

जिला प्रशासन ने राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के संग की बैठक

चुनावी प्रक्रिया को मजबूत करने पर चर्चा

खबर मन्त्र संवाददाता

रंची। जिला निर्वाचन पदाधिकारी-सह उपायुक्त मंजूनाथ भजंत्री ने बुधवार को मान्यता प्राप्त राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों के साथ बैठक की। उपायुक्त सभागार में आयोजित बैठक में जिला उप निर्वाचन पदाधिकारी, जिला के सभी सात विधानसभा क्षेत्र के निर्वाची पदाधिकारी एवं मान्यता प्राप्त विभिन्न राजनीतिक दलों के प्रतिनिधि उपस्थित थे।

बैठक में विधानसभावार मतदाता सूची की जानकारी, हाई-राइज बिल्डिंग/अपार्टमेंट में स्थित मतदान केंद्रों, प्रपत्र-6, 7, 8 से संबंधित प्रक्रियाओं, नए मतदाताओं को अहतां तिथि पर इपीआइसी कार्ड वितरण, मतदान केंद्रों के पुनर्व्यवस्थापन और 1500 से अधिक मतदाता वाले मतदान केंद्रों



के विषय पर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक में राजनीतिक दलों के प्रतिनिधियों से उनकी राय और सुझाव भी लिये गए, जिन पर अमल करने के लिए संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए गए। चुनाव आयोग की मंशा के अनुरूप कानूनी ढांचे के तहत चुनावी प्रक्रियाओं को और अधिक पारदर्शी और प्रभावी बनाने के लिए यह संवाद आयोजित किया गया।

बैठक में जिला उप निर्वाचन पदाधिकारी द्वारा जानकारी दी गयी कि रांची जिला में कुल मतदाताओं की संख्या 26 लाख 22 हजा 429 है, इनमें महिला मतदाता 13 लाख 21 हजार 673 एवं पुरुष मतदाता 13 लाख 687 हैं, जबकि थर्ड जेंडर मतदाताओं की संख्या 69 है। जिला के सभी सात विधानसभा क्षेत्रों में मतदान केंद्रों की संख्या 2777 है।

यूपीएससी भर्ती परीक्षा 23 को, परीक्षा केंद्रों के 200 मीटर के दायरे में निषेधाज्ञा

खबर मन्त्र संवाददाता

रंची। संघ लोक सेवा आयोग (यूपीएससी), नई दिल्ली द्वारा आयोजित रिक्रूटमेंट टेस्ट एरनाम 2025 का आयोजन 23 मार्च को राजकीय बालिका +2 उच्च विद्यालय, बरियातु में किया जाएगा। परीक्षा दो पालियों में संपन्न होगी। प्रथम पाली: प्रातः 09:30 से 11:30 बजे तक और द्वितीय पाली: अपराह्न 02:00 से 04:00 बजे तक होगी। परीक्षा के दौरान कदाचारमुक्त एवं शांतिपूर्ण वातावरण बनाए रखने के लिए उपायुक्त-सह-जिला दंडाधिकारी एवं एसएसपी, रांची द्वारा पुलिस बल एवं दंडाधिकारी की प्रतिनियुक्ति की गई है।



200 मीटर के दायरे में निषेधाज्ञा लागू

परीक्षा केंद्र के आसपास भीड़भाड़ और अव्यवस्था को रोकने के लिए अनुमंडल दंडाधिकारी, सदर, रांची द्वारा धारा-163 के तहत परीक्षा केंद्र के 200 मीटर के दायरे में निषेधाज्ञा लागू की गई है। यह 23 मार्च को सुबह 06:30 बजे से शाम 07:00 बजे तक प्रभावी रहेगी।

इन गतिविधियों पर रहेगी पाबंदी

1. पांच या अधिक व्यक्तियों का एक जगह जमा होना (सरकारी कार्यों एवं शवयात्रा को छोड़कर)
2. ध्वनि विस्तारक यंत्रों (लाउडस्पीकर आदि) का उपयोग
3. किसी भी प्रकार के अस्त्र-शस्त्र, जैसे बंदूक, राइफल, रिवाल्वर, बम, बारूद आदि लेकर

चलना (सरकारी कार्य में लगे कर्मियों को छोड़कर)

4. लाठी, डंडा, तीर-धनुष, गड़ासा, भाला आदि लेकर चलना (सरकारी कर्मियों को छोड़कर)
5. किसी भी प्रकार की बैठक या आमसभा का आयोजन

निषेधाज्ञा उल्लंघन पर होगी कार्रवाई

प्रशासन ने स्पष्ट किया है कि निषेधाज्ञा का उल्लंघन करने पर कानूनी कार्रवाई की जाएगी। परीक्षा में शामिल होने वाले छात्रों और उनके अभिभावकों से प्रशासन ने अनुरोध किया है कि वे परीक्षा केंद्रों के पास भीड़ न लगाएं और नियमों का पालन करें।

