

जर्जर सड़क पर चलने को मजबूर है ताजपुर नगर परिषद के राहगीर

संवाददाता

रोजनामा इंडो गल्फ

ताजपुर / समस्तीपुर जिले के ताजपुर प्रखण्ड में से कुछ एवायां को काटकर नगर परिषद बनाया गया है। बताते चले कि नगर परिषद संस्करण 07 बहेलिया टोला मुहुरल्ला में देखा जा सकता है। सूचिया के नाम पर दृष्टुत नहीं। जबकि इस मुहुरल्ला में एक स्कूल भी है। कई बूलेले वालों कहना है कि नगर परिषद बनने से पहले सड़क ठीक ठाक हो आ करता था। बताते चले कि अम्बाला टोला चौक से बहेलिया टोला मरिजन से होते हुए उत्तरा चौक एवं बहेलिया टोला मरिजन से होते हुए उत्तरा चौक एवं बहेलिया टोला मरिजन से बहेलिया टोला चौक में सड़क वास से बदल चला हुआ है। जबकि इस स्कूल में नाला भी नहीं है। 12025 में विधायकमा चुनाव भी होने वाली है। स्थानीय लोगों ने अभी से ही चुनाव का वहिकार करने का मन बना रहे हैं। जब कि एक तरफ जिले प्रशासन चुनाव में मनदाता जामूलकाने को लेकर लायों को रूप-रूप खर्च कर रहे हैं। वाली दूसरी तरफ विधायक नहीं होने पर लोग वोट का वहिकार करने को लेकर मजबूर होते हैं। अगर यहीं पैसा विधायक के कार्यों में लाग दिया जाय



तो ही सकता है लोग खुद चलकर वोट गिराएं।

भारी संख्या में लोगों ने रोड नहीं तो वोट नहीं की आवाज आयी। आवाज से ही बुलेल कर रहे हैं कि 2025 में

वोट नहीं मिरणे का फैसला किया है। गांव में विकास नहीं होने से बहाल किए गए लोगों ने वोट नहीं।

वोट की दिनांक पूर्व के सभी विधायकों एवं सांसदों ने वोट की दिनांक दिया था व भवनक हो जाता है। सड़कों वार्षा का पानी कीचड़ होने से गांव का सम्पर्क ताजपुर बाजार से भग हो जाता है। अक्रोशित मनदाताओं ने एक सुरक्षित पक्ष से एक लुधावने वादे करते हैं। लोकावान चुनाव जीतने के बाद गांव का विकास करना तो दूर वार्तों से हाल चल तक पूछने के लिए नहीं आता है। फलतः गांव आज भी युक्त भूमि विधायकों से बचत है। मुहुरल्ला का मानना है कि कई बार अखबार के माध्यम से बार बार प्रशासन को इस सड़कों द्वारा बनाया गया फायदा होता है। 2025 के विधायकमा चुनाव में उम्मीदवारों द्वारा मिशन आया तड़ाना पड़ सकता है।

किया। मजबूत लोकतंत्र के लिये एक एक वोट जस्ती है कि सवाल पर सभी मनदाताओं ने सहमति जताते हुए कहा कि पूर्व के सभी विधायकों एवं सांसदों द्वारा आदेखी किये जाने से बहेलिया टोला गांव बाड़नेवर - 7 अग्रवाला टोला से बहेलिया टोला मास्जिद होने वाले भेरेखाडा, कोंडांगी, शाहपुर बैठीनी जाने वाली सड़क होने वाली भी परिषद बनायी रिखित है। बरसात के समय गांव भवनक हो जाता है। सड़कों वार्षा का पानी कीचड़ होने से गांव का सम्पर्क ताजपुर बाजार से भग हो जाता है। अक्रोशित मनदाताओं ने एक सुरक्षित पक्ष से वोट के समय उपरोक्त विकास से संबंधित पक्ष से एक लुधावने वादे करते हैं। लोकावान चुनाव जीतने के बाद गांव का विकास करना तो दूर वार्तों से हाल चल तक पूछने के लिए नहीं आता है। फलतः गांव आज भी युक्त भूमि विधायकों से बचत है। मुहुरल्ला का मानना है कि कई बार अखबार के माध्यम से बार बार प्रशासन को इस सड़कों द्वारा बनाया गया फायदा होता है। 2025 के विधायकमा चुनाव में उम्मीदवारों द्वारा मिशन आया तड़ाना पड़ सकता है।

ब्रीफ न्यूज

केरल के दंपती ने बच्ची को लिया गोद, समर्टीपुर के नये अटोशन कृशवाहा ने दंपती को सौंपा

संवाददाता
रोजनामा इंडो गल्फ
मोहम्मद जुबैर

समस्तीपुर :- दूधपुरा रिखित ममता शिशु गुरु में रह रही एक बच्ची को केरल के दंपती ने गुरुवार को गांव लिया। बच्ची को जिले के नये डोएम रोशन कुमार कुशाग्रामा ने दंपती को सौंपा। इसके साथ ही बच्ची के सुखमय भावित्व की कामना की। पैकी पर एक समाजहत अजय कुमार तिवारी, दीटीपी संदीप शेरवाणी, अपर समाजहत अजय कुमार सिंह, डीपीआओ रजनीश कुमार, सहायक निदेशक आकाश, बाल संरक्षण पदाधिकारी गोपाल कुमार सिंह समेत अन्य उपस्थित थे।

