













## कारगिल विजय दिवस पर विशेष जागरूकता कार्यक्रम सह पुरस्कार वितरण कार्यक्रम आयोजित ईमानदार और कर्तव्यनिष्ठ बन कर देश सेवा की जा सकती है: कमांडेंट

नवीन मेल संवाददाता। लातेहार कारगिल विजय दिवस के मौके पर केंद्रीय संचार ब्यूरो डाल्टनगांज के द्वारा गांधी इंटर कॉलेज लातेहार में विशेष जागरूकता कार्यक्रम सह पुरस्कार वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरूआत मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित 214 बटालियन के कमांडेंट अधिनव आनंद, गांधी इंटर कॉलेज के प्राचार्य दशरथ साहू एवं अन्य अतिथियों के द्वारा संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित कर की गई।

इसके बाद विशेष जागरूकता कार्यक्रम की लड़ाकों का मुश्किल लिए जावाज जवानों के कारण महज दो अधिनव आनंद ने कहा कि



बुके देकर स्वागत किया गया अपने संबोधन में मुख्य अतिथि ने कहा कि लगातार की लड़ाकों का मुश्किल लिए जावाज जवानों के कारण महज दो अधिनव आनंद ने कहा कि

### छह दिवसीय वित्तीय साक्षरता प्रशिक्षण शुरू

## महिलाएं समाज की दिशा बदल सकती हैं : अंजनी

नवीन मेल संवाददाता

गढ़वा। ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान में छह दिवसीय वित्तीय साक्षरता प्रशिक्षण का शुभारंभ जैएसएलपीएस के बीपीएस अंजनी कुमार, आसेटी के निदेशक इंदु भूषण लाल, एसपीआई के पूर्व एकलसी अमेंद्र कुमार सिंहा, जैएसएलपीएस के एफटीसी प्रमोद कुमार पांडेय, धृष्टि कुमार पांडेय, संस्था के फैक्टरी मिथलेश कुमार सिंह,

पंकज कुमार वर्मा ने संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित कर किया। इस मौके पर अंजनी कुमार ने कहा कि महिलाएं समाज का दिशा बदल सकती हैं। और आप के माध्यम से समाज में बदलाव लाने के लिए लोगों को प्रशिक्षण दिया जा रहा है। आप सभी लोग अपने गांव पहुंचकर समूह की महिलाओं को वित्तीय साक्षरता का



पाठ पढ़ाएंगी। संस्था के निदेशक इंदु भूषण लाल ने कहा कि अर्थीक रिश्तों सुधारने के लिए सरकार की ओर से प्रयास किये जा रहे हैं। लोकन गांव की महिलाएं अंजनी भी बैंक के कामकाज को नहीं जानती हैं। उन्हें जागरूक करने के लिए आप सभी लोगों को जिम्मेदारी दी जा रही है। आप लोग ट्रेनिंग का लाभ उठाएं।

लोगों को वित्तीय साक्षरता के प्रति जागरूक किया जा रहा है। आप लोग ट्रेनिंग के पश्चात अपने गांव और समाज के लोगों को वित्तीय साक्षरता के प्रति जागरूक होना होता है। अंजनी आप अपनी राशि को सुरक्षित रख पाएंगे। इससे बचाव के लिए आप लोग ट्रेनिंग का लाभ उठाएं।

गांधी इंटर कॉलेज के प्राचार्य दशरथ साहू ने कहा कि आज का भारत तकनीकी की ओर अग्रसर है वह दिन दर ही जब हम विश्व गुरु बनेंगे। हम सभी के छोटे-छोटे प्रशासनों के कारण देश दुनिया की तीसरी अर्थव्यवस्था की ओर बढ़ने को अग्रसर है। क्षेत्रीय प्रचार अधिकारी गैरव पुष्ट ने कहा कि इस तरह के कार्यक्रमों के आयोजन का मकसद छात्र-छात्राओं में देशभक्ति की भावना विकसित करना है। पुष्ट ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में किए गए प्रावधानों के बारे में विस्तृत पूर्वक बताया। उन्होंने भारत सरकार की अन्य

