

लोफतंत्र प्रहरी

● वर्ष-01 ● अंक- 82 ● भिलाई, सोमवार 29 सितम्बर 2025 ● हिन्दी दैनिक ● पृष्ठ संख्या-8 ● मूल्य - 2 रुपया ● संपादक- संजय तिवारी, मो. 9200000214

संक्षिप्त समाचार

खौफ इतना कि लाठी-डंडे लेकर खुद रातभर पहरा दे रही महिलाएं

बहराइच। बहराइच में भेड़ियों का आतंक है और यह सिलसिला महीनों से चल रहा है। हालात इतने बिगड़ चुके हैं कि बच्चों की सुरक्षा के लिए महिलाएं खुद मोर्चा संभाल रही हैं। हाथों में फरसा, लाठी और डंडा लेकर ये महिलाएं रात-रातभर पहरा दे रही हैं, ताकि अपने बच्चों और परिवार को इन खूंखार भेड़ियों से बचा सकें। महीनों से जारी खतरनाक जानवरों के हमले में अब तक 4 मासूम बच्चों की जान जा चुकी है, जबकि 18 से अधिक लोग घायल हुए। मझारा तोकली इलाके के करीब एक दर्जन गांव, जिनमें बभनन पुरवा, भिरगू पुरवा, बाबा पटाव, देवनाथ पुरवा, गांधीगंज आदि शामिल हैं, भेड़ियों के आतंक की चपेट में हैं। सुनसान इलाकों से निकलने वाले आदमखोर भेड़िए खासकर मासूम बच्चों को निशाना बना रहे हैं। खूंखार जानवर के हमलों से त्रस्त ग्रामीण इलाकों में महिलाओं ने सुरक्षा का जिम्मा अपने कंधे पर लिया है। पहरा दे रही महिलाओं और स्थानीय लोगों में इस बात का गुस्सा है कि वन विभाग और प्रशासन की ओर से कोई कारगर कदम नहीं उठाया जा रहा है।

4 बच्चों को रोता छोड़कर प्रेमी के साथ भागी महिला

मुजफ्फरनगर। जिले के चरथावल थाना क्षेत्र के मथुरा गांव से एक चौकाने वाली घटना सामने आई है, जहां चार बच्चों की एक 37 वर्षीय हिंदू माँ अपने मुस्लिम प्रेमी के साथ फरार हो गई हैं। घटना के 21 दिन बीत जाने के बाद भी महिला और उसके प्रेमी का कोई पता नहीं चल पाया है, जिसको लेकर स्थानीय हिंदू समाज में भारी रोष है। मामला मथुरा गांव का है, जहां राजकुमार नामक व्यक्ति की 37 वर्षीय पत्नी रितु कश्यप 6 सितंबर को अपने पड़ोस में रहने वाले जाबिर नामक मुस्लिम युवक के साथ कथित तौर पर प्रेम प्रसंग के चलते घर से भाग गईं। अपने पीछे वह अपने चार बच्चों को पति के पास छोड़ गई है। पीड़ित पति राजकुमार ने तुरंत इसकी सूचना चरथावल थाने में दी, जिसके आधार पर पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। कई दिन बीत जाने के बाद भी जब पुलिस रितु कश्यप को बरामद नहीं कर सकी, तो हिंदू समाज का गुस्सा फूट पड़ा।

यूएई से भारत लाया गया बब्बर खालसा का आतंकी परमिंदर पिंडी

नई दिल्ली। पंजाब पुलिस और केंद्रीय एजेंसियों को बब्बर खालसा इंटरनेशनल के आतंकी परमिंदर सिंह पिंडी को प्रत्यर्पित करवाने में बड़ी कामयाबी मिली है। उसे यूएई से भारत लाया गया है। पंजाब के पुलिस महानिदेशक गौरव यादव ने शनिवार को बताया कि पिंडी, विदेश में बैठे आतंकियों हरविंदर सिंह उर्फ रिंदा और हैप्पी पासिया का करीबी सहयोगी है। वह बटाला-गुरदासपुर क्षेत्र में पेट्रोल बम हमलों, हिंसक वारदातों और जबरन वसूली जैसे कई जघन्य अपराधों में शामिल रहा है। डीजीपी यादव ने कहा कि बटाला पुलिस की मांग पर रेड कॉर्नर नोटिस जारी किया गया था।

100वीं वर्षगांठ से पहले दिया ‘स्वदेशी’ का मंत्र

पीएम मोदी ने आरएसएस के राष्ट्र प्रथम भाव को सराहा.....

नयी दिल्ली/ एजेंसी

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) की स्थापना के 100 वर्ष पूरे होने से महज कुछ दिन पहले रविवार को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा कि निस्वार्थ सेवा की भावना और अनुशासन का पाठ ही संघ की असली ताकत है और इसके स्वयंसेवकों के प्रत्येक कार्य में ‘राष्ट्र प्रथम’ को प्राथमिकता दी जाती है. मोदी ने अपने मासिक ‘मन की बात’ संबोधन में कहा कि केशव बलिराम हेडगेवार ने देश को बौद्धिक गुलामी से मुक्त कराने के लिए 1925 में विजयादशमी के दिन आरएसएस की स्थापना की थी और तब से इसकी यात्रा जितनी प्रेरणादायक है उतनी ही उल्लेखनीय और अभूतपूर्व भी रही है. खुद आरएसएस के प्रचारक रहे मोदी ने हेडगेवार के उत्तराधिकारी एम एस गोलवलकर की भी प्रशंसा की और कहा कि उनका यह कथन कि यह मेरा नहीं है, यह राष्ट्र का है लोगों को स्वार्थ से ऊपर उठकर राष्ट्र के प्रति समर्पण के लिए प्रेरित करता है. उन्होंने कहा, गुरुजी गोलवलकर के इस कथन ने लाखों स्वयंसेवकों को त्याग और सेवा का मार्ग दिखाया है. त्याग, सेवा और इससे मिलने वाला अनुशासन ही संघ की वास्तविक ताकत है. आज सौ वर्षों से भी अधिक समय से आरएसएस राष्ट्र सेवा में निरंतर जुटा हुआ है. हाल ही में कुछ मौकों पर प्रधानमंत्री ने संगठन के उदारतापूर्वक प्रशंसा की है. इससे पहले उन्होंने इस साल स्वतंत्रता दिवस के संबोधन में संगठन की सराहना की थी, इसके अलावा 11 सितंबर को आरएसएस प्रमुख मोहन भागवत के जन्मदिन पर उन्हें नेतृत्व की सराहा था. अगले सप्ताह विजयादशमी पर आरएसएस की स्थापना के 100 वर्ष पूरे हो जाएंगे. संगठन को सत्तारूढ़ भाजपा की वैचारिक संस्था माना जाता है. मोदी ने कहा कि जब संघ की स्थापना हुई थी, तब देश सदियों से गुलामी की जंजीरों में जकड़ा हुआ था और देश के स्वाभिमान व आत्मविश्वास को गहरी चोट पहुंची थी. उन्होंने



‘मन की बात’ करोड़ों देशवासियों को जोड़ने, प्रेरित करने, नवाचार और उत्कृष्ट कार्यों को सामने लाने का माध्यम : मुख्यमंत्री साय

रायपुर. मुख्यमंत्री विष्णु देव साय ने राजधानी रायपुर के शंकर नगर स्थित सिंधु पैलेस में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के ‘मन की बात’ कार्यक्रम की 126वीं कड़ी का श्रवण किया. इस अवसर पर उन्होंने कहा कि ‘मन की बात’ करोड़ों देशवासियों को जोड़ने, उन्हें प्रेरित करने तथा नवाचार और बेहतर कार्यों को सामने लाने का सशक्त माध्यम है. मुख्यमंत्री साय ने इस दौरान क्रांतिकारी शहीद भगत सिंह और स्वर कौकिला लता मंगेशकर को उनकी जयंती पर श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए पुण्य स्मरण किया. उन्होंने सभी प्रदेशवासियों को शक्ति उपासना के पर्व नवरात्रि की शुभकामनाएं भी दीं. मुख्यमंत्री विष्णु देव साय ने सुनी ‘मन की बात’ कार्यक्रम की 126वीं कड़ीमुख्यमंत्री साय ने कहा कि शक्ति उपासना के इस पवन अवसर पर प्रधानमंत्री ने देश की दो बहादुर बेटियों, लेफ्टिनेंट कमांडर दिलना और लेफ्टिनेंट कमांडर रुपा की ‘नायिका सागर परिक्रमा’ का उल्लेख किया. दोनों अधिकारियों ने 47 हजार 500 किलोमीटर की समुद्री यात्रा 238 दिनों में पूरी की और दुनिया के सबसे सुदूर स्थान ‘नीमो वाईट’ पर लिरंगा फराकर देश का गौरव बढ़ाया है. मुख्यमंत्री ने कहा कि इस समय देशभर में ‘जीएसटी बचत उत्सव’ मनाया जा रहा है. प्रधानमंत्री के नेतृत्व में जीएसटी दरों में हुई कटौती से लोगों को दैनिक जरूरतों की वस्तुओं से लेकर वाहनों, कृषि उपकरणों और मशीनों तक में बड़ी राहत मिल रही है.



कहा कि दुनिया की सबसे प्राचीन सभ्यता को पहचान के संकट से जूझना पड़ रहा था. मोदी ने कहा, हमारे देशवासी हीन भावना का शिकार हो रहे थे. इसलिए देश की आजादी के साथ-साथ यह भी जरूरी था कि यह बौद्धिक गुलामी से मुक्त हो. उन्होंने कहा कि देश में कहीं भी प्राकृतिक आपदा आने पर आरएसएस के स्वयंसेवक सबसे पहले पहुंचते हैं. प्रधानमंत्री ने कहा, लाखों स्वयंसेवकों के हर कार्य और हर प्रयास में राष्ट्र प्रथम की भावना सदैव सर्वोपरि रहती है. मोदी ने ‘मन की बात’ के 126वें

संस्करण में एक बार फिर स्वदेशी पर जोर देते हुए लोगों से दो अक्टूबर की गांधी जयंती पर खादी की कोई वस्तु खरीदने का आग्रह किया. उन्होंने कहा, वोकल फ़ैर लोकल को खरीदारी का मंत्र बना दीजिए. ठान लीजिए, हमेशा के लिए, जो देश में तैयार हुआ है, वही खरीदेंगे. जिसे देश के लोगों ने बनाया है, वही घर ले जाएंगे. जिसमें देश के किसी नागरिक की मेहनत है, उसी सामान का उपयोग करेंगे. उन्होंने कहा, जब हम ऐसा करते हैं, तो हम सिर्फ कोई सामान नहीं खरीदते, हम किसी परिवार

भारत के लिए नए रास्ते की तलाश 4 देशों की यात्रा पर निकले राहुल गांधी

नई दिल्ली । लोकसभा में विपक्ष के नेता और कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने दक्षिण अमेरिका के चार देशों की एक महत्वपूर्ण राजनयिक यात्रा शुरू की है। इस दौर के दौरान वे कई देशों के राष्ट्रपतियों, वरिष्ठ राजनीतिक नेताओं, विश्व विद्यालय के छात्रों और व्यापारिक समुदाय के साथ अहम बैठकें करेंगे। कांग्रेस के मीडिया और प्रचार विभाग के प्रमुख पवन खेड़ा ने शनिवार को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर इसकी जानकारी दी। उन्होंने अपने पोस्ट में कहा, लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी ने दक्षिण अमेरिका की यात्रा शुरू की है।

तमिलनाडु के करूर में भगदड़

भीड़ प्रबंधन विफल,सख्त नीति जरूरी...सांसद शशि थरूर.....

