

देश की उपासना

देश के विकास में समर्पित समाज के सभी वर्गों के लिए

वर्ष - 03

अंक - 286

जौनपुर

गुरुवार, 05 जून 2025

सांध्य दैनिक (संस्करण)

पेज - 4

मूल्य - 2 रुपये

संक्षिप्त खबरें

संसद का मानसून सत्र 21 जुलाई से 12 अगस्त तक : रीजीजू

नई दिल्ली, (एजेंसी)। संसद का मानसून सत्र 21 जुलाई से 12 अगस्त तक आयोजित किया जाएगा। केंद्रीय संसदीय कार्य मंत्री किरेन रीजीजू ने बुधवार को यह जानकारी दी। उन्होंने यहां संवाददाताओं से कहा कि रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह की अध्यक्षता वाली संसदीय मामलों की कैबिनेट समिति ने इन तारीखों की सिफारिश की है। उन्होंने कहा कि इन सिफारिशों को राष्ट्रपति को भेजा जाएगा। रीजीजू ने मानसून सत्र की घोषणा ऐसे समय में की है जब विपक्ष दलों के नेता ऑपरेशन सिंदूर पर चर्चा करने के लिए सरकार से विशेष सत्र बुलाने की मांग कर रहे हैं। उन्होंने कहा, "हमारे लिए हर सत्र विशेष सत्र है।" रीजीजू ने कहा कि मानसून सत्र में नियमों के तहत सभी महत्वपूर्ण मुद्दों पर चर्चा की जा सकती है। उन्होंने कहा कि दोनों सदनों की कार्य मंत्रणा समिति उन मुद्दों पर निर्णय लेगी जिन पर चर्चा होनी है।

कुलपति नहीं कुलगुरु कहिए...जेएनयू वर्किंग काउंसिल की बैठक में लिया गया फैसला

नई दिल्ली, (एजेंसी)। जवाहरलाल नेहरू विश्व विद्यालय (जेएनयू) ने कुलपति के लिए शकलपति शब्द को सभी डिग्री प्रमाणपत्रों और शैक्षणिक अभिलेखों में शकलपति से बदलने का निर्णय लिया है। यह निर्णय अप्रैल में आयोजित विश्वविद्यालय की कार्यकारी परिषद की बैठक के दौरान लिया गया। बैठक के विवरण में एजेंडा के रूप में कहा गया है कि डिग्री प्रमाणपत्रों और अन्य शैक्षणिक दस्तावेजों पर हस्ताक्षर के लिए कुलपति से कुलगुरु पदनाम को बदलना बदलना। परीक्षा नियंत्रक द्वारा निर्देश पर कार्यवाई की जाएगी। इस बदलाव का उद्देश्य कुलपति के पद को अधिक लिंग-तटस्थ बनाना है। यह जानकारी कार्य परिषद की बैठक के दौरान साझा की गई विश्वविद्यालय का यह कदम राजस्थान और मध्य प्रदेश सरकारों द्वारा पहले से लागू किए गए समान परिवर्तनों के अनुरूप है। राजस्थान ने कुलपति और उपकुलपति के स्थान पर कुलगुरु और प्रतिकुलगुरु को अपनाने के लिए फरवरी 2025 में एक संशोधन पारित किया, जिसे मार्च में मंजूरी दी गई। मध्य प्रदेश ने जुलाई 2024 में इसका अनुसरण किया। जेएनयूसू के अध्यक्ष नीतीश कुमार ने कहा कि विश्वविद्यालय को शौचालय और छात्रावासों को भी लिंग-तटस्थ बनाने पर विचार करना चाहिए। कुलपति को कुलगुरु में बदलने के साथ-साथ कुलपति को लिंग-तटस्थ शौचालय और लिंग-तटस्थ छात्रावासों की मांग भी पूरी करनी चाहिए। इसके अलावा, पीएचडी प्रवेश के लिए जेएनयूसूई को बहाल किया जाना चाहिए और वंचितता अंक वापस लाए जाने चाहिए। वामपंथी नेता ने एक्स पर एक पोस्ट में कहा प्रतीकात्मक इशारों से आगे बढ़ें और ठोस लिंग न्याय की दिशा में काम करें।

पीएम मोदी के दौरे को लेकर सुरक्षा के अभेद्य इंतजाम



जम्मू, (एजेंसी)। पहलगाम आतंकी हमले और ऑपरेशन सिंदूर के बाद प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पहली बार जम्मू आ रहे हैं। छह जून को वह कटड़ा में रहेंगे। उधमपुर-श्रीनगर-बारामूला रेल लिंक को देश को समर्पित करेंगे। पीएम के

चिनाब पुल और उसके आसपास के इलाकों व घने जंगलों में भी सुरक्षाबलों की तैनाती की गई। सुरक्षाबलों की गश्त बढ़ाने के साथ ही ड्रोन और सीसीटीवी से भी नजर रखी जा रही है। आयोजन स्थल पर एसपीजी ने घेरा डाल दिया है। हर संदिग्ध गतिविधि पर नजर रखी जा रही है। चिनाब, अंजी खंड सहित पूरी ट्रेक पर ड्रोन से नजर रखी जा रही है। पुलिस औद्योगिक तलाशी अभियान भी चला रही है। एलओसी से लेकर आईबी तक सुरक्षा कड़ी कर दी गई है। चप्पे-चप्पे पर एजेंसियों की नजर है। लखनपुर से श्रीनगर हाईवे पर सुरक्षा कड़ी है। खासकर कश्मीर से आने वाले वाहनों की पूरी चेकिंग की जा रही है। सोमवार

को पुलिस महानिदेशक नलिन प्रभात ने उच्चस्तरीय बैठक में प्रधानमंत्री के दौरे के मद्देनजर किए जा रहे सुरक्षा प्रबंधों का जायजा लिया था। आयोजन स्थल पर मॉक ड्रिल कर तैयारियों को जांचा गया है।

दो हिस्सों में आयोजित हुआ था बजट सत्र

नई दिल्ली, (एजेंसी)। संसद के मानसून सत्र की तारीखें घोषित हो गई हैं। केंद्रीय संसदीय कार्य मंत्री किरेन रिजिजू ने बताया कि 21 जुलाई से 12 अगस्त तक संसद का मानसून सत्र आयोजित किया जाएगा। विपक्ष की ओर से ऑपरेशन सिंदूर और पहलगाम आतंकी हमले को लेकर लगातार की जा रही संसद के विशेष सत्र की मांग के बीच सरकार ने यह एलान किया है। संसद के मानसून सत्र में बीमा संशोधन विधेयक पेश किया जा सकता है। विधेयक में बीमा क्षेत्र में एफडीआई की सीमा बढ़ाकर 100 प्रतिशत करने की तैयारी है। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, विधेयक का मसौदा तैयार है और इसे जल्द ही

