वर्ष :: 33 अंक : 01
पृष्ठ : 08 :: मूल्य 2 रुपए मात्र

समस्त सुधी पाठकों को शारदीय नवरात्रि एवं विजयादशमी की हार्दिक शुभकामनाएं

मिथिला
वर्णन
स्वच्छ पत्रकारिता, स्वस्थ पत्रकारिता
झारखंड-बिहार का लोकप्रिय हिन्दी साप्ताहिक
/mithilavarnan

पूरे परिवार के लिये आध्यात्मिक पत्रिका
अवश्य पढ़ें-

निखिल-मंत्र-विज्ञान
14ए, मैनरोड, हाईकोर्ट कॉलोनी, जोधपुर (राज.)
फोन : (0291) 2624081, 263809

बोकारो :: रविवार, 02 अक्टूबर, 2022 News & E-paper : www.varnanlive.com E-mail : mithilavarnan@gmail.com

33 वर्षों की अविरल यात्रा...

- विजय कुमार झा -

आज हमें इस बात की प्रसन्नता हो रही है कि झारखंड की रत्नगर्भा धरती बोकारो से प्रकाशित हिन्दी साप्ताहिक 'मिथिला वर्णन' ने 32 वर्षों की अपनी अविरल यात्रा पूरी कर ली है और अब यह अखबार अपनी स्थापना के 33वें वर्ष में प्रवेश कर चुका है। पत्रकारिता के प्रति एक जुनून और एक आंदोलन के रूप में वर्ष 1988 में प्रारम्भ हुए इस लघु समाचार-पत्र ने राजनीतिक उथल-पुथल और सामाजिक आंदोलनों के कई दौर देखे और अपने जन्मकाल से लेकर आज तक कई उतार-चढ़ाव व झंझावातों का सामना किया। विपरीत परिस्थितियों और कठिन चुनौतियों को झेलते हुए भी यह अखबार यदि आज प्रगति के पथ पर निरंतर अग्रसर है, तो यह केवल हमारे शुभचिन्तकों तथा मार्गदर्शकों की प्रेरणा से ही संभव हो सका है, जो डिजिटल माध्यमों से भी हमारे साथ जुड़े रहकर हमारा मनोबल बढ़ा रहे हैं। हमने कोरोनाकाल का कठिन दौर भी देखा, जब देश के बड़े-बड़े अखबार और उनके कई संस्करण बंद हो गये। वैसे भी, अखबार निकालना आज एक व्यवसाय और उद्योग बन चुका है। अखबारी जगत पर बड़े-बड़े पूंजीपति घरानों का कब्जा है। पत्रकारिता जहां पहले राष्ट्रभक्ति और जन-चेतना की जागृति का एक सशक्त माध्यम था, वहीं आज इस विधा में भी बहुत सारी विकृतियां आ चुकी हैं। खासकर, इलेक्ट्रॉनिक व सोशल मीडिया के बढ़ते प्रभाव ने प्रिन्ट मीडिया के सामने बड़ी चुनौतियां खड़ी कर दी हैं। फिर भी जो विश्वसनीयता प्रिन्ट मीडिया की है, वह इलेक्ट्रॉनिक मीडिया और विजुअल समाचार चैनलों की नहीं रह गई है। हाल ही में रांची के धुर्वा स्थित ज्यूडिशयल एकेडमी में आयोजित एक कार्यक्रम में पहुंचे सुप्रीम कोर्ट के मुख्य न्यायाधीश जस्टिस एनवी रमना ने वर्तमान समय में जजों के फैसलों के मीडिया ट्रायल पर नाराजगी जताते हुए कहा था कि 'वर्तमान दौर में प्रिन्ट मीडिया थोड़ा जिम्मेदार जरूर है, लेकिन इलेक्ट्रॉनिक और सोशल मीडिया अपनी जिम्मेदारी भूल गये हैं।' ऐसे में हमें इस बात का गर्व है कि आरंभिक काल से ही हम दायित्व-निर्वहन की ईमानदार कोशिश करते आ रहे हैं और हमारा यह प्रयास आगे भी जारी रहेगा। संयोगवश, अभी शक्ति की साधना व आराधना का महापर्व भी चल रहा है। अतः स्थापना दिवस के साथ-साथ शारदीय नवरात्रि के शुभ अवसर पर 'मिथिला वर्णन' परिवार की ओर से अपने पाठकों व शुभ-चिन्तकों के साथ-साथ आप सबों को हर्दिक शुभकामनाएं एवं हमारी इस यात्रा में साथ देने के लिए आपका हृदय से आभार...!

अंतरराष्ट्रीय फलक पर बोकारो

जर्मनी स्पेशल ओलंपिक का भागीदार बना बीएसएल

> टीम इंडिया को स्पॉन्सरशिप देगी सेल-बीएसएल

> एसओबी के साथ समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर

कार्यालय संवाददाता

बोकारो : इस्पात उत्पादन के क्षेत्र में अग्रणी शहरों में शुमार बोकारो अब खेल में भी नई पहचान और नई भूमिका में पहुंच चुका है। जर्मनी स्पेशल ओलंपिक का अहम हिस्सेदार बन बोकारो एक बार फिर अंतरराष्ट्रीय फलक पर चमचमाते सितारे के रूप में उभरा है। खेल को बढ़ावा देने और समावेशी विकास के लिए अपनी पहल के हिस्से के रूप में सेल-बोकारो स्टील प्लांट ने बर्लिन स्पेशल ओलंपिक-2023 के लिए भारतीय दल को प्रायोजित करने के लिए स्पेशल ओलंपिक भारत (एसओबी) के साथ एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर कर एक अहम कदम उठाया है। एमओए पर जीएम (सीएसआर-बीएसएल) सीआरके सुधांशु और एयर कोमोडोर (सेवानिवृत्त) एवं ईडी - एसओबी एलके शर्मा ने बीएसएल के निदेशक प्रभारी अमरेंदु प्रकाश, अधिशासी निदेशकों और बीएसएल के वरिष्ठ अधिकारियों की उपस्थिति में हस्ताक्षर किए। इस अवसर पर सतबीर सिंह सहोता, क्षेत्रीय निदेशक (एसओबी), झारखंड भी उपस्थित थे। बता दें कि अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति समर्थिक ग्लोबल एक्टिव सिटी प्रोग्राम के तहत बोकारो पूरे भारतवर्ष का एकमात्र और सबसे पहला ग्लोबल एक्टिव पार्टनर सिटी भी है, जहां हाल के दिनों में खेल के क्षेत्र में कई नए आयाम स्थापित किए गए हैं।

टीम में 250 से अधिक खिलाड़ी शामिल

इस एमओए (समझौता ज्ञापन) के तहत बर्लिन स्पेशल ओलंपिक के लिए एसओबी के कोच और अधिकारियों सहित 250 से अधिक खिलाड़ियों वाले भारतीय दल का प्रायोजन शामिल है। इस प्रायोजन के माध्यम से **(शेष पेज- 7 पर)**

डीआई बोले- प्रायोजन करना गर्व की बात

समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर के दौरान उपस्थित स्पेशल एथलीटों को संबोधित करते हुए बीएसएल के निदेशक प्रभारी अमरेंदु प्रकाश ने कहा कि सेल-बीएसएल और बोकारो स्टील सिटी के लिए बर्लिन स्पेशल ओलंपिक हेतु भारतीय दल को प्रायोजित करना गर्व की बात है। उन्होंने एथलीटों को विशेष ओलंपिक के दौरान अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने के लिए प्रोत्साहित किया और उन्हें शुभकामनाएं दीं। बाद में मीडिया को संबोधित करते हुए श्री प्रकाश ने कहा कि यह पहल विशेष रूप से दिव्यांग बच्चों और एथलीटों को समाज की मुख्यधारा में लाने के लिए सेल-बीएसएल के प्रयासों का एक हिस्सा है। एयर कोमोडोर (सेवानिवृत्त) एवं ईडी -एसओबी एलके शर्मा ने और सतबीर सिंह सहोता, क्षेत्रीय निदेशक (एसओबी), झारखंड ने बर्लिन स्पेशल ओलंपिक-2023 के लिए भारतीय दल को प्रायोजित करने के लिए सेल-बीएसएल के प्रति आभार प्रकट किया।

