



अच्छी वित्तीय प्रबंधन प्रणाली ही सुशासन का आधार: मुर्मू

अधिकारियों पर एक वित्तीय प्रबंधन प्रणाली के निर्माण का रहता है दायित्व

नयी दिल्ली। राष्ट्रपति द्रौपदी 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 बैठक 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 हैं। 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 संवर्द्धन 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 सम्बंधी सरकार के पिछले सारे वादे पूरे हो गये हैं, इसका भी मूल्यांकन जरूरी। यूपी सरकार सर्वसमाज के हित, विकास व कानून-व्यवस्था के सम्बंध 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 अभय एस ओका और न्यायमूर्ति उज्जल भुइयां 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 गुहार 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 सट्टेबाजी मामले में उनके खिलाफ मैच फिक्सिंग के आरोप लगाने पर 2014 में तमिलनाडु पुलिस के सीआईडी विभाग के पुलिस अधिकारी कुमार और एक टेलीविजन

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 अपमानजनक टिप्पणी की गई थी।

श्री कुमार ने 2013 में आईपीएल सट्टेबाजी मामले में प्रारंभिक जांच की और बाद में उन्हें इस मामले की जांच से हटा दिया गया था। उन्हें 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 “बिगसेट नेचुरोपैथी आर्गेनाइजेशन इन द वर्ल्ड” से सम्मानित से किया गया है।

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

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

वियतनाम बुक ऑफ रिकॉर्ड्स के 20वें

वार्षिक समारोह के अवसर पर आयोजित अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन में वियतनाम के केंद्रीय मंत्री तथा इंडो-वियतनाम मेडिकल बोर्ड के निदेशक डॉ. बिश्वरूप रॉय चौधरी ने सूर्या फाउंडेशन के उपाध्यक्ष तथा इंटरनेशनल नेचुरोपैथी आर्गेनाइजेशन के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अनंत बिरादार को पदक एवं प्रमाण-पत्र देकर सम्मानित किया। इस अवसर पर हिंदी भाषा में विशेष योगदान हेतु राज्यसभा सांसद रामचंद्र जांगड़ा को भी सम्मानित किया गया।

सम्मेलन में 10 देशों के साहित्य, शिक्षा और स्वास्थ्य के क्षेत्र में विशेष योगदान दे रहे लगभग 700 प्रतिनिधियों ने भाग लिया। इससे पहले आईएनओ को वर्ष 2018 में सामूहिक मिट्टी स्नान के लिए एशिया बुक ऑफ रिकॉर्ड्स से सम्मानित किया जा चुका है।

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 अगले 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 बिहार परीक्षा संचालन अधिनियम 1981 में निहित प्रावधान के आलोक में अनुशासनिक कार्रवाई करने की बात कही। डीईओ द्वारा जारी कार्यालय आदेश में वीक्षकों द्वारा आवंटित परीक्षा केंद्रों पर योगदान नहीं करने, स्वेच्छाचारिता एवं उच्चाधिकारियों के आदेश की अवहेलना दर्शाने जाने की बात कही गई है। उल्लेखनीय है कि इंटरमीडिएट की वार्षिक परीक्षा 1 फरवरी से शुरू है और 12 फरवरी तक चलेगी।



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 जरूरत 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, ऊंची 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।

सीओ को दी गई भावभीनी विदाई

अरंराज। प्रखंड कार्यालय अरंराज के सभागार में सोमवार को एसडीओ की अध्यक्षता में सीओ पवन कुमार झा व प्रधान लिपिक प्रदीप कुमार झा को भावभीनी विदाई दी गई। इस अवसर पर एसडीओ अरुण कुमार ने कहा कि सीओ श्री झा ने अपने उत्कृष्ट कार्यों से अरंराज में मान सम्मान कायम किया है। उनका अनुभव सराहनीय है। उनकी कमी हम सबो को खलेगी। विदाई समारोह के मौके पर डीएसपी रंजन कुमार ने कहा कि उनके कार्य करने के तरीके इतने अच्छी रहे की 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 झा 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 उन्हें सम्मानित किया। मौके पर डीएसपी रंजन कुमार, मुखिया प्रतिनिधि संजय दुबे, विकास उपाध्याय, चंदेश्वर सिंह, शंभू प्रसाद, राजेंद्र बैठा, मनरेगा के तकनीकी सहायक नीतीश कुमार तिवारी सहित प्रखंड अंचल के कर्मी उपस्थित थे।



