



## खास समाचार

### ‘लाल सागर, अदन की खाड़ी में राष्ट्रीय हितों की सुरक्षा करेगी भारतीय नौसेना’

नयी दिल्ली। भारत ने लाल सागर एवं अदन की खाड़ी में ड्रोन हमलों पर चिंता जताते हुए आज स्पष्ट किया कि वह मालवाहक पोतों पर आतंकवादी हमलों को रोकने के लिए कोई बहुपक्षीय गठजोड़ में शामिल नहीं है लेकिन नौवहन के मार्गों की सुरक्षा को लेकर भारतीय नौसेना वहां गश्त कर रही है ताकि भारत के आर्थिक हित प्रभावित नहीं हों। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने आज यहां नियमित ब्रीफिंग में यमन के हूती आतंकवादियों के मालवाहक पोतों पर ड्रोन हमलों के बारे में पूछे गये कई सवालों के जवाब में यह स्पष्टीकरण दिया।

# मोदी ने किए छह स्मारक डाक टिकट जारी श्रीराम जन्मभूमि मंदिर को समर्पित हैं नये डाक टिकट: प्रधानमंत्री

बीएनएम@नयी दिल्ली

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने गुरुवार को श्रीराम जन्मभूमि मंदिर को समर्पित छह विशेष स्मारक डाक टिकट जारी किए, साथ ही विश्व के अलग-अलग देशों में प्रभु श्रीराम से जुड़े जो डाक टिकट पहले जारी हुए हैं, उनका भी एक एल्बम आज जारी किया गया।

इस अवसर पर श्री मोदी ने भारत और विदेशों में प्रभु श्रीराम के भक्तों को बधाई देते हुये कहा, “हम सभी जानते हैं कि पत्र या महत्वपूर्ण दस्तावेज भेजने के लिए लिफाफे पर ये टिकट चिपकाए जाते हैं। लेकिन वे एक अन्य उद्देश्य भी पूरा करते हैं। डाक टिकट



ऐतिहासिक घटनाओं को भावी पीढ़ियों तक पहुंचाने के माध्यम के रूप में भी काम करते हैं। इसलिए जब भी आप किसी को डाक टिकट के साथ कोई पत्र या वस्तु भेजते हैं, तो आप उन्हें इतिहास का एक टुकड़ा भी भेज रहे होते हैं। ये टिकट सिर्फ कागज का टुकड़ा नहीं,

बल्कि इतिहास की किताबों, कलाकृतियों और ऐतिहासिक स्थलों का सबसे छोटा रूप हैं।”

प्रधानमंत्री ने कहा कि ये स्मारक टिकट युवा पीढ़ी को प्रभु श्रीराम और उनके जीवन के बारे में जानने में भी मदद करेंगे। इन टिकटों पर कलात्मक अभिव्यक्ति के माध्यम से प्रभु श्रीराम के प्रति भक्ति व्यक्त की गई है और लोकप्रिय चौपाई ‘मंगल भवन अमंगल हारी’ के उल्लेख के साथ राष्ट्र के विकास की कामना की गई है। इन टिकटों पर सूर्यवंशी राम के प्रतीक सूर्य की छवि है, जो देश में नए प्रकाश का संदेश भी देता है। इनमें पुण्य नदी सरयू का चित्र भी है, जो राम के आशीर्वाद से देश को सदैव गतिमान रहने का संकेत करती है। मंदिर

के आंतरिक वास्तु के सौंदर्य को बड़ी बारीकी से इन डाक टिकटों पर प्रिंट किया गया है।

प्रधानमंत्री ने उन संतों की भी प्रशंसा की, जिन्होंने राम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट के साथ मिलकर स्मारक टिकट जारी करने में डाक विभाग का मार्गदर्शन किया। उन्होंने कहा कि भगवान श्रीराम, माता सीता और रामायण से संबंधित शिक्षाएं समय, समाज, जाति, धर्म और क्षेत्र की सीमाओं से परे, हर एक व्यक्ति से जुड़ी हैं। सबसे मुश्किल कालखंड में भी त्याग, एकता और साहस दिखाने वाली रामायण, अनेक मुश्किलों में भी प्रेम की जीत सिखाने वाली रामायण पूरी मानवता को खुद से जोड़ती है।

## अमीर-गरीब बच्चों को एक समान मिले शिक्षा : केजरीवाल

नयी दिल्ली। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने गुरुवार को कहा कि देश के अंदर अमीर और गरीब सभी बच्चों को एक समान शिक्षा मिलनी चाहिए।

श्री केजरीवाल ने आज यहां त्यागराज स्टेडियम में आयोजित एक्सीलेंस इन एजुकेशन अवार्ड 2023 समारोह में 10वीं और 12वीं परीक्षा में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले 218 बच्चों और स्कूलों को पुरस्कृत करने के दौरान यह बातें कहीं। उन्होंने कहा, “देश के हर बच्चे को अगर अच्छी शिक्षा दे दी जाए तो यह बच्चे ही देश को विकसित बना देंगे। दिल्ली में हमने सभी बच्चों को अच्छी शिक्षा देकर यह दिखा दिया है। देश के अंदर अमीर और गरीब सभी बच्चों को एक समान शिक्षा मिलनी चाहिए। हमारी सरकार ने दिल्ली के अंदर सभी बच्चों को एक जैसी



शिक्षा उपलब्ध कराने की उपलब्धि हासिल कर लिया है।”

उन्होंने कहा, “हमारे स्कूलों और शिक्षा प्रणाली का फर्ज है कि हर बच्चा पूरी तरह से अपनी क्षमता को हासिल कर पाए, उसके लिए वैसा अवसर प्रदान करें। दिल्ली के सभी सरकारी स्कूलों में तरह-तरह की सुविधाएं देने की कोशिश कर रहे हैं, ताकि हर बच्चा

अपने हुनर को निखार पाए।”

मुख्यमंत्री ने कहा कि दिल्ली के अंदर आई शिक्षा क्रांति का श्रेय सरकारी स्कूलों के शिक्षकों को जाता है। दिल्ली सरकार के स्कूलों में 60-70 हजार शिक्षक काम करते हैं। राज्य सरकार ने सरकारी स्कूलों में अच्छा माहौल दिया। आज दिल्ली के सरकारी स्कूलों के अंदर सर्वश्रेष्ठ सुविधाएं हैं। शिक्षकों

को सम्मान मिलता है। शिक्षकों को प्रशिक्षण के लिए आईआईएम और विदेशों में भेजा जाता है।

उन्होंने कहा, “हमारा मानना है कि अमीर और गरीब के बच्चों एक जैसी शिक्षा मिलनी चाहिए, आज हमने यह उपलब्धि हासिल कर ली है। दिल्ली के सरकारी स्कूलों में अमीर-गरीब दोनों के बच्चे पढ़ने जाते हैं।”