मिड डे मील में मिली मरी छिपकली, खाना खाने से 23 बच्चे बीमार, अस्पताल में भर्ती

संवाददाता
रोजनामा इंडो गल्फ

बिहाराशीक के हिलासा प्रखण्ड के हरवंशपुर-मङ्गल मध्य विद्यालय में शुक्रवार को गांव लिया। बच्चों को लिया गया विद्यालय के नामनामी से बदल दिया गया। यह देखते ही एक-एक कर 23 बच्चे बीमार हो गये। उन्हें अनुमंडलीय अस्पताल में भर्ती कराया गया है। सभी बच्चे खबर से बाहर हैं। इसके में एक जीवी और धार्मिक नामनामी के सेवा के लिए अस्पताल अधिकारियों को बढ़ोत्तर के लिए अनाथ आश्रम और निराशितों को बढ़ोत्तर के लिए वृद्ध आश्रम,

बिहाराशीक के हिलासा प्रखण्ड के हरवंशपुर-मङ्गल मध्य विद्यालय में शुक्रवार को गांव लिया। बच्चों को जिले के नामनामी से बदल दिया गया। यह देखते ही एक-एक कर 23 बच्चे बीमार हो गये। उन्हें अनुमंडलीय अस्पताल में भर्ती कराया गया है। सभी बच्चे खबर से बाहर हैं। इसके में एक जीवी और धार्मिक नामनामी के सेवा के लिए अस्पताल अधिकारियों को बढ़ोत्तर के लिए अनाथ आश्रम और निराशितों को बढ़ोत्तर के लिए वृद्ध आश्रम,

बिहाराशीक के हिलासा प्रखण्ड के हरवंशपुर-मङ्गल मध्य विद्यालय में शुक्रवार को गांव लिया। बच्चों को लिया गया विद्यालय के नामनामी से बदल दिया गया। यह देखते ही एक-एक कर 23 बच्चे बीमार हो गये। उन्हें अनुमंडलीय अस्पताल में भर्ती कराया गया है। सभी बच्चे खबर से बाहर हैं। इसके में एक जीवी और धार्मिक नामनामी के सेवा के लिए अस्पताल अधिकारियों को बढ़ोत्तर के लिए अनाथ आश्रम और निराशितों को बढ़ोत्तर के लिए वृद्ध आश्रम,

बिहाराशीक के हिलासा प्रखण्ड के हरवंशपुर-मङ्गल मध्य विद्यालय में शुक्रवार को गांव लिया। बच्चों को लिया गया विद्यालय के नामनामी से बदल दिया गया। यह देखते ही एक-एक कर 23 बच्चे बीमार हो गये। उन्हें अनुमंडलीय अस्पताल में भर्ती कराया गया है। सभी बच्चे खबर से बाहर हैं। इसके में एक जीवी और धार्मिक नामनामी के सेवा के लिए अस्पताल अधिकारियों को बढ़ोत्तर के लिए अनाथ आश्रम और निराशितों को बढ़ोत्तर के लिए वृद्ध आश्रम,

बिहाराशीक के हिलासा प्रखण्ड के हरवंशपुर-मङ्गल मध्य विद्यालय में शुक्रवार को गांव लिया। बच्चों को लिया गया विद्यालय के नामनामी से बदल दिया गया। यह देखते ही एक-एक कर 23 बच्चे बीमार हो गये। उन्हें अनुमंडलीय अस्पताल में भर्ती कराया गया है। सभी बच्चे खबर से बाहर हैं। इसके में एक जीवी और धार्मिक नामनामी के सेवा के लिए अस्पताल अधिकारियों को बढ़ोत्तर के लिए अनाथ आश्रम और निराशितों को बढ़ोत्तर के लिए वृद्ध आश्रम,

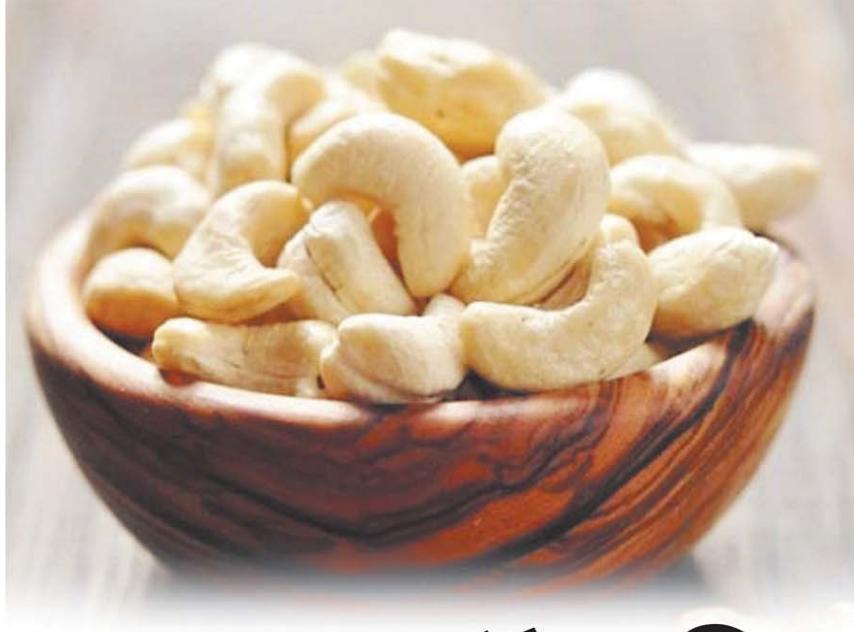
बिहाराशीक के हिलासा प्रखण्ड के हरवंशपुर-मङ्गल मध्य विद्यालय में शुक्रवार को गांव लिया। बच्चों को लिया गया विद्यालय के नामनामी से बदल दिया गया। यह देखते ही एक-एक कर 23 बच्चे बीमार हो गये। उन्हें अनुमंडलीय अस्पताल में भर्ती कराया गया है। सभी बच्चे खबर से बाहर हैं। इसके में एक जीवी और धार्मिक नामनामी के सेवा के लिए अस्पताल अधिकारियों को बढ़ोत्तर के लिए अनाथ आश्रम और निराशितों को बढ़ोत्तर के लिए वृद्ध आश्रम,