कल्याणकारी योजनाओं के बारे में भी उपरांत लोगों को जानकारी दी। इस मौके पर क्षेत्रीय प्रचार अधिकारी कुमार, पूर्ण कुमारी नीलम सहू, कुमारी जयेति मौजूद रहीं। कार्यक्रम के पश्चात कारीगर वार्कर आरपरिक वेशभूषा में स्वागत गांव प्रस्तुत किया गया। इसके पश्चात झूमर और नगपुरी भाषा में देशभक्ति गीत प्रस्तुत कर छात्रों ने सभका मन मोह लिया। नागपुरी भाषा में देशभक्ति गीत प्रस्तुत करने पर उन्हें पुरस्कृत भी किया गया।

## आरोपी पति गिरफ्तार



नवीन मेल संवाददाता  
मेराल (गढ़वा)। थाना के सोहवरिया गांव में विशेष रखिवार के दिन नवविवाहिता महिला की जहर खाने से मौत हो गई थी। जिसमें नामजद प्राथमिक अधिकृत उसके पाति मुकेश कुमार चौधरी को मेराल पुलिस ने उसके घर से रखिवार कर जेल भेज दिया। विशेष रखिवार की तरीके मुकेश कुमार पुलिस के द्वारा खाकर आत्महत्या कर ली थी। इसे लेकर मृतक के माध्यम के द्वारा प्राथमिक अधिकृत उसके पाति मुकेश चौधरी पर एक गांव के नामजद प्राथमिक अधिकृत उसके पाति मुकेश कुमार चौधरी को मेराल पुलिस ने उसके घर से रखिवार कर जेल भेज दिया है।

प्रभारी नीतीश कुमार ने बताया कि नामजद प्राथमिक अधिकृत मुकेश कुमार चौधरी उसके पाति मुकेश कुमार चौधरी उर्फ सुखारी को पुलिस की तलाश थी। इस संबंध में मेराल

मुकेश चौधरी पर एक गांव के नामजद प्राथमिक अधिकृत उसके पाति मुकेश कुमार चौधरी उर्फ सुखारी को पुलिस की तलाश थी। इस संबंध में मेराल

## कारगिल विजय दिवस पर जागरूकता सह पुरस्कार वितरण समारोह का हुआ आयोजन

## वीर सैनिकों को याद कर देश की सेवा में समर्पित रहें: किरण



नवीन मेल संवाददाता। गुमला भारत सरकार, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय के केंद्रीय संचार ब्यूरो, क्षेत्रीय कार्यालय, गुमला द्वारा कारगिल विजय दिवस, प्रधानमंत्री व्यवहार वायोजना, राष्ट्रीय शिक्षा नीति आदि के अवसर पर गुमला, सिरझई के ग्राम पंडरानी पर विशेष कार्यक्रम का आयोजन हुआ। इस अवसर पर जागरूकता रेली, सेमिनार, सांस्कृतिक गीत एवं नृत्य, स्वच्छता अभियान आदि का आयोजन हुआ। साथ ही मंगलवार को कस्तूरबा गांधी बालिका विद्यालय, सिसई में आयोजित रंगोली एवं चिक्रान्त क्रियान्वयन में विजयी अवधारियों को विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम का शुभारंभ सिरझई की जिला परिवर्त अवधारिया किया गया। बाढ़ा, सिसई प्रमुख मीना देवी, सिरझई प्रखंड शिक्षा प्रसार पदाधिकारी जोहानी देवी, शिवनाथ तत्पत्रात कस्तूरबा गांधी बालिका विद्यालय, सिसई की छात्राओं ने स्वागत गीत प्रस्तुत किया। मृत्यु पर विशेष कार्यक्रम के बाद विजय दिवस पर जागरूकता सह पुरस्कार वितरण समारोह का हुआ आयोजन

चारित्र सिंह, कस्तूरबा गांधी विद्यालय की वार्डन ब्रिमीती शोभा मुक्ता कुल्लू एवं केंद्रीय संचार ब्यूरो, गुमला की विशेष जागरूकता अधिकारी राधिका राधानान ने अंग वस्त्र देकर खायी देकर किया। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि के रूप में संबोधन करते हुए गुमला की राधिका राधानान ने संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित कर किया।

तत्पत्रात कस्तूरबा गांधी बालिका विद्यालय, सिसई की छात्राओं ने कहा कि आज हम कारगिल विजय दिवस पर जागरूकता सेवानियों को याद किया। उन्होंने सिसई प्रखंड के बरींग गांव के बलिदान को बलिदान को याद करते हुए