तिरुवनंतपुरम। एजेंसी

तमिलनाडु के करूर में भगदड़ को लेकर कांग्रेस सांसद शशि थरूर ने रविवार को कहा कि यह बहुत ही दुखद और दर्दनाक स्थिति है। उन्होंने कहा, हमारे देश में भीड़ प्रबंधन में कुछ गड़बड़ है। हर साल कोई न कोई घटना होती ही रहती है। हमें बंगलुरु की घटना भी याद है। जब हम इन भगदड़ों में बच्चों के मारे जाने की खबर सुनते हैं तो बहुत दुख होता है। उन्होंने आगे कहा, सवाल यह है कि हम आम लोगों की सुरक्षा के लिए राष्ट्रीय स्तर पर एक संगठित नीति बनाने के लिए क्या कर सकते हैं। थरूर ने कहा, लोग किसी राजनेता, फ़िल्म स्टार या



क्रिकेटर्स को सुनने के लिए जाते हैं। मूल बात यह होनी चाहिए कि कुछ नियम, मानक और प्रोटोकॉल होने चाहिए। थरूर ने कहा, मैं केंद्र और सभी राज्य सरकारों से आग्रह करता हूँ कि वे किसी भी परिस्थिति में सभी बड़ी भीड़ को नियंत्रित करने के लिए बहुत सख्त प्रक्रिया अपनाने पर सहमत हों, ताकि हमें इन खौफनाक भगदड़ों में

अपनों के खोने का दुख न हो और बेवजह पीड़ा न झेलनी पड़े। कांग्रेस नेता ने कहा, दुनिया परिवर्तनशील है। बहुत सारे बदलाव हो रहे हैं। मैं लगातार न केवल विश्व व्यवस्था की बात कर रहा हूँ, बल्कि विश्व अराजकता की भी चर्चा कर रहा है, जिसका हम सामना कर रहे हैं। इन परिस्थितियों में चुस्त-दुरुस्त रहना होगा। मुझे लगता है कि हमें इन बदलावों को लेकर सतर्क रहना होगा और जितने विकल्प हो सकें, उतने रखने चाहिए। उन्होंने आगे कहा, मैं बहु-ध्वनीय अवधारणा में भरोसा करता हूँ, ताकि हमारे दरवाजे सभी के लिए खुले रहें और हम किसी एक देश के प्रभाव में न आएँ।

यूक्रेन-गाजा में युद्ध रोके

जयशंकर ने समृद्ध देशों के पाखंड को घेरा.....

नई दिल्ली। भारत ने यूक्रेन और गाजा में जारी शत्रुता को तुरंत समाप्त करने का आह्वान किया और शांति बहाल करने में सहायक किसी भी पहल का समर्थन करने की बात दोहराई। विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने संयुक्त राष्ट्र महासभा के 80वें सत्र की आम बहस को संबोधित करते हुए यह बात कही। जयशंकर ने कहा, ‘हममें से प्रत्येक के पास शांति और समृद्धि में योगदान देने का अवसर है। संघर्षों के मामले में, विशेष रूप से यूक्रेन और गाजा में, जो सीधे तौर पर शामिल नहीं हैं, उन्होंने भी इसका प्रभाव



महसूस किया है। जयशंकर ने प्रतिष्ठित संयुक्त राष्ट्र महासभा हॉल से विश्व नेताओं को संबोधित करते हुए कहा कि जो देश सभी पक्षों को शामिल कर सकते हैं, उन्हें ‘समाधानों’ की तलाश में आगे आना चाहिए’।

दिल्ली आश्रम कांड

पांच दिन की हिरासत में भेजा गया आरोपी स्वामी चैतन्यानंद

नई दिल्ली/ एजेंसी

दिल्ली के वसंत कुंज स्थित श्री शारदा इंस्टीट्यूट ऑफ इंडियन मैनेजमेंट-रिसर्च में 17 छात्राओं के साथ छेड़छाड़ के आरोपीस्वामी चैतन्यानंद सरस्वती उर्फपार्थसारथी को दिल्ली पुलिस ने 27 सितंबर की रात आगरा से गिरफ्तार किया। आरोपी स्वामी चैतन्यानंद को आगरा, यूपी के होटल फ़स्ट ताजगं से गिरफ्तार किया गया है। चैतन्यानंद पर कई छात्राओं के यौन उत्पीड़न का गंभीर आरोप लगे हैं। गिरफ्तारी के बाद पुलिस चैतन्यानंद को मेडिकल जांच के लिए सफ्दरगंज अस्पताल दिल्ली लेकर



आई। इसके बाद पटियाला कोर्ट में पेशी हुई। अदालत ने चैतन्यानंद को पांच दिन की पुलिस कस्टडी में भेज दिया गया है। दिल्ली पुलिस ने चैतन्यानंद के पास से दो फ़र्जी विजिटिंग कार्ड बरामद किए हैं। एक कार्ड में उसे संयुक्त राष्ट्र में

स्वामी राजदूत और दूसरे में ब्रिक्स संयुक्त आयोग का सदस्य और भारत का विशेष दूत बताया गया है। इसके अलावा तीन मोबाइल फ़ोन भी बरामद किए गए हैं। पुलिस अब ये पता करेगी कि आरोपी स्वामी के साथ कौन-कौन लोग मिले हुए थे। पुलिस आरोपी को उन जगहों पर ही लेकर जाएगी, जहां आरोपी छात्राओं को अपनी महंगी कारों में लेकर गया था। आरोपी स्वामी ने प्रधानमंत्री कार्यालय का भी अपना फ़र्मी पहचान पत्र बनवा रखा था। दिल्ली पुलिस अधिकारियों के अनुसार चैतन्यानंद 50 दिनों से फ़रार था और उसकी आखिरी लोकेशन आगरा में मिली थी।

सीतानदी मुठभेड़ में बड़ी सफलता

कमांडर श्रवण और नगरी डिप्टी कमांडर राजेश ढेर,शव बरामद

कांकेर/ संवाददाता



कि घटनास्थल से एक महिला नक्सली समेत तीन नक्सलियों के शव बरामद किए गए हैं, साथ ही एक सेल्फ-लोडिंग राइफल (एसएलआर), एक .303 राइफल, 12 बोर की एक बंदूक और नक्सलियों से संबंधित अन्य सामग्री भी मिली है. उन्होंने बताया कि प्रथम दृष्टया मृतकों की पहचान माओवादियों की

सीतानदी/रावस एरिया कमेटी के सचिव सरवन मड़ुकम उर्फ विश्वनाथ, नगरी एरिया कमेटी के एरिया कमेटी सदस्य राजेश राजेश राकेश हेमला और मैनपुर-नुआपाड़ा सुरक्षा टीम की सदस्य बसंती कुंकजाम उर्फ हिड़मे के रूप में हुई है. एसपी के मुताबिक, मड़ुकम और हेमला पर क्रमशः आठ लाख और पांच लाख

रुपये का इनाम था, जबकि कुंजम पर एक लाख रुपये का इनाम था. बस्तर रेंज के पुलिस महानिरीक्षक (आईजी) सुंदरराज पी ने कहा कि चुनौतीपूर्ण भौगोलिक परिस्थितियों और खराब मौसम के बावजूद क्षेत्र में तैनात पुलिस राजेश राजेश राजेश हेमला और मैनपुर-नुआपाड़ा सुरक्षा टीम के सदस्य बसंती कुंकजाम उर्फ हिड़मे के रूप में हुई है. एसपी के मुताबिक, मड़ुकम और हेमला पर क्रमशः आठ लाख और पांच लाख

यह क्षेत्र नक्सलियों का ट्रांजिट रुट

कांकेर एसएसपी आई के एलिसेला ने बताया कि यह क्षेत्र में काफी साल बाद नक्सल मुद्दे देखने को मिला है। यह क्षेत्र नक्सलियों का ट्रांजिट रुट रहा है, जहां से अवसर बड़े नक्सली आना-जाना करते हैं। उन्होंने कहा कि विषम भौगोलिक परिस्थितियों और कठिन मौसम के बावजूद बस्तर में तैनात पुलिस, सुरक्षा बल भारत सरकार और छत्तीसगढ़ शासन की मृशा के अनुरूप और बस्तरवासियों की आकांक्षाओं के अनुरूप जनजीवन और संपत्ति की सुरक्षा के लिए पूर्ण निष्ठा के साथ कार्य कर रहे हैं। पुलिस महानिरीक्षक ने माओवादी कैडरों से अपील की कि वे यह यथार्थ स्वीकार करें कि माओवाद समाप्ति के कगार पर है। अब समय आ गया है कि वे हिंसा का मार्ग त्याग कर सरकार की पुनर्वास नीति का लाभ उठाते हुए मुख्यधारा से जुड़ें।

तीनों पर 14 लाख का इनाम घोषित था

जिसकी पहचान राजेश उर्फ राकेश हेमला, एसीएम, नगरी एरिया कमेटी/गोबरा एलओएस कमाण्डर पांच लाख का इनाम घोषित था। दूसरा नक्सली सरवन मड़ुकम उर्फ विश्वनाथ उर्फ बुधराम पुनेम एसीएम, सीतानदी/रावस समन्वय एरिया कमेटी- सचिव जिसके ऊपर आठ लाख रुपये का इनाम और तीसरी महिला नक्सली बसंती कुजाम उर्फ हिड़मं पीएम, समन्वय/प्रोटेक्शन टीम मैनपुर-नुआपाड़ा सदस्य जिसके ऊपर एक लाख रुपये का इनाम घोषित था। मौके से एक नग एसएलआर, एक नग 303 राइफल, एक नग 12 बोर बरामद और नक्सलियों से संबंधित अन्य सामग्री भी मिली है. नक्सलियों से इस वास्तविकता को स्वीकार करने की अपील की कि माओवाद विलुप्त होने के कगार पर है.



