



रायपुर, लखनऊ और नई दिल्ली से प्रकाशित

RNI NO. CHHIN/2016/70655



# पायानियर

www.dailypioneer.com रायपुर, मंगलवार 24 दिसम्बर 2024 पृष्ठ-12 वर्ष-09, अंक-123 मूल्य 3.00 ₹

## विवर न्यूज़

राष्ट्रपति मुर्मु ने राजसभा का सत्रावसान किया

नयी दिल्ली। राष्ट्रपति द्वारा भी मुर्मु ने सोमवार को राजसभा का सत्रावसान कर दिया। राजसभा सचिवालय ने बताया कि राष्ट्रपति ने नेता जो राजसभा का सत्रावसान कर दिया है। संसद का शीतकालीन सत्र नवम्बर को शुरू हुआ था और 20 दिसम्बर को राजसभा की कार्यवाही अनिश्चितकाल के लिए स्थगित कर दी गयी थी।

## राष्ट्र ने किया चौथी चरण सिंह को नमन

नयी दिल्ली। उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और कांग्रेस अध्यक्ष मलिकार्जुन खड़ो ने

पूर्व प्रधानमंत्री और किसान नेता चौथी चरण सिंह को उनकी 122 वीं जयंती

पर भावपूर्ण नमन किया। मुख्य समारोह राष्ट्रीय राजधानी में चौथी चरण सिंह के समाधि स्थल किसान घट पर अयोजित किया गया जहाँ धनखड़ ने ब्रह्मासुमन अर्पित किये। उनके साथ केंद्रीय कौशल विकास एवं उद्यमिता मंत्री जयंती चौथी चरण सिंह के साथ-साथ सिंगल-विडो की रूपरूपी साथी चौथी चरण सिंह को उनकी सुविधाएं देती है। यह बात न केवल उद्योगों की स्थापना, बल्कि रोजगार सृजन पर भी जोर देती है। मुख्यमंत्री साय ने बताया कि छत्तीसगढ़ में कृषि, खाद्य प्रसंकरण, ऊर्जा, खनन, और विनियोग जैसे क्षेत्रों में अपार समावनाएँ हैं। नई औद्योगिक नीति में विशेष सम्बिली और प्रोत्साहन पैकेज शामिल है। डिजिटल सिंगल विडो सिस्टम 2.0 से सभी स्वीकृतियां और लाइसेंस प्राप्त करना आसान हो गया है। उद्योग

## छत्तीसगढ़ निवेश के लिए असीम संभावनाओं वाला राज्य

## इन्वेस्टर्स कनेक्ट मीट में मुख्यमंत्री विष्णुदेव ने निवेशकों से किया संवाद

पायानियर संवाददाता ▶ नई दिल्ली

www.dailypioneer.com



## बस्तर क्षेत्र में निवेश पर मिलेगा विशेष प्रोत्साहन

मुख्यमंत्री साय ने बताया कि बस्तर में औद्योगिक विकास को बढ़ावा देने के लिए कोर क्षेत्र की स्टील इकाइयों और अन्य उद्योगों को बढ़ा राहत दी गई है। अयस्म और पर 50 प्रतिशत और कोयले पर 100 प्रतिशत रॉयल्टी की छूट का प्रावधान किया गया है। इसके साथ ही, उद्योगों द्वारा चुकाए गए रॉयल्टी और राज्य को मिलने वाले सेस की प्रतिपूर्ति 15 वर्षों तक की जाएगी। इसके अलावा, ग्राम नियानार में 118 एकड़ भूमि पर एक नया औद्योगिक क्षेत्र विकसित किया जा रहा है।

विभाग द्वारा सब्सिडी जारी करने के लिए अधिकतम 3 स्तर और अधिकतम 7 दिनों की समय सीमा सुनिश्चित की गई है। मुख्यमंत्री साय ने कहा कि उद्योग स्थापित करने हेतु भूमि उपलब्ध कराने के लिए, न्यूनतम सरकार की अवधारणा के तहत निजी औद्योगिक पार्क को 30 प्रतिशत सम्बिली देकर प्रत्यास्ताहित किया जा रहा है, तो वहीं दूसरी तरफ, उद्योगों के लिए रेडी और विकसित प्लॉट आवेदन के 60

दिनों के भीतर सुनिश्चित कर रहे हैं। उद्योग बताया हम यह सुनिश्चित कर रहे कि उद्योग स्थापना एवं संचालन में सरकारी हस्तक्षेप न्यूनतम हो एवं यथासंघ ऐसे लेफ्ट संस्टिफिकेशन अथवा ऑनलाइन माध्यम से हो ताकि उद्योग हेतु आपको सरकार के पास अनेक की आवश्यकता न हो। कार्यक्रम में उपस्थित उद्योगपतियों द्वारा छत्तीसगढ़ की पहल की सराहना करते हुए निवेश की समावनाओं पर सकारात्मक चर्चा की गई। मुख्यमंत्री ने भरोसा जाता है कि यह इन्वेस्टर की विशेष सम्बिली और उद्योगपतियों के सवालों का जवाब देते हुए भरोसा दिलाया कि यह इन्वेस्टर विकसित किया जा रहा है। उद्योगों के लिए रेडी और विकसित प्लॉट आवेदन के 60