इस अवसर पर शिक्षा मंत्री आतिशी ने कहा, “हम अपने स्कूलों में जो देख रहे हैं, वह सिर्फ आज की तस्वीर नहीं है, बल्कि आने वाले सालों में हमारे देश की क्या तस्वीर होने वाली है, वह दिखाती है। आज हमारे स्कूलों में पढ़ाई का जो माहौल है, बच्चों में जिस एक्सीलेंस को देख रहे हैं, शिक्षकों के टीचिंग-लर्निंग के तरीकों में जो बदलाव देख रहे हैं, इन सब पर बहुत गर्व होता है।”

## भाजपा-RSS का है लोगों को लड़ाने का काम : राहुल

जोरहाट (असम)। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने गुरुवार को आरोप लगाया कि भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) देश में नफरत फैलाते हैं, धर्म के आधार पर लोगों को लड़ते हैं और फिर जनता का धन लूटते हैं। श्री गांधी ने भारत ‘जोड़ो न्याय यात्रा’ के दौरान गुरुवार को असम नागालैंड सीमा पर स्थित नकाचरी देवरापारा में एक विशाल जनसभा को संबोधित करते हुए कहा कि कन्याकुमारी से कश्मीर तक भारत जोड़ो यात्रा निकाली थी और अब पूरब से पश्चिम की यात्रा पर हैं। भारत जोड़ो यात्रा 4,000 किलोमीटर की थी। तब भाजपा के लोग यात्रा के फायदे को लेकर सवाल करते थे लेकिन सच यह है कि इस यात्रा ने हिंदुस्तान के पॉलिटिकल नेरेटिव को बदल दिया है।

## गरीबी घटने का सरकार का अकड़ा झूठा : कांग्रेस

नयी दिल्ली। कांग्रेस ने सरकार की गरीबों की संख्या घटने के आंकड़े को गुलाबी माहौल का झूठा आंकड़ा करार देते हुए गुरुवार को कहा कि यदि सच में देश में गरीबी कम हुई है तो उपभोग करने वालों का आंकड़ा बढ़ने की बजाय घट क्यों रहा है। कांग्रेस प्रवक्ता सुप्रिया श्रीनाथ ने आज यहां पार्टी मुख्यालय में संवाददाता सम्मेलन में कहा कि सरकार का यह दावा गलत है कि देश में 25 करोड़ लोगों को गरीबी से उबारा गया है। उनका कहना था कि यदि सच में गरीबों की संख्या घटी है तो फिर उपभोग करने वालों की संख्या क्यों काम हो रही है। उन्होंने सरकार के दावे पर तंज करते हुए, रतुम्हारी फाइलों में गांव का मौसम गुलाबी है, मगर ये आंकड़े झूठे हैं, ये दावा किताबी है। ये लाइनें मोदी सरकार के उस नए दावे पर चरितार्थ होती हैं जिसमें कहा जा रहा है कि गत नौ साल में 24.82 करोड़ भारतीयों को गरीबी से उबारा गया है।

## शुरुआत पर्यटन निदेशक पी बी नूह ने दी संपूर्ण जानकारी

# केरल बना हेली-टूरिज्म नीति लाने वाला पहला प्रदेश

नयी दिल्ली। केरल पर्यटन विभाग वर्ष 2024 में नये कीर्तिमान स्थापित करने के प्रयास के तहत हेली-टूरिज्म सहित कई योजनाओं को नया रूप दे रहा है।

पर्यटन निदेशक पी बी नूह ने गुरुवार को यहां संवाददाताओं को बताया कि केरल व्यापक हेली-टूरिज्म नीति लाने वाले देश का पहला राज्य है। इसके तहत हेलीकॉप्टर सेवा प्रदाताओं की ओर से पेश किये गये पैकेजों का विवरण देने वाली एक माइक्रो-साइट बनायी गयी है। यह एक ही बार में विभिन्न स्थलों की यात्रा करने की योजना बना रहे पर्यटकों के लिये बहुत मददगार सिद्ध होगी। इससे राज्य परस्पर जुड़ा एक पर्यटन हॉटस्पॉट



बन जायेगा। उन्होंने बताया कि केरल को वैश्विक एडवेंचर टूरिज्म मानचित्र पर लाने के उद्देश्य से सरकार ने इस वर्ष चार अंतरराष्ट्रीय साहसिक खेल (एडवेंचर स्पोर्ट्स) आयोजनों की मेजबानी करने का निर्णय लिया है। राज्य में

पहाड़ों, नदियों, समुद्र तटों और नहरों का मिश्रण होने के कारण बिग टिकट वाला एडवेंचर टूरिज्म कार्यक्रम भी शुरू किया जाने वाला है। इससे इस क्षेत्र में अपार संभावनायें उत्पन्न होंगी। श्री नूह ने कहा कि सरकार

डेस्टिनेशन वेडिंग के लिये अनुकूल माहौल बनाने, दुनिया भर से जोड़ों को आकर्षित करने और पर्यटन एवं स्थानीय अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देने के लिये प्रतिबद्ध है। उन्होंने बताया कि केरल पर्यटन की संशोधित रणनीति नये गंतव्यों को पेश करने, नवीन पर्यटन सर्किट बनाने, बुनियादी ढांचे के विकास और क्षमता निर्माण परियोजनाओं में निवेश करने, पुरस्कार विजेता जिम्मेदार पर्यटन पहल को व्यापक बनाने पर निर्भर करती है। उन्होंने कहा कि नयी परियोजनाओं के साथ-साथ राज्य के मुख्य प्राकृतिक आकर्षण के केन्द्र जैसे समुद्र तट, हिल स्टेशन, हाउस बोट और बैक वाटर, आगंतुकों के अनुभव की समृद्ध करेंगे।





# MADAN RAJ NURSING HOME

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No. - 9801637890, 6200450565, 9113374254

## राजा-प्रजा वाली व्यवस्था है राजद जैसे दलों का मॉडल : प्रशांत किशोर

बेगूसराय। नीतीश कुमार की सरकार ने चुनाव से ठीक पहले बड़ा फैसला लिया है, बिहार के 94 लाख गरीब परिवारों को दो-दो लाख रुपये देने की बात पर जन सुराज के सूत्रधार प्रशांत किशोर ने आज बेगूसराय में गंज कसा है।

प्रशांत किशोर ने कहा कि दो लाख रुपये प्रति परिवार को यह दे पाएं तो अच्छी बात है। लेकिन इन्हें ना पैसा देना है और ना ही कुछ करना है, चुनाव अभी सामने है तो यह लालीपाँप बांटने का तरीका है। अगर सरकार के पास साधन है, तो पैसे ट्रांसफर करना चाहिए।