– संपादकीय –

देशद्रोहियों पर शिकंजा

'गजवा-ए-हिन्द' के नारे के तहत भारत को किस तरह इस्लामिक स्टेट बनाने की साजिश की जा रही थी, इसका खुलासा मुस्लिम कट्टरपंथी संगठन पॉपुलर फ्रंट ऑफ इंडिया (पीएफआई) के ठिकानों पर हुई छापामारी के दौरान हो चुका है। भारत सरकार ने अब इस संगठन को प्रतिबंधित कर दिया है। देश के अलग-अलग राज्यों में हुई छापामारी के दौरान पीएफआई के लगभग 350 सदस्यों को गिरफ्तार किया जा चुका है। पहले देश के 15 राज्यों में एनआईए और ईडी की ओर से की गई संयुक्त कार्रवाई में पीएफआई के 106 नेताओं को आतंकी गतिविधियों का समर्थन करने के आरोप में गिरफ्तार किया गया था, जबकि उसके बाद दिल्ली के अलावा महाराष्ट्र, गुजरात, मध्यप्रदेश, असम और कर्नाटक में कई गई कार्रवाई के दौरान करीब 200 से ज्यादा सदस्यों को गिरफ्तार किया गया। कर्नाटक में पीएफआई और उसकी राजनीति इकाई एसडीपीआई के 80 लोग गिरफ्तार किए गए हैं। कर्नाटक के 15 जिलों में हुई गिरफ्तारियों के बाद उसके नेताओं से पूछताछ हो रही है। उत्तरप्रदेश में एटीएस और अन्य इकाइयों ने 26 जिलों में 57 लोगों को हिरासत में लिया। मध्यप्रदेश के छह जिलों में 21 लोगों को गिरफ्तार किया गया। दिल्ली में शाहीनबाग और निजामुद्दीन से 30 तथा महाराष्ट्र से 10 लोग गिरफ्तार किए गए। नासिक में ऑल इंडिया इमाम काउंसिल के राज्य प्रमुख और पीएफआई के एक सदस्य को पकड़ा गया है। इससे पहले केरल, तमिलनाडु, कर्नाटक, आंध्रप्रदेश, तेलंगाना, राजस्थान, उत्तरप्रदेश, दिल्ली, बिहार, असम, मध्यप्रदेश, गोवा, पश्चिम बंगाल, मणिपुर आदि राज्यों में भी गिरफ्तारियां हुई हैं। आईबी से मिली खुफिया जानकारी के आधार पर की गई छापामारी के दौरान पीएफआई नेताओं और उसके कैडर पर आतंकियों को धन मुहैया कराने, आतंकी गतिविधियों के लिए सशस्त्र प्रशिक्षण देने और प्रतिबंधित आतंकी संगठनों में युवाओं को शामिल करने और उन्हें बरगलाने के ठोस सबूत मिले हैं। साथ ही, छापामारी के क्रम में पीएफआई के शीर्ष नेताओं व कार्यकर्ताओं के घरों एवं कार्यालयों से आपत्तिजनक दस्तावेज, नकदी, धारदार हथियार, डिजिटल उपकरण आदि बरामद हुए हैं। अभी तक हुए खुलासों में यह भी साफ हुआ है कि इन संगठनों से जुड़े लोग समाज मे वैमनस्यता फैलाकर हिंसक कार्रवाई करने, गैर-मुस्लिम समुदाय, खासकर हिन्दू संगठनों के कार्यकर्ताओं की निर्मम हत्या, कट्टर इस्लामिक संगठन आईएसआईएस को समर्थन, सार्वजनिक सम्पत्ति को नुकसान पहुंचाने सहित अन्य आपराधिक मामलों में संलिप्त रहे हैं। इनका नेटवर्क देश के 23 राज्यों में विस्तारित हो चुका है। पीएफआई पर प्रतिबंध लगाए जाने का कई मुस्लिम संगठनों ने भी समर्थन किया है। जबकि, वोट की खातिर बेशर्मी की सारी हदें पार कर चुके कुछ लोग इसका विरोध भी कर रहे हैं। दुःखद तो यह है कि पीएफआई के खिलाफ कार्रवाई को लेकर जगह-जगह विरोध-प्रदर्शन भी हुए। पूरी दुनिया को 'वसुधैव कुटुम्बकम...'' का संदेश देने वाला यह देश आज कट्टरपंथियों के निशाने पर है। ऐसे में देशद्रोहियों पर शिकंजा कसना जरूरी है, क्योंकि भारत की सम्प्रभुता एवं सुरक्षा के लिए खतरा बने ऐसे संगठनों को राजनीतिक संरक्षण भी मिल रहा है। देश को ऐसे तत्वों से सावधान रहने की जरूरत है।

आप अपने विचार अथवा अपनी रचनाएं हमें निम्नलिखित ई–मेल पर भेज सकते हैं–
mithilavarnan@gmail.com, Contact : 9431379234
Join us on /mithilavarnan
Visit us on : www.varnanlive.com
(किसी भी कानूनी विवाद का निबटारा केवल बोकारो कोर्ट में ही होगा।)

देख बापू! तेरे देश में क्या हो रहा

संस्मरण

– डॉ. सविता मिश्रा मागधी

बापू! आप चाहते थे देश में रामराज हो। बेईमानी और पाखंड का नामोनिशान न हो। मानव सेवा सबसे बड़ा धर्म हो। आपकी ये बातें कपूर की तरह उड़ गईं। किसी व्यक्ति की खून-पसीने की गाढ़ी कमाई जो खींच ले वही सच्चा मानव सेवक है। मैं अपनी बात बताती हूं। हिंदी पखवाड़ा चल रहा था। 23 सितंबर को दूरदर्शन (बेंगलुरू, कर्नाटक) में मुख्य अतिथि के रूप में गई थी और 24 सितंबर को सुनील कुमार सिंह (दक्षिण जोनल हेड आईसीसीआर) के निमंत्रण पर अलाएंस यूनिवर्सिटी, जहां रंगारंग कार्यक्रम का आनंद लिया तथा प्रीति राही, डॉ. कोयल और राही राजजी के साथ मैंने भी अपनी कविता सुनाई। कार्यक्रम की समाप्ति के बाद कैब का इंतजार कर रही थी। जाने क्यों आंखों के आगे अंधेरा छा रहा था, जिसे नारी स्वभाव इग्नोर करता गया। फिर लगा पूरे शरीर में चींटी काट रही हो। घबराकर मैं सीढ़ियों पर बैठ गई। यह क्या क्षणभर के लिए मैं अर्द्ध चेतन अवस्था में पहुंच गई थी। छात्र और साथ आए दंपती प्रीतिजी और राहीजी की आवाज दूर से आती सुनाई दी।

"आप ठीक तो हैं...? क्या हो रहा आपको, चलिए सिकरूम में चलिए। पानी पीजिए, पानी पीजिए।"

किसी तरह खुद को सम्भला। एक घूंट पानी मुंह में जाते ही उबकाई आ गई। कै ने मेरी साड़ी से लेकर तीन सीढ़ी तक अपना कब्जा जमा लिया। उसकी बदबू खुली हवा में ऐसे खिलखिला उठी मानों अगल-बगल खड़े लोगों को अभी बेहोश कर देगी।

खुद को असहाय समझ रही थी और हीन भावना से भी ग्रस्त थी। वहां की छात्रा साक्षी और भूमिका मुझसे ऐसे चिपक गई मानों मेरी जाया हो। खैर साफ-सफाई के बाद हिंदी की हेड डॉ. अनुपमा जी ने कैम्पस के टुकटुक से हम सभी को सिकरूम भेजा, जहां आधा घंटा आराम किया। वहाँ भी दोनों छात्राएं लगी रहीं। जबतक अनुपमा जी द्वारा बुक किया कैब नहीं आया। साक्षी मेरा सिर दबाती रही।

सोमवार को छोटे बेटे के साथ बेंगलुरू के एक बड़े हॉस्पिटल में दिखाने गई। साढ़े आठ सौ रुपए फीस वाले जनरल फिजिशियन सारी बातें सुन थोड़ा नाराज हुआ। उसके अनुसार मेरी तबीयत खराब होते ही मुझे हॉस्पिटल में भर्ती करा देना चाहिए था। मैंने बात संभाली, "भर्ती होने लायक बीमार नहीं पड़ी थी, वरना जरूर भर्ती होती।" आगे से भर्ती होने की हिदायत देते हुए उसने कई जांच के साथ पहले दो डॉक्टर एक साइकिएक्ट्रिस, दूसरा न्यूरोलॉजिस्ट को दिखा लूं, तब वे मेरा इलाज चालू करेंगे।

ऑनलाइन पेमेंट, मेरा मोबाइल बेटे के हाथ में। निर्मोही ऑनलाइन ट्रांजेक्शन ने साढ़े आठ हजार काट लिया मेरे चेकअप का। अब बारी आई साइकिएक्ट्रिस की। उनकी फीस का ट्रांजेक्शन साढ़े बारह सौ रुपए हुआ। मेरी समझ में नहीं आ रहा था कि साइकिएक्ट्रिस को क्यों दिखाना। दिमाग तो सही काम कर रहा है। अचानक से म्यूजिक बजने लगा। रिशेप्शन हॉल में डॉक्टर्स और नर्स मरीजों की ताजगी के लिए फ्लैश मॉब कर रहे थे।

दस बजे निकली थी। अब शाम के चार बज रहे थे। मेरा उपवास था। बेटा पचपन रुपए का कटा हुआ थोड़ा सा फल ले आया। साइकिएक्ट्रिस की जूनियर को मेरा इतिहास लिखने में इनट्रेस्ट आ रहा था। एक-एक बात भीतर तहों से निकालने की अद्भुत कला थी उसमें।

वह लिख ही रही थी कि साइकिएक्ट्रिस स्वयं वहां आ गया। जूनियर से मेरी हिस्ट्री पर बात कर दो-चार बातें मेरे बेटे से पूछा। एक महीने के लिए नींद की गोली लिखाकर बोला, "ये मानसिक रूप से बिल्कुल स्वस्थ हैं। हां, एक महीने बाद जरूर आकर मिल लेना।" मैं मन-ही-मन बोली, "तुझे मेरी नहीं अपनी फीस की पड़ी है।" स्कूटी स्टैंड पर भी माथा चकरा गया। पांच घंटे के सत्तर देने पड़े। एक घंटे का बीस बाकी हर घंटे का दस रुपया बढ़ जाएगा। क्यों बापू! यह कमाई का अच्छा साधन है न हॉस्पिटल वालों का?