दिनों के भीतर सुनिश्चित कर रहे हैं। उद्योग बताया हम यह सुनिश्चित कर रहे कि उद्योग स्थापना एवं संचालन में बोरे में विस्तार से बताया। कार्यक्रम में उपस्थित उद्योगपतियों द्वारा छत्तीसगढ़ की पहल की सराहना करते हुए निवेश की समावनाओं पर सकारात्मक चर्चा की गई। मुख्यमंत्री ने भरोसा जाता है कि यह इन्वेस्टर विकसित किया जा रहा है, तो वहीं दूसरी तरफ, उद्योगों के लिए रेडी और विकसित प्लॉट आवेदन के 60

## पीएम मोदी ने रोजगार मेले में 71 हजार से अधिक नियुक्ति पत्र बांटे

पायानियर संवाददाता ▶ नई दिल्ली

www.dailypioneer.com



पर निर्भर करता है। भारत 2047 तक एक विकसित राष्ट्र बनने के लिए प्रतिवर्द्ध है क्योंकि देश की नीतियां और नियंत्रण अपने प्रतिभासातीय युवाओं को सशक्त बनाने पर केंद्रित हैं। उद्योगों का प्रिलेट एक दशक के लिए अधिकतम 3 स्तर और अधिकतम 7 दिनों की समय सीमा सुनिश्चित की गई है। मुख्यमंत्री साय ने कहा कि उद्योग स्थापित करने हेतु भूमि उपलब्ध कराने के लिए, न्यूनतम सरकार की अवधारणा के तहत निजी औद्योगिक पार्क को 30 प्रतिशत सम्बिली देकर प्रत्यास्ताहित किया जा रहा है, तो वहीं दूसरी तरफ, उद्योगों के लिए रेडी और विकसित प्लॉट आवेदन के 60

दिनों के भीतर सुनिश्चित कर रहे हैं। उद्योग बताया हम यह सुनिश्चित कर रहे कि उद्योग स्थापना एवं संचालन में बोरे में विस्तार से बताया। कार्यक्रम में उपस्थित उद्योगपतियों द्वारा छत्तीसगढ़ की पहल की सराहना करते हुए निवेश की समावनाओं पर सकारात्मक चर्चा की गई। मुख्यमंत्री ने भरोसा जाता है कि यह इन्वेस्टर विकसित किया जा रहा है, तो वहीं दूसरी तरफ, उद्योगों के लिए रेडी और विकसित प्लॉट आवेदन के 60

## कांग्रेस ने की केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह के इस्तीफे की मांग

पायानियर संवाददाता ▶ लखनऊ

www.dailypioneer.com



कांग्रेस के विष्ट नेताओं ने केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह पर एक विवाद आंदोलन कर रहे हैं। उद्योगपतियों की मानवाधारी और शारीरिक सुविधाएं और राजनीतिक रॉयल्टी की विवादित नीति के लिए एक विवाद आंदोलन कर रहा है। उद्योगपतियों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है। पार्टी के प्रदेश मुख्यमंत्री और विधायिकों ने उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है। उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।

उद्योगों को सशक्त बनाने पर केंद्रित है।









## संपादकीय जादू टोना महिला उत्पीड़न का कारण

सर्वोच्च न्यायालय ने याद दिलाया है कि जातू टोना महिला उत्पीड़न का कारण है। एक उल्लेखनीय टिप्पणी में हाल ही में भारत के सर्वोच्च न्यायालय ने जातू टोने के नाम पर महिला उत्पीड़न का उल्लेख करते हुए कहा कि यह 'संवैधानिक भावना पर थब्बा' है। सर्वोच्च अदालत के समक्ष विहार के चंपारन जिले का घृणित मामला सामने आया था जहाँ महिला के खिलाफ हिंसा हुई थी। इससे देश में जातू टोने का ज्वलंत मुद्दा सामने आया। अदालत ने ऐसे व्यवहार पर फैरन रोक लगाने की मांग की जो भारतीय संविधान में निहित गरिमा, समानता तथा मानवाधिकारों को आश्रित पहुंचाते हैं। जस्टिस सी.टी. रविकुमार व जस्टिस संजय कारोल की पीठ ने 2020 के प्रारंभ में हुए इस परेशान करने वाले कांडों पर विचार किया। इसमें जातू टोने के आरोप में महिला को सार्वजनिक रूप से हमला करने तथा निर्वस्त्र करने की पीड़ा ज्ञेनी पड़ी थी। लखपती देवी समेत अन्य आरोपियों को इस जघन्य कृत्य के लिए जवाबदेह पाया गया था। आरोप था कि पुलिस ने भी पीड़िता के प्रति संवेदनहीनता दिखाई। सर्वोच्च न्यायालय ने इन कृत्यों की बर्बादत तथा स्थानीय प्रशासन की कठित संवेदनहीनता पर दुःख और निराशा प्रकट की। अदालत ने कहा कि ऐसी घटनायें महिलाओं की गरिमा और अधिकारों पर खासकर ग्रामीण क्षेत्रों में सीधा हमला हैं जहाँ समानता अभी बहुत दूर है। अदालत ने जातू टोने की घृणित परंपरा जारी रहने के



