

# बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं



## अच्छी वित्तीय प्रबंधन प्रणाली ही सुशासन का आधार: मुर्मू अधिकारियों पर एक वित्तीय प्रबंधन प्रणाली के निर्माण का रहता है दायित्व

नयी दिल्ली। राष्ट्रपति द्वारा प्राप्ति मुर्मू ने सोमवार को कहा कि एक अच्छी सार्वजनिक वित्तीय प्रबंधन प्रणाली ही सुशासन का आधार है। वह यहां अरुण जेटली राष्ट्रीय वित्तीय प्रबंधन संस्थान में प्रशिक्षण के लिए भेजे गए लेखा सेवाओं के प्रोबेशनरी अधिकारियों के एक बैच को संबोधित कर रही थीं।

ये प्रशिक्षु अधिकारी भारतीय सिविल लेखा सेवा, भारतीय रक्षा लेखा सेवा और भारतीय पीएंडटी (वित्त और लेखा) सेवा से हैं, जो राष्ट्रपति से मिलने गए थे। राष्ट्रपति भवन की एक विज्ञप्ति के अनुसार श्रीमती मुर्मू ने इन अधिकारियों से कहा कि एक अच्छी सार्वजनिक वित्तीय प्रबंधन प्रणाली ही सुशासन



का आधार है।

राष्ट्रपति ने कहा कि ये अधिकारी जिस संगठित वित्तीय सेवाओं का प्रतिनिधित्व करते हैं, उन पर एक वित्तीय प्रबंधन प्रणाली के

निर्माण और उसे बनाए रखने का दायित्व है, जो सरकार के कुशल कार्यप्रणाली को संचालित करने में सहायता करती है। उन्होंने इन अधिकारियों से अपनी क्षमताओं को प्राप्त

कर और उनका उपयोग करके इस जिम्मेदारी को पूरी ईमानदारी से निभाने का अनुरोध किया। राष्ट्रपति ने कहा कि वे ऐसे समय इन सेवाओं में शामिल हुए हैं, जब देश डिजिटल रूपांतरण के दौर से गुजर रहा है। जनता के बीच पारदर्शिता और जवाबदेही लाने के साथ-साथ सेवा वितरण में अधिक दक्षता की अपेक्षा बढ़ रही है। इन अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए सरकारी विभागों द्वारा प्रौद्योगिकी का सर्वश्रेष्ठ उपयोग करना और शासन प्रणाली को नागरिक-केंद्रित, कुशल एवं पारदर्शी बनाना अनिवार्य है।

उन्होंने कहा कि उनका काम न केवल वित्तीय संसाधनों की उपयोगिता को

अधिकतम करने तक सीमित है, बल्कि नीतिगत परिवर्तनों के प्रभाव का विश्लेषण करना और वित्तीय प्रबंधन प्रणालियों सहित शासन की विभिन्न प्रणालियों में संबद्धन के लिए सुधारों का प्रस्ताव रखना भी शामिल है। उन्होंने प्रशिक्षु अधिकारियों से इन कार्यों को करने के लिए लगातार बदलती और उन्नत होती प्रौद्योगिकी की दुनिया के साथ तालमेल बनाए रखने की सलाह दी।

श्रीमती मुर्मू ने कहा कि उनका प्रयास नवीनतम तकनीक का उपयोग करने और हमारी लेखांकन एवं लेखा परीक्षा प्रणालियों को सुगम बनाने के लिए तंत्र को विकसित करने का होना चाहिए।

### जनहित का कम, चुनावी ज्यादा लगता है बजट: मायावती

लखनऊ। बहुजन समाज पार्टी (बसपा) अध्यक्ष मायावती ने सोमवार को कहा कि विधानसभा में पेश किया गया बजट जनहित का कम और चुनाव हित का ज्यादा प्रतीत होता है। सुश्री मायावती ने बजट पर प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुये एक्स पर पोस्ट किया 'उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा आज सदन में पेश वर्ष 2024-25 का बजट पार्टी के चुनावी हित का ज्यादा व व्यापक जनहित एवं जनकल्याण का कम लगता है। सरकार की विभिन्न घोषणाएं, वादे और दावे अपनी जगह, किन्तु क्या विकास सम्बन्धी सरकार के पिछले सारे वादे पूरे हो गये हैं, इसका भी मूल्यांकन जरूरी। यूपी सरकार सर्वसमाज के हित, विकास व कानून-व्यवस्था के सम्बन्ध में जितने भी दावे और वादे बजट में करती है उसका सही से अनुपालन जरूरी तभी राज्य के लोगों की अपार गरीबी, बेरोजगारी व पिछड़ापन आदि दूर हो पाएगा।

### सुप्रीम कोर्ट ने अवमानना मामले में सेवानिवृत्त आईपीएस की सजा पर लगाई रोक

बीएनएम@नयी दिल्ली

उच्चतम न्यायालय ने न्यायालय की अवमानना के एक मामले में भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान महेंद्र सिंह धोनी की याचिका पर सेवानिवृत्त भारतीय पुलिस सेवा (आईपीएस) अधिकारी जी. संपत कुमार को मद्रास उच्च न्यायालय की ओर से सुनाई गई 15 दिन की कैद की सजा पर सोमवार को रोक लगा दी। न्यायमूर्ति उच्च न्यायालय की पीठ ने पूर्व आईपीएस अधिकारी कुमार की याचिका पर उनकी सजा पर अंतरिम रोक का आदेश पारित किया। पीठ ने उच्च न्यायालय के फैसले की वैधता को चुनौती देने और अंतरिम राहत की गुहर वाली श्री कुमार की याचिका पर धोनी को नोटिस जारी किया।

मद्रास उच्च न्यायालय ने 'मैच फिक्सिंग'



के एक कथित मामले में जांच से संबंधित कुछ सामग्री के प्रकाशन के बाद धोनी द्वारा दायर सिविल मुकदमे और अवमानना याचिका पर अपना आदेश पारित किया था। न्यायालय ने दिसंबर 2023 में धोनी द्वारा दायर अवमानना याचिका पर सेवानिवृत्त आईपीएस कुमार को 15 दिन के कारावास की सजा सुनाई थी।

न्यायालय ने अपने इस फैसले के खिलाफ

अपील करने के लिए पूर्व पुलिस अधिकारी को 30 दिन का समय दिया और तब तक सजा स्थगित कर दी थी।

धोनी ने शुरू में इंडियन प्रीमियर लीग सेट्रेबाजी मामले में उनके खिलाफ मैच फिक्सिंग के आरोप देते हुए श्री कुमार को आरोपों से बरी कर दिया था। अदालत के समक्ष श्री कुमार ने दावा किया था कि मैच फिक्सिंग घोटाले का पर्दाफाश करने के कारण उन्हें फंसाया गया था।

चैनल के खिलाफ 100 करोड़ रुपये का मानहानि का मुकदमा दायर किया था।

धोनी ने बाद में पुलिस अधिकारी के खिलाफ अवमानना याचिका दायर की थी, जिसमें दावा किया गया कि पुलिस अधिकारी कुमार द्वारा शीर्ष अदालत और मद्रास उच्च न्यायालय के खिलाफ 100 करोड़ रुपये का मानहानि का मुकदमा दायर किया था।

श्री कुमार ने 2013 में आईपीएल सेट्रेबाजी मामले में प्रारंभिक जांच की और बाद में उन्हें इस मामले की जांच से हटा दिया गया था। उन्होंने रिश्वत के आरोपों के बाद निलंबित कर दिया गया था। निचली अदालत ने 2019 में ठोस सबूतों के अभाव का हवाला देते हुए श्री कुमार को आरोपों से बरी कर दिया था। अदालत के समक्ष श्री कुमार ने दावा किया था कि मैच फिक्सिंग घोटाले का पर्दाफाश करने के कारण उन्हें फंसाया गया था।

### इंटरनेशनल नेचुरोपैथी आर्गेनाइजेशन बना विश्व का सबसे बड़ा नेचुरोपैथी संगठन

बीएनएम@नयी दिल्ली

प्राकृतिक चिकित्सा क्षेत्र के संगठन इंटरनेशनल नेचुरोपैथी आर्गेनाइजेशन (आईएनओ) को 'बिगेस्ट नेचुरोपैथी आर्गेनाइजेशन इन द वर्ल्ड' से सम्मानित से किया गया है।

आईएनओ ने सोमवार को यहां बताया कि वियतनाम की आर्थिक राजधानी हो चि मिन शहर में आयोजित अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन में यह सम्मान प्रदान किया गया।

संगठन के प्रमुख ने बताया कि आईएनओ पिछले 25 वर्ष से राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर नेचुरोपैथी का प्रचार-प्रसार और समग्र विकास के लिए प्रयासरत है।

वियतनाम बुक ऑफ रिकॉर्ड्स के 20वें

जवाब-तलब डीईओ ने सभी से मांगा स्पष्टीकरण

### परीक्षा इयूटी से गायब वीक्षकों का वेतन रोका

बीएनएम@अररिया

अररिया जिला के सदर और फारबिसगंज अनुमंडल क्षेत्र में विभिन्न परीक्षा केंद्रों पर इंटरमीडिएट की वार्षिक परीक्षा का संचालन 01 फरवरी से ही हो रहा है।

जहां विभिन्न स्कूलों के शिक्षकों की इयूटी परीक्षा में वीक्षक के रूप में लगाई गई लेकिन जिले के विभिन्न परीक्षा केंद्रों पर 136 शिक्षकों ने वीक्षक के रूप में योगदान नहीं दिया जिसको लेकर जिला शिक्षा पदाधिकारी ने सोमवार को कार्यालय आदेश ज्ञापांक संख्या 269 दिनांक -5 फरवरी 2024 के मध्यम से केंद्रों पर योगदान नहीं करने वाले 136 वीक्षकों से स्पष्टीकरण पूछा है। सभी