दूसरे दिन सारे रिपोर्ट्स सही आए। बस ब्लड 8gm और व्हाइट सेल्स की कमी आई। जनरल फिजिशियन शिकायती लहजे में बोला, "न्यूरोलॉजिस्ट से नहीं दिखाया...?" मेरा कठोर स्वर निकला, "उसकी कोई जरूरत नहीं। आप रिपोर्ट देखकर बताएं मुझे क्या करना है।" उसने मुझे गौर से देखा मानो मेरे चेहरे की प्रतिक्रिया पढ़ रहा हो, फिर विटामिन्स के कुछ टैबलेट्स लिखे और एक महीने बाद पुनः दिखाने को बोला। बाहर निकलते हुए मैं बुदबुदाई, "देख बापू! तेरे देश में क्या हो रहा है।"

(लेखिका स्वतंत्र स्तंभकार एवं विश्लेषक हैं।)

बढ़ओ निरन्तर 'वर्णन'

इतिहासक पन्ना पर आखर,
कहब इहे विजय छी
आत्मशक्ति सँ भरल बोकारो,
अएला हमर विजयजी
विगत शती केर अस्सी दशकक,
एहि बोकारोक नगर मे
चहल-पहल साहित्यक सदिखन,
पसरल सगर शहर मे।।

ओही माझ अट्ठासी इस्वी,
मिथिला वर्णन आएल
द्विभाषिक ई पहिल पत्र छल,
जन-गण-मन हरषाएल
स्थापन सँ अद्यावधि धरि,
साप्ताहिक सविधि चलैए
नगर-प्रान्त आ' सौंसे देशक,
गतिविधि जनतब दैए।।

ऊपर सँ कतिपय प्रकार केर,
सरस स्वाद आलेख
छोट-पैघ कविताहु कथा सभ,
करब तकर की लेख?
नगर नगरेतर नव-नव कवि सब,
निजगित स्थान पबै छथि
मानु शारदेक चरण कमल मे,
निज रचना अरपै छथि।।

मिथिला वर्णनक प्रत्येक अंक
नव-नव आयाम गढ़ैए
अपन सकल दायित्व पत्र केर,
प्रतिपल पूरा करैए
बढ़ओ निरन्तर वर्णन अपन,
एहिना सतत अभय हो!
मिथिला वर्णन आओर
विजयजीक, जय-जय जय-जय
जय हो।।

– बुद्धिनाथ झा
चीराचास, बोकारो।

बोनस पर बवाल

इस्पातकर्मियों में आक्रोश, उत्पादन प्रभावित करने की 'धमकी'

संवाददाता

बोकारो : दुर्गापूजा, दीवाली का त्योहारी मौसम और बोनस की उम्मीद का पुराना नाता रहा है। बोकारो में बीएसएलकर्मियों के लिए तो सबसे पहले यह उम्मीद रहती ही रहती है। इस बार भी थी, लेकिन खबर लिखे जाने तक इस पर कोई फैसला न होना इस्पातकर्मियों के लिए निराशा और आक्रोश का बड़ा कारण बन चुका है। अब यह आक्रोश सड़क पर उतरकर आंदोलन का रूप ले चुका है। बोकारो स्टील प्लांट के कर्मियों को दुर्गापूजा के अवसर पर बोनस नहीं मिलने से कर्मी आक्रोशित हैं। शनिवार को कर्मियों ने भारतीय इस्पात कर्मचारी संघ के बैनर तले बीएसएल के पास सेक्शन के सामने एनजेसीएस यूनियन और सेल प्रबंधन के खिलाफ विशाल विरोध प्रदर्शन किया। महामंत्री प्रेम कुमार सहित अन्य वक्ताओं ने इसके लिए एनजेसीएस नेताओं के प्रति उपेक्षा का आरोप लगाया। कहा कि एनजेसीएस यूनियन के नेताओं ने सेल प्रबंधन के साथ अंदर ही अंदर कुछ समझौता कर चुके हैं और कर्मियों की सहानुभूति बटोरने के लिए बड़े-बड़े बयान आए दिन देते रहते हैं, परन्तु कर्मचारी इनको वेज रिवीजन के समय से ही समझ चुके हैं कि इनकी कथनी और करनी में बहुत फर्क है। यही कारण है कि कर्मचारियों का विश्वास इनपर अब उठ चुका है। वरीय संयुक्त महामंत्री शंभु कुमार ने कहा- सेल को पिछले वित्तीय वर्ष में 16,000 करोड़ रुपया मुनाफा हुआ है और इस वित्तीय वर्ष के पहली तिमाही में लगभग 776 करोड़ रुपये का शुद्ध लाभ हुआ। इसके बावजूद सेल प्रबंधन कर्मचारियो को बोनस देने में आनाकानी कर रहा है। अगर कर्मचारियों को 63000 रुपया बोनस नहीं मिलता तो इसका सीधा असर उत्पादन पर पड़ेगा। इसके पूर्व, इस्पात भवन मेन गेट जाम करने सैकड़ों इस्पातककर्मी जय झारखंड मजदूर समाज के महामंत्री बीके चौधरी के नेतृत्व में इस्पात भवन पहुंचे। चौधरी ने भी कहा कि अगर बोनस नहीं मिला, तो वह प्लांट की चिमनी का धुंआ बंद करा देंगे।

इधर, ठेकाकर्मियों की बल्ले-बल्ले!

इस्पातकर्मियों को बोनस पर जारी जीच के बीच इस साल बोकारो स्टील प्लांट के 20 हजार और बीपीएससीएल के 1500 ठेका मजदूरों को बोनस देने की घोषणा बीते हफ्ते हुई। बोकारो स्टील प्रबंधन की ओर से जारी सर्कुलर के अनुसार सभी मजदूरों को उनके बेसिक व डीए का 8.33% बोनस के रूप में मिलेगा। बोकारो स्टील प्लांट में ठेका मजदूरों की संख्या 20 हजार है। जबकि बीपीएससीएल में ठेका कर्मियों की संख्या 1500 है। सभी को आठ हजार रुपए बोनस के रूप में मिलेगा। यानी बाजार में 17.20 करोड़ रुपए आएंगे। जिससे पूजा के इस बाजार में रौनक आएगी।

बेटियों की रक्षा नारी-शक्ति की पूजा : डॉ. प्रभाकर

बोकारो : हरला थाना क्षेत्र अंतर्गत स्थित उत्क्रमित मध्य विद्यालय, भतुहा में शनिवार को बाल अधिकार जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। बाल अधिकार कार्यकर्ता सह मनोवैज्ञानिक डॉ. प्रभाकर कुमार ने कार्यक्रम का नेतृत्व करते हुए बाल अधिकारों, बाल कानून, बाल मुद्दों आदि पर विस्तारपूर्वक प्रकाश डाला। उन्होंने बच्चों के सुरक्षा अधिकार के तहत चुप्पी तोड़कर अपनी बात रखने का संदेश दिया। कहा कि इन दिनों दुगार्पूजा चल रही है। बेटियां शक्ति का स्वरूप हैं। उनकी रक्षा करना ही नारीशक्ति की पूजा है। बढ़ती बाल उत्पीड़न की घटनाओं में चुप्पी के कारण पेडोफिलया मानसिक विकृति के लोगों की पहचान सार्वजनिक नहीं हो पाती है। इन मानसिक विकृतियों वाले आरोपियों को दंड नहीं मिल पाता है। समाज में ऐसे लोग सभ्य बन घूमते रहते हैं, जबकि इनकी जगह कारावास मे होनी चाहिए। चुप्पी तोड़कर बच्चे सुरक्षित हो सकते हैं। उन्होंने इस दिशा में अभिभावकों व बाल हितधारकों से भी आगे आने का आह्वान किया। डॉ. प्रभाकर ने इस दौरान बालिकाओं को आत्मरक्षा के कुछ तरीके भी बताए। करण, शक्ति प्रसाद, अभिषेक आनंद, दीपक ने मनोनाटक कर सेल्फ डिफेंस के तरीके दिखाए। जेजे एक्ट 2015, पोक्सो कानून 2012, पोक्सो नियम 2020, कॉर्पोरल पनिशमेंट, आरटीई एक्ट की अद्यतन जानकारी, विद्यालय प्रबंधन के दायरे व बच्चों के समग्र सर्वांगीण विकास हेतु जेजे एक्ट की परीसीमा आदि की अद्यतन जानकारी भी बच्चों को दी गई।

