

प्रत्युष नवविहार

रांची संस्करण

www.tezraftarlive.com
Email-navbiharjh@gmail.com

रांची • शुक्रवार • 23.08.2024 • वर्ष : 15 • अंक : 34 • पृष्ठ : 12 • आमंत्रण मूल्य : ₹ 20/- 2 रुपये

आज एक हजार दे रहे हैं, अगले पांच साल के भीतर हर घर को एक-एक लाख देंगे : हेमन्त सोरेन

प्रत्युष नवविहार संचालना
मोदीनगर : महागठबंधन की सरकार हेडक्वार्टर से चलने वाली सरकार नहीं है। ये सरकार गांव-देहाने से चलने वाली सरकार है। जहां कभी कोई प्रदाधिकारी नहीं गया उस गांव में प्रदाधिकारियों को पहुंचाया। गांव-गांव सरकार आपके द्वारा कार्यक्रम चलाकर योजनाओं का लाभ लोगों तक पहुंचाया गया। युरुवार को ये बोले मुख्यमंत्री हेमन्त सोरेन ने कहीं हैं। वे मोदीनगर में मुख्यमंत्री मईंगांव समाज योजना के कार्यक्रम में बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि आज हमें 1 हजार रुपये देना शुरू किया है। ये चलता रहेगा आगे वाले 5 सालों के अंदर हम हर घर तक 1-1 लाख पहुंचाने का काम करेंगे। यह हम तो चढ़ाया नहीं बल्कि उनको सड़क

वादा करते हैं।

हमारी सरकार ने हार नहीं गानी

सोमवार वेळमन ने कहा कि वर्ष 2019 में हमारी सरकार बनते ही बड़ी-बड़ी समस्याएं आने लगी। कोरोना महामारी आ गया। उस महामारी में महिलाओं ने अपनी जान की परवाह किये बिना राज्य की जनता को बचाया। कोरोना ने दो-दो महिलाओं को नियम लिया। उनके आशीर्वाद से आज मईंगांव समाज योजना का लाभ लोगों तक पहुंचाया गया। युरुवार को ये बोले मुख्यमंत्री हेमन्त सोरेन ने कहीं हैं। वे मोदीनगर में मुख्यमंत्री मईंगांव समाज योजना के कार्यक्रम में बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि आज हमें 1 हजार रुपये देना शुरू किया है। ये चलता रहेगा आगे वाले 5 सालों के अंदर हम हर घर तक 1-1 लाख पहुंचाने का काम करेंगे। यह हम तो चढ़ाया नहीं बल्कि उनको सड़क

पर छोड़ दिया। यहां एक दिन घर का अदमी मजदूरी नहीं करेगा तो घर का बुल्हा नहीं जलेगा। उस समय में हमारी महिलाएं देखियों ने गांव-गांव पंचायत-पंचायत में गरीब-मुज़दों को खाना खिलाया था। यदि कोई दिन कि किस तरह राज्य की महिलाओं ने अपनी जान की परवाह किये बिना राज्य की जनता को बचाया। कोरोना ने दो-दो महिलाओं को नियम लिया। उनके आशीर्वाद से आज मईंगांव समाज योजना का लाभ दिया जा रहा है। हमने साढ़े चार साल में जो लकड़ी खींची है वो ये लोग 20 साल में क्या 50 साल में भी नहीं कर पायेंगे। हमारे विषय के लोग पड़वंत रचते हैं। कोरोना का बादल छाड़ा तो सरकार गिराने में लग गये। विधायक को खींचियों को हमने सावित्री बाई पूले योजना से जोड़ा। 9 लाख आपके बीच खड़े केस में फंसा दिया। इन लोगों ने



पहले हम कैसे दिखते थे, अब कैसे दिखते हैं। हमको दो-दो लाख साल तक इन लोगों ने परेशन किया। यहां तक की जैल भी भेज दिया। लेकिन कहते हैं कि भारतावान के घर में देर है पर अधिक नहीं है। आज सच्चाई कैर्ड को नियुक्त होता था, बहां बंद हो गया। विधायक कैर्ड में नियुक्ति बोली थी। यहां बंद हो गया। अब यह 15 लाख होने वाला

है। इसलिए, आपको जो भी पढ़ना है पढ़िए, सरकार आपको गुरुजी क्रेडिट कार्ड के जरिए 15 लाख तक नीति विहार सहायत राशि देगी। जिसमें मात्र 4 प्रतिशत ईट्रेस देना होता है। वो भी पढ़ाइ पूरी करने के बाद।