विधिवत स्वागत केंद्रीय संचार ब्रात्रीमीती शोभा मुक्ता कुल्लू एवं केंद्रीय संचार ब्यूरो, गुमला की विशेष जागरूकता अधिकारी राधिका राधानी देवी ने अंग वस्त्र देकर खायी देकर किया। कार्यक्रम की मुख्य अतिथि के रूप में संबोधन करते हुए गुमला की राधिका राधानी देवी ने कहा कि विशेष जागरूकता सेवानियों को याद किया।

उन्होंने कहा कि आज हम कारगिल विजय दिवस पर जागरूकता सेवा ने अपने देश की सेवा में समर्पित हुए।

अपने देश की सेवा में समर्पित हुए। उन्होंने कारगिल विजय दिवस के लिए महिलाएं समाज को विशेष जागरूकता सेवा के लिए शुभकामनाएं दी। विशेष जागरूकता के प्रति जागरूक होना होता है। अंजनी आपको करना है। इस देश के लिए आप सभी लोगों को जिम्मेदारी दी जा रही है। आप लोग ट्रेनिंग का लाभ उठाएं।

और शहीद अगस्तुस एक्सिएटों को भी नमन किया। विशेष अतिथि सिसई प्रखंड शिक्षा प्रसार पदाधिकारी के लिए जोहानी देवी ने कहा कि शिक्षा के माध्यम से ही हम समाज में अपनी पहचान बना सकते हैं। शिवानाथ पंचायत की मुखिया फलोंसे देवी ने उपर्युक्त जागरूकता सेवानियों को याद किया।

उन्होंने कहा कि आज हम कारगिल विजय दिवस पर जागरूकता सेवा ने अपने देश की सेवा में समर्पित हुए।

कार्यक्रम को सफल बनाने में मौजूद कुमारी, अनीती कुमारी, श्वेता मिंज, नीलमा साहू, प्रमिला लकड़ा, सध्या लकड़ा, पल्लवी कुमारी, वसीम अंसारी

मुमताज अंसारी, जिला योजना परिवर्तन विभाग के लिए हुए।

कार्यक्रम को बैठक बैठक बनाने में जीती लाते हुए सभी अवधारक विद्यार्थी अपने-अपने के लिए एक बहुत ही महत्वपूर्ण दिवस है। शहीद हुए भारतीय जवानों के प्रति जागरूक होना होता है। उन्होंने कहा कि आज हम कारगिल विजय दिवस पर जागरूकता सेवा के लिए एक बहुत ही महत्वपूर्ण दिवस है। शहीद हुए भारतीय जवानों के प्रति जागरूक होना होता है। उन्होंने कहा कि आज हम कारगिल विजय दिवस पर जागरूकता सेवा के लिए एक बहुत ही महत्वपूर्ण दिवस है। शहीद हुए भारतीय जवानों के प्रति जागरूक होना होता है। उन्होंने कहा कि आज हम कारगिल विजय दिवस पर जागरूकता सेवा के लिए एक बहुत ही महत्वपूर्ण दिवस है। शहीद हुए भारतीय जवानों के प्रति जागरूक होना होता है। उन्होंने कहा कि आज हम क

## सरयू व भाजपा

झारखण्ड के पूर्व मंत्री व निर्दलीय विधायक सरयू राय की राजनीति को समझना मुश्किल है। दूसरे तरफ आगामी लोकसभा चुनाव की बाबत अभी से लोकसभा चुनाव में बीजेपी को खेल खिलाफे की तैयारी में जुटा गए हैं। पिछले बार रघुवर राय को धूल चढ़ाकर भाजपा का खेल खिलाफे कर दिया था। ऐसे में कहां जा रहा है कि अगले साल होने वाले लोकसभा चुनाव में झारखण्ड में बीजेपी की राह आसान नहीं दिखती है। विपक्ष की चुनौती तो बीजेपी के सामने होती ही, बीजेपी से ही अलग हुए सरयू राय की पार्टी भारतीय जनतंत्र मोर्चा भी मैदान में चुनौती देते नजर आये। 2024 के लोकसभा चुनाव में अपने नवगठित दल भारतीय जनतंत्र मोर्चा की तैयारी में हैं। उन्होंने विजयने पर ये तीन सटे हैं चतरा, धनबाद और पालमौ। इन तीन सीटों से उम्मीदवार उतारने के पीछे अलग-अलग जांकड़े हैं। चतरा से फिलहाल बीजेपी के सांसद हैं सुनील सिंह।

