कोई ठोस नतीजा सामने नहीं आ सका है।

किसान संगठन एमएसपी के लिए कानूनी गारंटी के अलावा स्वामीनाथन आयोग की सिफारिशों को लागू करने, किसानों और कृषि मजदूरों के लिए पेंशन, कृषि ऋण माफ करने, पुलिस में दर्ज मामलों को वापस लेने, लखीमपुरी खीरी हिंसा के पीड़ितों के लिए न्याय, भूमि अधिग्रहण कानून 2013 बहाल करने और पिछले आंदोलन के दौरान मारे गए किसानों के परिवारों के लिए अनुग्रह राशि की मांग कर रहे हैं।

शरद पवार की याचिका पर शीघ्र सुनवाई करेगा सुप्रीम कोर्ट

नयी दिल्ली। उच्चतम न्यायालय ने राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (राकांपा) की कमान महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री अजीत पवार को देने वाले चुनाव आयोग के फैसले के खिलाफ दायर पार्टी स्थापक शरद पवार गुट की याचिका पर यथासंभव शीघ्र सुनवाई करने की शुक्रवार को सहमति व्यक्त की। मुख्य न्यायाधीश डी वाई चंद्रचूड़ की अध्यक्षता वाली पीठ ने शरद पवार गुट का पक्ष रख रहे वरिष्ठ अधिवक्ता ए एम सिंघवी की दलीलें सुनने के बाद कहा कि वह इस मामले में यथाशीघ्र सुनवाई करेगी।

पीठ के समक्ष श्री सिंघवी ने मामले का विशेष उल्लेख करते हुए गुहार लगाई कि महाराष्ट्र में अगले सप्ताह विधानसभा सत्र के मद्देनजर शरद पवार के गुट के विधायकों को अजीत पवार समूह द्वारा जारी 'व्हिप' का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए चुनाव आयोग के फैसले के खिलाफ उनकी याचिका पर तत्काल विचार किए जाने की आवश्यकता है। श्री सिंघवी ने यह भी कहा कि शरद पवार गुट को चुनाव आयोग द्वारा कोई चुनाव चिह्न आवंटित नहीं किया गया है।

चुनाव आयोग ने महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री अजीत पवार गुट का पक्ष सुनने के बाद फैसला सुनाते हुए उन्हें (अजीत गुट) राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी और उसके चुनाव चिन्ह 'घड़ी' का वास्तविक हकदार बताया था।

इस फैसले को शरद पवार गुट ने 13 फरवरी को शीर्ष अदालत में एक याचिका दायर करके चुनौती दी है।

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

मनोज मंजिल की बिहार विधानसभा में सदस्यता खत्म

> आरा एमपी-एमएलए कोर्ट ने भाकपा माले के अगिआंव सुरक्षित विधानसभा क्षेत्र से निर्वाचित विधायक मनोज मंजिल को जेपी सिंह हत्याकांड में आजीवन कारावास की सजा दिये जाने के बाद शुक्रवार को विधानसभा सचिवालय ने उनकी सदस्यता समाप्त कर दी। विधानसभा सचिवालय ने अगिआंव सुरक्षित सीट को रिक्त घोषित कर चुनाव आयोग को जानकारी भेज दी है।

पटना। भाकपा माले के विधायक मनोज मंजिल की विधानसभा की सदस्यता समाप्त हो गयी है। आरा एमपी-एमएलए कोर्ट ने भाकपा माले के अगिआंव सुरक्षित विधानसभा क्षेत्र से निर्वाचित विधायक मनोज मंजिल को जेपी सिंह हत्याकांड में आजीवन कारावास की सजा दिये जाने के बाद शुक्रवार को विधानसभा सचिवालय ने उनकी सदस्यता समाप्त कर दी। विधानसभा सचिवालय ने अगिआंव सुरक्षित सीट को रिक्त घोषित कर चुनाव आयोग को जानकारी भेज दी है। यह सीट 13 फरवरी के प्रभाव से खाली माना गया है। भाकपा माले के टिकट पर चुनाव जीतने वाले विधायक मनोज मंजिल को कोर्ट ने हत्या के एक मामले में 13 फरवरी को उम्र कैद की सजा सुनायी थी। इसकी सूचना बिहार विधानसभा को दी गयी थी। विधानसभा अध्यक्ष नंद किशोर यादव ने मनोज मंजिल की विधानसभा सदस्यता समाप्त करने का फैसला लिया। इसी दिन के प्रभाव से उनकी विधानसभा की सदस्यता समाप्त हुई है। मनोज मंजिल के पहले आपराधिक मामले में दोषी करार दिये जाने पर अनंत सिंह, अनिल सहनी, राजवल्लभ यादव, इलियास हुसेन और रामनरेश यादव की विधानसभा की सदस्यता समाप्त हो चुकी है।

किसानों के लिए घड़ियाली आंसू बहा रहे राहुल : सुशील मोदी

पटना।।पूर्व उपमुख्यमंत्री सुशील कुमार मोदी ने कहा कि राहुल गांधी किसानों के लिए घड़ियाली आंसू बहा रहे हैं और एमएसपी पर कानूनी गारंटी देने का झूठा वादा कर रहे हैं। राहुल गांधी को बताना चाहिए कि लंबे समय तक सत्ता में रहने के बावजूद कांग्रेस ने समर्थन मूल्य पर कानूनी गारंटी क्यों नहीं दी?

सुशील मोदी ने शुक्रवार को यहां कहा कि कानूनी गारंटी के सवाल पर यूपीए सरकार ने संसद में कहा था कि यह व्यावहारिक नहीं है और यदि ऐसा किया गया तो अर्थव्यवस्था चरमरा जाएगी। राहुल गांधी को सत्ता में रहने के समय किसानों और उनकी उपज के समर्थन मूल्य पर कानूनी गारंटी देने की याद क्यों नहीं आती?

मोदी ने बिहार में राहुल गांधी की यात्रा को फ्लाप शो बताया और कहा कि सासाराम में पांच हजार लोग भी वंशवादी पार्टी के दो राजकुमारों को देखने-सुनने नहीं पहुंचे। उन्होंने कहा कि बिहार में कांग्रेस की गाड़ी राजद ही चला रहा है। राहुल की जीप चलाकर तेजस्वी यादव यही जताना चाहते हैं कि बेरोजगार होने पर उन्हें कांग्रेस का ड्राइवर बनाना ही बेहतर लग रहा है।

नीतीश कुमार के लिए दरवाजा हमेशा खुला है : लालू

पटना। बिहार में सत्ता परिवर्तन हो गया नीतीश कुमार ने आरजेडी से नाता तोड़ दिया हो लेकिन लालू नीतीश का अजीज प्रेम नहीं बदला। इस वक्त राजद सुप्रीमो लालू प्रसाद यादव लोकसभा चुनाव को लेकर एक्टिव हो गए हैं। शुक्रवार की सुबह वो एक कार्यक्रम में शामिल होने के लिए वैशाली के जंदाहा पहुंचे। जहां उन्होंने पत्रकारों से बात करते हुए बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार को लेकर बड़ा बयान दिया है। नीतीश कुमार को दोबारा मौका देने की बात पूछे जाने पर लालू यादव ने कहा कि नीतीश कुमार के लिए दरवाजा हमेशा खुला है, जब आएंगे तो देखेंगे। अब लालू यादव के इस बयान के बाद एक बार फिर से राजनीतिक सरगर्मी बढ़ सकती है। आरजेडी सुप्रीमो ने इस दौरान किसान आंदोलन पर भी प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि हम लोग किसान आंदोलन के साथ हैं।

बिहार में सत्ता परिवर्तन के बाद नीतीश कुमार का बार कह चुके हैं कि अब वो कहीं नहीं जाएंगे। उन्होंने दिल्ली में पीएम नरेंद्र मोदी और भाजपा के शीर्ष नेताओं से मुलाकात के बाद यह कहा था कि हम लोग जो पहले से अटल बिहारी वाजपेयी के समय 1995 से साथ में थे। बीच में दो बार इधर-उधर हुए। लेकिन अब कभी नहीं। फिर वहीं रहेंगे, अब इधर-उधर नहीं। हम इधर ही रहेंगे। भले ही नतिश कुमार कई बार कहीं नहीं जाने की बात कह चुके हों लेकिन अब लालू यादव के दिए गए इस नए बयान के बाद ऐसा प्रतीत होता है कि राजद के दरवाजे नीतीश कुमार के लिए बंद नहीं हुए हैं।

विधानसभा में हुआ था लालू-नीतीश का आमना-सामना

वहीं, इससे पहले गुरुवार को बिहार विधानमंडल परिसर में मुख्यमंत्री नीतीश कुमार और लालू यादव का आमना-सामना हुआ था। बिहार में सत्ता परिवर्तन के बाद यह पहला मौका था। जब बिहार के ये दो दिग्गज नेता एक साथ हुए। दरअसल, जब लालू यादव विधानसभा के द्वार से एंट्री ले रहे थे उसी समय मुख्यमंत्री नीतीश कुमार संयोगवश बाहर निकल रहे थे। दोनों नेताओं का आमना-सामना हो गया. इस दौरान दोनों ही बेहद गर्मजोशी से एक- दूसरे से मिले।