रुग्णों का भविष्य विषय ने गर्त ने डाला

हेमन्त ने कहा कि विषय युवा आक्रोश रैली निकाले वाला है। युवाओं का विषय तो इन लोगों ने गर्त में डाल दिया। सबसे ज्यादा फोज में भर्ती होती थी, बहां नीति विहार के बाद तो ये लोग असर्वेधानिक नियोजन नीति बनाए तो ये लोग असर्वेधानिक रही तो ये छींसाड़ी, असम और मध्यप्रदेश से नेता लाते हैं। यहां पर ज्यांटी बयानबाजी करते हैं। विधायक और सांसदों को तोड़ने-फोड़ने का काम करते हैं। खैर इसे हम डाले वाले नहीं हैं। ऐसे कई लोग आगे और जाएंगे।

चुनाव होने जा रहा है। लोकसभा चुनाव में भी इन लोगों ने इतना हिंदू-मुस्लिम किया कि देख कि जनता ने इनको इतना जबरदस्त तमाचा मारा। सरकार बनाने के लिए इनको बैसाखी का सहाया लेना पड़ा। इनके बाद योजना का सहाया लेना पड़ा। यहां पर आंतिम चरण में है। अभी उत्ताद सिपाही की भी नियुक्ति होनी है। उसमें भी हम लोग लगे हैं। नियम कायदा-कानून कभी बदल नहीं होती। हमलोग बनाते हैं तो ये लोग असर्वेधानिक बोल देता है। हमलोग स्थानीय नीति, नियोजन नीति बनाए तो ये लोग असर्वेधानिक रही तो ये छींसाड़ी, असम और मध्यप्रदेश से नेता लाते हैं। यहां पर ज्यांटी बयानबाजी करते हैं। विधायक और सांसदों को तोड़ने-फोड़ने का काम करते हैं। खैर इसे हम डाले वाले नहीं हैं। ऐसे कई लोग आगे और जाएंगे।

एक नजर

चाडिल डैम से गिले दोनों पायलटों के शव
जमशेदपुर : जमशेदपुर के सोनारी एयरपोर्ट से 20 अगस्त को उड़ान भरने के करीब 20 मिनट बाद लापता हुए विमान के दोनों पायलटों के शव चाडिल डैम से निकाले गए हैं।