बिहाराशीक के हिलासा प्रखण्ड के हरवंशपुर-मङ्गल मध्य विद्यालय में शुक्रवार को गांव लिया। बच्चों को लिया गया विद्यालय के नामनामी से बदल दिया गया। यह देखते ही एक-एक कर 23 बच्चे बीमार हो गये। उन्हें अनुमंडलीय अस्पताल में भर्ती कराया गया है। सभी बच्चे खबर से बाहर हैं। इसके में एक जीवी और धार्मिक नामनामी के सेवा के लिए अस्पताल अधिकारियों को बढ़ोत्तर के लिए अनाथ आश्रम और निराशितों को बढ़ोत्तर के लिए वृद्ध आश्रम,

बिहाराशीक के हिलासा प्रखण्ड के हरवंशपुर-मङ्गल मध्य विद्यालय में शुक्रवार को गांव लिया। बच्चों को लिया गया विद्यालय के नामनामी से बदल दिया गया। यह देखते ही एक-एक कर 23 बच्चे बीमार हो गये। उन्हें अनुमंडलीय अस्पताल में भर्ती कराया गया है। सभी बच्चे खबर से बाहर हैं। इसके में एक जीवी और धार्मिक नामनामी के सेवा के लिए अस्पताल अधिकारियों को बढ़ोत्तर के लिए अनाथ आश्रम और निराशितों को बढ़ोत्तर के लिए वृद्ध आश्रम,

बिहाराशीक के हिलासा प्रखण्ड के हरवंशपुर-मङ्गल मध्य विद्यालय में शुक्रवार को गांव लिया। बच्चों को लिया गया विद्यालय के नामनामी से बदल दिया गया। यह देखते ही एक-एक कर 23 बच्चे बीमार हो गये। उन्हें अनुमंडलीय अस्पताल में भर्ती कराया गया है। सभी बच्चे खबर से बाहर हैं। इसके में एक जीवी और धार्मिक नामनामी के सेवा के लिए अस्पताल अधिकारियों को बढ़ोत्तर के लिए अनाथ आश्रम और निराशितों को बढ़ोत्तर के लिए वृद्ध आश्रम,

बिहाराशीक के हिलासा प्रखण्ड के हरवंशपुर-मङ्गल मध्य विद्यालय में शुक्रवार को गांव लिया। बच्चों को लिया गया विद्यालय के नामनामी से बदल दिया गया। यह द



उत्तम औषधि है काजू

मेरे का प्रयोग उत्तम औषधि के रूप में किया जाता है। क्योंकि मेरा स्वाद की नहीं बल्कि सेहत की दृष्टि से भी उत्तम ही फायदेमंद है। काजू में मैनीशियम पाया जाता है जो उच्च रक्तचाप को कम करने में और दिल के दौरेरों को रोकने में मदद करता है। काजू कोलेस्ट्रॉल के स्तर की भी संतुलित रखता है। काजू में प्रोटीन की मात्रा काफी होती है जो बॉडी व हड्डियों को मजबूत बनाती है। यह मिटाई में काजू कलती ही या फिर दूसरे पकवानों में काजू का इस्तेमाल। काजू की खिसी भी आम डिश को शाही बना सकता है। अब जब काजू हमें इतना पसंद ही है तो इससे होने वाले लाभ के बारे में भी जान लेना चाहिए। काजू में प्रोटीन, खिन्ज लण, लौह, फाइबर, प्रोटीन, मैनीशियम, फॉस्फोरस, सेलेनियम, और तांबा का अस्था श्नोत है। काजू का तेल, रक्तवीं मस्तक, और रिंगवर्म के उपचार के लिए इस्तेमाल किया जाता है। अप्रतिनिधि 7-10 काजू का सेवन कर सकते हैं। काजू खाने से मसूड़ों और दातों को स्वस्थ रखता है। काजू में मोनो सीयुट्रेट फेट होता है जो की दिल को स्वस्थ रखता है और दिल की बीमारियों के खतरे को कम करते में मदद करता है। काजू में एटी ऑसिडेट भी होते हैं जो केरासर से बचाव करता है। काजू पाचन शावित्रों को बढ़ाता है। इससे भूख भी कहीं अधिक लगती है। आंतों में भरी गैस कम किया जा सकता है। काजू में पाए जानवाले फाइटो-फैक्टिलस केरासर और दूसरे बीमारियों से सुरक्षा करते हैं। जिन महिलाओं को मोनोपैज हैं उन्हें तानाव, रस्त्र स होनो एक आम सा समस्या है। उन महिलाओं को रोजाना एक काजू खाना चाहिए। काजू में पर्याप्त मात्रा में मैनीशियम पाया जाता है। काजू में अधिक एनजी होती है।

और इसमें अधिक मात्रा में फाइबर होता है। इसलिए इसको खाने से शरीर का वजन संतुलित रहता है।