इस दौरान लालू यादव के साथ पूर्व मुख्यमंत्री राबड़ी देवी भी मौजूद थी। सीएम ने उन्हें भी हाथ जोड़कर नमस्कार किया और उनका हालचाल पूछा। इस दौरान तेजस्वी यादव भी मौजूद थे। इस मुलाकात के दौरान सभी नेताओं के चेहरे पर मुस्कान देखने को मिली। वहीं, इससे पहले गुरुवार को बिहार विधानमंडल परिसर में मुख्यमंत्री नीतीश कुमार और लालू यादव का आमना-सामना हुआ था। बिहार में सत्ता परिवर्तन के बाद यह पहला मौका था. जब बिहार के ये दो दिग्गज नेता एक साथ हुए। दरअसल, जब लालू यादव विधानसभा के द्वार से एंट्री ले रहे थे उसी समय मुख्यमंत्री नीतीश कुमार संयोगवश बाहर निकल रहे थे। दोनों नेताओं का आमना-सामना हो गया. इस दौरान दोनों ही बेहद गर्मजोशी से एक- दूसरे से मिले। इस दौरान लालू यादव के साथ पूर्व मुख्यमंत्री राबड़ी देवी भी मौजूद थी। सीएम ने उन्हें भी हाथ जोड़कर नमस्कार किया और उनका हालचाल पूछा। इस दौरान तेजस्वी यादव भी मौजूद थे। इस मुलाकात के दौरान सभी नेताओं के चेहरे पर मुस्कान देखने को मिली।

जमीन सर्वे के बाद नये सिरे से निर्धारित होगा लगान

पटना। कई प्रकार के टैक्सों के बोझ तले दबे गरीब और किसानों की मुश्किलें बढ़ सकती हैं। बिहार सरकार जमीन रेंट(लगान) के फिर से निर्धारण पर विचार कर रही है। भूमि एंव राजस्व विभाग में बिहार में लगान और मालगुजारी की समीक्षा को लेकर खास तैयारी की है। इसके लिए राज्य के सभी जिलों के राजस्व ग्रामों में विशेष सर्वेक्षण और बंदोबस्ती का काम दिसंबर 2025 तक पूरा करने का लक्ष्य रखा गया है। इसके लिए विशेष रूप से 10 हजार 101 सर्वे कर्मियों की बहाली प्रक्रिया अंतिम चरण में है। राजस्व एवं भूमि सुधार विभाग में उनकी नियुक्ति होते ही सर्वे का काम राज्य के सभी जिलों में जोर-शोर से शुरू होगा। फिलहाल 20 जिलों के 89 अंचलों में यह काम हो रहा है। इसका मकसद जमीन का नये सिरे से जमीन का नक्शा, मालिकाना हक की जानकारी दर्ज करना है। इसी आधार पर नये सिरे से लगान का निर्धारण होगा। सूत्रों के अनुसार सर्वेक्षण का काम पूरा होने वाले जमीनों के रैयतों को खतियान, नक्शा और नागरिक अधिकार अभिलेख के रूप में जमीन के दस्तावेज दिये जायेंगे। यह दस्तावेज अलग-अलग जमीन का अलग-अलग होगा। इसमें हर एक जमीन यानि खेसरा का नजरी-नक्शा बना रहेगा। साथ ही जमीन का यूनिक नंबर यानि यूएलपीआइएन भी दर्ज रहेगा। अधिकार अभिलेख में रैयत का नाम और पूरा पता, खाता-खेसरा और एकड़ सहित डिसमिल में रकवा, भूमि का प्रकार लिखा होगा। साथ ही संबंधित रैयत का मोबाइल और आधार नंबर दर्ज रहेगा। अधिकार अभिलेख उस जिले के बंदोबस्त पदाधिकारी के डिजिटल हस्ताक्षर से जारी किया जायेगा। जमीन के सर्वे के बाद लगान भी नये सिरे से निर्धारित हो जायेगा और आगे की सभी प्रक्रिया भी ऑनलाइन हो जाएगी। सर्वे के बाद अंतिम रूप से प्रकाशित खतियान और नक्शा के आधार पर ही आने वाले समय में दाखिल-खारिज समेत अंचल के सभी काम किये जायेंगे। सर्वे का खतियान अंचल में पंजी-2 के रूप में उपयोग किया जाएगा। दाखिल-खारिज, भूमि की मापी समेत अंचल के सभी काम इसी आधार पर निबटाए जायेंगे।

जन विश्वास यात्रा' के जरिए लोगों को बताएंगे अपनी सरकार के काम: तेजस्वी

पटना। बिहार में सत्ता से बेदखल होने के बात तेजस्वी यादव को बिहार की जनता की याद आई है। कुर्सी जाने के बाद तेजस्वी अब जनता के बीच जाएंगे और 'जन विश्वास यात्रा' के जरिए लोगों को बताएंगे कि 17 महीने की महागठबंधन सरकार में उन्होंने बिहार की जनता के लिए क्या-क्या काम किए।

इसके साथ ही साथ तेजस्वी यादव मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के विश्वासघात की पोल भी लोगों के सामने खोलेंगे और बताएंगे कि कैसे उनके साथ खेल किया गया और उनके विधायकों को किस तरह से तोड़ने की कोशिश की गई। 20 फरवरी से शुरू होने वाली यात्रा के दौरान नीतीश कुमार और बीजेपी तेजस्वी के निशाने पर होंगे। आरजेडी की तरफ से तेजस्वी की जन विश्वास यात्रा को लेकर पूरा शेड्यूल जारी किया गया है। आरजेडी की तरफ से जारी शेड्यूल के मुताबिक, तेजस्वी यादव आगमी 20 फरवरी से अपनी यात्रा की शुरुआत करेंगे। मुजफ्फरपुर के सकरी से तेजस्वी यादव अपनी यात्रा की शुरूआत करेंगे जो विभिन्न जिलों से होती हुई 29 फरवरी को जमुई में समाप्त होगी।

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

भारत के विकास में पीएम मोदी का योगदान अनुकरणीय: राकेश

अबू धाबी में पीएम नरेंद्र मोदी से मिले उद्योगपति राकेश पांडेय

बीएनएम@मोतिहारी। अबू धाबी (यूएई) में पीएम नरेंद्र मोदी ने नव निर्मित पहले हिंदू मंदिर का उद्घाटन कर दिया। उद्घाटन समारोह के बाद पीएम ने वहां दोनों देशों के बीच आपसी संबंधों को मजबूत करने की दिशा में सक्रिय भारतीयों से मुलाकात की। इसमें पूर्वी चंपारण निवासी ब्रावो फार्मास्यूटिकल्स कंपनी के मालिक राकेश पांडेय भी प्रमुख थे। मुलाकात में राकेश पांडेय ने पीएम के समक्ष कंपनी का कार्य व उद्देश्यों को विस्तार से रखा।

गौरतलब हो कि ब्रावो फार्मास्यूटिकल्स कंपनी दवा व चिकित्सा उपकरण निर्माण क्षेत्र में सक्रिय है। कंपनी का कारोबार भारत के अलावा यूएई, इंग्लैंड सहित अफ्रीकी देशों तक फैला है। राकेश पांडेय ने पीएम को अपने सामाजिक क्षेत्र में दिए योगदान को भी विस्तार से बताया। उन्होंने पिछले वर्ष ब्रावो फाउंडेशन की ओर से निकली चंपारण-कश्मीर सद्भावना यात्रा का अनुभव साझा किया। वहीं यह भी बताया कि 'चंपारण से लाल चौक' किताब भी लिख रहें। इसका प्रकाशन जल्द किया जाएगा।

पूर्वी चंपारण के सरोतर गांव निवासी राकेश पांडेय ने बातचीत में बताया कि पीएम मोदी के नेतृत्व में भारत विकास के पथ पर अग्रसर है। अबू धाबी की धरती पर मंदिर की स्थापना हो या कतर के साथ कूटनीतिक सहयोग का सफल प्रयास पीएम मोदी का सराहनीय व अनुकरणीय है। राकेश पांडेय ने कोरोना काल में राहत सामग्री वितरण, सरकारी व गैर सरकारी कार्यालयों में सेनेटाईजर मशीन की उपलब्धता सुनिश्चित कराना, छात्रावास मालिक को असमर्थ छात्रों का किराया देना, दिल्ली सहित दूसरे प्रदेशों से आसानी पूर्वक लोगों को गांव तक पहुंचाना आदि कई अनगिनत योगदान है।

वहीं उन्होंने कॉलेज सहित विभिन्न जगहों पर ई-लाइब्रेरी का निर्माण कराया। ताकि, छात्रों को प्रतियोगिता परीक्षा की तैयारी आसानी से हो। उक्त आशय की जानकारी प्रेस विज्ञप्ति जारी कर ब्रावो फाउंडेशन से शैलेन्द्र मिश्र बाबा ने दी है।

केसरिया के बैरिया में नवविवाहिता की हत्या

बीएनएम@केसरिया। थाना क्षेत्र के बैरिया में गुरुवार को एक नवविवाहित की संदिग्ध स्थिति में मौत हो गई है। घटना के बाद स्वजन घर छोड़ फरार हैं। हालांकि मायकेवाले इसे हत्या मानते हुए पति सहित चार को आरोपित किया है। मृतका थाना क्षेत्र के बैरिया वार्ड एक के सत्येन्द्र राउत की पत्नी अनिता देवी (21) बतायी जाती है। सूचना पर पहुँची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। मामले को लेकर मृतका की माँ मुजफ्फरपुर जिले के कुढ़नी थाना अंतर्गत चटुआ गाँव की शांति देवी ने केसरिया थाना में आवेदन दिया है। बताया है कि विगत वर्ष 28 जून को बेटी अनिता की शादी बैरिया टोला मठिया वार्ड एक के सत्येन्द्र राउत के साथ की थी।

शादी के बाद पुत्री अनिता ने दूरभाष पर बताता कि उसके पति का अवैध संबंध भाभी से है। जिसका विरोध करने पर पति उसे जान से मारने की धमकी देता है। साथ ही दहेज में बाइक की मांग करता है। जिसे पूरा नहीं करने पर प्रताडित किया जाता है। गुरुवार को सूचना मिली कि पुत्री की हत्या कर दी गई है। जिसके बाद बैरिया जाने पर देखा तो अनिता का शव बिस्तर पर पड़ा था। आवेदिका ने इस घटना में मृतका के पति सत्येन्द्र, ननद उमा देवी सहित चार को आरोपित किया है। थानाध्यक्ष उदय कुमार ने बताया कि शव को पोस्टमार्टम के लिए भेजा गया है। इस मामले में प्राथमिकी दर्ज कर अग्रतर कार्रवाई की जा रही है।