चतरा वैश्य बहुल क्षेत्र माना जाता है।

साल 2014 और 2019 में सुनील सिंह को विपक्ष को टिकट पर तीन उम्मीदवार उतारने की तैयारी में हैं। उन्होंने विजयने पर ये तीन सटे हैं चतरा, धनबाद और पालमौ। इन तीन सीटों से उम्मीदवार उतारने के पीछे अलग-अलग कारण माने जा सकते हैं। चतरा से फिलहाल बीजेपी के सांसद हैं सुनील सिंह।

चतरा वैश्य बहुल क्षेत्र माना जाता है।

साल 2014 और 2019 में सुनील सिंह को विपक्ष को टिकट पर तीन उम्मीदवार उतारने की तैयारी में हैं। उन्होंने विजयने पर ये तीन सटे हैं चतरा, धनबाद और पालमौ।

इस बार चतरा के मतदाताओं में उनके प्रति खासा नाराजगी है। सुनील सिंह का मानना है कि सुनील सिंह ने क्षेत्र के लिए कार्य किया है।

उन्होंने जिस गांव को गोद लिया था, वहां के लोग इनके लापता होने का पोस्टर तक लगा चुके हैं।

सरयू राय को रघुवर दास से दुश्मनी जगजहिर है। माना जाता है कि पिछली बार सरयू राय को भाजपा ने विधायक सभा का टिकट रघुवर दास की जिद को मानते हुए नहीं दिया था। तब सरयू राय ने अपना चुनाव क्षेत्र बदल दिया और रघुवर दास के खिलाफ निर्दलीय प्रत्याशी के रूप में मैदान में उतर गये। खेल सबके सामने आया। धनबाद से अभी सांसद पीन सिंह हैं। उनका लंबा जनतंत्रिक करियर रहा है। धनबाद पर यार पार्श्व और तीन चुनाव विधायक रहे। तीसरी बार वे धनबाद लोकसभा सीट से सांसद हैं। उनकी बड़ती उम्र को देखते हुए माना जा रहा है कि बीजेपी इस बार उन्हें टिकट नहीं देंगी। धनबाद से सरयू राय की लंबे समय से नजदीकी बनी हुई है। वे अक्सर धनबाद के दौरे पर जाते हैं। उन्होंने अपने समर्थकों की खासा तादाद खड़ी कर ली है। बहरहाल, पीन सिंह और सरयू राय के बीच अनबन भी रही है इसलिए सरयू राय अपने मोर्चे के बैनर तले धनबाद के रघुवर दास को जान गये। इन सब बीच पलामू से अभी सांसद है। ज्ञारखण्ड के पूर्व बीजेपी विष्णु द्वायल राय (वीडी राम)। वे भारतीय युलिस सेवा के अफसर रहे। मूलतः बिहार के बक्सर के रहने वाले वीडी राम पर सेवा में रहते कई गंधीर आरोप भी लगे थे। भाजपा ने उन्हें पहली बार 2014 में पलामू से टिकट दिया। वे जीत भी गए। पिछर 2019 के लोकसभा चुनाव में भी उन्होंने पलामू से जीत दर्ज की। उनके प्रति मतदाताओं में इस बार काफी गुस्सा है। कायसा जाने की राह भी इस बार बिंदुवार हो जाएगी। धनबाद से अभी सांसद पीन सिंह है। सरयू राय भाजपा को सबक सिखाने के लिए तीनों सीटों से अपने उम्मीदवार उतारने का पक्का मन बना चुके हैं। अगर ऐसा हुआ तो भाजपा का खेल झारखण्ड में बिगड़ सकता है।