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।

कार्रवाई बेटिया में पति पर कराया एफआईआर

नवजात शिशु को लेकर मां पहुंची पुलिस स्टेशन

बेतिया। जुड़वा नवजात शिशु को पिता द्वारा आशा कर्मी से मिलकर मार डालने का सनसनीखेज मामला प्रकाश में आया है। इस बाबत पीड़िता काजल कुमारी ने थाना में एक आवेदन देकर न्याय की गुहार लगाई है।

थाना क्षेत्र के सेनुवरिया पंचायत स्थित रानी बाड़ी निवासी बुलेट पटेल की पत्नी काजल कुमारी ने थाना में आवेदन देकर अपने पति बुलेट पटेल समेत सतन पटेल जुगानती देवी मनोज पटेल रुना देवी आदि को आरोपित करते हुए कहा है कि दहेज में एक लाख रुपए और मोटरसाइकिल की मांग करते हैं तथा मारपीट करते हुए प्रताड़ित करते रहते हैं।

पीड़िता का कहना है कि इसी दरमियान मैं गर्भवती हो गई। मेरे पति और उनके घर वाले बच्चा गिराने का दबाव मुझ पर बनाने लगे। जब मैंने मना किया तो मेरे पति ने आशा कर्मी शांति देवी से मिलकर मेरे जुड़वा बच्चे को

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 झुंड नेपाल जा रहा था। जवानों के ललकारने पर मवेशी तस्कर मवेशियों को छोड़ नेपाल की ओर भाग गया। कार्रवाई के दौरान पांच मवेशियों को तस्करों के चंगुल से मुक्त करा अग्रेतर कार्रवाई के लिए इनरवा थाना को सौंप दिया गया। इनरवा थानाध्यक्ष बसंत कुमार ने बताया कि एसएसबी की और सौंप पांचों मवेशियों को नजदीक के पशु फाटक को सौंप दिया गया है।

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

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

अब सही डॉक्टर से सही इलाज कराना है और बिगोहेल्थ से ही नंबर लगाना है।

BigOHealth

सही डॉक्टर, सही इलाज

डाउनलोड करें **BigOHealth App**

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

844-856-9131
24x7 Medical Helpline

GET IT ON Google Play



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 शस्र सीमा बल के कमांडेंट के साथ सोमवार को समीक्षा बैठक की।

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

उन्होंने निदेश 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 सद्भाव 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, तस्करों व नक्सली गतिविधि की सूचना मिलने पर अविलम्ब कार्रवाई करने का

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 हैं।

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।

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

बेतिया। 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 मंगलवार को विधिक सेवा सदन के मीटिंग हॉल में विभिन्न विभाग के पदाधिकारी सभी बैंक के वरीय पदाधिकारी एवं शाखा प्रबंधक तथा इश्योरेंस 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 वाले पक्षकारों को जागरूक करें तथा उनके साथ

प्री सीटिंग करके वादों के निष्पादन पर विशेष बल देने की बात कही। वहीं जिला सूचना जनसंपर्क पदाधिकारी को निर्देशित किया गया कि वह जल्द से जल्द सभी जगह पर नेशनल लोक अदालत के प्रचार प्रसार हेतु बैनर तथा हर्डिंग लगावें। इस अवसर पर प्राधिकार के सचिव अमरेंद्र कुमार राज जिला सूचना एवं संपर्क पदाधिकारी जिला खनन पदाधिकारी श्रम अधीक्षक माप तौल पदाधिकारी सभी बैंक के अधिकारी एवं सभी इश्योरेंस के अधिकारी मौजूद रहे।

उत्तर प्रदेश की लड़की संग बिहार के होटल में कांड

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

बीएनएम@बेतिया

बिहार के पश्चिम चंपारण जिले के बेतिया 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 आरोपितों ने नौकरी का झांसा देकर युवती को बेतिया 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।

क्या 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 झांसा देकर नेपाल ले गया। नेपाल के एक होटल में दो दिन रखने के बाद वह 19 जनवरी को बेतिया ले आया। यहां पर भी उसने एक होटल के कमरे में ले गया। होटल में रखने