वीक्षकों को दो दिनों के भीतर स्पष्टीकरण का जवाब देने को कहा गया है। साथ ही जिला शिक्षा पदाधिकारी राजकुमार ने अपने

कार्यालय आदेश में आगले आदेश तक अनुपस्थित रहने वाले सभी वीक्षकों के वेतन पर रोक लगा दिया है।

डीईओ ने निर्धारित अवधि के भीतर स्पष्टीकरण का जवाब नहीं मिलने पर विहार परीक्षा संचालन अधिनियम 1981 में निहित प्रावधान के आलोक में अनुश



# MADAN RAJ NURSING HOME

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No. - 9801637890, 6200450565, 9113374254

## 94 लाख गरीब परिवारों को स्वरोजगार के लिए मिलेगा दो लाख: सीएम

पटना। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने सोमवार को बिहार लघु उद्यमी योजना का शुभारंभ किया। इस मौके पर उन्होंने कहा कि राज्य के 94 लाख गरीब परिवारों को दो-दो लाख रुपये सहायता राशि स्वरोजगार के लिए दी जाएगी।

मुख्यमंत्री ने कहा कि हमलोगों ने जाति आधारित गणना करवाई ताकि जाति के साथ-साथ हर किसी की आर्थिक स्थिति का भी पता चल सके। सर्वेक्षण के दौरान पता चला कि 94 लाख से अधिक गरीब परिवार हैं जिनको आर्थिक मदद की ज़रूरत है। हमलोग ऐसे सभी परिवार के लाभुकों को 2-2 लाख रुपया सहायता राशि देंगे ताकि वे लघु उद्यमी योजना

के अंतर्गत अपना व्यवसाय शुरू कर सकें। इसकी ट्रेनिंग भी अलग से दी जाएगी।

सीएम ने कहा कि आर्थिक रूप से गरीब परिवारों को स्व-रोजगार हेतु आर्थिक सहायता प्रदान करने हेतु "बिहार लघु उद्यमी योजना" लागू की गयी है। योजना के अन्तर्गत राज्य के आर्थिक रूप से गरीब सभी परिवारों को लाभान्वित किये जाने का लक्ष्य है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि सभी जिलाधिकारी इस कार्यक्रम से जुड़े हुये हैं मैं उनसे कहना चाहता हूँ कि इस योजना के अलावे अगर कोई अपना रोजगार करना चाहता है तो उनकी भी पूरी मदद करें। हम आप लोगों से अनुरोध

करेंगे कि हर जाति, धर्म के लोगों के बीच इस योजना को प्रचारित-प्रसारित करें ताकि अधिक से अधिक लोग इस योजना का लाभ उठा सकें। इस योजना के क्रियान्वयन में जितना पैसा लगेगा सरकार खर्च करेगी। हमलोग अगले 5 वर्ष के लिये पहला टर्म शुरू कर रहे हैं। इस योजना के बेहतर ढंग से कार्यान्वयन के लिये आप लोग ठीक से कार्य करें। हम यही चाहते हैं कि सभी को मदद मिल जाए ताकि उनकी आर्थिक स्थिति में सुधार हो सके। उल्लेखनीय है कि बिहार लघु उद्यमी योजना की शुरुआत "हर घर उद्यमी, हर घर रोजगार, उन्हीं उड़ान के लिए बिहार है तैयार"

थीम के साथ की गई है। आर्थिक रूप से गरीब परिवारों को स्वरोजगार के लिए आर्थिक सहायता प्रदान करने एवं राज्य में बेरोजगारी दर में कमी लाये जाने के उद्देश्य से बिहार लघु उद्यमी योजना लागू की गयी है। जाति आधारित गणना के दौरान 94 लाख से अधिक गरीब परिवार पाये गये। बिहार लघु उद्यमी योजना के तहत ऐसे गरीब परिवार में लाभुक को 2-2 लाख रुपये की राशि दी जाएगी। आज इस योजना के लिए आवेदन के पोर्टल का लोकार्पण किया गया है। इसके लिये 61 परियोजनाओं को चिह्नित किया गया है जिसमें छोटे-छोटे उद्यम को शामिल किया

गया है। यह पोर्टल आवेदकों के लिए खोल दिया गया है। 20 फरवरी तक इस योजना के लिये आवेदन किये जायेंगे। आवेदक की उम्र 18 से 50 वर्ष के बीच होनी चाहिए। आवेदक की परिवारिक आय प्रतिमाह 6000 रुपये से कम होनी चाहिए। बिहार लघु उद्यमी योजना के तहत लाभुकों को तीन किस्तों में राशि दी जायेगी।

प्रथम किस्त में परियोजना लागत की 25 प्रतिशत, द्वितीय किस्त में परियोजना लागत की 50 प्रतिशत एवं तृतीय किस्त में परियोजना लागत की 25 प्रतिशत राशि लाभुकों को दी जायेगी।

## 17 साल बनाम 17 महीने के स्लोगन के साथ राजद कार्यकर्ताओं निकाली पदयात्रा

बीएनएम@भागलपुर

17 साल बनाम 17 महीने के कार्यकलाप को लेकर तेजस्वी यादव को धन्यवाद देते राष्ट्रीय जनता दल की भागलपुर इकाई द्वारा सोमवार को शहर में पदयात्रा निकाली गई। यह पदयात्रा स्टेशन चौक से शुरू होकर समाहरणालय परिसर पहुंची। पदयात्रा के दौरान आपने कहा, आपने किया और आप ही करेंगे के स्लोगन पर राजद कार्यकर्ताओं ने 17 साल बनाम 17 महीने के कार्यकलापों पर तेजस्वी यादव को धन्यवाद दिया।

मौके पर राजद कार्यकर्ताओं ने जाति जनगणना आरक्षण की सीमा 75 प्रतिशत बढ़ाने की बात, 4 लाख से अधिक सरकारी नौकरी देने की बात, नियोजित शिक्षकों को राज्य कर्मी का दर्जा देने की बात, लाखों



बहाली और नौकरियां देने के लिए खेल में मेडल आओ नौकरी पाओ योजना लागू करने के लिए, स्वास्थ्य सेवा में सुधार करने के लिए और शहरों में वाटर ड्रेनेज व्यवस्था को दुरुस्त करने के लिए तेजस्वी यादव को धन्यवाद दिया। इस पदयात्रा में राष्ट्रीय जनता दल भागलपुर इकाई के दर्जनों पदाधिकारी और कार्यकर्ता मौजूद थे।

## सीओ को दी गई भावभीनी विदाई

अरेराज। प्रखंड कार्यालय अरेराज के सभागर में सोमवार को एसडीओ की अध्यक्षता में सीओ पवन कुमार ज्ञा व प्रधान लिपिक प्रदीप कुमार ज्ञा को भावभीनी विदाई दी गई। इस अवसर पर एसडीओ अरुण कुमार ने कहा कि सीओ श्री ज्ञा ने अपने



उत्कृष्ट कार्यों से अरेराज में मान सम्मान कायम किया है। उनका अनुभव सराहनीय है। उनके कार्य करने के तरीके इतने अच्छी रहे कि विधि व्यवस्था कायम रखने में पुलिस विभाग को कभी कोई परेशानी नहीं उठानी पड़ी। डीसीएलआर इति चतुर्वेदी ने विदाई समारोह को संबोधित करते हुए कहा कि सीओ श्री ज्ञा अनुभव के भंडार हैं। इनके जैसे अधिकारी को सभी पसंद करते हैं। हम आशा करते हैं कि समय-समय पर अपने अनुभव शेयर करते रहेंगे। मंच का संचालन बीडीओ

अमित कुमार पांडेय ने किया। मौके पर उपस्थित सभी लोगों ने पुष्पगुच्छ और फूलमाला देकर उह्नें सम्मानित किया। मौके पर डीएसपी रंजन कुमार, मुख्या प्रतिनिधि संजय दुबे, विकास उपाध्याय, चंदेश्वर सिंह, शंभू प्रसाद, राजेंद्र बैठा, मनरेगा के तकनीकी सहायता नीतीश कुमार तिवारी सहित प्रखंड अंचल के कर्मी उपस्थित थे।

## कार्वाई बेतिया में पति पर कराया एफआईआर

## नवजात शिशु को लेकर मां पहुंची पुलिस स्टेशन

### पांच मवेशियों को एसएसबी ने तस्करों के चंगुल से बचाया

बेतिया। बेतिया पुलिस जिला के इनरवा एसएसबी ने तस्करी के नियत से ले जा रहे पांच मवेशियों को तस्करों के चंगुल से मुक्त कराया।

इनरवा एसएसबी में तैनात असिस्टेंट कमांडेंट सचिन ने बताया कि पिलर संख्या 419 के पास एसएसबी की टीम गश्त पर थी। तभी मवेशियों का छुंड नेपाल जा रहा था। जवानों के ललकारने पर मवेशी तस्कर मवेशियों को छोड़ नेपाल की ओर भाग गया। कार्वाई के दौरान पांच मवेशियों को तस्करों के चंगुल से मुक्त करा अग्रेतर कार्वाई के लिए इनरवा थाना को सौंप दिया गया।

इनरवा थानाध्यक्ष बसंत कुमार ने बताया कि एसएसबी की ओर सौंपे पांच मवेशियों को नजदीक के पश्च फाटक को सौंप दिया गया है।

नुकसान करा दिया पीड़िता ने थाना अध्यक्ष से न्याय की गुहार लगाते हुए देवियों के विरुद्ध कानूनी कार्वाई करने की मांग की है।