मंजूरी के लिए कैबिनेट के सामने पेश किया जाएगा। कैबिनेट की मंजूरी के बाद वित्त मंत्रालय के तहत वित्तीय सेवा विभाग विधेयक को संसद में पेश करने की प्रक्रिया शुरू करेगा।

दो हिस्सों में आयोजित हुआ था बजट सत्र इससे पहले संसद का बजट सत्र दो हिस्सों में आयोजित किया गया था। पहला सत्र 31 जनवरी को शुरू हुआ और 13 फरवरी तक चला। संसद के बजट सत्र का दूसरा भाग 10 मार्च को शुरू हुआ और चार अप्रैल को समाप्त हुआ था। राज्यसभा में कितना काम हुआ? बजट सत्र में राज्यसभा के समाप्ति जगदीप धनखड़ ने बताया था कि

बेहद घटिया बयान, उनमें परिपक्वता का अभाव : सुधांशु त्रिवेदी



नई दिल्ली, (एजेंसी)। भारतीय सेना के ऑपरेशन सिंदूर के बाद कांग्रेस और भाजपा के बीच जमकर सियासी वार-पलटवार भी हो रहा है। भाजपा सांसद सुधांशु त्रिवेदी ने लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी को आड़े हाथों लिया। सुधांशु ने कांग्रेस नेता के बयान को घटिया बताया और कहा कि उनमें अभी परिपक्वता का अभाव है। यह विवाद

घटनाक्रम में भाजपा के राज्यसभा सांसद सुधांशु त्रिवेदी ने कहा कि लोकसभा में विपक्ष के नेता और कांग्रेस सांसद राहुल गांधी के बयान पर भाजपा सांसद सुधांशु त्रिवेदी ने कहा, प्वघोषित, स्वभ्रू, सर्वोच्च नेता, विपक्ष के नेता राहुल गांधी बेहद घटिया, निम्न-स्तरीय बयान देकर दुनिया को बता रहे हैं कि विपक्ष का नेता बनने के बाद भी उनमें गंभीरता और परिपक्वता की कमी है, जो इस पद के लिए जरूरी है। जिस तरह से राहुल गांधी ने हमारे सशस्त्र बलों की वीरता और ऑपरेशन सिंदूर की सफलता पर सेना अधिकारियों के करके सीजफायर कर दिया। भाजपा और कांग्रेस के बीच सैनिकों की कार्यवाई और सरकार की जवाबदेही को लेकर जुबानी जंग जारी है। ताजा

कांग्रेस के डीएनए में आत्मसमर्पण, भारत कभी नहीं झुकता : जेपी नड्डा

नई दिल्ली, (एजेंसी)। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा ने कांग्रेस नेता राहुल गांधी पर पलटवार किया है। नड्डा ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर एक पोस्ट में कहा, राहुल गांधी आत्मसमर्पण आप करते होंगे, आपकी पार्टी ने किया होगा, आपके नेताओं ने आत्मसमर्पण किया होगा क्योंकि आपका इतिहास ही ऐसा रहा है, लेकिन भारत कभी आत्मसमर्पण नहीं करता। आत्मसमर्पण आपकी कांग्रेस पार्टी के शब्दकोष में है, आपके डीएनए में है। एक अन्य पोस्ट में उन्होंने कहा, शराहुल गांधी, आपकी अपनी पार्टी की सरकारों का कार्यकाल याद करना चाहिए किस तरह आपने इतिहास में आत्मसमर्पण किया। भाजपा प्रमुख ने कहा, आपने आतंकवाद के सामने आत्मसमर्पण किया, शर्म-अल-शेखा में



आत्मसमर्पण किया, 1971 की लड़ाई जीतने के बाद शिमला में टेबल पर आत्मसमर्पण किया, सिंधु जल समझौते में आत्मसमर्पण किया, हाजी पीर दर्रा का आत्मसमर्पण किया, छम्ब सेक्टर के 160 किमी इलाके का आत्मसमर्पण किया, 1962 की लड़ाई में आत्मसमर्पण किया, 1948 में आत्मसमर्पण किया और यहां तक कि देश की आजादी के समय

मुस्लिम लीग के भी सामने आत्मसमर्पण किया। नड्डा ने कहा, भारतीय सेना ने पाकिस्तान में 300 किमी अंदर घुस कर उसके 11 एयरबेस को तबाह किया, 9 आतंकी अड्डों को ध्वस्त किया, 150 से ज्यादा आतंकी मारे। पाकिस्तान तो रोते-रोते दुनिया को बता रहा है कि भारतीय सेना ने पाकिस्तान में 18 जगह हमला करके सब कुछ तबाह कर

दिया और राहुल गांधी देश के आत्मसमर्पण की बात कर रहे हैं। उन्होंने आगे कहा, राहुल गांधी को पता होना चाहिए कि ऑपरेशन सिंदूर की सफलता की घोषणा सरकार ने या भाजपा के किसी प्रवक्ता ने नहीं की थी, बल्कि भारतीय सेना के वरिष्ठ अधिकारियों ने की थी। ऑपरेशन सिंदूर भारतीय सेना की वीरता, शौर्य एवं पराक्रम का उद्घोष है। वास्तव में जिनकी नीतियां आत्मसमर्पण की रही हो, उसे इसके आगे कुछ सूझ भी नहीं सकता - क्यों, ऐसा ही है न राहुल गांधी जी? भाजपा प्रमुख ने कहा, राहुल गांधी द्वारा भारतीय सेना के अप्रतिम शौर्य एवं पराक्रम को आत्मसमर्पण कहकर संबोधित करना, न केवल दुर्भाग्यपूर्ण है बल्कि भारतीय सेना और राष्ट्र के साथ-साथ 140 करोड़ भारतीयों का भी घोर अपमान है।

अभिव्यक्ति की आजादी का मतलब सेना को बदनाम करना नहीं : हाई कोर्ट

इलाहाबाद, (एजेंसी)। कांग्रेस नेता राहुल गांधी को भारत जोड़ो यात्रा के दौरान भारतीय सैनिकों के खिलाफ की गई टिप्पणी को लेकर इलाहाबाद उच्च न्यायालय की फटकार लगाई है। हाई कोर्ट ने 2022 की भारत जोड़ो यात्रा के दौरान भारतीय सेना के खिलाफ कथित अपमानजनक टिप्पणी के संबंध में लखनऊ की एक अदालत द्वारा जारी समन के खिलाफ गांधी द्वारा दायर याचिका को खारिज करते हुए यह टिप्पणी की। अदालत ने कहा कि इसमें कोई संदेह नहीं है कि संविधान का अनुच्छेद 19(1)(ए) भाषण और अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता की गारंटी देता है, लेकिन यह स्वतंत्रता उचित प्रतिबंधों के अधीन है और इसमें भारतीय सेना के लिए अपमानजनक बयान देने की स्वतंत्रता शामिल नहीं