के बाद त्रिभुवन ने फर्जी आई कार्ड बनवाकर न्यूज एडिटर के रूप में ज्वाइन करा दिया। इतना ही नहीं, युवती के आधार कार्ड में पति के रूप में अपना नाम दर्ज करा दिया।

नींद की गोली खिलाकर रेप

लड़की का आरोप है कि त्रिभुवन नींद की गोली खिलाकर होटल के कमरे में उसके साथ रेप किया। इसके बाद त्रिभुवन ने चंदन द्विवेदी और अभिषेक द्विवेदी से भी मिलवाया था। दोनों खुद को पत्रकार बताते थे। लड़की ने बताया कि दोनों उस पर गलत नीयत रखते थे। लड़की से रेप के बाद बेचने की तैयारी कर रहे थे। तभी नोएडा पुलिस गुप्त सूचना के आधार पर बेतिया पहुंची और लड़की को मुक्त कराया।

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 सारंगीछाप मिश्राइन टोला वार्ड-5 निवासी त्रिभुवन, बेतिया के कमलनाथ नगर वार्ड-23 निवासी सगे 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 आह्वान पर सोमवार को जिले के बंजरिया प्रखंड स्थित प्रखण्ड संसाधन केंद्र, बंजरिया में सभी नियोजित शिक्षकों के द्वारा केके पाठक के तुल्यकी 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 रामएकबाल सहनी, राजू कुमार, अमोद, रूपसागर कुमारी, रेणु कुमारी, रंजना कुमारी, आभा सिन्हा, मो.ज्याउद्दीन, चंद्रशेखर सिन्हा, नवी नसूल, 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 उर्फ झगरू महतो लापता हो गए हैं। इस मामले में द 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 यादव, राजीव, अनिल कुमार सिंह, विजय

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

अरेराज: जनेरवा गांव में बनेगा पुलिस चेक पोस्ट

अरेराज। अनुमंडल मुख्यालय क्षेत्र के अरेराज जनेरवा के पास बनेगा पुलिस चेक पोस्ट जिसको लेकर अरेराज डीएसपी रंजन कुमार के द्वारा अथक प्रयाश से चेक पोस्ट का निर्माण की प्रक्रिया शुरू कर दिया गया। वहीं जिला परिषद के इंजीनियर ने चेक पोस्ट निर्माण के लिए जमीन का किया गया मापी जल्द ही चेक पोस्ट का निर्माण कार्य होगा शुरू किया जाएगा जिसको लेकर अगल बगल के हाट बाजार में आम जनो के चर्चा का विषय बना हुआ है। अरेराज 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 झा 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 हैं। लगातार बढ़ती अर्थव्यवस्था मीडिया कन्वर्जेंस और टारगेट ऑडिऐंस ने डिजिटल माध्यम की महत्ता को और बढ़ा दिया है। डिजिटल माध्यम के आने के बावजूद इलेक्ट्रॉनिक और प्रिंट मीडिया की महत्ता कम नहीं हुई है। डॉ. शर्मा ने कहा कि डिजिटल प्लेटफॉर्म वेबसाइट और विभिन्न एप्लिकेशन के माध्यम से अन्तरक्रियाशीलता बढ़ती जा रही है। उन्होंने कहा कि गलत संदेशों को चैट ऐप के माध्यम से प्रसारित किया जा रहा है। एआर और वीआर क्लिपबैठ, 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, वेबपोर्टल, ओटीटी प्लेटफॉर्म और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर चर्चा की। अध्यक्षीय उद्बोधन में विभागाध्यक्ष डॉ अंजनी कुमार झा 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 भाषाई गिरावट एक प्रमुख समस्या है। हमें इससे बचने की आवश्यकता है।

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

आने वाले दिनों में डिजिटल पत्रकारिता एक ऐसा दिशा और दशा देगी जहां मीडिया के छात्र अपना कैरियर बना सकते हैं।