छात्रावास में खराब बर्तनों का उपयोग, भोजन की निम्न गुणवत्ता, संग्रहित खाद्यान्न की खराब दशा पर खाद्य आयोग अध्यक्ष ने त्वकृत किए नाराजगी

बेमेतरा। छत्तीसगढ़ राज्य खाद्य आयोग अध्यक्ष संदीप शर्मा एवं सदस्य सचिव राजीव जायसवाल बेमेतरा जिले के प्रवास पर रहे। इस अवसर पर उन्होंने जिले में संचालित खाद्य सुरक्षा योजनाओं, सार्वजनिक वितरण प्रणाली (पीडीएस), आंगनबाड़ी केन्द्रों, छात्रावासों तथा मध्यान्ह भोजन योजनाओं का गहन निरीक्षण कर जमीनी हकीकत जानी और अधिकारियों के साथ समीक्षा बैठक ली। प्रवास के दौरान जिला कार्यालय स्थित सभाकक्ष में खाद्य विभाग, नागरिक आपूर्ति निगम, स्टेट वेयरहाउसिंग कॉर्पोरेशन, शिक्षा विभाग, आदिवासी विकास विभाग तथा महिला एवं बाल विकास विभाग के जिला अधिकारियों की बैठक आयोजित हुई। इसमें अध्यक्ष शर्मा ने फोटोफाइंड राइस



(एफआरके) के उपयोग, उसकी विधि एवं फायदों के पर्याप्त प्रचार-प्रसार की आवश्यकता पर जोर दिया। साथ ही खाद्य आयोग के कॉल सेंटर नंबर 1800-233-

3663 एवं 1967 को सभी सार्वजनिक स्थानों पर प्रदर्शित करने के निर्देश दिए। उन्होंने स्पष्ट किया कि आंगनबाड़ी केन्द्रों और छात्रावासों में साफ-सफाई और गुणवत्तापूर्ण भोजन उपलब्ध कराना प्राथमिकता होनी चाहिए। अपने औचक भ्रमण के दौरान अध्यक्ष शर्मा ने दाढ़ी स्थित प्री-मैट्रिक छात्रावास, आंगनबाड़ी केन्द्रों एवं शासकीय उचित मूल्य की दुकान का निरीक्षण किया। छात्रावास में खराब बर्तनों का उपयोग, भोजन की निम्न गुणवत्ता, संग्रहित खाद्यान्न की खराब दशा

तथा बच्चों के रहने की असुविधाजनक स्थिति देखकर उन्होंने गहरी नाराजगी व्यक्त की। अधीक्षक की अनुपस्थिति पर भी असंतोष जताते हुए तत्काल कार्यवाही के निर्देश दिए। इसी क्रम में दो आंगनबाड़ी केन्द्रों के निरीक्षण में एक केन्द्र पर बच्चों की उपस्थिति प्रतिशत बेहद कम होने तथा मूलभूत सुविधाओं के अभाव को गंभीरता से लिया गया और विभागीय अधिकारियों को त्वरित सुधार हेतु निर्देश दिए। दाढ़ी की शासकीय उचित मूल्य की दुकान के निरीक्षण के दौरान एपीएल एवं बीपीएल चावल की अलग-अलग स्टैकिंग नहीं पाए जाने पर क्षेत्रीय खाद्य निरीक्षक को सुधार के निर्देश दिए गए। इसके अलावा शासकीय स्कूल कोबिया (वार्ड क्रमांक 7) का निरीक्षण करते

श्रद्धा भक्ति के साथ माता सरस्वती की हुई स्थापना



बेमेतरा। शारदीय नवरात्रि पर्व के पंचमी के दिन माता सरस्वती के भी मूर्ति के भी स्थापना श्रद्धा भक्ति आस्था के साथ किया जाता है। इसी कड़ी में बेमेतरा के वार्ड नंबर 20 पुरोहित मोहल्ल में भी माता सरस्वती की मूर्ति की स्थापना श्रद्धा भक्ति के

साथ किया गया। साथ ही प्रतिदिन स्थापना के साथ ही मूर्ति की पूजा अर्चना के साथ शाम को विभिन्न तालियां के द्वारा धार्मिक कार्यक्रम प्रस्तुति किए जाएंगे। पंचमी को बेमेतरा की वार्ड नंबर 20 में स्थित मोहल्ल पुरोहित मोहल्ल में सरस्वती मां की मूर्ति की स्थापना आचार्य सुशील तिवारी के सानिध्य में किया गया। इसके पहले सरस्वती मां की मूर्ति को नवरात्रि के प्रथम दिन ही लाकर दूसरे स्थान पर रखा गया था और पंचमी के दिन शंख घंटी जय कार के साथ मूर्ति को स्थापना स्थल लाया गया। इसके बाद आचार्य सुशील तिवारी द्वारा वैदिक मंत्रों के साथ पूजा अर्चना किया गया और अंत में आरती कर प्रसाद वितरण किया गया। इस अवसर पर वार्ड के श्रद्धालुगण उपस्थित थे।

नरेगा से आत्मनिर्भरता की राह : पंडरिया के रामफल ने पशुशेड निर्माण से साकार किया स्वरोजगार का सपना



कवर्धा। महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी योजना (नरेगा) ने केवल ग्रामीणों को मजदूरी का सहारा नहीं दिया, बल्कि आजीविका और आत्मनिर्भरता की राह भी खोली है। इसका जीवंत उदाहरण हैं जिले के विकासखंड पंडरिया के ग्राम पंचायत चारभाठाखुर्द के हितग्राही रामफल पिता विश्राम। दैनिक मजदूरी से जीवन-यापन करने वाले रामफल का सपना था कि वे अपना छोटा सा व्यवसाय खड़ा करें और गोपालन के माध्यम से परिवार की आर्थिक स्थिति सुधारे। संसाधनों की कमी बीच का सबसे बड़ा अवरोध था, जिसे नरेगा योजना ने दूर किया। योजना के तहत 68,500 रुपये की स्वीकृति से बने पक्के पशुशेड ने न केवल उनके पशुधन को सुरक्षित आश्रय दिया।

दूर की है। पहले खुले में पशुधन की सुरक्षा मुश्किल थी, अब पक्के पशुशेड से न केवल पशुधन सुरक्षित हैं बल्कि आमदनी भी दोगुनी हो गई है। गोसेवा और गोपालन से परिवार की आर्थिक स्थिति मजबूत हो रही है और मैं और अधिक गाय पालने में समर्थ हुआ हूँ।

नरेगा योजना का उद्देश्य साकार

नरेगा योजना का मुख्य उद्देश्य ग्रामीणों को रोजगार, सुरक्षा और आत्मनिर्भरता की ओर अग्रसर करना है। पंडरिया के रामफल जैसे उदाहरण यह साबित करते हैं कि यह योजना ग्रामीण भारत में न केवल रोजगार की गारंटी दे रही है बल्कि सफल स्वरोजगार और आत्मनिर्भर ग्रामीण अर्थव्यवस्था की नींव भी रख रही है।

हितग्राही का अनुभव

रामफल कहते हैं, नरेगा योजना ने मेरी सबसे बड़ी चिंता

सिंघौरी स्कूल में कराया गया कन्या भोज के साथ शहीद भगत सिंह जयंती मनाई गई



बेमेतरा। बेमेतरा विकासखंड के अंतर्गत शासकीय प्राथमिक एवं पूर्व माध्यमिक शाला सिंघौरी में शारदीय नवरात्रि पर्व पर कन्या भोज कराया गया। बच्चों के माता दुर्गा के नवरूप धारण कर स्वच्छ पहँचें। संस्था के प्रधान पाठक मीनाक्षी शर्मा एवं सरस्वती साहू, शशिकला यादव द्वारा न्यौता भोज भी कराया गया। न्यौता भोज में केला, हलवा एवं चावल आलू चना (सब्जी) भी परोसा गया। साथ ही साथ देश के क्रांतिकारी नेता शहीद भगत सिंह के जयंती पर भी विभिन्न गतिविधि का भी आयोजन किया गया। चित्रकला, भाषण, निबंध एवं जसगीत प्रतियोगिता में पुरस्कृत बच्चों को शाला प्रबंधन समिति एवं युवा समाज सेवा संस्था के द्वारा पुरस्कार वितरण भी किया गया। प्राथमिक विभाग से चेतन वर्मा द्वारा

मूर्तिकला के रूप में शानदार दुर्गा माता की मूर्ति बनाकर प्रस्तुत किया गया। सरस्वती साहू द्वारा अपने जन्मदिन 02 अक्टूबर के उपलक्ष्य पर बच्चों को आईकॉन प्रदान किया गया। साथ ही सभी बच्चों द्वारा सामूहिक गरबा और सुआ नृत्य पर सांस्कृतिक प्रस्तुति दी गयी। उक्त कार्यक्रम में दोहाई वर्मा सोसाइटी अध्यक्ष बेमेतरा, भानु साहू किसान नेता, नीतू कोठरी पाषंद, नारद साहू एसएमसी अध्यक्ष, पोषण वर्मा शिक्षाविद, गजाधर सहित शाला परिवार की ओर से मीनाक्षी शर्मा प्रधान पाठक, धनीराम बंजारे संकुल समन्वयक, सरस्वती साहू, शशिकला यादव, देवेंद्र साहू, नुतेश्वर चंद्राकर, प्रशांत बघेल, पूनम साहू, किरण खरे, प्रतिभा, राजेश गायकवाड़, सरिता बंजारे एवं राजेश नामदेव उपस्थित रहे।

जिले में मनाया गया ‘स्वच्छता ही सेवा अभियान 2025’ एक दिन, एक घंटा, एक साथ थीम पर सामूहिक श्रमदान



खैरागढ़। ‘स्वच्छता ही से वा अभियान - 2025’ के तहत गुरुवार को जिलेभर में बड़े पैमाने पर सामूहिक श्रमदान का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम सुबह 8 बजे

से ‘एक दिन, एक घंटा, एक साथ’ थीम पर किया गया, जिसमें आम नागरिकों से लेकर जनप्रतिनिधियों, अधिकारियों, स्वयंसेवकों, सफाई मित्रों और सामाजिक संगठनों ने सक्रिय रूप से भाग लिया। इस अभियान में जिले की सभी 114 ग्राम पंचायतों में स्वच्छता गतिविधियाँ आयोजित की गईं। कलेक्टर इंद्रजीत सिंह चंद्रवाल के निर्देश पर गांवों के अमृत सरोवर तालाब, सामुदायिक तालाब, मंदिर परिसर, सड़कों और गंदगी वाले स्थानों की साफ-सफाई की गई। साथ ही स्वच्छ किए गए तालाबों में दीपक जलाकर स्वच्छता का संदेश दिया गया।

आयोजित प्रमुख गतिविधियां

गांवों और सार्वजनिक स्थलों पर सामूहिक श्रमदान। नागरिकों, जनप्रतिनिधियों और स्वयंसेवकों द्वारा क्लोरोगैंग ड्राइव। सफाई मित्रों का सम्मान। स्वच्छता शपथ, रैली, प्रभात फेरी और मानव श्रृंखला। सामुदायिक शौचालय, कम्पोस्ट सेंटर और एसएलआरएम केन्द्रों की सफाई। स्वच्छता पर जागरूकता कार्यक्रम।