है। गांधी के खिलाफ मानहानि का मुकदमा दायर किया गया था, क्योंकि उन्होंने कहा था कि चीनी सैनिक अरुणाचल प्रदेश में भारतीय सैनिकों की पिटाई कर रहे हैं। यह टिप्पणी 2022 में राजस्थान में एक प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान की गई थी। राहुल गांधी ने कहा था कि लोग भारत

सवाल नहीं पूछेंगे। भारतीय प्रेस उनसे इस बारे में एक भी सवाल नहीं पूछता। क्या यह सच नहीं है? देश यह सब देख रहा है। ऐसा दिखावा न करें कि लोगों को पता नहीं है। उत्तर प्रदेश में राहुल गांधी के खिलाफ मानहानि का मामला दर्ज किया गया था और निचली अदालत ने उन्हें समन जारी किया था। इसके बाद उन्होंने इलाहाबाद उच्च न्यायालय में याचिका दायर कर कार्यवाही और समन को रद्द करने की मांग की। मानहानि की शिकायत सीमा सड़क संगठन (बीआरओ) के पूर्व निदेशक उदय शंकर श्रीवास्तव ने दर्ज कराई थी। शिकायतकर्ता ने आरोप लगाया कि गांधी ने बहुत ही अपमानजनक तरीके से बार-बार कहा कि चीनी सेना और अरुणाचल प्रदेश में हमारे सैनिकों की पिटाई कर रही है।

नवनियुक्त आईएस अधिकारी सहानुभूति और निष्पक्षता के साथ अपने अधिकार का प्रयोग करें : मुर्मू

नई दिल्ली, (एजेंसी)। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने मंगलवार को भारतीय प्रशासनिक सेवा (आईएसएस) के अधिकारियों के एक समूह से आह्वान किया कि वे लोक सेवा की भावना को प्रतिबिंबित करने वाले मूल्यों पर कायम रहते हुए अपने प्राथिकार का इस्तेमाल सहानुभूति और निष्पक्षता के साथ करें। मुर्मू ने कहा कि समावेशी विकास में उनका योगदान महत्वपूर्ण हो सकता है। उन्होंने कहा कि अधिकारियों के प्रयासों में विशेष रूप से यह सुनिश्चित करने पर ध्यान केंद्रित किया जाना चाहिए कि हाशिये पर पड़े और कमजोर वर्ग देश को विकसित राष्ट्र बनाने की यात्रा में पीछे न छूट जाएं। मुर्मू ने कहा, "जब गरीब और वंचित लोग



विकास और समृद्धि का अनुभव करेंगे, तभी हम विकसित राष्ट्र के लक्ष्य को प्राप्त करने के करीब होंगे।" मुर्मू यहां राष्ट्रपति भवन में राज्य सचिव सेवाओं से नियुक्त आईएसएस अधिकारियों को संबोधित कर रही थीं, जो मसूरी स्थित लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय प्रशासन अकादमी में 127वें प्रशिक्षण कार्यक्रम

में भाग ले रहे हैं। ये अधिकारी यहां राष्ट्रपति भवन में राष्ट्रपति से मिलने आये थे। उन्होंने कहा कि नौकर करते समय उनके लक्ष्यों को प्राप्त करने में प्रौद्योगिकी और नवाचार बड़ी भूमिका निभा सकते हैं। मुर्मू ने कहा, "डिजिटल उपकरण सेवा मुहैया कराने की स्थिति है।

कक्षा निर्माण कार्य में 2,000 करोड़ रुपये के 'घोटाले' को लेकर सिसोदिया, जैन को तलब किया गया

नई दिल्ली, (एजेंसी)। दिल्ली सरकार की भ्रष्टाचार निरोधक शाखा (एसीबी) ने सरकारी विद्यालयों में कक्षाओं के निर्माण में कथित भ्रष्टाचार को लेकर आम आदमी पार्टी (आप) के नेताओं मनीष सिसोदिया और सत्येंद्र जैन को तलब किया है। एक अधिकारी ने बुधवार को यह जानकारी दी। अधिकारी ने बताया कि जैन को छह जून को एसीबी के समक्ष पेश होने को कहा गया है जबकि सिसोदिया को नौ जून को पृष्ठताछ के लिए बुलाया गया है। दिल्ली सरकार के विद्यालयों में 12,000 से अधिक कक्षाओं या अर्द्ध-स्थायी संरचनाओं के निर्माण में 2,000 करोड़ रुपये की वित्तीय अनियमितताओं के आरोपों के आधे तार पर 30 अप्रैल को एसीबी द्वारा एक प्राथमिकी दर्ज किए जाने के बाद यह समन जारी किया गया है। अधिकारियों ने बताया कि राष्ट्रीय



आयोग (सीबीसी) द्वारा चिह्नित कथित विसंगतियों के संबंध में पृष्ठताछ की जा रही है। संयुक्त पुलिस आयुक्त अनियमितताओं के आरोपों के आधे तार पर 30 अप्रैल को एसीबी द्वारा एक प्राथमिकी दर्ज किए जाने के बाद यह समन जारी किया गया है। रिपोर्ट पर कथित तौर पर लगभग तीन साल

तक कार्यवाई नहीं की गई।" वर्मा ने कहा कि भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम की धारा 17-ए के तहत सक्षम प्राथिकारी से मंजूरी मिलने के बाद प्राथमिकी दर्ज की गई थी। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के नेताओं कपिल मिश्रा, हरीश खुराना और नीलकांत बख्शी ने 2019 में एसीबी में शिकायत दर्ज कराई थी, जिसमें दिल्ली के तीन क्षेत्रों में कक्षाओं के निर्माण में गंभीर वित्तीय अनियमितताओं का आरोप लगाया गया था। शिकायत के अनुसार, प्रति कक्षा औसत लागत 24.86 लाख रुपये बताई गयी थी - जो समान संरचनाओं के लिए अनुमानित पांच लाख रुपये की लागत से काफी अधिक थी। अधिकारियों ने कहा कि वर्तमान में जांच जारी है। और इसके निष्कर्षों के आधार पर आगे की कार्यवाई की जाएगी।

आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री ने चार जून को 'जनादेश दिवस' के रूप में मनाने की घोषणा की