संगोष्ठी के प्रारंभ में मुख्य अतिथि का स्वागत विभागाध्यक्ष डॉ अंजनी कुमार झा ने पुष्पगुच्छ भेंट कर किया। वहीं कार्यक्रम के संयोजक डॉ साकेत रमण ने विभागाध्यक्ष का स्वागत तथा डॉ परमात्मा कुमार मिश्र का स्वागत आकाश कुमार सिंह एवं डॉ सुनील दीपक घोड़के का स्वागत बीजेएमसी छात्र नीतीश कुमार ने किया। आयोजन समिति में मीडिया अध्ययन विभाग के सहायक आचार्य डॉ. परमात्मा कु. मिश्र, डॉ. सुनील दीपक घोड़के उपस्थित रहे। मंच संचालन छात्रा प्राची श्रीवास्तव ने और धन्यवाद ज्ञापन कुमार आशीष ने किया। विद्यार्थी आशीष कुमार, रविशंकर मिश्रा शालिनी कुमारी, अस्थाना, आशीष कुमार, अंजलि चौधरी, वेरोनिका राय, वागीशा कुमारी, कुमार आशीष, अंजलि कुमारी, श्रेया, रुचि कुमारी अनुपम गांगुली ने कई रोचक प्रश्न पूछे, जिसका जवाब मुख्य वक्ता ने दी। कार्यक्रम में विभाग के शोधार्थियों एवं विद्यार्थियों की उपस्थिति रही।

पुलिस निरीक्षक ने संभाला पदभार

बी एन एम @ के सरिया। नवपदस्थापित पुलिस निरीक्षक मुनीर आलम ने सोमवार को केसरिया पुलिस निरीक्षक का पदभार ग्रहण किया। इससे पहले वे नरकटियागंज में पदस्थापित थे। पदभार ग्रहण करने के बाद



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। उन्होंने कार्यालय कर्मियों से पुलिस अंचल पदभार ग्रहण के समय स्टैनो अखिलेश क्षेत्र की जानकारी ली। साथ ही कार्यालय कुमार, पंकज कुमार, जितेंद्र कुमार, शिवजी का निरीक्षण कर आवश्यक जानकारी प्राप्त सहित अन्य मौजूद थे।

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 जविप्र दुकानदार

तुरकौलिया। जनवितरण प्रणाली दुकानदार नियमों को ताक पर रखकर मनमानी कर रहे हैं। अनाज कम तौलना इनकी फितरत बन गई है। विरोध करने पर उल्टे 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

को आवेदन दिया 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 काट लेते हैं। जब हमने इस बात का विरोध कि 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 वहां जाकर शिकायत किजिए। लेकिन मेरा कुछ बिगड़ने वाला नहीं है। कोई भी डीलर का कुछ नहीं कर सकता 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 राजा 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 व विभागीय निदेश के आलोक में पंचायतों के विकास को नये आयाम तक पहुंचाया जायेगा। वहीं श्री पासवान ने पदभार ग्रहण के दौरान कार्यालय के सभी कर्मियों के साथ आवश्यक बैठक की। बैठक के दौरान कार्यालय के कार्यों सहित जिले के प्रखंडों के विकास हेतु चर्चा की एवं कार्यों में गति लाने को लेकर आवश्यक दिशा-निर्देश दिया। उक्त मौके पर प्रधान सहायक



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

बिनोद कुमार श्रीवास्तव, लिपिक जितेन्द्र कुमार, हरिओम कुमार, अभय 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।

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

मोतिहारी। नरसिंघ 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 व्याप्त कुरीतियों के निवारण के लिए जागरूकता अभियान चलाने तथा समाज की एकजुटता बढ़ाने पर चर्चा की गई। वही बैठक में उपस्थित जितेंद्र तिवारी ने कहा कि ब्राह्मण समाज में एक जुटता 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 अभिषेक मिश्रा ने कहा कि समाज में व्याप्त कुरीतियों के निवारण के लिए



संगठन द्वारा जागरूकता अभियान चलाने पर चर्चा की गई। जागरूकता अभियान के द्वारा समाज को एक जुट करने तथा समाज में व्याप्त कुरीतियों के निवारण के लिए गांव-गांव तथा घर-घर जा कर लोगों को जोड़ा जाएगा। वही उपस्थित पत्रकार कुन्दन मिश्रा ने कहा कि आज ब्राह्मणों को एक मंच पर आ कर एकजुट

होने की जरूरत है। वही ग्यारह सदस्यीय कमेटी का गठन किया गया। वही ब्राह्मण महासभा कराने को लेकर भी विचार विमर्श किया गया। बैठक में राहुल आर पाण्डेय, सानू पाण्डे, सन्तोष मिश्रा, राहुल मिश्रा, प्रियेस तिवारी, मितू मिश्रा, अधिवक्ता जन्मिजय कुमार आदि दर्जनों ब्राह्मण उपस्थित रहे।