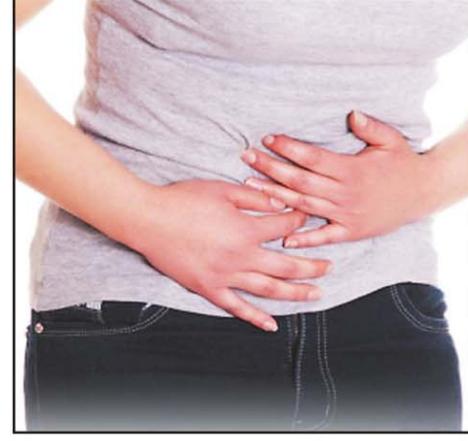


खीरे में हैं सेहत व सौन्दर्य के अनगिनत गुण

खीरा सेहत के लिए काफी लाभकारी माना जाता है। ये सेहत के साथ-साथ सौन्दर्य में बहुत फायदेमंद होता है। कम फेट के केनोरी से भरपूर खीरे का सेवन आपको कई रोगों से बचाने में सहायता करता है। खीरे को आप तो तरह से खा सकते हैं, जैसे सलाद, जूस, सैंडवीच, या यहीं मूक छिक कर भी खा सकते हैं। खीरे के स्वास्थ्यव्यवधारक गुण दोनों अन्योनि गत होते हैं जैसे आयुर्वेद के अनुसार खीरा पित, रस्त पित दूर करने वाला तथा चिकित्सक और सून्दर्यवद्वारक कर भी खा सकते हैं। खीरे के प्रयोग से पेट रक्त तथा जिगर की जलन शांत होती है। खीरे का नियमित सेवन से मासिक धर्म में होने वाली समस्याओं से भी छुटकारा मिलता है। खीरा एक ऐसी सब्जी है जिसमें कोलेस्ट्रॉल बिल्कुल नहीं होता। यह हृदय रोगों के लिए बहुत लाभकारी माना जाता है। एक अध्ययन के अनुसार खीरा में जो रस्तरार नाम का योगिक होते हैं वह कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है। खीरे में कैलोरी कम और फाइबर उच्च मात्रा में होती है। सून्दरित मीड डे में भूख लगने पर खीरा खाने से तब भरा हुआ रहता है। आयुर्वेद के मूलविक पेट में गर्भी होने के बजाए मुंह से बद्द निकलता है, खीरा पेट को शीतलता प्रदान करने में मदद करता है।



बिंदुते लाइफस्टाइल में महिलाओं में कई समस्याएं देखने को मिलती हैं, इन्हीं में से एक फाइब्रोइड या नाईट्रोली की गाँठ महिलाओं के गर्भाशय में या उसके आसपास बनती है। इस बीमारी के ज्यादातर लक्षण न होने के कारण महिलाओं को इसका पता नहीं चल पाता। एक शोध के अनुसार लगभग 40 प्रतिशत महिलाएं इसीलिए रसोली का शिकाय होती है। वैसे तो अक्षर यह समस्या 30 से 50 की उम्र में देखने को मिलती है लेकिन गलत खाना-पान के कारण यह समस्या इससे कम उम्र में हो जाती है। मोटापे से ग्रस्त महिलाओं का एस्ट्रोजेन हामोन स्तर ज्यादा होने के कारण उन्हें इसका खाना सबसे अधिक होता है। इस बीमारी के कुछ सामान्य लक्षणों से इसकी पहचान करके आप इससे बच सकते हैं। तो आइए जानते हैं फाइब्रोइड के लक्षण और इसे दूर करने के कुछ घेरेलू उपचार।



गर्भाशय में रसोली के लक्षण जान इस तरह करें घेरेलू उपचार

फाइब्रोइड या रसोली के लक्षण

पीरियड्स के दौरान भारी ब्लीडिंग अनियमित पीरियड्स पेट के नीचे के हिस्से में दर्द प्राइवेट पार्ट से खून आना कमज़ोरी महसूस होना प्राइवेट पार्ट से बबूदार डिस्चर्ज घेट में अचानक दर्द कब्ज़ पेशाब रुक-रुकार आना

फाइब्रोइड या रसोली के घेरेलू उपचार

केरस्टर ऑयल

दिन में 2 बार केरस्टर ऑयल और अदरक के रस को मिला कर लें। सुबह और रात में सोने से पहले इसका सेवन इस बीमारी के दूर करता है।

लहसुन

रसोली की समस्या होने पर खाली पेट रोज 1 लहसुन का सेवन करें। लालात 2 महीने तक इसका सेवन इस समस्या को जड़ से खत्म कर देता है।

बरड़ॉक रुट

यह जड़ी-बूटी एस्ट्रोजेन को डिटॉक्स कर गर्भाशय फाइब्रोइड को कम करने में मदद करती है। एटी-इंफ्लैमेटरी गुण से भरपूर इस जड़ी-बूटी का सेवन इस समस्या और केरस्टर के खतरे को कम करता है।

सेव का सिरका

गर्भ पानी के साथ सुबह शाम सेव का सिरका पीने से फाइब्रोइड की समस्या दूर होती है। इसके अलावा इसका सेवन फाइब्रोइड से होने वाले पेट दर्द को भी दूर करता है।

चेरटबेरी

यह हर्ब हार्मोन संतुलन करके एस्ट्रोजेन के स्तर को बनाए रखने और सूजन को कम करने में मदद करता है। चेरटबेरी हर्ब से बने मिश्रण की 25-30 बूंदों को दिन में दो से चार बार लेने से आपकी यह समस्या दूर हो जाएगी।

हल्ली

एटी-बैंयोटिक गुणों से भरपूर हल्ली का सेवन शरीर से विटामिन तत्वों को बाहर निकाल देता है। यह फाइब्रोइड की ग्रेध को रोक कर केरस्टर का खतरा कम करता है।

सफेद और सुदूर दाता व्यवित की खूबसूरती को और बढ़ादेते हैं। इनके बिना खाना खाने का कोई मजा नहीं आता। ऐसे में दातों की सीधी देखाल करना बहुत ज़रूरी होता है। कुछ लोग के गलत खान-पान या सली तरीके से दातों की देखाल न करने पर इनकी कैविटी यानी कीड़ा लग जाता है। यह किसी भी उम्र के लोगों को से सकता है। कई बार कीड़ा लगने से इनका दर्द होता है। इसके द्वारा दातों को आप नैये नैये देखाल करने के लिए उस पानी का दिर्सेमाल करें जिस में पाइराइड की मात्रा ज्यादा हो। इसके साथ ही दातों में होने वाले दर्द से भी छुटकारा मिलता है।