आर्थिक-सामाजिक नजरिए से बिहार देश का सबसे गरीब और पिछड़ा राज्य है। यहां एक सौ में 80 लोग दिनभर में एक सौ रुपये भी नहीं कमाते हैं। बिहार में प्रति व्यक्ति आय करीब 35 हजार रुपये है, वहीं देश में प्रति व्यक्ति आय एक लाख 35 हजार रुपये है।

सरकार के पास अगर साधन है और ईमानदारी से उनकी मदद होती है तो उसका स्वागत करते हैं। लेकिन इस तरह के रेवडी बांटने से कुछ होने वाला नहीं है। जबतक आप समाज को पढ़ाएंगे नहीं, शिक्षित नहीं बनाएंगे, रोजगार नहीं देंगे, तब तक सुधार नहीं होगा।

प्रशांत किशोर ने कहा कि यह राजा-प्रजा वाली व्यवस्था है कि जब आप गरीबी-पेशानी में पड़ेंगे तो हम मदद कर देंगे। राजद जैसे दलों का यही मॉडल है। अस्पताल सुधारना नहीं है, अस्पताल का औचक निरीक्षण करना है। अस्पताल सुधारो, उसके लिए कोई व्यवस्था बनाओ, उसके बाद ही निरीक्षण होना चाहिए।

प्रशांत किशोर ने कहा कि दो लाख रुपये को तीन किशत में देने की बात है, तो पहली किशत में 65 हजार रुपये हुआ, ऐसे में महीने का पांच हजार रुपये हुआ। पांच हजार रुपये मिलने से किस परिवार की गरीबी दूर हो

जाएगी। 2019 के चुनाव में कांग्रेस ने एक योजना जारी की थी, जिसमें हर परिवार को छह हजार रुपये देने की बात कही थी, उससे उन्हें कोई वोट मिला, क्या जनता इतनी बेवकूफ है।

उन्होंने दो लाख रुपये अगर आप प्रति परिवार देते हैं, तो पांच हजार रुपये महीना होगा। वहीं परिवार में अगर पांच लोग रहते हैं, तो प्रति व्यक्ति हजार रुपये होता है। वृद्ध पेंशन दे रहे हैं चार सौ रुपये और प्रति व्यक्ति एक हजार रुपये देने लगिएगा, यह तो झूठ की बात है, पब्लिक को बेवकूफ बनाने की बात है।

## विहिप के अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष पद्मश्री डाक्टर आर एन सिंह होंगे राममंदिर के मुख्य यजमान: पवन

बीएनएम@पूर्णिया

विश्व हिन्दू परिषद् जिला अध्यक्ष पवन कुमार पोद्दार ने प्रेस विज्ञापित जारी कर बताया कि श्रीराम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र न्यास अयोध्या से मिली जानकारी के अनुसार श्रीराम मंदिर उद्घाटन एवं प्राण प्रतिष्ठा अनुष्ठान में विहिप के अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष पद्मश्री पुरस्कार प्राप्त डाक्टर रविन्द्र नारायण सिंह सपत्नीक मुख्य यजमान की भूमिका निभाएंगे। जो बड़े ही गर्व और शौभाग्य का विषय है।

विहिप के अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष डाक्टर आर एन सिंह पटना के प्रसिद्ध हड्डी रोग विशेषज्ञ हैं और बिहार के सहरसा जिले के गोलमा गांव के रहने वाले हैं। इस बात से कोशी क्षेत्र ही नहीं बल्कि बिहार के लोगों खासकर विश्व हिन्दू परिषद् के कार्यकर्ताओं के लिए बहुत ही गर्व और खुशी का विषय है।

विहिप पूर्णिया जिला अध्यक्ष पवन कुमार पोद्दार ने बताया कि विहिप के अन्तर्राष्ट्रीय अध्यक्ष बनने के बाद संगठन के कार्यक्रम में श्री सिंह दो बार पूर्णिया आ चुके हैं।

## सुशील मोदी ने राज्य सरकार से 22 जनवरी को आधे दिन की छुट्टी घोषित करने की अपील की

पटना। राज्यसभा सदस्य सुशील कुमार मोदी ने राज्य सरकार से अपील की है कि अयोध्या के श्रीराम जन्मभूमि मंदिर में रामलला के प्राण प्रतिष्ठा समारोह के ऐतिहासिक अवसर पर दर्शन-पूजन करने या उसका सीधा प्रसारण देखने के लिए सभी सरकारी कार्यालयों और शैक्षणिक संस्थानों में 22 जनवरी को आधे दिन का अवकाश घोषित किया जाए। सुशील मोदी ने गुरुवार को बयान जारी कर कहा कि अयोध्या में 500 साल के लंबे संघर्ष के बाद सर्वोच्च न्यायालय के निर्णय, सबकी सहमति और धार्मिक मान्यताओं का पालन करते हुए भव्य राम मंदिर के नवनिर्माण से देश-विदेश के कोटि-कोटि हिंदुओं में जो उत्साह है, उसका आदर होना चाहिए। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार ने अपने सभी कार्यालयों, औद्योगिक प्रतिष्ठानों और केंद्रीय संस्थानों में 22 जनवरी को दोपहर 2.30 तक अवकाश रखने की घोषणा कर बहुसंख्यक समुदाय की धार्मिक भावना का सम्मान किया है।

## संकल्प यात्रा सबका साथ-सबका विकास सूत्र वाक्य को साकार करने में लगी है : सम्राट चौधरी

योजनाओं का लाभ समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचे : संजीव चौरसिया

पटना। विकसित भारत संकल्प यात्रा के तहत गुरुवार को दीघा विधानसभा क्षेत्र के वार्ड संख्या 22बी में कुर्जी पुल के उदासीन मठ के पास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। उद्घाटन भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष सम्राट चौधरी ने किया। इस मौके पर उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार की संकल्प यात्रा सबका साथ-सबका विकास और सबका विश्वास के सूत्र वाक्य को साकार करने में कामयाब साबित हो रही है।

स्थानीय विधायक डॉ संजीव चौरसिया ने कहा कि यात्रा का मूल मंत्र समाज के अंतिम कतार में खड़े व्यक्ति तक केंद्र की

योजनाओं का लाभ पहुंचाना है। उन्होंने कहा कि पीएम मोदी के नेतृत्व में देश से लेकर विदेश तक भारत का मान बढ़ा है। अयोध्या में भव्य श्रीराम मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा समारोह भी पीएम मोदी के नेतृत्व में होने जा रहा है।