पिछले नींवों से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र में सत्तारूढ़ भाजपा नींव एनडीए गठबंधन को चुनौती देने के लिए कांग्रेस सहित देश के 26 विपक्षी दलों के नेताओं ने एक नये राजनीतिक गठबंधन बनाने की घोषणा की है। बंगलुरु में आयोजित विपक्षी दलों की बैठक में शामिल हुए दलों ने कांग्रेस के नेतृत्व वाले योगीए के स्थान पर इंडिया नेशनल डेवलपमेंट इंकूलसिव अलायंस (ईडिया) के नाम पर एक नया गठबंधन बनाया है। विपक्ष के ईडिया गठबंधन के संयोजक की घोषणा अभी तक नहीं हो पाई है। विपक्ष का कहना है कि उक्ता ईडिया गठबंधन पहले के योगीए की तुलना में अधिक मजबूत है। इसमें ऐसे राजनीतिक दल भी शामिल हैं जो अभी तक आपस में एक-दूसरे के विरोधी रहे हैं। कांग्रेस के धूर विरोधी रहे अरविंद केजरीवाल ईडिया गठबंधन में शामिल हैं। पश्चिम बंगाल में ममता बनर्जी के कठुर विरोधी वामपंथी दल भी शामिल हैं। इसमें ऐसे राजनीतिक दल भी तुलना में अधिक मजबूत है। इन दलों के बीच अपने विवरणों के अन्तर्गत विवरण बदल रहे हैं। उनका लंबा जनतंत्रिक करियर रहा है। धनबाद लोकसभा सीट से सांसद हैं। उनकी बड़ती उम्र को देखते हुए माना जा रहा है कि बीजेपी इस बार उन्हें टिकट नहीं देंगी। धनबाद से सरयू राय की लंबे समय से नजदीकी बनी हुई है। वे अक्सर धनबाद के दौरे पर जाते हैं। उन्होंने अपने समर्थकों की खासा तादाद खड़ी कर ली है। बहरहाल, पीन सिंह और सरयू राय के बीच अनबन भी रही है इसलिए सरयू राय अपने मोर्चे के बैनर तले धनबाद के रघुवर दास को जान गये। इन सब बीच पलामू से अभी सांसद है। ज्ञारखण्ड के पूर्व बीजेपी विष्णु द्वायल राय (वीडी राम)। वे भारतीय युलिस सेवा के अफसर रहे। मूलतः बिहार के बक्सर के रहने वाले वीडी राम पर सेवा में रहते कई गंधीर आरोप भी लगे थे। भाजपा ने उन्हें पहली बार 2014 में पलामू से टिकट दिया। वे जीत भी गए। पिछर 2019 के लोकसभा चुनाव में भी उन्होंने पलामू से जीत दर्ज की। उनके प्रति मतदाताओं में इस बार काफी गुस्सा है। कायसा जाने की राह भी इस बार बिंदुवार हो जाएगी। धनबाद से अभी सांसद पीन सिंह है। सरयू राय भाजपा को सबक सिखाने के लिए तीनों सीटों से अपने उम्मीदवार उतारने का पक्का मन बना चुके हैं। अगर ऐसा हुआ तो भाजपा का खेल झारखण्ड में बिगड़ सकता है।

केरल में भी कांग्रेस व वामपंथी दल एकजुट नजर आ रहे हैं। ईडिया गठबंधन में भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस, अखिल भारतीय तृणमूल कांग्रेस, द्रविड़ मुनेत्री कण्ठगम, आम आदमी पार्टी (आप), जनता दल (यूनाइटेड), राष्ट्रीय जनता दल, झारखण्ड मुक्ति मोर्चा, राष्ट्रीय लोकदल, अपना दल (कमेरावादी), जम्मू कश्मीर नेशनल कॉन्फ्रेंस, पीपुल्स डेमोक्रेटिक पार्टी (स्टार एक्टिव), स्टार एक्टिव, नेशनल कॉन्फ्रेंस, पार्टी (मार्क्सवादी), भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी (भाकाप), भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी (पार्टी) (मार्क्सवादी लेनि�नवादी), भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी (मार्क्सवादी सोसियलिस्ट) पार्टी (एरएसपी), अंल ईडिया पॉर्टर्स ड्रॉप बॉक्स, मरमलार्ची द्रविड़ नेटवर्क (एमटीएसपी), विद्युतार्थ विद्युत दल उनके लिए छोड़ दे। बदले में अन्य प्रदेशों में मिलकर चुनाव लड़ते हैं। ममता बनर्जी व अरविंद केजरीवाल भी कांग्रेस से केरल की तरह ही सामंजस्य चाहते हैं।