आंध्र प्रदेश, (एजेंसी)। आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री एन चंद्रबाबू नायडू ने चार जून को 'जनादेश दिवस' (जनादेश दिवस) के रूप में मनाने की बुधवार को घोषणा की। यह पूर्ववर्ती वाईएसआर कांग्रेस पार्टी सरकार की हार और 2024 के चुनाव परिणामों की घोषणा की एक साल पूरे होने का प्रतीक है। तेलुगु देशम पार्टी (तेदेपा), भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) और जनसेना वाले राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (राजग) ने विधानसभा की 175 में से 164 सीट जीतकर शानदार जीत हासिल की थी और वाईएसआरसीपी को सिर्फ 11 सीट पर समेट दिया था। नायडू ने सोशल मीडिया मंच 'एक्स' पर जारी पोस्ट में कहा, "चार जून



एक ऐतिहासिक दिन है, जब जनक्रान्ति ने दमनकारी शासन (पूर्ववर्ती वाईएसआर कांग्रेस पार्टी सरकार) को समाप्त कर दिया और आंध्र प्रदेश में लोकतंत्र और शांति बहाल की।" मुख्यमंत्री ने पार्टी कार्यकर्ताओं और नेताओं को धन्यवाद दिया जिन्होंने लोगों

तक कल्याण, विकास और सुशासन लाने के लिए अथक संघर्ष किया। तेदेपा अध्यक्ष ने अगले चार वर्षों के शासन में कल्याणकारी कार्यक्रमों को लागू करके और विकास में तेजी लाकर जन आकांक्षाओं को पूरा करने का संकल्प लिया। उन्होंने नागरिकों

से एकजुट रहने और गठबंधन के प्रयासों का समर्थन करने का आग्रह किया तथा आंध्र प्रदेश की भावी पीढ़ियों के लिए प्रगति, शांति और समृद्धि का वादा किया। उपमुख्यमंत्री पवन कल्याण ने कहा कि चार जून 2024 को जनता ने अपने मताधिकार का प्रयोग कर पांच साल के 'अराजक शासन' का अंत किया और सामंती जंजीरों को तोड़ दिया। नायडू के बयान का समर्थन करते हुए कल्याण ने राजग की ऐतिहासिक जीत के एक साल पूरे होने पर अपनी राय रखी। उन्होंने जन जागरण, लोकतांत्रिक सिद्धांतों के संरक्षण जैसे विषयों पर जोर दिया और चुनावों में जनसेना पार्टी द्वारा मैदान में उतारे गए सभी उम्मीदवारों की जीत को रेखांकित किया।

चीजों को मरम्मत करके उनका जीवन चक्र बढ़ाया जा सकता है

ब्यूरो चीफ आर एल पाण्डेय लखनऊ विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर आज मोहनलालगंज ब्लॉक के समेती ग्राम पंचायत में साहस संस्था एवं एच०डी०एफ०सी० बैंक के संयुक्त प्रयास से एक विशेष धरममत मेला का आयोजन किया गया। यह आयोजन एच०डी०एफ०सी० बैंक के परिवर्तन कार्यक्रम के अंतर्गत किया गया, जिसमें बैंक के क्लस्टर प्रमुख अनुराग राय के नेतृत्व में कर्मचारियों ने सक्रिय भागीदारी निभाई। इस आयोजन का उद्देश्य समुदाय को यह संदेश देना था कि चीजों को मरम्मत करके उनका जीवन चक्र बढ़ाया जा सकता है और इस प्रकार अनावश्यक कचरे के उत्पादन को रोका जा सकता है।

संपादकीय

जीवन बदले साक्षरता

निस्संदेह, भारत की साक्षरता का प्रतिशत करीब 81 फीसदी होना एक सराहनीय उपलब्धि व मील का पत्थर ही है। देश की आजादी के वक्त की साक्षरता स्थिति से इसकी तुलना करें तो इसे उपलब्धि की तौर पर देखा जाना चाहिए। किसी समाज में साक्षरता का स्तर उसकी प्रगति का आईना ही होता है। ये आंकड़े हमारे समाज की शिक्षा तक पहुंच में निरंतरता का पर्याय भी हैं। हालांकि, 2023-24 के आवधिक श्रम बल सर्वेक्षण यानी पीएलएफएस के आंकड़ों से यह भी उजागर होता है कि सार्वभौमिक साक्षरता की ओर राष्ट्र का यह कदम निरंतर कई असमानताओं से भी बाधित है। खासतौर पर यह भेद लिंग और क्षेत्रीय आधार पर नजर आता है। उदाहरण के लिए देखें तो शहरी क्षेत्रों में साक्षरता की दर ग्रामीण क्षेत्रों की तुलना में अधिक है। जिसका मुख्य कारण शहर केंद्रित विकास को तरजीह व शिक्षा के लिये अनुकूल परिस्थितियों का होना भी है। आंकड़े बताते हैं कि शहरी भारत में साक्षरता की दर 88.9 है, वहीं दूसरी ओर ग्रामीण क्षेत्रों में यह 77.5 फीसदी ही हो पायी है। निश्चित रूप से विभिन्न राज्यों में प्रतिध्वनित यह शहरी व ग्रामीण साक्षरता का अंतर शिक्षा के बुनियादी ढांचे, योग्य शिक्षकों की उपलब्धता और सीखने के अवसरों में असमानता को ही दर्शाता है। कमोबेश इसी प्रकार देश के विभिन्न राज्यों में लैंगिक असमानताएं भी नजर आती हैं। यह विडंबना की कही जाएगी कि कई राज्यों में लड़कियों की शिक्षा पर दशकों से नीतिगत स्तर ध्यान केंद्रित करने के बावजूद पुरुष साक्षरता महिला साक्षरता के मुकाबले कहीं आगे नजर आती है। निश्चित रूप से इसके मूल में सामाजिक रूढ़ियां, सामाजिक चेतना का अभाव व आर्थिक विकास की विसंगतियां निहित हैं। जिसके चलते लड़कियों को शिक्षा के पर्याप्त अवसर नहीं मिल पाते। जटिल भौगोलिक परिस्थितियों के बीच स्कूलों की दूरी और आवागमन की पर्याप्त सुविधा उपलब्ध न हो पाना भी महिला शिक्षा के प्रतिशत में गिरावट का कारक बनती है। इन तमाम कारणों को नये सिरे से संबोधित करने की जरूरत है। लेकिन वहीं कुछ राज्यों में लक्ष्यों पर केंद्रित अभियानों व शासन-प्रशासन की सक्रियता के सकारात्मक परिणाम भी सामने आए हैं। लक्षद्वीप, दिल्ली, तमिलनाडु और त्रिपुरा के परिणाम दर्शाते हैं कि जब शासन की सक्रियता, लोगों की पहुंच और सामुदायिक जुड़ाव एक साथ आते हैं तो कुछ भी संभव है। दरअसल, आर्थिक विसंगतियों से जुझते व सामाजिक व आर्थिक सुधारों को अमल में न ला सकने वाले राज्य साक्षरता के लक्ष्य राष्ट्रीय अनुपात में नहीं प्राप्त कर सके। सबसे कम साक्षरता दर वाले बिहार की स्थिति गरीबी,अपर्याप्त स्कूली शिक्षा, सांस्कृतिक कारकों व शिक्षा की राह में बाधा डालने वाली सामाजिक बाधाओं के जटिल अंतर्संबंध को रेखांकित करती है। यहां इन उत्साहजनक आंकड़ों के बावजूद कई सवाल हमारे सामने पैदा होते हैं। प्रश्न यह भी है कि हम किस तरह की साक्षरता विकसित कर रहे हैं? क्या शिक्षा की गुणवत्ता इस स्तर की है कि वो लोगों के जीवन में व्यापक बदलावों का कारण बन सके? बात सिर्फ आंकड़ों की नहीं है पड़ताल इस बात की भी की जानी चाहिए कि साक्षरता क्या वास्तव में प्रगतिशील सोच, नागरिक दायित्वों और आर्थिक जीवन में सार्थक रूप से भाग लेने की क्षमता विकसित करती है? इन हालिया आंकड़ों में जो शामिल नहीं हो सके हैं, ।