रांची विश्वविद्यालय कर्मचारी महासंघ ने किया विवि के वीसी का घेराव

संघ ने उच्च शिक्षा विभाग पर राजभवन के आदेश की अवहेलना का लगाया आरोप

खबर मन्त्र व्यूटे

रंची। रांची विश्वविद्यालय कर्मचारी महासंघ ने गुरुवार को भी रांची विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ अजीत कुमार सिन्हा का घेराव कर डॉ अनमोल कुमार लाल के विरुद्ध समुचित कार्रवाई करने का दबाव बनाया। साथ ही उच्च शिक्षा विभाग द्वारा दिए अवधि विस्तार का भारी विरोध किया। संघ के लोगों ने वीसी से कहा कि राजभवन द्वारा 7 मार्च को ही उच्च शिक्षा सचिव को पत्र लिखकर डॉ अनमोल कुमार लाल के अवधि विस्तार को रद्द करते हुए तुरंत विश्वविद्यालय में योगदान का आदेश दिया था, परंतु अभी भी उच्च शिक्षा विभाग द्वारा उन्हें विर्मित नहीं कर काम लिया जा रहा है। ऐसा प्रतीत हो रहा है की उच्च शिक्षा सचिव और उच्च शिक्षा निदेशक को विश्वविद्यालय के नियम और



परिनियम का ज्ञान ही नहीं है। रांची विश्वविद्यालय के सभी कर्मचारियों ने एक स्वर से डॉ अनमोल कुमार लाल के विरुद्ध कुलपति से कार्रवाई की मांग की। झारखण्ड विश्वविद्यालय कर्मचारी महासंघ के अध्यक्ष नवीन चंचल एवं रांची विवि कर्मचारी संघ के महामंत्री अर्जुन राम ने कहा कि विभागीय मंत्री को धोखे में रखकर उच्च शिक्षा निदेशक ने डॉ अनमोल कुमार लाल को गलत तरीके से सेवा विस्तार दिया था। विभागीय

प्रधान सचिव के पत्र में कहा गया है की प्रतिनियुक्त उप निदेशक का कार्यकाल किसी भी हाल में तीन वर्ष से ज्यादा का नहीं होगा। फिर किस आधार पर डॉ अनमोल कुमार लाल को अवधि विस्तार दिया गया और उससे अब तक किस नियम परिनियम, राज्यदेश अथवा न्यायदेश के अलोक उनसे काम लिया जा रहा है? विश्वविद्यालय प्रशासन के द्वारा बार-बार मांग की जा रही है कि गणित विभाग में शिक्षकों का घोर अभाव है। इसके

बावजूद डॉ अनमोल कुमार लाल को वापस नहीं करना, यह घोर मनमानी को दर्शाता है। डॉ अनमोल कुमार लाल अपने आकाशों के बल पर राजभवन के आदेश को भी धत्ता बता रहे हैं। इस कारण से सभी कर्मचारियों ने विश्वविद्यालय के नियमों व अधिकारों की रक्षा के लिए कुलपति से उसके विरुद्ध कठोर कार्रवाई की मांग की है। इस पर कुलपति ने सभी कर्मचारियों को भरोसा दिलाया है जल्द ही नियम संगत कार्रवाई की जाएगी। विरोध कार्यक्रम में नवीन चंचल, अर्जुन राम, निर्मल उर्रांव, पप्पु बांडो, संदीप मिंज, हेमंत भगत, सुरेश महली, कर्मवीर उर्रांव, अजीत बैठा, मुकेश वर्मा, राणा कुमार, बिके. त्रिपाठी, सुधीर सिंह, वीके. टंडन, संतोष मंडल, शंकर थापा, मुन्ना उर्रांव, कृष्णा गोप, चन्दन मिश्रा आदि थे।

स्कूल में बच्चों को न क्वेश्चन मिला, न ही उत्तर पुस्तिका

पुरानी कॉपी से पन्ने फाड़कर परीक्षा दे रहे हैं राज्य के साढ़े 30 लाख बच्चे



गुरुजी ऐप पर क्वेश्चन भेज झाड़ा पल्ला : बताते चलें कि 17 मार्च से राज्य के हजारों सरकारी स्कूलों में वर्ग तीन से लेकर वर्ग सात तक की वार्षिक परीक्षा शुरू हुई है परंतु इस बार विभाग द्वारा प्रश्न पत्र व उत्तर पुस्तिका उपलब्ध नहीं करायी गयी है। गुरुजी ऐप में प्रश्न पत्र का लिंक भेज दिया गया है। गुरुजी ऐप से प्रश्न पत्र डाउनलोड कर उसे शिक्षक ब्लैक बोर्ड पर लिख रहे हैं। इसके बाद

ब्लैक बोर्ड में लिखे गये प्रश्नों को छात्र कॉपी में उतार कर उसका जवाब लिख रहे हैं। छात्रों को सबसे अधिक परेशानी उत्तर पुस्तिका नहीं मिलने से हुई है। वह घर से ही पुरानी कॉपी से पन्ना फाड़कर लाये और उसे कॉपी में उतारा। कुछ विद्यालय के शिक्षकों ने अपने निजी पैसे से बच्चों को उत्तर लिखने के लिए पेज मुहैया कराया है। इस वर्ष से बंद कर दिया गया