एडीआरएक की टीम ने दोनी पायलट शुधारीजित दत्ता का शव गुरुवार सुबह 10 बजे चाडिल डैम से पायलट का शव बरामद कर लिया। दोनों शव बरामद होने के बाद यह बात साफ हो गई है कि विमान डैम में गिरकर क्रैश हुआ था। अलकमिटर एविशन कंपनी के इस विमान को पटाना निवारा कैप्टन जीत शुभी आनंद डउ रहे थे, जबकि उनके साथ जमशेदपुर निवारी दोनी पायलट शुधारीजित दत्ता सवार थे। विमान ने 20 अगस्त को दिन के करीब 11 बजे उड़ान भरी थी और करीब 20 मिनट बाद एयर ड्रैफिक कंट्रोल से उसका संपर्क टूट गया था। डू-सीटर विमान अमरिका में निर्मित है और इसका नाम 'सेशना 152' है। यह सिंगल इंजन का एयरपोर्ट की टीम ने गिरफ्तार की टीम ने दोनों पायलट का शव बरामद कर लिया। दोनों शव बरामद होने के बाद यह बात साफ हो गई है कि विमान डैम में गिरकर क्रैश हुआ था। अलकमिटर एविशन कंपनी के इस विमान को पटाना निवारा कैप्टन जीत शुभी आनंद डउ रहे थे, जबकि उनके साथ जमशेदपुर निवारी दोनी पायलट शुधारीजित दत्ता सवार थे। विमान ने 20 अगस्त को दिन के करीब 11 बजे उड़ान भरने के बाद यह बात साफ हो गई है कि विमान डैम में गिरकर क्रैश हुआ था। अलकमिटर एविशन कंपनी के इस विमान को पटाना निवारा कैप्टन जीत शुभी आनंद डउ रहे थे, जबकि उनके साथ जमशेदपुर निवारी दोनी पायलट शुधारीजित दत्ता सवार थे। विमान ने 20 अगस्त को दिन के करीब 11 बजे उड़ान भरने के बाद यह बात साफ हो गई है कि विमान डैम में गिरकर क्रैश हुआ था। अलकमिटर एविशन कंपनी के इस विमान को पटाना निवारा कैप्टन जीत शुभी आनंद डउ रहे थे, जबकि उनके साथ जमशेदपुर निवारी दोनी पायलट शुधारीजित दत्ता सवार थे। विमान ने 20 अगस्त को दिन के करीब 11 बजे उड़ान भरने के बाद यह बात साफ हो गई है कि विमान डैम में गिरकर क्रैश हुआ था। अलकमिटर एविशन कंपनी के इस विमान को पटाना निवारा कैप्टन जीत शुभी आनंद डउ रहे थे, जबकि उनके साथ जमशेदपुर निवारी दोनी पायलट शुधारीजित दत्ता सवार थे। विमान ने 20 अगस्त को दिन के करीब 11 बजे उड़ान भरने के बाद यह बात साफ हो गई है कि विमान डैम में गिरकर क्रैश हुआ था। अलकमिटर एविशन कंपनी के इस विमान को पटाना निवारा कैप्टन जीत शुभी आनंद डउ रहे थे, जबकि उनके साथ जमशेदपुर निवारी दोनी पायलट शुधारीजित दत्ता सवार थे। विमान ने 20 अगस्त को दिन के करीब 11 बजे उड़ान भरने के बाद यह बात साफ हो गई है कि विमान डैम में गिरकर क्रैश हुआ था। अलकमिटर एविशन कंपनी के इस विमान को पटाना निवारा कैप्टन जीत शुभी आनंद डउ रहे थे, जबकि उनके साथ जमशेदपुर निवारी दोनी पायलट शुधारीजित दत्ता सवार थे। विमान ने 20 अगस्त को दिन के करीब 11 बजे उड़ान भरने के बाद यह बात साफ हो गई है कि विमान डैम में गिरकर क्रैश हुआ था। अलकमिटर एविशन कंपनी के इस विमान को पटाना निवारा कैप्टन जीत शुभी आनंद डउ रहे थे, जबकि उनके साथ जमशेदपुर निवारी दोनी पायलट शुधारीजित दत्ता सवार थे। विमान ने 20 अगस्त को दिन के करीब 11 बजे उड़ान भरने के बाद यह बात साफ हो गई है कि विमान डैम में गिरकर क्रैश हुआ था। अलकमिटर एविशन कंपनी के इस विमान को पटाना निवारा कैप्टन जीत शुभी आनंद डउ रहे थे, जबकि उनके साथ जमशेदपुर निवारी दोनी पायलट शुधारीजित दत्ता सवार थे। विमान ने 20 अगस्त को दिन के करीब 11 बजे उड़ान भरने के बाद यह बात साफ हो गई है कि विमान डैम में गिरकर क्रैश हुआ था। अलकमिटर एविशन कंपनी के इस विमान को पटाना निवारा कैप्टन जीत शुभी आनंद डउ रहे थे, जबकि उनके साथ जमशेदपुर निवारी दोनी पायलट शुधारीजित दत्ता सवार थे। विमान ने 20 अगस्त को दिन के करीब 11 बजे उड़ान भरने के बाद यह बात साफ हो गई है कि विमान डैम में गिरकर क्रैश हुआ था। अलकमिटर एविशन कंपनी के इस विमान को पटाना निवारा कैप्टन जीत शुभी आनंद डउ रहे थे, जबकि उनके साथ जमशेदपुर निवारी दोनी पायलट शुधारीजित दत्ता सवार थे। विमान ने 20 अगस्त को दिन के करीब 11 बजे उड़ान भरने के बाद यह बात साफ हो गई है कि विमान डैम में गिरकर क्रैश हुआ था। अलकमिटर एविशन कंपनी के इस विमान को पटाना निवारा कैप्टन जीत शुभी आनंद डउ रहे थे, जबकि उनके साथ जमशेदपुर निवारी दोनी पायलट शुधारीजित दत्ता सवार थे। विमान ने 20 अगस्त को दिन के करीब 11 बजे उड़ान भरने के बाद यह बात साफ हो गई है कि विमान

घट जा रही छात्रा के साथ छेड़खानी और लूटपाट



प्रत्यूष नवबिहार संगदादाता

धनबाद : पुटुकी थाना क्षेत्र अंतर्गत करकेद बाजार में रात के 2:30 बजे कोलकाता से पढ़ाई कर घर लौट रही छात्रा के साथ लोयाबाद एकड़ा का रहनेवाला लाल पासवान खुद को पुलिसवाला बताकर छेड़खानी

और लूटपाट की। इतना ही नहीं छात्रा को 2 घंटे तक बंधक भी बनाए रखा और सड़क पर मारपीट भी की। छात्रा ने जब शेर मचाया तो वहीं के राहुल और उनकी बहन पहुंच कर लाल पासवान के चंगुल से बचाया। लाल पासवान ने लड़की से 1000

मांग रहा था, लेकिन उसके पास 500 ही थे। लाल पासवान ने रुपए और मोबाइल लूट ली और वहाँ से भाग निकला। राहुल और उसकी बहन ने छात्रा को किसी तरह घर पहुंचाया। फिर छात्र ने घटना की पूरी जानकारी घरवालों को दी। पुलिस को पूरी घटना की