वोट की राजनीति न हो राष्ट्रीय मुद्दों पर

विश्वनाथ ऑपरेशन सिंदूर अभी समाप्त नहीं हुआ, स्थगित हुआ है। स्थगित होने का नया मतलब है, यह समझना यदि मुश्किल नहीं है तो आसान भी नहीं है। फिर भी, पहलगाम में हुई अमानुषिक आतंकवादी कार्रवाई के विरोध में जिस तरह सारा देश एक होकर उठ खड़ा हुआ और जिस तरह विपक्ष ने सरकार को पूरा समर्थन



दिया, उससे राष्ट्र की एकता और ताकत का अहसास तो हो ही जाता है। जहां तक राष्ट्र की सुरक्षा का सवाल है, यह एकता भरोसा देने वाली है। यह मुद्दा राजनीति का कतई नहीं है। पहले भी जब-जब ऐसी स्थितियां आई हैं, सारे देश ने एक होकर दुश्मन का मुकाबला किया है, उसे धूल चटायी है। आगे भी यदि कभी स्थितियां बनती हैं तो निश्चित रूप से देश एक होकर खड़ा होगा, इसमें संदेह नहीं करना चाहिए।

लेकिन, राजनीति की एक विशयता यह भी है कि राजनीतिक स्वार्थ अक्सर राष्ट्रीय हितों पर हावी हो जाते हैं। इसलिए जरूरी है कि इस स्थिति से बचने के प्रति सजग रह जायें। यहीं गड़बड़ हो रही है। जहां समूचा विपक्ष ऑपरेशन सिंदूर की सफलता के लिए राष्ट्र की एकता को रेखांकित कर रहा है, वहीं सरकार इसका राजनीतिक लाभ उठाने के लालच से बच नहीं पा रही। हालांकि आतंकवाद के विरुद्ध

जारी की गयी यह लड़ाई अभी पूरी नहीं हुई है, ऑपरेशन सिंदूर सिर्फ स्थगित हुआ है, पर इसे सफलता घोषित करके उसका राजनीतिक लाभ उठाने की कोशिश भी स्पष्ट दिखाई दे रही है। ऐसा नहीं होना चाहिए था, पर हुआ है तो इसके बारे में बात भी होगी। और बात निकलेगी तो दूर तलक जायेगी। इस बारे में कुछ और कहने से पहले इस बात को स्वीकार किया

जमा करने की प्रवृत्ति एक प्रतियोगिता का रूप ले चुकी है। शायद इसीलिए, इस बात को प्रचारित करना जरूरी समझा गया कि कार्रवाई के नाम के साथ सिंदूर जोड़ने का आइडिया स्वयं प्रधानमंत्री का था। हो सकता है यह सही भी हो, पर सामान्यता ऐसी सैनिक कार्रवाइयों का नामकरण सेना के सम्बंधित विभाग ही करते हैं। यहां सच्चाई कुछ भी हो, भाजपा ने सिंदूर के साथ जुड़ी भावनाओं का राजनीतिक लाभ उठाने में कोई देरी नहीं की। अपनी रगों में खून की जगह 'गर्म सिंदूर' बहने की बात कहकर जैसे प्रधानमंत्री ने अपने समर्थकों को आगे बढ़ने का एक रास्ता दिखा दिया था। देश के अलग-अलग हिस्सों में प्रधानमंत्री की जय-जयकार के लिए सभाओं और 'रोड शो' का आयोजन हो रहा है। प्रधानमंत्री अच्छी तरह समझते हैं कि 'चुटकी भर सिंदूर' की कीमत कितनी होती है। इसीलिए उन्होंने रगों में सिंदूर बहने वाली बात कही थी। वे यहीं तक नहीं रुके। देश भर में उनके भक्तों ने ऑपरेशन सिंदूर की सफलता का जश्न मनाने की योजना बना ली। देश की महिलाओं को 'सिंदूर' बांटने की योजना भी बन गयी, ऐसा कहा जाता है। इस आशय का समाचार जब मीडिया में आया तो इसकी आलोचना भी खूब हुई। भाजपा ने शायद सोचा था कि पिछले चुनाव में जिस तरह प्रधानमंत्री ने कांग्रेस द्वारा 'आपका मॉलसूत्र कोशिश की थी, वैसा ही लाभ सिंदूर वाली बात से भी लिया जा सकेगा। पर इस बार दांव कुछ उल्टा पड़ता दिखा। फिर भाजपा की ओर से सिंदूर बांटने की किसी भी योजना से इनकार वाला समाचार आया। पर चर्चा इस बात की है कि इस इनकार के लिए भाजपा को पूरे ढाई दिन क्यों लगे? भाजपा का आईटी सेल अचांचक इतना धीमा कैसे हो गया? जिस समाचार पत्र ने यह