समाज के ताने बाने से खिलवाड़ करती 'हेट स्पीच'

डॉ सत्यवान सौरभ



हेट स्पीच एक समूह, या जाति, धर्म या लिंग जैसी अंतर्निहित 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 वृद्धि हुई 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। साम्प्रदायिक एजेंट अक्सर चुनावी लाभ के लिए धर्म के नाम पर लोगों का धुवीकरण करने के लिए हेट स्पीच का उपयोग करते हैं।

साम्प्रदायिक घृणा फैलाने वाले भाषणों के कारण, भारत ने कई दंगे देखे हैं। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म की रेंज और गुमनामी 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। पीड़ित 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 निपटते हैं जो 'घृणास्पद भाषण' को दंडित करने की कोशिश करते हैं।

हेट स्पीच से निपटने के लिए एक अलग कानून की अनुपस्थिति के कारण मौजूद खामियों का दुरुपयोग हुआ है। 2017 में, समिति ने एक रिपोर्ट प्रस्तुत की जिसमें ऑनलाइन हेट स्पीच को रोकने के लिए सख्त कानूनों की सिफारिश की गई थी। प्रत्येक राज्य में एक राज्य साइबर अपराध समन्वय होना चाहिए, जो एक अधिकारी होना चाहिए जो पुलिस महानिरीक्षक के पद से कम का न हो। प्रत्येक जिले में एक जिला साइबर क्राइम सेल होना चाहिए।

इसने 5,000 के जुर्माने के साथ दो साल तक की सजा का प्रस्ताव किया। विधि आयोग की सिफारिशों को लागू करना: विधि आयोग ने अपनी 267 वीं रिपोर्ट में आईपीसी की धारा 153(B) के तहत 'नफरत को उकसाने पर

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 उद्भव 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 सद्भाव और समाज के ताने बाने से खिलवाड़ की जाती रहती है।

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

नमिता गुप्ता मनसी



प्रेम में संवाद..

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

क्या बोलूं..
कुछ है ही नहीं..
वहीं रोज का काम !
तुम ही कुछ बोलो न,
हमेशा की तरह..

हम्ममम,,,
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 लकीर को
मानों इतिहास हो
सभी जाते हुए मौसमों का ,

देखो न..
ठीक जहां से छूटा है ये
वहीं से फूटने लगा है
थोड़ा सा हरापन ,
हमारा प्रेम भी कुछ ऐसा ही है न
बिल्कुल इस पीले पत्ते की तरह ,
है न !!

वह बोला
कुछ देर रुककर..

हम्मम.
तो अब क्या जरूरत है शाब्दिक
औपचारिकता की ,
ये पीला पत्ता ही हमारे प्रेम का संवाद है ,,
हैं 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 प्रणाम हमारा ।।

लघुकथा: मुलाकात

वीरेंद्र बहादुर सिंह



कालेज में पढ़ने वाली ऋजुता अभी तीन महीने पहले ही फेसबुक से मयंक के परिचय में आई थी। दोनों घंटों चैट करते थे। शुरू-शुरू में दोनों में औपचारिक बातें ही होती थीं। धीरे-धीरे दोनों के बीच प्रणय की बातें होने लगी थीं। दोनों एकदूसरे का फोटो भी लेने देने लगे थे। मयंक 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 मयंक से एक बार मिलने की बात कही। मयंक 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। मयंक 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 अधेड़ आदमी हाथ में बुके लेकर भागते हुए उसके पास आकर बोला, हाय ऋजुता, कैसी हो? मैं मयंक, यह बुके तुम्हारे लिए। ऋजुता के तो पैरों के तले से जमीन खिसक गई। उसकी आंखों के सामने अंधेरा सा छा गया। जेड-436ए, सेक्टर-12, नोएडा-201301 (उ०प्र०) मो-8368681336



सविता राज, मुजफ्फरपुर, बिहार

चित्र बुजुर्ग कामवाली की

जर्जर हालात,
दीन हीन कुशकाय,
गिरता स्वास्थ्य,
मैली कुचैली साड़ी,
दो वक्त के निवाले को मोहताज,
आखों में गमों का समुद्र,
नाउम्मीदी से घिरा जीवन,
बेटे बहु की मोहताज,
चार पांच घरों में काम करके,
घर को अपने सींचती थी,