थानाध्यक्ष अखिलेश कुमार मिश्र ने बताया कि घटना की सूचना मिली है। अनुसंधान शुरू कर दिया गया है।



सही डॉक्टर,  
सही इलाज



और मोतिहारी के प्रमुख डॉक्टर के पास घर बैठे फोन से नंबर लगाएं।

844-856-9131  
24x7 Medical Helpline





# M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No.- 9939047109, 9431203674

## डीएम ने एसएसबी अधिकारियों के साथ की समीक्षा बैठक

बगहा। जिलाधिकारी ने 21वीं शश्वत सीमा बल के कमांडेंट के साथ सोमवार को समीक्षा बैठक की।

बैठक के दौरान निर्देश दिया कि सीमा पर विशेष चौकसी बरती जाय। उन्होंने कहा कि एसएसबी पूरी तरह चौकस रहकर प्रत्येक आने-जाने वालों की निगरानी करें। डॉग स्क्वायड की मदद से तस्करों पर नजर रखी जाय और उनके विरुद्ध कार्रवाई की जाय।

उन्होंने निर्देश दिया कि आपराधिक एवं असामाजिक तत्वों पर पैनी नजर बनाकर रखी जाय और उनके विरुद्ध निरोधात्मक कार्रवाई सुनिश्चित करें। इस दौरान लोगों से आपसी प्रेम व सद्गत बनाये रखने तथा देश विरोधी असामाजिक गतिविधियों पर नजर रखने का भी निर्देश जिलाधिकारी ने दिया है।

डीएम ने भारत नेपाल सीमावर्ती क्षेत्र होने के नाते, तस्करी व नक्सली गतिविधि की सूचना मिलने पर अविलम्ब कार्रवाई करने का समय अनुपालन कराना सुनिश्चित करें।

## नेशनल लोक अदालत की सफलता को ले जिला जज ने की बैठक

बैठिया। आने वाले 9 मार्च को इस वर्ष के प्रथम नेशनल लोक अदालत की सफलता को लेकर जिला जज सह प्राधिकार के अध्यक्ष त्रिलोकी दुबे ने मांगलवार को विधिक सेवा सदन के मीटिंग हॉल में विभिन्न विभाग के पदाधिकारी सभी बैंक के वरीय पदाधिकारी एवं शाखा प्रबंधक तथा इंश्योरेंस के शाखा प्रबंधक के साथ बैठक की। जिला जज दुबे ने कहा कि इस वर्ष के प्रथम नेशनल लोक अदालत हेतु आप लोग अधिक से अधिक लोन लाने वाले पक्षकारों को जागरूक करें तथा उनके साथ

निर्देश दिया। इस क्रम में जिलाधिकारी ने एसएसबी के अधिकारियों से अबतक की गई कार्रवाई एवं सुरक्षा व्यवस्था से संबंधित जानकारी लिया।

एसएसबी अधिकारियों ने बताया कि पूरी बटालियन पूरी तरह मुस्तैद रहकर अपने कर्तव्य एवं दायित्वों का निर्वहन कर रहा है।

जिलाधिकारी ने कहा कि पूर्ण निष्पक्ष और शांतिपूर्ण माहौल में आसन्न लोकसभा चुनाव संपन्न कराने के लिए जिला प्रशासन कृत संकल्पित है।

चुनाव के दौरान किसी भी प्रकार की गड़बड़ी नहीं होने दी जाएगी। सभी संबंधित प्रशासनिक एवं पुलिस अधिकारी अपने-अपने दायित्वों का तत्परतापूर्वक निर्वहन करें। उन्होंने कहा कि निर्वाचन में किसी भी प्रकार की चूक नहीं हो, इसका विशेष ध्यान रखना है। निर्वाचन विभाग के दिशा-निर्देशों का समय अनुपालन कराना सुनिश्चित करें।

डीएम ने भारत नेपाल सीमावर्ती क्षेत्र होने के नाते, तस्करी व नक्सली गतिविधि की सूचना मिलने पर अविलम्ब कार्रवाई करने का समय अनुपालन कराना सुनिश्चित करें।

## उत्तर प्रदेश की लड़की संग बिहार के होटल में कांड

दर्द भरी कहानी सुन नोएडा पुलिस के उड़े होश, कार्रवाई शुरू

बीएनएम@बैठिया

बिहार के पश्चिम चंपारण जिले के बैठिया से सनसनीखेज मामला सामने आया है। यहां पर नोएडा की एक लड़की के साथ रेप की घटना को अंजाम दिया गया है। बताया जा रहा है कि आरपितों ने नौकरी का ज्ञांसा देकर युवती को बैठिया के होटल में दुष्कर्म किया। इतना ही नहीं, उसे बेचने की भी तैयारी कर रहे थे। हालांकि समय रहते नोएडा पुलिस की टीम मौके पर पहुंच गई और पीड़ित लड़की को बदमाशों के चंगुल से आजाद करा लिया।

### यहां है पूरा मामला

बताया जा रहा है कि नोएडा की रहने वाली पीड़ित लड़की घर से नाराज होकर निकल गई थी। पुरानी दिल्ली से स्टेशन से ट्रेन पकड़कर वह जोधपुर पहुंच गई। फिर वहां से पटना आने वाली हमसफर ट्रेन में सवार होकर पटना पहुंच गई। पीड़िता के अनुसार, ट्रेन में ही उसकी मुलाकात त्रिभुवन नामक शख्स से हुई। त्रिभुवन ने खुद को पत्रकार बताया और अपने अन्य दोस्तों से मिलवाया।

### युवती को नेपाल ले गया त्रिभुवन

पीड़ित लड़की के अनुसार, त्रिभुवन नौकरी दिलाने का ज्ञांसा देकर नेपाल ले गया। नेपाल के एक होटल में दो दिन रखने के बाद वह 19 जनवरी को बैठिया ले आया। यहां पर भी उसने एक होटल के कमरे में ले गया। होटल में रखने



त्रिभुवन और चंदन गिरफ्तार, अभिषेक की तलाश जारी

एसडीपीओ माहताब आलम ने बताया कि पीड़िता की शिकायत पर पूर्वी चंपारण के पहाड़पुर थाना के भरवलिया सारांगीछाप मिश्राइन टोला वार्ड-5 निवासी त्रिभुवन, बैठिया के कमलनाथ नगर वार्ड-23 निवासी से भाई चंदन द्विवेदी और अभिषेक द्विवेदी के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया गया है।

पुलिस के अनुसार, त्रिभुवन का एक घर नेपाल के परसा जगन्नाथपुर वार्ड-22 में भी है। त्रिभुवन और चंदन को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया गया है। अभिषेक द्विवेदी की गिरफ्तारी के लिए छापेमारी की जा रही है, जल्द ही कामयाबी मिलेगी।

## रोष बंजरिया प्रखंड स्थित प्रखण्ड संसाधन केंद्र पर एकजुट हुए शिक्षक

## सक्षमता परीक्षा की प्रति जलाकर विरोध किया

बीएनएम@मोतिहारी

बिहार शिक्षक एकता मंच राज्य कमेटी के आहान पर सोमवार को जिले के बंजरिया प्रखंड स्थित प्रखण्ड संसाधन केंद्र, बंजरिया में सभी नियोजित शिक्षकों के द्वारा केके पाठक के तुलाली के फरमान का विरोध किया गया। जिसमें सक्षमता परीक्षा में तीन बार फेल करने पर नियोजित शिक्षकों को हटाने का आदेश है, उसकी प्रति जलाकर विरोध जताया गया। उक्त मौके पर प्रखंड कमेटी बंजरिया से रामाएकबाल सहनी, राजू कुमार, अमोद, रूपसागर कुमारी, रेणु कुमारी, रंजना कुमारी, आभा सिन्हा, मो.ज्याउद्दीन, चंद्रशेखर सिन्हा, नवीन सूल, रामपूजन दास, परमेश्वर हाजरा, सुनील बैठा, अजय कुमार, अविनाश कुमार तिवारी, मुकेश सिंह, अखिलेश सिंह, नगीना राम, आलम, गुलाम सरवरजी, परिमल



### भोजपुरी हास्य कलाकार झगरू महतो लापता

बीएनएम@केसरिया। मशहूर भोजपुरी हास्य कलाकार रोजिद मियां उफ़ झगरू महतो लापता हो गए हैं। इस मामले में दो पीपीएस एन्टरटेनमेंट कॉमेडी चैनल के संचालक दरमाहा निवासी पुरुषोत्तम प्रियदर्शी ने केसरिया थाना में प्राथमिकी दर्ज करायी है। दर्ज प्राथमिकी में बताया है कि मुजफ्फरपुर जिले अंतर्गत साहेबगंज थाना क्षेत्र के वासुदेवपुर सराय निवासी कॉमेडियन रोजिद मियां उनके कॉमेडी चैनल के लिए काम करते हैं। विगत एक वर्ष से कॉमेडियन रोजिद उनके दरमाहा स्थित घर पर रहते हैं। दो फरवरी की सुबह से वह लापता हैं। साथ ही उनका मोबाइल नम्बर भी बंद है।

पाठक, मुकेश सिंह, आलोक कुमार, विनोद कुमार, नगीना राम, सरवरजी, परिमल यादव, राजीव, अनिल कुमार सिंह, विजय

कुमार, नगीना राम सहित सैकड़ों से अधिक शिक्षक उपस्थित रहे।

## अरेराज़: जनेरवा गांव में बनेगा पुलिस चेक पोस्ट

अरेराज़। अनुमंडल मुख्यालय क्षेत्र के अरेराज़ जनेरवा के पास बनेगा पुलिस चेक पोस्ट जिसको लेकर अरेराज़ डीएसपी रंजन कुमार के द्वारा अथक प्रयाश से चेक पोस्ट का निर्माण की प्रक्रिया शुरू कर दिया गया था। वहां जिला परिषद के इंजीनियर ने चेक पोस्ट निर्माण के लिए जमीन का किया गया मायी जल्द ही चेक पोस्ट का निर्माण कार्य होगा। शुरू किया जाएगा। जिसको लेकर अगल बगल के हाट बाजार में आम जनों के चर्चा का विषय बना हुआ है। अरेराज़ डीएसपी रंजन कुमार के द्वारा काफी सराहनीय पहल दिख 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)