समाचार छापा था उसने भी खेद प्रकट करने में पूरा समय लिया। आखिर क्यों? इस क्यों का उत्तर कोई नहीं दे रहा। अब न भाजपा यह मानने को तैयार है कि उसके 'ऑपरेशन सिंदूर' का यह सिंदूर बांटने वाला हिस्सा राजनीतिक मूल थी, और न ही विपक्ष भाजपा को नीचा दिखाने वाला यह मौका सहज ही गंवाना चाहता है। बिहार का चुनाव अभी पांच-छह महीने दूर है। भाजपा यह उम्मीद कर सकती है कि तब तक उसकी यह सिंदूर बांटने वाली चूक मतदाता भूल जायेगा। पर यह सवाल अपनी जगह है कि हमारे राजनेता अपने राजनीतिक स्वार्थ के लिए जनता की भावनाओं के साथ कब तक खेलते रहेंगे? और सवाल यह भी है कब तक जनता इस खिलवाड़ का शिकार बनती रहेगी? होना तो यह चाहिए था कि 'ऑपरेशन सिंदूर' आतंकवाद के खिलाफ निर्णायक लड़ाई के रूप में ही समझा-स्वीकारा जाता, पर इसे माताओं-बहनों के माथे के सिंदूर की गरिमा और पवित्रता से जोड़कर सांस्कृतिक-धार्मिक प्रतीकवाद का हिस्सा बना दिया गया। हर संभव मुद्दे का राजनीतिक लाभ उठाने की भूख ने हमारी राजनीति को सरकार बनाने-बिगाड़ने तक सीमित कर दिया है! पहलगाम में आतंकवाद के नंगे नाच के माध्यम से देश में अलगाव की आग को हवा देने की कोशिश की गयी थी। इस कोशिश को निरर्थक बनाने का एक अभियान था हमारा ऑपरेशन सिंदूर। वह कितना सफल रहा और कहां हमारी कमियां रह गयीं, इसकी तहकीकात होनी ही चाहिए। हमारे रक्षा प्रमुख (सीएसडी) ने कहा है, 'युद्ध में नुकसान होते ही हैं, क्या नुकसान हुआ से महत्वपूर्ण यह जानना है कि नुकसान क्यों हुआ, उससे कैसे बचा जा सकता है।' उनकी इस बात की गंभीरता को समझा जाना जरूरी है। उनकी कही बात यह भी स्पष्ट कर देती है।

'बच्चों के लिए मां के दूध के समान है मातृभाषा'

प्रो. सुरेंद्र राष्ट्रीय शिक्षा नीति के अनुसरण में शैक्षणिक सत्र 2025-26 से पूर्व प्राथमिक से पांचवी कक्षा तक मातृभाषा को शिक्षा का माध्यम बनाने की पहल कई दृष्टियों से महत्वपूर्ण है। मातृभाषा में शिक्षा मिलने से बच्चा आसानी से विषय को समझ पाता है। उसका आत्मविश्वास बढ़ता है। इस तरह मातृभाषा में प्राथमिक शिक्षा बच्चे के बौद्धिक विकास में सहायक होती है। मातृभाषा प्राथमिक शिक्षा का स्वाभाविक और सर्वाधिक समर्थ माध्यम है। बच्चे चूंकि मातृभाषा अथवा घर में बोली जाने वाली भाषा जल्द से जल्द सीख लेते हैं इसलिए शिक्षा के माध्यम को परिचित भाषा में ढालने में सहायता मिलती है और भाषा शिक्षण की पद्धति को वैज्ञानिक ढंग से लागू करने की राह सुगम होती है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अनुसरण में राष्ट्रीय पाठ्यचर्या ढांचा की सिफारिश के अनुसार कक्षा एक से पांच तक बच्चा अपनी मातृभाषा में पढ़ाई करेगा। इस दौरान वह अपनी पसंद के मुताबिक एक दूसरी भाषा भी पढ़ेगा। जब वह छठी कक्षा में जाएगा तो वह तीसरी भाषा पढ़ेगा। बुनियादी चरण में यानी पूर्व प्राथमिक से दूसरी कक्षा और आयु की दृष्टि से तीन से आठ वर्ष में पढ़ाई मातृभाषा में होनी है। इस चरण में बच्चे पहली भाषा यानी मातृभाषा में पढ़ना लिखना समझना सीखेंगे। दूसरी भाषा को महज मौखिक रूप से बच्चों से परिचित कराया जाना है। तीसरी से पांचवीं कक्षा की आयु यानी करीब 11 वर्ष तक के बच्चे दूसरे विषयों की पढ़ाई भी मातृभाषा में करेंगे। यदि छात्र मौखिक भाषा (दूसरी भाषा) में पर्याप्त दक्षता प्राप्त कर लेते हैं तो उन्हें परिवर्तन की अनुमति दी जा सकती है। एक बहुभाषिक देश होने के कारण भारत में भाषा-प्रयोग की दृष्टि से एक बड़ी चुनौती यह है कि ऐसी कई भाषाएं हैं जिनकी कोई अपनी लिपि नहीं है और वे अभी भी मौखिक रूप में ही प्रचलित हैं। इसीलिए जहां मातृभाषा में लेखन की परंपरा न हो, जहां कक्षा में भाषाई विविधता हो, वहां राष्ट्रीय शिक्षा नीति में परिवर्तन की छूट दी गई है। इससे मातृभाषा और बहुभाषावाद दोनों को बढ़ावा मिलेगा। इसे ध्यान में रखने की जरूरत है कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति भाषाओं को एक-दूसरे की किसी प्रतिद्वंद्विता में नहीं रखती, न वह उन्हें बांधती या रोकती ही है। वह उन्हें अपने विकास के लिए मुक्त करती है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में एक ऐसे राष्ट्र की कल्पना की गई है, जहां बहुभाषावाद का न केवल स्वागत किया जाएगा, बल्कि सीखने की क्षमता को बढ़ाने के लिए इसका लाभ उठाया जाएगा। राष्ट्रीय शिक्षा नीति एक सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ सहज, स्वाभाविक और नैसर्गिक प्रक्रिया के तहत दूसरी भाषाएं भी सीखने-सिखाने की सुविधा देती है। भारत एक बहुभाषी राष्ट्र है। संविधान की आठवीं अनुसूची में अभिलिखित 22 भाषाओं के अतिरिक्त कई अन्य भाषाएं भी हैं। भारत सरकार ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में भारत की अनेकानेक मातृभाषाओं में स्कूली शिक्षा का जो विकल्प दिया है, उसे पूरा करने की दृष्टि से केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान द्वारा हाल में जारी किए गए भारतीय भाषाओं में प्राइमर और तेरह भाषाओं में विशेष मॉड्यूल बेहद उपयोगी होंगे। अब तक 13 भाषाओं में प्राइमर तैयार किए जा चुके हैं, जिनमें कश्मीरी (फारसी-अरबी), सिंधी (देवनागरी), सिंधी (फारसी-अरबी), कश्मीरी (देवनागरी), बाल्टी, संताली, जेमी, उर्दू, संगतम, लाई (पायी), गोंडी-तेलुगु, भीली (वागडी) और चोकरी शामिल हैं। कुल प्राइमर की संख्या 117 हो गई है। भारतीय भाषाओं में ये प्राइमर केंद्रीय भारतीय भाषा संस्थान (सीआईआईएल) और राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (एनसीईआरटी) द्वारा विकसित किए गए हैं।

