



कैबिनेट : बिहार में दीघा और सोनपुर को जोड़ने के लिए गंगा नदी पर बनेगा 6 लेन का पुल

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की अध्यक्षता में आर्थिक मामलों की कैबिनेट समिति ने बुधवार को बिहार में दीघा और सोनपुर को जोड़ने के लिए गंगा नदी पर 4.56 किमी लंबे, 6-लेन वाले पुल के निर्माण को मंजूरी दे दी। कैबिनेट के फैसलों की जानकारी देते हुए केंद्रीय मंत्री अनुराग ठाकुर ने पत्रकारों को बताया कि परियोजना की कुल लागत 3,064.45 करोड़ रुपये है, जिसमें 2,233.81 करोड़ रुपये की सिविल निर्माण लागत शामिल है। यह पुल यातायात को तेज और आसान बना देगा, जिसके परिणामस्वरूप राज्य, विशेषकर उत्तर बिहार का समग्र विकास होगा।

पीएम के स्वागत को बेताब अयोध्या

रामलला की प्राण प्रतिष्ठा से पहले तैयारियां जोरों पर, रंगीन हो रही रामनगरी

अयोध्या। रामलला की प्राण प्रतिष्ठा से पहले अयोध्यावासी प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के स्वागत को आतुर हैं। रामलला 500 वर्षों बाद जब 22 जनवरी को भव्य मंदिर में विराजमान होंगे तो वह पल अविस्मरणीय, अकल्पनीय होगा। इससे पहले, प्रधानमंत्री विकास की नई गंगा बहाने 30 दिसंबर को रामनगरी में होंगे।

प्रधानमंत्री इस दौरान मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम हवाई अड्डे के लोकार्पण के साथ ही हजारों करोड़ की विकास परियोजनाएं समर्पित करेंगे। अयोध्या में 30 हजार करोड़ से अधिक की परियोजनाएं पहले ही चल रही हैं। लिहाजा, प्रधानमंत्री मोदी और मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के प्रति अयोध्यावासियों पर



'अपनत्व' का नया रंग सिर चढ़कर बोल रहा है। रामपथ पर जहां तक नजर गई, एक ही रंग में रंगी अयोध्या मानों त्रेता युग सी लगने लगी। अयोध्या पौराणिक दृष्टिकोण से समृद्ध तो है ही, लेकिन कॉमन बिल्डिंग कोड के जरिए एक रंग में नजर आने वाली अयोध्या की सुंदरता

रामनगरी को भौतिक रूप से भी भव्य बना रही है। भक्तिपथ हो, धर्मपथ या जन्मभूमि पथ, यहां अलग-अलग रंग में अयोध्या अलग-अलग रूप में निखरी नजर आ रही है, लेकिन इन सब पर चढ़ा सबसे बड़ा रंग है राम का। पूरी अयोध्या राम के रंग में रंगी है।

लखनऊ-अयोध्या-गोरखपुर हाई-वे पर लगी मूर्तियां अयोध्या की पौराणिकता बयां कर रही हैं। सहादतगंज से लेकर रामघाट तक भगवान राम के बाल स्वरूप से लेकर वनवास और राजा राम तक के विभिन्न रूपों की मूर्तियां विदेशी पर्यटकों को आकर्षित कर रही हैं। रामायण के प्रसंगों से सजी अनेक मूर्तियां त्रेता की परिकल्पना को साकार करती दिख रही हैं।

हैदराबाद से आई जसप्रीत कौर सेखों बताती हैं कि मूर्तियां तो अनेक शहरों और जिलों में लगी हैं, लेकिन यहां लगी मूर्तियों को देखकर आध्यात्मिक रूप से अलग ही अनुभूति हो रही है। दीपोत्सव हो या भव्य राम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा से पहले ही अयोध्या का दीदार, यहां पर्यटकों की संख्या में बेतहाशा वृद्धि हो रही है। धार्मिक, आध्यात्मिक रूप से समृद्ध अयोध्या के साथ ही उत्तर प्रदेश में घरेलू एवं विदेशी पर्यटकों की संख्या में भी काफी बढ़ोतरी हुई। पिछले वर्ष घरेलू एवं विदेशी पर्यटकों की कुल संख्या मिलाएँ तो यह आंकड़ा दो करोड़ 21 लाख से अधिक का रहा।

मुंबई में आरबीआई समेत 11 स्थलों को बम से उड़ाने की धमकी मामले में 3 आरोपित वडोदरा से गिरफ्तार

वडोदरा। मुंबई में आरबीआई समेत 11 स्थलों को बम से उड़ाने की धमकी भरा ईमेल भेजने के मामले में पुलिस को बड़ी सफलता मिली है। मामले के 3 आरोपितों को वडोदरा से गिरफ्तार किया गया है।

बुधवार को इन्हें मुंबई क्राइम ब्रांच और महाराष्ट्र एटीएस ने गुजरात पुलिस के सहयोग से पकड़ा गया है। तीनों आरोपितों को फिलहाल मुंबई ले जाया गया है, जहां उनसे पूछताछ की जा रही है।

जानकारी के अनुसार रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया को मंगलवार को धमकी भरा ई-मेल मिला था। इसमें आरबीआई, एचडीएफसी समेत 11 स्थानों को बम से उड़ाने की धमकी

दी गई थी। साथ ही आरबीआई गवर्नर शक्तिकांत दास और केन्द्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण से इस्तीफा देने की मांग की गई थी।

इसके बाद मुंबई क्राइम ब्रांच, महाराष्ट्र एटीएस और गुजरात एटीएस ने संयुक्त ऑपरेशन शुरू किया। पुलिस को वडोदरा के पादरा से एक संदिग्ध युवक की जानकारी मिली, बाद में पाणी गेट क्षेत्र से भी दो लोगों को पकड़ा गया।

शुरुआती जानकारी के अनुसार मुंबई क्राइम ब्रांच खिलाफत इंडिया मूवमेंट के साथ जुड़े होने की आशंका में आदिल, असील और वसीम नामक व्यक्ति को पकड़ा है। पूछताछ के लिए इन्हें मुंबई ले जाया गया है।

मुस्लिम लीग जम्मू कश्मीर (मसरत आलम गुट) को केन्द्र ने घोषित किया गैरकानूनी संगठन

बीएनएम@नई दिल्ली

केन्द्र सरकार ने 'मुस्लिम लीग जम्मू कश्मीर (मसरत आलम गुट)' को गैरकानूनी संगठन घोषित किया है। सरकार का कहना है कि यह संगठन गैरकानूनी गतिविधियों में लिप्त पाया गया है।

केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने बुधवार को एक्स पर लिखा कि 'मुस्लिम लीग जम्मू कश्मीर (मसरत आलम गुट)' को गैरकानूनी गतिविधि रोकथाम अधिनियम (यूपीए) के तहत एक 'गैरकानूनी संघ' घोषित किया गया है। यह संगठन और इसके सदस्य जम्मू-कश्मीर में राष्ट्र-विरोधी और अलगाववादी



गतिविधियों में लिप्त पाए गए हैं।

शाह ने कहा कि यह संगठन आतंकवादी गतिविधियों का हिमायती रहा है। संगठन से जुड़े लोग राज्य के लोगों को इस्लामी शासन स्थापित करने के लिए उकसाते रहे हैं। केन्द्र

सरकार आतंकवाद के प्रति बेहद गंभीर है। मोदी सरकार किसी भी ऐसे व्यक्ति व संगठन को बर्दाश्त नहीं करेगी, जो हमारे राष्ट्र की एकता, संप्रभुता और अखंडता के खिलाफ काम करेगा।

शाबाशी

सीमावर्ती सेना के वरिष्ठ अधिकारियों से ली आतंकवाद विरोधी अभियानों की जानकारी

पुंछ सेक्टर पहुंचे रक्षा मंत्री, जवानों का हौसला बढ़ाया

बीएनएम@नई दिल्ली

रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने बुधवार दोपहर आतंकवाद विरोधी अभियानों की स्थिति का जायजा लेने के लिए जम्मू-कश्मीर के पुंछ सेक्टर पहुंचे और सीमा पर तैनात जवानों से मिलकर उनका हौसला बढ़ाया। इस दौरान उन्होंने हाल ही में आतंकी हमले में बलिदान हुए चार जवानों एवं उनके परिवारजनों के प्रति गहरी संवेदना व्यक्त की। उन्होंने जवानों के जब्बे को सलाम करते हुए उनसे और ज्यादा सजग रहने का आह्वान किया।

राजनाथ सिंह आज दोपहर सेना प्रमुख जनरल मनोज पांडे के साथ जम्मू पहुंचे, जहां जम्मू-कश्मीर के उपराज्यपाल मनोज सिन्हा



ने उनका स्वागत किया। इसके बाद रक्षा मंत्री, सेना प्रमुख, उपराज्यपाल मनोज सिन्हा और अन्य वरिष्ठ अधिकारियों के साथ क्षेत्र में आतंकवाद विरोधी अभियान के बीच स्थिति का जायजा लेने के लिए राजौरी के लिए रवाना

हो गए। सीमा पर तैनात जवानों से मिलकर उन्होंने हाल ही में आतंकी हमले में शहीद चार जवानों एवं उनके परिवारजनों के प्रति अपनी गहरी संवेदना व्यक्त की। उन्होंने घायल सैनिकों के जल्द स्वस्थ होने की कामना की।

रक्षा मंत्री ने सैनिकों का हौसला बढ़ाते हुए कहा कि यह देश आप सभी के प्रति कृतज्ञता का भाव रखता है। मातृभूमि की सेवा में आप लोगों का बलिदान अमूल्य है और इसकी कोई कीमत नहीं चुकाई जा सकती है। उन्होंने जवानों को भरोसा दिलाया कि यह सरकार सदैव आप लोगों के साथ खड़ी है और आपके कल्याण को हम हमेशा उच्च प्राथमिकता पर रखते हैं। रक्षा मंत्री ने कहा कि भारतीय सेना कोई साधारण सेना नहीं है। भारतीय सैनिक

इस देश के रक्षक हैं, इसलिए आपका कर्तव्य सिर्फ युद्ध ही नहीं, बल्कि लोगों के हृदय को जीतना भी है।

उन्होंने आतंकी हमलों की बात करते हुए कहा कि इस तरह की घटनाओं को रोकने में सुरक्षा बल और सुरक्षा एजेंसियां अपनी पूरी कोशिश करती हैं, इसके बावजूद और ज्यादा सजग रहने की जरूरत है। राजनाथ सिंह ने कहा कि डेरा की गली में हुए आतंकी हमले के बारे में सेना प्रमुख जनरल मनोज पांडे ने उन्हें विस्तार से जानकारी दी है, इसीलिए देश का रक्षा मंत्री होने के नाते मैं आपके बीच आया हूँ। उन्होंने कहा कि मैंने सेना के वरिष्ठ अधिकारियों से आतंकवाद विरोधी अभियानों की जानकारी ली है।

देश में कोरोना के नए वेरियंट जे एन.1 के मामले बढ़कर 109, तीन की मौत

नई दिल्ली। देश में कोरोना के नए वेरियंट जे एन.1 के मामले में लगातार तेजी से बढ़ोतरी हो रही है। बुधवार को स्वास्थ्य मंत्रालय ने जे एन.1 के 109 मामलों की पुष्टि की है। इनमें गुजरात से 36, कर्नाटक से 34, गोवा से 14, महाराष्ट्र से 9, केरल से 6, राजस्थान से 4, तमिलनाडु से 4 और तेलंगाना से 2 मामले शामिल हैं। स्वास्थ्य मंत्रालय के मुताबिक देश में अब कोरोना के कुल एक्टिव मामले 4,093 हैं। इसके साथ पिछले 24 घंटों में कोरोना से तीन लोगों की मौत हुई है, जिनमें दो मौतें कर्नाटक और एक गुजरात से दर्ज की गई हैं।

ड्यूटी के दौरान हार्ट-अटैक से सब इंस्पेक्टर की मौत

नवादा। नवादा जिले के सिरदला थाना में तैनात सब इंस्पेक्टर की बुधवार की शाम को ड्यूटी के दौरान ही अचानक मौत हो गई। सब इंस्पेक्टर की मौत की खबर मिलते ही पुलिस महकमे में शोक है। सब इंस्पेक्टर प्रभु नारायण दास पिता स्व.भोला दास भागलपुर जिले के पिरपैती थाना क्षेत्र के मेल गांव के निवासी थे। सब इंस्पेक्टर की मौत की सूचना पर नवादा पुलिस कप्तान अंब्रिश राहुल ने दुख व्यक्त किया है। थानाध्यक्ष संजीत राम से घटना की जानकारी दी है। जानकारी के अनुसार स्वर्गीय दास का काफी दिनों तक बीमार रहने के बाद इलाज करवा कर सिरदला थाने में ड्यूटी कर रहे थे। जो अचानक दोपहर को तबियत गड़बड़ाने के कारण सिरदला प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में इलाज के लिए गए थे। डॉक्टर ने नवादा सदर अस्पताल रेफर कर दिया था, जहां हृदय गति रुकने के कारण मौत हो गई। स्व. स्व. दास काफी मिलन सार वक्ती थे। वहीं सब इंस्पेक्टर की मौत के बाद पुलिस विभाग में सन्ना पसरा है।