नागरिकों को न्याय, स्वतंत्रता, समानता और गरिमा की गारंटी देता है। ऐसे में जादू टोने जैसे व्यवहार इन सिद्धान्तों का उल्लंघन कर महिला विरोधी हिंसा तथा भेदभाव की संस्कृति बनाए रखते हैं। ज्यादा चिन्ता की बात यह है कि सरकार ऐसे मामलों में संवेदनहीनता दिखा कर अपराध में समान भागीदार बन जाती है। अदालत ने जोर दिया कि ऐसे मामलों में जिम्मेदार अधिकारियों को समुचित जांच कर पीड़ितों को न्याय दिलाना चाहिए ताकि मानव गरिमा के उल्लंघन से बचा जा सके। सुप्रीम कोर्ट ने राज्य की आलोचना की कि उसने उच्च न्यायालय के 'निष्क्रिय' आदेश के खिलाफ अपील नहीं की जिसमें कार्यवाहियों पर स्थगनादेश दिया गया था।

पीट ने जादू टोने के मामलों में बहुआयामी दृष्टिकोण अपनाने की आवश्यकता पर भी जोर दिया। इसमें जादू-टोने को विशिष्ट रूप से अपराध घोषित करने तथा ऐसा करने वालों को कठोर दंड सुनिश्चित करना शामिल है। इसके साथ ही वैज्ञानिक सोच बढ़ाने तथा समुदायों को जादू टोने की अनैतिकता व अवैधानिकता के बारे में शिक्षित करने की आवश्यकता है। लेकिन सर्वाधिक महत्वपूर्ण चीज़ पीड़ितों के लिए सहायता व्यवस्था बनाना है जिसमें मनोवैज्ञानिक कौशिलिंग के साथ विधिक सहायता व उपनाम शामिल हैं। सरकारी मरीनरी को ऐसे मामलों से निपटने में संवेदनशीलता का परिचय देने की भी आवश्यकता है। सर्वोच्च न्यायालय की इस मामले में टिप्पणियां भारतीय समाज में गहराई तक व्याप्त अंधविश्वासों तथा प्रत्यक्षा के खिलाफ अभियान चलाने की आवश्यकता उत्तराधार करती हैं जो जादू टोने का कारण बनती है। अनेक निराशाधार आरोपों के कारण महिलाओं का उत्पीड़न न केवल एक सामाजिक बुराई, बल्कि संविधान की विफलता भी है।

• 100 •

आस्था को  
अपनाना,  
विनम्रता का  
विकास करना  
और  
आध्यात्मिक  
जागरूकता  
जगाना जीवन  
को उन्नत बना  
सकता है।

अजित कुमार बिश्नोई<sup>१</sup>  
(लेखक, आध्यात्मिक  
शिष्यक हैं)



**मुझे** वाकई आश्चर्य होता है कि अच्छे लोग कुछ अनुष्ठान करने, किसी धार्मिक स्थान पर जाकर कुछ त्यौहारों में भाग लेने आदि से ज्ञादाता सक्रिय रूप से भगवान की ओर नहीं मुड़ते। शायद उन्हें ऐहसास नहीं है कि वे क्या खो रहे हैं। भगवान हमें अपनी ईमामें लेने के लिए हमेशा उत्सुक रहते हैं। उन्हें हममें से बहुतों की ज़रूरत है जो यातो उनके %निमित्त% (साधन) के रूप में कार्य करें जैसे कि अजून किसी खास उद्देश्य के लिए थे या फिर सिर्फ़ सक्रिय माध्यम बनें। अच्छे लोग भगवान के उपहारों को दूसरे अच्छे लोगों तक पहुँचाने के लिए माध्यम बनने के लिए सबसे उपयक्त हैं। वे उन लोगों का बड़ा