व्यापक प्रचार-प्रसार

इस अभियान को सफल बनाने के लिए गांव-गांव में प्रचार-प्रसार किया गया। डिजिटल और सोशल मीडिया के जरिए भी स्वच्छता का संदेश फैलाया गया। कार्यक्रम स्थल पर लोगो, बैनर, स्टैंडी और ऑडियो-वीडियो माध्यम से ब्रांडिंग की गई। अभियान के दौरान बड़ी संख्या में सरपंच, उपसरपंच, पंच, महिला समूह की सदस्यएं, अधिकारी और विभिन्न सामाजिक संगठनों के लोग मौजूद रहे। जिले में जगह-जगह साफ-सफाई कर लोगों को स्वच्छता के प्रति जागरूक किया गया।

सुषमा बघेल ने दिलाई नशा मुक्ति की शपथ, सेवा पखवाड़ा दिवस पर कवर्धा जनपद पंचायत में शिविर आयोजित



कवर्धा। सेवा पखवाड़ा दिवस केवल एक कार्यक्रम भर नहीं, बल्कि स्वच्छ, स्वस्थ और बढ़ गया है क्योंकि यह अमृत महोत्सव और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 75 वर्ष से जुड़ा हुआ है। इसी कड़ी में 18 अगस्त को सेवा और

जीवनशैली का हिस्सा बनाने का माध्यम है। इस वर्ष सेवा पखवाड़ा 2025 का महत्व और बढ़ गया है क्योंकि यह अमृत महोत्सव और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 75 वर्ष से जुड़ा हुआ है। इसी कड़ी में 18 अगस्त से 27 अगस्त तक जनपद

पंचायत कवर्धा में विशेष शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में 71 हितग्राहियों को मुख्यमंत्री पेशन तथा 2 दिव्यांग हितग्राहियों को निःशुल्क बस पास स्वीकृत किए गए। इसके साथ ही नशा मुक्ति अभियान के तहत लोगों को शपथ दिलाई गई। मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित जनपद पंचायत कवर्धा अध्यक्ष सुषमा गनपत बघेल ने कहा कि सामाजिक सुरक्षा योजनाएँ निराश्रितों, बुजुर्गों और दिव्यांगों के लिए जीवन सहारा हैं। उन्होंने युवाओं से आह्वान किया कि देश के उज्ज्वल भविष्य के लिए नशे जैसी बुराईयों से दूर रहकर स्वस्थ और सकारात्मक जीवनशैली अपनाएँ। इस अवसर पर सहायक आंतरिक लेखा परीक्षण एवं कारोपण अधिकारी छोट्टराम वर्मा, रामरूप कौशिक सहित पंचायत के अधिकारी एवं कर्मचारी बड़ी संख्या में उपस्थित रहे।

पंडित दीनदयाल उपाध्याय जयंती पर संगोष्ठी और आत्मनिर्भर भारत संकल्प अभियान व जीएसटी नेक्स्ट जेन रिफॉर्म पर कार्यशाला का हुआ आयोजन

पंडित दीनदयाल का सबसे क्रांतिकारी योगदान एकात्म वाद का दर्शन, भारतीयता के संवाहक विचारों के युग पुरुष थे पंडित उपाध्याय



बालोद। भाजपा जिला कार्यालय में पंडित दीनदयाल उपाध्याय जयंती पर संगोष्ठी एवं आत्मनिर्भर भारत संकल्प अभियान और जीएसटी नेक्स्ट जेन रिफॉर्म पर कार्यशाला का कार्यक्रम रखा गया। इस कार्यक्रम के मुख्य वक्ता के रूप में पहुंचे भारतीय जनता पार्टी के नेता खूबचंद पारख उपाध्यक्ष 20 सूत्रीय क्रियान्वयन समिति छत्तीसगढ़ शासन एवं जगदीश रामू रोहरा महापौर नगर निगम धमतरी व पूर्व प्रदेश महामंत्री भाजपा की उपस्थिति रही। कार्यक्रम की शुरुआत पंडित दीनदयाल उपाध्याय के तैल चित्र पर दीप प्रज्वलित कर पूजा अर्चना के साथ हुई। कार्यक्रम का संचालन जिला महामंत्री राकेश छोट्टा यादव ने किया। सर्वप्रथम जिला अध्यक्ष चेमन देशमुख ने स्वागत उद्बोधन में

कहा-भारतीय जनता पार्टी जिला के सभी जनप्रतिनिधि गण जिला पदाधिकारी गण वरिष्ठ नेता एवं मंडल अध्यक्ष से लेकर बृथ तक के सभी कार्यकर्ता पार्टी के हर कार्यक्रम को जमीनी स्तर तक पूरा कर रहे हैं, मैं सभी को धन्यवाद देता हूँ और इसी तरह पार्टी के हर कार्यक्रम को हमारे साथ कंधे से कंधे मिलाकर करते रहे। उन्होंने पंडित दीनदयाल उपाध्याय की जयंती पर अपनी बात रखी और कहा- हम सब भारतीय जनता पार्टी कार्यालय में, एकात्मक मानववाद भारतीय परंपरा कार्य सिद्धता संस्कार क्षमता बौद्धिक प्रखरता राजनीतिक संस्कृति संगठन करता विचारक राष्ट्र निर्माण संस्कृत पुनरुत्थान पंडित दीनदयाल उपाध्याय की 108 वीं जन्म जयंती मना रहे हैं, इस अवसर पर मैं उन्हें शत-शत नमन करता हूँ श्रद्धांजलि अर्पित करता हूँ।

व्यापारी से लेकर आम जनता सभी को राहत देते हुए जीएसटी में हुआ बदलाव

आत्मनिर्भर भारत व जीएसटी के विषय में वक्ता जगदीश रामू रोहरा ने कहा की जीएसटी की बातें तो देश में पहले भी होती थी जब कांग्रेस थी और कांग्रेस सिर्फ कहती रहती थी लेकिन कर नहीं पाई यह तो हमारे नरेंद्र मोदी की ताकत है और आत्मविश्वास और उनका साथ दिया है वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने जिन्होंने भारत की सभी जनता जो टैक्स से परेशान थी। व्यापारी से लेकर आम जनता सभी को राहत देते हुए उन्होंने जीएसटी में बहुत बदलाव किया और टैक्स को कम किया, 28% से 18 परसेंट 12 परसेंट से 5% तक कम होना इससे लोगों को बहुत राहत मिली है, पैसे की बचत भी होगी और व्यापार में रोककता आरणी, बीमा में जीएसटी पूरी तरीके से ज़ीरो कर दिया गया और उन्होंने जीएसटी के विषय में बहुत सारी बातें बताईं। उन्होंने कहा कि आत्मनिर्भर भारत संकल्प अभियान 25 सितंबर से 25 दिसंबर 2025 तक चलने वाला है, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की निरंतर सामाजिक क्षेत्र में आत्मनिर्भरता की आवश्यकता पर बल देते हैं उनका आत्मनिर्भरता का आह्वान देश भर के विभिन्न आगामी में गूंज रहा है, प्रधानमंत्री द्वारा भारतीय विवाह स्थलों को लोकप्रिय बनाने का प्रयास भारतीय पर्यटन स्थलों के के भ्रमण एवं गो लोकल फॉर वोकल का हवन पूरे देश में प्रतिनिधित्व हो रहा है।

दीनदयाल जयंती केवल अतीत का स्मरण नहीं बल्कि भविष्य का संकल्प है

भाजपा नेता खूबचंद पारख ने पंडित दीनदयाल उपाध्याय की जयंती पर अपने उद्बोधन में कहा-गांवों में घूम कर किसानों मजदूरों से मिलकर उन्होंने भारत की आत्मा को समझा उनका मानना था, कि भारत की प्रगति की कुंजी उसकी मिट्टी उसके गांव और उसके लोगों में छुपी है। नैतिकता के सिद्धांत किसी के द्वारा बनाये नहीं जाते बल्कि खोजे जाते हैं। दीनदयाल का मानना था कि किसी भी नीति की सफलता का पैमाना यह है कि वह समाज के सबसे कमजोर वर्ग तक कितनी पहुंचती है। भारत की आत्मा को यदि किसी विचार ने गहराई से स्पष्ट किया तो वह है एकात्म मानववाद और उसके प्रणेता पंडित दीनदयाल उपाध्याय। उनकी जयंती 25 सितंबर केवल 1 तारीख में नहीं बल्कि एक विचार की पुनर्जन्म की प्रेरणा है, एक ऐसे भारत का संकल्प जहां समाज का अंतिम व्यक्ति भी विकास के मुख्य धारा में शामिल हो। जिला के महामंत्री राकेश छोट्टा यादव ने भी इस संगोष्ठी में अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि दीनदयाल का जन्म हमें सिखाता है कि साधारण परिस्थितियों में जन्मा व्यक्ति भी यदि अपने विचारों में दृढ़ और कर्म में निष्कलुष हो, तो वह राष्ट्र की दिशा बदल सकता है। उनकी जयंती केवल अतीत का स्मरण नहीं बल्कि भविष्य का संकल्प है। वहीं इस संगोष्ठी एवं आत्मनिर्भर भारत संकल्प अभियान कार्यशाला में आए सभी नेता, जनप्रतिनिधि, जिला पदाधिकारी, मंडल अध्यक्ष एवं जिले से आए सभी कार्यकर्ताओं का महामंत्री सौरभ तुनिया ने अभार व्यक्त किया। इस जिला संगोष्ठी एवं आत्मनिर्भर भारत संकल्प अभियान जीएसटी नेक्स्ट जेन रिफॉर्म जिला कार्यशाला में भाजपा प्रदेश प्रवक्ता देवलाल ठाकुर, निर्विद्वान जिला अध्यक्ष पवन साहू, पूर्व जिला अध्यक्ष कृष्ण कांत पवार, वरिष्ठ नेता यशवंत शर्मा, प्रदेश कार्य समिति सदस्य अभिषेक शुक्ला, राजेश गुप्ता अग्रहरी, जिला उपाध्यक्ष कौशल साहू, पवन सोमवंतसा, प्रेम साहू, सुरेंद्र देशमुख, टिनेश्वर बघेल, कैला साहू, हरीश कटसरें, मनीष झा, निशा योगी, पूजा मोदी यादव, सोमेश शरीर, तारिणी पुष्पेंद्र चंद्राकर टोमन साहू, तौरण साहू,कॉमि सोनेश्वरी, लक्ष्मी साहू, चुल्ली मानकर, प्रभा नायक, चंद्र लता साहू, मुकेश कौंडी, तेजराज साहू, मोहंतीन चौरवा, पुरुषोत्तम चंद्राकर, प्रमोद जैन, लाल विवेद सिंह टेकाम, कमलेश सोनी, मनोज दुबे, लोकेश श्रीवास्तव, विनोद जैन, कमल पन्नालिया, अमित चोपड़ा, अरुण साहू, आनंद शर्मा, विवेक पैयवा, विश्वास गुप्ता, रुपेश नायक, धर्मेन्द्र साहू, दुर्गेश्वर पांडे, सुरेश साहू, रामेश्वर साहू, कुलदीप साहू, पुवरज मारकंडे एवं भारतीय जनता पार्टी के समस्त जनप्रतिनिधि, जिला पदाधिकारी, मंडल पदाधिकारी, समस्त मोर्चा, प्रकोष्ठ, व कार्यकर्ता इस कार्यशाला में उपस्थित रहें।