देश में सुरक्षा का वातावरण नहीं है आखिर क्यों? सोचना चाहिए

को

किया गया और उसकी हत्या भी कर दी गई। यह अत्यधिक दुखद घटना है। इसके विरोध में पूरे देश के डॉक्टर और साथ स्वास्थ्यकर्मी आक्रोश प्रकट कर रहे हैं। डॉक्टरों के साथ वह पहली घटना नहीं है। डॉक्टर अब सुरक्षा का पुखता इंतजार मार रहे हैं। डॉक्टरों का कहना है कि उनकी सुरक्षा के लिए केंद्रीय सरकार कानून बनाए। यहाँ यह बताना आवश्यक होगा कि पूरे देश में इस समय अनुरक्षा की भावना है। समाज का कोई भी ऐसा वर्ग नहीं जो अपने को असुरक्षित महसूस कर रहा हो। यहाँ तक कि वे भी अपने का असुरक्षित महसूस कर रहे हैं। इन पर दूसरों को सुरक्षा देने की जिम्मेदारी है। आखिर क्यों? शायद इसलिए कि लोगों में अब कानून का भय खत्म हो गया है।

प्रसिद्ध शासकीय अधिकारी श्री एम. एन. बुच (जो अब नहीं है) बताते थे कि जब वे बैतूल में कलक्टर थे कि किसी विषय को लेकर एकाएक बड़ी भीड़ इकट्ठा हो गई। भीड़ ने आक्रामक रूप ले लिया। जिस स्थान पर भीड़ थी और अपना रोप प्रकट कर रही थी, उस स्थान पर पुलिस का एक ही सिपाही था। उसने भीड़ के लिए एक रेखा खांची दी और और रेखा का पार कर रहा उसे सख्त कानून का समान करना पड़ा। उसकी इस चेतावनी का असर हुआ और भीड़ अपने नहीं बढ़ पाई।

लॉ एंड आर्ट अथेरिटी अधिकारियों का एसा ही दबदबा हुआ करता था। अब तो आप दिन वह खबरें मिलती हैं कि रेत खनन माफिया ने बड़े अधिकारी पर हमला किया। जब उसने उनके विरुद्ध चारों कर रखे तो जाने का अपराध कायम हो गया। अभी तक वह बड़े-बड़े अधिकारी खनन माफिया के लिए चाहता है।

अनेक कॉलेजों में और स्कूलों में आप दिन शिक्षकों पर हमले होते हैं। कुछ दिन पहले उज्जैन में सरेआम एक शिक्षक की हत्या कर दी गई। अभी हाल में खेपाल के एक कॉलेज के संचालक पर दिन-दहाड़ हमला कर दिया गया।

हमले के बाले विद्यार्थी पर्याप्त से संविधित थे। विद्यार्थी परिषद इस समय के सत्ताधारी पार्टी से संबंधित हैं। रेलवे में यदि टीआईएस का पृथक्का हो तो उस पर हमला कर दिया जाता है।

अतिक्रमण कर अनेक लोग महसूल बना लेते हैं। जब अधिकारी उनको हटाने जाते हैं तो उन पर हमला कर दिया जाता है। बिजली का बिल नहीं देने पर बिजली बोर्ड के अधिकारी उसके लिए विजिल काटने जाते हैं तो उन्हें मारकर भाग दिया जाता है। बैंक का कर्जं बहूल करने के लिए टीम जाती है तो उस मोहल्ले में प्रवेश नहीं दिया जाता है। अभी महिलाओं के साथ एट-टुन तुक्रे हो रहे हैं। जब अपराधी को गिरफ्तार करने की कोशिश की जाती है तो इसी तरह की प्रतिक्रिया होती है और प्रभावशाली व्यक्ति



उस अपराधी की रक्षा में खड़े हो जाते हैं।

अभी हाल में एक भाजपा के विधायक ने सांसदों को गाली (चूतिया कहा) दी और कहा कि इसे संसद से बाहर कर दिया जाये। अभी तक उसके खिलाफ क्या कार्यवाही की गई पता नहीं है।

विहार की राजधानी पटना में विरोधी दल के बड़े नेता इकट्ठा हुए थे। भाजपा ने इस घटना का उल्लेख करते हुए कहा कि पटना में चोरों का सम्मेलन हो रहा है।

कुल मिलाकर यदि वातावरिक हिंसा नहीं तो एक-दूसरे के बारे में हम हिंसक भाषा का उपयोग कर रहे हैं। इसे कैसे