दातों में कैविटी की समस्या को इन तरीकों से करें दूर

दिखाई देने लगेगा।

पलोराइड

यह एक तरह का प्राकृतिक खनिज पदार्थ है। यह दातों में किसी भी प्रकार का रोग नहीं होने देता है। यह दातों को सुविधाल रखने के लिए उस पानी का दिर्सेमाल करें जिस में पाइराइड की मात्रा ज्यादा हो। इसके साथ ही दातों में होने वाले दर्द से भी छुटकारा मिलता है।

हींग

हींग का इस्तेमाल करने से भी दातों के कीड़े खत्म हो जाते हैं। हींग के पांडडर को पानी में डालकर उबालें। इसके ठंडा होने पर इस पानी से कुलला करें। रोजाना ऐसा करने से दातों के कीड़े खत्म हो जाएंगे। इसके साथ ही दातों में होने वाले दर्द से भी छुटकारा मिलेगा।

प्याज के बीज

दातों के कीड़े को नष्ट करने के लिए प्याज के बीजों का इस्तेमाल करें। इसके बीजों का चबाने से कीड़े जल्द ही खत्म हो जाते हैं। आप यांते तो प्याज को बारिक काट कर भी इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। एक कटोरे बारिक कटा प्याज डालकर उसमें इसमें ज्योंदा-सा तेल डालकर उस आंच पर गर्म करें।

इसके निकाले वाले शुरू को मुँह में लेने से भी कीड़े मर जाते हैं।



कैविटी लगे दातों का घेरेलू इलाज

नारियल या सूरजमुखी का तेल

कीड़ा लगे दातों में तेल भरना सबसे बरेट घेरेलू तकनीक है। इसके लिए आप नारियल तेल या सूरजमुखी का तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। 1 चम्चर तेल को अपने मुँह में कम से कम 20 मिनट तक रखें। इसके बाद कुलला करें और ब्रश कर लें। कुछ दिनों तक ऐसा करने से आपको खुद ही फर्क

खट्टे-मीठे बेर में समाएं कई गुण

आयुर्वेद के अनुसार बेर दिल की सेहत के लिए बहुत ही लाभकारी है। बेर खाने से कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल रहता है, जिससे दिल से जुड़ी बीमारियां होने की आशंका कम हो जाती है। बेर खाने से बार-बार यांते की शिकायत भी दूर होती है। इस तरह बेर नियमित खाने से आपको यह समस्या दूर हो जाएगी।



દનેશ સર્વાફ ધનોરા

हिन्दी दिवस के अवसर पर हमें यह संकल्प लेना चाहिये की हम पूरे मनोयोग से हिन्दी भाषा के प्रचार-प्रसार में अपना निस्वार्थ सहयोग प्रदान कर हिन्दी भाषा के बल पर भारत को फिर से विश्व गुरु बनवाने का सकारात्मक प्रयास करेंगे। अब तो कम्प्यूटर पर भी हिन्दी भाषा में सब काम होने लगे हैं। कम्प्यूटर पर हिन्दी भाषा के अनेकों सॉफ्टवेयर गौजूट हैं जिनकी सहायता से हम आसानी से कार्य कर सकते हैं।

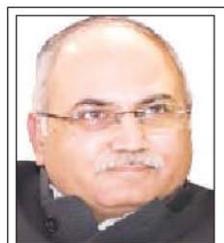
संपादकीय

बयान पर विवाद

राहुल गांधी ने कहा कि पिछले दस वर्षों से भारत में लोकतंत्र को बुरी तरह नुकसान पूर्वाचाया गया। वह आजकल अमेरिका की यात्रा पर है। वहाँ नेशनल प्रेस क्लब में पत्रकारों से उन्होंने कहा कि महाराष्ट्र में हमरी सरकार छीन ली गई। हमरे विधायक खरीद लिए गए, उन्हें फंसा दिया गया। वह विदेशी मंच से लगातार मोदी सरकार, भाजपा और आरएसएस पर हमले कर रहे हैं जिससे ये सब तिलमिला गए हैं। आरक्षण संबंधी उनके बयान पर भी राजनीतिक भूचाल मचा हुआ है। भाजपा ने सवाल उठाया कि वह कैसे विपक्ष के नेता हैं, जो विदेश में जाकर देश को बदनाम करते हैं। राहुल ने सिखों के लिए कहा था कि वे जिस लड़ाई में हैं, उसमें सिखों को भारत में पगड़ी और कड़ा पहनने की इजाजत देने की मांग भी शामिल है। इस पर सिखों ने उनके दिल्ली निवास पर भरी प्रदर्शन किया। गांधी ने आरएसएस के विचारों में तमिल, मराठी, बंगाली और मणिपुरी जैसी भाषाओं को कमतर बताया तथा कहा कि हर राज्य का अपना इतिहास और परंपरा होती है। आरएसएस पर इनकी उपेक्षा का आरोप लगाया। आरोप गलत नहीं है कि राहुल गांधी की विदेश यात्राएं पिछले कुछ वर्षों से लगातार विवादों में रही हैं। कंबोडिया से लेकर दक्षिण कोरिया ड्यूक्रिटेन, इटली तक की यात्राओं के दौरान उन्होंने ऐसे बयान दिए जिनसे देश में खासा विवाद पैदा हुआ। कहना गलत नहीं होगा कि यह उनकी रणनीति का हिस्सा हो सकता है। नेता प्रतिपक्ष बनने के बाद वह पहली बार विदेश यात्रा पर है। आम चुनाव में भाजपा की सीटें कम होने और विपक्षी दलों को पिछले चुनाव की बनिस्क्वत अधिक सीटें प्राप्त होने से भी राहुल का उत्साह बढ़ा है। वह लगातार जनता को प्रभावित करने और सरकार के कामकाज पर कड़ी टिप्पणी करके अपनी स्थिति मजबूत करते नजर आना चाहते हैं। जम्मू-कश्मीर और हरियाणा में चुनाव से भी इसे जोड़ कर देखे जाने की जरूरत है। बात चुनावी रणनीति की हो या जनता को प्रभावित करने के पैतरे अपनाने की, राहुल को देश की गरिमा और प्रतिष्ठा का ख्याल रखना सीखना होगा। व्यक्ति विशेष, राजनीतिक प्रतिव्वदिता और सत्ता दल की आलोचना करना उनका उत्तरदायित्व है। आलोचनात्मक रवैये और प्रतिरोध के लिए संसदीय मार्ग हमेशा उनके पास है। समय और स्थान का सम्मान करते हुए बयान देने के प्रयास भी राहुल गांधी को करने होंगे।