मौके पर विधान पार्षद देवेश कुमार, प्रदेश महामंत्री मिथिलेश तिवारी के अलावा वार्ड पार्षद सुचित्रा सिंह, जिला स्तर के प्रमुख कार्यकर्ता व बड़ी संख्या में स्थानीय लोग मौजूद रहे। इस दौरान शिविर लगाकर आयुष्मान कार्ड, उज्वला योजना, जनधन योजना, मुद्रा योजना व आवास योजना के लाभार्थियों के बीच प्रमाण पत्र बांटे गए। कई लोगों ने योजनाओं का लाभ उठाने के लिए रजिस्ट्रेशन भी कराया।

## बिहार विधानसभा का बजट सत्र पांच फरवरी से होगा शुरू

पटना। बिहार विधानसभा के बजट सत्र की तारीख का एलान कर दिया गया है। बजट सत्र 5 फरवरी से 29 फरवरी तक चलेगा। इस संबंध में संसदीय कार्य विभाग की ओर से गुरुवार को अधिसूचना जारी की गयी है। इस बजट सत्र में कुल 17 बैठक होंगी, जिसमें वित्तीय वर्ष 2024-25 के आय-व्यय को लेकर बिहार का बजट पेश किया जाएगा। इसके साथ-साथ सभी विभागों के बजट पेश किए जायेंगे। साथ ही इस दौरान राज्यपाल के अभिभाषण पर चर्चा होगी और बजट के आय व्यय पर चर्चा की जाएगी।

## आगे बढ़ने का सबसे बड़ा हथियार शिक्षा : अशोक चौधरी

पटना। आगे बढ़ने के लिए शिक्षा सबसे बड़ा हथियार है। कोई भी देश या समाज बगैर अच्छी शिक्षा के तरक्की हासिल नहीं कर सकता। राज्य के भवन निर्माण मंत्री अशोक चौधरी ने उक्त बातें 18 जनवरी को सरदार पटेल भवन स्थित बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के सभाकक्ष में आयोजित 'इनसे मिलिए' कार्यक्रम में कही।

अपने संबोधन में मंत्री अशोक चौधरी ने कहा कि मुझे यहां आप लोगों ने बुलाया, यह मेरे लिए सौभाग्य की बात है। समाज में अमूमन राजनेताओं को कोई सुनना नहीं चाहता। नेता है, तो खराब ही है, यह आमफहम धारणा हिंदी फिल्मों से बनी है जबकि समाज में और हर पेशे में अच्छे लोग भी हैं, बुरे लोग भी हैं। नीतीश कुमार के विजयरी नेतृत्व की सराहना करते हुए चौधरी

## लीडरशिप की कमी से बिहार अब भी पिछड़ा राज्य : मोहन यादव

पटना। बिहार में किस बात की कमी है? कोई ऐसा राज्य ऐसा नहीं जहां बिहार के आईएस-आईपीएस नहीं हैं। बिहार ही एकमात्र राज्य है, जिसे यह सौभाग्य मिला है। यहां यदि कोई कमी है तो लीडरशिप की। यही वजह है कि बिहार आज भी पिछड़ा राज्य है। यह बातें बिहार में एक दिवसीय दौरे पर आये मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री मोहन यादव ने गुरुवार को भाजपा कार्यालय में कही। उन्होंने कहा कि गुजरात उद्योग में भले ही आगे है लेकिन पसीने के रूप में जो बूंदें गिरती हैं वह बिहार का ही है। बिहार हर क्षेत्र के अंदर अपनी पहचान बनाई हुई है।

ने कहा कि विकास ने किस तेजी से रफ्तार पकड़ी है, इसका अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि आज बिहार का वार्षिक बजट 2,66,000 करोड़ रुपये से अधिक का हो चुका है। गरीबों, दलितों, पिछड़ों के बच्चों को उन्होंने मुख्यधारा से जोड़ा।

अशोक चौधरी ने कहा कि बिहार देश का इकलौता राज्य है, जहां 10 रुपये में

इंजीनियरिंग की पढ़ाई बच्चे कर रहे हैं। 21 वीं सदी के बेहतर बिहार की परिकल्पना और सपने को साकार करने के लिए हमारे नेता दिन-रात काम कर रहे हैं। सात निश्चय पार्ट-1 और पार्ट-2 की विस्तृत चर्चा करते हुए उन्होंने कहा कि नीतीश कुमार ने बिहार में विकास की एक लंबी लकीर खींच दी है। बिहार अब रुकने वाला नहीं है।

अब सही डॉक्टर से सही इलाज कराना है और बिगोहेल्थ से ही नंबर लगाना है।



### सही डॉक्टर, सही इलाज

डाउनलोड करें

BigOHealth App

और मोतिहारी के प्रमुख डॉक्टर के पास घर बैठे फोन से नंबर लगाएं।

844-856-9131  
24x7 Medical Helpline







# M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

## प्रखंड कार्यालय के समक्ष दिया एक दिवसीय धरना

बीएनएम@तुरकौलिया

सीपीआई एमएल के तत्वावधान में अखिल भारतीय खेत ग्रामीण मजदूर सभा के बैनर तले प्रखंड कार्यालय के समक्ष 9 सूत्री मांग को लेकर एक दिवसीय धरना दिया गया। जहां धरना को संबोधित करते हुए कामरेड रामप्रवेश सहनी ने कहा कि केंद्र की मोदी सरकार समाज में नफरत फैलाने की राजनीति कर रही है। अक्षत और भभूत बांट कर लोगों को गुमराह किया जा रहा है। विकास के मामले में सरकार चुपी साधी हुई है। वही सचिव विशेषर प्रसाद कुशवाहा ने कहा कि मोदी

सरकार मनरेगा समाप्त करना चाहती है। सरकार से मांग करते हुए कहा कि मनरेगा में प्रतिदिन 600 रुपए के हिसाब से 200 दिन का मजदूरी दिया जाए। साथ ही गरीबों के लिए 200 यूनिट बिजली फ्री करते हुए स्मार्ट मीटर पर रोक लगाई जाए। गरीबों को 3 हजार रुपए पेंशन देने और फाइनेंस कंपनियों के ब्याज को आधा करने की भी मांग की गई है। धरना में प्रखंड संयोजक ललन सहनी, प्रखंड सचिव विशेषर प्रसाद कुशवाहा, जिला कमेटी सदस्य सकिया खातून, सुरेंद्र महतो, रामप्रवेश सहनी, मीरा देवी, संजय सिंह, लीलावती देवी आदि मौजूद थे।