गई। हमारे देश में तो बरसों लग जाते हैं एक अपराधी को दंडित करने में। हमारे वर्तमान देश के मुख्य न्यायाधीश श्री चंद्रबूँद इस संघर्ष में अंतक बार चिता प्रकट कर चुके हैं।

परंतु फिर भी स्थिति में कोई सुधार नहीं है। सुरक्षा असेक्युरिटी डॉक्टरों की होती है और सामाजिक की आवश्यक है। यह कैसे संभव हो इस पर पूरे देश को विचार करना आवश्यक है। वैसे जहाँ तक डॉक्टरों की सुरक्षा का सवाल है तो आम लोगों की विचार करना आवश्यक है। वैसे जहाँ तक डॉक्टरों की प्रतिष्ठा में काफी कमी आई है। आम लोगों का विचार है कि डॉक्टर साधारणतः उनसे ज्यादा बस्तूओं करते हैं। इस समय तो जो डॉक्टर अपने को प्रतिष्ठित करते हैं तो उनमें से बहुसंख्यक ने अपनी परामर्श फीस 1000/- रुपए तक कर दी है। किंतु कई किसी की जाँचों को करना भी आवश्यक है और जिनका एक रेटिंग टीआईएस का पृथक्का हो तो उस पर दबला कर दिया जाता है।