सभी मामलों में सक्षम है मोदी का भारत

गिरिराज बोले, कोई श्रेट नहीं करे, चाहे वह फारूक अब्दुल्ला हो या पाक

बीएनएम@बेगूसराय

केन्द्रीय ग्रामीण विकास एवं पंचायती राज मंत्री गिरिराज सिंह ने कहा है कि कोई व्यक्ति आज भारत को श्रेट नहीं करे, चाहे वह फारूक अब्दुल्ला हो या पाकिस्तान। भारत खुद सक्षम है, आज कश्मीर की हालत सुधर गए हैं। जिनको नहीं दिखाई देता है, वह नहीं देखे।

गिरिराज सिंह ने बुधवार को बेगूसराय में कहा है कि कश्मीर सुधार रहा है, कश्मीर बदल रहा है। कश्मीर में अमन, चैन, शांति हो रहा है, कश्मीर में विकास हो रहा है।

जिन्हें पाकिस्तान से प्रेम है वह पाक अधिकृत कश्मीर में जाकर देख लें। पीओके में रहने वाले लोग भारत आना चाहते हैं। फारूक साहब वहां जाकर लोगों को समझा दीजिए।



गिरिराज सिंह ने कहा कि भारत को किसी के मध्यस्थता की जरूरत नहीं है। जब मध्यस्थता की जरूरत ही नहीं है तो बातचीत किस बात की। फारूक अब्दुल्ला साहब आज तक चुनाव नहीं कर सके। लेकिन मोदी सरकार ने वहां चुनाव करवा दिया। जम्मू-

कश्मीर में उद्योग धंधे खुल रहे हैं, किसानों की आमदनी बढ़ रही है, उनको नहीं दिखाई देता है तो नहीं देखें।

अब फारूक अब्दुल्ला जैसे कुछ लोगों को छोड़कर कश्मीर में कोई समस्या नहीं है। फारूक अब्दुल्ला के दिल के अरमान आंसुओं

में बह जाएंगे, क्योंकि भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी हैं। उल्लेखनीय है कि फारूक अब्दुल्ला ने कल पाकिस्तान से बातचीत नहीं करने पर गाजा जैसे हालात होने की बात कही थी। इसी को लेकर गिरिराज सिंह ने पलटवार किया है।

राजद के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष शिवानंद तिवारी अस्पताल में भर्ती, फेफड़े में हुआ इंफेक्शन

पटना। राजद के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष शिवानंद तिवारी की तबियत बुधवार दोपहर बाद खराब हो गई। इसके बाद उन्हें पारस अस्पताल में भर्ती कराया गया। वे आईसीयू में हैं। इसकी पुष्टि करते हुए शिवानंद तिवारी के बेटे और राजद विधायक राहुल तिवारी ने कहा कि पिता को फेफड़े में इंफेक्शन की शिकायत है। उन्हें पटना के पारस अस्पताल में भर्ती कराया गया है। शिवानंद तिवारी पूर्व राज्यसभा सदस्य के साथ राजद के बड़े नेता हैं। राजद की सरकार में शिवानंद तिवारी मंत्री भी रहे। साल 1996



में वे सबसे पहले जनता दल से शाहपुर विधानसभा के विधायक चुने गए लेकिन साल 2000 तक आरजेडी में आ गए। इसके बाद अक्टूबर 2005 के विधानसभा मध्यावधि चुनाव में हार के बाद में फिर जदयू में शामिल हो गए। जदयू ने 2008 में उन्हें राज्यसभा भेजा। अप्रैल 2014 तक शिवानंद तिवारी राज्यसभा के सदस्य रहे लेकिन 2014 के राज्यसभा चुनाव में उन्हें जदयू ने मौका नहीं दिया और कुछ दिनों बाद फिर से वे राजद में आ गये।

अंतर्कलह छिपाने के लिए भ्रामक बातें फैला रही भाजपा: श्रवण कुमार

पटना। ग्रामीण विकास मंत्री श्रवण कुमार ने कहा कि जदयू का दायरा और मुख्यमंत्री नीतीश कुमार की लोकप्रियता दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। इसलिए भाजपा के लोग बेचैन हैं। जदयू कार्यालय में बुधवार को जनसुनवाई कार्यक्रम के बाद पत्रकारों से बातचीत में श्रवण कुमार ने कहा कि भाजपा अपना अंतर्कलह छिपाने के लिए दुष्प्रचार फैला रही है।

उन्होंने कहा कि नीतीश कुमार जो भी करते हैं बिहार के हित में करते हैं। भाजपा की तरह जुमलेबाजी करना हमारी सरकार का काम नहीं है। एक सवाल के जवाब में मंत्री ने कहा कि जदयू हर तरह की स्थिति के लिए तैयार है। भाजपा मुक्त भारत बनाने के अभियान में हम मजबूती से जुटे हुए हैं और हमें पूर्ण विश्वास है कि 2024 लोकसभा चुनाव में बिहार के अंदर



भाजपा का खाता भी नहीं खुलेगा।

मद्य निषेध मंत्री सुनील कुमार ने कहा कि नए साल को लेकर हमारा विभाग पूरी तरह से सतर्क है। खासतौर पर सीमावर्ती क्षेत्रों में अधिक मुस्तैदी है। सूचना के आधार पर विभिन्न जगहों पर सर्च अभियान चलाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि शराबबंदी कानून का उल्लंघन करने वाले लोगों को बख्शा नहीं जायेगा। जीतन राम मांझी के बयान पर सुनील कुमार ने कहा कि कुछ लोग सुर्खियों में बने

रहने के लिए अनावश्यक बयानबाजी करते हैं। जब शराबबंदी कानून लागू हुआ था तब जीतन राम मांझी सदन में इसके पक्ष में वोट दिए थे।

जनसुनवाई कार्यक्रम में शामिल लघु एवं जल संसाधन मंत्री जयंत राज ने कहा कि इंडिया गठबंधन की एकजुटता से भाजपा घबराई हुई है। हमारी पार्टी में टूट को लेकर खबर पूरी तरह से भ्रामक और अफवाह है। यह सब विरोधियों की राजनीतिक साजिश है। बिहार की जनता के साथ-साथ जदयू के प्रत्येक कार्यकर्ताओं का मुख्यमंत्री नीतीश कुमार पर पूरा भरोसा है एवं हम सभी भाजपा मुक्त भारत बनाने के लिए संकल्पित हैं। जयंत राज ने कहा कि उपेंद्र कुशवाहा को एनडीए में मान-सम्मान नहीं मिल रहा है। इसलिए वह बेचैन हैं।

किशोर- किशोरी सशक्तीकरण कार्यक्रम अंतर्गत करियर काउंसलिंग तथा मार्गदर्शन मेला का आयोजन

मोतिहारी। संयुक्त श्रम भवन पूर्वी चंपारण मोतिहारी के सभागार में किशोर- किशोरी सशक्तीकरण कार्यक्रम अंतर्गत करियर काउंसलिंग तथा मार्गदर्शन मेला का आयोजन किया गया। करियर काउंसलिंग सह मार्गदर्शन मेला का उद्घाटन जिला नियोजन पदाधिकारी मुकुंद माधव द्वारा किया गया। यह कार्यक्रम महिला एवं बाल विकास निगम, समाज कल्याण विभाग यूनिसेफ के सहयोग से बाल रक्षा भारत सेव द चिल्ड्रेन द्वारा संचालित उड़ान परियोजना के तहत आयोजित किया गया।

इस अवसर पर जिला नियोजन पदाधिकारी श्री माधव ने अभियार्थी को उनके बेहतर कैरियर चुनकर आगे बढ़ने की प्रेरणा दी।

इस अवसर पर यंग प्रोफेशनल नीलेश



कुमार श्रम एवं रोजगार मंत्रालय की तरफ से एन सी एस के फायदे और उस पर पंजीयन करने और अपने कैरियर को उचित समय पर चुनने के लिए प्रेरित किया तथा जिला नियोजनालय के तरफ से लगाये जाने वाले रोजगार कैम्प के बारे में जानकारी दी।

इस अवसर पर जिला कौशल प्रबंधक, दिनेश कुमार ने बिहार कौशल विकास मिशन से संचालित कुशल युवा कार्यक्रम

तथा विभिन्न स्क्रीमों की विस्तृत जानकारी दी, जिसमें बताया गया कि कुशल युवा कार्यक्रम अंतर्गत जिले में कुल 89 केंद्र क्रियान्वित हैं तथा न्यूनतम योग्यता के लिए उम्र 15 वर्ष, 10th पास होना चाहिए तथा जिला निबंधन परामर्श केंद्र से पंजीकरण करा के केंद्र में नामांकन करा सकते हैं। उन्होंने अधिक जानकारी के लिए www.skillmissionbihar.org

वेबसाइट से मदद लेने की सलाह दी।

कार्यक्रम का संचालन उड़ान परियोजना के जिला समन्वयक हामिद रजा ने किया। इस अवसर पर उड़ान कार्यकर्ता जितेंद्र कुमार सिंह, विकास मित्र ध्रुव कुमार, रिंकी भारती, कविता कुमारी, प्रियंका कुमारी, निधि कुमारी, राजनंदिनी कुमारी, वंदना कुमारी, अभिलाषा कुमारी, काजल कुमारी, गुडिया कुमारी, गुंजा कुमारी, नीतू कुमारी, हर्ष राज, विनय कुमार, विवेक कुमार, चंद्रशेखर, मौसमी कुमारी, शालू कुमारी, सरिता, निशि कुमारी, सोनाली कुमारी, मीता कुमारी, खुशी कुमारी, प्रिया कुमारी, ब्यूटी कुमारी, संजना सुमन, नीलू कुमारी, राजकुमार, अर्जुन राज, करण राज, सहित जिला से करीब 60 किशोर-किशोरी समूह के बच्चों ने प्रशिक्षण लिया।

मुजफ्फरपुर में युवक का मर्डर, बीच चौराहे पर हत्या से सनसनी, अपराधियों ने ताबड़तोड़ 2 गोली मारी

मुजफ्फरपुर। मुजफ्फरपुर में युवक की हत्या का मामला सामने आया है। अपराधियों ने बुधवार की सुबह बीच चौराहे पर गोली मारकर हत्या कर दी। घटना शहर के मिठनपुरा थाना क्षेत्र की बतायी जा रही है। सूचना मिलने के बाद पहुंची पुलिस छानबीन में जुट गई है। इधर, घटना के बाद आक्रोशित लोगों ने सड़क को जाम कर दिया है। परिजनों ने पुलिस से आरोपी को गिरफ्तार करने की मांग कर रहे हैं। मृतक की पहचान मिठनपुरा थाना क्षेत्र के रामराजी मोहल्ला निवासी अफरोज खत्री के रूप में हुई है। परिजनों के अनुसार मृतक के भाई का रामबाग चौक पर मटन की दुकान है। अफरोज खत्री का रोज इस दुकान में आना-जाना होता था। रोज की तरह बुधवार की सुबह दुकान आ रहा था, इसी दौरान रास्ते में बाइक सवार अपराधियों ने गोली मारकर हत्या कर दी। गोली की आवाज सुनते ही अफरा-तफरी मच गई।

दाढ़ी बढ़ाकर लादेन बने हुए हैं राहुल, गजनी की तरह भूलने लगे नीतीश

पताही/मोतिहारी

प्रखंड के बखरी के हाई स्कूल के प्रांगण में बुधवार को आयोजित जनसभा को संबोधित करने पहुंचे भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष सम्राट चौधरी को पहले पताही थाना गेट पर लगे गांधी शिलापट्ट के निकट भाजपा किसान मोर्चा के जिलाध्यक्ष सह पताही पूर्वी के मुखिया कृष्ण मोहन सिंह के द्वारा लड्डू से तौला गया। जिसके बाद सम्राट चौधरी बखरी पहुंच चिरैया विधायक लालबाबु प्रसाद गुप्ता के पत्नी स्वर्गीय उमा देवी के लगे प्रतिमा का अनावरण किया। उसके बाद उनको सिक्का से तौला गया।