# मीडिया अध्ययन विभाग एमजीसीयूबी में डिजिटल मीडिया पर संगोष्ठी

बीएनएम@मोतिहारी

महात्मा गांधी केंद्रीय विश्व विद्यालय के मीडिया अध्ययन विभाग द्वारा इंडिजिटल पत्रकारिता : संभावनाएं एवं चुनौतियां विषय पर एक दिवसीय संगोष्ठी आयोजित की गई। कार्यक्रम के मुख्य संरक्षक कुलपति प्रो संजय श्रीवास्तव थे। मुख्य वक्ता आईआईएमसी, की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ रचना शर्मा थी अध्यक्षता मीडिया अध्ययन विभाग के अध्यक्ष डॉ अंजनी कुमार ज्ञा ने की। मुख्य वक्ता डॉ रचना शर्मा एसोसिएट प्रोफेसर, आईआईएमसी, नई दिल्ली ने कहा कि प्रिंट और रेडियो माध्यम भी डिजिटल तकनीक का इस्तेमाल कर रहे हैं। टाइपिंग के लिए भी सॉफ्टवेयर का प्रयोग किया जा रहा है, जो कि सम्मिलित माध्यम का एक महत्वपूर्ण उदाहरण है। डिजिटल पत्रकारिता केवल डेटा केंद्रीत है। डिजिटल माध्यम के आने से खबरों का संप्रेषण सुलभ हो गया है। डिजिटल मीडिया और सोशल मीडिया में अंतर समझने की आवश्यकता है। मुख्य धारा की मीडिया संस्थान भी डिजिटल माध्यम का प्रयोग कर रही है। लगातार बढ़ती अर्थव्यवस्था मीडिया कन्वर्जेंस और टारगेट ऑडिएंस ने डिजिटल माध्यम की महत्त्व को और बढ़ा दिया है। डिजिटल माध्यम के आने के बावजूद इलेक्ट्रॉनिक और प्रिंट मीडिया की महत्त्व कम नहीं हुई है। डॉ. शर्मा ने कहा कि डिजिटल प्लेटफॉर्म वेबसाइट और विभिन्न एप्लिकेशन के माध्यम से अन्तर्राष्ट्रीय शीलता बढ़ती जा रही है। उन्होंने कहा कि गलत संदेशों को चैट ऐप के माध्यम से प्रसारित किया जा रहा है। एआर और वीआर किल्पबैठ, फैक्ट चेकिंग से



**डिजिटल पत्रकारिता केवल डेटा केंद्रीत है।** डिजिटल माध्यम के आने से खबरों का संप्रेषण सुलभ हो गया है। डिजिटल मीडिया और सोशल मीडिया में अंतर समझने की आवश्यकता है।

वायरल खबरों के महत्व पर प्रकाश डाला। साथ ही उन्होंने वेबसाइट, वेब पोर्टल, ओटीटी प्लेटफॉर्म और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर चर्चा की। अध्यक्षीय उद्घोषन में विभागाध्यक्ष डॉ अंजनी कुमार ज्ञा ने कहा कि डिजिटल पत्रकारिता में तथ्य की जांच नहीं की जाती, जो कि चिंता का विषय भी है। हालांकि उन्होंने कहा कि आजकल मुख्य धारा के चैनलों पर भी इसका ज्यादातर प्रयोग होने लगा है। उस परिस्थिति में हमें यह समझने में मुश्किल हो जाती है कि खबर सही है या गलत। डिजिटल मीडिया में भारी गिरावट एक प्रमुख समस्या है। हमें इससे बचने की आवश्यकता है।

कार्यक्रम संयोजक डॉ. साकेत रमण ने स्वागत उद्घोषन में कहा कि आजकल पत्रकारिता डिजिटल की ओर जा रही है। भारत चीन के बाद दूसरा इंटरनेट उपभोक्ता देश है।

## नए पंचायती राज पदाधिकारी ने संभाला प्रभार

बीएनएम@मोतिहारी

पूर्वी चम्पारण जिले के नए पंचायती राज पदाधिकारी रामजन्म पासवान ने सोमवार को अपना पदभार ग्रहण किया। प्रभार ग्रहण के दौरान प्रधान सहायक गोपालजी मिश्र एवं कार्यपालक सहायक मासूम रजा ने पौधा देकर सम्मानित किया। नये जिला पंचायती राज पदाधिकारी पासवान ने बताया कि जिले के सभी पंचायत के योजनाओं को जल्द पूर्ण करने की दिशा में गति लाने के लिए हर संभव प्रयास किया जायेगा। जिलाधिकारी सौरभ जोरवाल के कुशल नेतृत्व विभागीय निदेश के आलोक में पंचायतों के विकास को नये आयाम तक पहुंचाया जायेगा।



**जिलाधिकारी सौरभ जोरवाल के कुशल नेतृत्व विभागीय निदेश के आलोक में पंचायतों के विकास को नये आयाम तक पहुंचाया जायेगा।**

बिनोद कुमार श्रीवास्तव, लिपिक जितेन्द्र कुमार, हरिओम कुमार, अभ्य कुमार दिलीप कुमार श्रीवास्तव, शुभम कुमार, सुनील कुमार मिश्र, राजन कुमार, ओम कुमार, कार्यपालक सहायक नजरूल हक अंसारी, मो. सलाम वाहिद, मो. नौशाद आलम, परिचारी रंजन कुमार, इरफान अंसारी सहित सभी कर्मी मौजूद थे।

## पुलिस निरीक्षक ने संभाला पदभार

बीएनएम@मोतिहारी

नवपदस्थापित पुलिस निरीक्षक मुनीर आलम ने सोमवार को केसरिया पुलिस निरीक्षक का पदभार ग्रहण किया। इससे पहले वे नरकटियांगंज में पदस्थापित थे। पदभार ग्रहण करने के बाद उन्होंने कार्यालय कर्मियों से पुलिस अंचल क्षेत्र की जानकारी ली। साथ ही कार्यालय पुलिस निरीक्षक कर आवश्यक जानकारी प्राप्त की। उन्होंने कहा कि पुलिस अंचल क्षेत्र के सभी थाना क्षेत्रों में विधि-व्यवस्था पर विशेष नजर रखी जायेगी। पीड़ित व्यक्तियों को न्याय दिलाने को लेकर त्वरित कार्रवाई की जाएगी। ताकि लोगों का पुलिस के प्रति विश्वास कायम रहे।



पुलिस निरीक्षक ने संभाला पदभार की। उन्होंने कहा कि पुलिस अंचल क्षेत्र के सभी थाना क्षेत्रों में विधि-व्यवस्था पर विशेष नजर रखी जायेगी। पीड़ित व्यक्तियों को न्याय दिलाने को लेकर त्वरित कार्रवाई की जाएगी। ताकि लोगों का पुलिस के प्रति विश्वास कायम रहे।



## केविवि में विकसित भारत @2047 नवाचार और राष्ट्र निर्माण पर विशेष व्याख्यान का आयोजन

मोतिहारी। महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय के पंडित दीन दयाल उपाध्याय परिसर में विकसित भारत 2047: राष्ट्र निर्माण और नवाचार विषय पर विशेष व्याख्यान का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के मुख्य संरक्षक माननीय कुलपति प्रो संजय श्रीवास्तव रहे। मुख्य वक्ता प्रो आर.के.सिंह तथा अध्यक्षता प्रो. आशीष श्रीवास्तव ने किया। मुख्य वक्ता प्रो. आर. के. सिंह ने कहा कि भारत को विकसित बनाने में शिक्षण संस्थान का बहुत महत्वपूर्ण भूमिका होती है। विकसित भारत के बारे में विद्यार्थी और शोधार्थी क्या सोचते हैं यह जानना जरूरी है। अगर नवाचार की बीज नहीं बोएंगे तो विकास की फसल नहीं काट पायेंगे। हमें भारत को विकसित बनाने के लिए अनवरत प्रयास करना होगा।

## मनमानी कर रहे जविप्रदुकानदार

तुरकौलिया। जनवितरण प्रणाली दुकानदार नियमों को ताक पर रखकर मनमानी कर रहे हैं। अनाज कम तौलना इनकी पिटरत बन गई है। विरोध करने पर उलटे डीलर धमकी भी देते हैं। कुछ इसी तरह का नजारा जयसिंहपुर पूर्वी पंचायत में देखने को मिल रहा है। एक युनिट पर एक किलो राशन कम देने का विरोध करने पर जयसिंहपुर पूर्वी पंचायत के माधोपुर टोला का जनवितरण दुकानदार मोतीलाल पासवान ने राशन देना ही बंद कर दिया है। इस मामले को लेकर माधोपुर गांव के लाभार्थी हरिवंश पासवान ने सदर एसडीओ व एमओ होने की जरूरत है। जहां उसने बताया है कि उसके राशन कार्ड में 7 व्यक्ति का नाम है। डीलर हमेशा 7 किलो अनाज कम देते हैं। मतलब एक युनिट पर एक किलो राशन कम देने का विरोध किया जाता है। जब हमने इस बात का विरोध किया तो डीलर राशन देना ही बंद कर दिया है। साथ ही डीलर बोलते हैं कि उपर से लेकर नीचे तक के पदाधिकारियों को मैनेज करना पड़ता है। इसलिए अनाज कम दिया जाता है। जहां जाना है वह जाकर शिकायत किजिए। लेकिन मेरा कुछ बिगड़ने वाला नहीं है। कोई भी डीलर का कुछ नहीं कर सकता है।