क्वेश्चन और पेपर देना : एक शिक्षक ने बताया कि झारखंड शिक्षा परियोजना और जेसीआरटी की ओर से विभिन्न प्रकार के उल जलूल कार्यक्रमों में एनजीओ आदि पर साल भर पानी की तरह पैसा बहाया जाता है। बात जब बच्चों की आती है तो पैसे की कमी बताते हुए परीक्षा के लिए प्रश्न पत्र और उत्तर पुस्तिका उपलब्ध कराने से हाथ खड़े कर देते हैं।

मालूम हो कि झारखंड शिक्षा परियोजना द्वारा अब तक प्रत्येक वर्ष अर्धवार्षिक और वार्षिक परीक्षा के लिए प्रश्न पत्र और उत्तर पुस्तिका उपलब्ध कराया जाता रहा है। बीते साल भी प्रश्न पत्र और उत्तर पुस्तिका उपलब्ध कराया गया था। परंतु वर्ष 2024-25 से इसे बंद कर दिया गया है।

रांची सिटी

केंद्र सरकार पर मदद नहीं करने का लगाया आरोप

एक-दो वर्षों में जल संसाधन विभाग को सही जगह पर ले आयेंगे: हफीजुल हसन



इसके लिए गांव में कमेटी बनाकर 40 से 50 एकड़ में सिंचाई सुविधा उपलब्ध कराई जायेगी। ढाई एकड़ में तालाब बनाया जायेगा। छोटी-छोटी योजनायें ली जायेंगी। 11

योजनाओं का काम प्रगति पर है। स्वर्णरेखा परियोजना पर भी ध्यान दिया जायेगा। पुनासी डैम के मुख्य नहर का थोड़ा काम बाकी है। जल्द ही देवघर को पानी मिलेगा।

उन्होंने कहा कि कनहर सिंचाई योजना का उद्घाटन 2019 में रघुवर दास किये थे। उद्घाटन के 24 घंटा के बाद चूहा बिल कर दिया, खोखला हो गया और बह गया। इस तरह का काम हम नहीं करेंगे। ठोस काम करेंगे।

अपने संबोधन के दौरान उन्होंने कहा कि आज आदमी हिंदू-मुसलमान नहीं सुनना चाहता है। भाजपा के छह सांसद हैं। अभी नहीं किये तो हाफ हो जायेंगे। पूर्व सीएम रघुवर दास पर निशाना साधते हुये कहा कि राज्यपाल रहे हैं। कितना मुस्लिम देश है। नाम

गिन्ते खत्म ही नहीं होगा। झारखंड ऐसे नहीं बना हजारों लाखों शहीद हुये हैं।

मंत्री हफीजुल ने कहा कि गिरिडीह में हुई घटना का मामला दोपहर तक हिंदू और मुसलमान भाईयों ने सुलझा लिया था। तब तक रघुवर दास को पता चला। वे देवघर जा रहे थे इस बीच उन्होंने गिरिडीह की ओर गाड़ी घुमा लिया। पीछे-पीछे बाबूलाल भी चले गये। अब आप लोग 60 के ऊपर चले गये हैं। 65-70 साल हो रहा है। अब अगले 20 साल तक कोई वेकेसी नहीं है।

खबर एक नजर में

झारखंड चेंबर की झारखंड कृषि निर्यात पर आधारित कार्यशाला कल

राची। झारखंड चेंबर ऑफ कॉमर्स की कृषि बागवानी एवं कृषि ग्रामीण उद्योग समिति 21 मार्च को झारखंड कृषि निर्यात कार्यशाला का आयोजन कर रही है। यह कार्यक्रम सुबह 10 बजे से शाम 6 बजे तक चेंबर भवन में आयोजित होगा। समिति के चेयरमैन आनंद कोठारी ने बताया कि इस कार्यशाला का उद्देश्य राज्य के किसानों की आय को चौगुना बढ़ाना और हजारों युवाओं, उद्यमियों एवं व्यापारियों के लिए रोजगार के अवसर सृजित करना है। कार्यशाला में एपीडा (भारत सरकार), निदेशक उद्योग, निदेशक कृषि, बिरसा कृषि विश्वविद्यालय के वैज्ञानिक और अन्य विशेषज्ञ उपस्थित रहेंगे, जो निर्यात प्रक्रिया, गुणवत्ता मानकों और सरकारी योजनाओं की जानकारी प्रदान करेंगे।

टीएसी मेंबर बनाये जाने पर नारायण उरांव से समाज की उम्मीदें बढ़ी

रांची। केंद्रीय सरना संघर्ष समिति की बैठक में कहा गया कि बीते 26 फरवरी को विभिन्न आदिवासी संगठनों के अगुआ ने केंद्रीय सरना समिति भारत के अध्यक्ष नारायण उरांव को टीएसी में मेंबर बनाये जाने पर सहमत होया। केंद्रीय सरना संघर्ष समिति के प्रदेश अध्यक्ष शिवा कच्छप ने कहा कि नारायण उरांव समाज के प्रति हमेशा संघर्षशील रहे हैं। सभी को साथ में लेकर चलते थे। टीएसी मेंबर बनने पर सभी जाति धर्म के लिए आशा की किरण बनकर आये हैं। उनसे हम सभी उम्मीद करते हैं कि वह कल्याणकारी कार्य करें और सभी के हित में करें। समिति के सुनिल कच्छप, अमर उरांव, सोनू मुंडा, सोमनाथ उरांव, रजनी उरांव, सुखदेव उरांव, कुशल उरांव, हेमंत गाड़ी, बुधवा उरांव, सोमा लकड़ा, लक्ष्मण तिकी, एतवा उरांव, चरकु उरांव ने उन्हें बधाई दी है।