संक्षिप्त समाचार

### रक्सौल-वीरगंज को रामायण सर्किट से जोड़ने की मांग

मोतिहारी। रक्सौल और वीरगंज को रामायण सर्किट से जोड़कर विश्वस्तरीय धार्मिक सांस्कृतिक केंद्र के रूप में विकसित किये जाने की मांग शिक्षाविद डॉ. स्वयंभू शलभ ने की है। इस संदर्भ में डॉ. शलभ ने प्रधानमंत्री, मुख्यमंत्री एवं केंद्रीय पर्यटन मंत्री को पत्र भेजा है जिसमें अयोध्या में राम मंदिर के निर्माण के बाद भगवान राम और माता सीता से जुड़े अन्य स्थलों को भी विकसित किये जाने की बात कही गई है। सीतामढ़ी में माता सीता का भव्य मंदिर बनाये जाने की जन आकांक्षा से भी अवगत कराया गया है। अपने पत्र में डॉ. शलभ ने बताया है कि माता सीता की जन्म स्थली पुनौरा धाम, सीतामढ़ी (बिहार) रक्सौल से मात्र 80 किमी की दूरी पर स्थित है। माता सीता का मायका जनकपुरधाम (नेपाल) रक्सौल से लगभग 160 किमी दूरी पर और वाल्मीकिनगर (बिहार) स्थित महर्षि वाल्मीकि का आश्रम रक्सौल से लगभग 150 किमी की दूरी पर स्थित है।

## गुणवत्तापूर्ण शिक्षा ग्रहण कर जीवन में बेहतर प्रदर्शन करें बच्चे : जिलाधिकारी



बेतिया। जिले के चयनित माध्यमिक/उच्च माध्यमिक विद्यालयों में वरिय प्रशासनिक पदाधिकारी की अगुवाई में शिक्षा विभाग के पदाधिकारियों की उपस्थिति में शिक्षा संवाद का आयोजन 15 जनवरी से लगातार किया जा रहा है।

शिक्षा संवाद कार्यक्रम में बच्चों के हितों के लिए चलायी जा रही विभिन्न योजनाओं की जानकारी छात्र-छात्राओं, अभिभावकों एवं ग्रामीणों को दी जा रही है। इसी क्रम में जिले के

चयनित विद्यालयों में शिक्षा संवाद कार्यक्रम आयोजित कर बच्चों, अभिभावकों को लाभान्वित किया गया।

बेतिया (मोहनसिंह) जिलाधिकारी दिनेश कुमार राय द्वारा गुरुवार को योगापट्टी प्रखंड अंतर्गत प्लस टू उत्कर्मित माध्यमिक विद्यालय, चमैनिया तथा बगहा-01 प्रखंड अंतर्गत राजकीय उत्कर्मित उच्च माध्यमिक विद्यालय, जैनी टोला में शिक्षा संवाद कार्यक्रम का विधिवत दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ किया



गया। इस अवसर पर जिलाधिकारी ने कहा कि जिले के सभी प्रखंडों में जिस तरह जन संवाद का आयोजन कर सरकार द्वारा चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं की जानकारी से आमजनों को अवगत कराया गया तथा उन्हें लाभान्वित किया गया उसी तरह शिक्षा विभाग अंतर्गत विभिन्न योजनाओं, कार्यक्रमों की जानकारी छात्र-छात्राओं, अभिभावकों को दी जा रही है। शिक्षा में गुणात्मक सुधार के लिए सरकार द्वारा कई योजनाएं संचालित की जा रही है।

योजनाओं को अच्छे तरीके से समझे और लाभ प्राप्त करें।

उन्होंने कहा कि शिक्षा संवाद कार्यक्रम में वितरित किये जा रहे पम्फलेट को सुरक्षित रखें और ध्यान से पढ़ें। इसका लाभ लें। उन्होंने कहा कि आज नौकरियों आदि में युवतियों को आरक्षण का लाभ दिया जा रहा है। युवतियां स्वावलंबन के क्षेत्र में अग्रसर हैं। बीपीएससी के माध्यम से विद्यालयों में पर्याप्त शिक्षकों की संख्या हो रही है।

### मोतिहारी में ज्वेलरी दुकान में चोरी करने वाले धनरुआ से गिरफ्तार, रिमांड पर लेगी पुलिस

दो चोर की हुई पहचान, साक्ष्य के आधार पर पुष्टि

बदायूं का है गैंग, रिमांड पर लेगी मोतिहारी पुलिस

बीएनएम@मोतिहारी

पटना जिले में मसौड़ी-धनरुआ में कॉलेज रोड में स्थित एक खण्डहरनुमा भवन से पुलिस ने आठ अपराधी को गिरफ्तार किया। जिसमें एक महिला व एक पुरुष की पहचान मोतिहारी आभूषण दुकानों में चोरी से जुड़ी हुई है।

उत्तर प्रदेश के बदायूं जिले का यह गैंग बिहार के विभिन्न ज्वेलरी दुकान में चोरी की घटना को अंजाम दे रहे है। पटना डीआईजी को मिली गुप्त सूचना पर उक्त सभी की गिरफ्तारी की गई। अपराधियों के पास से तीन देशी कट्टा, 21 जिंदा कारतूस, आरी, हथौड़ी, छेनी सरीखे दीवाल व शटर काटने का

आपत्तिजनक समान जब्त किया गया है।

गिरफ्तार अपराधियों का प्लान मसौड़ी के इंदु ज्वेलर्स नामक दुकान में चोरी करने का था। जहां इस गैंग ने रेकी भी किया था। अब मोतिहारी पुलिस गिरफ्तार अपराधियों को रिमांड पर लेकर पूछताछ करने की तैयारी में है। उल्लेखनीय है, कि इसी गैंग के कुछ सदस्यों ने मोतिहारी के पानी टंकी स्थित हाफिज ज्वेलर्स नामक आभूषण दुकान में 12 जनवरी की रात 50 लाख एवं 13 जनवरी को बलुआ आनंद मार्केट में राज ज्वेलर्स दुकान में 1 करोड़ 20 लाख की चोरी की थी। जिसमें वैज्ञानिक व तकनीकी अनुसंधान के आधार पर एक महिला व एक पुरुष की पहचान की गई है। मोतिहारी पुलिस इन चोरों को रिमांड पर लेकर पूछताछ करेगी।

एसपी कांतेश कुमार मिश्र ने बताया है, कि चोरी कांड के उद्घेदन व चोरी गये आभूषण की बरामदगी के लिए तीन छापेमारी टीम अलग अलग छापेमारी में जुटी है।