## ब्राह्मण समाज की बैठक संपन्न, समाज की एकता पर दिया गया जोर

मोतिहारी। नरसिंह बाबा मठ के प्रांगण में ब्राह्मण समाज की बैठक अधिवक्ता आलोक रंजन की अध्यक्षता में सम्पन्न हुआ। बैठक में समाज के सर्वांगीण विकास के लिए ब्राह्मण महासभा कराने को बढ़ावा देने, समाज में व्यापत कुरीतियों के निवारण के लिए जागरूकता अभियान चलाने तथा समाज की एक जुट्टा बढ़ावा पर चर्चा की गई। वही बैठक में उपस्थित जितेन्द्र तिवारी ने कहा कि ब्राह्मण समाज में एक जुट्टा के अभाव में समाज पिछड़ता जा रहा है। समाज के सर्वांगीण विकास के लिए ब्राह्मण महासभा ज्यादा से ज्यादा आयोजित होने चाहिए। बालकों को आधुनिक तकनीकी शिक्षा को बढ़ावा देने तथा ब्राह्मण के कर्म को बढ़ावा देने पर जोर दिया। वही उपस्थित अभियान के लिए जितेन्द्र तिवारी ने कहा कि समाज में व्यापत कुरीतियों के निवारण के लिए गांव-गांव तथा ग्राम-ग्राम विमर्श की ज़रूरत है। वही उपस्थित पत्रकार कुन्दन मिश्र ने कहा कि आज ब्राह्मणों को एक मंच पर आकर एक जुट्टा का बढ़ावा देना चाहिए।



संगठन द्वारा जागरूकता अभियान चलाने पर चर्चा की गई। जागरूकता अभियान के द्वारा समाज को एक जुट्टा बढ़ावा देने तथा समाज में व्यापत कुरीतियों के निवारण के लिए गांव-गांव तथा ग्राम-ग्राम विमर्श की ज़रूरत है। वही उपस्थित पत्रकार कुन्दन मिश्र ने कहा कि आज ब्राह्मणों को एक मंच पर आकर एक जुट्टा का बढ़ावा देना चाहिए।

# समाज के ताने बाने से खिलवाड़ करती 'हेट स्पीच'

डॉं सत्यवान सौरभ



हेट स्पीच एक समूह, या जाति, धर्म या लिंग जैसी अंतर्भुक्ति के विशेषताओं के आधार पर किसी व्यक्ति को लक्षित करने वाले आपत्तिजनक भाषण को संदर्भित करती है, जो सामाजिक शांति को खतरा पैदा कर सकती है। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो के अनुसार, देश में 2014 और 2020 के बीच घृणास्पद भाषण अपराधों में छह गुना बढ़िया हुआ है। सुप्रीम कोर्ट ने बार-बार दोहराया है कि घृणा अपराधों के नाम पर कोई गुंजाइश नहीं है।

भारत जैसे धर्मनिरपेक्ष देश में धर्म और यह राज्य का प्राथमिक कर्तव्य है कि वह अपने नागरिकों को ऐसे अपराधों से बचाए। एक ही बयान, किसी के लिए नफरत फैलाने वाली बात हो जाता है और किसी के लिए बोलने की आजादी।

अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का अधिकार इसी उलझन में फंसा रहता है। अपनी बात कहने की आजादी से जुड़े कई कानून हमारे देश में मौजूद हैं और एकता व शांति भंग करने वाले बयानों पर पाबंदी भी है। इन कानूनों का उपयोग और दुरुपयोग दोनों की ही चर्चा होती रहती है।

किसी भी ऐसी बात, हरकत या भाव को, बोलकर, लिखकर या दृश्य माध्यम से प्रसारित करना, जिससे हिंसा भड़कने, धार्मिक भावना आहत होने या किसी समूह या समुदाय के बीच धर्म, नस्ल, जन्मस्थान और भाषा के आधार पर विद्वेष पैदा होने की आशंका हो, वह हेट स्पीच के अंतर्गत आती है।

सहिष्णुता और असहिष्णुता के शोर के बीच यह मामला और महत्वपूर्ण हो जाता है क्योंकि समस्या के मूल में यही है कि जनता और नेता किसी की बात को सह पाते हैं या नहीं। क्या किसी की बात सहन न होने पर हिंसा भड़क सकती है, इसलिए बयानों पर कानून के जरिए सजा दिलवाकर लगाम लगाना जरूरी है। या फिर अपनी बात कहने की आजादी सभी को है, इसलिहाज से कानून की बंदिश नहीं होनी चाहिए।

समाज में अनुचित व्यवहार भेदभावपूर्ण संस्थाओं, संरचनाओं और मानदंडों को उत्पन्न करते हैं, जो असमान सामाजिक संबंधों को मान्य और बनाए रखते हैं। इससे कुछ लोग दूसरों को हीन और सम्मान के योग्य समझने लगते हैं। साम्रादायिक एजेंट अक्सर चुनावी लाभ के लिए धर्म के नाम पर लोगों का ध्वीकरण करने के लिए हेट स्पीच का उपयोग करते हैं।

साम्रादायिक घृणा फैलाने वाले भाषणों के कारण, भारत ने कई दंगे देखे हैं। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म की रेंज और अगुमनी उन्हें दुरुपयोग के प्रति संवेदनशील बनाती है। ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर नकली समाचार अफवाह फैलाने और हेट स्पीच की बढ़ती घटनाओं को जन्म देते हैं।

घटनाओं को जन्म देते हैं।

पीडित व्यक्ति/लोग शायद ही कभी प्रतिशोध के डर से या गंभीरता से नहीं लिए जाने के डर से अधिकारियों को घटनाओं की रिपोर्ट करते हैं। यहां तक कि जब मामलों की सूचना दी जाती है, तब भी अधिकारियों द्वारा समय पर कार्रवाई की कमी के कारण उद्देश्य विफल हो जाता है। भारत में, भारतीय दंड संहिता की धारा 153 और 505 मुख्य प्रावधान हैं, जो भड़काऊ भाषणों और अभिव्यक्तियों से

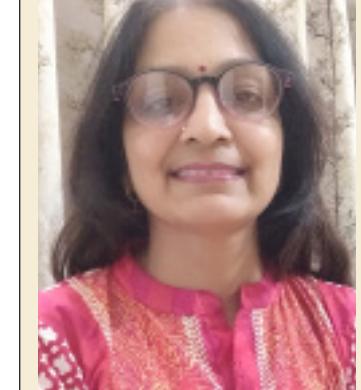
रोक लगाने और कुछ मामलों में डर, अलार्म या हिंसा भड़काने पर आईपीसी की धारा 505 के तहत नए प्रावधान जोड़कर भारतीय दंड संहिता में संशोधन का सुझाव दिया।

यह बातचीत, मध्यस्थता और मध्यस्थता के माध्यम से हेट स्पीच की समस्या का समाधान करने का एक बेहतर तरीका है। भारत में शिक्षा प्रणाली दूसरों के प्रति सहिष्णुता, करुणा और सम्मान को बढ़ावा देने में मदद कर सकती है। लोगों को विविधता, एक बहुलवादी समाज के महत्व और भारत की एकता में इसके योगदान के बारे में जागरूक किया जाना चाहिए। सोशल मीडिया के उद्द्वेष ने हेट स्पीच के निर्माण, पैकेजिंग और प्रसार के लिए कई मंच तैयार किए हैं।

सुप्रीम कोर्ट ने टीवी बहसों पर हेट स्पीच के संबंध में भी चिंता जताई है। इसलिए इन माध्यमों को विनियमित करने के लिए कदम उठाए जाने चाहिए। हेट स्पीच लोकतंत्र के दो प्रमुख सिद्धांतों- सभी के लिए समान सम्मान की गारंटी और समग्रता की सार्वजनिक भलाई, को खतरे में डालती है। मीडिया द्वारा एक आचार संहिता को अपनाने, निजी और सार्वजनिक संस्थानों द्वारा स्व-नियमन और बहुलवाद का सम्मान करने के महत्व और हेट स्पीच से उत्पन्न खतरों के बारे में सार्वजनिक जागरूकता बढ़ाने की आवश्यकता है।

2020 में हेट स्पीच के मामलों में कन्विक्शन रेट 20.4% था। जिससे यह पता चलता है कि मामले तो दर्ज होते हैं लेकिन सजा नहीं दी जाती, जिससे लोगों के अंदर डर की भावना पनप नहीं पाती और ऐसे ही सामाजिक सद्व्यवहार और समाज के ताने बाने से खिलवाड़ की जाती रहती है।

कवि, स्वतंत्र पत्रकार एवं संस्तंभकार, आकाशवाणी एवं टीवी पेनालिस्ट,



### प्रेम में संवाद..

सुनों बुद्धूराम !!!!  
इतने भी चुप मत रहा करो  
कि सबको सुनाई देने लगे !!

क्या बोलूं..

कुछ है ही नहीं..

वहीं रोज़ का काम !

तुम ही कुछ बोलो न,  
हमेशा की तरह..

हम्मम,,,

ठीक है.. मैं ही शुरू करती हूं,  
अच्छा बताओ..

तुमने कभी पीला पत्ता देखा है ?

लो.. देखो ,

पता है न

ये अब कभी हरा नहीं होगा ,  
ध्यान से पढ़ो इसकी एक-एक लकार को  
मानों इत्तिहास हो

सभी जाते हुए मौसमों का ,

देखो न..