सरहुल: घर-घर सरना झंडा लगाने की अपील

रांची। केंद्रीय सरना संघर्ष समिति की बैठक बुधवार को प्रधान कार्यालय, कांके रोड में हुई। अध्यक्षता समिति के प्रदेश अध्यक्ष शिवा कच्छप व संचालन सती तिकी ने की। शिवा ने कहा कि प्रत्येक वर्ष की तरह इस वर्ष भी सरहुल पूजा का आयोजन पारंपरिक व संस्कृतिक रीति रिवाज से होगा। 30 मार्च को सरना आदिवासी समाज के लोग उपवास रखेंगे। उस दिन नदी-तालाब से मछली-केकड़ा पकड़ने की परंपरा निभाई जाएगी। रात को घड़ा में जल रखने का कार्यक्रम होगा जबकि, 31 मार्च को पूजा और एक अप्रैल को सरहुल शोभायात्रा निकाली जाएगी। दो अप्रैल को सभी घरों में फूलखोसी की जाएगी। उन्होंने कहा कि सरना धर्मावलंबियों से अपील है कि पारंपरिक ढोल-नगाड़ा और मांदर के साथ सरहुल शोभायात्रा में शामिल हों। सरहुल के दिन आदिवासी समाज के लोग घर-घर सरना झंडा लगाएं। शोभायात्रा में महिलाएं लाल पाड़ की साड़ी और पुरुष धोती-गंजी का प्रयोग करें। मौके पर संगीता गाड़ी, अमिता उरांव, भानु उरांव, कुईली उरांव, बसंती कुजूर, पार्वती टोप्पो, सीटीओ उरांव, शोभा तिकी सहित अन्य शामिल हुए।

शहर के विभिन्न क्षेत्रों में नालों की हुई सफाई

रांची। शहर को स्वच्छ और जलजमाव मुक्त बनाने के लिए रांची नगर निगम ने व्यापक सफाई अभियान शुरू किया है। इस अभियान के तहत शहर के विभिन्न क्षेत्रों में स्थित नालों की सफाई की जा रही है, जिससे बरसात के दौरान जलभराव की समस्या को रोका जा सके। नगर निगम के एक अधिकारी ने बताया कि, हमारा लक्ष्य यह सुनिश्चित करना है कि रांची में जलभराव की समस्या न हो और नाले पूरी तरह से साफ रहें। नगर निगम की टीमें लगातार सफाई कार्यों में जुटी हुई हैं। सफाई अभियान के मुख्य बिंदु : नगर निगम की सफाई टीमों ने कई प्रमुख इलाकों में जमे हुए कचरे और गाद को हटाया। मशीनों के साथ-साथ सफाई कर्मियों की मदद से बड़े और छोटे नालों को पूरी तरह साफ किया गया। नगर निगम ने लोगों से भी अपील की है कि वे कचरा और प्लास्टिक नालों में न डालें, जिससे जल निकासी की समस्या न हो।

पंचायती राज और पेसा कानून का संरक्षण इस यात्रा का उद्देश्य : केशव महतो कमलेश

राजीव गांधी पंचायती राज संगठन के तत्वाधान में चार दिवसीय स्वराज पदयात्रा की हुई शुरुआत

खबर मन्त्र संवाददाता

रांची। पंचायती राज और पेसा कानून का संरक्षण इस यात्रा का उद्देश्य है। ये बातें राजीव गांधी पंचायती राज संगठन के तत्वावधान में आयोजित चार दिवसीय स्वराज पदयात्रा को संबोधित करते हुए झारखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष केशव महतो कमलेश ने कहीं। बुधवार को स्वराज पदयात्रा का शुरूआत धरती आबा भगवान बिरसा मुंडा की जन्मस्थली उलिहातु खूंटी से हुई। इस मौके पर उन्होंने भगवान बिरसा मुंडा के जन्मस्थल पर बिरसा मुंडा के प्रतिमा पर माल्यार्पण कर पूजा पाठ की और बिरसा मुंडा के वंशजों सुखराम मुंडा करन पाहन जेठा मुंडा और मुखिया अमर मुंडु वरदान मुंडा ग्राम प्रधान नेल्सन पुती से मुलाकात कर स्वराज



पदयात्रा की शुरूआत की। इस पदयात्रा में मुख्य रूप बन्धु तिकी, रविंद्र सिंह, सतीश पौल मुजनी, गजेंद्र सिंह, राकेश किरण महतो,शांतनु मिश्रा, पंचायती राज संगठन के संयोजक सुमित शर्मा,रवि मिश्रा, रामकृष्ण चौधरी, विस्सन, अंजनी रंजन नरेश तिकी, सुभाष नाग, भारत जोड़ो यात्री अनामिका सरकार, अनुप्रिया सोय, लक्ष्मण हांसदा, आनन्द सिंक् शामिल हुए।