एवं यह कैसे संभव हो इस पर पूरे देश को विचार करना आवश्यक है। वैसे जहाँ तक डॉक्टरों की प्रतिष्ठा में काफी कमी आई है। आम लोगों का विचार है कि डॉक्टर साधारणतः उनसे ज्यादा बस्तूओं करते हैं। इस समय तो जो डॉक्टर अपने को प्रतिष्ठित करते हैं तो उनमें से बहुसंख्यक ने अपनी परामर्श फीस 5 रुपए लेती है। दुर्भाग्य से कुछ दिनों में उसकी कैंसर की बीमारी से मृत्यु हो गई। कुल मिलाकर यदि डॉक्टर आम जनता का खाल रखें तो जनता ही उनकी रक्षा करेगी। भोपाल में औरूप के एक बड़े डॉक्टर थे संतोष सिंह। उनका बोकारोंगा होकर आई थी। उनमें अपना लिंगिनक इंदौर की एक गरीब बस्तू में खोल और परामर्श शुल्क के रूप में वह सिर्फ 5 रुपए लेती थी। दुर्भाग्य से कुछ दिनों में उसकी कैंसर की बीमारी से मृत्यु हो गई। कुल मिलाकर यदि डॉक्टर आम जनता का खाल रखें तो जनता ही उनकी रक्षा करेगी। भोपाल में औरूप के एक बड़े डॉक्टर थे संतोष सिंह। उनका बोकारोंगा होकर आई थी। उनमें अपना लिंगिनक इंदौर की एक गरीब बस्तू में खोल और परामर्श शुल्क के रूप में वह सिर्फ 5 रुपए लेती थी। दुर्भाग्य से कुछ दिनों में उसकी कैंसर की बीमारी से मृत्यु हो गई। कुल मिलाकर यदि डॉक्टर आम जनता का खाल रखें तो जनता ही उनकी रक्षा करेगी। भोपाल में औरूप के एक बड़े डॉक्टर थे संतोष सिंह। उनका बोकारोंगा होकर आई थी। उनमें अपना लिंगिनक इंदौर की एक गरीब बस्तू में खोल और परामर्श शुल्क के रूप में वह सिर्फ 5 रुपए लेती थी। दुर्भाग्य से कुछ दिनों में उसकी कैंसर की बीमारी से मृत्यु हो गई। कुल मिलाकर यदि डॉक्टर आम जनता का खाल रखें तो जनता ही उनकी रक्षा करेगी। भोपाल में औरूप के एक बड़े डॉक्टर थे संतोष सिंह। उनका बोकारोंगा होकर आई थी। उनमें अपना लिंगिनक इंदौर की एक गरीब बस्तू में खोल और परामर्श शुल्क के रूप में वह सिर्फ 5 रुपए लेती थी। दुर्भाग्य से कुछ दिनों में उसकी कैंसर की बीमारी से मृत्यु हो गई। कुल मिलाकर यदि डॉक्टर आम जनता का खाल रखें तो जनता ही उनकी रक्षा करेगी। भोपाल में औरूप के एक बड़े डॉक्टर थे संतोष सिंह। उनका बोकारोंगा होकर आई थी। उनमें अपना लिंगिनक इंदौर की एक गरीब बस्तू में खोल और परामर्श शुल्क के रूप में वह सिर्फ 5 रुपए लेती थी। दुर्भाग्य से कुछ दिनों में उसकी कैंसर की बीमारी से मृत्यु हो गई। कुल मिलाकर यदि डॉक्टर आम जनता का खाल रखें तो जनता ही उनकी रक्षा करेगी। भोपाल में औरूप के एक बड़े डॉक्टर थे संतोष सिंह। उनका बोकारोंगा होकर आई थी। उनमें अपना लिंगिनक इंदौर की एक गरीब बस्तू में खोल और परामर्श शुल्क के रूप में वह सिर्फ 5 रुपए लेती थी। दुर्भाग्य से कुछ दिनों में उसकी कैंसर की बीमारी से मृत्यु हो गई। कुल मिलाकर यदि डॉक्टर आम जनता का खाल रखें तो जनता ही उनकी रक्षा करेगी। भोपाल में औरूप के एक बड़े डॉक्टर थे संतोष सिंह। उनका बोकारोंगा होकर आई थी। उनमें अपना लिंगिनक इंदौर की एक गरीब बस्तू में खोल और परामर्श शुल्क के रूप में वह सिर्फ 5 रुपए लेती थी। दुर्भाग्य से कुछ दिनों में उसकी कैंसर की बीमारी से मृत्यु हो गई। कुल मिलाकर यदि डॉक्टर आम जनता का खाल रखें तो जनता ही उनकी रक्षा करेगी। भोपाल में औरूप के एक बड़े डॉक्टर थे संतोष सिंह। उनका बोकारोंगा होकर आई थी। उनमें अपना लिंगिनक इंदौर की एक गरीब बस्तू में खोल और परामर्श शुल्क के रूप में वह सिर्फ 5 रुपए लेती थी। दुर्भाग्य से कुछ दिनों में उसकी कैंसर की बीमारी से मृत्यु हो गई। कुल मिलाकर यदि डॉक्टर आम जनता का खाल रखें तो जनता ही उनकी रक्षा करेगी। भोपाल में औरूप के एक बड़े डॉक्टर थे संतोष सिंह। उनका बोकारोंगा होकर आई थी। उनमें अपना लिंगिनक इंदौर की एक गरीब बस्तू में खोल और परामर्श शुल्क के रूप में वह सिर्फ 5 रुपए लेती थी। दुर्भाग्य से कुछ दिनों में उसकी कैंसर की बीमारी से मृत्यु हो गई। कुल मिलाकर यदि डॉक्टर आम जनता का खाल रखें तो जनता ही उनकी रक्षा करेगी। भोपाल में औरूप के एक बड़े डॉक्टर थे संतोष सिंह। उनका बोकारोंगा होकर आई थी। उनमें अपना लिंगिनक इंदौर की एक गरीब बस्तू में खोल और परामर्श शुल्क के रूप में वह सिर्फ 5 रुपए लेती थी। दुर्भाग्य से कुछ दिनों में उसकी कैंसर की बीमारी से मृत्यु हो गई। कुल मिलाकर यदि डॉक्टर आम जनता का खाल रखें तो जनता ही उनकी रक्षा करेगी। भोपाल में औरूप के एक बड़े डॉक्टर थे संतोष सिंह। उनका बोकारोंगा होकर आई थी। उनमें अपना लिंगिनक इंदौर की एक गरीब बस्तू में खोल और परामर्श शुल्क के रूप में वह सिर्फ 5 रुपए लेती थी। दुर्भाग्य से कुछ दिनों में उसकी कैंसर की बीमारी से मृत्यु हो गई। कुल मिलाकर यदि डॉक्टर आम जनता का खाल रखें तो जनता ही उनकी रक्षा करेगी। भोपाल में औरूप के एक बड़े डॉक्टर थे संतोष सिंह। उनका बोकारोंगा होकर आई थी। उनमें अपना लिंगिनक इंदौर की एक गरीब बस्तू में खोल और पर



कितना सही है नाश्ते में दही लेना

नाश्ते में हम सभी कुछ ऐसा खाना पसंद करते हैं, जो खाने में टेस्टी हो और हमारे शरीर को पूरा दिन काम करने की एजन्जी देता है। ऐसे में ज्यादातर लोग किसी ना किसी रूप में नाश्ते में दही खाना पसंद करते हैं। लेकिन वया नाश्ते में दही लेना एक स्वस्थ विकल्प है?