आस्था 162 वर्षों के इतिहास के पीछे छिपी है अनोखी कहानी, हर साल भव्य आयोजन

1858 से बारू में होती आ रही है दुर्गापूजा

संवाददाता

बोकारो : बोकारो जिलान्तर्गत जरीडीह प्रखंड के बारू गांव में मां दुर्गा की पूजा ऐतिहासिक रूप से काफी महत्वपूर्ण मानी जाती है। कसमार, जरीडीह एवं पेटरवार प्रखंड में दर्जनों स्थानों में दुगार्पूजा का इतिहास काफी पुराना है। इनमें से जरीडीह प्रखंड के बारू गांव में दुगार्पूजा प्राचीन समय से हो रही है। बारू में वर्ष 1858 में दुगार्पूजा की शुरुआत की गई थी। दुर्गा पूजा के आरंभ में एक रोचक प्रसंग व अनोखी घटना जुड़ी हुई है।

समाजसेवी विजय कुमार झा अनुसार वर्ष 1857 के सिपाही विद्रोह के समय बारू गांव निवासी दुर्गा ओझा अचानक खो गये थे। परिजनों ने एक वर्ष तक काफी खोजबीन की। लेकिन, उनका कोई पता नहीं चला। 1858 में इस गांव में झोपड़ीनुमा मंदिर बनाकर जब देवी दुर्गा की प्रतिमा स्थापित कर पूजा की गई तो इसके एक माह बाद ही अचानक दुर्गा ओझा गांव वापस लौट आए थे। लोग इस घटना को दैवीय चमत्कार मानते हैं। तब से लगातार इस गांव में 162 वर्षों से देवी दुर्गा की पूजा होती आ रही है।

अनोखी होती है महाअष्टमी पूजा

बारू गांव में दुगार्पूजा पर महाअष्टमी में हजारों श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ती है। खासकर गांव के तालाब से दुर्गा मंदिर तक जब हजारों श्रद्धालु दंडवत करते आते हैं। महाअष्टमी में सुबह 3 बजे से शाम 5 बजे तक हजारों श्रद्धालु का दंडवत मनौती पूरा करने का दौर चलता रहता है। इस गांव में शुरूआती दिनों में कुछ वर्षों तक दुगार्पूजा में बलिप्रथा का प्रचलन था। लेकिन, कुछ ही वर्षों के बाद वैष्णवी मत से पूजा की शुरुआत हुई, जो अबतक जारी है। यहां पश्चिम बंगाल के कुल पुरोहित द्वारा शुरू से लेकर अबतक पूजा विधि विधान के साथ की जाती है। इस मंदिर में आने वाले हर भक्तों की मनोकामना पूरी होती है।

हफ्ते की हलचल

2014 एमटी बैच के अधिकारियों ने साझा की यादें

बोकारो : सेल-बीएसएल के सितंबर 2014 एमटी बैच के अधिकारियों ने सेल-बोकारो इस्पात संयंत्र में 8 वर्षों का सेवाकाल पूरा होने के उपलक्ष्य में बोकारो क्लब में मिलन समारोह का आयोजन किया। इसमें जुटे सभी अधिकारियों ने अपने अनुभवों और संस्मरणों को एक-दूसरे से साझा करते हुए बैच के साथियों को हर सुख-दुख में हमेशा साथ रहने के लिए धन्यवाद दिया और आगे भी ऐसी ही एकजुटता रखने का संकल्प लिया। इस अवसर के लिए विशेष तौर पर मंगाए गए केक को काट कर तथा आपस में खेल-संबंधी गतिविधियों में भाग लेकर दोस्ती के पुराने पलों को पुनः जीवंत करने की कोशिश की। इसी दौरान मयंक अग्रवाल, प्रबंधक, सीआरएम-3 को बैच के साथियों द्वारा सपत्नीक विदाई भी दी गई, जो व्यक्तिगत कारणों से प्लांट छोड़ वापस दिल्ली जा रहे हैं। साथ ही अधिकारियों ने सुभलेंदु कुमार, प्रबंधक, आईएमएफ को बैच का पहला विभाग- प्रमुख बनने पर विशेष तौर पर बधाई और शुभकामनाएं दीं। बता दें कि सितम्बर 2014 बैच बीएसएल के हालिया 10 वर्षों का सबसे बड़ा बैच है, जिसके अधिकारी संयंत्र के कई महत्वपूर्ण विभागों में कार्यरत हैं। कार्यक्रम के सफल आयोजन में राजेश कुमार, राहुल रंजन पांडा, मनोज मंडल, प्रेरणा कुमारी, निहारिका कुमारी आदि अधिकारियों का अहम योगदान रहा।

अग्रवाल कल्याण महासभा ने मनाई अग्रसेन जयंती

बोकारो : बोकारो अखिल भारतीय अग्रवाल कल्याण महासभा के तत्वावधान में बोकारो के हंस मंडप में महाराजा अग्रसेनजी की 5146वीं जयंती धूमधाम से मनाई गई। कार्यक्रम में सिटी डीएसपी कुलदीप कुमार, ढोरी एरिया के जीएम एमके अग्रवाल, बोकारो के डीएसपी पवन कुमार अग्रवाल, कल्याण महासभा के प्रदेश अध्यक्ष अनिल अग्रवाल ने संयुक्त रूप से महाराजा अग्रसेन जी की प्रतिमा में पुष्प अर्पित व दीप प्रज्वलित कर किया गया। अपने उद्बोधन में अतिथियों ने कहा कि महाराज अग्रसेन केवल एक प्रतापी राजा ही नहीं, बल्कि क्षमता व समता की प्रतिमूर्ति थे। भगवान श्रीराम की 34वीं पीढ़ी यानी द्वापर युग के अंतिम काल में अग्रसेनजी का जन्म हुआ। कार्यक्रम को सफल बनाने में मुख्य रूप से सुधीर अग्रवाल, चितरंजन अग्रवाल, अजय अग्रवाल, नंदकिशोर अग्रवाल, मानिक अग्रवाल, प्रियंका अग्रवाल, दीपक बंसल, सुशांत रायका, सूरज अग्रवाल, कुंदन अग्रवाल, आजाद अग्रवाल, राजू अग्रवाल, राहुल अग्रवाल सहित कई महिला पुरुष उपस्थित रहे।

सीटीपीएस में सेवानिवृत्त डीवीसीकर्मी किए गए सम्मानित

चंद्रपुरा : डीवीसी चंद्रपुरा इकाई में कार्यरत डीवीसी के आठ कर्मियों को उनकी सेवानिवृत्ति पर समारोहपूर्वक विदाई दी गई। सीटीपीएस की इकाई 7-8 के सम्मेलन कक्ष में आयोजित समारोह को संबोधित करते हुए मुख्य अभियंता एवं परियोजना प्रधान अजय कुमार दत्ता ने सेवानिवृत्त हो रहे सभी कर्मियों के प्रति शुभकामनाएं व्यक्त कीं। उन्होंने कहा कि डीवीसी के 75 वर्षों के सफर और उन्नति में ऐसे ही कर्मियों की कर्तव्यनिष्ठता मुख्य आधार रही है। मुख्य अभियंता (ओ एंड एम) सुनील कुमार पांडेय ने डीवीसी के सेवानिवृत्त कर्मियों की कार्यप्रणाली की प्रशंसा की और कहा कि ऐसे ही डीवीसी के कर्मियों के कर्तव्य परायणता के कारण डीवीसी नया प्लांट लगाने में सक्षम हुआ है। उन्होंने डीवीसी के सेवानिवृत्त कर्मियों के उज्जवल भविष्य की कामना की। समारोह का संचालन प्रदीप कुमार श्रीवास्तव ने किया। समारोह को मुख्य अभियंता पीके मिश्रा, दीपक कुमार, श्वेता रानी, अमूल्य सिंह सरदार, एमके झा के अलावा सेवानिवृत्त कर्मी प्रदीप कुमार पोली, बसंती देवी, बिरसा महतो, दुग्गल मंडल, विष्णु महतो, भुनेश्वर महतो, मिलिंद कुमार सिंह व सेवानिवृत्त कर्मियों के परिजनों ने भी संबोधित किया।