चिंतन-मनन

जहाँ शांति है वही सुख



रजनीश कपूर

दि ल-ए-नादां तुझे हुआ क्या है, आखिर इस दर्द
की दबा क्या है। मशहूर शायर मिर्जा गालिब
की यह गजल काव्यात्मक और रूपकात्मक
रूप से जीवन के शाश्वत और मौलिक प्रशंसन पूछती है।
गालिब की यह प्रसिद्ध गजल वास्तविकताओं को
काव्यात्मक रूप से व्यक्त करने की कुशलता का
बेहतरीन उदाहरण है। परंतु आज हम जिस विषय को
उठा रहे हैं, वह इससे भी ज्यादा गंभीर है। शद्य रोग से
संबंधित बीमारियों और उनसे होने वाली जवान मौतों
के बढ़ते आंकड़े हम सभी के मन में कुछ अहम
सवाल पैदा कर रहे हैं। कुछ लोग इसे कोविड के लंबे
असर से भी जोड़ रहे हैं परंतु अन्य कारण भी हैं, जो
अल्पायु में शद्य रोग को बढ़ावा दे रहे हैं।
ज्यादातर देखा गया है कि दिल का दौरा या हार्ट अटैक
60 वर्ष या उससे अधिक उम्र के लोगों आता है। दिल
का दौरा पड़ने के और कारणों में प्रमुख हैं मधुमेह या
शुगर के मरीज और ब्लड प्रेशर के मरीज। इन मरीजों

Digitized by srujanika@gmail.com



जैसे देश की सरकारे तो हिंदी भाषियों द्वारा ही चलायी जा रही हैं। पूरी दुनिया में हिंदी भाषियों की संख्या करीबन एक सौ करोड़ से अधिक है। हिंदी उत्तर प्रदेश, बिहार, झारखण्ड, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, राजस्थान, उत्तराखण्ड, हमाचल प्रदेश, हरियाणा, और दिल्ली राज्यों की राजभाषा भी है। राजभाषा बनने के बावजूद हिंदी ने विभिन्न राज्यों के कामकाज में लोगों से सम्पर्क स्थापित करने का अभिनव कार्य किया है। लेकिन विश्व भाषा बनने के लिए हिंदी को अब भी संयुक्त राष्ट्र के कुल सदस्यों के दो तिहाई देशों के समर्थन की आवश्यकता है भारत सरकार इस दिशा में तेजी से कार्य कर रही है। हम संभावनाएं जता सकते हैं कि शिश्रृंखला हिंदी को संयुक्त राष्ट्र संघ की आधिकारिक भाषा में शामिल कर लिया जायेगा प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी अपनी विदेश यात्रा के दौरान अधिकतर अपना सम्बोधन हिंदी भाषा में ही देते हैं। जिससे हिंदी भाषा का महत्व विदेशी धरती पर भी बढ़ने लगा है हिंदी के ज्यादातर शब्द संस्कृत, अरबी और फारसी भाषाओं से लिए गए हैं। यह मुख्य रूप से आर्यों और पारसियों की देन है। इस कारण हिंदी अपने आप में एक समर्थ भाषा है जहां अंग्रेजी में मात्र 10 हजार मूल शब्द हैं। वहीं हिंदी के मूल शब्दों की संख्या 2 लाख 50 हजार से भी अधिक है।

हिन्दी विश्व की एक प्राचीन, समृद्ध तथा महान भाषा होने के साथ हमारी राजभाषा भी है। भारत की मातृभाषा हिन्दी को सम्मान देने के लिये प्रति वर्ष हिन्दी दिवस मनाया जाता है। हिन्दी ने भाषा, व्याकरण, साहित्य, कला, संगीत के सभी माध्यमों में अपनी उपयोगिता, प्रारंभिकता एवं वर्चस्व कायम किया है। हिन्दी की यह स्थिति हिन्दी भाषियों और हिन्दी समाज की देन है। लेकिन हिन्दी भाषा समाज का एक तबका हिन्दी की दुर्गति के लिए भी जिम्मेदार है। अंग्रेजी बोलने वाला ज्यादा ज्ञानी और बुद्धिजीवी होता है। यह धारणा हिन्दी भाषियों में हीन भावना लाती है। जिंदगी में सफलता पाने के लिये हर कोई अंग्रेजी भाषा को बोलना और सीखना चाहता है। हिन्दी भाषी लोगों को इस हीन भावना से उबरना होगा, क्योंकि मौलिक विचार मातृभाषा में ही आते हैं। शिक्षा का माध्यम भी मातृभाषा होनी चाहिए। शिक्षा विचार करना सिखाती है और मौलिक विचार उसी भाषा में हो सकता है जिस भाषा में आदमी जीता है। हमें अहसास होना चाहिये कि हिन्दी दुनिया की किसी भी भाषा से कमज़ोर नहीं है।