ठीक जहां से छूटा है ये

वहीं से फूटने लगा है

थोड़ड़ा सा हरापन ,

हमारा प्रेम भी कुछ ऐसा ही है न

बिल्कुल इस पीले पत्ते की तरह ,

है न !!

वह बोला  
कुछ देर रुककर..

हम्म.

तो अब क्या जरूरत है शाब्दिक  
औपचारिकता की ,

ये पीला पत्ता ही हमारे प्रेम का संवाद है,,  
है न !!

समझी नालायक लड़की !!!!!

मेरठ, उत्तर प्रदेश

### गरिमा लखनवी



### राम चरित

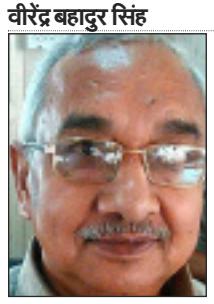
रामजी ने जन्म लिया,  
माता-पिता का मान बढ़ाया धर्म,  
मातृभूमि की रक्षा करना,  
सबको यह पाठ पढ़ाया,  
अपने चरित्र का मान करके,  
दुनिया को सही रास्ता दिखाया,



राम जी जैसा पुरुष इस दुनिया में कोई नहीं,

पिता को दिए वचन को उन्होंने पूरा कर दिया,  
मर्यादा का हम सबको पाठ पढ़ाया,  
पत्नी धर्म का मान बढ़ाया,  
राम जी जैसा कोई नहीं,  
जो भी उन्हें सेवक मिला,  
उसको उन्होंने गले लगाया,  
राम नाम का जो जाप करता,  
वो दुनिया से तर जाता है,  
एक पुत्र पिता राजा का मान बढ़ाया,  
उनके चरणों में कोटि कोटि प्रणाल हमारा ॥

वीरेंद्र बहादुर सिंह



कालेज में पढ़ने वाली ऋजुता अभी तीन महीने पहले ही फेसबुक से मर्यादक के परिचय में आई थी। दोनों

धीरे-धीरे दोनों के बीच प्रणय की बातें होने लगी थीं। दोनों एकदूसरे को फोटो भी लेनेदेने

लगे थे। मर्यादक ने एक दिन ऋजुता के सामने विवाह का प्रस्ताव रख दिया। ऋजुता उसकी बातों से काफी प्रभावित थी।

वह उसे अच्छा भी लगने लगा था। इसलिए उसने मर्यादक से एक बार मिलने की बात कही। मर्यादक ने भी उसकी बात मान ली। मिलने के लिए दोनों ने जगह और समय तय कर लिया। एकदूसरे को पहचानने के लिए निशानी भी बता दी थी। तय की गई निशानी के अनुसार ऋजुता ने लाल रंग का सलवार सूट पहना और तय की गई जगह पर पहुंच गई। मर्यादक पहले से ही हाथ में बुके लिए खड़ा

था। ऋजुता आश्चर्य से उसे देखती रह गई। वह कुछ सोच पाती, उसके पहले ही 45 साल का वह अंगेड़ आदमी हाथ में बुके ले कर भागते हुए उसके पास आ कर बोला, हाय ऋजुता, कैसी हो? मैं मर्यादक, यह बुके तुम्हरे लिए। ऋजुता के तो पैरों के तले से जमीन खिसक गई। उसकी आंखों के सामने अंगेड़ आ छा गया। जेड-436ए, सेक्टर-12, नोएडा-201301 (उ0प्र0) मो-8368681336

चित्र बुजुर्ग कामवाली की  
जर्जर हालात,  
दीन हीन कृशकाय,  
गिरता स्वास्थ्य,  
मैली कुचली साड़ी,  
दो वक्त के निवाले को मोहताज,  
आखों में गमों का समुद्र,  
नाउम्मीदी से घिर

# पेट की चर्बी कम करने के लिए रोजाना खाली पेट पिएं हल्दी वाला पानी

बढ़ते वजन को कंट्रोल करने के लिए लोग नाना प्रकार के जटन करते हैं। कुछ लोग जिम का सहारा लेते हैं, तो कुछ लोग डाइटिंग करते हैं। वहीं, कुछ लोग घरेलू नुस्खे अपनाते हैं।

हेल्थ एक्सपर्ट्स की माने तो जंक फूड के अत्यधिक सेवन से शरीर में फैट बढ़ने लगता है। एक बार वजन बढ़ने के बाद कंट्रोल करना आसान नहीं होता है। वहीं, लगातार बढ़ते वजन से शरीर का स्वरूप भी बदल जाता है। साथ ही कई बीमारियां भी दस्तक देती हैं।

इसके लिए वजन को कंट्रोल में रखना जरूरी है। अगर आप भी बढ़े हुए पेट की चर्बी को कम करना चाहते हैं, तो रोजाना खाली पेट हल्दी वाला पानी जरूर पिएं। कई शोधों में खुलासा हो चुका है कि हल्दी पानी पीने से बढ़ते वजन को आसानी से कंट्रोल किया जा सकता है। आइए जानते हैं-

## हल्दी

हेल्थ एक्सपर्ट्स की माने तो वजन घटाने में हल्दी फायदेमंद साबित होती है। इसमें कई आवश्यक पोषक तत्व जैसे एंटीऑक्साइडेंट्स, एंटी-इफ्लेमेटरी, करक्यूमिन और पॉलीफेनॉल पाए जाते हैं, जो शरीर में मौजूद एक्स्ट्रा फैट को बर्न करने में सहायक होते हैं। एंटी-इफ्लेमेटरी गुणों के चलते यह पेट की चर्बी कम करने में सहायक होते हैं।



इसके लिए रोजाना हल्दी वाला पानी पिएं। इससे शरीर में मौजूद टॉफ़िस न बाहर निकल जाता है। इस के अला वा, हल्दी वाला पानी पीने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। वहीं, बदलते मौसम में होने वाले बीमारियों का खतरा भी कम हो जाता है।

लगातार बढ़ते वजन से शरीर का स्वरूप भी बदल जाता है। साथ ही कई बीमारियां भी दस्तक देती हैं। इसके लिए वजन को कंट्रोल में रखना जरूरी है। अगर आप भी बढ़े हुए पेट की चर्बी को कम करना चाहते हैं, तो रोजाना खाली पेट हल्दी वाला पानी जरूर पिएं। कई शोधों में खुलासा हो चुका है कि हल्दी पानी पीने से बढ़ते वजन को आसानी से कंट्रोल किया जा सकता है।

## कैसे करें सेवन

इसके लिए हल्दी की एक गांठ को एक गिलास पानी में अच्छी तरह से उबाल लें। इस पानी को तब तक उबालें। जब तक पानी आधा न हो जाए। इसके बाद चाय छन्नी की मदद से हल्दी पानी को छान लें। अब शहद मिलाकर इसका सेवन करें। आप चाहे तो स्वाद बढ़ाने के लिए हल्दी पानी में अदरक, नमक और काली मिर्च मिक्स कर सकते हैं। इस पानी को रोजाना पीने से पेट की चर्बी कम करने में मदद मिलती है।

# जीभ जल जाए तो तुरंत करें यह उपाय, नहीं होगा संक्रमण

अक्सर चाय पीने या कुछ गर्म खाने के बीच में हम अपनी जीभ जला लेते हैं और फिर कई दिनों तक जली हुई जीभ की जलन से परेशान रहते हैं। आमतौर पर जीभ में जलन की समस्या धीरे-धीरे अपने आप ठीक हो जाती है, लेकिन अगर यह ज्यादा जल जाए तो यह हमें कई दिनों तक परेशान करती है। ऐसे में कुछ घरेलू नुस्खों की मदद से आप जलन को शांत कर सकते हैं और जले हुए टिशू को ठीक कर सकते हैं। स्वास्थ्य रेखा इसके अनुसार जीभ में जलन एक आम समस्या है जिसे प्राथमिक उपचार की मदद से ठीक किया जा सकता है। लेकिन अगर यह ज्यादा जलता है तो इस स्थिति में बनिंग माउथ सिंड्रोम हो सकता है, जिसे इडियोपैथिक ग्लोसोपायरोसिस भी कहा जाता है। यहां हम आपको बताते हैं कि अगर जीभ जल जाए तो उसे तुरंत ठीक करने के लिए आपको क्या करना चाहिए।



## जीभ जली हो तो करें ये काम

संक्रमण से बचने के लिए और जीभ पर फर्स्ट-डिग्री बर्न में दर्द को कम करने के लिए, कुछ मिनट के लिए मुंह में ठंडा पानी रखें और कुल्ला करें। ठंडे पानी से गररे करें या कुल्ला करें। इसके लिए एक कप पानी में 1/8 चम्मच नमक का घोल बनाकर इस्तेमाल करें। गर्म या गर्म तरल पदार्थों से बचें, जिससे जलन हो सकती है। दर्द और सूजन के लिए डॉक्टर की सलाह पर दवा ली जा सकती है। ज्यादा जलन होने पर डॉक्टर से संपर्क करें।

## ये हैं घरेलू नुस्खे

बेकिंग सोडा से धो लें। इससे दर्द में आराम मिलेगा। ठंडा दही, लस्सी, आइसक्रीम खाएं। पुदीना का प्रयोग करें। इसके लिए आप च्युंग गम का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। दर्द से राहत के लिए जीभ पर कुछ चीनी के दाने या शहद लगाकर मुंह को कुछ देर के लिए बंद रखें। दर्द को कम करने के लिए अपने मुंह में बर्के के टुकड़े या चिप्स डालकर चूसें।

# त्वचा पर चाहते हैं कुदरती निखार, तो अपनाएं ये 3 आयुर्वेदिक उपाय

महिलाओं की खवाहिश होती है कि उनकी त्वचा बेदाग और खूबसूरत हो। दमकती त्वचा पाने के लिए महिलाएं कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं, लेकिन इससे स्किन डैमेज हो सकती है। बिना मेकअप के चेहरे में निखार चाहती हैं, तो नेचुरल तरीके से त्वचा की