इस स्वराज पदयात्रा कार्यक्रम की अध्यक्षता राजीव गांधी पंचायती राज संघटन के प्रदेश संयोजक

सुमित शर्मा ने की। पदयात्रा में बन्धु तिकी ने कहा कि रघुवर सरकार के प्रावधान जिसमें 9 फरवरी 2013 के बाद जिस व्यक्ति के तीन बच्चे हो उन्हें चुनाव लड़ने से रोकना यह प्रतिनिधित्व के अधिकार का हनन है। पंचायती राज संगठन इस बात का विरोध करती है कि किसी भी व्यक्ति को उनके बच्चों के आधार पर या उसके उम्र सीमा के आधार पर चुनाव लड़ने से रोकना गलत है। इस यात्रा के माध्यम से उपरोक्त मुख्य बिंदुओं पर जनता को जागरूक करेंगे।

चिकुणगुनिया और डेंगू के अंतर को समझें

मलेरिया, डेंगू और चिकनगुनिया ये सभी बीमारियां मच्छर के काटने से होती हैं बावजूद इसके इन बीमारियों के लक्षण में काफी फर्क होता है हैरानी की बात यह है कि हर साल मौसम बदलने पर ये बीमारियां अपने चरम पर रहती हैं पर ज्यादातर लोगों को इन बीमारियों के बीच का फर्क नहीं पता होता है जिसके आभाव में वो अपना उपचार सही ढंग से नहीं करवा पाते हैं। आइए जानते हैं आखिर किस तरह अलग होता है डेंगू का वायरस चिकनगुनिया के वायरस से और क्या है इसके घरेलू उपचार। चिकनगुनिया और डेंगू के लक्षण

-चिकनगुनिया और डेंगू में आने वाले बुखार के लक्षण लगभग एक जैसे ही होते हैं। हालांकि माना जाता है कि डेंगू का वायरस चिकनगुनिया के वायरस से ज्यादा खतरनाक होता है। डेंगू में लगातार गिरते प्लेटलेट्स की वजह से व्यक्ति को बेहद कमजोरी महसूस होती है। जबकि चिकनगुनिया से व्यक्ति 1 से 12 दिन तक पीड़ित रहता है। इसकी वजह से शरीर में कई सालों तक दर्द बना रहता है।

- चिकनगुनिया के मरीज को जोड़ों में तेज दर्द होता है। यही दर्द डेंगू और चिकनगुनिया के मरीजों को लक्षणों में एक-दूसरे से अलग करता है। कुछ लोगों को इस दर्द से राहत पाने में 6 महीने से 1 साल तक का वक्त लग जाता है [चिकनगुनिया में हथेलियों और पावों के साथ पूरे शरीर पर रेशेज हो जाते हैं। वहीं, डेंगू में चेहरे और चमड़ी पर लाल रेशेज होते हैं।

-बुखार के कारण आमतौर पर भी मरीज के शरीर में दर्द होता है, लेकिन चिकनगुनिया से पीड़ित व्यक्ति के पूरे



शरीर में काफी दर्द रहता है। मरीज का पूरा शरीर दर्द से टूट रहा होता है। सबसे ज्यादा तकलीफ जोड़ों के दर्द के कारण होती है।डेंगू में दर्द अधिक होने की वजह से ब्लिडिंग और सांस लेने में भी दिक्कत आ सकती है।

-चिकनगुनिया के मरीज के शरीर पर लाल रंग के रेशेज हो जाते हैं। रोगी के शरीर पर खुजली हो सकती है। उसके शरीर पर चकत्ते भी निकल सकते हैं।

- चिकनगुनिया वायरस का सीधा असर जॉइंट्स पर होता है। जिसकी वजह से लोग दर्द से बेचैन हो जाते हैं।

बचाव

- चिकनगुनिया से बचने के लिए फिलहाल कोई टीका अभी तक

उपलब्ध नहीं हो पाया है। इस बीमारी से बचने का सबसे प्रभावी तरीका है खुद को मच्छरों से बचाए रखें।

- अपने घर के आसपास की जगह पर सफाई रखें।

- घर के पास पानी ना जमा होने दें।

बात दें, डेंगू और चिकनगुनिया के मच्छर साफ पानी में ही पैदा होते हैं।

- चिकनगुनिया के मच्छर ज्यादातर दिन के समय काटते हैं। इसलिए सिर्फ रात ही नहीं बल्कि दिन में भी मच्छरों से बचाव जरूरी है। इनसे बचने के लिए मच्छरदानी का इस्तमाल करें।

- इस मौसम में कोशिश करें कि हमेशा पूरी बाजू के ही कपड़े पहनें।

- लक्षणों के आधार पर डॉक्टर से सलाह लेकर ही दवा लें। डॉक्टर को

दिखाए बिना अपनी मर्जी से ही कोई दवा लेने की भूल बिल्कुल ना करें।

पचार-

औषधीय गुणों से भरी तुलसी का प्रयोग, चिकनगुनिया में अमृत के समान है। नीम की गिलोय, सोंठ, छोटी पीपल और गुड़ के साथ तुलसी का काढ़ा बनाकर चिकनगुनिया के रोगी को पीने के लिए दें। मात्र 3 खुराक में यह घरेलू दवा चिकगुनिया के रोगी को इस बीमारी से छुटकारा दिला सकती है।