जहां बखरी हाई स्कूल के प्रांगण में जनसभा को संबोधित करते हुए प्रदेश अध्यक्ष सम्राट चौधरी ने कहा कि जब 70 वर्षों के बाद भाजपा जब पूर्ण बहुमत में आई तो धारा 370 को हटाने का काम किया, पहले लोग कहते थे मंदिर बनाएंगे मगर तारीख नहीं बताएंगे, किन्तु परिणाम आप सब के सामने है मंदिर भी बनाये एवम तारीख भी बताया। ये मोदी की गारंटी है कि अयोध्या में 22 तारीख को रामलल्ला बिराजमान होने जा रहे हैं। यह नया भारत है हमलोग नया भारत में जी रहे हैं। साथ ही उन्होंने बताया कि मुख्यमंत्री जी का गजनी वाला हाल हो गया है वो कब क्या बोलेंगे कोई ठीक नहीं है।

नीतीश कुमार के 18 वर्ष एवं लालू जी के 15 साल में जो किचर फैला है उसी कीचड़ आप लोग कोमल खिलाकर भाजपा का सरकार बनाएं। उन्होंने कहा कि अगर भाजपा की सरकार बनी तो कोई अपराधी नहीं बच सकता चाहे वे कोई भी हो सभी को पहले जेल भेजने का काम किया जाएगा। बिहार में



लालू ने 15 साल लूटा है: सम्राट चौधरी

वहीं आरजेडी सुप्रीमो पर हमला करते हुए सम्राट चौधरी ने कहा कि लालू यादव खूब चिल्लाते हैं, आरजेडी के लोग मिलेंगे तो उनसे पूछना 15 साल में सरकार में लालू प्रसाद रहे तो उन्होंने किसको आरक्षण दिया। जब चुनाव आता है तो लालू यादव कहते हैं बैकवर्ड और फॉरवर्ड हो गया है। लालू ने 15 साल लूटा है और 15 साल में एक भी व्यक्ति को आरक्षण नहीं दिया है। लालू ने आरक्षण दिया है अपनी पत्नी राबड़ी देवी को, अपने बेटे को उपमुख्यमंत्री बनाया, आरक्षण देकर बेटे को राज्यसभा भेजा।

आप आरक्षण की बात करते हैं जो आपके परिवार में है। सम्राट चौधरी ने कहा कि बिहार में बीजेपी की सरकार बनने पर लव जिहादियों की शिनाख्त कर उन्हें जेल भेजा जाएगा। बीजेपी सरकार में गौ हत्या करने वाले को भी जेल जाना पड़ेगा, जब बीजेपी की सरकार बनेगी तो एक-एक बांग्लादेशी घुसपैठियों को शिनाख्त कर उसको बिहार और भारत से बाहर निकाला जाएगा। हिन्दुस्तान में रहकर पाकिस्तान का गुणगान करने वालों को भी बख्शे नहीं जाएगा। हिंदुस्तान में जिसको रहना है, उसको हिंदुस्तान के साथ चलना होगा।

नीतीश कुमार ने 11 गुना शराब का दुकान खोलवाया उसके बाद शराबबंदी कर दी। पहले 300 में जो शराब मिलता था वो अब 1200 में होम डिलीवरी हो रहा है। रकसौल में एयरपोर्ट बनाना है मगर नीतीश कुमार कहते हैं कि जमीन ही नहीं है। जो बिकास 70 वर्षों में नहीं हुआ वो 10 वर्षों में मोदी जी

ने कर दिखाया आप लोग एक बार विहार में भाजपा का सरकार बनाये जो अब तक नहीं हुआ वो हम करके दिखाएंगे।

इस देश को अगर श्रेष्ठ बनाना है तो मोदी की गारंटी पर भरोसा करना होगा। 180 करोड़ लोगों को तब तक राशन मिलेगा जब तक वो गरीब है ये मोदी की गारंटी है। आपलोग मोदी

जी को यहां के 40 सीट जीताकर दीजिए विकास की गारंटी हमलोग देंगे एक एक गरीब को आवास जल एवम अनेको योजनाओं का लाभ दिया जा रहा है एवम दिया जायेगा। उन्होंने कहा कि भारतीय जनता पार्टी दूसरे को गद्दी पर बैठाने का काम करते आ रही है। पांच बार बीजेपी के सहयोग से नीतीश कुमार मुख्यमंत्री बन चुके हैं। यह भी कहा कि लालू ने किसी को आरक्षण नहीं दिया, आरक्षण दिया था तो अपनी पत्नी और बेटे को मंत्री बनाया था।

सम्राट चौधरी ने कहा कि नीतीश कुमार पलटी मार-मार के गद्दी पर बैठना सीख गए हैं। इस बार नीतीश कुमार का पूरा इलाज कर देना है। अबकी बार नीतीश कुमार को छोड़ना नहीं है।

बिहार में पांच बार नीतीश कुमार बीजेपी के सहयोग से मुख्यमंत्री बने हैं, लेकिन उनको आज कल कीड़ा काट लिया है। एक बार दौरा आया था नीतीश कुमार को 2014 में कि देश के प्रधानमंत्री बन जाएंगे तो उस समय दो सीट आई थी। इस बार जीरो हो जाएगा।

अपराधियों को बख्शा नहीं जाएगा

सम्राट चौधरी ने अपनी पगड़ी को लेकर भी कहा कि उन्होंने संकल्प लेकर पगड़ी बांधी थी कि जब तक 2025 में नीतीश कुमार को गद्दी से उतार नहीं फेंके तब तक यह पगड़ी सिर से नहीं उतारेंगे। नीतीश सरकार पर हमला बोलते हुए सम्राट चौधरी ने कहा कि आज बिहार में अपराधियों को छोड़ा जा रहा है। उन्होंने लोगों को विश्वास दिलाया कि जब बिहार में बीजेपी की सरकार बनेगी तो अपराधियों को बख्शा नहीं जाएगा। इस कार्यक्रम में मंच का संचालन राकेश कुमार के द्वारा किया गया।

वही इस कार्यक्रम में उपस्थित लोगों में शिवहर सांसद रमा देवी, पूर्व मंत्री सह मधुबन विधायक राणा रणधीर सिंह, विधायक पवन जायसवाल, विधायक लालबाबु प्रसाद गुप्ता, प्रदेश महामंत्री जगन्नाथ ठाकुर, प्रदेश उपाध्यक्ष शिद्धार्थ शम्भू, सरोज रंजन पटेल, पूर्व विधायक सचिन्द्र प्रसाद सिंह, पूर्व विधायिका नगीना देवी, उपमहापौर लालबाबु प्रसाद, कृष्णमोहन सिंह, सियाराम साह के साथ अनेको लोग रहे।

विकसित भारत, संकल्प यात्रा की हुई पुनः समीक्षात्मक बैठक

बेतिया। बुधवार को भारत सरकार की विभिन्न योजनाओं के प्रचार प्रसार करने के उद्देश्य से विकसित भारत संकल्प यात्रा जो दिनांक 06-01-2024 तक पश्चिम चम्पारण बेतिया में चलायी जा रही है। इस हेतु समीक्षात्मक बैठक निदेशक, जनजातीय कार्य मंत्रालय भारत सह जिला प्रभारी समिधा सिंह, विकसित भारत संकल्प यात्रा, पश्चिम चम्पारण की अध्यक्षता में संबंधित पदाधिकारियों के साथ

आयोजित की गई। इस बैठक में उपस्थित विभिन्न पदाधिकारियों के साथ विचार विमर्श करते हुए शेष दिनों का जिला के विभिन्न प्रखंडों में आयोजित होने वाली विकसित भारत संकल्प यात्रा को सफल बनाने का निदेश दिया गया।

बैठक में जिला पदाधिकारी, श्री दिनेश कुमार राय द्वारा बताया कि अबतक यह यात्रा जिला में सफल रहा है एवं सभी स्तर के

पदाधिकारियों द्वारा अपेक्षात्मक सहयोग किया गया है और आगे भी किया जायगा। उपविकास आयुक्त ने कहा कि जिला स्तर की समिति के सभी सदस्य सफल बनाने में अपना-अपना योगदान दिया है। नोडल पदाधिकारी सुजीत कुमार बरनवाल द्वारा बैठक में पूर्ण जानकारी प्रदान कर विकसित भारत संकल्प यात्रा से अवगत कराया गया।

कामयाबी बिहार टीम में स्टेट से महिला वर्ग से एकमात्र अप्पी का चयन

मोतिहारी की अप्पी साइक्लिंग के खेलो इंडिया यूथ गेम में हुई चयनित

बीएनएम@मोतिहारी

जिले की साइक्लिंग खिलाड़ी अप्पी कुमारी का चयन खेलो इंडिया यूथ गेम के लिए हुआ है। वह वर्ष 2024 में चेन्नई में होने वाले दो दिवसीय (27-28 जनवरी) खेलो इंडिया यूथ गेम में बिहार टीम के तरफ से अपनी प्रतिभा दिखाएंगी।

प्रतियोगिता के लिए घोषित बिहार टीम में एकमात्र बालिका खिलाड़ी के रूप में अप्पी का चयन हुआ है। चार खिलाड़ियों वाले बिहार टीम में बालक वर्ग से तीन खिलाड़ी व बालिका वर्ग में जिले के बंजरिया प्रखंड अंतर्गत चैलाहां पड़रिया गांव निवासी सेवानिवृत्त फौजी नगीना

राय व पानमती देवी की पोती और विनोद राय व राबड़ी देवी की पुत्री अप्पी का चयन हुआ है। अप्पी जिला साइक्लिंग संघ की जूनियर वर्ग की होनहार खिलाड़ी है। जिला साइक्लिंग संघ के अध्यक्ष डॉक्टर अतुल कुमार ने अप्पी के चयन पर उम्मीद जताते विश्वास व्यक्त किया है कि जल्द ही जिले के खिलाड़ी राष्ट्रीय स्तर पर बड़ी सफलता अपने नाम करेंगे और बिहार सहित पूर्वी चम्पारण का नाम राष्ट्रीय स्तर पर गौरवान्वित करेंगे। संघ के सचिव सिद्धार्थ वर्मा के हवाले से मीडिया प्रभारी पंकज वर्मा ने बताया कि खेलो इंडिया यूथ गेम के लिए अप्पी कुमारी के चयन ने जिले की खेल प्रतिभा को एक बार फिर से साबित किया है कि जिले की

धरती प्रतिभाशाली धरती है। उन्होंने कहा कि अप्पी के चयन का अक्टूबर में पटना में हुए खेलो इंडिया जोनल चैंपियनशिप (महिला) के जूनियर वर्ग में तीसरे स्थान पर रहते हुए कांस्य पदक अपने नाम करने के कारण हुआ है।

चयन पर संघ के मुख्य संरक्षक व मधुबन सेंट्रल स्कूल के निदेशक रणवीर सिंह, संरक्षक व एसएनएस विद्यापीठ के चेयरमैन आलोक शर्मा, उपाध्यक्ष शैलेन्द्र मिश्र बाबा, संयुक्त सचिव अशोक मेहरा, संरक्षक राजेश कुमार व अरविंद कुमार, कोषाध्यक्ष सुधीर कुमार सहित संघ के सभी सदस्यों ने बधाई देते हुए बेहतर प्रदर्शन करने को हौसला बढ़ाया है।

MADAN RAJ

NURSING HOME

★ Dr. C.B. Singh
MBBS

★ Dr. Khushboo Kumari
MBBS, MD
(Obstetrics & Gynecology)

★ Dr. Vibhu Prashar
MBBS, MD
(Critical Care & Anthropology)

24-Hour
Emergency
Service

SERVICE AVAILABLE

- ← General & Laparoscopic Surgeon
- ← Orthopedic & Trauma Surgeon
- ← All Type & Cbs & Gynee Services
- ← 24x7 Smart Advanced ICU Services
- ← Daily Cancer Clinic

**HOSPITAL ROAD
MOTIHARI, (BIHAR)**

Contact No.- 9801637890,
6200480505, 9113274254

बीजेपी नेता समाजसेवी दिनेश अग्रवाल के अथक प्रयास से बगहा से पटना ट्रेन से पहुंचना हुआ आसान

रेलवे बोर्ड को ट्रेन संख्या 15201 तथा 15202 को विस्तारित कर बगहा तक करने का दिया आवेदन

बगहा। बगहा भाजपा कार्यकर्ता सह समाजसेवी दिनेश अग्रवाल ने विगत 30 नवंबर 2023 को रेलवे बोर्ड की अध्यक्ष एवं चेयरमैन जया वर्मा सिन्हा से मुलाकात कर ट्रेन संख्या 15201 तथा 15202 (जो नरकटियागंज से पाटलिपुत्र तक जाती थी) उसे विस्तारित कर बगहा तक करने के लिए आवेदन दिया था। वह स्वीकृत कर ली गई है, अब बगहावासियों को पाटलिपुत्र तक की पुनः रेल सेवा बहाल कर दी गई है। साथ ही सिकटा के लिए भी रेल सेवा विस्तारित करने को आवेदन दिया था, अब उसे भी जल्द ही स्वीकृति मिल जायेगी। उक्त विषय की जानकारी दिनेश अग्रवाल के मीडिया प्रभारी जितेंद्र कुमार ने दी है,