पाचक होती है लेकिन नींद दिलाती है

- यदि आपके दिन शुरुआत ही दही के साथ हो रही है तो यह आपको एन्जी देने के स्थान पर नींद दिला सकती है। इसलिए दही कभी भी आपके फरस्त पर छड़ का भाग नहीं होना चाहिए।
- हालांकि दही नाश्ते का एक नन्दनात्मक हिस्सा है। यदि आप इसे खाने समय कुछ खास बातों का ध्यान रखते हैं तब,

समझे विरोधी बातों का अर्थ

- एक तरफ तो हम कह रहे हैं कि दही नाश्ते में खाना अच्छा है। वही दूसरी तरफ यह भी कह रहे हैं कि इसे खाने से सुस्ती बढ़ सकती है। दरअसल, ये दोनों ही बातें सही हैं। दही खाने पर आपको एन्जी मिलेगी या सुस्ती आएगी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि दही खाने का आपका तरीका क्या है।

इस तरह खाएं और इस तरह ना खाएं दही

- आप नाश्ते में चपती, पराठा, चिल्ला आदि के साथ दही खा सकते हैं। एक कटोरी दही का सेवन नाश्ते में करना शरीर के लाभकारी होता है और पाचनतंत्र को सही करता है। साथ ही शरीर को दिनभर के लिए ऊर्जा देने में लाभकारी होता है।
- लेकिन नाश्ते में दही का सेवन तभी करना चाहिए जब आप सुबह के समय नाश्ते से पहले कुछ खा या पी चुके हों। जैसा, सुबह की शुरुआत आपने पानी के साथ को हो आया है। यह एक बाद घोटा साफ्ट से आदि खाए हों। इसके एक घटे बाद यदि आप नाश्ते में दही का सेवन करते हैं तो आपको नींद नहीं आएगी। आपको गेस बनने की समस्या है तो इन 5 सब्जियों से बचना चाहिए।

खाली पेट नहीं खानी चाहिए दही

- सुबह के समय आप नाश्ते में केवल मीठी दही का उपयोग कर सकते हैं। खुट्टी दही खाने से परहेज करें। साथ ही नाश्ते में दही खाने समय आप इसमें एक चम्मच शकरबर मिला सकते हैं। यदि आपको शुगर की समस्या नहीं है तब।
- दिन की शुरुआत यदि किसी भी कारण दरी से हड्डी हो और आपके पास नाश्ता करने का समय ना हो तो भूलकर भी खाली दही ना खाए। यदि आप खाली पेट दही खाते हैं तो आपको जबदस्त नींद आएगी और आप खुद को बहुत शक्त हुआ अनुभव करें।
- ऐसा इसलिए होता है क्योंकि खाली दही खाने से कुछ लोगों को लड्ड प्रेशर कम होता है कि समस्या हो जाती है। इससे शरीर में लड्ड का परों का परों का कम होता है और ऑक्सीजन का स्तर घटने लगता है। यही कारण है कि बहुत तेज नींद आती है और बेहोशी जैसा अनुभव होता है।



आप चाहे मानसिक काम अधिक करते हैं या शारीरिक काम। यदि आपको काम करते समय बहुत जल्दी थकान होने लगती है तो इसका एक अर्थ यह होता है कि आपके शरीर में डिहाइड्रेशन की समस्या है। जी हाँ, केवल पोषण की कमी के कारण ही नहीं बल्कि शरीर में पानी की कमी के कारण भी जल्दी थकान होती है। जो लोग नियमित रूप से जरूरी पानी नहीं पीते हैं, उन्हें काम करते समय अधिक थकान होना और अन्य लोगों की तुलना में जल्दी थकान होती है। जानें, जल्दी थकान होने के अन्य कारण और उनके निवारण के तरीके

जल्दी थकने की वजह

- आमतौर पर जो लोग बहुत जल्दी थकान होने की समस्या से पीड़ित होते हैं, उनके शरीर में कुछ खास तत्वों की कमी देखने को मिलती है।
- पानी की कमी
- खून की कमी
- विटामिन-बी 12 की कमी
- फोलेट या फॉलिक एसिड की कमी देखने को मिलती है।

जल्दी थकान से बचने के तरीकों में ना केवल अपने खान-पान पर ध्यान देना है बल्कि यह भी ध्यान देना है कि जिस डायट का सेवन आप कर रहे हैं और जिन ड्रिक्स को आप ले रहे हैं, क्या वे आपके शरीर की जल्दस्तों को पूरा कर रही हैं। यहाँ जानें कैसे रखा जाएगा इस बात का ध्यान।

तरल पदार्थों का सेवन

- जल्दी-जल्दी होने वाली थकान की समस्या से बचने के लिए जरूरी है कि आप तरल पदार्थों का सेवन बढ़ा दें। इनमें जूस, सूप, छोड़, दाल इत्यादि शामिल हैं। इसके साथ ही समय-समय सादा पानी पीते रहें। वयस्कों को हर दिन कम से कम 8 गिलास पानी पीना चाहिए।