### अवैध मिट्टी खनन करते चार ट्रैक्टर टेलर को पुलिस ने जब्त किया

बेतिया। जिले में नदियों के आसपास से मिट्टी का अवैध खनन रुकने का नाम नहीं ले रहा है। खनन माफिया प्रतिदिन मिट्टी व बालू का उत्खनन बदस्तूर जारी रखे हुए हैं। धुमनगर मटियरिया गांव के समीप स्थित हरबोड़ा नदी के समीप से मिट्टी खनन करते चार ट्रैक्टर टेलरों को शिकारपुर पुलिस ने जब्त किया है। हालांकि इस कार्रवाई में ट्रैक्टर चालक पकड़ में नहीं आ सके। जब ट्रैक्टर टेलरों पर नंबर अंकित नहीं है। थानाध्यक्ष रामाश्रय यादव ने बताया कि गुप्त सूचना पर मिट्टी लदे चारों ट्रैक्टर टेलरों को जब्त किया गया है। जब ट्रैक्टर टेलर की सूचना खनन पदाधिकारी को भेजी जा रही है। खनन पदाधिकारी के आने के बाद अग्रेतर कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने बताया कि ट्रैक्टर टेलरों पर नंबर अंकित नहीं है। ऐसे में परिवहन विभाग को भी इसकी जानकारी भेजी जा रही है।



### निकाली गई भव्य शोभा यात्रा

बीएनएम@केसरिया। अयोध्या में 22 जनवरी को आयोजित राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा कार्यक्रम को लेकर क्षेत्र में उल्लास का माहौल है। इसके उपलक्ष्य में क्षेत्र के राजपुर पंचायत के ग्रामीणों द्वारा गुरुवार को पैदल भ्रमण करते हुए भव्य शोभा यात्रा निकाली गई। यह शोभा यात्रा पंचायत व इसके आसपास के विभिन्न गांवों का भ्रमण किया। इस क्रम में हर घर में श्रीराम जन्मभूमि कार्ड व पूजित अक्षत का वितरण किया गया। कार्यक्रम का नेतृत्व मुन्ना कुमार सागर व पूर्व सरपंच अच्छेलाल भगत ने किया। मौके पर विजय श्रीवास्तव, मुन्ना कुमार स्वर्णकार, राजेश कुमार सोनी, अजय कुमार, ब्रजेश कुमार, सूरज कुमार गुप्ता, आकाश कुमार गुप्ता समेत अन्य लोग शामिल थे।



**कवि जाँच घर डॉ. संजय कुमार**  
 Mob.: 7033441319 Tollfree: 1800 3099 895  
 Address : Bhawanipur Zirat, Motihari, East Champaran-845401  
 website: www.kavidiagnostics.com | email: drsanjaykumar63@gmail.com  
**MBBS (DAR) MD (Microbiology)**

**व्हाट्सएप कॉलिंग व मैसेज भेज कर 20 लाख की मांगी रंगदारी**

रामगढ़वा। थाना क्षेत्र के स्थानीय रामगढ़वा बाजार के प्रमुख स्वर्ण व्यवसायी अजय कुमार सराफ से उनके मोबाइल नम्बर से व्हाट्सएप कॉलिंग कर 20 लाख रुपये की मांग रंगदारी के रूप में अज्ञात अपराधियों ने दुबारा की है। इस बाबत रंगदारी की मांग से भयभीत पीड़ित व्यवसायी अजय कुमार ने अपने संघ के सदस्यों के साथ स्थानीय थाना में गुरुवार को फिर सूचना दिया एक लिखित आवेदन देकर सुरक्षा की गुहार लगाई है।

**तुरकौलिया प्रखंड प्रमुख के विरोध में लगा अविश्वास प्रस्ताव खारिज**

तुरकौलिया। प्रखंड प्रमुख विभा यादव के विरोध में लगे अविश्वास प्रस्ताव खारिज हो गया। जिससे प्रमुख की कुर्सी बरकरार रह गई। विदित हो कि अविश्वास प्रस्ताव को लेकर गुरुवार को 11.30 से विशेष बैठक बुलाई गई थी। विशेष बैठक बुलाने की तिथि पहले से ही निर्धारित थी।

जहां प्रखंड परिसर स्थित सभागार भवन में विशेष बैठक का आयोजन किया गया था। बैठक की अध्यक्षता उप प्रमुख शाहिदा बेगम ने किया। जहां 18 पंस सदस्यों में से कुल 9 सदस्य विशेष बैठक में चर्चा करने के लिए उपस्थित हुए थे। जिसमें प्रखंड प्रमुख विभा



यादव और उपप्रमुख शाहिदा बेगम भी शामिल थीं। वही इस बाबत बीडीओ सह कार्यपालक

पदाधिकारी रमेश कुमार ने बताया कि अविश्वास प्रस्ताव को खारिज कर दिया गया

है। सदन के अंदर कुल 9 सदस्य ही उपस्थित थे। जब 10 सदस्य उपस्थित रहते तो मत विभाजन कराया जाता।

इसलिए अविश्वास प्रस्ताव को खारिज कर दिया गया है। वही विपक्षी का कहना था न्यायालय के नियमानुसार विशेष बैठक में जितने सदस्य आए थे उन्हीं के बीच मतदान कराना चाहिए था। क्योंकि न्यायालय का यही फैसला है। लेकिन ऐसा नहीं किया गया है। इस मुद्दे को लेकर वे लोग न्यायालय का दरवाजा खटखटाएंगे। विशेष बैठक के दौरान मजिस्ट्रेट के रूप में आरओ सुबोध कुमार सदन के अंदर मौजूद थे।

**अवैध मिट्टी खनन करते चार ट्रैक्टर टेलर को पुलिस ने जब्त किया**

बीएनएम@बेतिया

जिले में नदियों के आसपास से मिट्टी का अवैध खनन रुकने का नाम नहीं ले रहा है। खनन माफिया प्रतिदिन मिट्टी व बालू का उत्खनन बदस्तूर जारी रखे हुए हैं। धुमनगर मटियरिया गांव के समीप स्थित हरबोड़ा नदी के समीप से मिट्टी खनन करते चार ट्रैक्टर टेलरों को शिकारपुर पुलिस ने जब्त किया है। हालांकि इस कार्रवाई में ट्रैक्टर चालक पकड़ में नहीं आ सके। जब्त ट्रैक्टर टेलरों पर नंबर अंकित नहीं है।

थानाध्यक्ष रामाश्रय यादव ने बताया कि गुप्त सूचना पर मिट्टी लदे चारो ट्रैक्टर टेलरों को जब्त किया गया है। जब्त ट्रैक्टर टेलर की सूचना खनन पदाधिकारी को भेजी जा रही है। खनन पदाधिकारी के आने के बाद अग्रेतर

**नहीं रुक रहा है पंडई, हरबोड़ा व बलोर नदी से उत्खनन का खेल**

ब्लॉक के हरबोड़ा, पंडई व बलोर नदी से निर्वाध रूप से खनन का खेल बदस्तूर जारी है। नदियों से बालू उत्खनन व नदी के समीप से ही मिट्टी उत्खनन किया जा रहा है। ऐसे में नदियों पर भी खतरा मंडराने लगा है। इस खेल में बड़े बड़े खनन माफिया लगे हुए हैं। वे बेखौफ उत्खनन को अंजाम दे रहे हैं। पुलिस के नाक के नीचे यह खेल प्रतिदिन खेला जा रहा है। प्रतिदिन सैकड़ों टेलर बालू व मिट्टी का उत्खनन किया जा रहा है।



कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने बताया कि ट्रैक्टर टेलरों पर नंबर अंकित नहीं है। ऐसे में परिवहन विभाग को भी इसकी जानकारी भेजी जा रही

है। ताकि पता चल सके कि ट्रैक्टर चोरी की है अथवा नहीं। उन्होंने बताया कि मामले में अग्रेतर कार्रवाई की जा रही है।

**मोतिहारी के शंभू ने किया चोर पकड़ने वाली डिवाइस का निर्माण**

मोतिहारी। जिला मुख्यालय मोतिहारी शहर के धर्म समाज चौक वार्ड नंबर 12 निवासी शंभू प्रसाद ने एक ऐसा इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस तैयार किया है। जिसकी मदद से चोर को आसानी से पकड़ा जा सकता है। यह डिवाइस दुकान या घर कहीं भी लगाया जा सकता है। डिवाइस चोर के प्रवेश करते ही घर या दुकान के मालिक के मोबाइल पर अलर्ट करना शुरू कर देगी जिससे चोर को आसानी से पकड़ा जा सकता है। सबसे चौकाने वाली बात तो यह है कि यह डिवाइस रात के अंधेरे में भी काम करती है। और बहुत कम लागत से इसे तैयार किया है।

उन्होंने बताया कि मुजफ्फरपुर लक्ष्मी इंस्टिट्यूट में उन्होंने काम किया उसके बाद मोतिहारी आकर पहले पांव से संचालित साइकिल जो चलाने के बाद आटोमेटिक चार्ज होता है, उसे बनाया। इसके बाद अब चोर को

पकड़ने की डिवाइस तैयार किया है। यह डिवाइस 30 फीट तक चोर की धमक और चेहरे की पहचान करती है, या डिवाइस 30 फीट ऊपर दाएं बाएं भी छुपे चोर को पहचान लेता है।

उन्होंने सरकार से आर्थिक मदद की मांग की है। उन्होंने कहा कि हम इस डिवाइस को पेटेंट करना चाहते हैं। उन्होंने बताया कि इस डिवाइस को तैयार करने महज 900 सौ रुपये की लागत आती है। एक छोटा मोबाइल कबाड़ से आप ले सकते हैं, एक सेंसर लगती है। पीआरआई मौसम डिटेक्टिव सेंसर लगाया जाता है। जो रात के अंधेरे में भी चोरों की धमक की पहचान लेती है। और जिस प्रतिष्ठान पर लगे हैं उसे प्रतिष्ठा के मालिक के मोबाइल पर इसकी सूचना दे देती है। हर 5 सेकंड पर अलर्ट करते रहेगी। यह यंत्र एक बार चार्ज कर देने के बाद 6 दिन तक काम करता है।

**सनातन के विकास में जो रुकावट है उसे दूर करने का कार्य RSS करता है: हेना चंद्रा**

बीएनएम@मोतिहारी

सनातन के विकास में जो रुकावट है उसे दूर करने का कार्य राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ करता है। सबों के अंदर देश भक्ति का आधार सकारात्मक होनी चाहिए। दुनिया का हर चीज धर्म से बंधा हुआ है जो चेतना के बिना कुछ भी सम्भव नहीं है।

उक्त बातें शहर के बेलबनवा स्थित चंद्रा लाइफ लाइन हॉस्पिटल परिसर में मकर संक्रांति कार्यक्रम श्री राम खिचड़ी के अवसर पर चिकित्सा श्रेणी संपर्क विभाग के तत्वावधान में आयोजित बौद्धिक प्रशिक्षण के दौरान सदस्य क्षेत्र कार्यकारिणी- सह- क्षेत्र संयोजक -प्रज्ञा परवाह -सह- क्षेत्र प्रमुख अभिलेखागर देवव्रत ने संघियों को संबोधित करते हुए कही।

उन्होंने कहा कि कोई भी कार्य करने हेतु अहंकार बड़ा रूपी मच्छर सदुणी तथा ज्ञानी के यहाँ पनपता है। निर्गुण के यहाँ नहीं पनपता है, इसे त्यागना जरूरी है। समरसता का भाव



हमारे अंदर आना चाहिए। वही कार्यक्रम के दौरान भजन, भारत माँ की आरती के उपरांत सभी भक्तों ने प्रसाद रूप में स्वादिष्ट खिचड़ी का भोजन किया, पुनीत कार्यक्रम में मोतिहारी जिला आरएसएस के मा. जिला संघचालक श्री सुशील पांडेय जी, प्रचारक श्री राहुल जी, विभाग संपर्क प्रमुख रवि वर्मा, कुटुंब प्रबंधन के प्रांत प्रमुख अरुण सिन्हा, जितेंद्र त्रिपाठी,

कुमार सत्यम, के साथ जिला एवं नगर कार्यकारिणी के सभी दायित्वधारी एवं विश्व हिंदू परिषद के अशोक श्रीवास्तव, देवेन्द्र सिंह, उमेश सिंह उपस्थित रहे।

वहीं विश्व हिन्दू परिषद् के चकिया जिलाध्यक्ष श्री उमेश सिंह, देवेन्द्र सिंह, अशोक श्रीवास्तव के अलावा शिक्षण संस्थानों से केंद्रीय विश्वविद्यालय के प्राध्यापकगण,



एलएनडी एवं एमएस महाविद्यालय के प्राध्यापक एवं व्याख्याता, भाजपा मोतिहारी के कार्यकर्ता, बजरंग दल एवं एवीबीपी के साथी, विभिन्न समाजिक संगठन के अध्यक्ष एवं सचिव, चिकित्सा संघ, अधिवक्ता संघ के गणमान्य व्यक्तित्व ने भी राम भक्ति में अपना पूरा समय दिए। वही विभिन्न खंडों से आये खंड कार्यवाह एवं अन्य संघी भाइयों का

स्वागत शहर की सुप्रसिद्ध चिकित्सिका डॉ. हेना चंद्रा जी द्वारा किया गया। विशेष आभार संघ के चिकित्सा श्रेणी प्रमुख डॉ. चंद्र शुभाष जी को जिन्होंने इतना सुन्दर अद्भुत और आकर्षक धार्मिक आयोजन किया। इसके साथ ही बापूधाम स्टेशन पर भी अनेक असहाय एवं गरीबों भी श्री राम खिचड़ी खिलाया गया।