विचार-पक्ष

संपादकीय

जीएसटी से उपभोक्ताओं, सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम स्तर के उद्योगों को राहत मिलने की उम्मीद वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) में सुधार सोमवार से लागू हो गए। इससे बाद कई आवश्यक वस्तुओं एवं सेवाओं पर कर दरों में कटौती से आम लोगों को राहत मिलने की उम्मीद है। माना जा रहा है कि इससे स्थानीय विनिर्माण आधार को भी मजबूती मिलेगी तथा बचत, निवेश और आर्थिक विकास की बहानी मिलेगा। इसमें

दोराय नहीं कि वर्ष 2017 में शुरू हुए जीएसटी के सफर में सुधारों का यह महत्वपूर्ण पड़ाव है। इससे केवल उपभोक्ताओं, बल्कि सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम स्तर के उद्योगों को भी राहत मिलने की बात की जा रही है। मगर, सवाल यह है कि क्या करेंगे कटीती का सीधा और तत्काल लाभ अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति तक पहुंच पाएगा? हालांकि, सरकार का दावा है कि यह

सुनिश्चित करने के लिए माकूल व्यवस्था की जा रही है, लेकिन यह भी सच है कि करों में कटौती के प्रभाव का लेकर आम उपभोक्ताओं के पिछले अनुभव संतोषजनक नहीं रहे हैं। ऐसे में देखना होगा कि मौजूदा कर सुधार उम्मीदों की कसौटी पर कितने खरे उतर पाते हैं। जीएसटी सुधारों की एक खास बात यह है कि अब इसमें मुख्य रूप से पांच फीसद और अठारह फीसद की

फिर दो श्रेणियाँ रखी गई हैं। इसके तहत कई आवश्यक वस्तुओं एवं सेवाओं पर कर की दर घटकर पाँच फीसद या शून्य कर दी गई है। जीवन रक्षक दवाएँ, जीवन बीमा और स्वास्थ्य बीमा अब कर-मुक्त हो गए हैं। खेती-किसानी के बिना जरूरी कृषि उपकरणों पर कर की जो भी तर्कसंगत बनाया गया है। सरकार का मानना है कि जीपीएसडी की दरों में कमी से सिराने और रोममर्न की जरूरत की वस्तुओं के खर्च में करीब तेरह फीसद की बचत होगी, जबकि शिक्षा से जुड़ी सामग्री, कपड़े, जूते और दवाइयों की खरीद पर कर 7-12 फीसद की बचत का अनुमान है। कम कर, कम कीमतों और सरल नियमों का मतलब है बेहतर बिक्री, कम अनुपालन बोझ

आरंभ और अवसरों में वृद्धि होगी। इससे छोटे उद्योगों, व्यापारियों और दुकानदारों को भी कारोबार में आसानी होने की उम्मीद है। चूँकि, ये कर सुधार लोभारों की शुरूआत पर नवरात्रि के पहले दिन लागू हुए हैं, इसलिए सरकार की ओर से इन्हें 'जीएसटी बचत उत्सव' के नाम से प्रचारित किया जा रहा है। मगर उपभोक्ता के लिए असली उत्सव तब होगा, जब वास्तव में उन्हें कर छूट का सीधा लाभ मिलेगा। एक बड़ी समस्या यह भी है कि जिन कंपनियों के पास पहले से तैयार सामान का भंडार है, क्या वे उस पर दाम कम करेंगी। हालाँकि, सरकार की ओर से इसके लिए दिशा-निर्देश बनाए गए हैं, लेकिन आम उपभोक्ताओं का एक वर्ग अब भी भ्रम

युद्ध-आतंक के दौर में शांति के लिये भारत की पुकार

विश्व शांति की दिशा में भारत का योगदान हमेशा से उल्लेखनीय रहा है और वर्तमान समय में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इसे नई दिशा और ऊर्जा प्रदान की है। उन्होंने अंतरराष्ट्रीय मंचों पर बार-बार 'वसुधैव कुटुम्बकम्' और 'एक पृथ्वी, एक परिवार, एक भविष्य' का संदेश देकर मानवता को एक साझा परिवार के रूप में देखने की दृष्टि दी है। संयुक्त राष्ट्र और जी-20 जैसे वैश्विक मंचों पर मोदी ने संवाद, कूटनीति, अहिंसा और सहअस्तित्व को संघर्ष और युद्ध से बेहतर विकल्प बताया है। भारत के नेतृत्व में जी-20 शिखर सम्मेलन के दौरान शांति और सतत विकास के एजेंडे को प्राथमिकता दी गई। आतंकवाद के विरुद्ध वैश्विक सहयोग, योग को विश्व स्तर पर शांति और मानसिक संतुलन का साधन बनाना, जलवायु परिवर्तन और पर्यावरण संरक्षण के लिए 'अंतरराष्ट्रीय सौर गठबंधन' दुनियाभर विश्व अहिंसा दिवस मनाने जैसे प्रयास भी विश्व शांति को दीर्घकालिक आधार प्रदान करते हैं।

(ललित गर्ग)

ज्ञान विज्ञान और तकनीक ने मानव को अभूतपूर्व शक्ति और संसाधन दिए हैं, लेकिन इसके साथ ही धर्म, हिंसा, तनाव और असुरक्षा भी बढ़ी है। परमाणु हथियारों की दौड़ ने धरती को विनाश के कगार पर ला खड़ा किया है। आर्थिक असमानताएँ और संसाधनों की होड़ युद्धों और संघर्षों को जन्म दे रही हैं। अंतर्राष्ट्रीय शांति दिवस, जिसे प्रतिवर्ष 21 सितंबर को मनाया गया, आज के समय की सबसे बड़ी मानवीय आवश्यकता की याद दिलाता है। जब पूरी दुनिया युद्ध, हिंसा, आतंकवाद, जलवायु संकट और असमानताओं के दौर से गुजर रही हो, तब शांति का महत्व केवल एक आदर्श नहीं, बल्कि अस्तित्व का आधार बन जाता है। इतिहास गवाह है कि युद्धों ने मानव सभ्यता को केवल विनाश ही दिया है। दो विश्वयुद्धों में करोड़ों लोगों की जान गई, असंख्य परिवार उजड़ गए और सभ्यता के सपनों पर गहरी चोट लगी। आज भी यूक्रेन से लेकर सीरिया, अफगानिस्तान और अफ्रीका तक की धरती पर संघर्ष और आतंकवाद की आग धधक रही है। निरपेक्ष नागरिक, महिलाएँ और बच्चे सबसे अधिक पीड़ा झेल रहे हैं। शरणार्थियों की भीड़, विस्थापितों के अफसू और टूटे हुए घर-परिवार इस बात का सबूत हैं कि युद्ध और आतंकवाद किसी भी समस्या का समाधान नहीं, बल्कि और बड़ी समस्या पैदा करते हैं। संयुक्त राष्ट्र संघ की स्थापना ही इसी उद्देश्य से हुई थी कि विश्व में शांति और सहयोग कायम हो। इसी क्रम में 1981 में महासभा ने 21 सितंबर को अंतर्राष्ट्रीय शांति दिवस घोषित किया, ताकि पूरी दुनिया को यह याद दिलाया जा सके कि युद्धविराम, संवाद और अहिंसा ही मानव सभ्यता की रक्षा कर सकते हैं। इस दिन संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय में शांति की घंटी बजाई जाती है, जो यह प्रतीक है कि जब तक धरती पर शांति नहीं होगी, तब तक जीवन संश्लिष्ट नहीं हो सकता।

आज विज्ञान और तकनीक ने मानव को अभूतपूर्व शक्ति और संसाधन दिए हैं, लेकिन इसके साथ ही भय, परमाणु हथियारों की दौड़ ने धरती को विनाश के कगार पर ला खड़ा किया है। आर्थिक असमानताएँ और संसाधनों की होड़ युद्धों और संघर्षों को जन्म दे रही हैं। जलवायु परिवर्तन और पर्यावरणीय संकट नए

विवादों एवं संकटों को जन्म दे रहे हैं। इस प्रष्ठभूमि में अंतर्राष्ट्रीय शांति दिवस केवल एक औपचारिक अवसर नहीं, बल्कि एक चेतावनी और आह्वान है। यह हमें सोचने पर मजबूर करता है कि क्या हम हिंसा और युद्ध की संस्कृति से ऊपर उठकर शांति, संवाद और सहयोग की संस्कृति को स्थापित कर सकते हैं, क्या हम धर्म, जाति और राजनीति की संकीर्णताओं से निकलकर एक वैश्विक परिवार के रूप में जी सकते हैं, क्या हम शिखा, करुणा और अहिंसा को अपने जीवन

विश्व अहिंसा दिवस मनाने जैसे प्रयास भी विश्व शांति को दीर्घकालिक आधार प्रदान कराते हैं। प्रधानमंत्री मोदी का यह मानना है कि 'शांति केवल संघर्षों की अनुपस्थिति नहीं, बल्कि न्याय, समानता और सहयोग की उपस्थिति है।' उनके नेतृत्व में भारत विश्व को न केवल आर्थिक और राजनीतिक सहयोग दे रहा है, बल्कि नैतिकता, अहिंसा, योग और सांस्कृतिक रूप से भी शांति की राह दिखा रहा है। महात्मा गांधी ने कहा था- 'शांति का कोई रास्ता नहीं, शांति ही रास्ता है।' गांधी का यह



और समाज का आधार बना सकते हैं। विश्व शांति की दिशा में भारत का योगदान हमेशा से उल्लेखनीय रहा है। और वर्तमान समय में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इसे नई दिशा और ऊर्जा प्रदान की है। उन्होंने अंतरराष्ट्रीय मंचों पर बार-बार 'वसुधैव कुटुम्बकम्' और 'एक पृथ्वी, एक परिवार, एक भविष्य' का संदेश देकर मानवता को एक साझा परिवार के रूप में देखने की दृष्टि दी है। संयुक्त राष्ट्र और जी-20 जैसे वैश्विक मंचों पर मोदी ने संवाद, कुत्सीति, अहिंसा और सहअस्तित्व को संघर्ष और युद्ध से बेहतर विकल्प बताया है। भारत के नेतृत्व में जी-20 शिखर सम्मेलन के दौरान शांति और सतत विकास के एजेंडे को प्राथमिकता दी गई। आतंकवाद के विरुद्ध वैश्विक सहयोग, योग को विश्व स्तर पर शांति और मानसिक संतुलन का साधन बनाना, जलवायु परिवर्तन और पर्यावरण संरक्षण के लिए 'अंतरराष्ट्रीय सौर गठबंधन' दुनियाभर