देखभाल करें। ग्लोइंग स्किन पाने के लिए आयुर्वेदिक फेस पैक का इस्तेमाल कर सकती है। इस फेस मास्क को आप खुद घर पर बना सकती हैं। आइए जानते हैं, फेस पैक बनाने का तरीका।

बेसन और हल्दी का पैक: त्वचा की खूबसूरती बढ़ाने में हल्दी काफी फायदेमंद होती है और बेसन से चेहरे के दाग-धब्बे कम हो सकते हैं। इसके लिए एक बड़े चम्च्व बेसन में एक चुटकी हल्दी मिलाएं और गुलाब जल की मदद से पेस्ट बना लें। चाहें तो आप कच्चे दूध की मदद से भी पेस्ट बना सकती हैं। अब इसे चेहरे पर लगाएं, 15-20 मिनट बाद पानी से धो लें।

से धो लें।

चंदन पाउडर और गुलाब जल का फेस पैक: चंदन त्वचा की खूबसूरती निखारने में बेहद मददगर है। यह त्वचा को बेदाग और कोमल बनाने में कारगर हो सकता है। इससे फेस मास्क बनाने के लिए एक कटोरी में दो चम्मच चंदन पाउडर लें, अब इसमें गुलाब जल मिलाएं। इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं, 15-20 मिनट बाद पानी से धो लें। इससे आपकी त्वचा में निखार आएगा।

केसर और शहद का फेस मास्क: केसर का इस्तेमाल सेहत के साथ त्वचा को निखारने के लिए भी किया जाता है।

# बच्चों में कॉन्फिंडेंस बढ़ाने के लिए अपनाएं ये टिप्प्स, बेहतर होगा उनका पर्यूचर

हर पेरेंट्स चाहते हैं कि उनकी बच्चा कॉन्फिंडेंट हो। वह किसी भी स्थिति में नर्वस फील न करें। अक्सर बच्चे कॉन्फिंडेंट न होने का कारण बहुत सारी एक्टिविटीज में भाग नहीं ले पाते हैं और सुनहरा मौका गंवा देते हैं। कॉन्फिंडेंस होना भी, एक तरह की स्किल है। जो बच्चों को सीखाना बेहद जरूरी है। ऐसे में पेरेंट्स की जिम्मेदारी बनती है कि वो अपने बच्चों को बचपन से ही कॉन्फिंडेंट बनाना सीखाएं। कई तरीकों से बच्चों में उत्साह और विश्वास ला सकते हैं। आइए जानते हैं, बच्चे का कॉन्फिंडेंस बढ़ाने के लिए कुछ असरदार टिप्प्स।

## अच्छे काम के लिए तारीफ करें

जब आपका बच्चा कोई अच्छा काम करें, तो उसकी तारीफ करना न भूलें। बच्चे अपने पेरेंट्स से तारीफ सुनना चाहते हैं। वो चाहते हैं कि आप उनके काम को नोटिस करें। चाहे उन्होंने अपने खिलौने को सही जगह पर रखा हो, डांस किया हो या ड्राइंग बनाई हो।

आप बच्चों की प्रयासों के लिए उनकी तारीफ जरूर करें। इससे बच्चे प्रेरित होंगे और उनमें आत्मविश्वास की कमी नहीं होगी।



## प्यार जाताएं

चाहे बच्चे हो या बड़े, सब प्यार के भूखे होते हैं। ये हमें आत्मविश्वास से भर देता है। कई पेरेंट्स बच्चों के हर बात पर भड़क जाते हैं। जिससे बच्चा डरपेक होता है। आप अपने बच्चे से प्यार जाताएं। उन्हें इस बात का भरोसा दिलाएं कि आप उनसे बेशुमार प्यार करते हैं और ये भी कहें कि किसी प्रॉब्लम में आप बच्चे का साथ नहीं छोड़ेंगे। उनकी ताकत बनें, तभी आपका बच्चा आपसे हर बात शेयर करेगा।

## निगेटिव चीजों से दूर रखें

बच्चे गलत आदतों को बहुत जल्दी सीखते हैं। ऐसे में आप आसपास के माहौल पर ध्यान दें और बच्चों को निगेटिव माहौल से दूर रखें।

उनसे हमेशा पॉजिटिव बातें करें, कभी न कहें कि तुम इस काम को नहीं कर पाओगे, तुम पढ़ाई में विक हो आदि नकारात्मक बातें न करें। उन्हें प्रोत्साहित करने की कोशिश करें।

# सहज और सरल भाव से पाठकों के अंतस तक पहुंचती हैं रचनाएं



डॉ पृष्ठा 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 बिखरता चांद.....अब देखते हैं डॉ ज्योत्स्ना जी का चांद कैसा है.....

चांदी से चमकीले  
कभी पीले कभी नीले  
रौशनी से भेरे-भेरे  
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 रूप वर्णन करने से कोई लेखक, कवि अछूता नहीं रहा होगा। गद्य हो या पद्य चांद सभी जगह अपनी पकड़ बनाए रहा। हमारी डॉक्टर साहित्या ने तो चांद को पूरा काव्य-संग्रह ही समर्पित कर डाला।

कवियत्री 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 रखी गई हो तो सब निरर्थक सा लगता है। और! 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 तोड़े' इन तीनों कविताओं का निचोड़ रही है....

बिन दोस्त जीना  
क्या जीना, दोस्त  
खूंके रिस्ते से भी  
अजीज लगते हैं  
दोस्त के लिए कहीं गई इस बात को किसी

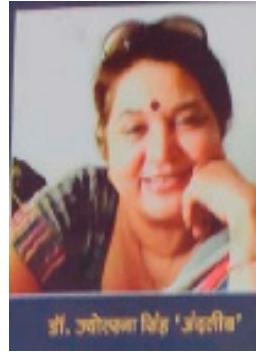
कसौटी की आवश्यकता नहीं।' पूनम की रात आज 'कविता में उत्कृष्ट श्रृंगार की छटा देखते ही बनती है-

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', 'तेरेलिए 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।



डॉ. उपासना सिंह 'अंदलीब'



डॉ. उपासना सिंह 'अंदलीब'

और सरल भाव से पाठकों के अंतस 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 पथर 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 रुपए

पृष्ठ-168 अमृत प्रकाशन दिल्ली

पूजा 'बहर'

उसने बिना मांगे  
सब कुछ दिया।।।

दर्द दिया  
तन्हाई दी  
आँसू दिए  
बेवफाई दी।।।

जमाने भर के  
गम दिए।।।

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

जिस पर  
मेरा हक्क था  
सिर्फ मेरा!!!



अशोक व्यास

चाय को अंतर्राष्ट्रीय पेय की मान्यता शायद अभी तक नहीं मिली हो लेकिन एक आम भारतीय सुबह उठकर भगवान का नाम भले ही न ले परन्तु वह चाय को इतनी शिद्धत से याद करता है कि सारी कायनात उसकी इच्छा को पूरी करने के लिये परिवार सहित जुट जाती है। साथ में परिवार के सदस्य भी चाय पीने के लिये लालायित होने लगते हैं। इसी बजह से भारत में चाय को भारतीयों ने अधोषित रूप से राष्ट्रीय पेय का दर्जा दे रखा है और अनुमान है कि विश्व में सबसे अधिक चाय पीने का सोभाग्य भी हीमें प्राप्त है।

हम सुबह उठने से लेकर रात को सोने के समय तक कभी भी चाय पी सकते हैं चाय पीना हमारा सबसे बड़ा शौक है, पेशन है। उसकी गरिमा कम ना हो जाये इसलिए जैसे पेट्रोल के दाम यदाकदा बढ़ जाते हैं उसी प्रकार सरकारी और गैर सरकारी दूध बेचने वाले भी दूध के दाम अक्सर बड़ा देते हैं। अगर नहीं बढ़ाएं तो लगता है कि चाय की प्रतिष्ठा कहीं कम तो नहीं हो गई है। अतः दूसरे ही में किसी ना किसी के दाम बढ़ ही जाते हैं तब जाकर छाती में ठंडक नहीं गर्मी का



राजा मीना  
मीना हाई कोर्टनांगल राजावतान  
दौसा (राज.) मो. 9782253457

## कविता : मां

मां ऐसा कहती है

संभल संभल के चलना बेटा

दुनियां की राहों में कष्ट बहुत आएगा बेटा

जीवन की इन पड़ावों में

ये संसार ऐसा ही हैं

जिसने सीता माता पर भी

मिथ्या आरोप लगाया था

तुम तो साधारण सी लड़की हो

दुनिया कि बातों 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 ।।।

कमी के कारण निर्यात करना यह सब फालतू बातें होने लगता है। पैसे अब आप लिए जाएं और प्याले में इतनी भरी हो कि प्लेट में डालकर सुड़कर हुए पिया जाए।

एक जमाना था जब चाय पीते हुए एक से बढ़कर एक चर्चाएं होती थी उसके बाद एक दौर आया की चाय पीते हुए चर्चा नहीं बल्कि खुद चाय पर चर्चा होने लगी इस चक्कर में सरकारों की चला चली के बेला आ गई थी।

बताओ भला यह क्या बात हुई कि जो बातें चाय पीते हुए होती थी उसे छोड़कर सब चाय पीते थे।

उसके बाद गिलास भरकर पीने लगे फिर कप प्लेट का जमाना आ गया तो उसमें भी हमने कोई कमी नहीं की थी दो कप चाय से कम नहीं पीते थे वर्ना तोहीन मानी जाती थी चाय की और पीने वाले दोनों की।