**वाहनों में आग**

जयपुर-अजमेर हाइवे पर शुक्रवार को गैस टैंक और ट्रक की टक्कर से गैस टैंकर में आग लगने और टैंकर के बस्ट होने के बाद फैली गैस से आस-पास के वाहनों में भी आग लगने से 14 लोगों की जलने से मृत्यु हो गई और 37 गंभीर रूप से घायल हो गये। बहुत से जलते हुए लोगों ने ग्रामीणों के सहयोग से भागकर जान बचाई वही रविवार को मध्यप्रदेश के आगरा-मुंबई हाइवे पर सेंधवा में मुंबई से इंदौर आ रही (एसी स्लीपर) निजी बस में आग लगने से ड्राइवर की मृत्यु हुई बस रोकर यात्रियों को सकुशल उतार दिया। पुलिस ने जलती बस पर फायर-फाइटर की मदद से आग पर काबू पाया। कहीं खरखाच में कभी आग का कारण दर्शा रही है। हादसों के करणों पर सोचा जाए तो कुछ तो चालकों की लापरवाही और कुछ हादसे सुबह-सुबह होते याए गए हैं। ये भी हो सकता है कि रातभर की ड्राइविंग भी सुबह की थकान कारण बन जाती है। वैसे सभी ड्राइवर ड्राइविंग में बहुत ही सावधानी बरतते हैं। वाहनों के खरखाच और ड्राइवर की सावधानी से अनहोनियों को रोका जा सकता है। जलदवाजी या और टेकिंग के साथ ही रातभर के सफर में दो ड्राइवर की व्यवस्था बर्सों में अनिवार्य रूप से रहे ताकि वे थकान से दूर रह सकें। थोड़ी सी सावधानी से बड़ी घटना को रोका जा सकता है।

## वाहनों में आग

## बच्चों तक पहुंचाएं ऐसी शिक्षा

शिक्षा के क्षेत्र में कई नवाचार किए जाते हैं और प्रशासन घर घर शिक्षा का अलख जाने में ऐडी से चोटी तक का जोर लगाती है। परंतु विडम्बना है की कई विद्यार्थी अपने माता पिता की आर्थिक स्थिति को देखते हुए अपनी इच्छा का दमन कर लेते हैं। ग्रामीण इलाकों से शहरों कस्त्रों और महानगरों तक अगर सर्वे कराया जाए तो कहीं विद्यार्थी ऐसे हो जिनकी पढ़ने की लगन, रुचि तो हे पर शिक्षा पाने का पैसा नहीं। विशेषकर सामान्य वर्ग के बच्चों तो इस समस्या से जु़जाते ही हैं। स्कूलों कालेजों में भारी भरकम फीस से पढ़ाई का उत्साह ही सिमट कर रह जाता है। ऐसे बच्चों का सर्वे कर सरकार ने हर गाँव, नगर कस्त्रों, नगरों में बच्चों को गोद लेकर शिक्षा का लाभ देना चाहिए। लगन शील बच्चों की फ्रीस का भुगतान कर उनका जीवन ऊपर उठना चाहिए। कहीं योजनाओं में लाखों करोड़ रुपयों को पानी की तरह बहाया जाता है। और नतीजा सिफर ही नजर आता है। क्यों न सरकार लगन शील बच्चों को जिन्हे पढ़ने का शौक है और पैसे के आभाव में नहीं पढ़ पाते उन्हे विषेश ध्यान रखकर शिक्षा और विकास की ओर ध्यान दिया जाए। क्या सरकार ऐसे बच्चों के लिए मददगार सावित होगी? क्या गरीब वर्ग मजदूर वर्ग के सामान्य वर्ग के निधन बच्चों

ता निभायेगी ?

# जीवन की वार्ताविक क्षमता का ज्ञान

हिस्सा हैं जो सुषिटि के कामकाज का समर्थन करते हैं। और उन्हें उनके कर्मों (कार्यों) के लिए भरपूर पुरस्कार मिलता है। उदाहरण के लिए, किसान मानवता को अच्छी तरह से खिलाने के लिए महत्वपूर्ण हैं। शिक्षक लोगों को शिक्षित करने के लिए महत्वपूर्ण हैं।

**मुझे** वाकई आश्चर्य होता है कि अच्छे लोग कुछ अनुश्रूत करने, किसी धार्मिक स्थान पर जाकर कुछ त्याहारों में भाग लेने आदि से ज्यादा सक्रिय रूप से भगवान की ओर नहीं मुड़ते। शायद उन्हें एहसास नहीं है कि वे क्या खो रहे हैं। भगवान हमें अपनी टीम में लेने के लिए हमेशा उत्सुक रहते हैं। उन्हें हममें से बहुतों की ज़रूरत है जो या तो उनके  $\frac{\%}{\text{निमित्त}}\%$  (साधन) के रूप में कार्य करें जैसे कि अजुन किसी खास उद्देश्य के लिए थे या फिर सिर्फ सक्रिय माध्यम बनें। अच्छे लोग भगवान के उपहारों को दूसरे अच्छे लोगों तक पहुँचाने के लिए माध्यम बनने के लिए सबसे उपयुक्त हैं। वे उन लोगों का बड़ा माता-पिता बच्चों को जन्म देकर और फिर उन्हें तब तक पाल-पोसाकर सृष्टि को चलाते हैं जब तक कि वे उपर्योगी नागरिक न बन जाएँ। डॉक्टर लोगों के स्वास्थ्य की देखभाल करते हैं। धार्मिक मानवता की शारीरिक ज़रूरतों का भार उठाते हैं। अच्छे अधिकारी हमारे समाज की प्रशासनिक आवश्यकताओं को पूरा करते हैं। पुजारी हमें ईश्वर के संपर्क में रहने में सक्षम बनाते हैं। मैं पुलिसवालों, दुकानदारों, वैंकरों आदि के बारे में बात कर सकता हूँ।