कैंसर से बचाव के लिए रोजाना पीएं ये 3 ताकतवर ड्रिक्स



आज की तेज रफ्तार जिंदगी और बदलती जीवनशैली के बीच कैंसर जैसी गंभीर बीमारी का खतरा लगातार बढ़ता जा रहा है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ आसान और हेल्दी आदतों को अपनाकर इस जानलेवा बीमारी से काफी हद तक बचा जा सकता है? ऐसी तीन शक्तिशाली ड्रिक्स हैं, जिन्हें अगर आप अपनी डेली लाइफ में शामिल कर लें, तो ये न केवल आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करेंगी, बल्कि कैंसर के खतरे को भी काफी हद तक कम कर सकती हैं। आइए जानते हैं कौन-सी हैं ये खास ड्रिक्स और कैसे ये हमारी सेहत को बना सकती हैं और भी मजबूत।

कैंसर की गंभीरता और बचाव कैंसर आज दुनिया भर में होने

थायराइड के मरीज डाइट में जरूर शामिल करें ये चीजें

थायराइड एक हार्मोन है जो आपके शरीर के कई महत्वपूर्ण कामों को कंट्रोल करता है। यह आपके शरीर की एनर्जी लेवल, डाइजेशन, बॉडी टेंपरेचर, मूड, हार्ट रेट और ब्लड प्रेशर को संतुलित रखने में मदद करता है। जब थायराइड सही से काम नहीं करता है तो इससे शरीर पर बुरा असर पड़ता है। आप खुद को थका हुआ, कमजोर और सुस्त महसूस कर सकते हैं। अगर आपको थायराइड की समस्या है तो अपनी डाइट में कुछ खास

वाली चीजों का एक बड़ा कारण है। हर साल लाखों लोग इस बीमारी से पीड़ित होते हैं और कई की जान चली जाती है। लेकिन हमारी रोजमर्रा की कुछ छोटी-छोटी आदतें इस जानलेवा बीमारी से बचाव कर सकती हैं। खासकर ये तीन ड्रिक्स आपकी सेहत को मजबूत बनाकर कैंसर के खतरे को काफी हद तक कम कर सकती हैं। डॉक्टर सौरभ सेठी हल्दी के खतरे को काफी हद तक कम कर सकते हैं। डॉक्टर सौरभ सेठी की तीन खास ड्रिक्स

ग्रीन टी ग्रीन टी में कैटेचिन नामक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो शरीर से हानिकारक फ्री रेडिकल्स को हटाने में मदद करते हैं। इससे शरीर की सृजन कम होती है और कैंसर जैसी बीमारियों का खतरा घटता है। खासतौर पर माचा ग्रीन टी, जो

कि इसका कंसंट्रेटेड रूप है, और भी ज्यादा फायदेमंद माना जाता है। ग्रीन स्मूदी हरी पत्तेदार सब्जियों से बनी ग्रीन स्मूदी भी स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होती है। इसे पालक, केल, खीरा, सेलरी और थोड़े से अदरक के साथ बनाकर पीया जा सकता है। यह ड्रिंक पोषक तत्वों से भरपूर होने के साथ-साथ सृजन कम करने में भी मदद करती है, जिससे कैंसर का खतरा कम हो सकता है।

हल्दी वाला दूध हल्दी में मौजूद करक्यूमिन नामक तत्व सृजन से लड़ने में मदद करता है और इसके कैंसर रोधी गुण होते हैं। डॉक्टर सौरभ सेठी हल्दी वाले दूध को बादाम के दूध और काली मिर्च के साथ पीना पसंद करते हैं, क्योंकि काली मिर्च करक्यूमिन के प्रभाव को बढ़ाता है। हर दिन ग्रीन टी, ग्रीन स्मूदी और हल्दी वाला दूध को अपनी दिनचर्या में शामिल करने से आप अपनी सेहत को बेहतर बना सकते हैं और कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी से बचाव कर सकते हैं। यह तीनों ड्रिक्स शरीर की सृजन को कम करके रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करती हैं।

टखने में दर्द अगर टखने में लगातार दर्द बना रहता है, तो इसे हल्के में लेना सही नहीं है क्योंकि इसके पीछे कई संभावित कारण हो सकते हैं। सबसे पहले देखने वाली बात यह है कि यूरिक एसिड का स्तर बढ़ा हुआ तो नहीं है, क्योंकि हाई यूरिक एसिड के कारण जोड़ों में सूजन और दर्द की समस्या, खासकर टखनों में, आम हो जाती है। दूसरा बड़ा कारण विटामिन डी की कमी भी हो सकती है, जिससे हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और उनमें सूजन या दर्द होने लगता है। यदि जांच में इन दोनों कारणों की पुष्टि नहीं होती है, तो बेक करके खा सकते हैं। यह आपकी थायराइड हेल्थ के लिए बहुत फायदेमंद रहेगा।

पैरों से पहचानें बीमारी, ज्यादातर लोग कर देते इग्नोर

आपने बहुत से लोगों को कहते सुना होगा कि उनके पैरों में दर्द है या एडियों में दर्द के साथ जलन हो रही है लेकिन ऐसा होता क्यों है क्या इस बारे में आप जानते हैं? अगर नहीं तो चलिए आज इस बारे में ही आपको बताते हैं, क्योंकि पैरों के जरिए हम कई तरह की हेल्थ समस्याओं का पता लगा सकते हैं कि आपके शरीर में किस विटामिन या पोषक तत्व की कमी है और आप कौन सी हेल्थ प्रॉब्लम की चपेट में आ रहे हैं। पैरों में सूजन पैरों में सूजन रहना भी कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम की ओर इशारा करती है। पैरों में सूजन होने की बड़ी वजह लिवर डिसेज, हार्ट डिसेज, हीमोग्लोबिन की कमी, किडनी फंक्शन का सही तरीके से काम ना करना हो सकता है। पैरों में झुनझुनी और सुन्नता बहुत से लोगों के पैर बार-बार सुन्न होते हैं जिसे झुनझुनी होना भी कहा जाता है। कभी कभार ऐसा हो तो घबराने वाली बात नहीं है लेकिन अगर लगातार ऐसा हो रहा है तो इसके पीछे की वजह विटामिन बी 12 या विटामिन ई की कमी हो सकती है। टखने में दर्द अगर टखने में लगातार दर्द बना रहता है, तो इसे हल्के में लेना सही नहीं है क्योंकि इसके पीछे कई संभावित कारण हो सकते हैं। सबसे पहले देखने वाली बात यह है कि यूरिक एसिड का स्तर बढ़ा हुआ तो नहीं है, क्योंकि हाई यूरिक एसिड के कारण जोड़ों में सूजन और दर्द की समस्या, खासकर टखनों में, आम हो जाती है। दूसरा बड़ा कारण विटामिन डी की कमी भी हो सकती है, जिससे हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और उनमें सूजन या दर्द होने लगता है। यदि जांच में इन दोनों कारणों की पुष्टि नहीं होती है, तो किसी पुरानी अंदरूनी चोट, लिगामेंट की खिंचाव या हल्की हड्डी की चोट भी इसके पीछे जिम्मेदार हो सकती