तनाव को नियंत्रित करना सीखें

- जल्दी थकान की एक बड़ी वजह जल्द लगातार बना रहनेवाला तनाव भी होता है। तनाव का कारण यह होते जो भी लेकिन यह व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से जल्द थका देता है। इसलिए तनाव से बचने के लिए हर दिन कुछ समय के लिए मैडिशन यानी ध्यान जरूर करें। यह आपको मानसिक रूप से फिट रखने का काम करेगा।

फलियों का सेवन करें

- हरी फलियां कई तरह की वरायटी में आती हैं। खास बात यह है कि फौसम की प्रकृति और उस दौरान शरीर की जरूरत के अनुसार हर सीजन में आनेवाली फलियां पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं।

फलियों का सेवन करें

- हरी फलियां कई तरह की वरायटी में आती हैं। खास बात यह है कि फौसम की प्रकृति और उस दौरान शरीर की जरूरत के अनुसार हर सीजन में आनेवाली फलियां पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं।

ताउम्र रहेंगे युवा

- अगर आप हर दिन सोने से पहले अपने घर के तलुओं पर असर सोने के तेल से मालिश करते तो आप ताउम्र युवा बने रहेंगे। यहाँ युवा बनने से हमारा असाध है कि आपके दात, आपकी दृष्टि और आपके शरीर के जोड़ों में किसी तरह का दर्द या समस्या नहीं हो पाएंगी। लेकिन कोरोना स्क्रम्पम के दौर में हम आपको मीट भी अच्छी भूमिका निभाता है। लेकिन कोरोना स्क्रम्पम के दौर में हम आपको मीट खाने की सलाह नहीं देना चाहते हैं। इस समय में आप थकान से बचने के लिए ड्राईफ्लूट्स यानी सुखे मेवों का सेवन कर सकते हैं।

हरी फलियां

- यदि शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने से अर्थ है कि शरीर को अपनी नियमित क्रियाओं का सुचारू रूप से चलाने के लिए जिन्हीं मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिल पाना।
- जब शरीर में ऑक्सीजन की कमी होती है तो सबसे पहले यहित को थकान महसूस होती है, सास लेने में दिक्कत होने लगती या सास फूलने लगता है। इसके बाद शरीर में रक्त के प्रवाह की गति धीमी हो जाती है। इससे थकान और घराहट बढ़ जाती है।

हो सकती हैं ये बीमारियां

- यदि शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने से अर्थ है कि शरीर को अपनी नियमित क्रियाओं का सुचारू रूप से चलाने के लिए जिन्हीं मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिल पाना।
- जब शरीर में ऑक्सीजन की कमी होती है तो उनसे व्याप्ति को थकान महसूस होती है, सास लेने में दिक्कत होने लगती या सास फूलने लगता है। इसके बाद शरीर में रक्त के प्रवाह की गति धीमी हो जाती है। इससे थकान और घराहट बढ़ जाती है।

शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कारण

- शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कारण होते हैं, जो यहित को थकान की मात्रा बढ़ावत करते हैं। यह ड्रेन डेमेज और हार्ट अटैक तक की स्थिति बना जाती है। श्यामर के रोगियों में यदि ऑक्सीजन की कमी हो जाती है तो उनकी श्यामर अचानक बहुत अधिक बढ़ सकती है, जो कि एक जनलेवा स्थिति भी बन सकती है।
- ऑक्सीजन का स्तर अचानक से बहुत अधिक घट जाने पर शरीर में थायरॉइड हॉमोन का संतुलन गड़बड़ा जाता है। इस स्थिति में थायरॉइड का स्तर या तो बहुत अधिक बढ़ सकता है या बहुत अधिक घट सकता है।

शरीर में ऑक्सीजन की कमी के लक्षण

- शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कारण होते हैं, जो यहित को थकान की मात्रा का बढ़ावत करते हैं। यह ड्रेन डेमेज और हार्ट अटैक तक की स्थिति बना जाती है। श्यामर के रोगियों में यह ड्रेन डेमेज की स्थिति भी बढ़ावत है। उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो जाती है।
- जो लोग बहुत अधिक शारीरिक श्रम करते हैं तो उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो जाती है।
- जो लोगों के भोजन में आयरन की मात्रा कम होती है अगर वे लंबे समय तक इसी तरह का भोजन लेते रहे तो उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है। यहाँके फैफड़ों से शहित पूरे शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह करने में आयरन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

चैन की नींद सोना है तो जरूर करें यह काम

अगर आप चाहते हैं कि रात में आपको सुकून की नींद आए, पैरों में कुलन और बैचैनी के कारण आपकी नींद में किसी तरह की बाधा ना आए तो आपको सोने से पहले एक खास काम करना होगा। यह काम आपके शरीर को रात होने के साथ ही सोने की नींद दिलाएगा। आइए, जानते हैं कि आखिर क्या और क