आयुर्वेद विशेषज्ञों के अनुसार गिलोय एक आयुर्वेदिक जड़ी बूटी है, डेंगू में इसके पत्तों के रस का सेवन करने से लाभ मिलता है। डेंगू का बुखार 5 से 6 दिन के अंदर अपना असर दिखाना शुरू कर देता है।

जिसकी वजह से शरीर में तेजी से प्लेटलेट्स का स्तर कम होने लगता है। इससे निजात पाने के लिए गिलोय और 7 तुलसी के पत्तों का रस पीने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। यह रक्त के प्लेटलेट्स का स्तर भी बढ़ाता है। गिलोय की कड़वाहट को कम करने के लिए इसे किसी अन्य जूस में मिलाकर पी सकते हैं। इंटरनेशनल मेडिकल एसो. के मुताबिक अगर डेंगू के मरीज का प्लेटलेट्स काउंट 10,000 से ज्यादा हो तो प्लेटलेट्स ट्रांसफ्यूजन की जरूरत नहीं होती और ना ही यह खतरे का संकेत है। लेकिन अगर डेंगू के मरीज का प्लेटलेट्स काउंट 10,000 से कम होने लगें तो खतरनाक हो सकता है।डेंगू खतरनाक बीमारी है, लेकिन इस बीमारी से डरने की नहीं, बल्कि बचने की जरूरत है। देखिए, कैसे फैलती है ये बीमारी, क्या कारण हैं और कैसे होगा बचाव ?बहुत से लोगों को नहीं पता कि डेंगू का मच्छर गंदी नालियों में नहीं बल्कि साफ सुथरे पानी में पनपते हैं। साफ सुथरे शहरी इलाकों में रहने वाले लोगों को इसका ज्यादा खतरा रहता है। अगर आप को डेंगू हो जाए तो घबराएं नहीं, भरपूर मात्रा में तरल आहार लें, क्योंकि डिहाइड्रेशन से ही बीमारी खतरनाक होती है और अगर डेंगू के मरीज का प्लेटलेट्स काउंट 10,000 से ज्यादा हो तो प्लेटलेट्स ट्रांसफ्यूजन की जरूरत नहीं होती।डेंगू में तेज बुखार के साथ नाक बहना, खांसी, आंखों के पीछे दर्द, जोड़ों के दर्द और त्वचा पर हल्के रैश होते हैं। हालांकि कुछ लोगों में लाल और सफेद निशानों के साथ पेट खराब, जी मिचलाना, उल्टी आदि हो सकता है।

मौसम के अनुसार करें भोजन नहीं तो होंगे बीमार

मौसम के अनुसार ही उपयुक्त भोजन का सेवन और रहन-सहन, उसके अनुसार चेष्टा और खानपान ऋचुर्या हैं। वर्ष की छह ऋतुओं में प्रत्येक ऋतु दो माह की होती है। साधक से अपेक्षा की गई है कि वह उस समय चल रही ऋतु के अनुसार ही अपना खानपान और व्यवहार रखे।व्यवहार या आचरण में ध्यान रहे, इसलिए समझने और ध्यान में रखने के लिहाज से प्रत्येक ऋतु का एक प्रधान रस माना गया है। ऋतुचर्या के लिए निर्धारित उसी रस के पदार्थों का अधिक सेवन करने से शरीर मन और आत्मचेतना का अच्छा पोषण होता है। इन दिनों ऋतुओं के मान से वर्षा का समय है।

आयुर्वेद के अनुसार, इन दिनों पाचन शक्ति क्षीण हो जाती है। विकृति के कारण पाचन क्रिया की कमजोरी और बढ़ती है। इसलिए जठराग्नि को जगाना, भूख और पाचन को संतुलित रखना और दोषों का शमन करना आयुर्वेद के लिहाज से महत्वपूर्ण है। इसके लिए आयुर्वेद के उपदेष्टा आसानी से पचने वाले आहार लेने की हिदायत देते हैं।

उनके अनुसार, दालें, सब्जियां का सूप, पुराना अन्न, पतला दही लिया जा सकता है। पंचकर्म में की जाने वाली शुद्धि क्रियाएं, सुगंधियों का प्रयोग भी इस ऋतु में करने का



बालों का पकना है नुकसानदेह

जब मैं 14-15 साल की थी, तभी मेरे बाल सफेद होने लगे थे। मुझे या फिर मेरे पिता को इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ा, लेकिन मेरी मां काफी परेशान रहने लगी थी। वो मुझे डॉक्टर के पास ले कर गईं। डॉक्टर ने कैल्शियम सप्लीमेंट्स खाने की सलाह दी, लेकिन कुछ नहीं बदला। इस बात को अब तकरीबन 15 साल बीत चुके हैं। ये कहानी है चंडीगढ़ रहने वाली विंणका कुंडु की। विंणका के बाल छोटे हैं लेकिन आधे पंके और आधे काले। पहली नजर में ये उनका फैशन स्टेटमेंट लग सकता है, लेकिन उनका कहना है कि ऐसे बाल पाने के लिए उन्होंने पार्लर जा कर कुछ करवाया नहीं है बल्कि ये खुद से हुआ है। कम उम्र में बाल सफेद होना एक नया ट्रेंड सा बनता जा रहा है। गूगल ट्रेंड के सर्च इंटेरेस्ट से पता चला है कि पिछले दस सालों में गूगल पर 'ग्रे हेयर' यानी 'सफेद बाल' सर्च करने वालों की तादाद काफी बढ़ी है। खासतौर पर 2015 के बाद से।