विचार आज और भी प्रासंगिक प्रतीत होता है। नेल्सन मंडेला ने भी कहा था- 'शांति का निर्माण हथियारों से नहीं, बल्कि आपसी विश्वास और मेल-जोल से होता है।' संयुक्त राष्ट्र महासचिव पुर्तोर्गो गुतेर्रेस बार-बार यह चेतावनी देते रहे हैं कि दुनिया को हथियारों की नहीं, बल्कि कूटनीति और संवाद की आवश्यकता है। शांति केवल एक आदर्श नहीं, यह सभी के जीवन और विकास का अधिकार है। महात्मा गांधी ने जिस अहिंसा और सत्याग्रह का मार्ग दिखाया, वह आज भी वैश्विक शांति की सबसे बड़ी आशा है। स्वामी विवेकानंद ने भी विश्व धर्म महासभा में यह संदेश दिया था कि समस्त धर्म मानवता को जोड़ने के लिए हैं, बांटने के लिए नहीं। आज संयुक्त राष्ट्र के शांति अभियानों में भारत की भूमिका सबसे बड़ी एवं महत्वपूर्ण है, भारतीय सैनिक और अधिकारी अनेक देशों में जाकर शांति स्थापना के मिशनों में सक्रिय योगदान दे

रहे हैं। भारत ने न केवल सिद्धांतों से बल्कि व्यवहार में भी यह दिखाया है कि शांति उसका मूल आदर्श है। इन विचारों और योगदानों की गूंज आज के समय में हमें सचेत करती है। अगर मानवता को बचाना है तो युद्ध, आतंकवाद और हिंसा को छोड़कर केवल शांति को अपनाना होगा। जब व्यक्ति, समाज और राष्ट्र स्तर पर शांति की चेतना जागेगी तभी सभ्यता का भविष्य सुरक्षित हो सकेगा। अंतर्राष्ट्रीय शांति दिवस हमें यही प्रेरणा देता है कि हम सहअस्तित्व, करुणा और संवाद की राह पर चलें और पूरी दुनिया को भय और हिंसा से मुक्त करके एक शांति और समरसता से भरा वैश्विक परिवार बनाएं।

संघर्ष की अग्रिम पंक्तियों पर तैनात शांति सैनिकों से लेकर समुदाय के सदस्यों और दुनिया भर के कक्षाओं में पढ़ने वाले छात्रों तक, हर किसी की शांतिपूर्ण विश्व संरचना में महत्वपूर्ण भूमिका है। हमें हिंसा, नफ़रत, भेदभाव और असमानता के खिलाफ अवाज उठानी होगी; सह-अस्तित्व का अयास करना होगा; और अपनी दुनिया की विविधता को अपनाना होगा। शांति-स्थापना की कार्रवाई करने के कई तरीके हैं। समझदारी, अहिंसा और निरस्त्रीकरण की तकला आवश्यकता के बारे में बातचीत शुरू करें। अपने समुदाय में स्वयंसेवा करें, अपनी आवाज से अलग आवाजों को सुनें, अपने कार्यस्थल पर भेदभावपूर्ण भाषा एवं व्यवहार को चुनौती दें, ऑनलाइन और ऑफलाइन, दोनों तरह से अशांति फैलाने वालों की रिपोर्ट करें, और सोशल मीडिया पर पोस्ट करने से पहले तथ्यों की पुष्टि जरूर करें। आप अपनी पसंद के बारे में भी बात सकते हैं, सामाजिक रूप से जागरूक ब्रांडों से सामान खरीदने का विकल्प चुन सकते हैं, या स्थिरता और मानव अधिकारों को बढ़ावा देने वाले संगठनों को दान दे सकते हैं।

संयुक्त राष्ट्र मानव अधिकारों को आगे बढ़ाने, जलवायु परिवर्तन से लड़ने, तथा संदर्ष को रोकने और उसका जवाब देने के लिए वैश्विक प्रयासों का नेतृत्व करण है। वह शान्ति निर्माण आयोग के माध्यम से, जो 2025 में अपनी बीसवीं वर्षगांठ मना रहा है, गरीबी, असमानता, भेदभाव और अन्याय- हिंसा के सभी संभावित कारणों को दूर करने के लिए कार्य करता है।

राजद प्रवक्ताओं का टीवी डिबेट्स में व्यवहार- लोकतंत्र की गरिमा पर सवाल (आशीष कुमार 'अंशु')

राजद प्रवक्ताओं की सबसे बड़ी कमी उनकी तथ्यहीनता और तैयारी की कमी है। जब उनसे तथ्य और आंकड़े मांगे जाते हैं, तो वे या तो विषय बदल देती हैं या फिर उच्च-चिह्नक माहौल को तनावपूर्ण बनाने की कोशिश करती हैं।

हाल के दिनों में, राष्ट्रीय जनता दल (राजद) की प्रवक्ताओं-कचना यादव, सारिका पसवान और प्रियंका भारती-के टीवी डिबेट्स में अग्रद व्यवहार और अपशब्दों से भरे वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहे हैं। इन प्रवक्ताओं का आचरण न केवल राजनीतिक चर्चा के स्तर को नीचे लाता है, बल्कि भारतीय लोकतंत्र की गरिमा को भी ठेस पहुंचाता है। न्यूज चैनलों पर होने वाली पैन्ल चर्चाओं में ये प्रवक्ता तथ्यों और तर्कों के बजाय व्यक्तिगत हमलों, अपशब्दों और प्रोपेगंडा का सहारा लेती नजर आ रही हैं। इस तरह की हरकतों की कड़ी आलोचना हो रही है, और जनता के बीच इनके प्रति गुस्सा और निराशा साफ देखी जा सकती है।

इन वायरल वीडियो में कंचना यादव, सारिका पासवान और प्रियंका भारती का अन्य पैनलिस्टों के साथ व्यवहार निंदनीय रहा है। ये प्रवक्ता अक्सर चर्चा के दौरान विषय से

इन वायरल वीडियो में कंचना यादव, सारिका पासवान और प्रियंका भारती का अन्य पैनलिस्टों के साथ व्यवहार निंदनीय रहा है। ये प्रवक्ता अक्सर चर्चा के दौरान विषय से भटककर व्यक्तिगत टिप्पणियां करती हैं और विरोधी पक्ष के तर्कों को सुनने की बजाय चीख-चिल्लाकर अपनी बात मनवाने की कोशिश करती हैं।

मटककर व्यक्तिगत टिप्पणियां करती हैं और विरोधी पक्ष के तर्कों को सुनने की बजाय चीख-चिल्लाकर अपनी बात मनवाने की कोशिश करती हैं। उदाहरण के लिए, हाल ही में एक प्रमुख न्यूज चैनल पर आयोजित डिबेट में कंचना यादव ने एक पैनिलिस्ट को अपशब्द कहते हुए उनकी योग्यता पर सवाल उठाया। यह व्यवहार न केवल असभ्य था, बल्कि यह भी दर्शाता है कि वे तथ्यपूर्ण चर्चा में हिस्सा लेने के बजाय माहौल को विषाक्त करने में अधिक रुचि रखती हैं। इसी तरह, सारिका पासवान ने एक अन्य चर्चा में बिना किसी तथ्य के विपक्षी दलों पर कीचड़ उछलाने की कोशिश की, जिसका कोई ठोस आधार नहीं था। प्रियंका भारती ने भी एक डिबेट में तर्कों को नजरअंदाज करते हुए भावनात्मक प्रोपेगेंडा और महिला व पिछड़ा काई खेलने की कोशिश की, जो उनकी कमजोर तैयारी को उजागर करता है। यह विशेष रूप से शर्मनाक है कि ये प्रवक्ता अपनी कमजोरियों को छिपाने के लिए बार-बार महिले और पिछड़ा होने का काई खेलती हैं। यह रणनीति न केवल पुरानी और धिंसि-पिटो ही चुकी है, बल्कि यह समाज के उन लोगों का भी अमान्य करती है जो वास्तव में अपने समुदाय के लिए संघर्ष करते हैं।

आर इन प्रवक्ताओं को वंचित वर्ग से आने वाले किसी व्यक्ति से प्रेरणा लेनी है, तो उन्हें भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के प्रवक्ता डॉ. गुरु पासवान को देखना चाहिए। डॉ. पासवान, जो स्वयं एक वंचित समाज से आते हैं, अपनी हर बात को तथ्यों और तर्कों के साथ पेश करते हैं। वह किसी भी प्रश्न से पीछे नहीं हटते और ही व्यक्तिगत हमलों का सहारा लेते। उनकी पढ़ाई-लिखाई, गहन विषय-ज्ञान और शालीनता उन्हें एक प्रभावी वक्ता बनाती है। उनकी तार्किक क्षमता और व्यवहार इस बात का प्रमाण है कि सामाजिक पृष्ठभूमि कोई बहाना नहीं होनी चाहिए; मेहनत, ज्ञान और सच्चाई ही असली ताकत हैं। क्या राजद की प्रवक्ताएं उनसे कुछ नहीं सीख सकती?