गांधी जयंती पर डीपीएस बोकारो ने मनाया स्वच्छता सप्ताह

बोकारो : स्वच्छता के प्रति बच्चों को जागरूक बनाने और स्वच्छ जीवनशैली के प्रति प्रेरित करने के उद्देश्य से डीपीएस बोकारो द्वारा स्वच्छता सप्ताह का आयोजन किया गया। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की जयंती के उपलक्ष्य में आयोजित इस कार्यक्रम का समापन सामूहिक स्वच्छता अभियान के साथ हुआ। शिक्षकों और विद्यार्थियों ने पूरे उत्साह के साथ इसमें अपनी सहभागिता निभाई। प्राचार्य ए. एस. गंगवार ने भी शिक्षकों और बच्चों के साथ झाड़ू थाम सभी को स्वच्छता के प्रति संवेदनशील रहने का संदेश दिया। उन्होंने कहा कि स्वच्छ शरीर में ही स्वच्छ और स्वस्थ मन का वास है। स्वच्छता को अपनाकर ही हम स्वस्थ और सशक्त समाज, राज्य व राष्ट्र का निर्माण कर सकते हैं।

मां शक्ति की भक्ति में लीन हुई इस्पातनगरी

संवाददाता

बोकारो : नवरात्रि के चौतरफा उत्साह के बीच षष्ठी पूजन से ही दुर्गोत्सव पर जगदंबा की भक्ति और श्रद्धा का उमंग अपने परवान पर चढ़ गया। जगह-जगह पूजा पंडालों के पट खोल दिए गए और जय-जयकार के बीच मां दुर्गा के दर्शन को श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ पड़ी। इसी कड़ी में नगर के सेक्टर-3 में बंग भारती पूजा समिति और चक्की मोड़ पर आयोजित पूजा में पंडालों का पट खोल दिए गए। फीता कटने के साथ ही बंगाली परंपरा की अद्वितीय उलू-शंखोध्वनि और ढाक-ढोल के बीच मां दुर्गा के पट खोल दिए गए।

पट खुलने के साथ ही जगतजननी मां जगदम्बा की मूरत और सूरत के दर्शन को लालायित भक्तों का हुजूम उमड़ पड़ा। इस विशेष ध्वनि और वैदिक मंत्रोच्चार के बीच का यह भव्य पूजन अपने-आप में रमणीक बना रहा। ऐसा लग रहा था, मानो मां दुर्गा साक्षात उपस्थित होकर अपने भक्तों पर आशीष बरसा रहीं हो। इसी प्रकार, सेक्टर-3 के ही सेंटर मार्केट (चक्की मोड़), सेक्टर-1सी, सेक्टर-8 कालीबाड़ी, सेक्टर- 1बी में रंगमंच सहित जिले के चंदनकियारी, पिंड्राजोरा स्थित अन्य जगहों पर भी बांग्ला विधि-विधान वाले आयोजन स्थलों पर मैया के पट खोल दिए गए। अगले दिन सेक्टर-2सी, सेक्टर-9 वैशाली मोड़, सेक्टर-12 व अन्य जगहों पर भी मैया के पट खुल गए। पूरा इलाका वैदिक मंत्रोच्चार एवं मैया के भजनों के गुंजायमान बना है और वातावरण भक्तिमय बना है।

शारदीय नवरात्र एवं 'मिथिला वर्णन' के 33वें स्थापना दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं!

बच्चा बाबू मिस्त्री
अधिवक्ता, सर्वोच्च न्यायालय।

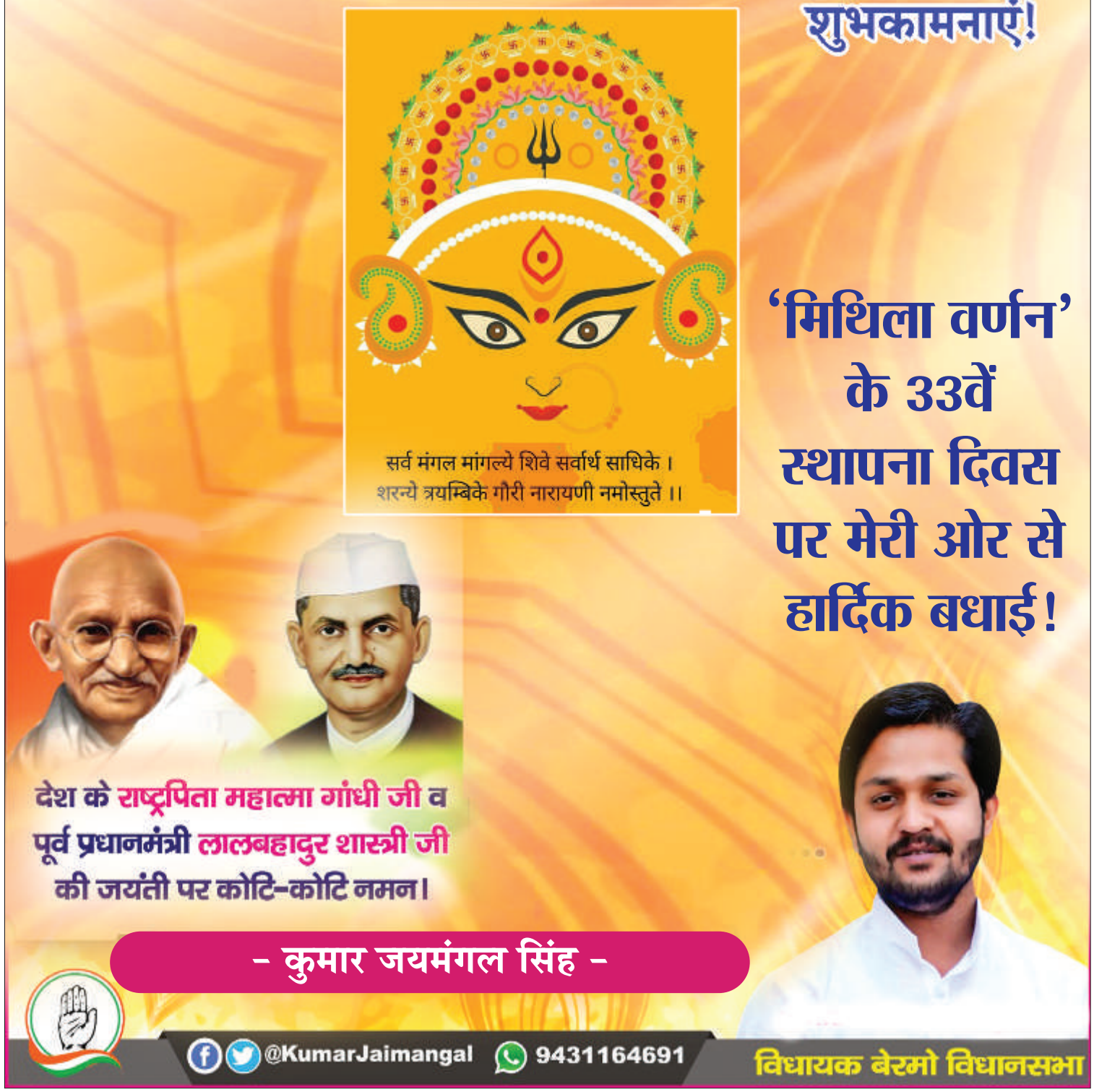
केंद्रीय संचार ब्यूरो का स्वच्छता अभियान आयोजित

संवाददाता

धनबाद : भारत सरकार, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय के केंद्रीय संचार ब्यूरो, क्षेत्रीय कार्यालय, धनबाद द्वारा गांधी जयंती पर यूनाइटेड इंडिया फॉर स्वच्छता सप्ताह के तहत कार्यालय परिसर, निकटवर्ती मन्दिर और दुर्गा पूजा पंडाल में स्थानीय लोगों ने मिलजुल कर स्वच्छता अभियान चलाया। इस अवसर पर स्वच्छता से जुड़ी भारत सरकार द्वारा चलाए जा रहे अभियानों की जानकारी दी गई। साथ ही केंद्रीय संचार ब्यूरो धनबाद द्वारा डस्टबिन, झाड़ू, मास्क, सैनिटाइजर, आदि का आमजनों, तथा स्थानीय मंदिर और पंडाल के कार्यकर्ताओं के बीच वितरण किया गया।

इस अवसर पर स्थानीय लोगों को समाजसेवी अतुल सिंह ने स्वच्छता शपथ दिलाई। उसके बाद सभी ने मिलकर कार्यालय परिसर में सफाई अभियान चलाया। इस अभियान की जानकारी देते हुए क्षेत्रीय प्रचार सहायक राज किशोर पासवान ने प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार द्वारा चलाए जा रहे इस यूनाइटेड इंडिया फॉर स्वच्छता अभियान के बारे में विस्तार से बताया। साथ ही सभी को कोरोना के प्रति जागरूक रहने और कोविड अनुरूप व्यवहारों का पालन करने की अपील की।