A photograph of a person standing on a rocky mountain peak. The person is silhouetted against a bright, overexposed sky. The foreground shows dark, craggy rocks.

कारण व्यापक अज्ञानता के कारण विश्वास की कमी है। आम आदमी, यहाँ तक कि शिक्षित वर्ग भी, ईश्वर की शरण में जाने से मिलने वाले सभी लाभों से पूरी तरह अनजान हैं, जो सब कुछ के मालिक हैं। हम सबसे अमीर, सबसे शक्तिशाली, सबसे प्रसिद्ध आदि की ओर आकर्पित होते हैं, लेकिन सभी के असली मालिक, सर्वशक्तिमान, सर्वज्ञ और सर्वव्यापी ईश्वर को अनदेखा कर देते हैं। सब बड़ी बात यह है कि ईश्वर सब का नियंत्रित करता है। सबसे अमीर लोग आम तौर पर अधिक संचय करने वाले कोशिश करते हैं, और कई लोगों के पादान देने के लिए कुछ पैसे होते हैं, लेकिन ईश्वर के पास देने के लिए सब कुछ आपको बस योग्य बनना है। दूसरा कारण व्यावहारिक रूप से हर किसी द

की बात संघ प्रमुख की सलाह थोड़ी। कांग्रेस का तो फूट डालो और रुज्य व पर टिका था। आज भी के शासन काल तथा भाजपा एवं इससे जुशासनकाल में साम्रादायिक के बोलबाले का अध्ययन किया जाए, तो कि जितने साम्रादायिक और सपा शासनकाल दर्दों के मृतकों के परिषदेवाच दर्द किया गया, अन्य के शासनकाल में किंतु विचारणीय प्रश्न साम्रादायिक सौहार्द की नागरिक संहिता उनसंख्या नीति लागू हुई हो सकती है?

ਅੰਧ ਪਤਖ ਕੀ ਸਲਾਹ

भागवत ते देश लोटी। कांगेस का

असहलीय लापरवाही

मध्य प्रदेश के अशोकनगर जिले में एक स्कूल बस तेज रफतार के कारण अनियंत्रित होकर पुलिया पर पलट गई। स्कूली बस में ग्याह गांव के 70 बच्चे सवार थे। सभी बच्चे घायल होने के कारण अस्पताल में भर्ती कराए गए। कुछ बच्चों को गंभीर अवस्था में जिला अस्पताल में भर्ती कराया गया। यह स्कूली बच्चों के प्रति लापरवाही का मामला है। मध्य प्रदेश हाई कोर्ट द्वारा अभी हाल ही में कुछ दिन पहले स्कूली बच्चों को लाने ले जाने वाले बाहनों के संबंध में गाइड लाइन जारी की थी। जिसमें विभिन्न निर्देशों के साथ-साथ तेज रफतार पर नियंत्रण का भी सुझाव दिया गया था। लेकिन हाई कोर्ट द्वारा बच्चों की सुरक्षा के संबंध में दिए गए गाइडलाइन के निर्देश हवा होते हुए दिख रहे हैं। बच्चों की सुरक्षा के प्रति शासन प्रशासन को अति गंभीर होना चाहिए, लेकिन वह गंभीरता नहीं दिखाई दिखाई दे रही है, जो दिखना चाहिए। शासन और प्रशासन को गंभीरता के साथ हाई कोर्ट के द्वारा जारी गाइडलाइन को कागजों से बाहर निकाल कर मैदान में अमलीजामा पहनाना होंगा। इसके लिए सख्ती पहली शर्त है, व्यक्तिकि बच्चों की सुरक्षा का मामला है।