उन्होंने आगे बताया है कि विगत 10 नवंबर को रेलवे के आला अधिकारियों के साथ इसके लिए प्रयासरत हो गए थे। दिनेश अग्रवाल के प्रयास से एक लहर आ गई है और इससे यह साबित होता है कि आने वाले समय में दिनेश अग्रवाल सहित इस क्षेत्र के सभी प्रतिनिधि मिलकर काम करें तो इस क्षेत्र की कोई ऐसी समस्या नहीं होगी जिसे पूरा नहीं किया जा सके। मिलकर प्रयास करने से तभी इस क्षेत्र का विकास होगा।

क्षेत्र का विकास करने के लिए मिलकर संघर्ष करने की जरूरत है। वहीं दिनेश अग्रवाल ने रेल मंत्रालय और रेलवे बोर्ड चेयरमैन जया वर्मा सिन्हा, भारत सरकार को वाल्मीकिनगर लोकसभा क्षेत्र, बगहा, वाल्मीकिनगर, भैरोगंज, हरिनगर के देवतुल्य जनता-जनार्दन के दुःख को समझने के लिए कोटि कोटि धन्यवाद दिया है। साथ ही कहा है कि नो क्रेडिट ओनली वर्क।

पंचायत उपचुनाव : ढेकहाँ के पंसस पद को लेकर आज डाले जाएंगे वोट

बीएनएम@केसरिया। प्रखण्ड क्षेत्र के ढेकहाँ के पंचायत समिति सदस्य पद को लेकर गुरुवार को वोट डाले जाएंगे। इस उपचुनाव में 11 मतदान केंद्र पर कुल 6606 मतदाता मतदान करेंगे। इसमें 3747 पुरुष व 2859 महिला मतदाता शामिल हैं। इस उपचुनाव को शांतिपूर्ण व निष्पक्ष तरीके से सम्पन्न कराने को लेकर सारी तैयारी पूरी कर ली गई है। बुधवार को मतदानकर्मी व दण्डाधिकारी निर्धारित बूथ पर रवाना हुए। आरओ सह बीडीओ मनीष कुमार सिंह ने बताया कि इस उपचुनाव को हर हाल में शांतिपूर्ण व निष्पक्ष माहौल में कराया जाएगा। इसको लेकर करीब पाँच दर्जन मतदानकर्मी व करीब सात दर्जन से अधिक पुलिसकर्मियों की तैनाती की गई है। वहीं प्रखण्ड कार्यालय में नियंत्रण कक्ष बनाया गया है। जहाँ बीपीआरओ खुशबू कुमारी



मतदान की पल-पल की स्थिति से अगवत होती रहेंगी। उन्होंने बताया कि मतदान सुबह सात बजे से संध्या पाँच बजे तक होगा। वहीं 30 दिसम्बर को मतगणना करायी जाएगी। इधर, पुलिस निरीक्षक सह थानाध्यक्ष सुनील कुमार सिंह ने बताया कि मतदान के दौरान

क्षेत्र में उपद्रवी तत्वों पर विशेष नजर रखी जायेगी। ज्ञात हो कि ढेकहाँ के पंसस विपुल कुमार सिंह के निधन के बाद इस सीट पर उपचुनाव कराया जा रहा है। इसमें पंसस स्व सिंह की पत्नी अनुपमा देवी सहित चार प्रत्याशी चुनावी मैदान में ताल ठोक रहे हैं।

ग्राम चौपाल कार्यक्रम में राजद के नीति व सिद्धान्त से लोगों को कराया गया अवगत

बीएनएम@केसरिया। युवा राजद के द्वारा मंगलवार को प्रखण्ड क्षेत्र के पश्चिमी सुन्दरापुर में ग्राम चौपाल कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस दौरान उपस्थित लोगों को पार्टी के नीति व सिद्धान्त व राज्य सरकार द्वारा किये जा रहे जनकल्याणकारी कार्यों से अगवत कराया गया। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए मुख्य अतिथि युवा राजद के जिलाध्यक्ष मो असलम ने कहा कि राजद सभी समुदाय के उत्थान के साथ साथ राज्य के विकास की बात सोंचती है। इस सोंच को कार्यरूप देने को लेकर राज्य सरकार कई जनकल्याणकारी योजनाएं संचालित कर रही है। जिसका लाभ लेकर लोग स्वावलंबी बन रहे हैं। उन्होंने कार्यकर्ताओं से अपील करते हुए कहा कि पार्टी को पंचायत स्तर पर



और मजबूत बनाएं। कार्यक्रम को अन्य वक्ताओं ने भी संबोधित किया। कार्यक्रम की अध्यक्षता प्रखण्ड अध्यक्ष प्रमोद कुमार यादव व संचालन प्रधान महासचिव प्रमोद

कुमार रजक ने की। मौके पर अरविंद यादव, अमरेंद्र यादव, नगर अध्यक्ष सोनू सिंह, महासचिव असफाक आलम, राजन यादव, सुमन यादव सहित अन्य मौजूद थे।

मनरेगा योजना के तहत ग्राम पंचायत में ही मिल रहा रोजगार

बेतिया। पश्चिमी चंपारण जिले के ग्राम पंचायत रमपुरवा महनवा में मनरेगा योजना के तहत मजदूरों को रोजगार मुहैया कराया जा रहा है। इससे मजदूरों को कार्य करने के लिए अन्य राज्यों को पलायन नहीं करना पड़ रहा है, क्योंकि अब गांव में ही रोजगार मिल रहा है। मनरेगा योजना के तहत ग्राम पंचायत में बांध मरम्मत कार्य के साथ अन्य कार्य तेजी के साथ कराया जा रहा है। कार्य में लगे मजदूर शेख रेयाजुल, मजबूलरहमान, सूरज दास सहित दर्जनों ने बताया कि मनरेगा योजना से

गाँव में ही कार्य मिलने से अब बाहर नहीं जाना पड़ रहा है।

इसके लिए मजदूरों ने स्थानीय मुखिया सहित जिला प्रशासन को भी धन्यवाद दिया। वहीं कार्यस्थल पर उपस्थित मुखिया प्रतिनिधि उपेंद्र कुमार ने बताया कि मनरेगा योजना के तहत अधिक से अधिक मजदूरों को गाँव में ही रोजगार मुहैया कराया जा रहा है, जिससे रोजगार के लिए मजदूरों को बाहर पलायन न करना पड़े। मौके पर वार्ड सदस्य शेख भानु आदि उपस्थित थे।

वारंटी गिरफ्तार पुलिस ने भेजा न्यायिक हिरासत में

बेतिया। इनरवा थाना क्षेत्र के बरवा परसौनी गाँव से छापेमारी कर इनरवा पुलिस ने दो फरार वारंटी को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है। जानकारी के अनुसार बरवा परसौनी निवासी रंजन पासवान पिता अवधेश पासवान वही दूसरा अभियुक्त अवधेश पासवान पिता बाबू राम पासवान के खिलाफ पहले से प्राथमिकी दर्ज था। बेतिया न्यायलय से वारंट निर्गत था और दोनों काफी दिनों से फरार चल रहे थे। जिसे इनरवा थाना पुलिस ने बीती रात छापेमारी कर घर से गिरफ्तार कर जेल भेज दिया। इस संबंध में थानाध्यक्ष प्रकाश कुमार ने बताया कि गिरफ्तार वारंटी को न्यायिक हिरासत भेज दिया गया।

सीमाई क्षेत्र के 30 बच्चों को दिया जाएगा निशुल्क कंप्यूटर प्रशिक्षण: आईजी

मोतिहारी। जिले के एसएसबी 71वीं वाहिनी के आठमोहान कैम्प में बुधवार को पहुंचे सशस्त्र सीमा बल के महानिरीक्षक पंकज कुमार दरद की अध्यक्षता में विशुनपुर पंचायत भवन में सीमावर्ती क्षेत्रों के गरीब और बेरोजगार कुल 30 युवक व युवतियों के लिए निशुल्क कंप्यूटर प्रशिक्षण कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया।

कार्यक्रम में महानिरीक्षक ने सभी प्रशिक्षुओं को बताया कि भारत सरकार के द्वारा समय-समय पर सीमावर्ती क्षेत्र के युवक व युवतियों को कौशल विकास हेतु ऐसे रोजगारोन्मुख प्रशिक्षण दिया जाता है, जिससे बेरोजगार ग्रामीण लाभ उठा कर अपने को स्वावलंबी बना रहे हैं। दरद ने ग्रामीणों को सम्बोधित करते कहा कि सीमावर्ती क्षेत्रों में प्रथम हितैषी के रूप में एसएसबी तैनात 2002 से ही भारत नेपाल सीमा की रक्षा एसएसबी कर रही है। अभी तक काफी सकारात्मक कार्य देखने को मिला है। एसएसबी का मुख्य कार्य देश द्रोही तत्वों को रोकना तीसरे देश के नागरिक के बिना वैध

कागजात प्रवेश पर रोक लगाना। संगठित तस्करी पर रोक लगाना है। आमजनों में एसएसबी के प्रति विश्वास जगा है।

कार्यक्रम में उपस्थित सुबोध कुमार अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी पकडीदयाल ने बताया कि सशस्त्र सीमा बल के द्वारा कराए जा रहे ऐसे प्रशिक्षणों के माध्यम से ग्रामीणों का कौशल विकास होगा रहा है। जिससे युवा व बेरोजगार गलत कार्यों को छोड़कर बेहतर रोजगार के कार्यों में शामिल होकर स्वावलंबी बनेंगे। अंचलाधिकारी घोड़ासहन शिवशंकर गुप्ता ने भी एस.एस.बी. की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे प्रशिक्षण से बेरोजगार युवकों को रोजगार प्राप्त होगा। कार्यक्रम में मुख्य रूप से प्रफुल्ल कुमार कमांडेंट, शशि भूषण शर्मा एस.एच.ओ. झरौखर, बिजबनी मुखिया प्रतिनिधि बच्चा यादव, सरपंच मनोज यादव, अखिलेश साह समिति सदस्य निरूपम सरेंटा प्रशिक्षण संस्थान व अन्य गणमान्य उपस्थित रहे।

मोतिहारी पुलिस के लिए उपलब्धियों भरा रहा साल 2023

मोतिहारी। जिला पुलिस के लिए वर्ष 2023 काफी सफलताओं से भरा माना जा रहा है। इस साल कई कुख्यात अपराधी की गिरफ्तारी के साथ एक एके 47 रायफल, एक चेकगनराज निर्मित पिस्टल, कारतूस व 6 वाकी टाकी के साथ कुख्यात कुगाल सिंह की गिरफ्तारी की गई। इसके अलावे नेपाली डकैत का एनकाउंटर, राष्ट्रीय स्तर के अपराधी की गिरफ्तारी काफी मात्रा में शराब की बरामद पुलिस की उपलब्धियों में शुमार हुई है।

पुलिस कप्तान कांतेश कुमार मिश्र द्वारा जारी रिपोर्ट में बताया गया है कि इस वर्ष हत्या में 301, लूट में 218, डकैती में 34, आर्म एक्ट में 205, एनडीपीएस एक्ट में 137 एवं मध्य निषेध में 4966 लोग पकड़े गए हैं। अप्रैल माह में चकिया में आईसीआईसीआई बैंक से बड़ी लूट की घटना हुई, जिसमें शामिल सभी 9 अपराधी की गिरफ्तार कर लिए गए। वहीं जून माह में 26 तारीख को घोड़ासहन के पूरनाहिया में डकैती की योजना बनाते दो नेपाली डकैत पुलिस येनकाउंटर में

ढेर कर दिए गए। बताया गया है कि पुलिस टीम को देखते हुए उक्त डकैतों ने बम व गोली से हमला कर दिया, जिसके जवाबी कार्रवाई के बाद दो नेपाली डकैत मार गिराए गए, वहीं कुछ घायल भी बताए गए। इसके अलावा 15 अक्टूबर 23 को रामगढ़वा में शिव शक्ति राइस मिल के मुंशी की गोली मारकर हत्या व लूट की घटना का सफल उद्देदन कर लिया गया।

चकिया में संवेदक राजीव रंजन हत्याकांड के मुख्य अपराधी पुष्कर सिंह की गिरफ्तारी हुई। 23 अक्टूबर 23 को राष्ट्रीय स्तर का कुख्यात गैंगस्टर लॉरेंस बिश्नोई और विश्वजीत उर्फ विक्रम बरार गैंग के दो अपराधी रक्सौल सीमा पर पकड़े गए। वहीं चकिया में प्रतिबंधित संगठन पीएफआई का सचिव रियाज माहरोफ की गिरफ्तारी भी मोतीहारी पुलिस की बड़ी उपलब्धि रही। इसके अलावा पुलिस महानिदेशक पटना के निर्देश पर चलाया गया विशेष अभियान ऑपरेशन मुस्कान लोगों में खुशियां लेकर आया और