औरों के घरों की,
साफ सफाई करके,
चंद पैसे जोड़ती थी
आज बुढ़ापे ने
छीन लिया सर्वस्व
सबने काम छुड़ा दिया,
वर्षों तक जहां काम किया,
वहां से मिलता न वृद्धाभता,
न कोई पगार,
दाने दाने को हो गई मोहताज,
ये चित्र है समाज में,
बुजुर्ग हो चली कामवालों की।
सरकार करे या समाज करे,
कोई तो इन बेबस अबलाओं की,
समस्याओं का निदान करे।

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



इसके लिए रोजाना हल्दी वाला पानी पिएं। इससे शरीर में मौजूद टॉक्सिन्स न बाहर निकल जाता है। इस के अलावा, 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 मिलाकर सकते हैं। इस पानी को रोजाना पीने से पेट की चर्बी कम करने में मदद मिलती है।

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

महिलाओं की ख्वाहिश 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 हैं। 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 चम्मच बेसन में एक चुटकी हल्दी मिलाएं और गुलाब जल की मदद से पेस्ट बना लें। चार्हे 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।

चंदन पाउडर और गुलाब जल का फेस पैक: चंदन त्वचा की खूबसूरती निखारने में बेहद मददगार 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 कॉन्फिडेंस बढ़ाने के लिए अपनाएं ये टिप्स, बेहतर होगा उनका फ्यूचर

हर पेरेंट्स चाहते हैं कि उनका बच्चा कॉन्फिडेंट हो। वह किसी भी स्थिति में नर्वस फील न करें। अक्सर बच्चे कॉन्फिडेंट न होने का कारण बहुत सारी एक्टिविटीज में भाग नहीं ले पाते हैं और सुनहरा मौका गंवा देते हैं। कॉन्फिडेंस 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 कॉन्फिडेंट बनाना सीखाएं। कई तरीकों से बच्चों में उत्साह और विश्वास ला सकते हैं। आइए जानते हैं, बच्चे का कॉन्फिडेंस बढ़ाने के लिए कुछ असरदार टिप्स।

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।

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 टिश्यू 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 बर्निंग 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 गरारे 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 च्युइंग 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 बर्फ के टुकड़े या चिप्स डालकर चूसें।



प्यार जताएं

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 डरपोक होता है। आप अपने बच्चे से प्यार जताएं। 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 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 पूर्णरूप 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
अजीज 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।।

जमाने भर के गम दिए।।

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

जिस पर मेरा हक्र था सिर्फ मेरा!!!

राजा मीना
मीना हाईकोर्टनांगल 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 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 ।।

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 शिद्दत 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 वजह से भारत में चाय को भारतीयों ने अघोषित रूप से राष्ट्रीय पेय का दर्जा दे रखा है और अनुमान है कि विश्व में सबसे अधिक चाय उत्पादन के साथ साथ सबसे अधिक चाय पीने का सोभाग्य भी हमें ही 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 है उसी प्रकार सरकारी और गैर सरकारी दूध बेचने वाले भी दूध के दाम अक्सर बढ़ा देते हैं. अगर नहीं बढ़ाएं तो लगता है कि चाय की प्रतिष्ठा कहीं कम तो नहीं हो गई है। अतः दूसरे ही महीने फटाक से दूध या चायपत्ती या शक्कर में से किसी ना किसी के दाम बढ़ ही जाते हैं तब जाकर छाती में ठंडक नहीं गर्मी का