इस कॉलम में अपने विचार या प्रतिक्रिया भेजने के लिए हमारे ई-मेल



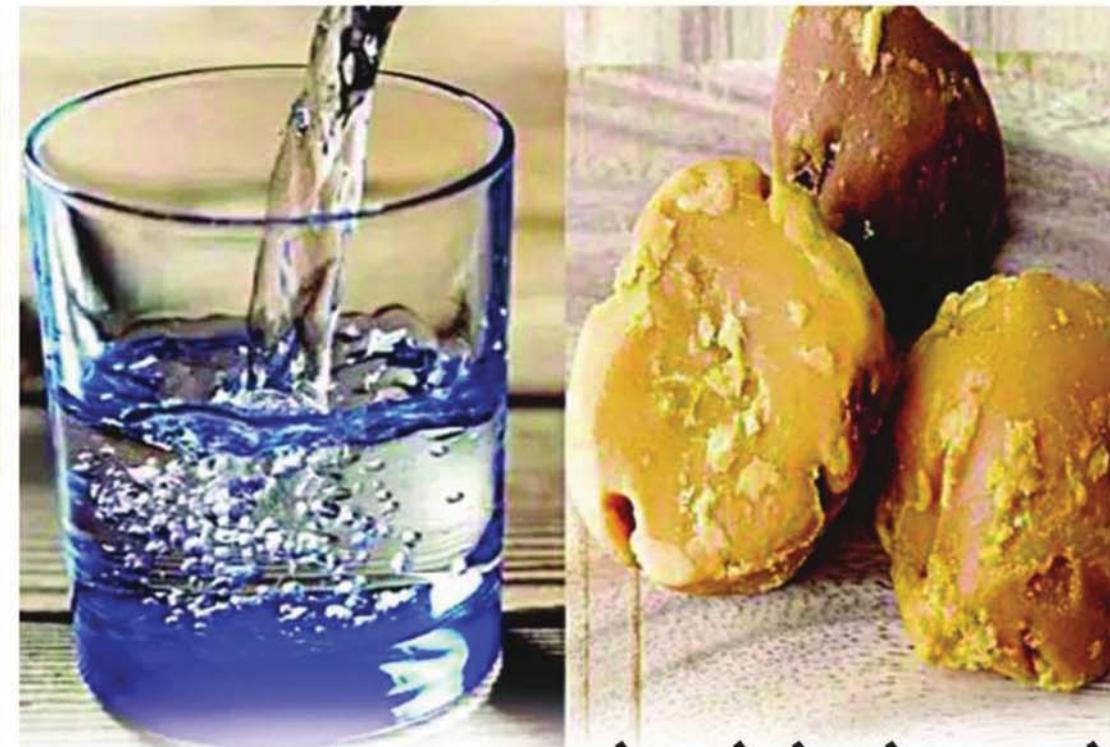




## बेर के सेवन से पाएं कई सेहत समस्याओं से निजात

'बेर' खास और खट्टा-मीठा फल है। यह फल खाने में जितना अच्छा लगता है, इसके फायदे भी उतने ही होते हैं। यदि आप ठंड में बेर का सेवन करते हैं तो इस मासमां में होने वाली रोहत समस्या और अन्य कई समस्याएँ भी पास करते हैं। आइए, जानते हैं बेर फल को खाने से मिलने वाले फायदे -

- यदि आपकी त्वाय पर कट लगा हो या घाव हो जाए तो आप बेर का गुदा धिशकर घाव पर लगा लें। ऐसा करने से घाव जल्दी भरता है।
- बेर का सेवन खुशी और थकान को दूर नहीं में मदद करता है।
- बेर की पांचियों में केलिशयम, फास्फोरस, मैनोशियम, पौटेशियम, सोडियम, प्रचुर मात्रा में होता है। यदि आप बेर और अन्य पांचों से पासकर सिर में लगाएं तो इससे सिर के बाल गिरने का मन होते हैं।
- बेर का जूस पीने से बुखार और फेफड़े संबंधी रोग टीक होते हैं।
- बेर पर नमक और काली मिर्च लगाकर खाने से अपच की समस्या दूर होती है।
- सूखे हुए बेर खाने से कब्ज और पेट संबंधित परेशानियां दूर होती हैं।
- अगर आप बेर को छाके के साथ तो इससे घबराहट, उलटी आना और पेट दर्द से राहत मिलती है।
- नियमित बेर खाने से अस्थमा के रोगियों को भी आराम मिलता है साथ ही अगर किसी को मसूड़ों में घाव हो गया हो तो वह भी जल्दी भर जाता है।



गुड़ एक ऐसा खाद्य पदार्थ है जो आपको घर की इसी रेसीफ में ही बड़ी आसानी से मिल जाएगा। इसका सेवन अगर अलग-अलग रूपों से किया जाए तो यह हमारी सेहत को नीचे बढ़ावाई जा रही बीमारियों की चपेट में आने से बचाए रख सकता है।