20 साल के सत्यभान भी उनमें से एक हैं जो गूगल पर इस उम्र में सफेद बाल पर रिसर्च करते रहते हैं। सत्यभान भी टीन ऐज में थे जब उन्होंने अपना पहला सफेद बाल देखा। उस वक्त की अपनी पहली प्रतिक्रिया को याद करते हुए वो बताते हैं, रमुझे थोड़ी चिंता हुई, फिर मैंने गूगल किया। आखिर इसकी वजह क्या है? मेरे पिता खुद एक कार्डियोलॉजिस्ट हैं, उनकी सलाह पर मैं डॉक्टर से मिलने भी गया, फिर पता चला कि मेरे खाने-पीने की आदत, बालों पर आए दिन नए तरह के प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल कई कारण है जिससे ऐसा हुआ होगा। स्किन और हेयर एक्सपर्ट डॉक्टर दीपाली भारद्वाज कहती हैं, रकम उम्र में बाल सफेद होना एक बीमारी

है। डॉक्टरी भाषा में इसे केनाइटिस कहते हैं।र ईडयन जरनल ऑफ डर्मेटोलॉजी में 2016 में छपे शोध के मुताबिक भारत में केनाइटिस के लिए 20 साल की उम्र तय की गई है। भारतीयों में 20 साल से या उससे पहले बाल सफेद होना शुरू हो जाए, तो माना जाता है कि उसे ये बीमारी है। दिल्ली के सफ्दरजंग में कई सालों तक प्रैक्टिस करने वाले ट्राइकॉलोजिस्ट (बालों के डॉक्टर) डॉक्टर अमरेंद्र कुमार कहते हैं केनाइटिस में हेयर कलर पिगमेंट पैदा करने वाले सेल में दिक्कत पैदा हो जाती है, जिसकी वजह से बाल सफेद होने लगते हैं। इसके पीछे कई कारण होते हैं। डॉक्टर अमरेंद्र के मुताबिक कई बार कम उम्र में बाल सफेद अनुवांशिक (जेनेटिक) कारण से होते हैं तो कई बार खाने-पीने में प्रोटीन और कॉपर की कमी और हार्मोनल वजहों से भी ये दिक्कत पैदा हो सकती है। शरीर में हीमोग्लोबिन का कम होना, एनीमिया, थाइरॉयड की दिक्कत, प्रोटीन की कमी इन सब वजहों से बाल कम उम्र में सफेद हो सकते हैं। वार्णिंका जब डॉक्टर से मिलीं तो उन्हें पता चला कि बालों की उनकी दिक्कत जेनेटिक है। अपने पिता के बारे में बताते हुए विंणका कहती हैं, रमेरे पिता के बाल भी कम उम्र में ही सफेद हो गए थे। मेरी एक छोटी बहन भी है, उसके बाल भी मेरी ही तरह हैं। हमारे परिवार में ये दिक्कत कइयों के साथ है।र

दुनिया में कई जगहों पर कम उम्र में सफेद बाल क्यों होते हैं, इस पर शोध हुआ है। ब्रिटेन के यूनिर्विसटी ऑफ ब्रेडफोर्ड के प्रोफेसर डेसमंड टोबीन के मुताबिक यूरोप में रहने वालों के लिए 20 साल की उम्र में बाल का सफेद होना आम बात है। प्रोफेसर टोबीन हेयर और स्किन पिगमेंट स्पेशलिस्ट हैं। इस विषय पर किए गए कई शोध के अध्ययन के बाद वो इस नतीजे पर पहुंचे हैं कि मानव शरीर में पाए जाने वाले 'जीन', हमारे बालों के रंग-रूप के लिए जिम्मेदार होते हैं। रिसर्च से ये भी पता चलता है कि अलग-अलग नस्ल के लोगों में अलग-अलग समय पर बाल सफेद होने का ट्रेंड है। अफ्रीका और पूर्वी-एशियाई नस्लों में बाल एक उम्र के बाद ही सफेद होने शुरू होते हैं।

भारत में 40 की उम्र के बाद बाल सफेद हों तो इसे बीमारी नहीं माना जाता। कम उम्र में सफेद बाल पर अलग-अलग लोगों की प्रतिक्रिया भी अलग-