केरल में सरकार है। ईडिया गठबंधन में भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस, अखिल भारतीय तृणमूल कांग्रेस, द्रविड़ मुनेत्री कण्ठगम, आम आदमी पार्टी (आप), जनता दल (यूनाइटेड), राष्ट्रीय जनता दल, झारखण्ड मुक्ति मोर्चा, राष्ट्रीय लोकदल, अपना दल (कमेरावादी), जम्मू कश्मीर नेशनल कॉन्फ्रेंस, पीपुल्स डेमोक्रेटिक पार्टी (स्टार एक्टिव), स्टार एक्टिव, नेशनल कॉन्फ्रेंस, पार्टी (मार्क्सवादी), भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी (भाकाप), भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी (पार्टी) (मार्क्सवादी सोसियलिस्ट) पार्टी (एरएसपी), अंल ईडिया पॉर्टर्स ड्रॉप बॉक्स, मरमलार्ची द्रविड़ नेटवर्क (एमटीएसपी), विद्युतार्थ विद्युत दल उनके लिए छोड़ दे। बदले में अन्य प्रदेशों में मिलकर चुनाव लड़ते हैं। ममता बनर्जी व अरविंद केजरीवाल भी कांग्रेस से केरल की तरह ही सामंजस्य चाहते हैं।

केरल में सरकार है। ईडिया गठबंधन में भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस, अखिल भारतीय तृणमूल कांग्रेस, द्रविड़ मुनेत्री कण्ठगम, आम आदमी पार्टी (आप), जनता दल (यूनाइटेड), राष्ट्रीय जनता दल, झारखण्ड मुक्ति मोर्चा, राष्ट्रीय लोकदल, अपना दल (कमेरावादी), जम्मू कश्मीर नेशनल कॉन्फ्रेंस, पीपुल्स डेमोक्रेटिक पार्टी (स्टार एक्टिव), स्टार एक्टिव, नेशनल कॉन्फ्रेंस, पार्टी (मार्क्सवादी), भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी (भाकाप), भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी (पार्टी) (मार्क्सवादी सोसियलिस्ट) पार्टी (एरएसपी), अंल ईडिया पॉर्टर्स ड्रॉप बॉक्स, मरमलार्ची द्रविड़ नेटवर्क (एमटीएसपी), विद्युतार्थ विद्युत दल उनके लिए छोड़ दे। बदले में अन्य प्रदेशों में मिलकर चुनाव लड़ते हैं। ममता बनर्जी व अरविंद केजरीवाल भी कांग्रेस से केरल की तरह ही सामंजस्य चाहते हैं।

केरल में सरकार है। ईडिया गठबंधन में भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस, अखिल भारतीय तृणमूल कांग्रेस, द्रविड़ मुनेत्री कण्ठगम, आम आदमी पार्टी (आप), जनता दल (यूनाइटेड), राष्ट्रीय जनता दल, झारखण्ड मुक्ति मोर्चा, राष्ट्रीय लोकदल, अपना दल (कमेरावादी), जम्मू कश्मीर नेशनल कॉन्फ्रेंस, पीपुल्स डेमोक्रेटिक पार्टी (स्टार एक्टिव), स्टार एक्टिव, नेशनल कॉन्फ्रेंस, पार्टी (मार्क्सवादी), भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी (भाकाप), भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी (पार्टी) (मार्क्सवादी सोसियलिस्ट) पार्टी (एरएसपी), अंल ईडिया पॉर्टर्स ड्रॉप बॉक्स, मरमलार्ची द्रविड़ नेटवर्क (एमटीएसपी), विद्युतार्थ विद्युत दल उनके लिए छोड़ दे। बदले में अन्य प्रदेशों में मिलकर चुनाव लड़ते हैं। ममता बनर्जी व अरविंद केजरीवाल भी

# पेट में किसी भी तरह का इन्फेक्शन आंतों के कामकाज को प्रभावित कर सकता है : कपिल त्यागी

**मा** नसून का मौसम गर्मी से राहत तो देता है लेकिन कई बीमारियां और इन्फेक्शन साथ लेकर आती हैं। इस सीजन में त्वचा, पेट और आंतों से जुड़ी बीमारियों के अलावा मच्छरों से फैलने वाले रोगों का ज्यादा रिकॉर्ड होता है। सबसे ज्यादा खतरा पेट और आंतों के रोगों का होता है। बारिश के गर्दे पानी में कई तरह के बैक्टीरिया, फंगस और वायरस होते हैं, जो पेट में पहुंचने के कामकाज करते हैं। एलर्जी, पेट फूलना या ब्लोटर, आईआईएस, गैस बनना, पेट दर्द आदि का कारण बनते हैं। नॉर्डा के ई-260 सेकंटर 27 स्थित 'कपिल त्यागी आयुर्वेद वित्तनिक' के डायरेक्टर कपिल त्यागी के अनुसार, पेट में किसी भी तरह का इन्फेक्शन आंतों के कामकाज को प्रभावित कर सकता है। बैठते स्वास्थ्य के लिए आदि का कारण बनते हैं। नॉर्डा के