### गुड़ के फायदे

रात में सोने से पहले गर्म पानी के साथ करें गुड़ का सेवन, इन जानेवाली वीमारियों का खतरा हो जाएगा कम सेहत मंद बने रहने के लिए हमें कई प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन नियमित रूप से भी नियमित करना चाहिए। खोने के बाद हमें अवसर किसी भी दोष पदार्थ को खाने की सलाह दी जाती है ताकि पावन क्रिया में आसानी हो। इन खाद्य पदार्थों में गुड़ का भी नाम शामिल है जो आमतौर पर सभी घोरों में बड़ी आसानी से मिल जाता है। विभिन्न प्रकार के पकवानों को बनाने में भी गुड़ का इस्तेमाल किया जाता है। इसका अलग-अलग रूप से सेवन करें तो यह हमारी सेहत के लिए काफी फायदे मंद होता है। इसका अलग-अलग रूप से सेवन करने के लिए गुड़ का सेवन करने से होने वाले विशेष फायदों के बारे में बताया जाएगा ताकि आप भी अपनी दिनरात्रि में इसको शामिल करके सेहत मंद बने रहें।

### वजन घटाने में

वजन घटाने के लिए मुख्य रूप से गुड़ के पानी का सेवन करने की सलाह दी जाती है। कई स्पष्ट हार्ड डायटिशियम भी सुझाव देते हैं कि जिन लोगों को मोटापे को समस्या है, उन्हें नियमित रूप से गुड़ के पानी का सेवन करना चाहिए। इससे वजन को कम करने में प्रभावी रूप से असर दिखाई पड़ने लगता है।

### पाचन क्रिया को ठीक करने के लिए

पाचन क्रिया को अगर थोड़ी भी समस्या का सामना करना पड़ता है तो यह में कई प्रकार

## रात में सोने से पहले गर्म पानी के साथ करें गुड़ का सेवन

की वीमारियों की चपेट में ला सकता है। एक अध्ययन के अनुसार इसमें काफिरबर की मात्रा अच्छी मात्रा पाई जाती है। काफिरबर एक ऐसा पोषक तत्व है जो मुख्य रूप से पाचन क्रिया को सुचारू रूप से चलाए रखने के लिए शरीर के लिए बहुत आवश्यक होता है। गुड़ के जरिए इस पोषक तत्वों की पूर्ति करके पाचन क्रिया को मैटेन रखा जा सकता है।

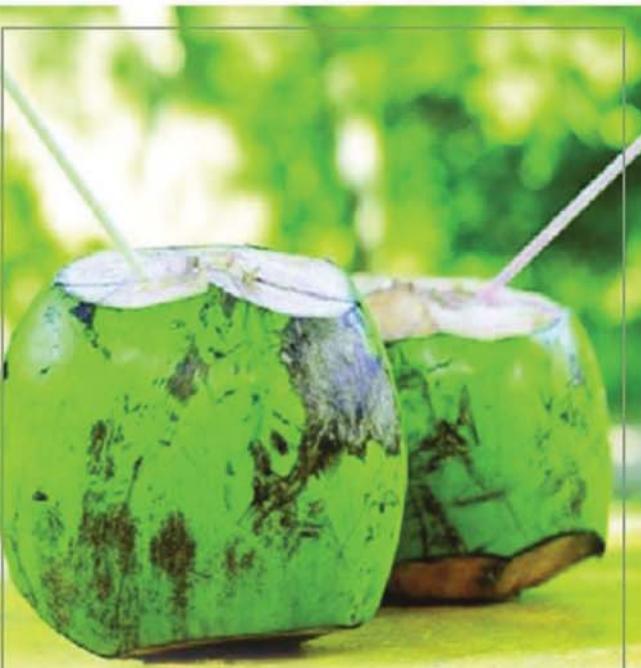
खुन की कमी होने से बचाए रखने की कमी सबसे ज्यादा गर्भवत्स्था में महिलाओं को प्रेशान कर सकती है और यह समस्या गर्भस्थ शिशु के लिए मुश्वित बन सकती है। युक्ति गुड़ में आयरन की काफी मात्रा होती है इसलिए महिलाओं के लिए इसका सेवन खुन की कमी होने से रोकेगा और जच्चा-बच्चा दोनों को स्वस्थ रखने में भी मददगार साबित होता है। हालांकि, पहली और दूसरी तिमाही में गुड़ का सेवन न करने की सलाह दी जाती है। यद्यकि गुड़ की तासीर गम होती है और यह बच्चे के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

### रोग प्रतिरोधक क्षमता को सुधारने के लिए

रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यून सिस्टम) को जगवूत बनाकर आप कई प्रकार की संक्रामक वीमारियों और कुछ जानलेवा वीमारियों के खतरे से भी बचे रह सकते हैं। एक वैज्ञानिक अध्ययन के अनुसार, गुड़ में मौजूद जिंक और विटामिन-सी की मात्रा रोग प्रतिरोधक क्षमता को जगवूत बनाने के लिए प्रभावी रूप से मददगार साबित होती है। इसलिए जिन लोगों की इन्युनिटी कमज़ोर हैं, वे गुड़ का सेवन कर सकते हैं।

### ब्लड प्रेशर को कम करें

हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से हर साल पूरी दुनिया में लाखों लोगों की मौत होती है। इसे