इसके तहत 607 मोबाइल फोन हूँड निकाला गया। पुलिस कप्तान ने बताया है कि आठ अंतरजिला चेक पोस्ट बनाने का प्रस्ताव पुलिस मुख्यालय को भेजा गया है। जिसमें डुमरियाघाट के अलावे पहाड़पुर के मटियारिया चौक, गोविंदगंज के बलहा, अरेराज के हरदिया चौक, ढाका के फुलवरिया व पकडीदयाल का शेखपुरा चौक शामिल है, जहा नाका बनाने का प्रस्ताव है। वहीं नगर थाना क्षेत्र में दो नए नाका, रक्सौल में एक एवं छतौनी के बड़ा बरियारपुर में एक नाका खोलकर इन क्षेत्रों में अपराध नियंत्रण का बेहतर प्रयास किया गया है। इसके अलावा शहर के मजिस्ट्रेट कॉलोनी में एक नाका का प्रस्ताव भेजा गया है। बताया गया है कि चिरैया के दीपही, घोड़ासहन के बालन चौक, बंजरिया के फुलवार व मुफस्सिल के ढेकहा में भी नाका खोलने का प्रस्ताव पुलिस मुख्यालय को भेजा गया है। इसके अलावा जिले में यातायात व साइबर थाने का खुलना भी काफी महत्वपूर्ण माना जा रहा है।



अशोक व्यास

आई लव इण्डिया यहाँ तक तो ठीक है और हम सब इण्डिया को लव करते हैं यह भी सब जानते हैं लेकिन

आई लव मीडिया का नारा कोई कैसे बुलंद कर सकता है? मीडिया को भी कोई लव करता है? कैसी बात कर रहे हैं आप हमारा तो मोटो है आई लव इंडिया और आप बीच में आई लव मीडिया कहां से ले आए, रकिए, रकिए मेरी बात ध्यान से सुनिए असल में क्या है कि हम भारतीय बहुत उत्सव प्रिय हैं यह बात तो पूरा विश्व जानता है और जब हम चोबीस गुणा तीन सौ पैंसठ दिन उत्सव मनाएंगे तब उसे दिखायेंगे ही नहीं तो क्या फायदा इतनी उछल कूद करने का. जब दिखाने की बात आती है तब हमें मीडिया की जरूरत होगी वही तो है जो सब कुछ दिखाता है, सुनाता है, बताता है, कुछ भी नहीं छुपाता।

मीडिया चाहे कोई भी हो प्रिंट मीडिया हो, इलेक्ट्रॉनिक मीडिया हो या सोशल मीडिया इतने सारे मीडिया हैं तब यह हाल है कि सब को दिखाने दिखाने का समान अवसर नहीं मिल रहा है. सोचिए पुराने जमाने में क्या होता होगा, तब एक ही मीडिया काम करता था वह था मुख मीडिया, एक मुख से बात निकली और निकलकर एक से दो, दो से चार और चार से आठ मुख से निकलकर कानों तक पहुँच कर कई गुना होकर चारों दिशाओं में फ़ोकट में

व्यंग्य: आई लव मीडिया

हम जीवन के किसी भी आश्रम में रहते हैं मीडिया ही हमारे जीवन को आसरा दे रहा है नेता अभिनेता, खिलाड़ी, उपदेशक आदि को बिना मीडिया के जीवन निस्सार लगता है भले ही प्रवचन कर्ता संसार को माया मोह कहते रहें. सुबह उठ कर सच्चा भारतीय 'कराग्रे वसते लक्ष्मी' का मंत्र पढ़कर हथेली नहीं देखता बल्कि 'कर मध्ये मोबाइल' लेकर सोशल मीडिया का अपडेट देखता है.

आपको सेलिब्रिटी बना देती थी. वैसे यह मीडिया आज भी बाकायदा सक्रियता से अपनी भूमिका निभा रहा है. इतने सारे मीडिया होने के बावजूद यही मीडिया है जो आपकी प्रशंसा या बुराई को आगे बढ़ाने का काम लगातार कर रहा है। हां इस मीडिया से प्यार के प्रसार के कारण इतना जरूर हुआ है कि हम बहुत सोशल होकर मुख मीडिया से मुखपोथी (फेसबुक) तक आ गए हैं.

इसलिए अन्य मीडिया के साथ बहुत सारे सोशल मीडिया हो गए हैं. मीडिया का रोल पहले भी था, आज भी है, पहले भी हम उससे प्यार करते थे, आज भी हम उससे प्यार करते हैं, कोई स्वीकार नहीं करता है लेकिन मैं वाइरल विडियो की कसम खाकर कहता हूँ आई लव मीडिया.

मुझे याद है जब मैं छोटा था तब समाचार पत्रों में किसी बच्चे के गुमने की सूचना दी जाती थी उसका फोटो भी छपा रहता था जिसमें लिखा जाता था कि 'घर आ जाओ बेटा तुमसे कोई कुछ नहीं कहेगा' उससे प्रेरणा लेकर मैंने

अपने पिताजी से कहा कि 'मेरा फोटो भी आपको अखबार में छपवाना पड़ेगा'. वह भौंहे चढ़ाकर कर कहने लगे 'क्यों तुम क्या मेरिट में आये हो जो तुम्हारा फोटो अखबार में छपाना पड़ेगा'।

बेचारे पिताजी, जैसे आज भोले होते हैं वैसे ही उस समय भी होते थे, पहले भी उन्हें कुछ अता-पता नहीं रहता था, बच्चों की भावनाओं को पहले भी नहीं समझते थे और आज भी समझ नहीं पाते हैं. मैंने उनके ज्ञान में वृद्धि करते हुए कहा- 'जब मैं घर से भाग जाऊंगा, तब आप मेरा फोटो अखबार में छपवा देना, कम से कम इसी बहाने अखबार में मेरा फोटो तो आ जाएगा'. यह सुनकर उन्हें इतना गुस्सा आया कि उन्होंने मुझे घर से भगा भगा कर मारा और कहने लगे 'खानदान की नाक कटवाने पर तुला है हमारे घर से आज तक कोई नहीं भागा और आप चले हैं भागकर नाम रोशन करने'.

उसके बाद टीवी के दौर में भी वही इतिहास दोहराया गया तब एक ही अपना प्यारा सरकारी दूरदर्शन होता था उसमें भी गुमशुदा की तलाश के लिए सूचना और फोटो आते थे तब मैंने

अपनी पत्नी को सूचित किया कि 'टीवी में मेरा फोटो आ जाए, इसलिए मैं घर से गायब हो जाता हूँ और तुम टीवी में मेरा फोटो भेज कर सूचना कर देना कि' तुम्हें कोई कुछ नहीं कहेगा तुम घर वापस आ जाओ'. पत्नी ने रिटर्न गिफ्ट के रूप में बच्चों को लेकर मायके जाने की धमकी दे दी थी, मैं घबरा गया लेकिन मीडिया से मोह नहीं छूटा. मैंने कोशिश की थी अपना फोटो चुपचाप भेज कर दूरदर्शन पर छा जाऊँ लेकिन उस समय भी मेट्रो सिटी के लोगों को वहां प्रमुखता दी जाती थी। छोटे सिटी वालों के फोटो नहीं आते थे, इसलिए वह आईडिया मैंने कैंसिल कर दिया था.

कहते हैं संसार के आकर्षण से कोई नहीं बच सकता है देवता भी यहाँ आने के लिये तरसते हैं. लेकिन मीडिया के कारण इसका आकर्षण कई गुना बढ़ गया है यकीन ना हो तो बेबी बंप से लेकर बुड्डे बुड्डियों के फोटो सोशल मीडिया पर देख लो. लगता है मीडिया ने हमारे जीवन में प्रवेश नहीं किया बल्कि हम मीडिया में प्रवेश कर गए हैं. तभी तो सुबह उठने से लेकर रात को सोने तक के कार्यकलाप के फोटो सोशल मीडिया पर भरे पड़े हैं तभी तो रवि और कवि कहीं पहुँचे या ना पहुँचे लेकिन उसी तर्ज पर जहाँ ना पहुँचे दिवाकर वहाँ पहुँचे फोटोग्राफर की कहावत भी फ़ैल हो गई है. उसके लिये किसी को कहीं पहुँचाने की जरूरत नहीं है बस आपके हाथों में स्मार्ट फोन होना चाहिए और जहाँ चाहे वहाँ पहुँच कर चाहे तो जिन्दा प्रसारण भी कर सकते हैं तभी तो रियल लाइफ की रील बना बना कर सेलिब्रिटी बनने की होड़ लगी है.

हम जीवन के किसी भी आश्रम में रहते हैं मीडिया ही हमारे जीवन को आसरा दे रहा है नेता अभिनेता, खिलाड़ी, उपदेशक आदि को बिना मीडिया के जीवन निस्सार लगता है भले ही प्रवचन कर्ता संसार को माया मोह कहते रहें. सुबह उठ कर सच्चा भारतीय 'कराग्रे वसते लक्ष्मी' का मंत्र पढ़कर हथेली नहीं देखता बल्कि 'कर मध्ये मोबाइल' लेकर सोशल मीडिया का अपडेट देखता है. लाइक के लालची का विडिओ वायरल हुआ कि नहीं, सब स्क्राइब का सहारा मिला कि नहीं, शेयर की सुनामी आई कि नहीं तब जाकर वह ऊपर वाले को याद करता है.

न्यूज अच्छी है या बुरी है इससे फर्क नहीं पड़ता है बल्कि पेड न्यूज और फेक न्यूज के फर्क ने सोशल मीडिया पर इतना भोकाल मचा रखा है कि पेड और फेक के चक्कर में असल न्यूज पीछे रह जाती है जैसे खोटे सिक्के असली को चलन से बाहर कर देते हैं. सोशल मीडिया आर्टिफिशियल इंटरलिजेंस की तरह आपके जीवन को कितना प्रभावित कर रही है कि शादी विवाह जन्मदिन आदि समारोह और मरे गिरे की खबर इस पर डालते ही विषाणु से संक्रमित मेरा मतलब है वायरल हो जाती है संक्रमण का अर्थ वही है एक से दो, दो से चार इस तरह खबर फ़ैल जाती है ऐ आई की तरह मीडिया ने जीवन इतना आसान कर दिया है कि इधर कोई मरा नहीं कि उधर छुटपैया नेता से विश्व नेता तक ट्विट करके फारिग हो जाते हैं नहीं तो अपना ॐ शांति तो है ही ॐ शांति लिखो और छुट्टी पाओ. इतने सारे, इतने प्यारे, इतने न्यारे मीडिया से जो करे इंकार उसका हो कैसे बेड़ापार.