है, जो समय के साथ गंभीर रूप ले सकती है। इसलिए टखने में लगातार दर्द हो, तो डॉक्टर से परामर्श लेकर जरूरी टेस्ट करवाना जरूरी होता है, ताकि सही इलाज समय पर शुरू किया जा सके। पैरों पर मकड़ी जाल के नक्शे कई लोगों के पैरों पर नीली या लाल रंग की पतली नसें मकड़ी जाल जैसी फैली हुईं नजर आती हैं, जिसे स्पाइडर वेन्स कहा जाता है। ये आमतौर पर त्वचा की सतह के बिलकुल नीचे होती हैं और दिखने में मकड़ी के जाले जैसी लगती हैं। इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं, जैसे ईस्ट्रोजन हार्मोन की अधिकता, लिवर का खराब फंक्शन, खराब ब्लड सर्कुलेशन, या लंबे समय तक खड़े रहने की आदत। महिलाओं में यह समस्या हार्मोनल असंतुलन की वजह से ज्यादा देखी जाती है, खासकर प्रेग्नेंसी, मेनोपॉज या बर्थ कंट्रोल पिल्स के सेवन के दौरान। अगर यह समस्या लगातार बढ़ती जाए या दर्द देने लगे, तो डॉक्टर से परामर्श जरूर लेना चाहिए। साथ ही, स्वस्थ जीवनशैली, सही खान-पान और नियमित व्यायाम से इसे काफी हद तक रोका जा सकता है। एडियों में दर्द एडियों में दर्द रहना आजकल एक बहुत आम समस्या बन गई है, जो अक्सर लंबे समय तक खड़े रहने, ज्यादा चलने या गलत जूते पहनने से जुड़ी मानी जाती है, लेकिन इसके पीछे पोषक तत्वों की कमी भी एक महत्वपूर्ण कारण हो सकती है। कैल्शियम की कमी से हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और उनमें सूक्ष्म दरारें या सूजन आने की संभावना बढ़ जाती है। वहीं, मेग्नीशियम मांसपेशियों और नसों के सुचारु संवाहन में मदद करता है, जिसकी कमी से एंठन या दर्द हो सकता है। विटामिन डी शरीर में कैल्शियम के अवशोषण के लिए जरूरी होता है, और इसकी कमी से हड्डियों में सूजन, कमजोरी और दर्द



होने लगता है। एडियों के लगातार दर्द को नजरअंदाज करना सही नहीं हैय ऐसे लक्षण दिखने पर डॉक्टर से जांच करवाकर आवश्यक सप्लीमेंट्स और संतुलित आहार लेना आवश्यक हो सकता है। फटी एडियां फटी हुई एडियां केवल बाहरी सूंखेपन या लापरवाही का नतीजा नहीं होतीं, बल्कि इसके पीछे कई बार शरीर के अंदरूनी पोषण की कमी भी जिम्मेदार होती है। विटामिन ठ3 (नियासिन) और ठ7 (बायोटिन) की कमी से त्वचा रूखी, खुर्दरी और कमजोर हो जाती है, जिससे एडियां फटने लगती हैं। इसी तरह, आयरन की कमी से शरीर में इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस बनाए रखता है और उसकी कमी से मांसपेशियों में सिकुड़ना या एंठन शुरू हो सकती है। विटामिन ठ12 की कमी नसों की कार्यक्षमता को प्रभावित करती है, जिससे पैरों में झुनझुनी, कमजोरी या एंठन जैसी समस्याएं होने लगती हैं। वहीं, पोर्टेशियम मांसपेशियों के संकुचन और विश्राम में अहम भूमिका निभाता है, और इसकी कमी से पैरों की मांसपेशियां कठोर होकर दर्द करने लगती हैं। ऐसे में संतुलित आहार, पर्याप्त पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स का सेवन जरूरी होता है। जरूरत पड़ने पर डॉक्टर से खून की जांच करवाकर सही सप्लिमेंट भी लिया जा सकता है। ठंडे पैर अगर किसी व्यक्ति के पैर हर मौसम में ठंडे रहते हैं, तो यह केवल बाहरी तापमान की वजह नहीं होता, बल्कि इसके पीछे कुछ

गंभीर पोषण संबंधी कमियां भी हो सकती हैं। आयोडीन की कमी से थायराइड ग्रंथि की कार्यक्षमता प्रभावित होती है, जिससे हाइपोथायराइडिज्म हो सकता है। यह स्थिति शरीर की मेटाबॉलिज्म को धीमा कर देती है, जिससे हाथ-पैरों में ठंडक महसूस होने लगती है। वहीं, एनीमिया, यानी शरीर में आयरन की कमी, खून में ऑक्सीजन की आपूर्ति को कम कर देता है, जिससे विशेषकर पैरों जैसे दूर के अंगों में पर्याप्त गर्मी और ऊर्जा नहीं पहुंच पाती। इस कारण पैरों में हमेशा ठंडापन बना रहता है। ऐसे लक्षण दिखने पर आयोडीन युक्त आहार (जैसे आयोडाइज्ड नमक, समुद्री सब्जियां) और आयरन युक्त भोजन (पालक, अनार, गुड़ आदि) का सेवन फायदेमंद होता है। जरूरत पड़ने पर डॉक्टर से ब्लड टेस्ट करवा कर सप्लिमेंट लेना भी जरूरी हो सकता है। डिस्कलेमर: जरूरी नहीं जो संकेत बताए गए हैं वहीं पैरों की समस्या से जुड़े हो। अगर समस्या लगातार है तो डॉक्टर परीक्षण करवाकर इलाज शुरू करवाएं ताकि बीमारी को समय रहते जड़ से खत्म किया जा सके।

डिस्कलेमर: जरूरी नहीं जो संकेत बताए गए हैं वहीं पैरों की समस्या से जुड़े हो। अगर समस्या लगातार है तो डॉक्टर परीक्षण करवाकर इलाज शुरू करवाएं ताकि बीमारी को समय रहते जड़ से खत्म किया जा सके।