## नारियल पानी के सेवन से मिलते हैं बेहतरीन सेहत लाभ

नारियल पानी अधिकतर लोगों को पसंद आता है। लेकिन ये सिर्फ स्वादिष्ट ही नहीं बल्कि सेहत के लिहाज से भी काफी फायदेमंद है। दरअसल, इसमें शीरीर के लिए फायदेमंद कई तरह के विटामिन्स, मिनरल्स और इलेक्ट्रोलाइट पाए जाते हैं। जो आपको कई सेहत लाभ देते हैं। तो आइए जानते हैं नारियल पानी से क्या-क्या फायदे मिलते हैं।

■ नारियल पानी का सेवन लिवर के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। नारियल पानी में एंटी-ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। जो लिवर में कई तरह के विषाक्त पदार्थों की गतिविधि को कम करते हैं। इसका सेवन करना लिवर के लिए काफी लाभकारी होता है।

■ पेट के लिए नारियल पानी बेहद फायदेमंद है। इसके सेवन से पेट दर्द, एरिडिटी, अल्सर में थोड़ा-थोड़ा नारियल पानी पीने से आराम मिलता है।

■ ऊर्जावान रहने के लिए नारियल पानी का जीखिम करना बहुत जरूरी है। इसके सेवन से खराब कोरेंट्रॉल कम होता है।

■ वजन कम करने के लिए नारियल पानी चाहते हैं, तो नारियल पानी आपकी बहुत मदद करेगा। यह कौलरी में कम और पवाने में आसान होता है। इसमें कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो वजन और मोटापा कम करने में मददगार हैं।

■ त्वचा में ग्लॉ और स्किन किटलुकल विलन रखना चाहते हैं तो नारियल पानी आपको नियमित रूप से पीना चाहिए। यदि चेहरे पर मुँहांसे और दाग धब्बों की समस्या बढ़ गई है, तो नारियल पानी का सेवन आपकी सारी समस्या को दूर करेगा।



## गुड़ खाने के नुकसान क्या हैं?

गुड़ खाने के फायदे के साथ-साथ आपको इससे होने वाले सभावित नुकसान के बारे में भी बताया जा सकता है। ताकि आप अपनी सेहत का खासा ख्याल रख सकें। अधिक मात्रा में किसी भी खाद्य पदार्थ का सेवन करना नुकसानदायक होता है और गुड़ के साथ भी यही बात लाग होती है। अधिक मात्रा में यादे आप गुड़ का सेवन करते हैं तो यह शुगर, मोटापा और टाइपीडीटीज का खतरा भी बढ़ा सकता है।

दालें प्रोटीन से भरपूर होती हैं। वैसे तो हर दाल पोषक तत्वों से भरपूर होती है लेकिन फिर भी अगर आपको प्रोटीन की मात्रा से के साथ कुछ परेशानियों को जड़ से खत्म करना है, तो आप अपनी डाइट में मूँग दाल जारूर जाड़ें। किसी भी रूप में मूँग दाल के सेवन के कई फायदे हैं।

## पोषण के मामले में सभी दालों पर भारी है मूँग दाल

प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ावा देते हैं और उसे वीमारियों से लड़ने की ताकत देते हैं। इसमें एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो शरीर की इम्युनिटी बढ़ाते हैं। मूँग की दाल के स्प्राइट में शरीर के टॉविस्कों को निकालने के गुण होते हैं। इसके सेवन से शरीर में विषाक्त तत्वों में कमी आती है।

### ऐसे बनाएं हेल्दी मूँग दाल का चीला

रात को मूँग दाल को एक पैन में पानी डालकर रख दें। इसके बाद सुबह इसे छान कर ग्राइंडर में पीस लें। इसके बाद इसमें नमक डालकर अच्छी तरह से मिला लें। अब तवा के पेरस्ट को डालकर अच्छी तरह से फेला लें। इसके बाद इसमें सभी सब्जियां और पीसीर डाल दें। इसके बाद इसमें थोड़ा सा धी डालकर दूसरी तरफ भी सेंक लें। इसके बाद इसे प्लेट में निकाल लें। आपका मूँग दाल का चीला बनकर तैयार है। इसे हरी या लाल चटनी के साथ गम्भीर सर्व करें।

अगर आपकी प्रतिरोधक क्षमता में कमी आ गई है और आप बार-बार सर्दी, खांसी, जुकाम या बुखार से पीड़ित हो रहे हैं तो आपको जल्दी है इस खास आयुर्वेदिक चाय की। तुलसी और अन्य मसालों से बनी ये चाय तेजी से आपकी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाव देती।

### चाय बनाने की सही विधि

सामग्री: तुलसी के सुखाए हुए पते (जिन्हें छाया में रखकर सुखाया गया हो) 500 ग्राम, दालबीनी 50 ग्राम, तेजपान 100 ग्राम, ब्राह्मी वृटी 100 ग्राम, बनफशा 25 ग्राम, सौंफ 250 ग्राम,