व्यंग्य: सुबह और शाम चाय का नाम

एहसास होने लगता है. वैसे अब आवश्यक वस्तुओं का भाव बढ़ने से कोई आश्चर्य नहीं होता है क्योंकि इससे हमारी क्रय शक्ति बढ़ने का सरकार को पता चलता रहता है जिससे उसे टेक्स बढ़ाने में सुविधा हो जाती है. अगर दाम नहीं बढ़े तब जरूर ऐसा लगता है कि आम आदमी की किरकिरी हो गई हो कि यह साला चाय का खर्च भी वहन करने की कुव्वत नहीं रखता है. दूध के दाम बढ़ गए तो ऐसा लगा जैसे अंतर्राष्ट्रीय बाजार मे कच्चे तेल के दाम बढ़ गए हो. चाय पत्ती पहले ही ‘पत्ता पत्ता बूटा बूटा हाल हमारा जाने’ की तरह हो गई है शक्कर की मिठास किसान को गन्ने पर मिलने वाली सब्सिडी पर निर्भर है. मतलब यह है कि भारतीय अपना राष्ट्रीय पेय पीने पर गर्व की अनुभूति कर सकते हैं. कुछ तो चाय की ज्यादा तारीफ करके हमने ही उसकी आदतें खराब की कि वो स्पेशल हो गई है क्योंकि पहले होती थी चाह वाली चालू चाय और अब वह बन गई है गोल्डन, कड़क मीठी स्पेशल चा.....य जब वह वाकई में चालू हुआ करती थी तब उसकी जो इज्जत थी वह इस कारण थी कि चाय तब ही चाय मानी जाती थी जब वह लबसोज हो, लबदोज हो और लबरेज हो यानी चाय इतनी गरम हो की होंठ

जल जाए, इतनी मीठी हो की होंठ चिपक जाए और प्याले में इतनी भरी हो कि प्लेट में डालकर सुड़कते 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 पर चर्चा करने लगे. इस चक्कर में आजकल चाय पीने वालों का अवमूल्यन होने लगा है किसी से चाय पीने का पूछो तो कोई कहेगा नहीं मैं चाय नहीं पीता हूं, दूसरा कहेगा बस थोड़ी सी देना,

चौथा कहेगा मैं तो काफी पीता हूं, पांचवा कहेगा में तो कुछ और पीता हूं. यह तो सरासर अपमान है अंग्रेजों की दी गई नेमत का. हालांकि उसमें भारतीय किचन के जितने मसाले हैं उसे डालकर हम उसे अमृत बना चुके हैं. अब यह हो रहा है कि चाय की चर्चा नहीं, चाय पर चर्चा नहीं, चाय पर खर्चें की बात होने लगी. मंहगी चाय पत्ती, पेट्रोल के बढ़ते दामों की तरह अचानक दूध के दाम में बढोतरी, अंतरराष्ट्रीय बाजार में शक्कर की

कमी के कारण निर्यात करना यह सब फालतू बातें होने लगी. पुराने लोगों से पूछो तो वह कहेंगे ‘साहब चाय तो हमारे जमाने में पी जाती थी यह नए लोग क्या जाने एक प्याली में दो घूंट भी बड़ी मुश्किल से पी पाते हैं. हमारे जमाने में तो थाली में डालकर 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 जवान 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 गा गा कर कहती थी कि ‘ शायद मेरी शादी का ख्याल दिल में आया है इसीलिए मम्मी ने मेरी तुम्हें चाय पर बुलाया है’.

सगाई संबंध कराने 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 ग्रेजुएट 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 ले तो उसे कोई पारले जी की तरह कोई बिस्कुट समझ ले जबकि यह भी अंग्रेजों की देन थी.

उस समय टीकोजी का एक ही बार इस्तेमाल 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 छोटी बहन या भाभी द्वारा पहले से लाई गई घर के एकमात्र टीसेट जिसका काम भी एक ही बार पड़ता था उस की केटली से टीकोजी ऐसे उठाती थी जैसे किसी का घूंट उठाया जा रहा हो. तब एक हाथ से केटली के हैंडल को और दूसरे हाथ को ढक्कन पर रखकर कप में चाय भरकर मेहमानों को देती थी. इस सारी प्रक्रिया को लड़के के साथ आने वाली महिलाएं इतनी तीक्ष्ण दृष्टि से देखती थी जैसे होम साइंस प्रेक्टिकल का परीक्षक देख रहा हो. बिना आवाज किए, बिना चाय गिरे अगर लड़की ने चाय को पेश कर दी तो समझो प्रैक्टिकल में पूरे नंबर मिल गए आगे तो संबंध पक्का होना ही समझो.