जब डोनाल्ड ट्रंप की नीतियां भारत के खिलाफ हैं

यू तो पड़ोसी देशों से जुड़ी हमारी नीतियों में, मुस्लिम बहुल अरब देशों से जुड़ी हमारी नीतियों में, आशियान देशों से जुड़ी हमारी नीतियों में, जी-सेवन, ब्रिक्स, जी-20, एससीओ, नाटो, मध्य एशिया, यूरोप, दक्षिण-पूर्व एशिया से जुड़ी लुक ईस्ट की नीतियों या फिर संयुक्त राष्ट्र संघ से जुड़े भारतीय नीतियों के दृष्टिगत हमारी गुटनिरपेक्ष सोच सदैव सराहनीय रही है, लेकिन जब हम अपने वैश्विक संरक्षक रूस के साथ, दुःख के दोस्त/मददगार इजरायल के साथ खुलेआम खड़े होने से हिचकते हैं तो कहीं न कहीं अशांति को प्रश्रय देते हैं और भारत के साथ मित्रता का छल रचने वाला अमेरिका यही तो चाहता है।

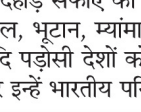
(कमलेश पांडेय)

अमेरिका, यूरोप को साथ लेकर जब भी रूस को दबाना चाहे तो हमें खुलेआम रूस के साथ खड़ा होना चाहिए, ताकि अमेरिका हमें परेशान ना करे। इसी प्रकार जब इजरायल को अरब देश दबाना चाहें तो हमें इजरायल को संरक्षण देना चाहिए, ताकि अरब देश सुधर जाए। जब भारत के गांवों में किसी से विवाद बढ़ने पर और घात-प्रतिघात की परिस्थितियों के पैदा होने पर पारस्परिक हक्का-पानी या उठक-बैठक, खान-पान बन्द करने के रिवाज सदियों से चलते आए हैं, तो फिर वैश्विक दुनियादारी में हमलोग इसे लागू क्यों नहीं कर सकते, ताकि हमारे मुकामबिल खड़े होने वाले देशों को ठोस नसीहत मिल सके। वहाँ, अवसर यह भी कहा जाता है कि जो ज्यादा तेज बनता है वह तीन जगहों पर बदबू फैलता है। जबकि चतुर व्यक्ति की कोशिश रहती है कि वह तीनों जगहों पर अपनी गमक व महक छोड़े। अव्वल दर्जे पर रूस, अमेरिका और चीन, के साथ भारतीय सम्बन्धों पर, फ्रांस, इजरायल, जापान जैसे दूसरे दर्जे के महत्वपूर्ण देशों के साथ भारतीय सम्बन्धों पर, ब्राज़ील, दक्षिण अफ्रीका, ऑस्ट्रेलिया जैसे तीसरे महत्वपूर्ण देशों के साथ भारत के सम्बन्धों पर भी यही बात लागू होती है।

यू तो पड़ोसी देशों से जुड़ी हमारी नीतियों में, मुस्लिम बहुल अरब देशों से जुड़ी हमारी नीतियों में, आशियान देशों से जुड़ी हमारी नीतियों में, जी-सेवन, ब्रिक्स, जी-20, एससीओ, नाटो, मध्य एशिया, यूरोप, दक्षिण-पूर्व एशिया से जुड़ी लुक ईस्ट की नीतियों या फिर संयुक्त राक्ष सच से जुड़े भारतीय नीतियों के दृष्टिगत हमारी गुंठनरपेक्ष सोच सदैव सराहनीय रही है, लेकिन जब हम अपने

वैश्विक संरक्षक रूस के साथ, दुःख के दोस्त/मददगार इजरायल के साथ खुलेआम खड़े होने से हिचकते हैं तो कहीं न कहीं अशांति को प्रश्रय देते हैं और भारत के साथ मित्रता का छल्ल रचने वाला अमेरिका यही तो चाहता है।

अमेरिका, यूरोप को साथ लेकर जब भी रूस को दबाना चाहे तो हमें खुलेआम रूस के साथ खड़ा होना चाहिए, ताकि अमेरिका संभल जाए। इसी प्रकार जब इजरायल को अरब देश दबाना चाहें तो हमें इजरायल को संरक्षण देना चाहिए, ताकि अरब देश सुधर जाए। इसी प्रकार जब चीन भारत के पड़ोसियों में दिलचस्पी ले, आशियान देशों, अरब देशों, यूरोपीय देशों, अफ्रीकी देशों में अपनी पैठ बढ़ाए तो जापान, रूस, दक्षिण अफ्रीका और ब्राजील को साथकर संतुलित प्रतिस्पर्धात्मक नीति अपनाए। क्योंकि अमेरिका और चीन हमारे साथ शत्रुतापूर्ण चालें हमेशा चलते रहेंगे। पाकिस्तान परस्त तुर्की, अमेरिका परस्त समुद्री अरब आदि कभी हमारे स्वाभाविक मित्र नहीं हो सकते। इसलिए वैश्विक कूटनीति में रूस, इजराइल, जापान, दक्षिण अफ्रीका, ब्राजील, इंग्लैंड, फ्रांस, जर्मनी आदि देशों के कूटनीतिक व प्रतिस्पर्धात्मक महत्व हैं, जिसके दृष्टिगत ही हमें कोई भावी कदम बढ़ाने चाहिए।



हसके लिए हमें पाकिस्तान और बंगलादेश जैसे इस्लामिक दुश्मनों के दिनदहाड़े सफाए की योजना हमें बनानी पड़ेगी। अफगानिस्तान, नेपाल, भूटान, म्यांमार, श्रीलंका, मालदीव, कम्बोडिया, थाईलैंड आदि पड़ोसी देशों को दुनियावी लाभ देकर पटायें रखना चाहिए और इन्हें भारतीय परिसंच में शामिल करने योग्य कूटनीति अपनानी चाहिए। जिस तरह से रूस (यूएसएसआर) विरोधी नाटो की तर्ज पर इजरायल विरोधी इस्लामिक नाटो बना है, उसके दृष्टिगत हिन्दू और बौद्ध बहुल देशों को एकजुट करके भारतीय परिसंच बनाना होगा, ताकि जब अमेरिका या चीनी इशारे पर भारत के खिलाफ इस्लामिक देश एकजुटता दिखाएँ तो दक्षिण-पूर्व एशियाई बौद्ध देश भारत की मदद

चतुर्थाई पूर्वक सम्बन्ध बनाए रखना भारत के हित में होगा। वहीं, इजरायल को सहयोग देकर इनके मन में भय बनाए रखना होगा वि. बा. अरके अकेले नहीं है। हमारी विशाल आबादी और रूसी-इजरायल तकनीकी सहयोग दुनिया के किसी भी हिंसक गठबंधन पर भारी पड़ेगा।

कहना न होगा कि एक ओर जहाँ चीन-भारत से निपटने के लिए अमेरिका ईसाई, यहूदी और इस्लाम को एकजुटता प्रदान करने वाले अब्राहम परिवार को बढ़ावा दे रहा है, वहीं, पाकिस्तान के सहयोग

से इस्लामिक देशों को एकजुट करके भारत को भयभीत रखना चाहता है। चूंकि पाकिस्तान पर चीन का हाथ है, अमेरिका विरोधी ईरान से चीनी साठोंगाह है, इसलिए भारत को अतिशय सावधान रहने की जरूरत है। जिस तरह से अमेरिका ने रूसी तेल खरीददरार के दृष्टिगत भारत पर अप्रत्याशित तरीके से टैरिफ बढ़ाकर मित्रघाती होने का परिचय दिया, उसी तरह से अब ईरान के भारतीय लेह वाले चाबहार बंदरगाह को प्रतिबंधों से दी गई छूट वापस ले ली है। भले ही ऐसा करके ट्रंप प्रशासन ईरान पर दबाव बनाना चाहता है, लेकिन इससे भारत को भी बड़ा झटका लगेगा। देखा जाए तो 50 प्रतिशत टैरिफ थोपने के बाद अमेरिका का यह ऐल और भारत विरोधी कदम है, जिससे चीन को परोक्ष मदद मिलेगी और भारतीय हितों को चोट पहुंचेगी।

देखा जाए तो अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने दूसरी बार सत्ता संचालन के साथ ही चाबहार को मिली छूट खत्म करने के एगिजक्यूटिव ऑर्डर पर साइन कर दिए थे। पर अब आगामी 29 सितंबर से इसे लागू करने का आदेश जारी हुआ है। इसके बाद अगर कोई कंपनी या संस्था चाबहार के संचालन में शामिल होती है, तो उस पर भी अमेरिकी प्रतिबंध लगाए जा सकते हैं। यह भारतीयों के दूगामी हितों के खिलाफ दूसरी महत्वपूर्ण कार्रवाई है। उसमें भी खास बात यह कि भारत इस बंदरगाह (पोर्ट) पर अरबों रुपये का निवेश कर चुका है और यहां एक टर्मिनल भी बना रहा है। लेकिन अब अमेरिकी प्रतिबंधों की वजह से उसके लिए यहां काम करना मुश्किल हो सकता है। इससे भारत का निवेश भी डूब सकता है।



इस चीज से व्रत खोलने की गलती ना करें

नवरात्रि शुरू हो चुकी है। इस दौरान 3 गलतियां करने से बचें। जिनमें व्रत खोलने से लेकर खानपान के नियम शामिल हैं। सेहत के लिहाज से ये गलतियां पाप की तरह हैं। जो स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकती हैं और व्रत के दौरान बाधा आ सकती है।

नवरात्रि व्रत की इन गलतियों के बारे में

व्रत करने से शरीर अंदर से साफ होता है और गैर जरूरी कैलोरी से दूर रहकर पाचन को मजबूती मिलती है। लेकिन, कुछ लोग नवरात्रि व्रत खोलने के लिए फाइड आलु, साबुदाना वड़ा जैसे फाइड फूड खा लेते हैं, जो कि कैलोरी बढ़ाने के साथ एसिडिटी और अपच कर सकता है।

ऐसे खोलें नवरात्रि का व्रत
नवरात्रि व्रत खोलने का हेल्दी तरीका ऐसी मील लेना है, जिसमें ताजे फल, नट्स और लौकी, कद्दू जैसी सब्जियां होनी चाहिए। यह आपकी बॉडी के लिए ज्यादा फायदेमंद होता है।

बहुत ज्यादा खाने की गलती
नवरात्रि व्रत का मतलब खाने से थोड़ी दूर बनाना है और कप्लीट खाना दिन में सिर्फ एक बार लेना है। लेकिन लोग इसका उल्टा ही करने लगते हैं और सामान्य दिन से ज्यादा खा जाते हैं।

व्रत में कब और कितना खाएं
व्रत के दौरान एक वक्त ही खाएं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि प्लेट को भर लें। बल्कि थोड़ी मात्रा में खाना लें और पौष्टिक फल और सब्जियां शामिल करें, ताकि पूरे दिन के लिए ताकत और ऊर्जा मिले।

व्रत मतलब मिठाई समझना
यह गलती काफी ज्यादा की जाती है। लोग नवरात्रि व्रत में लस्सी, खीर, हलवा के रूप में अतिरिक्त कैलोरी और मीठा खाते हैं। जो कि शरीर में जाकर नुकसान पहुंचाती है और इंप्लामेशन पैदा करती है। इसकी जगह आप ताजे फलों की स्मूदी व जूस पी सकते हैं।



एसिडिटी से हैं परेशान?