कार्यक्रम को सफल बनाने में स्थानीय लोगों, मंदिर और पंडालों के कार्यकताओं के साथ साथ केंद्रीय संचार ब्यूरो धनबाद के अमित कुमार व अन्य कर्मचारियों ने अपना योगदान दिया।



आत्म-शक्ति ही सबसे बड़ी शक्ति

शिष्यों को मिली गुरुदीक्षा व शक्तिपात दीक्षाएं

अंतरराष्ट्रीय सिद्धाश्रम साधक परिवार एवं निखिल मन्त्र विज्ञान की ओर से परमहंस स्वामी निखिलेश्वरनन्द एवं माता भगवती की दिव्य छत्रछाया में आयोजित इस दो दिवसीय शिविर के दौरान झारखंड के विभिन्न जिलों से आए हजारों साधकों से त्रिशक्ति साधना संपन्न कराई गई। साथ ही गुरुदेव ने बड़ी संख्या में नए शिष्यों को निखिल परिवार से जोड़ते हुए उन्हें गुरु दीक्षा के साथ-साथ भगवती बगलामुखी एवं महामृत्युंजय के अलावा अन्य कई प्रकार की शक्तिपात दीक्षाएं प्रदान कीं। शिविर के दोनों दिन कार्यक्रम का शुभारंभ गणपति पूजन एवं गुरु पूजन से हुआ। मंच का संचालन निखिल मंत्र विज्ञान के संयोजक मनोज भारद्वाज ने किया। साथ ही, प्रख्यात गायक महेंद्र सिंह मानकर के भक्तिमय गीतों पर और भजनों पर सभी साधक भक्ति में वातावरण में सराबोर रहे।

बोकारो : 'आपके जीवन में केवल महाकाली का भाव हो और महालक्ष्मी, महासरस्वती का भाव न रहे तो जीवन में आनन्द नहीं आ सकता। आनन्द के लिए टोनों महाशक्तियों का भाव जरूरी है। मनुष्य का कल्याणमय स्वरूप शिव स्वरूप है और कामनामय स्वरूप शक्ति भाव है। अपने तंत्र को प्रभावी बनाने के लिए, किसी भी कार्य की सिद्धि के लिए शक्ति चाहिए।...और आत्म-शक्ति ही मानव की सबसे बड़ी शक्ति है।' यह कहना है पूज्य गुरुदेव श्री नन्दकिशोर श्रीमाली का। नवरात्रि के पावन अवसर पर जिले के फुसरो स्थित शारदा कॉलोनी में दोदिवसीय भगवती दुर्गा सायुज्य त्रिशक्ति साधना शिविर में साधकों को संबोधित कर रहे थे। गुरुदेव ने कहा कि शक्ति का प्रवाह हमारे जीवन में निरंतर चलता रहे, कभी रुके नहीं, इसके लिए यह आवश्यक है कि हम निरंतर क्रियाशील रहें। क्योंकि, शिव कभी- कभी विश्राम तो करते हैं, लेकिन विराम नहीं देते। गुरु आपके जीवन में विराम नहीं, विश्राम देने आए हैं। शक्ति से युक्त होते हुए भी आप भय से ग्रसित रहते हैं तो फिर आप भगवती दुर्गा की शरण में जाते हैं और जिसने भय को हटा लिया और कर्म शक्ति का विकास कर लिया, वही दुर्गा का सबसे बड़ा भक्त है।। शक्ति को जागृत रखने के लिए हमेशा क्रियाशील रहना ही पड़ेगा।

एकाग्रता ही शक्ति का मूल सूत्र

उन्होंने नारी शक्ति की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए कहा कि स्त्री शक्ति है तो संसार में त्रिशक्ति निरंतर सक्रिय रहती है। शक्ति का मूल सूत्र है- एकाग्रता। एकाग्रता आ गई तो आपके जीवन में सूर्य आ गया, अर्थात प्रकाश आ गया। शक्ति आप पर कृपा तभी करेंगी, जब उन्हें लगेगा कि इस साधक में पात्रता है। पात्रता वह तब देंगी, जब आप तीव्र भाव से क्रियाशील रहोगे। फिर जीवन में लक्ष्य जरूर प्राप्त होगा। उन्होंने कहा कि इस जीवन के केंद्र बिंदु आप स्वयं हो और इस संसार का केंद्र है- शक्ति। आप अपने मन के दर्पण को स्वच्छ रखो। ईश्वर ने हर आदमी को नवीन बनाया है, क्योंकि आपके जैसा दूसरा इस संसार में और कोई नहीं।

तंत्र का अर्थ है खुद को शक्ति से जोड़ना

गुरुदेव ने कहा कि तंत्र का अर्थ ही अपने आप को शक्ति से जोड़ देना है। इस जिंदगी के खजाने की चाबी आपके पास ही है। यह व्रत, उपवास भक्ति नहीं है। आपका जीवन शक्ति का मंदिर है। जिस दिन आपने चार्जिंग पॉइंट से खुद को जोड़ दिया, अर्थात जो शक्ति आप के भीतर है, उससे खुद को जोड़ दिया तो वह आपकी शक्ति जागृत हो जाएगी और इसके लिए व्यर्थ का अहंकार मिटाना पड़ेगा। साथ ही, स्वयं में और भी अधिक कार्य करने के लिए व्याग्रता रखनी होगी। उन्होंने कहा कि गुरु और शिष्य के मिलन से ही विशिष्ट ऊर्जा का चक्र पूरा होता है। इसके बाद ही आप शक्ति एवं गुरु के कवच में आ जाते हैं। भय एक वायरस की तरह है, जिससे लड़कर उसे आपने दूर नहीं किया तो वह आप पर हावी हो जाएगा। भय पर विजय के लिए आत्मशक्ति का जागरण आवश्यक है। शक्ति का स्रोत ईश्वर हैं, दुर्गा उस शक्ति की आधारशक्ति और इष्ट से साक्षात्कार के लिए गुरु माध्यम हैं।

मंत्री व विधायकों ने भी लिया आशीर्वाद

इस शिविर के दौरान गुरुदेव श्री श्रीमाली जी से राज्य सरकार के मंत्री जगरनाथ महतो, पूर्व मंत्री एवं चंदनकियारी के विधायक अमर बाउरी तथा बेरमो के विधायक कुमार जयमंगल सिंह उर्फ अनूप सिंह ने भी आशीर्वाद प्राप्त किया। विधायक श्री बाउरी अपने पूरे परिवार के साथ गुरुदेव के कार्यक्रम में मौजूद रहे, जबकि विधायक अनूप सिंह ने अपनी उपस्थिति के दौरान गुरु-तत्व के प्रति गहरी आस्था जताई। शिविर की सफलता में विधायक श्री बाउरी व श्री सिंह के साथ ही पी एन पाण्डेय, मदन मोहन अग्रवाल, भगवान दास, अमृत दिगार, विजय कुमार झा, वाईएम मूर्ति, अभय वर्मा, हरिकिशोर मंडल, उमाशंकर महतो, धनेश्वर निखिल, जगदीश स्वर्णकार, निवेदन गुप्ता के अलावा फुसरो तथा आसपास व झारखंड के सभी जिलों के निखिल शिष्यों का योगदान रहा।

किशोरावस्था में महत्वपूर्ण है हाड़ आयरन

किशोरावस्था उम्र एक का ऐसा दौर है, जिसमें शारीरिक व मानसिक विकास सबसे अधिक होता है। सही पोषण इस उम्र में बहुत जरूरी होता है, साथ ही किशोररावस्था की लड़कियों के लिए सही पोषण इस समय महत्वपूर्ण इसलिए भी है, क्योंकि आगे मातृत्व जीवन में सही पोषण रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करती है, साथ ही सही पोषण की कमी से लम्बाई न बढ़ना कमजोर हड्डी एवं मोटापा हो सकता है। किशोरी पोषण मातृत्व की कुंजी होती है और इस उम्र के सही पोषण आगे शरीर की कमी नहीं होने देती, जो कि मां बनने के बाद प्रसव के दौरान विभिन्न समस्याओं से में खून लड़ने की क्षमता देती है। इसीलिए, रोज के आहार के साथ किशोरयों को हरी साग-सब्जी मौसमी फल गुड़ एवं चना आदि अपने आहार में शामिल करना चाहिए। किशोरावस्था में प्रोटीन एंव कैलोरी युक्त खान-पान के साथ कैल्शियम, फाइबर, विटामिन एवं सबसे जरूरी आयरन को शामिल करें, जिसके लिए मौसमी फल, सब्जियां, सूप, कैलोरी के लिए अनाज, रोटी, प्रोटीन के लिए सूखे मेवे, सोयाबीन, अंडा, दाल, राजमा, चना, चिकन साथ ही साबुत चना, हरा मूंग, गुड़, हरी साग-सब्जी, पत्तागोभी, फूलगोभी, फाल्गुनी का पत्ता एवं उससे बना हुआ सूप, अनार, नीबूं वाला, संतरा आदि शामिल करें। मोटापा न हो इसलिए जंक फूड बाहर के खान-पान एंव अधिक वसा युक्त भोजन का परहेज करे। विटामिन 'सी' आपने भोजन मे शामिल करें जैसे नींबू, आंवला, संतरा, अमरूद आदि इससे आयरन अवशेषण में मदद मिलती है। साथ ही रोज अपने भोजन के साथ काफी चाय, आदि का सेवन न कर या कम करे या कम करे क्योकि ये आयरन अवषोशन को बाधित कर करता है।