महनाज नूरी 'माही', शाहजहांपुर, उत्तर प्रदेश



मुझे सब के सब यूँ गले से लगाएँ, यह खुशबू सितारे यह पलकों के साएँ।।
यह दिलकश नजारे यह रंगी फिजाएँ, मोहब्बत के जुगनू बहारों के साएँ।।
मिटा ना सकेगा ज़माना यह मुझको, मेरे सर पे माँ की दुआओं के साएँ।।
सताएगा कैसे ग़म-ए-हिज़्र उसको, जिसे घेर लेते हों यादों के साएँ।।
मिलेगी हमेशा उसी को ही मंज़िल, जो तूफ़ान से कश्ती को खुद लेके आएँ।।
हथेली पे जान अपनी लेकर चली हूँ, कहां तक कोई अपने सर को बचाएँ।।
यह 'माही' माँ की दुआ का असर था, की खुद मुझको तूफ़ान किनारे पे लाएँ।।

लघु कथा: माँ

भगवती सक्सेना गौड़, बैंगलोर

जोर जोर से कोई दरवाजा खटखटा रहा था, नीता दौड़ कर गयी और देखा दिवंकल खड़ी थी। वह बोली, आंटी बिजली नहीं है इसलिए जोर से धक्का देना पड़ा, साँरी, कोई बात नहीं कहकर उसने गले लगा लिया, तुम बहुत प्यारी हो। ये सुनते ही दिवंकल की आंखों में आंसू आ गए।

नीता अपने पड़ोस की भाभी रेणुका को बहुत पसंद करती थी, जो कैंसर से कई वर्ष जूझने के बाद पिछले वर्ष, दिवंकल को छोड़ कर भगवान के पास जा चुकी थी।

आज दिवंकल जोर जोर से रो रही थी, बहुत पूछने पर बताया, कुछ आंटी और अंकल आये थे, पापा का टीका किया, मिठाई दी और चले गए, घर मे सब बहुत खुश हैं।

मैंने पापा से पूछा, आज क्या है ? उन्होंने बताया, तुम्हारी दूसरी मम्मी आने वाली है।

आंटी, रोक लीजिये, मुझे दूसरी मम्मी नहीं चाहिए, उसी को सौतेली माँ कहते हैं ना।

मैंने टीवी में फिल्में देखी है, सौतेली माँ अच्छी नहीं होती, स्कूल में भी कहानियां सुनी है। घर मे दादी, चाची सब

है, फिर इनकी क्या जरूरत है। मैंने मम्मी की प्यारी यादों के साथ जीना सीख लिया है।

नीता समझ नहीं पा रही थी, बच्ची को कैसे समझाए, उसे रेणुका उस घर का सब हाल बताती थी, बीमारी ने तो बाद में खत्म किया, सास और पति के व्यवहार ने पहले ही मार दिया था, इसलिए दिवंकल के लिए वो बहुत चिंतित रहती थी। अभी साल भी पूरा नहीं हुआ था और लोग शादी करने के चक्कर मे थे।

आज उसके दिमाग मे अचानक एक विचार आया उसने दिवंकल से कहा, तुम मुझे कितना प्यार करती हो जवाब मिला ढेर सारा और वो गले लग गयी।

अब बच्ची को लेकर वो उसके घर गयी और उसकी दादी से कहा, अगर बुरा न माने तो एक बात आपसे कहना चाहती हूँ, आपकी दिवंकल इतनी प्यारी है, और आप जानती हैं मेरा अपना कोई नहीं है।

मैंके में लोग है पर उनके लिए मैं सिर्फ एक मेहमान ही हूँ, इस प्यारी सी बच्ची को मुझे दे दीजिए, मैं ट्रांसफर कराकर कहीं और चली जाऊंगी कानूनी रूप से इसे अपनी बेटी बनाऊंगी।

दादी सोच में पड़ गयी फिर घर मे मशवरा लेकर बाद में बताते हैं, ये कहा। शाम को ही दिवंकल खुशी खुशी आयी और बोली आज मैं बहुत खुश हूँ, घर मे सबने कहा, कि आपके साथ कहीं घूमने जाना है। आपमे मुझे मेरी अपनी मम्मी का रूप दिखता है, आप बहुत अच्छी हैं।

नमिता गुप्ता 'मनसी' मेरठ, उत्तर प्रदेश



चलें प्रकृति की ओर

(1)
वो जो एक पौधा..
देख रहे हो न
सडक के बांयी ओर
उग आया है स्वतः ही,
कभी थोड़ा कुचला गया
कदमों से,
फिर संभला,
कभी कुछ.. सूखा,
थोड़ा हरा हुआ,
बस यूँ ही क्रम चलता रहा..
वह..
बीज बनता रहा बार-बार
और,
बढाता रहा भागीदारी
अपने हिस्से की..
पर्यावरण सुधारने में !!

(2)
मकानों के जंगल में
घर कहीं गुम हैं,
इंसान चुप है
पर, शोर बहुत है
संवेदनाओं में,
गलियां सुनसान..
सडकें भरी हुईं भीड़ से
और..
रास्तें हैं कि
भटका रहे हैं हमको !!

(3)
ये कुछ सूखे-कुछ हरे पेड
कब तक पहरा देंगे पर्यावरण का,
कब तक
संभाल सकेगें

मिट्टी को,
और..
कितने बादल
बना पाएंगे ?
कभी तो सूख ही जाएंगे न ? ?
(4)
मेरी छोटी सी कोशिश
एक दिन..
बचा लेगी कुछ बूंदें
बारिश की,
छोटा सा
एक टुकड़ा बादल का,
कोई छोटी सी नदी..
या थोड़ा सा समुद्र..
तब,
तुम्हें भी कुछ करना होगा ?
भला एक छोटा सा बादल
बरसेगा कब तक ?
कब तक !!

आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए डाइट में शामिल करें ये 5 फूड्स



आजकल हर उम्र के लोगों में आंखों की समस्या हो रही है। ज्यादा समय टीवी, मोबाइल, लैपटॉप स्क्रीन पर बिताते हैं, जिससे आंखें बुरी तरह प्रभावित होती हैं। इससे आंखों से संबंधित कई समस्याएं होती हैं, जैसे- आंखों में जलन, आंखों से पानी आना आदि। अगर

आप लगातार 8-10 घंटे स्क्रीन पर काम करते हैं, तो आंखों की रोशनी कमजोर हो सकती है, लेकिन खानपान में आप कुछ चीजों को शामिल कर आंखों की रोशनी को बरकरार रख सकते हैं। आइए जानते हैं, आंखों की रोशनी के लिए डाइट में आप किन चीजों को शामिल कर सकते हैं।

1. आंवला है काफी फायदेमंद

आंखों के लिए आंवला वरदान माना जाता है। इसमें विटामिन-सी और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं, जो आंखों को स्वस्थ रखने में मददगार होते हैं। आप आंखों की सेहत के लिए डाइट में आंवला शामिल कर सकते हैं। चाहें तो आप आंवले का जूस पी सकते हैं या इसका मुर्ब्बा भी खा सकते हैं।

2. बादाम खाएं

बादाम में विटामिन-ई और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। यह आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसके लिए

आप भीगे हुए बादाम का सेवन कर सकते हैं। रात में बादाम को भिगो दें, सुबह इसे छील कर खा सकते हैं।

3. गाजर खाएं

गाजर आंखों के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। इसमें मौजूद बीटा-कैरोटीन आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद करता है।

4. मछली खाएं

मछली का सेवन आंखों को स्वस्थ रखने के लिए आंखों के लिए काफी फायदेमंद होता है। आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए आप सालमन फिश खा सकते हैं। यह ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होता है। एक्सपर्ट के अनुसार, आपको हफ्ते में दो बार मछली का सेवन करना चाहिए।

5. हरी सब्जियों का सेवन करें

आंखों की रोशनी बरकरार रखना चाहते हैं, तो डाइट में हरी पत्तेदार सब्जियां शामिल कर सकते हैं। ये आयरन और पोषक तत्वों से



भरपूर होती हैं, जो आंखों के लिए बहुत ही जरूरी हैं।

चेहरे को ग्लोइंग बनाने के लिए लगाएं नारियल के दूध के 3 फेस पैक

नारियल पानी के फायदे के बारे में, तो आपने कई बार सुना होगा लेकिन क्या आप जानते हैं कि नारियल का दूध भी स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होता है। नारियल का दूध नैचुरल होने के साथ चेहरे की कई कई परेशानियों को आसानी से दूर करता है।

कई लोग स्किन को ग्लोइंग बनाने के लिए कई तरह की चीजों का इस्तेमाल करते हैं लेकिन कई बार ये चीजें स्किन को सूट नहीं करती। वहीं नारियल के दूध नैचुरल होने के कारण हर किसी स्किन टाइप पर सूट हो जाता है। नारियल के दूध के फेस पैक स्किन को ग्लोइंग बनाने के साथ चेहरे की रंगत को भी निखारता है। ये फेस पैक घर पर आसानी से बनाए जा सकते हैं।

1. नारियल का दूध और टमाटर का फेस पैक

सामग्री:- 1 टमाटर रस, 2 चम्मच नारियल का दूध

फेस पैक बनाने का तरीका

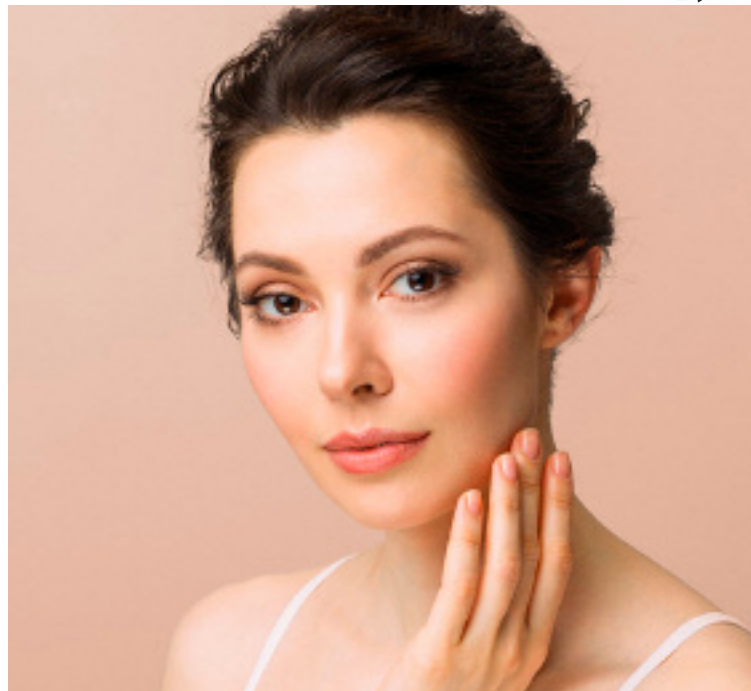
नारियल का दूध और टमाटर का फेस पैक बनाने के लिए टमाटर को मिक्सी में पीस लें। अब इसमें नारियल का दूध मिलाकर गाढ़ा मिश्रण तैयार करें। अब इस मिश्रण को फेस पर 15 से 20 मिनट तक लगा के रखें। उसके बाद नॉर्मल पानी से वॉश करें। ये पैक स्किन की रंगत को निखारने के साथ टैनिंग को हटाने में भी मदद करता है।

2. बादाम और नारियल का दूध फेस पैक

सामग्री:- 5 बादाम, 1 चम्मच शहद 2 चम्मच नारियल का दूध

फेस पैक बनाने का तरीका

बादाम और नारियल का दूध फेस पैक बनाने के लिए बादाम को रातभर के लिए भिगो दें और इनका पेस्ट बनाएं। अब इस पेस्ट में शहद और नारियल दूध को मिलाकर गाढ़ा मिश्रण तैयार करें। अब इस मिश्रण को चेहरे और गर्दन पर



10 से 15 मिनट के लिए लगा के रखें। उसके बाद नॉर्मल पानी से चेहरे को वॉश करें। ये फेस

पैक चेहरे को ग्लोइंग बनाने के साथ दाग-धब्बों को भी कम करने में मदद करता है।

3. ओट्स और नारियल के दूध का फेस पैक

सामग्री:- 1 चम्मच ओट्स, 2 से 3 चम्मच नारियल का दूध

फेस पैक बनाने का तरीका

ओट्स और नारियल के दूध का फेस पैक बनाने के लिए ओट्स का पाउडर बना लें। अब इस पाउडर में नारियल का दूध मिलाकर गाढ़ा मिश्रण तैयार करें।

अब इस मिश्रण को चेहरे पर 5 से 10 मिनट तक लगा के रखें। उसके बाद चेहरे को नॉर्मल पानी से वॉश करें। ये पैक स्किन की अंदरूनी सफाई करके स्किन को ग्लोइंग बनाने में मदद करेगा।

ये सभी पैक स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। लेकिन ध्यान रखें इनको लगाने से पहले पैच टेस्ट अवश्य करें। अगर स्किन पर कोई ड्रीटमेंट कराया है, तो अपने ब्यूटी एक्सपर्ट से सलाह करने के बाद ही इस पैक का इस्तेमाल करें।

पेट दर्द से लेकर माइग्रेन के दर्द तक, ये हैं हींग के कमाल

भारतीय खानों में हींग का उपयोग खूब किया जाता है। इसका स्वाद जरा तेज जरूर होता है, लेकिन इसके फायदे अनगिनत हैं। खाने में इसे मिलाने से पाचन आसान होता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि हींग पाचन दुरुस्त करने के अलावा भी कई काम करता है। यह पेट में गैस से लेकर गंभीर माइग्रेन और यहां तक कि कीड़े के काटने का भी इलाज कर देता है।

बच्चों में गैस की समस्या का समाधान करता है

शिशुओं में गैस की समस्या को कम करने के लिए इससे अच्छा उपाय और कोई नहीं है। इस जांचे और परखे उपाय को सदियों से इस्तेमाल किया जा रहा है। इसके लिए एक से दो चम्मच गुनगुने पानी में चुटकी भर हींग डालें और फिर बच्चे की नाभि के आसपास उंगलियों की मदद से लगाएं। इससे छोटे बच्चों में गैस की समस्या तुरंत ठीक हो जाती है।

सांस से जुड़ी तकलीफों के इलाज के लिए



हींग में एंटीवायरल और एंटीइंफेक्शन गुण होते हैं। इसलिए इसका उपयोग अस्थमा, ब्रॉन्काइटिस, सूखी खांसी और जुकाम को ठीक करने के लिए किया जा सकता है। तुरंत आराम पाने के लिए आधा चम्मच हींग पाउडर और सोंठ में दो चम्मच शहद मिला लें। दो से तीन दिन तक इस मिक्सचर को खाएं, तो आपको सांस की तकलीफों से जल्द आराम