लिए आप नीचे बताए उपाय आजमा सकते हैं।

**पर्याप्त नींद लें :** पेट और आंतों को स्वस्थ रखने और उसके कामकाज को बढ़ाने के लिए आपको रोजाना सात से आठ घंटे की नींद लेनी चाहिए। इस बात का ज्यादा रखने के लिए नींद पूरी नहीं होने से गत माइक्रोबायोम वाली आंतों के बैक्टीरिया पर असर पड़ता है।

## कब्ज के लिए घरेलू उपाय

जल्दी सोने से मिलेगा आंतों को आराम :

सिर्फ आठ घंटे सोना ही

काफी नहीं है बल्कि यह भी जरूरी है। इसके



कि आप जल्दी सो रहे हैं या नहीं। आप जितनी जल्दी सोने की कोशिश करेंगे पेट के बैक्टीरिया भी उतनी जल्दी ही शांत होंगे। जहां तक सोने के सही समय की बात है, तो रात कीबज 10 बजे तक आपको सो जाना चाहिए।

**रोजाना हल्की एक्सरसाइज** भी जरूरी :

एक्सरसाइज का आंतों के बैक्टीरिया पर

असर पड़ता है। हासे में तीन बार 30 से

90 सिन्टट तक एक्सरसाइज करने से आंतों

को स्वस्थ और मजबूत बनाने में मदद मिल सकती है।

**तनाव से बचें :** तनाव का सीधा बुरा असर

आपके पेट पर पड़ता है। तनाव की बजह से

पेट में कोइँ होने का खतरा होता है। इतना

ही नहीं इससे गैस, एसिडिटी यहां तक की कब्ज होने का भी खतरा होता है। बैठते हैं खुश रहने की कोशिश करें।

**विटामिन बी12 की कमी** न होने दें : आपके तत्वों

की कमी माइक्रोबायोम हेल्थ को प्रभावित करती है।

खासकर विटामिन बी12 की कमी न होने दें। इसलिए

अपने खाने में विटामिन बी12 से भरपूर चीजें जैसे

सैलमन, द्वादा, मास, दही और फोर्टिफाइड सेरेल्स

एडिक्ट रहें : जानी की कमी से सजन हो जाती है।

इसके अलावा कम पानी पीने से आपके पेट में

जीआई इन्फेक्शन का खतरा बढ़ सकता है। इतना है

नहीं कम पानी पीने से कब्ज का जेखिम होता है।

आपको दस्त हो के कब्ज, दोनों ही स्थितियों में पानी की

कमी न होने दें।

## मेरे सिर पर पाँच-पाँच चुनाव हैं...



जा  
री  
से  
एक  
पत्रकार ने  
पूछा -  
आप बता  
रहे हैं कि  
यह  
मणिपुरी  
नंगी  
लड़की का  
वीडियो तो

मह महीने का है। आपके पास सीधी आई जैसी खुफिया एंजेसी होने के बाद इन्होंने देखी से कैसे पता चला?

राजा जी ने कहा - पता तो हमें उसी समय चल गया था। उस समय कोई हंगामा ही नहीं बरपा तो वैफिजूल में हम क्यों छाती पाए? भला कोई अपनी अंगुली से अपनी ही आँख फोड़ता है क्या?

पत्रकार ने पूछा - फिर अब मगरमच्छ आँसू बहाने की क्या जरूरत है? जैसे पहले चुप थे, अब भी चुप्पी साध सकते थे? यदि आपको सच में उस लड़की से हमर्दी है तो क्यों न एक बार मणिपुर चलो जाते?

राजा जी मुस्कुराए और कहा - इसीलिए तुम पत्रकार हो और मैं राजा। मेरे आँसू बहाने और मणिपुर न जाने का कारण तुम्हें इस गाने के द्वारा बताता हूँ। ध्यान से सुनो - मेरे सिर पे पाँच-पाँच चुनाव हैं।

लड़की ने कहा - थोड़ा ठहरो पकारों अभी मजबूरियाँ हैं मेरे सिर पे पाँच-पाँच चुनाव हैं।

थोड़ा ठहरो पकारों अभी मजबूरियाँ हैं सब सेटिल होगा बस चुनाव भर की दूरीयाँ हैं मेरे सिर पे पाँच-पाँच चुनाव हैं।