चिरैया प्रखंड शिक्षा पदाधिकारियों को मिला पताही का अतिरिक्त प्रभार

पताही प्रखंड में मंगलवार बृहस्पतिवार एवं शनिवार को उपस्थित रहकर कार्यों का निष्पादन करेंगे

पताही। प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी अरविंद कुमार तिवारी को 12 फरवरी को निगरानी के टीम द्वारा गिरफ्तार किए जाने के बाद पताही बीआरसी कार्यालय में सन्नाटा परसा था। जिसको देखते हुए जिला शिक्षा पदाधिकारी संजय कुमार के द्वारा दिनांक 16 फरवरी को ज्ञापन संख्या- 413 पत्र जारी कर चिरैया प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी सरोज कुमार सिन्हा को पताही का प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी का अतिरिक्त प्रभार दीया गया है। जिला शिक्षा पदाधिकारी ने प्रखंड शिक्षा पदाधिकारियों को अतिरिक्त प्रभार देते हुए पताही प्रखंड में शिक्षण कार्य सुचारू रूप से संचालित करने के लिए आवश्यक कार्रवाई करने का निर्देश दिया है। गौरतलब है कि पताही प्रखंड शिक्षा पदाधिकारियों की कमी के कारण स्कूलों का निरीक्षण एवं अन्य कार्य बाधित चल रहा है जिसके कारण सरकारी स्कूलों के शिक्षक मनमानी पूर्वक कार्य कर रहे हैं। जिसको देखते हुए जिला शिक्षा पदाधिकारी संजय कुमार के द्वारा प्रभार के संबंध में एक पत्र जारी किया गया है। जारी पत्र में बताया गया है कि विशेष निगरानी इकाई थाना कांड संख्या-01/24 में 12 फरबरी 2024 को अरविन्द कुमार तिवारी, प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी, पताही, पूर्वी चम्पारण को निगरानी टीम द्वारा गिरफ्तारी के उपरांत प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी, पताही का पद रिक्त हो गया है। अतः उक्त वर्णित स्थिति में दैनिक कार्यों के निष्पादन हेतु सरोज कुमार सिन्हा प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी, चिरैया को प्राधिकृत किया जाता है। एवं श्री सिंह को निदेश दिया जाता है कि पताही प्रखंड में मंगलवार बृहस्पतिवार एवं शनिवार को उपस्थित रहकर कार्यों का निष्पादन करेंगे।

प्रतिमा विसर्जन के दौरान ट्रैक्टर पलटा, एक की मौत

बीएनएम@केसरिया। प्रतिमा विसर्जन के दौरान ट्रैक्टर पलट जाने से एक युवक की मौत हो गई है। घटना शुक्रवार की है। मृतक थाना क्षेत्र के मनोहर छपरा गाँव के बैधनाथ राय का पुत्र शत्रुघ्न कुमार (26) था। जानकारी है कि गाँव में हो रहे सरस्वती पूजा के उपरांत शुक्रवार को प्रतिमा विसर्जन को लेकर लोग सतरघाट स्थित गंडक नदी जा रहे थे। इसी बीच विसर्जन जुलूस में शामिल ट्रैक्टर सतरघाट पुल पर पलट गया। जिसमें शत्रुघ्न बुरी तरह दब गया। जहाँ घटनास्थल पर उसकी मौत हो गई। घटना के बाद अफरातफरी का माहौल हो गया। जिसके बाद जुलूस में शामिल लोग फरार हो गए। ग्रामीणों के द्वारा घटना की सूचना थाना को दी गई। सूचना पर पहुँची पुलिस ने स्थानीय लोगों के सहयोग से शव को ट्रैक्टर से बाहर निकाल अपने कब्जे में ले लिया। बताया जा रहा है कि मृत युवक चालक का कार्य करता था।

स्वर्ण व्यवसाई के साथ लूट का पुलिस ने किया खुलासा

बीएनएम@पताही

थाना क्षेत्र में 10 फरवरी को पचपकरी पताही मुख्य मार्ग चिमनी के निकट स्वर्ण व्यवसायी के साथ हुई लूट कांड मामले का पुलिस सफल उद्वेदन कर लिया है। पीड़ित व्यवसायी की शिकायत पर अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी सुबोध कुमार के नेतृत्व में एसआईटी टीम का गठन किया गया था।

गठित एसआईटी टीम के द्वारा तकनीकी एवं गुप्तचर के सूचना के आधार पर अनुसंधान करते हुए उक्त लूट कांड में शामिल दो अभियुक्त को एक देशी पिस्तौल, एक जिंदा कारतूस, टच स्क्रीन डबल सिम मोबाइल एवं लूट गए चार हजार रुपये के साथ गिरफ्तार कर पूछताछ के बाद न्यायिक हिरासत मोतिहारी जेल भेज दिया गया है।

इस मामले में पकड़ीदयाल डीएसपी सुबोध कुमार का कहना है कि 10 फरबरी को दुकान बंद कर घर लौट रहे स्वर्ण व्यवसायी से बाइक सवार तीन की संख्या में अपराधियों के द्वारा आभूषण, नगदी और मोबाइल की लूट की घटना को अंजाम दिया गया था। जिसके बाद पुलिस अधीक्षक कांतेश कुमार मिश्रा के निर्देशानुसार पकड़ीदयाल डीएसपी के नेतृत्व में एसआईटी टीम का गठन किया गया था। जिसमें पुलिस ने तकनीकी अनुसंधान के आधार पर घटना में शामिल दो अपराधी को गिरफ्तार कर लिया है। इनके पास से एक पिस्टल, एक कारतूस और टच स्क्रीन मोबाइल के साथ चार हजार रुपये भी बरामद किए गए हैं। वही पलिस का कहना है कि लूटे गए सामान की अब तक बरामदगी नहीं हो सकी है। पुलिस लूट के समान और घटना में शामिल अन्य फरार अपराधियों की गिरफ्तारी के लिए छापेमारी कर रही है। गिरफ्तार अपराधियों की पहचान राहुल कुमार पिता- बेनीलाल महतो, सा० पचटकी राम, थाना- बैरगनिया, जिला सीतामढ़ी निवासी है जिसका ससुराल रतन सायर गांव स्थित है। वही दूसरा दिलीप कुमार ठाकुर पिता- जीतन ठाकुर, सा० अख्ता, थाना सूप्पी जिला सीतामढ़ी के रूप में हुई है। अभियुक्त दिलीप ठाकुर का पूर्व से भी आपराधिक इतिहास रहा है। दिलीप ठाकुर पर। सीतामढ़ी सूप्पी थाने में कांड संख्या 283/23 दर्ज है। उन्होंने बताया कि अभियुक्तों से पूछताछ के दौरान उक्त लूट की घटना की योजना से लेकर लूट करने तक की घटना को बताया गया है तथा लूट में शामिल अन्य अपराध कर्मियों का नाम तथा मोबाइल नंबर का खुलासा हुआ है जिसे गोपनीय रखकर छापेमारी की जा रही है। छापेमारी अभियान में पकड़ी दयाल डीएसपी सुबोध कुमार, पताही पुलिस निरीक्षक सह थाना अध्यक्ष कैलाश कुमार, संजय चौधरी, राजीव कुमार साह सहित सैफ बीएमपी के जवान शामिल थे।

> **पुलिस का कहना है कि लूटे गए सामान की अब तक बरामदगी नहीं हो सकी है। पुलिस लूट के समान और घटना में शामिल अन्य फरार अपराधियों की गिरफ्तारी के लिए छापेमारी कर रही है।**

कवि जाँच घर
Mob.:7033441319 Tollfree: 1800 3099 895
Address : Bhawanipur Zirat, Motihari, East Champaran-845401
website: www.kavidiagnostics.com | email: drsanjaykumar63@gmail.com
डॉ.संजय कुमार
MBBS (DAR)
MD (Microbiology)

विनाशकारी नीतियों के खिलाफ शहर में मार्च निकालकर माले ने सड़क पर किया प्रदर्शन

मोदी सरकार का 10 साल, किसानों, मजदूरों, रसोईयों, आशा

आंगनबाड़ी कर्मियों का बुरा हाल,सभी स्कीम वर्कर्स को सरकारी कर्मचारी घोषित करो, पूर्णकालिक कर्मी का दर्जा और वेतनमान दो की मांग पर सैकड़ों की संख्या में बेतिया की सड़को पर मार्च किए किसान, मजदूर और स्कीम वर्कर

बीएनएम@बेतिया

मेहनतकशों और उनकी आजीविका को बचाओ, लोकतन्त्र और संविधान बचाओ नारे तथा कॉरपोरेट-पूंजीपति भक्त विनाशकारी मोदी सरकार को 2024 के चुनाव में सबक सिखाओ के नारों के साथ देशव्यापी हड़ताल व ग्रामीण भारत बन्द को भाकपा-माले , इंकलाबी नौजवान सभा, अखिल भारतीय किसान महासभा, ऑल इंडिया स्टूडेंट्स एसोसिएशन,ऐक्टू व इससे जुड़े संगठनों के नेताओं ने आम जनों,मजदूरों,किसानों, छात्र नौजवानों, स्कीम वर्कर्स ने सड़क पर उतरकर प्रदर्शन किया।