बीसवीं सदी के अंतिम दो दशकों में हिन्दी का अन्तर्राष्ट्रीय विकास बहुत तेजी से हुआ है। विश्व के लगभग 150 विश्वविद्यालयों तथा सैकड़ों छोटे-बड़े केन्द्रों में

स्मृति शेष : वामपंथियों के अटल बिहारी जैसे थे येदुरी



जा ना सभी को है, लेकिन जिस दौर में कामरेड सीताराम येचुरी गए हैं वो सबसे कठिन दौर है और इस दौर में कामरेड सीताराम येचुरी की बहुत जरूरत थी। सीताराम येचुरी का जाना फिलाहल एक बड़ा शन्य पैदा कर गया है, जिसे भरने में कुछ वक्त तो लगेगा ही।
मार्क्सवादी कम्युनिष्ट पार्टी के सर्वाधिक लोकप्रिय नेताओं में से एक थे सीताराम येचुरी। सीताराम से पहली राम-राम कवि हुई मुझे याद नहीं, लेकिन वे जब भी ग्वालियर आये ऐसे मिले जैसे बरसों से बिछुड़े हुए हों सहज, सरल, सौम्य सीताराम येचुरी से मिलना सुखनानुभूति से भर देता था। वे भयंकर अध्यता थे और भाषण देते-देते उनके भीतर का आक्रोश कब उनकी मोटी नाक पर झलकने लगता था उनकी उत्तेजना में भी सौम्यता टपकती थी।
कोई माने या न माने लेकिन मुझे वे वामपर्थियों के अटल बिहारी बाजपेयी लगते थे। उनकी सभी दलों के नेताओं से दोस्ती थी, जिनसे दोस्ती नहीं थी उनसे भी उनका संवाद था, लेकिन वे अपनी विचारधारा पर हिमालय की तरह डटे रहने वाले कम्युनिष्ट थे। मैं तमाम कम्युनिष्ट नेताओं से मिला हूँ। पुरानी पीढ़ी के कामरेड वौं टीरण्डिवे और कामरेड हरिंकिशन सिंह मुरजीत से भी मैं मिला हूँ। उनके साथ लम्बी गपशप की है, लेकिन सीताराम येचुरी इस कड़ी में सबसे अलग कामरेड थे कोई आधी सदी तक उन्होंने अपनी पार्टी के माध्यम से देश की सेवा की, और जमकर की।

मुझे याद आता है इमरजेंसी का बो दौर जब सीताराम येचुरी माकपा के मंच पर एक युवा नेता के रूप में उभरे थे। आपातकाल में वे जेल गए और उन्होंने तत्कालीन प्रधानमंत्री श्रीमती इंदिरा गांधी के सामने निंदा पत्र पढ़ा था। अब न इंदिरा गांधी जैसा कोई प्रधानमंत्री हो सकता है और न सीता जैसा कोई युवा नेता। कम्युनिस्ट रहने के बावजूद सीताराम येचुरी सिद्धांतवादी रहे लेकिन उन्होंने कभी भी हठधर्मी नहीं नहीं दिखाई। उन्होंने 2015 से पार्टी की अग्रवाई कर रहे थे। मुझे याद आता है कि सीताराम 1992 से पार्टी के पोलितिक ब्यूरो के सदस्य थे, कम्युनिस्ट हाते हुए भी वो एक मध्यमांगी नेता की तरह थे जिन्हें थोड़ा उदारवादी और बीच का रास्ता अपनाने वाला माना जाता था।

सीताराम ने अपनी पार्टी का नेतृत्व उस समय सम्झाला था जब पूरे देश में माकपा का सूख ढल रहा था, लेकिन वे निराश नहीं थे। मैं जब भी उनसे मिला वे कहते थे कि सिर्फ पार्टी के सामने ही नहीं बल्कि देश के सामने भी बड़ी चुनौतियाँ हैं। हाल के दिनों में जो हमारी हार हुई है उसके सुधारने के लिए हमें जनाधार सुधारने की जरूरत है। जब वे पहली बार पार्टी के मुखिया बने तब उन्होंने कहा था कि हमें पार्टी को स्वतंत्र रूप से और मजबूत करना होगा यहीं हमारी प्राथमिकता होगी। हमें इसके आधार पर जनआंदेलन छेड़ते हुए जनता के साथ

ज्ञानव द्वाव को और मजबूत करना है। सीताराम येचु
जननीति में गठबंधन के धर्म और उसकी जरूरत ब
ममज्ञते थे। वे अक्सर कहते थे कि देश के अलग-
अलग प्रांतों में हालात समान नहीं हैं ना ही मुद्दे समा-
इती हैं। इसीलिए अलग-अलग प्रांतों में अलग-अलग
ठर्बंधन की गुंजाइश है। उन्होंने इस दिशा में कोशिश की।
सीताराम येचुरी जमीन की हकीकत से वाकिफ थे, उन्होंने अपनी पार्टी की ताकत का भी अहसास था। उन्होंने कहा
या की 2024 के चुनावों में हमारा पहला लक्ष्य है जिसका आरएसएस और भाजपा की सत्ता को हटाना है। हम
ममज्ञते हैं देश की जनता और एकता और अखंडता न
लेले ये अनिवार्य है। यही बात इन्होंने 2019 के आप्रैल
चुनावों से पहले भी दोहराई थी, लेकिन इतकाक देखि
क दोनों ही आम चुनावों में उनका सपना पूरा नहीं हो
गया, लेकिन वे विपक्ष की मजबूती से खुश भी थे और
उत्साहित भी थे।

युज्मसे उम्र में कोई सात साल बड़े कामरेड सीताराम
द्वचुरी से मेरी मुलाकात एक प्रकार के रूप में दर्ज
बार हुई। वे जब भी ग्वालियर आते थे, तब शायद दो
कोई ऐसा अवसर रहा हो जब मैं उनसे न मिला हूं।
मुलाकात के हमारे पुराने साथी कामरेड शैलेन्द्र शैली और
दिवल सरोज ने उन्हें न जाने कितनी बार ग्वालियर