मिल जाएगा।

दांत दर्द में तुरंत आराम

जिस दांत में दर्द है, वहां और आसपास के मसूड़ों पर चुटकी भर हींग लगा लें। दर्द में राहत पाने के लिए दिन में इस उपाय को 2 से 3 बार करें।

कान दर्द में फायदेमंद

सर्दी के मौसम में ठंड लग जाने से कान में दर्द कई बार हो जाता है। ऐसे में इयर ड्रॉप्स के अलावा आप घरेलू उपचार पर कर सकते हैं। हींग में एंटीवायरल और एंटीइंफेक्शन गुण पाए जाते हैं, जो कान के दर्द में आराम देने का काम करते हैं। इसके लिए एक बर्तन में दो चम्मच नारियल के तेल में चुटकी भर हींग डालकर हल्की आंच पर गर्म कर लें। जब ये गुनगुना हो तब इसकी कुछ बूंदें अपने कान में डालें। इससे आपको तुरंत राहत मिल सकती है।

सिर दर्द में आराम

सिर दर्द जब परेशान कर रहा हो, तो आप हींग आपकी मदद कर सकता है। इसके लिए



हल्की आंच पर पैन रखें और उसमें एक से दो कप पानी गर्म कर लें। अब इसमें चुटकी भर हींग डालें और 10-15 मिनट के लिए गर्म होने दें। जब पानी की मात्रा थोड़ी कम हो जाए, तो गैस को बंद कर दें।

तेज सिर दर्द से छुटकारा पाने के लिए दिनभर इस पानी को पिएं। इसके अलावा आप हींग में गुलाब जल मिलाकर इसका पेस्ट भी तैयार कर सकते हैं और फिर इसे माथे पर लगा

सकते हैं। इससे भी आराम मिलता है।

कीड़े या सांप के काटने पर

हींग सिर्फ खाने में ही हेल्दी नहीं होती, बल्कि कीड़ों या फिर सांप के काटने का भी इलाज कर सकती है। दादी मां के निस्खों के अनुसार, हींग के पाउडर में थोड़ा पानी मिलाकर पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को जखम पर लगा लें और सूखने दें। जब सूख जाए, तो निकाल दें।

ये एक्सरसाइजेस आपको रखेंगी फिट और स्मार्ट

अपने स्वास्थ्य को लेकर हम सभी कुछ नई और अच्छी हैबिट्स अपनाने की सोचते हैं जिसमें फिटनेस सबसे टॉप पर होता है लेकिन कैसी एक्सरसाइजेस से इसकी शुरुआत करें ये समझ नहीं आता। किसी को अपना पेट कम करना है तो किसी को वेट, वहीं किसी को बाइसेप्स बनाने हैं तो किसी को ओवरऑल बॉडी टोन करनी है। इसकी वजह से और ज्यादा कनफ्यूज़न हो जाती है।

तो अगर आपने भी खुद को फिट रखने का वादा कर लिया है, तो हम आपको सजेस्ट करेंगे कुछ ऐसे ईजी वर्कआउट्स, जो आपको फिट एंड फाइन रखने के साथ ही अपर से लेकर बॉडी तक के लिए हैं बेहद फायदेमंद। तो डाइट के साथ इन एक्सरसाइजेस को भी बनाएं अपने रूटीन का हिस्सा। जिसका असर आपको अपनी बॉडी पर कुछ ही दिनों में नजर आने लगेगा।

कई बीमारियां दूर रहेंगी और आप लंबे



समय तक स्वस्थ जीवन जी सकेंगे।

जंपिंग जैक

जंपिंग जैक बेसिक लेकिन बेहद फायदेमंद एक्सरसाइज है। इस एक्सरसाइज को करने से वजन तो तेजी से कम होता ही है साथ ही थाईज़ भी स्ट्राना होती हैं। पेट की चर्बी कम होने लगती

है। इस एक्सरसाइज को करने से पहले हाथ और पैरों की हल्की-फुल्की स्ट्रेचिंग जरूर कर लें, जिससे इंजुरी की संभावना कम हो जाती है।

स्किपिंग रोप

रस्सी कूदना भी आसान एक्सरसाइज में



जाने के बाद आप इसे बढ़ा भी सकते हैं। एक सेट में कम से कम 30 से 50 बार जंप करने की कोशिश करें।

स्क्वॉट जंप

स्क्वॉट जंप भी ओवरऑल बॉडी को टोन करने

शामिल है। इसका असर भी आपको काफी कम दिनों में देखने को मिल सकता है। इसके रोजाना दो से तीन सेट्स करने की कोशिश करें। अच्छी प्रैक्टिस हो

वाली बेहतरीन एक्सरसाइजेस में से एक है। इसे करने से बॉडी में ब्लड का सर्कुलेशन सही तरह से होता है। जिससे कई सारी समस्याएं दूर रहती हैं, साथ ही कम समय में अच्छी-खासी कैलोरीज़ बर्न की जा सकती है।

सर्दियों में वर्कआउट करने का बेस्ट टाइम

सर्दियों के मौसम में भी वर्कआउट करने का बेस्ट टाइम सुबह ही है। इसकी वजह है कि सुबह एक्सरसाइज कर लेने से पूरे दिन शरीर में एनर्जी बनी रहती है।

वर्कआउट करने से शरीर में एंडोर्फिन हार्मोन रिलीज होता है, जो पूरे दिन आपको एक्टिव रखने में मदद करता है। ठंड में सुबह उठकर कसरत करने के लिए आलस्य छोड़ना थोड़ा मुश्किल होता है, लेकिन अपने हेल्थ को ध्यान में रखते हुए, एक्सरसाइज के लिए सुबह का समय ही चुनें।

जोड़ों के दर्द को दूर करने के लिए रोजाना करें मकरासन

आजकल जोड़ों में दर्द आम समस्या है। इस स्थिति में व्यक्ति को जोड़ों में कम या तेज दर्द होता है। कभी-कभार यह दर्द असहनीय हो जाता है। इस वजह से चलने, उठने और बैठने में दिक्कत होती है। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो शरीर में कैल्शियम और विटामिन डी की कमी की वजह से जोड़ों में दर्द होता है। इसके अलावा, थकान, चोट और बढ़ती उम्र के चलते भी जोड़ों में दर्द होता है।

इस बीमारी से वयस्क अधिक प्रभावित होते हैं। हालांकि, आजकल कम उम्र के लोगों में भी गठिया के लक्षण देखे जाते हैं। अगर आप

भी जोड़ों में दर्द से परेशान हैं और इससे निजात पाना चाहते हैं, तो रोजाना योग और एक्सरसाइज करें। योग के कई आसन हैं। उनमें एक मकरासन है।

इस योग को करने से जोड़ों में दर्द की समस्या से निजात मिलता है। आइए, मकरासन के बारे में सबकुछ जानते हैं-

मकरासन

मकरासन दो शब्दों मकर और आसन से मिलकर बना है। आसन शब्दों में कहें तो मकर की मुद्रा में बैठना मकरासन कहलाता है।

यहां मकर का तात्पर्य मगरमच्छ से है। मगरमच्छ शांत चित से नदी में लेटा रहता है।



इस योग को करने के दौरान मगरमच्छ के समान शांत चित होकर लेटना रहता है। इस योग को करने से जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है। साथ ही तनाव से भी राहत मिलता है। इसके अलावा, बढ़ते वजन को भी कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

मकरासन कैसे करें

इसके लिए सबसे पहले जमीन पर दरी बिछाकर पेट के बल लेट जाएं। इस योग को खाली पेट करना फायदेमंद होता है। अब दोनों कोहनियों को जमीन पर फैलाकर सोने की मुद्रा में आ जाएं। आसन शब्दों में कहें तो अपने सिर को दोनों हाथों पर रखें। वहीं पैरों के

बीच दूरी बनाकर रखें।

इसके अलावा, आप कोहनियों को जमीन पर टीका कर आगे की ओर मुख कर ध्यान मुद्रा में भी मकरासन कर सकते हैं। इस दौरान अपने पैरों की उंगलियों को जमीन से स्पर्श करें। आप इस मुद्रा में मगरमच्छ की भांति विश्राम करते हैं।

मानसिक थकान को दूर करने के लिए आजमाएं ये आसान टिप्स

क्या आप हमेशा थका हुआ और ऊर्जाहीन महसूस करते हैं? क्या आपको लंबे समय से तनाव का अनुभव हो रहा है? अगर हां, तो यह मानसिक थकान का संकेत हो सकता है। आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में मानसिक थकान होना आम बात है। व्यस्त जीवनशैली में हम अक्सर कई चीजों को एक साथ निपटाने की कोशिश करते हैं। लंबे समय से काम और तनाव के कारण शरीर के साथ-साथ हमारा दिमाग और मन भी थक जाता है।

अक्सर लोग मानसिक थकान को नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन ऐसा करना आपकी शारीरिक और मानसिक समस्याएं बढ़ सकती हैं। तो अब सवाल यह उठता है कि मानसिक थकान को कैसे दूर करें? आज हम आपको मानसिक थकान को दूर करने के उपाय बताने जा रहे हैं

1. धूप में बैठें

अगर आप हर समय खुद को थका हुआ महसूस करते हैं, तो रोजाना थोड़ी देर धूप में बैठें। यह खुद को रिचार्ज करने का सबसे सरल

तरीका है। सूरज की रोशनी से हमारे शरीर और दिमाग पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। रोज धूप में बैठने से शरीर में विटामिन डी की आपूर्ति होती है, जिससे आप ऊर्जावान महसूस करते हैं। इसके लिए दिन में कम से कम 30 मिनट के लिए धूप में जरूर बैठें।

2. अच्छी और गहरी नींद लें

मानसिक थकान को कम करने के लिए अच्छी और गहरी नींद बहुत जरूरी है। नींद पूरी न होने के कारण आपकी मानसिक थकान बढ़ सकती है। इससे बचने के लिए पूरे दिन में कम से कम 8 घंटे जरूर सोएं। अगर आपको नींद से

जुड़ी कोई परेशानी है, तो डॉक्टर से संपर्क करें।

3. ब्रेक लें

लगातार काम करते-करते आपका शरीर ही नहीं, दिमाग भी थक सकता है। मानसिक थकान के कारण आपको किसी भी काम पर फोकस करने में कठिनाई हो सकती है। ऐसे में, दिमाग की थकान मिटाने के लिए काम के बीच में कुछ छोटे-छोटे ब्रेक लेना मददगार हो सकता है। इसके लिए थोड़ी देर के लिए काम से दूर हो जाएं और बॉडी की स्ट्रेचिंग करें। इस समय में आप एक कप कॉफी या अपने पसंदीदा संगीत का आनंद ले सकते हैं। ब्रेक लेने से आप खुद को रिलैक्स और रिफ्रेश महसूस करेंगे।



4. व्यायाम करें

मानसिक तनाव से बचने के लिए अपने रूटीन में व्यायाम को शामिल करें। रोजाना व्यायाम करने से शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ महसूस करेंगे। इसके लिए रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम करने की कोशिश करें।

इससे आपकी मानसिक थकान कम होगी और आप खुद को ऊर्जावान महसूस करेंगे। आप रोजाना ध्यान और योग का अभ्यास भी कर सकते हैं।

5. इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से ब्रेक लें

आजकल की डिजिटल दुनिया में हमारा ज्यादातर समय इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के साथ गुजरता है। दिनभर मोबाइल और लैपटॉप आदि से जुड़े रहते हैं। इससे हमारा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बुरी तरह प्रभावित होता है। मानसिक थकान से बचने के लिए टेक्नोलॉजी से ब्रेक लें। खुद को कुछ समय के लिए इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से दूर करके आप मानसिक तौर पर फ्रेश महसूस करेंगे।

समीक्षा: टिकाऊ चमचों की वापसी वैचारिक व्यंग्य संग्रह है

विवेक रंजन श्रीवास्तव, भोपाल



किताब की शुरुवात लेखक के मन में उद्भूत विचारों से होती है. लेखक लिखता है. कम्पोजर कम्पोज करता है. अक्षर शब्द और शब्द वाक्य बन जाते हैं, भाव मुखर हो उठते हैं. प्रकाशक छापता है. समारोह पूर्वक किताबों के विमोचन होते हैं. समीक्षक चर्चा करते हैं. किताब विक्रेता से होते हुये पाठक तक पहुंचती है. पाठक जब पुस्तक पढ़कर लेखक की वैचारिक यात्रा में बराबरी से भागीदारी करता है, तब किंचित यह यात्रा गंतव्य तक पहुंचती लगती है.