ये फूड्स दिला सकते हैं राहत

एसिडिटी की समस्या काफी कॉमन हो गई है। इसकी वजह बदलता लाइफस्टाइल है। जंक फूड, मिर्च-मसाले वाला खाना, कम पानी पीने और कार्बोहाइड्रेट्स का ज्यादा सेवन करने से पेट पर असर पड़ता है। जिससे कब्ज, गैस, एसिडिटी जैसी कई तरह की परेशानियाँ होने लगती हैं। सड़ा-गला या ज्यादा मसालेदार खा लेने के बाद एसिडिटी की दिक्कत हो जाती है, इसमें पेट में अजीब-सा दर्द और सीने में जलन महसूस होने लगती है। एसिडिटी से परेशान होकर लोग तरह-तरह के तरीके अपनाते हैं। लेकिन क्या आप जानती हैं कि हमारे घर में मौजूद कई खाने ऐसी चीजें हैं जो एसिडिटी की परेशानी से छुटकारा दिला सकती हैं।

सेलिब्रिटी डाइटिशियन एक्सपर्ट के मुताबिक, एसिडिटी की परेशानी से बचने के लिए सबसे पहले ध्यान रखना चाहिए कि आपके दो मील्स के बीच में ज्यादा गैप ना रहे। साथ ही समय पर खाना खाने और अपने भूख लगने के सिग्नल्स को पहचानने की सलाह दी गई है।

भीगी किशमिश

एसिडिटी से राहत पाने के लिए अपने दिन की शुरुआत भीगी काली किशमिश से करनी चाहिए।

क्यों होती है एसिडिटी की समस्या?



- एसिडिटी की समस्या कई बार अपनी डाइट में बदलाव करने की वजह से भी हो जाती है। इसके अलावा कई बार यह चाय और कॉफी का बहुत ज्यादा सेवन करने की वजह से भी हो सकती है। अगर खाली पेट चाय या कॉफी पी जाए तो एसिडिटी होने के चांस बढ़ जाते हैं।
- धूम्रपान करने वाले लोग भी अक्सर एसिडिटी की शिकायत करते हैं।

एक्सपर्ट के मुताबिक, किशमिश को पूरी रात पानी में भीगाकर रख दें और सुबह उठकर सबसे पहले इसका नॉर्मल पानी के साथ सेवन किया जा सकता है। और अगर आप चाहें तो आप किशमिश जिस पानी में भीगी थी, उसका सेवन भी कर सकते हैं।

पोहा

एसिडिटी से पोहा भी राहत दिला सकता है। एक्सपर्ट के मुताबिक, भीगे पोहा को दही के साथ खाने से एसिडिटी में मदद कर सकता है। भीगा पोहा और दही को छोटी भूख के दौरान खाया जा सकता है, इससे आप ओवर इटिंग और फास्ट फूड की समस्या से भी बच सकते हैं।

गुलकंद

एसिडिटी के लिए तीसरी फायदेमंद चीज गुलकंद है। धूप में पकी गुलाब की पत्तियों और चीनी के साथ गुलकंद बनाया जा सकता है। और फिर गुलकंद को पानी में मिलाकर किसी भी टाइम पिया जा सकता है, अगर आप इसका सेवन डिनर के बाद करते हैं तो एसिडिटी में राहत मिल सकती है। गुलकंद का पानी बहुत तेज गर्मी में भी राहत दिलाता है। लाइफस्टाइल में बदलाव करके एसिडिटी की परेशानी से बचा जा सकता है।

- ओवरइटिंग या लिमिट से ज्यादा चटपटा और मसालेदार खाना खाने से भी एसिडिटी भी हो सकती है।
- भूख लगने पर भी भोजन नहीं करने या लंबे समय तक भूखे रहने से भी एसिडिटी की परेशानी हो सकती है।
- खाने के बाद तुरंत लेट जाने और सो जाने से भी एसिडिटी की समस्या हो सकती है। क्योंकि भोजन के तुरंत बाद लेट जाने से डाइजैस्ट ठीक से नहीं हो पाता है और एसिडिटी हो सकती है।
- जो लोग दिनभर में बहुत कम पानी का सेवन करते हैं, उन्हें भी एसिडिटी की परेशानी हो सकती है।
- बैलेंस और हेल्दी डाइट नहीं लेने की वजह से भी एसिडिटी की परेशानी हो सकती है। एसिडिटी की परेशानी से बचने के लिए अपनी डाइट में फाइबर की भरपूर मात्रा को शामिल करना चाहिए।

क्या पेट की जलन और एसिडिटी से परेशान हो गई हैं? तो यहां कुछ ऐसे फूड्स के बारे में बताया जा रहा है जो आपकी इस समस्या का हल बन सकते हैं।

एसिडिटी से बचने के अन्य उपाय

एसिडिटी से निपटने के कई अन्य भी उपाय हैं, जिन्हें एक्सपर्ट्स ने कारगर माना है। अपोलो स्पेक्टा के मुताबिक, एसिडिटी से राहत के लिए नीचे बताई गई चीजों का सेवन किया जा सकता है।

बेकिंग सोडा – आधा चम्मच बेकिंग सोडा पानी में मिलाकर पीने से भी एसिडिटी से छुटकारा मिल सकता है।

अदरक – एसिडिटी की परेशानी से राहत के लिए अदरक को भी कारगर माना गया है। इसके लिए अदरक का छोटा टुकड़ा चबाकर खाया जा सकता है या फिर ताजी अदरक वाली चाय का भी सेवन किया जा सकता है।

एप्पल साइडर विनेगर – एक या दो चम्मच एप्पल साइडर विनेगर को एक गिलास पानी में मिलाकर भोजन से पहले पीने से एसिडिटी में राहत मिल सकती है।

ठंडा दूध – घर में दादी-नानी भी एसिडिटी में ठंडा दूध पीने की सलाह देती हैं, इसे नुस्खे को एक्सपर्ट ने भी माना है। साथ ही एसिडिटी में कच्चा केला खाने की भी कई बार सलाह दी जाती है। एसिडिटी से निपटने के लिए कई घरेलू नुस्खे कारगर माने गए हैं।



क्या है डैंड्रफ और सेबोरिक डर्मेटाइटिस में अंतर? बालों के लिए हैं खतरनाक

नमी और पसीने के कारण डैंड्रफ और सेबोरिक डर्मेटाइटिस जैसी स्कैल्प समस्याएं बढ़ जाती हैं। डैंड्रफ हल्की खुजली और पलेक्स तक सीमित रहता है, जबकि सेबोरिक डर्मेटाइटिस ज्यादा गंभीर होता है। सही पहचान, उचित देखभाल और समय पर डॉक्टर की सलाह से इन समस्याओं से बचा जा सकता है।

लगातार बनी रहने वाली नमी और पसीना सिर की त्वचा पर तेल और मृत कोशिकाओं को बढ़ा देते हैं, जिससे डैंड्रफ और कभी-कभी सेबोरिक डर्मेटाइटिस जैसी गंभीर समस्या हो सकती है। दोनों ही स्थितियों में खुजली, पपड़ी और जलन जैसे लक्षण दिखाई देते हैं, जिसके कारण सही पहचान करना मुश्किल हो जाता है। इन दोनों स्थितियों के बीच का फर्क समझना बेहद जरूरी है, ताकि समय रहते सही इलाज और देखभाल की जा सके।

डैंड्रफ क्या है?

डैंड्रफ मृत कोशिकाओं के जमाव से होती है। इसमें हल्की खुजली और सफेद या पीले पलेक्स नजर आते हैं। नमी और गंदगी इसे और बढ़ा देती है। सेबोरिक डर्मेटाइटिस कंडीशन है। इसमें स्कैल्प, कानों के पीछे, भौंहों और चेहरे पर रेडनेस, ऑयली पपड़ी और खुजली होती है। कई बार इसके लिए दवा की जरूरत पड़ती है।

दोनों में अंतर

डैंड्रफ हल्की खुजली और पलेक्स तक सीमित रहता है, जबकि सेबोरिक डर्मेटाइटिस में मोटी पपड़ी, सूजन और रेडनेस भी होती है।

क्यों बढ़ती है?

नमी और पसीने से स्कैल्प पर फंगस तेजी से पनपता है। गंदगी के कारण यह स्थिति और बिगड़ जाती है।

बचाव के उपाय

- बालों को माइल्ड शैंपू से धोएं।
- स्कैल्प को साफ और ड्राई रखें।
- हार्श केमिकल्स से बचें।
- नीम, टी-ट्री ऑयल जैसे प्राकृतिक उपाय अपनाएं।



बालों का झड़ना

विटामिन-डी बालों के फॉलिकल्स को मजबूत बनाए रखता है। इसकी कमी से हेयर फॉल बढ़ सकता है और बाल पतले होकर टूटने लगते हैं।

हृदय रोग का खतरा

सबसे गंभीर असर दिल पर पड़ता है। विटामिन-डी की कमी से ब्लड प्रेशर और हृदय की कार्यप्रणाली प्रभावित होती है, जिससे हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा बढ़ सकता है।

थकान और कमजोरी

लगातार थकान, ऊर्जा की कमी और मांसपेशियों का कमजोर होना भी विटामिन-डी की कमी का संकेत हो सकता है।

बचाव के उपाय

- रोजाना कम से कम 20-30 मिनट धूप लें।
- मशरूम, अंडे की जर्दी, फोर्टिफाइड दूध और मछली जैसे फूड्स खाएं।
- डॉक्टर की सलाह पर सप्लीमेंट लें।
- समय रहते विटामिन-डी की कमी पर ध्यान देकर न केवल हड्डियों बल्कि दिल और मानसिक स्वास्थ्य को भी सुरक्षित रखा जा सकता है।



विटामिन-डी हमारे शरीर का एक अहम पोषक तत्व है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने, मांसपेशियों की शक्ति बनाए रखने, इम्युनिटी और मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित रखने में मदद करता है। सूरज की रोशनी इसका सबसे बड़ा प्राकृतिक स्रोत है, लेकिन आज की जीवनशैली में लोग धूप से वंचित रह जाते हैं, जिससे शरीर में इसकी कमी हो जाती है। शोध बताते हैं कि समय रहते विटामिन-डी की कमी पर ध्यान न दिया जाए तो यह गंभीर बीमारियों का कारण बन सकती है।

थकान, डिप्रेशन और हार्ट अटैक का कारण बन सकती है विटामिन-डी की कमी

हड्डियों पर असर

विटामिन-डी कैल्शियम के अवशोषण में मदद करता है। इसकी कमी से हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और ऑस्टियोपोरोसिस तथा फ्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है। खासकर बुजुर्ग और महिलाएं इसकी चपेट में ज्यादा आती हैं।

कमजोर इम्युनिटी

यह विटामिन इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है। जब इसकी कमी हो जाती है तो व्यक्ति जल्दी-जल्दी सर्दी, पलू और अन्य इन्फेक्शंस की चपेट में आ सकता है।

डायबिटीज का खतरा

विटामिन-डी इंसुलिन के कार्य को प्रभावित करता है। इसकी कमी ब्लड शुगर को असंतुलित कर सकती है, जिससे टाइप-2 डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य पर असर

शोध बताते हैं कि विटामिन-डी की कमी **डिप्रेशन**, चिड़चिड़ापन, उदासी और मूड डिसऑर्डर को जन्म दे सकती है। लंबे समय तक यह समस्या गंभीर मानसिक बीमारियों का रूप ले सकती है।