स्वस्थ मां और स्वस्थ बच्चा

ऐसा कहा जाता है कि जैसी नींव होगी, वैसा ही मकान होगा, तो एक स्वास्थ्य समाज के लिए स्वास्थ्य बच्चे का होना जरूरी है और उसके लिए सबसे जरूरी है स्वस्थ मां और उनका पोषण। सही पोषण के लिए किशोरावस्था, गर्भावस्था से लेकर स्तनपान और बच्चे के विनिंग फेज से लेकर किशोरावस्था तक सही खान-पान रखना होता है, जिसके लिए संतुलित आहार का होना बहुत जरूरी है। गर्भावस्था की बात करें, तो संतुलित आहार, जिसमें फल एवं सब्जियां, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन (दाल, मछली, अंडा, दूध, दही, पनीर, सोयाबीन) और वसा जिसमें सूखे मेवे एवं स्वास्थ्य वसा शामिल हो। साथ ही फोलिक एसिड युक्त आहार जैसे राजमा, पालक, हरी साग, सब्जी, सरसों, मक्का, मटर, संतरा, काबुली चना, साबूत अनाज शामिल है।

कैलोरी : गर्भवती महिलाओं को 2000-2400 कैलोरी के बीच खान-पान रखना चाहिए, साथ ही उनको ध्यान रखना चाहिए कि अगर फैट या वजन इटक के हिसाब से ज्यादा है तो उसको नियंत्रण में रखना चाहिए।

प्रोटीन: प्रोटीन 1 ग्राम आईबीडब्ल्यू लगभग 60-80 ग्राम प्रोटीन आहार में लेना चाहिए। इसके लिए दूध, दूध से बनी चीजें, पनीर, चीज, काजू, बादाम, दलहन, मछली, अंडे, आदि शामिल करें।

कैल्शियम : गर्भवती महिलाओं के आहार में प्रतिदिन 1500-1600 मिलीग्राम कैल्शियम शामिल करें, कैल्शियम गर्भवती महिला एवं शिशु के स्वास्थ्य और

मजबूत हड्डियों के लिए जरूरी है, कैल्शियम युक्त आहार के लिए दूध, पनीर, दही, छेना, दलहन, मेथी, बिट, अंजीर, तिल, बाजरा, आदि शामिल हैं। साथ ही पानी 12-14 ग्लास पीना चाहिए ध्यान रखें कि पानी साफ-सुथरा हो। विटामिन के लिए सब्जियां, दलहन, दूध लें।

आयोडीन भी गर्भावस्था में बहुत महत्वपूर्ण योगदान देता है। आयोडीन आपके शिशु के दिमाग के विकास के लिए आवश्यक है। इसकी कमी से बच्चे में मानसिक रोग, वजन बढ़ाना आदि हो सकता है।

गर्भवती महिलाओं को प्रतिदिन 200-220 मिली ग्राम आयोडीन लेना चाहिए। इसके लिए अनाज, दाल, दूध, मांस, अंडा एवं आयोडीन युक्त नमक अपने खाने में शामिल करें। साथ ही दूध आदि का सेवन करें।

स्तनपान में शामिल पोषण

गर्भावस्था की तरह स्तनपान के दौरान शिशु को सभी पोषण मां के दूध से ही प्राप्त होता है। साथ ही मां का स्वास्थ्य शरीर हो इसके लिए सही पोषण की जरूरत होती है। इसके लिए मां को अपने डाइट में प्रोटीन, कैल्सियम और काबोहाइड्रेट, उर्जा एवं आयरन की जरूरत होती है, इसलिए इनके खान पान में दूध, पनीर, दही, चिकन, अंडा, अनाज, दाल, नट्स, मेथी के पत्ते, सोयाबीन, मसूर दाल, मूली का पता।

लेखिका : गजाला मतीन
चीफ डायटिशियन
बैलेंस बाइट क्लिनिक
(कन्वेनर, इंडियन डायटेटिक्स एसोसिएशन, झारखंड चैप्टर)

खेलकूद को बढ़ावा देगा पैरालिंपिक एसोसिएशन

संवाददाता

बोकारो जिला कमेटी का गठन, रामसिंहासन बने अध्यक्ष

बोकारो : पैरालिंपिक झारखंड के जिलास्तरीय बोकारो जिला पैरा ओलंपिक एसोसिएशन की आम बैठक शुक्रवार को आशालता हेलन सभागार में आयोजित की गई। इसमें बोकारो जिले में खेलकूद को बढ़ावा देने के उद्देश्य से एसोसिएशन की जिला कार्यसमिति का गठन किया गया। बैठक की अध्यक्षता पैरालिंपिक ऑफ इंडिया की चयन समिति के अध्यक्ष डॉ. शिवाजी कुमार ने की तथा संचालन बच्चा बाबू मिस्त्री ने किया। एसोसिएशन की बोकारो जिला शाखा में अध्यक्ष राम सिंहासन शर्मा, उपाध्यक्ष बच्चाजी सिंह एवं पीएन सिंह, महासचिव पीके दुबे, सचिव डीके ईश्वर, सह-सचिव आरके शर्मा, जिला खेल निदेशक एसबी पांडेय कोषाध्यक्ष हरिद्वार राय बनाए गए। सदस्यों में गीता सिंह,लालबाबू सिंह, विद्यासागर मिश्र, गीता प्रसाद, मो. हसीमुनिद्दीन अंसारी, चैताली प्रसाद, शैलेंद्र कुमार शर्मा रखे गए हैं। वहीं, मीडिया प्रभारी मुंजय कुमार पासवान चुने गए।

चल जंगल चल...

(3)
चल जंगल चल / चल जंगल चल
युगों-युगों के पार निकलकर
पहुंचे हैं इस युग में जंगल
गतिमय जीव-निकाय प्रणाली
शिव जैसे विषपायी जंगल
यह मुस्काते-गाते बढ़ते
लेकर अपनी सांसों में संसार... जंगल
चल जंगल चल - चल जंगल चल

(4)
चल जंगल चल / चल जंगल चल
लाखों वर्ष पुराने जंगल
बूढ़े, बहुत सयाने जंगल
जीवन-धर्म निभाते जंगल
जीते और जिलाते जंगल
व्याधि-व्याधि की औषधि देते
करते, सब रोगों के ये उपचार... जंगल
जल जंगल चल / चल जंगल चल
(क्रमशः)

कुमार मनीष अरविन्द

खड़का में दुर्गोत्सव की धूम, दुर्गा स्थान से भक्तों की जुड़ी है अगाध आस्था

खड़का : सीतामढ़ी जिले के बोखड़ा प्रखंड अंतर्गत खड़का, बसंत और आसपास के इलाके में दुर्गोत्सव की धूम मची है। मैया के पट खुलते ही दर्शन के लिए भक्तों का हुजूम उमड़ पड़ा। चारों तरफ मैया की जय-जयकार होती रही। खड़का के दुर्गा स्थान में मां दुर्गा की भव्य प्रतिमा भक्तों को सहसा नतमस्तक होने के विवश कर रही है। बता दें कि यहां वर्ष 1984 से दुर्गा पूजा होती आ रही है। ग्रामीणों ने बताया कि मैया यहां भक्तों हर मुराद पूरी करती हैं। इस कारण खड़का का दुर्गा स्थान प्रसिद्ध बना है। यहां अगले तीन दशक से भी अधिक समय के लिए मैया की प्रतिमा के लिए भक्तों की एडवांस बुकिंग चलती है।

दरभंगा में डेंगू का प्रकोप, 17 दिनों में 14 मरीज मिले

दरभंगा : जिले में डेंगू का प्रकोप इन दिनों बढ़ गया है। मरीजों की तादाद तेजी से बढ़ रही है। शनिवार को फिर से डेंगू बीमारी के दो युवकों की पहचान हुई है। जिसमें से एक 19 वर्षीय माधव कुमार जिले के घनश्यामपुर प्रखंड के कोर्थू निवासी है। जबकि, दूसरा 22 वर्षीय युवक मधुबनी जिले के साहरघाट मधवापुर का रहनेवाला है। दोनों को जांच के बाद डीएमसीएच के डेंगू में भर्ती किया गया है।

मिथिला डायरी

जानकारी के अनुसार जिले में पिछले 17 दिनों में 14 डेंगू के मरीज मिल चुके हैं। इसमें से 10 मरीज स्वस्थ होकर अपने घर लौट गए, जबकि 4 डेंगू मरीजों का इलाज चल रहा है। जिला प्रशासन ने लोगों से मच्छरों से बचाव के लिए हर एहतियातन उपाय किए जाने तथा सावधानी बरतने की अपील की है।

पेज- एक का शेष—

अंतराष्ट्रीय फलक...