इसी प्रकार कोई भी धार्मिक कर्मकांड बिना चाय का दौर चले पूरा नहीं माना जाता है उसमे पूजा सामग्री के साथ चाय का भी प्रावधान करना पड़ता है।

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



आधुनिक 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 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+ ग्रुप में शामिल हैं, तो सेहतमंद रहने के लिए फॉलो करें ये डाइट प्लान--हेल्थ 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 मेटाबॉलिज़्म 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 अंकुरित अनाज यानी स्प्रार्ट्स 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।

नींद पूरी होने के बाद भी रहती है कमजोरी, तो कमी दूर करेंगे ये फूड्स

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 कमजोरी 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 ऊपर 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 नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है या फिर सही तरह से डायग्नोस नहीं किया जाता। जिसकी वजह से कमजोरी, 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 कमजोरी 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 नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है या फिर सही तरह से डायग्नोस नहीं किया जाता। जिसकी वजह से कमजोरी, 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 कमजोरी को दूर करने का काम करते हैं।

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

दूध और दही, चीज़ जैसे अन्य डेयरी

प्रोडक्ट्स भी प्रोटीन और कैल्शियम के अलावा कई विटामिन्स और खनीज से भी भरे होते हैं, जिसमें बी12 भी शामिल है। दिलचस्प बात यह है कि अध्ययनों से पता चला है कि आपका शरीर बीफ, मछली या अंडे की तुलना में दूध और डेयरी उत्पादों से बेहतर तरीके से विटामिन-बी12 को अवशोषित करता है।

अंडे भी प्रोटीन के साथ विटामिन-बी, विशेष रूप से बी 2 और बी 12 का एक बड़ा स्रोत हैं। रिसर्च से पता चलता है कि 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 हो या मंडे, 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 कंप्यूजन खत्म करेंगे। हम आपको बताएंगे कि आखिर अंडा शाकाहारी होता है या मांसाहारी।

लोगों के हैं तर्क

कुछ लोगों का मानना है कि यह नॉनवेज कैटिगरी में आता है क्योंकि इसे मुर्गी देती है। इस सवाल का जवाब जवाब वैज्ञानिकों ने ढूंढ निकाला है। इस पर वैज्ञानिकों ने एक थ्योरी भी दी है, हालांकि कुछ ऐसे लोग भी उनकी इस थ्योरी 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 विज्ञान झूठा साबित करता है। इसके पीछे वैज्ञानिकों का

तर्क है कि दूध भी जानवर से आता है तो वो कैसे शाकाहारी हो गया ?

बाजार में मिलने वाले अंडे होते हैं अनफर्टिलाइज्ड

वहीं कुछ लोगों का मानना है कि अंडे से चूजा निकलता है इसलिए यह मांसाहारी है। जबकि बाजार में मिलने वाले सारे अंडे अनफर्टिलाइज्ड होते हैं। यानी इन अंडों से कभी भी चूजे बाहर नहीं निकलते। इस बात की गलतफहमी दूर करने के लिए वैज्ञानिकों ने भी साइंस के जरिए इस सवाल का जवाब तलाशा है। अगर इस तर्क को मान लिया जाए तो अंडा शाकाहारी हुआ।

अंडे में होती हैं तीन परतें

अंडे में तीन परतें होती हैं। पहली छिलका, दूसरी सफेदी और तीसरा अंडे की जर्दी यानी योक। योक मतलब पीला हिस्सा। अंडे पर की गई एक रिसर्च के अनुसार इसकी सफेदी में ही सिर्फ प्रोटीन ही होता है। इसमें जानवर का कोई भी हिस्सा मौजूद नहीं होता है। इसलिए



तकनीकी रूप से एग वाइट यानी सफेदी वेज होती है।

जर्दी में भी होता है प्रोटीन और कोलेस्ट्रॉल

एग वाइट की ही तरह एग योक यानी जर्दी में भी प्रोटीन के साथ कोलेस्ट्रॉल और फैट अच्छी मात्रा में मौजूद होता है। अंडा मुर्गी और मुर्गे 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 मुर्गे 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 सॉर्बिटोल 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 शुगर लेवल बढ़ सकता है। वैसे अनानास के फल में कई तरह के विटामिन्स और पोषक तत्व मौजूद जाते हैं जो जूस निकालने से खत्म हो जाते हैं। तो जूस पीने की

जगह अनानास खाएं।

3. एप्पल जूस

जहां रोजाना एक सेब खाना सेहत के लिए फायदेमंद माना जाता है वहीं इसका जूस सेहत के लिए किसी भी तरह से फायदेमंद नहीं होता क्योंकि बाहर इसका जूस बनाते वक्त बीज कई बार निकाला नहीं जाता और इन बीजों में एमिग्डैलिन केमिकल पाया जाता है।