उक्त बातें माले नेता और किसान महासभा के जिला अध्यक्ष सुनील कुमार राव ने बताया।नेताओं ने कहा हड़ताल में मोदी सरकार का 10 साल, छात्र , युवा, किसान, मजदूर,रसोईयों ,आशा -आंगनबाड़ी कर्मियों का बुरा हाल रहा है। उन्होंने दिल्ली के शंभू बार्डर पर प्रदर्शन कर रहे किसानों पर मोदी सरकार के दमनकारी नीतियों की आलोचन किया और कहा सरकार में एस पी को कानूनी मान्यता दे और फसल मूल्य तय करते वक्त स्वामीनाथन समिति के रिपोर्ट के अनुसार सी टू +50./. मूल्य दे।माले नेता संजय यादव ने कहा सभी स्कीम वर्कर्स को सरकारी कर्मचारी घोषित करो,पूर्णकालिक कर्मी का दर्जा और वेतनमान दो की मांग पर हजारो की संख्या में आशा- आंगनबाड़ी कर्मी , विद्यालय रसोइया व ममता आदि स्कीम वर्कर सड़को पर उतर 2024 के चुनाव में मोदी सरकार को सबक सिखाओ का आह्वान किया है। इंकलाबी नौजवान सभा के जिला अध्यक्ष फरहान राजा ने कहा कि देशव्यापी हड़ताल व ग्रामीण भारत बन्द में छात्र , युवा, किसान, मजदूर ऐक्टू व इससे जुड़े संगठन प्रखंड-अनुमंडल व जिला मुख्यालयों पर बड़ी संख्या में प्रदर्शन भाग लिया है। मुखिया संघ के प्रवक्ता नवीन कुमार ने बताया कि मैट्रिक परीक्षा के मद्देनजर यातायात को बाधित नही करने का निर्णय किया गया था इसलिए दो बजे सड़क पर उतर मार्च कर शहीद पार्क में सभा किया गया । कार्यक्रम में बेतिया रेलवे स्टेशन से जुलूस निकाल कर जनता सिनेमा, लाल बाजार होकर शहीद पार्क पहुंचा। कार्यक्रम में माले नेता सुरेंद्र चौधरी, तारकेश्वर यादव, ठाकुर साह, जवाहर प्रसाद, चंद्र किसोर राम,अफाक अहमद, अभिमन्यु राव, अशोक प्रसाद, मनबोध साह, अशोक यादव, धर्म प्रसाद, सुजायत अंसारी, रवीन्द्र राम,अनील सिंह,रिखी साह आदि मौजूद थे।

मोतिहारी पुलिस ने बाइक सहित विदेशी शराब किया जब्त

मोतिहारी। पुलिस ने गुप्त सूचना के आधार पर मुफस्सिल थाना क्षेत्र के पतौरा लाला टोला से बाइक सहित विदेशी शराब बरामद किया है। बरामद विदेशी शराब 158 लीटर बतायी गयी है।

एसपी कान्तेश कुमार मिश्र ने बताया है कि इस मामले में दो शराब कारोबारी चिन्हित किये गए हैं जिनके विरुद्ध मुफस्सिल थाने में उत्पाद एवं मधनिषेध की धाराओं में मामला दर्ज किया गया है। इसके साथ ही पुलिस जब्त बाइक के कागजात को खंगालने में जुटी है। उक्त दोनो की खोज में छापेमारी शुरू की गई है।

दो शराब कारोबारी चिन्हित, तलाश में जुटी पुलिस

घर - घर जाकर खिलाई जा रही है फाइलेरियारोधी दवा

स्वास्थ्य विभाग की टीम व सहयोगी संस्थाओं द्वारा की जा रही निगरानी

जीविका व आशा कार्यकर्ता जागरूक कर ग्रामीणों को खिला रहीं सर्वजन दवा

बीएनएम@बेतिया

फाइलेरिया उन्मूलन के लिए पश्चिमी चंपारण जिले में जीविका व आशा दीदी ग्रामीणों को जागरूक करते हुए घर-घर जाकर सर्वजन दवा सेवन करा रहीं हैं। वे लोग इसके महत्व को भी समझा रहीं हैं, ताकि सभी लोग सर्वजन दवा सेवन कर फाइलेरिया जैसे विकलांग कर देने वाले रोग से सुरक्षित रह सकें। इस दौरान स्वास्थ्य विभाग की टीम द्वारा बैरिया प्रखंड, पंचायत लौकरिया, धनवतीया में फाईलेरिया दवा खाने से इनकार करने वाले लोगों को स्वास्थ्य कर्मी व आशा द्वारा समझाकर एलबेंडाजोल व डीइसी की दवा खिलवाई गई। लोगों को बताया गया कि जिन लोगों के शरीर में फाइलेरिया के परजीवी मौजूद होते हैं उन्हीं लोगों में हल्के-फुल्के साइड इफेक्ट देखे जाते हैं, जिनमें लोगों को बुखार, सिर दर्द, पेट दर्द, उल्टी जैसे लक्षण कुछ समय तक होते है जो बाद में स्वतः ठीक हो जाते हैं। जिला आशा समन्वयक राजेश कुमार ने बताया कि दवा का सेवन करना बहुत जरूरी है, सर्वजन दवा का सेवन करने पर ही (हाथी पांव) फाइलेरिया से बचा जा सकता है। उन्होंने कहा कि आशा दीदी खुद दवा खाने के साथ अपने क्षेत्र में लोगों को दवा का सेवन कराने में मदद कर रही हैं।

मच्छर के काटने से होता है फाइलेरिया :

सीएस डॉ श्रीकांत दुबे ने बताया कि फाइलेरिया को आम भाषा में हाथीपांव भी कहा जाता है। यह बीमारी क्यूलेक्स मच्छर के काटने से फैलती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के मुताबिक, दीर्घकालिक दिव्यांगता की एक बड़ी वजह फाइलेरिया है। यह एक ऐसी घातक बीमारी है जो शरीर को धीरे-धीरे खराब करती है। डीभीडीसीओ डॉ हरेंद्र कुमार ने कहा कि दवा का सेवन खाली पेट नहीं करना है। यह दवा दो वर्ष से कम उम्र के बच्चों, गर्भवती महिलाओं एवं गंभीर रूप से बीमार व्यक्ति को नहीं खानी है। उन्होंने बताया कि दवा सेवन के बाद किसी भी प्रकार के साइड इफ़ेक्ट होने पर सुरक्षा और उपचार हेतु जिला एवं प्रखंड स्तर पर रैपिड रेस्पोंस टीम का गठन भी किया गया है।

जिलाधिकारी ने मैट्रिक परीक्षा केन्द्रों का किया निरीक्षण

जिले के सभी परीक्षा केन्द्रों पर स्वच्छ, शांतिपूर्ण एवं कदाचारमुक्त परीक्षा हो रही है संचालित

बेतिया। जिलाधिकारी दिनेश कुमार राय ने मैट्रिक परीक्षा के दूसरे दिन शुक्रवार को परीक्षा केन्द्रों का औचक निरीक्षण किया। इस दौरान महन्थ रामरूप गोस्वामी कॉलेज, बानूछापर, गवर्नमेंट बेसिक स्कूल, श्रीनगर सहित अन्य परीक्षा केन्द्रों का निरीक्षण किया गया तथा प्रतिनियुक्त दंडाधिकारी, केन्द्राधीक्षक एवं वीक्षक को आवश्यक दिशा-निर्देश दिया गया।

निरीक्षण के क्रम में जिलाधिकारी द्वारा परीक्षा कार्य में संलग्न सभी केन्द्राधीक्षकों, दंडाधिकारियों, उड़न दस्ता दल के दंडाधिकारियों, पुलिस बल के जवानों आदि को बिहार विद्यालय परीक्षा समिति द्वारा दिये गये दिशा-निर्देशों का अशरक्षः अनुपालन सुनिश्चित करने का निर्देश दिया गया।

इस क्रम में जिलाधिकारी द्वारा सीटिंग प्लान, फ्रिक्सिंग स्थल, सीसीटीवी कैमरा, वीडियोग्राफी, साफ-सफाई, अन्य मूलभूत सुविधाओं आदि का जायजा लिया गया। सभी परीक्षा केन्द्रों पर सभी व्यवस्थाएं दुरूस्त पायी गयी। परीक्षा का संचालन स्वच्छ, शांतिपूर्ण एवं कदाचारमुक्त पाया गया।

जिलाधिकारी ने कहा कि हर हाल में शांतिपूर्ण एवं कदाचारमुक्त परीक्षा का संचालन किया जाय। कदाचार में शामिल छात्र-छात्राओं सहित अन्य व्यक्तियों को किसी भी सूरत में बख्शा नहीं जाय। उनके विरूद्ध नियमानुकूल कार्रवाई की जाय।

इस अवसर पर एसडीएम बेतिया सदर विनोद कुमार सहित अन्य प्रशासनिक एवं पुलिस अधिकारी उपस्थित थे।

साधु संतों का हुआ शिवहर में आगमन

देर शाम तक जगन्नाथ पुरी गोवर्धन पीठ के शंकराचार्य जगतगुरु स्वामी अधोक्षजानंद देव तीर्थ जी महाराज, स्वामी जितेंद्रानंद सरस्वती जी एवं जगतगुरु रामानुजाचार्य गुप्तेश्वर जी महाराज पहूंचेंगे

बीएनएम@शिवहर

शिवहर की धरती पर विराट हिंदू संत सम्मेलन सह धर्म संसद में देश दुनिया सहित कई जिलों के साधु संतों का आगमन हो रहा है। देर शाम तक पावन अवसर पर कई आध्यात्मिक विभूतियों का आगमन होना शुरू हो गया है। वही शाम में भजन कीर्तन से भक्ति मय वातावरण हो गया है।भाजपा नेता व कार्यक्रम आयोजक एवं संरक्षक

योगी अखिलेश्वर दास ने बताया की विराट हिंदू संत सम्मेलन -सह- श्री महंत श्री राम बालाजी मंदिर देवस्थान ट्रस्ट परभणी महाराष्ट्र के द्वारा किया जा रहा है।

शहर के पिपराही रोड स्थित पेट्रोल पंप के नजदीक लचका पुल के पास कार्यक्रम के पहले दिन साधु संतों का आगमन हो रहा है। देश दुनिया सहित आसपास के जिलों से लगभग 2000 साधु संतो का हो रहा है आगमन। संत अखिलेश्वर दास ने बताया की आज जगन्नाथ पुरी पीठ के शंकराचार्य अधोक्षजानंद तीर्थ जी के अलावा, पूर्व डीजीपी गुप्तेश्वर पांडे समेत देश और विदेश के सैकड़ों साधु संत का आगमन कुछ घंटों में होगा।