रचना के दीर्घगामी प्रभाव पड़ते हैं. लेखक सम्मानित होते हैं, पाठक रचनाकार के प्रशंसक, या आलोचक बन जाते हैं. अर्थात् किताब की यात्रा सतत है, लम्बी होती है. अशोक व्यास व्यंग्य के मंजे हुये प्रस्तोता हैं. टिकाऊ चमचों की वापसी उनकी दूसरी किताब है. सुस्थापित लोकप्रिय, भावना प्रकाशन से यह कृति अच्छे गेटअप में

प्रकाशित है.

सूर्यबाला जी ने प्रारंभिक पन्नों में अपनी भूमिका में पाया है कि लेखक अपने व्यंग्य कर्म में कहें भी असावधान नहीं है. लालित्य ललित ने संग्रह के व्यंग्य पढ़कर आशा व्यक्त की है कि अपने आगामी संग्रहों में लेखक की चिंताये और व्यापक व अंतर्राष्ट्रीय हों. इस संग्रह में बत्तीस व्यंग्य हैं. पाठको के लिये विषयों पर सरसरी नजर डालना जरूरी है. अंग्रेजी घर पर है?, अजब गजब मध्य प्रदेश, अध्यक्षजी नहीं रहे. अध्यक्ष जी अमर रहें, आइए सरकार, जाइए, आभासी दुनिया का वास्तविक बन्दा, कलयुग नाम अधारा आपका आधार कार्ड, कृत्रिम बुद्धिमत्ता का भारतीय तरीका, कोरोना कल्चर का प्रभाव, कोरोना की कृपा, गोद ग्रहण समारोह, जा आ आ जा आ आ दू!

जा आ आ दू, टिकाऊ चमचों की वापसी, ताली बजाओ ताल मिलाओ, दामाद बनाम फूफाजी, बुरा नहीं मानेंगे... चुनाव है, भारत निर्माण यात्रा, मध्यक्षता करा लो... मध्यक्षता, रंगबाज राजनीति, लिंव आउट अर्थात् छोड़ छुट्टा, विश्व युद्ध की संभावना से अभिभूत, सड़क बनाएँ, गट्टे खोदें सतर्क मध्यमार्गी, सत्तर प्लस का युवा गणतन्त्र, साहित्यमति का

बाहुबली साहित्यकार, सेवा के लिए प्रवेश, ज्ञान के लिए प्रस्थान, सोशल मीडिया के ट्रैफिक सिग्नल, हलवा वाला बजट, हाँ. मैं हूँ सुरक्षित!

होली के रंग बापू के संग, ईश्वर के यहाँ जल वितरण समस्या, जैसे दूरदर्शन के दिन फिरे और पोस्ट वाला ऑफिस डाकघर शीर्षकों से हजार, पंद्रह सौ शब्दों में अपनी बात कहते व्यंग्य लेखों को इस पुस्तक का कलेवर बनाया गया है. टाइटिल लेख टिकाऊ चमचों की वापसी से यह अंश उद्धृत करता हूँ, जिससे आपको रचनाकार की शैली का किंचित आभास हो सके. प्लास्टिक के चमचों की जगह फिर धातुओं के चमचों का इस्तेमाल पसंद किया जा रहा है, यूज एण्ड थ्रो के जमाने में स्थायी और टिकाऊ चमचों की वापसी स्वागत योग्य है. वह चमचा ही क्या जो मंह लगाने के बादस फेंक दिया जाये... जैसे स्टील के चमचों के दिन फिरे ऐसे सबके फिरे... अशोक व्यास अपने इर्दगिर्द से विषय उठाकर सहज सरल भाषा में व्यंग्य के संपुट के संग थोड़ा गुदगुदाते हुये कटाक्ष करते दिखते हैं.

परसाई जी ने लिखा था बलात्कार कई रूपों में होता है. बाद में हत्या कर दी जाती है.

बलात्कार उसे मानते हैं जिसकी रिपोर्ट थाने में होती है. पर ऐसे बलात्कार असंख्य होते हैं जिनमें न छुरा दिखाया जाता है न गला घोंटा जाता है, न पोलिस में रपट होती है।

अशोक जी ने हम सबके रोजमर्रा जीवन में हमारे साथ होते विसंगतियों के ऐसे ही बलात्कारों को उजागर किया है, जिनमें हम विवश यातना झेलकर बिना कहीं रिपोर्ट किये गुंगे बने रहते हैं. उनकी इस बहुविषयक रिपोर्टों पर क्या कार्यवाही होगी? कार्यवाही कौन करेगा? सड़क पर लड़की की हत्या होती देखने वाला गुंगा समाज? व्हाट्स अप पर क्रांति फारवर्ड करने वाले हम आप? या प्यार को कट पीसेज में फ्रिज में रखकर प्रेशर कुकर में प्रेमिका को उबालकर डिस्पोज आफ करने वाले तथाकथित प्रेमी?

हवा के झोंके में कांक्र्रीट के पुल उड़ा देने वाले भ्रष्टाचारी अथवा सत्ता के लिये विदेशों में देश के विरुद्ध षडयंत्र की बोली बोलने वाले राजनेता? इन सब के विरुद्ध हर व्यंग्यकार अपने तरीके से, अपनी शैली में लेखकीय संघर्ष कर रहा है. अशोक व्यास की यह कृति भी उसी अनथक यात्रा का हिस्सा है. पठनीय और विचारणीय है.



पुस्तक चर्चा

टिकाऊ चमचों की वापसी
अशोक व्यास
भावना प्रकाशन, दिल्ली
संस्करण २०२१
अजिल्द, पृष्ठ १२८, मूल्य १९९ रु
चर्चा... विवेक रंजन श्रीवास्तव, भोपाल



मैं कह सकता हूँ कि टिकाऊ चमचों की वापसी वैचारिक व्यंग्य संग्रह है. अशोक व्यास संवेदना से भरे, व्यंग्यकार हैं. संग्रह खरीद कर पढ़िये आपके आपके आस पास घटित, शब्द चित्रों के माध्यम से पुनः देखने मिलेगा. हिन्दी व्यंग्य को अशोक व्यास से उम्मीदें हैं जो उनकी आगामी किताबों की राह देख रहा है.



ये है जानभी चौधुरी, जो की ओड़िशा की रहने वाली है। ये एक ग्रेजुएट शिक्षक है। इन्हे संगीत गाना, पेन स्केच करना, प्रकृति फोटोग्राफी करना, सबकी मदद करना, नया कुछ सिखना और नृत्य करना बेहत पसंद है। पहले से इनको लिखना इतना पसंद नहीं था, मगर इनके जीवन में कुछ ऐसा हुआ की, वह डिप्रेशन से गुजरने लगी थी, उनकी मानसिक स्थिति का असर उनके पढ़ाई और तबीयत पर होने लगा, उनकी दशा बहुत बुरी हो गयी थी मगर तभी से उन्होंने लिखना शुरू किया, अपने अंदर के जज़्बातों को कागज़ में जाहिर करना शुरू किया।

अपने हाल को शब्दों में पिरोना शुरू किया। मगर वह कभी हार नहीं मानी और डटकर अपने परिस्थिति का सामना किया और तब इनके माता-पिता ने ही इनका खोया हुआ आत्मबिस्वास बढ़ाया।

वह कहती है, सब हमें समझाने लगे मगर असर तब हुआ जब हम खुदके साथी बने, खुदसे प्यार करना सीखा और अँधेरे में गिरते-संभलते उसने अकेले रोशनी में चलना सिख ही लिया। और आज उन्हे लिखते-लिखते 3-4 साल हो गए हैं।

वह बिश्वास करती है, जो पहले लिखना

एक लम्बी उड़ान सफलता की ओर



पसंद नहीं करती थी आज उसी लेखन से उसके जीवन को एक नयी दिशा दे दी है और ऐसी कोई जगह नहीं है की, जहाँ उनका लिखन न हो, उन्हे कविता, गद्य, शायरी, मोटिवेशनल स्टोरी और अनुच्छेद लिखना बहुत पसंद करती हैं।

स्टोरी मिरर पर भी उनका लिखन है और वह पॉडकास्ट भी करती है। आज न जाने कितने भटके लोगों को वह रास्ता दिखा चुकी हैं। उनका लक्ष्य है की वह सबकी मदद करें, जिस अवस्था से वह गुजर चुकी है, उससे कोई और न गुजरे

। वह समाज के लिए आज के युवा के लिए अपने लिखन के माध्यम से मदद करना

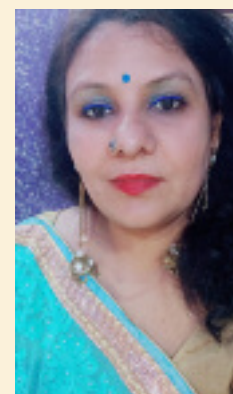
चाहती है। उनका इंस्टाग्राम पेज है, जहाँ वह 2000+ से ज़्यादा लोगों से जुडी हुई है, अपने लिखन और वॉइस ओवर रीलस के माध्यम से। उनका लक्ष्य है, की वह कभी करोड़ों लोगों की आवाज़ बने, एक मोटिवेशनल स्पीकर बने और लोगों को प्रेरित करें। ये बहुत संकलन में काम कर चुकी है अभी भी कर रही है, बहुत संकलन में ये खुद संकलक भी रह चुकी हैं। इनकी अपनी संकलन है, कलयुग- काल का युग, दिल की बातें (Sarvad Publication), हाल-ए-जदिगी - The Untamned (Brown Page Publication), Culture Vs Modernity (Ek Shayar Ki Baate

Publication), 90's Memories-The Nostalgia Alert (Uniq Publication) और हाली में लांच हुआ है, माँ-एक सच्ची कहानी, एक संघर्ष की निशानी (JEC Publication) और बहुत से समाचार पत्र में भी प्रकाशित हुई है। जैसे की, संस्कार समाचार, The Gram Today समाचार, Redhanded समाचार, हम हिंदूस्तानी USA (एक साप्ताहिक हिंदी बिदेशी समाचार पत्र), Coalfield Mirror समाचार, युग जागरण समाचार, दैनिक रोशनी समाचार, रुहेला टाइम्स समाचार, दैनिक साहित्य समाचार, इंदौर समाचार, भारत टाइम्स समाचार, इंड्रट टाइम्स और राजगीर फ्रंटलाइन समाचार पत्र इन्हे बहुत पदक, सम्मान पत्र और ट्रॉफी से सम्मानित किया गया है।

विश्वाकाश ग्रंथ रचनाकार के द्वारा सम्मानित पत्र प्राप्त हुई है इन्हे। विश्वाकाश के चमकते सूर्य 2023 में मिला है इन्हे सम्मान पत्र।

इनकी पुस्तके Amazon, Flipkart पर है और Play Book Store पर भी है। और ये सफलता का श्रेय अपने ईश्वर, अपने पिता-माता और अपने करीबी लोगों को देती है। और बिश्वास करती है की अगर आत्मबिस्वास हो तो इंसान अपनी परिस्थिति का सामना कर, अपनी किस्मत खुद बदल सकता है।

संध्या चतुर्वेदी, मथुरा, उप्र



कैसी यह मुहब्बत

कैसी यह मुहब्बत है दोस्तो
कट रही रोज टुकड़ों में दोस्तों

जब प्यार था तब घर वार छोड़ दिया
आज उस ने ही यार प्यार छोड़ दिया

दिल से उतार फैंक दो उसे तुम
जिसने तुझे दिल से निकाल दिया

सौ टुकड़ों में कटने से अच्छा है
कि अकेले जिंदा रह लेना दोस्तों

जिंदगी जीने की सौ वजह ढूँढ लेना दोस्तों
तुम्हारे साथ जो हो रहा उस से उबर कर

दूसरों के लिए थोड़ा जी लेना दोस्तों
गम न करना मुहब्बत गंवाने का जरा भी

मिलती नहीं यह जिंदगी दुबारा तो
कुछ अपनी फिक्र कर लेना दोस्तों ।।

ममता सिंह राठौर कानपुर



कदम भी अपना सफर

मोहब्बत लिखा तो पूछा यह क्या लिखा
नफरतों में यही सवाल किसके लिए लिखा ।।

अरे बाबा लिखने दीजिए खुद से जीने दीजिए
मन के विस्तृत आंगन में आने-जाने दीजिए ।।

अनुभवों के रंग से जिंदगी रगने दीजिए
अरे बाबा जिंदगी के स्वाद को चखने दीजिए ।।

हदों के पार का खामोश देखिए
मोल-तोल के बीच का झोल देखिए ।।

अरे देखिए तो सही
जिंदगी का कड़वा कठोर देखिए
कदम भी अपना सफर भी अपना चलते चलिए ।।

कही-सुनी कुछ-तुड़ी मुड़ी
मीठी खट्टी मिली जुली
यह जिंदगी किसकी खातिर,
मन के माफिक कौन है साथी ।।