मुद्दा : दिल-ए-नादां तुझे हुआ क्या है

में हार्ट अटैक की संभावना का कफी अधिक होती है। धूम्रपान करने वाले भी कब दिल के मरीज बन जाते हैं, पता नहीं चलता। धूम्रपान करने से दिल का दौरा पड़ने की संभावना तीन गुना बढ़ जाती है। जो व्यक्ति तनाव की जिंदगी जाते हैं, नियमित व्यायाम नहीं करते, बेवजह और हर समय जंक फूड का सेवन करते हैं, वे भी इस जानलेवा बीमारी की चपेट में आ जाते हैं। क्या कभी सुना है कि किसी हट्टे-कट्टे व्यक्ति को अचानक दिल का दौरा पड़ा और मौत हो गई? पिछले कुछ वर्षों से ऐसी तमाम खबरें सामने आ रही हैं, जहां व्यक्ति अपने रोजर्मार्ट के काम या आराम के समय अचानक बेहोश हो गया और उसकी मौत हो गई। मृत्यु का कारण दिल का दौरा। कुछ लोग इसे कोरोना के वायरस का साइड इफेक्ट बता रहे हैं।

एक शोध के अनुसार अमेरिका में कोविड से ठीक हुए व्यक्तियों में 20 तरह के हृदय रोग के लक्षण पाए गए। इनमें उन लोगों के मुकाबले, जिन्हें कोविड नहीं हुआ, हृदय गति रुक जाने या हार्ट फेल होने की संभावना 72 फीसद अधिक पाई गई। औरें के मुकाबले स्ट्रेक आने की संभावना भी 17 फीसद अधिक पाई गई। इमरजेंसी मेडिकल रिसर्च इंस्टीट्यूट (ईएमआरआई) की एक रिपोर्ट सामने आई है जिसके नतीजे कहते हैं, हार्ट अटैक वाले ज्यादातर लोगों की उम्र 50 साल से कम है। यदि आप सोच रहे हैं कि इस सबके पीछे आपकी जीवन शैली है तो ऐसा सही है। परंतु आपकी जीवन शैली में ऐसी कौन सी कमी है जो हार्ट अटैक का कारण बन रही है? आपको जानकर हैरानी होंगी कि इसका दोषी पॉम ऑयल है। पॉम ऑयल मदिरापान

और धूमपान से कहीं अधिक खतरनाक है। सोशल मीडिया में मुंबई के जगजीवन राम अस्पता के डॉक्टर पी के समांतराय का एक संदेश काफी चर्चा में है। वे कहते हैं, 'तुनिया में भारत पाँप ऑयल बसवसे बड़ा आयातक है। हमारे देश में पाँप ऑयल बच्चों जो देश का भविष्य हैं, एक बड़े खतरे में जी रहे हैं। आज हमारे देश में पाँप ऑयल के बिना कोई फार्मफूड नहीं मिलता। आप किरणे की दुकान पर जाते हैं और पाँप ऑयल के बिना बच्चों के लिए कोई खाना पदार्थ लेने का प्रयास करें तो आप सफल नहीं होंगे। देश में ज्यादातर बिस्किट और चॉकलेट भी बिना पाँप ऑयल के नहीं बनते।'

डॉ. समांतराय आगे कहते हैं, 'हमें विज्ञानों द्वारा विश्वास दिलाया जाता है कि ऐसे खाद्य पदार्थ स्वस्थ हैं। लेकिन हम जानलेवा पाँप ऑयल या पामिटिन एसिड के बारे में कभी नहीं जानते थे।' 'लेज' जैव-बड़ी कंपनियां पश्चिमी देशों में अलग तेल बेचती हैं और भारत में पाँप ऑयल का इस्तेमाल सिर्फ इसलिए करती हैं कि यह सस्ता है। जब भी हमारा बच्चा पाँप ऑयल युक्त उत्पाद खाता है, तो मस्तिष्क अनुचित व्यवहार करता है और हृदय के आसपास और हृदय वसा सांखित करने का सकेत देता है जिससे बहूत कम उम्र में मधुमेह हो जाता है। वर्ल्ड.इकोनॉमिक फारम अनुमान लगाया है कि कम उम्र में मरने वाले 5 प्रतिशत लोग मधुमेह और हृदय रोग से मरेंगे। पाँप ऑयल माफिया ने हमारे बच्चों को दिल की सुरक्षा करने वाले फल-सब्जियों को छोड़कर जंक फूटू ब



आदी बना दिया है। अगली बार जब आप अपने बच्चे के लिए कुछ खरीदें, तो उत्पाद का लेबल देखें।' जिस खाद्य पदार्थ में पॉम आयल हो उसे कभी न लें। समय-समय पर होने वाले शोध बताते हैं कि रेडी-टू-इट और पैकेजड फ्रूट्स में अक्सर पॉम ऑयल होता है जो हमारे सेहत को कई नुकसान पहुंचा सकता है। पॉम ऑयल में सैचुरेटेड फैट काफी मात्रा में पाई जाती है। यह बॉडी में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ाता है। इसके कारण दिल की बीमारियां होने का खतरा बना रहता है। 2022 में भारत में पॉम ऑयल की खपत आठ मिलियन मीट्रिक टन से अधिक हुई थी। यदि हमें हृदय को स्वस्थ रखना है तो अपनी जीवन शैली में उचित सुधार लेने होंगे और अपने बच्चों को भी स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित करना होगा बरना भारत में हृदय रोग के आंकड़े बढ़ते ही रहेंगे।