उन्होंने बताया है कि कल सुबह सनातन को बचाने समेत अन्य धार्मिक चर्चा की जायेंगी। आज पहले दिन संतो के आगमन पर कई महान संतों के द्वारा संकीर्तन एवं प्रवचन किया जा रहा है।

चमनपुर मुखिया प्रतिनिधि शिक्षक व अध्यक्ष कार्यक्रम आयोजन समिति के विजयेश कुमार सिंह उर्फ दिलीप सिंह के देखरेख में हो रही है।

साहित्यिक हलचल

केदारनाथ शब्द मसीहा की पुस्तक 'न औरत' का हुआ लोकार्पण

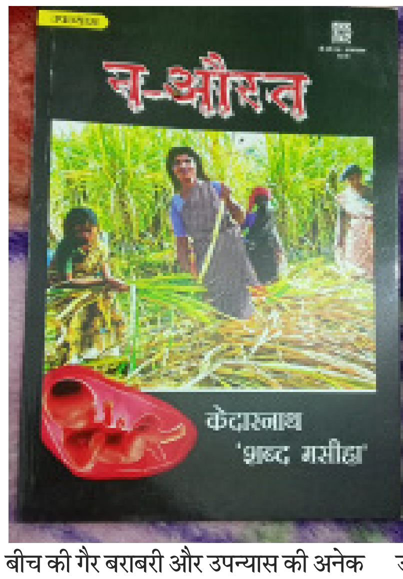
मजदूर महिलाओं के गर्भाशय निकालने पर केंद्रित है यह किताब

हेमलता म्हस्के

का का सा हे ब कालेलकर और विष्णु प्रभाकर संस्थान की ओर से गांधी हि न्दु स्ता नी साहित्य सभा, 1, जवाहर लाल नेहरू मार्ग, दिल्ली में सन्निधि संगोष्ठी का आयोजन 18 फरवरी को दोपहर 1.30 बजे से 5.00 तक किया गया। संगोष्ठी के पहले सत्र में केदारनाथ शब्द मसीहा के उपन्यास "न-औरत" पर चर्चा हुई। कार्यक्रम की अध्यक्षता वरिष्ठ साहित्यकार डॉ पूरन सिंह ने की। मुख्य अतिथि के तौर पर डॉ चंद्रमणि ब्रह्मदत्त जो कि जाने-माने साहित्यकार हैं और कई साहित्यिक संस्थाओं के संचालक है, मंच पर उपस्थित थे।

कार्यक्रम का प्रारंभ विख्यात साहित्यकार श्री विष्णु प्रभाकर जी के सुपुत्र अतुल कुमार जी द्वारा सभी लोगों को सन्निधि संगोष्ठी के विषय में और कार्यक्रम की रूपरेखा बताने के बाद हुआ। उपन्यास पर चर्चा की शुरुआत में लघुकथाकार और यूट्यूबर अंजू खरबंदा के रिकॉर्डिड वक्तव्य से हुई। उसके बाद पिंकी कुमारी द्वारा केदारनाथ शब्द मसीहा के व्यक्तित्व और उनके उपन्यास के विषय में उनका वक्तव्य सुनाया गया।

प्रख्यात लेखक एवं रंगमंच पर अनेकों शानदार प्रस्तुति दे चुके श्री कैलाश चंद ने उपन्यास की आवश्यकता और उसमें उठाए गए विषयों पर प्रकाश डाला। केदारनाथ शब्द मसीहा द्वारा अपने उपन्यास के विषय में और वर्तमान दौर में ग्रामीण जीवन जी रही नारियों की दशा, उनका शोषण, समाज में फैला हुआ अनाचार, गरीबों के लिए कोढ़ बना हुआ धर्म, समाज की उदासीनता, औरत मर्द के बीच के

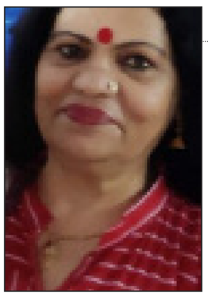


बीच की गैर बराबरी और उपन्यास की अनेक घटनाओं पर मार्मिक एवं प्रश्न उठाने वाला वक्तव्य दिया गया, जिसे उपस्थित सभी श्रोताओं ने मौन रहकर आत्मसात किया। डॉक्टर चंद्रमणि ब्रह्मदत्त जी ने न सिर्फ उपन्यास पर चर्चा की अपितु उसके आसपास नारी अस्मिता को लेकर अनेक उदाहरण देते हुए, लेखकों के समक्ष नए विषय भी सुझाए। उन्होंने अपने वक्तव्य में सरकारी टोल टैक्स की नाजायज वसूली और जनता को लूटने के बारे में विस्तृत चर्चा की।

समाज में फैले हुए अनाचार और नारी की दशा सहित उपन्यास पर उन्होंने अपना वक्तव्य प्रस्तुत किया। अंत में अध्यक्षीय भाषण में डॉ पूरन सिंह ने उपन्यास की पृष्ठभूमि, औरत की दशा, ग्रामीण जीवन और पुस्तक पर अपने विचार रखे और वक्ताओं द्वारा दिए गए विचारों को रेखांकित किया। दूसरे सत्र में श्री सदानंद कवीश्वर, अंजू खरबंदा, डॉ पूरन सिंह, केदारनाथ शब्द मसीहा, पुष्पा जी एवं कई दूसरे उपस्थित श्रोताओं द्वारा अपनी लघु कथा का पाठ किया गया।

कार्यक्रम अर्चना प्रभाकर जी द्वारा धन्यवाद ज्ञापित किया गया एवं उपस्थित सभी लोगों के सामूहिक चित्र लिए है। इस पूरे कार्यक्रम के सूत्रधार प्रसून लतान्त जी रहे जिन्होंने शानदार मंच संचालन किया एवं केदारनाथ शब्द मसीहा को तिलकामांझी सम्मान द्वारा सम्मानित करने की घोषणा की।

सहज और सरल भाव से पाठकों के अतंस तक पहुंचती हैं रचनाएं



डॉ पुष्पा जोशी

बहरुपिया चांद जैसा कि इस काव्य-संग्रह का नाम है। वास्तव में चांद बहरुपिया ही है। सत्ताईस नक्षत्रों को एक-एक दिन स्वयं में आत्मसात करता हुआ अपने आकार को प्रतिदिन परिवर्तित करता रहता है।

कभी दूज का चांद कभी परेवा का चांद कभी चौथ का चांद कभी पूरी तरह अदृश्य अमावस्या का कभी पूर्ण रूप धर अपनी अद्भुत छटा बिखेरता चांद.....अब देखते हैं डॉ ज्योत्स्ना जी का चांद कैसा है.....

चांदी से चमकीले
कभी पीले कभी नीले
रौशनी से भरे-भरे
तारों संग इठलाते हो
बहरुपिया हो चांद तुम
कभी मामा ,कभी भाई
कभी बेटा ,कभी साजन
कभी गहना,कभी दुल्हन

मुझे लगता है चांद के रुप वर्णन करने से कोई लेखक, कवि अछूता नहीं रहा होगा। गद्य हो या पद्य चांद सभी जगह अपनी पकड़ बनाए रहा। हमारी डॉक्टर साहिबा ने तो चांद को पूरा काव्य -संग्रह ही समर्पित कर डाला।

कवयित्री का प्रथम काव्य-संग्रह ७५ छंदमुक्त कविताओं के साथ काव्य का अमृत महोत्सव मना रहा है। बहरुपिया चांद कविता-संग्रह में कोई भी विषय अछूता नहीं रहा है। मानवता,राष्ट्र, प्रकृति, सम्बन्ध और दोस्ती पर भी कविताएं पाठकों को यहां पढ़ने को मिलेंगी।

वैसे भी दोस्ती कविता न रची गई हो तो सब निरर्थक सा लगता है। अरे ! दोस्त ही तो दोस्त की आंखों से बरसात की बूंदों में से आंसू पहचान लेता है।' दोस्ती ' 'दोस्त हैं वो मेरा ' 'ये दोस्ती हम नहीं तोड़ेंगे ' इन तीनों कविताओं का निचोड़ रही है....

बिन दोस्त जीना
क्या जीना, दोस्त
खूं के रिश्ते से भी
अज़ीज़ लगते हैं

दोस्त के लिए कही गई इस बात को किसी कसौटी की आवश्यकता नहीं।' पूनम की रात आज ' कविता में उत्कृष्ट श्रृंगार की छटा देखते ही बनती है-

ओढ़ के चूनर सितारों भरी
निकला लो चांद आज

यहां चांद का मानवीकरण पाठकों को देखने को मिलेगा।

' परिभाषा प्रेम की ' कविता की बानगी देखें...

तोड़ देता कारागार
काट देता लौह बन्धन
लांघता उफनते सागर
तोड़ता हर वर्जना
कुछ भी कर सकता है प्रेम
क्योंकि प्रेम तो बस प्रेम है

मेरे विचार से प्रेम को परिभाषित नहीं किया जा सकता।वह तो अनंत है,असीम है, अद्भुत अनुभूति का द्योतक है। प्रेम की कल्पना परिकल्पना उसे बांध नहीं सकते।

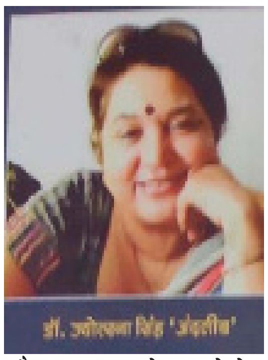
'प्यारी हिन्दी' , 'तेरे लिए ऐ देश मेरे ','गुरु महिमा ' कविताएं अलग-अलग कलेवर से पाठकों को अपनी भाषा का मान ,देश की शान और गुरु की सम्मान करने की सीख देंगी।

' लो जी होली तो होली ' , 'आज रंग है ',छिपाओ न प्रीत .....