चाय का जीवन में पिछली शताब्दी में इतना महत्व था कि जब भी किसी जीवन हुई कन्या की मां को उसकी शादी का ख्याल आता था तो वह होने वाले दामाद को चाय पर बुला लेती थी। तब वह कन्या भी फट से समझ जाती थी और अपने प्रेमी से गाग कर कहती थी कि 'शायद मेरी शादी का ख्याल दिल में आया है इसीलिए ममी ने मेरी तुम्हें चाय पर बुलाया है'।

सगई संबंध करने में चाय का इससे बड़ा सामाजिक योगदान क्या हो सकता है। सत्तर अस्सी के दशक में तो कन्या के हायर सेकेंडरी करने के बाद होम साइंस से ग्रैजुएट करने को शादी से पूर्व का वेटिंग इन पीरियड

माना जाता था। तब और कुछ सीखती या ना सीखती टीकोजी बनाना जरूर सीखती थी। आज की पीढ़ी अगर सुन लेती है कि उसके बारे में जीवन की तरह कोई बिस्कुट समझ ले जबकि यह भी अंग्रेजों की देने थी।

उस समय टीकोजी का एक ही बार इस्टेमाल होता था जब लड़का उस कन्या को देखने आता था। तब कन्या सर पर पल्ला रखकर आहिस्ता और सधे हुए कदमों से चलकर आती थी घरवाले कहते थे 'बेटी मेहमानों को चाय पिलाओ'। तब वह छ

40 की उम्र के बाद फिट रहने के लिए फॉलो करें ये डाइट

नींद पूरी होने के बाद भी रहती है कन्जोरी, तो कनी दूर करेंगे ये फूड्स



**आ**धुनिक समय में फिट रहना बेहद कठिन टास्क है। खासकर, 40 की उम्र के बाद सेहतमंद रहना किसी चुनौती से कम नहीं है। इस उम्र में दिल की बीमारी, मधुमेह, ब्लड प्रेशर, किडनी और लिवर संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इसके लिए यह सेहत पर विशेष ध्यान देने की जरूरत पड़ती है। इसमें सही दिनचर्या का पालन, उचित खानपान, रोजाना योग और एक्सरसाइज जरूर करें। वहीं, सेहतमंद रहने के लिए डाइट प्लान में व्यापक सुधार करें। लापरवाही बरतने पर बीमार पड़ने का खतरा बढ़ जाता है। अगर आप 40+ युवा में शामिल हैं, तो सेहतमंद रहने के लिए फॉलो करें ये डाइट प्लान—हेल्त्य एक्सपर्ट्स की मानें तो 40 की उम्र के बाद व्यक्ति को खाने में दूध, दही समेत डेयरी उत्पादों का कम से कम उपयोग करें। डेयरी उत्पादों से कोलेस्ट्रॉल बढ़ने लगता है। वहीं, इस उम्र में मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है। इसके लिए सुबह के नाश्ते में डेयरी उत्पादों का कम सेवन करें। वहीं, डाइट में अंडे, ताजे फल आदि चीजों को जरूर शामिल करें।

40 साल के बाद फल और सब्जियों का अधिक से अधिक सेवन करना चाहिए। इनमें कैलोरी कम होती है। वहीं, फल और सब्जियों में कई गुणकारी पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद साबित होते हैं। इसके लिए लंच में फल और सब्जियों का अधिक से अधिक सेवन करें।

शाम के समय स्नैक्स में सूखे मेवे और अंकुरति अनाज यानी स्प्राउट्स का सेवन करें। वहीं, तली-भुनी चीजों का सेवन बिल्कुल न करें। इससे कोलेस्ट्रॉल बढ़ने का खतरा रहता है।

रात के खाने में प्रोटीन रिच फूड चीजों का सेवन अधिक से अधिक करें। एक चीज का अवश्य ध्यान रखें कि कोई भी मील स्किप न करें। वहीं, रोजाना योग, एक्सरसाइज और वॉकिंग जरूर करें। इस डाइट प्लान को फॉलो करने से आप सेहतमंद रह सकते हैं।

विटामिन-B12 एक ऐसा पोषक तत्व है, जिसकी मदद से हमारा शरीर कई तरह के काम करता है, जैसे- डीएनए सिन्थेसिस, एनर्जी का उत्पादन और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र कार्य। यह विटामिन कई तरह के फूड्स में पाया जाता है, लेकिन फिर बी12 की शरीर में कमी आम बात है।

इसकी कमी के कारण लोग रात भर की नींद लेकर भी सुबह तरोताजा महसूस नहीं करते। सुबह उठते ही उन्हें मॉर्निंग सिकनेस या कमज़ोरी लगने लगती है। सिर्फ इतना ही नहीं खुद को बिस्तर से उठाना तक मुश्किल हो जाता है। विटामिन बी12 की शरीर में कमी खान-पान में कमी या फिर किसी बीमारी के कारण होती है।

एक शोध के अनुसार, 60 साल की उम्र से उपर के करीब 20 प्रतिशत लोग विटामिन-बी12 की कमी से जूझते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि खाने से विटामिन-बी12 को अवशोषित करने की क्षमता उम्र के साथ घटती जाती है, इसलिए इसकी कमी आमतौर पर उम्रदराज लोगों में देखी जाती है। हालांकि, इसका मतलब यह नहीं कि बच्चे, नौजवान लोग इसकी कमी से नहीं जूझ सकते।

साथ ही यह एक ऐसी कमी है जिसे ज्यादातर मामलों में नज़रअंदाज कर दिया जाता है या फिर सही तरह से डायग्नोज़ नहीं किया जाता। जिसकी वजह से कमज़ोरी, चक्कर आना, भूख न लगना और हर वक्त थकावट आपको लगातार परेशान करती है। तो ऐसे में आइए जानें कि ऐसे कौन-से फूड्स हैं, जो कमज़ोरी को दूर करने का काम करते हैं।



हालांकि, इसका मतलब यह नहीं कि बच्चे, नौजवान लोग इसकी कमी से नहीं जूझ सकते। साथ ही यह एक ऐसी कमी है जिसे ज्यादातर मामलों में नज़रअंदाज कर दिया जाता है या फिर सही तरह से डायग्नोज़ नहीं किया जाता। जिसकी वजह से कमज़ोरी, चक्कर आना, भूख न लगना और हर वक्त थकावट आपको लगातार परेशान करती है।

चिकन, मटन, बीफ में विटामिन-बी12 की अच्छी मात्रा होती है। खासतौर पर ऑर्गेन मीट में जैसे लिवर या किडनी में विटामिन-बी12 भरपूर होता है।

दूध और दही, चीज़ जैसे अन्य डेयरी जीवां हैं। अंडे की जर्दी में सफेद हिस्से की तुलना विटामिन-बी12 की ज्यादा मात्रा होती है। अंडे की जर्दी में मौजूद बी12 को अवशोषित करना भी आसान होता है। यही वजह है कि सिर्फ सफेदी खान की जगह पूरा अंडा खाने की सलाह दी जाती है।

## अंडा वेज या नॉनवेज ?

अंडा खाना सेहत के काफी लाभदायक होता है। आपने कई लोगों को कहते सुना होगा, 'संडे होया मड़े, रोज खाओ अंडे' जो लोग नॉनवेज खाते हैं वो तो अंडे आसानी से खा लेते हैं, लेकिन शाकाहारी लोगों के सामने ये काफी दुविधा जनक होता है। आज हम आपका ये कंफ्यूजन खत्म करेंगे। हम आपको बताएंगे कि आखिर अंडा शाकाहारी होता है या मासांहारी।

### लोगों के हैं तर्क

कुछ लोगों का मानना है कि यह नॉनवेज कैटिगरी में आता है क्योंकि इसे मुर्गी देती है। इस पर वैज्ञानिकों ने एक थोरी भी दी है, हालांकि कुछ ऐसे लोग भी उनकी इस थोरी को सही नहीं ठहरा रहे हैं। इसे लेकर लोगों के अलग-अलग तर्क हैं। शाकाहारी लोग मानते हैं कि अंडा मुर्गी देती है इसलिए वह नॉन-वेज माना जाएगा।

हालांकि लोगों के इस तर्क को वैज्ञान झूठा साबित करता है। इसके पीछे वैज्ञानिकों का



तकनीकी रूप से एग वाइट यानी सफेदी वेज होती है।

### जर्दी में भी होता है प्रोटीन और कोलेस्ट्रोल

एग वाइट की ही तरह एग योक यानी जर्दी में भी प्रोटीन के साथ कोलेस्ट्रोल और फैट अच्छी मात्रा में मौजूद होता है। अंडा मुर्गी और मुर्गों के संपर्क में आने के बाद ही पनपता है। उनमें गैमीट सेल्स होते हैं जो उसे मांसाहारी बना देते हैं। जबकि बाजार वाले अंडों में ऐसा कुछ नहीं होता है।

मुर्गी 6 महीने होने के बाद से अंडे देने लगती है। वह हर 1 या डेढ़ दिन में अंडे देती है, लेकिन बता दें कि ऐसा बिल्कुल नहीं होता कि मुर्गी किसी भी मुर्गों के साथ संपर्क में जरूर आए।

## सेहत के लिए नुकसानदायक है इन फलों के जूस का सेवन

### 1. नाशपाती का जूस

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

### 2. अनानास का जूस

अनानास का जूस भी खट्टा-मीठे स्वाद लिए होता है जो लोगों को बहुत पसंद आता है। लेकिन क्या आप जानते हैं इसमें शुगर की मात्रा ज्यादा होती है जिसकी वजह से शरीर में ब्लड का जूस बनाते वक्त बीज कई बार निकाला नहीं जाता और इन बीजों में एमिडैलिन के मिक्कल पाया जाता है।