सेल-बीएसएल बर्लिन स्पेशल ओलंपिक में भारतीय दल की भागीदारी से संबंधित सभी खर्चों को वहन करेगा। उल्लेखनीय है कि स्पेशल ओलंपिक में शामिल कुल 14 खेलों में से बोकारो स्टील प्लांट ने बैडमिंटन, साइकिलिंग, फुटबॉल और फुटसल के नेशनल कोचिंग कैंप और चयन हेतु ट्रॉयल्स की मेजबानी पिछले दिनों की है। अन्य खेलों के लिए कोचिंग कैंप सह चयन ट्रायल देश के विभिन्न हिस्सों में आयोजित किए गए।

प्रकाशक, मुद्रक एवं स्वत्वाधिकारी विजय कुमार झा द्वारा दामिनी प्रिन्टर्स, जेब्री.- 12, सिटी सेन्टर, सेक्टर-4, बोकारो से मुद्रित एवं सेक्टर-3बी/94, बोकारो स्टील सिटी (झारखंड) से प्रकाशित। **संपादक : विजय कुमार झा***
प्रबंध संपादक : **कंचन झा**, दिल्ली ब्यूरो : **श्रवण कुमार झा,** फोन/फैक्स : (06542) 246899, E-mail : mithilavarnan@gmail.com, आरएनआई.पंजीयन संख्या : 48973/89 (*पीआरबी अधिनियम के तहत खबरों के चयन के लिये जिम्मेवार)

5जी - एक नई दूरसंचार क्रांति

ब्यूरो संवाददाता

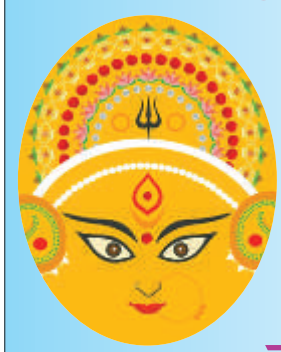
नई दिल्ली : दूरसंचार के क्षेत्र में एक और नई क्रांति का सूत्रपात देश में 5जी सेवाओं के साथ हो गया। शनिवार कतो प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने नए तकनीकी युग की शुरुआत करते हुए नई दिल्ली के प्रगति मैदान में 5जी सेवाओं का शुभारंभ किया। प्रधानमंत्री ने छठी इंडिया मोबाइल कांग्रेस का भी उद्घाटन किया और इस अवसर पर आईएमसी प्रदर्शनी भी आयोजित की गई। मौके पर प्रधानमंत्री ने कहा कि आज का शिखर सम्मेलन भले ही वैश्विक हो, किंतु इसके प्रभाव और निर्देश स्थानीय हैं। उन्होंने कहा कि 21वीं सदी के तेजी से विकसित हो रहे भारत के लिए आज का दिन विशेष है। प्रधानमंत्री ने कहा, 'आज देश की ओर से, देश की टेलीकॉम इंडस्ट्री की ओर से, 130 करोड़ भारतवासियों को 5जी के तौर पर एक शानदार उपहार मिल रहा है। 5जी, देश के द्वार पर नए दौर की दस्तक है। 5जी, अवसरों के अनंत आकाश की शुरूआत है। मैं प्रत्येक भारतवासी को इसके लिए बहुत-बहुत बधाई देता हूं।' उन्होंने संतोष व्यक्त करते हुए कहा कि 5जी के इस लॉन्च और प्रौद्योगिकी की शुरुआत में ग्रामीण क्षेत्र और कामगार समान भागीदार हैं। 5जी के शुभारंभ पर एक और संदेश पर जोर देते हुए, प्रधानमंत्री ने कहा, 'नया भारत, टेक्नॉलजी का सिर्फ कंज्यूमर बनकर नहीं रहेगा, बल्कि भारत उस टेक्नॉलजी के विकास में, उसके इंप्लीमेंटेशन में एक्टिव भूमिका निभाएगा। भविष्य की वायरलेस टेक्नोलॉजी को डिजाइन करने में, उससे जुड़ी मैन्युफैक्चरिंग में भारत की बड़ी भूमिका होगी।' प्रधानमंत्री ने कहा कि 2जी, 3जी, 4जी के समय भारत टेक्नॉलजी के लिए दूसरे देशों पर निर्भर रहा। लेकिन 5जी के साथ भारत ने नया इतिहास रच दिया है। उन्होंने कहा, '5जी के साथ भारत पहली बार टेलीकॉम टेक्नॉलजी में ग्लोबल स्टैंडर्ड तय कर रहा है।' डिजिटल इंडिया सिर्फ एक नाम नहीं है, ये देश के विकास का बहुत बड़ा विजन है। इस विजन का लक्ष्य है उस टेक्नोलॉजी को आम लोगों तक पहुंचाना जो लोगों के लिए काम करे, लोगों के साथ जुड़कर काम करे।

इस दौरान रिलायंस के चेयरमैन मुकेश अंबानी ने 2047 तक एक विकसित राष्ट्र के विजन को प्रेरित करने के लिए प्रधानमंत्री को धन्यवाद दिया। उन्होंने कहा, 'सरकार के प्रत्येक कार्य और नीति को भारत को लक्ष्य की ओर ले जाने के लिए कुशलता से तैयार किया गया है। भारत के 5जी युग में तेजी से आगे बढ़ने के लिए उठाए गए कदम हमारे प्रधानमंत्री के दृढ़ संकल्प का सशक्त प्रमाण प्रस्तुत करते हैं।' मौके पर भारती इंटरप्राइजेज के चेयरमैन सुनील भारती मित्तल, आदित्य बिड़ला समूह के अध्यक्ष कुमार मंगलम बिड़ला ने भी अपने विचार रखे। इस क्रम में देश के तीन प्रमुख दूरसंचार ऑपरेटरों ने भारत में 5जी तकनीक की क्षमता दिखाने के लिए प्रधानमंत्री के सामने एक-एक यूज केस का प्रदर्शन किया।

20 सेकंड में डाउनलोड होगी 2 जीबी तक की की मूवी

4जी और 5जी में स्पीड का अंतर 30 गुना ज्यादा है। जानकारों के मुताबिक 5जी इंटरनेट की स्पीड इतनी ज्यादा होती है कि 2 जीबी (गिगाबाइट) तक की मूवी महज 20 सेकेंड में डाउनलोड की जा सकती है। 4जी में प्रति वर्ग किलोमीटर 4000 डिवाइस से जुड़ती है, जबकि 5जी में एक लाख तक डिवाइस जुड़ सकेंगे। बताया जाता है कि जियो की 4जी डाउनलोड स्पीड मार्च महीने में 21.1 एमबीपीएस (मेगाबाइट प्रति सेकेंड) थी, जो सबसे ज्यादा रिकॉर्ड की गई थी। 70 देशों में 5जी की स्पीड 700 एमबीपीएस है। दक्षिण कोरिया में तो सबसे ज्यादा 1जीबीपीएस है।

दुर्गापूजा एवं 'मिथिला वर्णन' के स्थापना दिवस पर मेरी ओर से
हार्दिक शुभकामनाएं!



संतोष सिंह
प्रदेश अध्यक्ष
मिशन मोदी पीएम अगेन, झारखंड।

सभी दंत समस्याओं का एक समाधान
डॉ. नरेन्द्र मेमोरियल डेंटल सेंटर
138 को-आपरेटिव कॉलोनी (बोकारो)
दांत एवं मुंह संबंधी सभी बीमारियों के इलाज की पूर्ण सुविधा।
समय : सुबह 9.30 से दोपहर 2.30 बजे तक
संध्या 5.00 बजे से रात 9.00 बजे तक
(शनिवार अवकाश)
डा. निकेत चौधरी (संध्या में)

'मिथिला वर्णन' के स्थापना दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं

डॉ. प्रभाकर कुमार
बाल अधिकार कार्यकर्ता -सह - मनोवैज्ञानिक, बोकारो।

'मिथिला वर्णन' के 33वें स्थापना दिवस की शुभकामनाएं

शक्ति-साधना के महापर्व दुर्गापूजा एवं 'मिथिला वर्णन' के स्थापना दिवस पर हमारी ओर से-

हार्दिक शुभकामनाएं

कुमार अमरदीप
अध्यक्ष
गुड मॉर्निंग क्लब, बोकारो

उषा कुमार
पूर्व अध्यक्ष
चास रोटरी, बोकारो