होली के रंगों से पाठकों को सराबोर करती हुई कविताएं फाग के माह में पहुंचा देंगी।

डॉ ज्योत्स्ना जी काव्य-संग्रह का श्री गणेश सरस्वती वंदन फिर गुरुओं के नमन से किया है।

मेरा मानना है कि अपने प्रथम काव्य-संग्रह बहरुपिया चांद में कवयित्री डॉ ज्योत्स्ना सिंह जी ने अपने शब्द-चयन और शिल्प-सौष्ठव में परिपक्वता का परिचय देते हुए अत्यंत सहज



और सरल भाव से पाठकों के अतंस तक पहुंचने का प्रबंध कर लिया है।

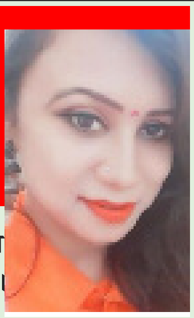
आपकी काव्य का स्थाई भाव उत्कृष्टता में विराट का सृजन करे। ज्योत्स्ना जी आप कालजयी सृजन करती हुई कविता यात्रा में अग्रसर हों।

बहरुपिया चांद आपके लिए मील का पत्थर साबित हो। अमृत प्रकाशन को भी उत्कृष्ट काव्य -संग्रह प्रकाशित करने के लिए हार्दिक बधाई देती हूं। डॉ ज्योत्स्ना जी को बहरुपिया चांद कविता-संग्रह के आत्मिक बधाई, शुभकामनाएं देती हूं।

पुस्तक समीक्षा–बहरुपिया चांद (कविता–संग्रह)

रचयिता-डॉ.ज्योत्स्ना सिंह 'अंदलीब'
छंदमुक्त कविताएं-75 मूल्य-350 रूपए
पृष्ठ-168 अमृत प्रकाशन दिल्ली

पूजा 'बहार'



उसने बिना मांगे
सब कुछ दिया।।

दर्द दिया
तन्हाई दी
आँसू दिए
बेवफाई दी।।

ज़माने भर के
ग़म दिए।।

रुसवाईयां दीं
नहीं दिया तो बस
वो थोड़ा सा
वक़्त।।

जिस पर
मेरा हक़ था
सिर्फ मेरा!!!

कविता : मां

राजा मीना
मीना हाई कोर्ट नांगल राजावतान
दौसा (राज.) मो.9782253457

मां ऐसा कहती है
संभल संभल के चलना बेटा
दुनियां की राहों में कष्ट बहुत आएगा बेटा
जीवन की इन पड़ावों मे
ये संसार ऐसा ही हैं
जिसने सीता माता पर भी
मिथ्या आरोप लगाया था
तुम तो साधारण सी लडकी हो
दुनिया कि बातो उलझ गई तो
मार्ग भटक जाओगी
सोच समझकर निर्णय लेना बेटा
दुनिया की इन राहों में
द्रौपदी की लाज बचाने
कृष्ण मुरारी आये थे
अब तो कलयुग है कृष्ण कहां से आएंगे
कैसे तुम्हे बचायगे
तुम्हे अपनी लड़ाई
स्वयं लड़नी होगी वीरागना बनकर
अपनी रक्षा स्वयं करनी होगी
यदि हिम्मत हार गई तो
कैसे तो कैसे लड़ पाओगी
हिम्मत साहस से चलना बेटा
दुनिया की इन राहों में ।।

चुटकियों में कब्ज की समस्या से पाएं निजात, हैं ये आसान उपाय

आजकल कब्ज आम समस्या बन गई है। इससे कोई भी प्रभावित हो सकता है। गर्भावस्था में महिलाओं को भी कब्ज की समस्या होती है। इस स्थिति में पाचन प्रक्रिया धीमी हो जाती है। इसके चलते कब्ज से पीड़ित व्यक्ति को मल त्याग में दिक्कत होती है। लंबे समय तक कब्ज रहने से कई बीमारियां जन्म लेती हैं। इससे सिरदर्द, गैस, भूख न लगने की समस्या होती है। कब्ज की समस्या में कोताही नहीं बरतनी चाहिए। आइए, कब्ज के कारण, लक्षण और उपाय जानते हैं-

कब्ज के कारण

- पानी कम पीना
- डिहाइड्रेशन
- फाइबर की कमी
- अत्यधिक आराम
- खराब दिनचर्या
- गर्भावस्था
- दवा के दुष्प्रभाव
- शराब का सेवन
- धूम्रपान

कब्ज के लक्षण

- चक्कर आना
- जी मिचलाना
- मुंहासे
- पेट में भारीपन
- हाजमा खराब होना
- सिर दर्द

घी का सेवन करें

घी से न केवल जायके का स्वाद बढ़ता है, बल्कि शरीर भी बलवान होता है। इससे शरीर को वसा की प्राप्ति होती है। डॉक्टर दुबले पतले लोगों को वजन बढ़ाने के लिए घी खाने की सलाह देते हैं। इसके लिए खाना खाने से पहले एक चम्मच घी और चीनी का सेवन करें। इसके अलावा, घी के सेवन से कब्ज की समस्या दूर होती है। इसमें विटामिन ए, डी, ई पाया जाता है। ये आवश्यक पोषक तत्व कब्ज के लिए फायदेमंद होते हैं।

आंवले का सेवन करें

अगर आप कब्ज से परेशान हैं और इससे निजात पाना चाहते हैं, तो आंवले का सेवन कर सकते हैं। इसके सेवन से कब्ज की समस्या दूर होती है। आंवले में विटामिन-सी, फाइबर समेत कई आवश्यक पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। इसके सेवन से मोटापा और मधुमेह में भी आराम मिलता है।

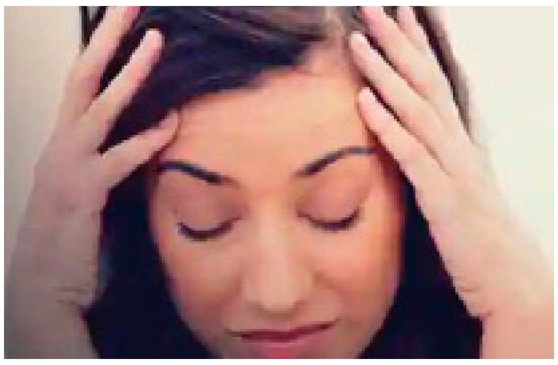
खजूर खाएं

हेल्थ एक्सपर्ट्स सर्दियों में सेहतमंद रहने के लिए खजूर खाने की सलाह देते हैं। वहीं, खजूर खाने से कब्ज की समस्या भी दूर होती है। इससे शरीर में आयरन की कमी भी दूर होती है। इससे शरीर में ऊर्जा का संचार होता है।

मेथी का सेवन करें

पाचन तंत्र को मजबूत करने के लिए मेथी का सेवन करना फायदेमंद होता है। इसके सेवन से कब्ज में भी आराम मिलता है। इसके लिए रोजाना रात में सोने से पहले एक गिलास पानी में एक चम्मच मेथी के दाने भिगोकर रख दें। अगली सुबह मेथी पानी का सेवन करें।

अल्जाइमर को नजरअंदाज करना पड़ सकता है सेहत पर भारी



क्या आप चीजें रखने के बाद अक्सर भूल जाया करते हैं या फिर आपको किसी चीज को याद करने में कठिनाई का सामना करना पड़ता है, अगर इन सवालों का जवाब हां में है तो आप अल्जाइमर रोग के शिकार हो सकते हैं।अल्जाइमर रोग दुनियाभर में तेजी से बढ़ते न्यूरोलॉजिकल विकारों में से एक है। इसे डेमेंशिया का सबसे सामान्य प्रकार भी माना जाता है। अल्जाइमर रोग के कारण लोगों का दैनिक जीवन भी प्रभावित हो सकता है।

ऐसे मेंआइए जानते हैं आखिर क्या है अल्जाइमर रोग, इसके लक्षण और बचाव के उपाय।

क्या है अल्जाइमर रोग–

अल्जाइमर रोग एक न्यूरोलॉजिकल विकार है जिसमें मस्तिष्क की कोशिकाएं मृत होने लगती हैं, कई मामलों में मस्तिष्क में सिकुड़न की भी समस्या हो सकती है। आसान शब्दों में समझें तो अल्जाइमर रोग एक मानसिक विकार है, जिसके कारण मरीज की याद्दाश्त कमजोर हो जाती है और उसका असर दिमाग के कार्यों पर पड़ता है।आमतौर पर यह मध्यम उम्र या वृद्धावस्था में दिमाग के ऊतकों को नुकसान पहुंचने के कारण होता है।यह डिमेंशिया का सबसे आम प्रकार है, जिसका असर व्यक्ति की याद्दाश्त, सोचने की क्षमता, रोजमर्रा की गतिविधियों पर पड़ता है

अल्जाइमर के लक्षण–

- आपकी दैनिक गतिविधियों को प्रभावित करने वाली स्मृति में कमी
- समस्या सुलझाने में कठिनाई
- भाषण या लेखन के साथ परेशानी
- समय या स्थानों के बारे में भ्रमित हो जाना
- निर्णय लेने में कमी
- व्यक्तिगत स्वच्छता में कमी
- मनोदशा और व्यक्तित्व में परिवर्तन
- दोस्तों, परिवार और समाज से दूरी
- धूम्रपान से बचें।
- नियमित रूप से व्यायाम करें।

घर को एलर्जी से दूर रखने के लिए अपनाएं ये आसान तरीके

घर पर हे फीवर या एलर्जी अस्थमा के लक्षणों का अनुभव करना आम हो रहा है। एलर्जी हमेशा किसी एक मौसम में नहीं होती है। ये साल के किसी भी समय आप पर हमला कर सकती है।

हालांकि जब बाहर की दुनिया की बात आती है तो आप बदलाव नहीं कर सकते हैं, लेकिन कुछ ऐसे कदम हैं जिन्हें आप अपने घर में एलर्जी को कम करने के लिए अपना सकते हैं। कोशिश करें कि आपका घर किसी भी ऐसे तत्व से मुक्त है जो आप को एलर्जी की समस्या से परेशान कर सकता है।