अलग है। कई लोग कम उम्र में सफेद बाल को स्वीकार नहीं करते। उसे छुपाने की कोशिश करते हैं। कई लोग इसे फैशन स्टेटमेंट या फिर स्टाइल स्टेटमेंट में बदल देते हैं। सत्यभान उनमें से हैं जो 20 साल की उम्र में सफेद बाल के साथ नहीं रहना चाहते। इसलिए उन्होंने बाल ड्राई करना शुरू कर दिया है। हालांकि डॉक्टर दीपाली इसे सही नहीं मानती। उनके मुताबिक इससे बालों को ज्यादा नुकसान पहुंचता है। थोड़े वक्त के लिए ये असर जरूर दिखते हैं, लेकिन जैसे ही आप इनका इस्तेमाल बंद करते हैं वो बाल वापस सफेद होने लगते हैं।



इन रोगों में न करें पपीता का सेवन, होगा नुकसान

इस बात से तो हम सब अच्छे से वाकिफ है कि पपीता हमारी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद विटामिन हमें कई बीमारियों से दूर रखने में मदद करते हैं। मैग्नीशियम, पोटेशियम, नियासिन, प्रोटीन, कैरोटीन और प्राकृतिक फाइबर से भरपूर पपीता हमारी पाचन क्षमता को बढ़ावा देता है। पर क्या आप जानते हैं कि अधिक मात्रा में इसके सेवन से हमे यह नुकसान भी पहुंचा सकता है। आइए जानते हैं किन लोगों को इसके सेवन से बचना चाहिए...प्रेगनेंट महिलाओं को इसके सेवन से बचना चाहिए पपीता खासकर कच्चा पपीते को ज्यादा मात्रा में खाना प्रेगनेंट महिलाओं के लिए हानिकारक साबित हो सकता है, क्योंकि इसके सेवन से आपका गर्भशय के सिकुड़ने की संभावना काफी हद तक बढ़ जाती है और जिस वजह से गर्भपात हो सकता है। बलड प्रेशर के मरीजों को बनाकर रखनी चाहिए दूरी पपीता का सेवन करना बलड प्रेशर के पेशेंट्स के लिए नुकसानदायक साबित होता है। जो लोग बलड प्रेशर की दवाई ले रहे हैं उन्हें पपीते का सेवन करने से बचना चाहिए। यह उनके लिए हानिकारक साबित हो सकता है।किडनी में स्टोन पपीता विटामिन सी एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर होता है जो शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। यह हमें कई बीमारियों से दूर रखने में मदद करता है, लेकिन एक अध्ययन से सामने आया है कि विटामिन सी के अत्यधिक सेवन से किडनी में पथरी की समस्या पैदा हो सकती है।स्किन पर गलत

प्रभाव अगर आपकी स्किन खासकर आपकी हाथ पीले पड़ रहे हो तो आप कैरोटेनेमिया नामक त्वचा रोग से पीड़ित हो सकते हैं। इससे आंखों, तलवों और हथेलियों का रंग पीला भी हो सकता है। पपीता में बीटा कैरोटीन मौजूद होता है जो एलर्जी



का कारण बन सकता है। इसके अत्यधिक सेवन से हमारी स्किन पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। स्तनपान के समय बच्चों को स्तनपान कराने वाली महिलाओं को पपीता नहीं खाना चाहिए। इसके अलावा 1 साल तक नवजात शिशु को भी पपीता नहीं खिलाया जाना चाहिए।दस्त में नहीं दस्त से परेशान लोगों को पपीता का बिल्कुल सेवन नहीं करना चाहिए। इसके अलावा जो लोग हार्ट संबंधित परेशानी के चलते रोजाना खून पतला करने की गोली लेते हैं उन्हें भी पपीते का सेवन नहीं करना चाहिए।

हड्डियों को मजबूत बनाने के टिप्स

हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए आपको कैल्शियम और विटामिन डी की जरूरत होती है। इन दोनों की कमी से हड्डियां कमजोर और खोखली हो जाती हैं। लेकिन बहुत कम ही लोग इस बात को जानते होंगे कि आपके फेवरेट खाने की लिस्ट में कई ऐसी चीजें भी शामिल होती हैं जिसका सेवन अधिक करने से आपकी हड्डियों की डेंसिटी कम हो जाती हैं मतलब हड्डियां खोखली होने लगती हैं। आइए जानते हैं ऐसी ही कई चीजों के बारे में। नमक

ज्यादा मात्रा में नमक का इस्तेमाल करने से हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। दरअसल नमक में सोडियम होता है जो शरीर में जाने के बाद कैल्शियम को यूरिन के माध्यम से शरीर से बाहर निकाल देता है। **चॉकलेट** : ज्यादा चॉकलेट खाने से भी हड्डियां कमजोर हो सकती हैं। इसे खाने से शरीर में शुगर और ऑक्सलेट की मात्रा बढ़ जाती है जिससे कैल्शियम शरीर में अवशोषित नहीं हो पाता।शराब शराब पीने से शरीर में कैल्शियम की मात्रा कम होने लगती है। जो हड्डियों की कमजोरी का कारण बनती है।कोल्ड ड्रिक्स

: कोल्ड ड्रिक्स में कार्बन डाई ऑक्साइड और फास्फोरस पाया जाता है जो हड्डियों को खोखला कर देता है। **चाय और कॉफी** : चाय और कॉफी का ज्यादा सेवन करने से भी हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। इसमें मौजूद कैफीन हड्डियों की सेहत के लिए बहुत हानिकारक होता है।