थोड़ा ठहरो पकारों अभी मजबूरियाँ हैं लम्बी-लम्बी ये फेंक-फेंक बातीं में काहे मणिपुरी लड़की रोता है चुनावों के बीच में न आना तू लड़की की मेरी चुनावी कैनवसिंग में मेरे सिर पे पाँच-पाँच चुनाव हैं।

थोड़ा ठहरो पकारों अभी मजबूरियाँ हैं देश-विदेश घूमते बदनामी के डर से मेरा दिल धड़के

मेरे पीछे पढ़े हैं नोटबंदी, जीएसटी और अब मणिपुर के दों

एक दिन ये लुटिया दुबायें यही सोचकर दिल धड़के

मेरे सिर पे पाँच-पाँच चुनाव हैं।

थोड़ा ठहरो पकारों अभी मजबूरियाँ हैं मेरे सिर पे पाँच-पाँच चुनाव हैं।

थोड़ा ठहरो पकारों अभी मजबूरियाँ हैं सब सेटिल होगा बस चुनाव भर की दूरीयाँ हैं मेरे सिर पे पाँच-पाँच चुनाव हैं।

थोड़ा ठहरो पकारों अभी मजबूरियाँ हैं नहीं होते हैं जो सारे औषधीय गुण होते हैं, जैसे किसी बीमारी को ठीक करने के लिए चाहिए। बस हमें उनके सही उपयोग के बारे में नहीं पता है। ऐसा ही एक फूड लहसुन है, जो पुरुषों के लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकता है।

लहसुन खाने का सही तरीका : आयुर्वेद मानता है कि इसमें एंटीसेप्टिक, एंटी बैक्टीरियल, एंटी वायरल और एंटी इंफ्लामेटोरी गुण होते हैं। सुबह खाली पेट लहसुन की 2-3 कच्ची कली का सेवन करके बीमारियों को दूर किया जा सकता है। जिससे हर अंग स्वस्थ और ताकतवर बनेगा।

**ल** हसुन से कई सारी बीमारियों का नाश किया जा सकता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि पुरुषों के लिए लहसुन कितना फायदेमंद हो सकता है?

हमारे खाय पदार्थों में जो सारे औषधीय गुण होते हैं, जैसे किसी बीमारी को ठीक करने के लिए चाहिए। बस हमें उनके सही उपयोग के बारे में नहीं पता है। ऐसा ही एक फूड

लहसुन है, जो पुरुषों के लिए काफी

फायदेमंद साबित हो सकता है।

लहसुन खाने का सही तरीका : आयुर्वेद मानता है कि इसमें एंटीसेप्टिक, एंटी बैक्टीरियल, एंटी वायरल और एंटी इंफ्लामेटोरी गुण होते हैं। सुबह खाली पेट लहसुन की 2-3 कच्ची कली का सेवन करके बीमारियों को दूर किया जा सकता है। जिससे हर अंग स्वस्थ और ताकतवर बनेगा।

## ताकतवर पोषण से भरपूर

ताकत बढ़ाने के लिए ग्रेट्रीन और अन्य

पोषक तत्वों में जो सारे औषधीय गुण होते हैं, जैसे क्रियोट्रोफिक, एंटी बैक्टीरियल, एंटी वायरल और एंटी

इंफ्लामेटोरी गुण होते हैं।

यह देश चुनावों का देश है।

यहाँ एक चुनाव खत्म होते हैं कि नहीं दूसरा

सामने आ खड़ा होता है। आपकी मजबूरियाँ होती हैं।

मुताबिक एक साल से अधिक उम्र के बच्चों को गत ताकत बढ़ाने के लिए ग्रेट्रीन और अन्य

पोषक तत्वों को सेवन करने से पहले 2.5 मिली

शहद की सिंगल डोज दी जा सकती है। इसका मतलब है कि आप एक साल से

अधिक उम्र के बच्चे को आपको बढ़ाना चाहिए।

इसका लाभ यह है कि पुरुषों के लिए लहसुन खाना जाता है। इसका लाभ यह है कि आपको बढ़ाना चाहिए।

यहाँ एक चुनाव खत्म होते हैं कि नहीं दूसरा

सामने आ खड़ा होता है। आपकी मजबूरियाँ होती हैं।

यहाँ एक चुनाव खत्म होते हैं कि नहीं दूसरा

सामने आ खड़ा होता है। आपकी मजबूरियाँ होती हैं।

यहाँ