पालतू जानवरों को बेडरूम से दूर रखें

याद रखें कि बेडरूम आपके परिवार के हर सदस्य के लिए आराम की जगह है। अगर परिवार में किसी को पालतू जानवरों से एलर्जी है, तो अपने पालतू जानवरों को बेडरूम से दूर रखें। अपने पालतू जानवरों को एक अलग कमरे में सुलाएं। उन्हें हफ्ते में एक बार नहलाएं ताकि उनके फर से एलर्जी दूर हो सके।

फर्नीचर का चुनाव सोच–समझकर करें

क्या आप हर बार सोफे पर लेटने पर असुविधा महसूस करते हैं? फर्नीचर में अपहोल्स्ट्री या गंदगी इसका कारण हो सकती है। आप अपहोल्स्ट्री के बिना सोफा और कुर्सियों को चमड़े, लकड़ी, धातु या प्लास्टिक से बने फर्नीचर से बदल सकते हैं। ये साफ करने में आसान होते हैं और एलर्जी को भी दूर रखते हैं।

फ्रिज को साफ रखें

रेफ्रिजरेटर को साफ रखना आपकी रसोई को एलर्जी मुक्त और स्वच्छ रखने की दिशा में एक जरूरी कदम है। फ्रिज में ज्यादा नमी को पोंछें।

पसीने की बदबू दूर करने के कारगर DIYs

शरीर से दुर्गंध आना कई लोगों की एक आम समस्या है और गर्मी के मौसम में ज्यादा गर्मी और पसीने के कारण यह समस्या और भी बढ़ जाती है। सबसे बड़ी बात यह है कि कुछ लोग ऐसे होते हैं, जिनके पसीने में दूर ही काफी बदबू आती है।

गौर करें, तो पसीना आना एक प्राकृतिक प्रक्रिया है और पसीना गंधहीन होता है, लेकिन कई लोग यह सोचते हैं कि पसीना अगर गंधहीन यानी इसमें कोई भी महक नहीं होती, तो फिर कई लोगों के पसीने से बदबू क्यों आती है। यह शरीर पर बैक्टीरिया का विकास है, जो गंध का कारण बनता है। बाजार में कई बॉडी टैल्क और डिओडोरेंट्स उपलब्ध हैं, लेकिन वे लंबे समय तक बदबू का मुकाबला नहीं कर सकते हैं।

ठीक से नहाएं

नहाना सबसे अहम है। जिन लोगों को ज्यादा पसीना आता है, उन्हें रोजाना और दो बार नहाना चाहिए। एक अच्छे एंटी-बैक्टीरियल साबुन का इस्तेमाल करें। आप ककड़ी, एलोवेरा, टी ट्री ऑयल, नीम या मेन्थॉल से दिन में दो बार बॉडी वाश भी ले सकते हैं। इससे शरीर से बैक्टीरिया दूर रहते हैं।

नीम की पत्तियां

नीम के कई औषधीय गुण हैं। मुट्ठी भर नीम की पत्तियों में पानी मिलाकर पेस्ट बना लें। 15 मिनट के लिए लगाएं और धो लें। , नीम के पत्तों को पानी की बाल्टी में डालें और उस पानी से नहाएं।

नारियल का तेल

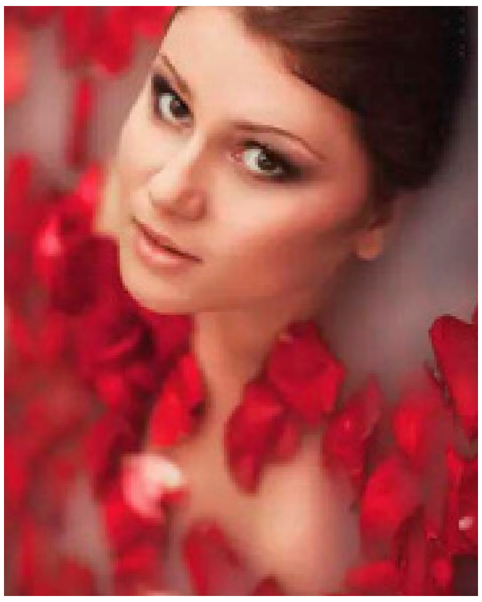
नारियल के तेल के कई फायदे होते हैं। नहाने के बाद अंडरआर्म्स पर नारियल का तेल लगाएं। नारियल तेल के रोजाना इस्तेमाल से भी अंडरआर्म्स का कालापन हल्का हो जाएगा। नारियल के तेल में पौष्टिक गुण होते हैं। यह स्किन को नमीयुक्त और पोषण भी देगा।

पानी पिएं

पर्याप्त पानी पीने से आप अंदर से हाइड्रेट रहेंगे। यह शरीर से टॉक्सिक को बाहर निकालता है, जिससे शरीर में बदबू पैदा करने वाले बैक्टीरिया को हटा दिया जाता है। साथ ही, पानी एक न्यूट्रलाइजर है, तो यह आंतों में बैक्टीरिया की रोकथाम भी करेगा।

मीठा सोडा

बेकिंग सोडा के पेस्ट को बराबर भागों में कॉर्न स्टार्च के साथ लगाने से नेचुरल डियोडोरेंट का काम होगा।



है बेदाग स्किन की चाहत? तो आपकी परेशानी का हल है यह एक जूस

साफ और बेदाग त्वचा कौन नहीं चाहता, लेकिन इसे पाने का सबसे अच्छा जरिया नैचुरल उपाय है। त्वचा को हेल्दी बनाने के लिए जरूरी है कि हम खानपान पर ध्यान दें। घर पर भी आप अपनी त्वचा को कई तरीकों से हेल्दी बना सकती हैं। इसके लिए सही खाद्य पदार्थों का चयन अहम है। अगर आप भी लंबे समय से बेदाग त्वचा की ख्वाहिश रख रही हैं, तो हम आपको बता रहे हैं ऐसे जूस के बारे में जो आपका काम आसान कर सकता है।

घर पर बने ताज़ा जूस से न सिर्फ आपके शरीर से टॉक्सिन्स निकल जाएंगे, बल्कि आपकी सम्पूर्ण सेहत को भी फायदा पहुंचेगा। जिससे आप उम्र भर स्वस्थ त्वचा पा सकती है। हम बता रहे हैं ऐसी जादुई ड्रिंक के बारे में जो ज़रूरी विटामिन्स और पोषक तत्वों से भरी होती है और जो स्किन को बेदाग बनाने का भी काम करती है। इस जूस के लिए आपको चाहिए होगा खीरा, नींबू, अदरक और केल।

खीरा एक नैचुरल हाइड्रेटिंग सब्ज़ी है, जिसमें पानी की मात्रा काफी ज़्यादा होती है। यह विटामिन-के और बीटा-केरोटीन से भी भरा होता है, जो शरीर में मौजूद फ्री-रेडिकल्स से निपटते हैं। नींबू विटामिन-सी और फाइबर से भरा होता है, जो त्वचा से जुड़ी कई मुश्किलों को दूर करने की शक्ति रखता है। अदरक में भी एंटीइंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो नुकसान पहुंचाने वाले बैक्टीरिया को मार गिराते हैं। इन सभी चीजों का अगर मिलाकर सवन किया जाए, तो इससे आपको साफ और चमकती त्वचा मिल सकती है। केल एंटीऑक्सीडेंट्स, फाइबर, कैल्शियम और विटामिन्स से भरा होता है। एंटीइंफ्लेमेटरी यह सब्ज़ी बैक्टीरिया की ग्रोथ को रोकने का काम करती है। आप चाहें तो केल की जगह पालक का भी उपयोग कर सकती हैं।

> खीरा एक नैचुरल हाइड्रेटिंग सब्ज़ी है, जिसमें पानी की मात्रा काफी ज़्यादा होती है। यह विटामिन-के और बीटा-केरोटीन से भी भरा होता है, जो शरीर में मौजूद फ्री-रेडिकल्स से निपटते हैं।

ऐसे आसानी से बनाएं ये जूस

1. सभी चीजों को पानी से अच्छी तरह धो लें। आप इन्हें कुछ देर पानी के एक कटोरे में डुबोकर भी रख सकते हैं।

2. सबसे पहले मिक्सी में केल डालें, फिर अदरक, नींबू और खीरा डाल दें। अब इसे तब तक ब्लेंड करें जब तक यह सभी चीजें अच्छी तरह पिस न जाएं। अगर आपको पल्प वाला जूस पसंद है, तो इसे थोड़ा कम पीसें।

3. इस जूस को किसी एयर-टाइट जार में भर दें और कुछ देर फ्रिज में रख दें। फिर इसे फ्रिज से निकालकर गिलास में डालें और पुदीने से गार्निश कर पी लें।

तुलसी की पत्तियों से मिलते हैं ढेरों फायदे

तुलसी सेहत के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। इसमें कई औषधीय गुण पाए जाते हैं, जो शरीर को कई रोगों से बचाने में सहायक है। तुलसी का इस्तेमाल भोजन से लेकर दवाओं तक में किया जाता है। इसमें पर्याप्त मात्रा में विटामिन्स मौजूद होते हैं। तुलसी में जिंक, आयरन, कैल्शियम, विटामिन सी, ए, ई, के आदि पाए जाते हैं।

यह एंटी ऑक्सीडेंट और एंटी बायोटिक्स गुणों से भरपूर होता है। शारीरिक बीमारियों के साथ बाल और स्किन से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में तुलसी काफी सहायक है।

सर्दी-खांसी

तुलसी की पत्तियों में एंटी इंफ्लेमेटरी और एंटी वायरल गुण मौजूद होते हैं। जो किसी भी तरह के इंफेक्शन से बचाने में मदद कर सकते हैं। अगर आपको सर्दी-खांसी की समस्या है, तो आप तुलसी की चाय पी सकते हैं। इसे बनाने के लिए पानी में 8-10 तुलसी की पत्तियां डालें, अब इसे उबाल लें। फिर इसे छानकर गुनगुना कर लें। आप नियमित रूप से इसका सेवन कर सकते हैं। यह खांसी में कारगर साबित हो सकता है।

मुंह की बदबू

अगर मुंह से बदबू आती हैं, इससे राहत पाने के लिए आप तुलसी की पत्तियों का सेवन कर सकते हैं। यह मुंह की दुर्गंध को दूर करने में मदद करता है। इसके लिए आप रोजाना तुलसी की 4-5 पत्तियों को चबाकर खा सकते हैं।

त्वचा संबंधी समस्याओं के लिए

अगर आप स्किन की समस्याओं से परेशान हैं, तो तुलसी की पत्तियों का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये मुंहासे, खुजली जैसी समस्या से बचाने में मदद करती हैं। इसके लिए आप तुलसी की पत्तियों का पेस्ट तैयार कर लें, अब इसे मुल्तानी मिट्टी में मिलाएं। इस मिश्रण को आप चेहरे पर लगा सकते हैं। हफ्ते में इस प्रक्रिया को दो बार कर सकते हैं।

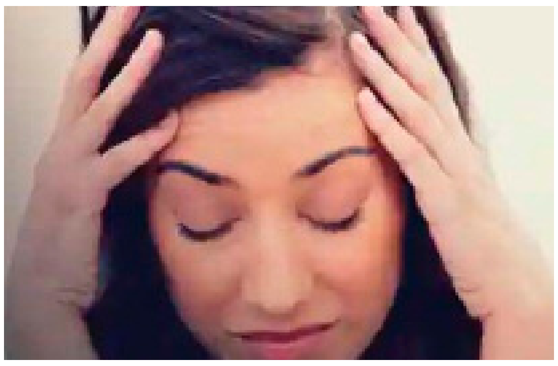
मेमोरी बूस्टर

तुलसी में एंटी डिप्रेसेंट्स गुण मौजूद होते हैं, जो ब्रेन के लिए लाभदायक है। इसके नियमित सेवन से याददाश्त मजबूत हो सकती है। मेमोरी बूस्ट करने के लिए आप रोजाना खाली पेट तुलसी की 5-6 पत्तियां चबाकर खा सकते हैं या इसकी चाय भी पी सकते हैं।

आंखों के लिए

एक रिपोर्ट के अनुसार तुलसी की पत्तियों में कुछ ऐसे गुण पाए जाते हैं, जो आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। मार्केट में कई आयुर्वेदिक आई ड्रप्स उपलब्ध हैं, जिनमें इसकी पत्तियों का इस्तेमाल किया जाता है लेकिन इसका उपयोग करने से पहले डॉक्टर से जरूर परामर्श लें।

अल्जाइमर को नजरअंदाज करना पड़ सकता है सेहत पर भारी



क्या आप चीजें रखने के बाद अक्सर भूल जाया करते हैं या फिर आपको किसी चीज को याद करने में कठिनाई का सामना करना पड़ता है, अगर इन सवालों का जवाब हां में है तो आप अल्जाइमर रोग के शिकार हो सकते हैं।अल्जाइमर रोग दुनियाभर में तेजी से बढ़ते न्यूरोलॉजिकल विकारों में से एक है। इसे डेमेंशिया का सबसे सामान्य प्रकार भी माना जाता है। अल्जाइमर रोग के कारण लोगों का दैनिक जीवन भी प्रभावित हो सकता है। ऐसे मेंआइए जानते हैं आखिर क्या है अल्जाइमर रोग, इसके लक्षण और बचाव के उपाय।

क्या है अल्जाइमर रोग-

अल्जाइमर रोग एक न्यूरोलॉजिकल विकार है जिसमें मस्तिष्क की कोशिकाएं मृत होने लगती हैं, कई मामलों में मस्तिष्क में सिकुड़न की भी समस्या हो सकती है। आसान शब्दों में समझें तो अल्जाइमर रोग एक मानसिक विकार है, जिसके कारण मरीज की याद्दाश्त कमजोर हो जाती है और उसका असर दिमाग के कार्यों पर पड़ता है।आमतौर पर यह मध्यम उम्र या वृद्धावस्था में दिमाग के ऊतकों को नुकसान पहुंचने के कारण होता है।यह डिमेंशिया का सबसे आम प्रकार है, जिसका असर व्यक्ति की याद्दाश्त, सोचने की क्षमता, रोजमर्रा की गतिविधियों पर पड़ता है

अल्जाइमर के लक्षण-

-आपकी दैनिक गतिविधियों को प्रभावित करने वाली स्मृति में कमी

-समस्या सुलझाने में कठिनाई

-भाषण या लेखन के साथ परेशानी

-समय या स्थानों के बारे में भ्रमित हो जाना

-निर्णय लेने में कमी

-व्यक्तिगत स्वच्छता में कमी

-मनोदशा और व्यक्तित्व में परिवर्तन

-दोस्तों, परिवार और समाज से दूरी

-धूम्रपान से बचें ।

-नियमित रूप से व्यायाम करें।

शैम्पू करते हुए करेंगे यह गलतियां तो झड़ने लगेंगे बाल

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

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

अगर आप शैम्पू करते हुए कुछ छोटी-छोटी मिसटेक्स करते हैं तो इससे हेयर फॉल की समस्या शुरू हो सकती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको शैम्पू से जुड़ी उन गलतियों के बारे में बता रहे हैं, जिससे आपको बचना चाहिए-

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

जोर से रगडना

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

कंडीशनर को स्किप करना

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

बार-बार शैम्पू स्विच करना

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

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

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

लगातार कई घंटो तक रोज चश्मा पहनने की वजह से हमारी नाक पर काले निशान पड़ जाते हैं, जो देखने में बेहद खराब लगते हैं। नाक पर पड़े चश्मे के ये दाग चेहरे की खूबसूरती को घटाते हैं। लेकिन घर में ही मिलने वाली कुछ चीजों का उपयोग करके आप आसानी से इन धब्बों से छुटकारा पा सकते हैं। आज हम आपको बताने वाले है नाक पर बने चश्मे के काले निशानों को हटाने के तरीको के बारे में। आइये जानते हैं...

खीरा

खीरा खूब खाएं भी और इसे चश्मे के निशान को हटाने के लिए इस्तेमाल भी करें। छोटे-छोटे टुकड़े काट कर निशान वाली जगह पर रखें या फिर पेस्ट बनाकर लगाएं। 10 मिनट के लिए सूखने दें फिर पानी से साफ कर लें। खारी त्वचा को कूलिंग एफेक्ट देता है। विटामिन के होता है, जो त्वचा को चमक प्रदान करता है। दाग-धब्बों को कम करता है।

एलोवेरा

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

टमाटर

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

आलू

आलू में कई प्राकृतिक गुण होते है और इसलिए यह हमारे स्किन के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। आलू में कुछ ऐसे तत्व होते है तो चेहरे

के दाग धब्बों को हटाने में कारगर साबित होते है। इसलिए आंखों के नीचे और नाक पर काले निशानों को हटाने के लिए कच्चे आलू को छिलकर उसका रस निकाल लें और इसे अपने आंखों के आस पास लगाएं और पंद्रह मिनट के लिए छोड़ दें। प्रदंह हमनट बाद इसे ठंडे पानी से धो लें।

नींबू का रस

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

संतरे के छिलके

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

शहद लगाएं

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

इसे चेहरे पर बीस मिनट तक लगे रहने दें फिर ठंडे पानी से धो लें। इसे रोज लगाने की कोशिश करें। निशान जरूर दूर हो जाएंगे।

बादाम तेल

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

गुलाबजल

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

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

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

पीली त्वचा

खून में मौजूद हीमोग्लोबिन की वजह से आमतौर पर हमारी त्वचा हल्की लाल रंग की नजर आती है। लेकिन अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इसकी वजह से आपकी स्किन के रंग में बदलाव आने लगता है। आयरन की कमी की वजह से अक्सर त्वचा पीली नजर आने लगती है। इसके अलावा स्किन पर काले या नीले रंग के दाग भी बन सकते हैं।

हाथों-पैरों का ठंडा होना

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

नाखूनों का कमजोर होना

आयरन की कमी होने पर इसका असर हमारे नाखूनों पर भी नजर आता है। आमतौर पर कमजोर नाखून कैल्शियम की समस्या की वजह से हो सकते हैं, लेकिन कई बार यह आयरन की कमी का संकेत भी होते हैं। ऐसे में अगर आपके नाखून भी कमजोर पर ज्यादा टूट रहे हैं, तो आपको इस पर ध्यान देने की जरूरत है।

बालों की समस्या

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

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

आयरन की कमी के अन्य लक्षण

शरीर में आयरन की कमी अक्सर एनीमिया की समस्या को जन्म देती है। यह एक गंभीर समस्या होती है। अगर शुरुआती स्तर में इसकी पहचान कर ली जाए, तो वक्त रहते इसे सही इलाज की मदद से ठीक किया जा सकता है। आयरन की कमी के कुछ अन्य सामान्य लक्षण निम्न हैं-

थकान, बेहोशी, सिर दर्द, कमजोरी, छाती में दर्द, गले में खराश, जीभ में सूजन, सांस लेने में तकलीफ, मुंह के किनारों का फटना, दिल के धड़कन का बढ़ना।

किन चीजों से करें आयरन की पूर्ति

शरीर में आयरन की कमी एक गंभीर हालात उत्पन्न कर सकती है। ऐसे में यह बेहद जरूरी है कि समय से इसके लक्षणों की पहचान कर

शरीर में इसकी पूर्ति की जाए। अगर आप आपके शरीर में भी आयरन की कमी है, तो आप इसके कमी पूरी करने के लिए अपनी डाइट में रेड मीट और पोल्ट्री, सी फूड, बीन्स, गहरी हरी पत्तेदार सब्जियां सूखे मेवे, किशमिश और खुबानी आदि को शामिल कर सकते हैं।