अनूप श्रीवास्तव

भरोसा शब्द भले ही तीन अक्षरों का है लेकिन अवसर आने पर यह पूरे त्रिलोक को नाप सकता है, भले ही आप कहें कि इसके पीछे वामनी राजनीति है। 'वामन' का मन्तव्य कभी त्रिलोकेश्वर से रहा होगा, पर अब मन्तेश्वर के इर्द गिर्द सिमट चुका है।

कहते हैं त्रिलोकी नाथ ने जब समुद्र मंथन किया था, रत्न निकलने तक सभी को उनपर भरोसा था लेकिन त्रिलोक सुंदरी और अमृत घट यानी सत्ता सुंदरी और नौकरशाही को हथियाने की नौबत आते ही देव दानवों का भरोसा दो फाड़ हो गया जिसके चलते विष्णु भगवान को भी तमाम पापड़ बेलने पड़े। उन्हें स्वयम सत्ता सुंदरी का मुखौटा लगाना पड़ा। नतीजा यह हुआ कि सत्ता पाने के लिए दोनों पक्ष प्रतिबद्ध हुए। राहु और केतु समझदार निकले उनकी भूमिका आज भी यथावत है। भरोसा उनके बीच कन्दुक की तरह इधर उधर भागता दिखाई दे रहा है।

दरअसल राहु और केतु ही आज की

## व्यंग्य: वामन का मन्तव्य!

नौकरशाही है जो देव और दानवों को प्रोटोकाल का मुखौटा दिखाकर भरोसेमंद बनी हुई है लेकिन इसी बीच सोशल मीडिया तो प्रोटोकाल का भी बाप निकला और देखते ही देखते खुद को 'किंगमेकर' साबित करने पर तुल गया और इसे साबित करते हुए उसने एक आम आदमी को सड़क से उठाकर राजसिंहासन पर बिठा दिया, यही नहीं एक अच्छे खासे नेता को चाय वाले का चोला पहना कर सत्ता के शिखर पर पहुंचा दिया। वैसे सोशल मीडिया कोई नई ईजाद नहीं है। इसे केवल पत्रकारिता और नौकरशाही का गठजोड़, ऐसी पत्रकारिता जो हवा में गांठ लगाने में माहिर हो।

खबरों के मन माफिक कसीदे काढ़ने में सक्षम हो साथ ही सत्ता में सेंध लगाने में भी माहिर हो। पत्रकारिता का ऐसा अद्भुत मुखौटा देखकर नौकरशाही के भी कसबल ढीले हो गए। नौकरशाही को लगा अगर उसने इस मुखौटे को वाकओवर न दिया तो उनका अपना मुखौटा भी उतर जाएगा। पत्रकारिता

पहले भी ऐयारी थी और आज भी है। सोशल मीडिया का मन्तव्य भी एक तरह से ऐयारी ही है।

इसे इस तरह से समझें-जब राजा भोज की दुनिया भर में तूती बोल रही थी अचानक न जाने किस दुरभिसन्धि से एक किस्सा गोऐयार दूरदराज से प्रकट हुआ और उसने सिंहासन बत्तीसी की बत्तीस कहानियां सुनाकर राजा भोज के आस्तित्व को दीन दुनिया से बाहर कर दिया और किस्सा कहानी के अमूर्त नायक को चक्रवर्ती सम्राट के रूप में प्रतिष्ठित कर दिया। राजा भोज का बजूद भी नहीं बचा। इतिहास गया तेल लाने। सोशल मीडिया ने यह साबित कर दिया कि उसकी तथाकथित ऐयारी बड़े बड़ों को पानी पिला सकती है। नौकरशाही को भी धूल चटा सकती है। तभी से नौकर शाही के साथ नेताशाही भी नतमस्तक है।

बस एक दूसरे का मुखौटा बचा रहे। भरोसा का भूत सिर पर चढ़ कर बोलता है, न देखता है, न सुनता है, न समझता है, बस हवा में ही

गांठे लगाता रहता है। राजनीति कूटनीति के भरोसे चलती है। पहले भी कूटनीति सेठाश्रयी होती थी और ब्याजनीति के भरोसे चलती थी अब बदलते समय मे भरोसा गड्डु मड्डु हो रहा है। सरकारों के भरोसे का भी यही हाल है। एक सरकार पांच साल के भरोसे पर आती है। भरोसा टूटते ही सत्ता के खेल से बाहर होते देर नहीं लगती।

कभी सरकार गरीबों के भरोसे थी सरकार बदली तो राम भरोसे हो गयी। अब हाल यह है कि राम मंदिर बने न बने सरकार उनके नाम पर बनती बिगड़ती रहती है। खैर भरोसा मंदिर पर हो न हो, कभी वह सीबी आई के भरोसे था। अब अदालत के भरोसे पर टिक गया है जो फंस गए वे न्याय की देवी को अंधा बता रहे हैं और जो बच गए वे स्वयम को अदालत की दूरदृष्टि के कायल बता रहे हैं। अब चाहे सूखे का मुद्दा हो या डांस बार अथवा बैंकों के घोटाले का भरोसा दरकता रहता है। जनता का भरोसा कब तक किस पर टिका रहता है यह समय ही बताएगा।

धर्म तक से लोगों के भरोसे पर ग्रहण लगने की स्थिति आ गयी है। विधायिका और न्याय पालिका पर लगते ग्रहण को देखते हुए न्याय

पालिका पर ही भरोसा बचा है। दूसरा और विकल्प भी क्या है। भरोसे के खम्बे में चाहे कितनी ही दरारे हों कहलाता भरोसे का खम्भा ही है। भरोसे का कन्धा न हो तो भरोसे के धंधे का क्या होगा। धंधे का खेल खेलने वालों को भरोसा बनाये रखने की जिम्मेदारी होती है। देश सेवा जब धंधे में बदल गया हो तो अंधे को भी मालुम है कि बिना मेवे के देश सेवा करने का जमाना लद गया। अगर मेवा भी सड़ा निकल गया तो भरोसे को कन्धा बदलते देर नहीं लगेगी। यह दौर ही दूसरा है। अब राजनीति भी कंधे पर बंदूक लेकर चलती है। वे दिन लद गए जब टोपी को लाठी बनाकर कोई नेता निकलता था तो बड़ी से बड़ी ताकतें उसका लोहा मानती थी। उसकी टोपी लाठी को भी मात करती थी।

अब राजनीति भले ही कितनी ही मजबूत हथियारों से समृद्ध हो गई हो पर वह भरोसे की लाठी कहीं भी नजर नहीं आ रही है। उल्टे भरोसे पर गाँठपर गाँठ लगती जा रही है। भरोसा किस घाट जाकर लगेगा? खुदा खैर करे!

सी पी 5, सेक्टर सी अलीगंज पत्रकार कालोनी लखनऊ। मो. 9335276946

### शाहाना परवीन शान



...बेवा, राँड, मृतभर्तृका व विधवा आदि नामों से जाना जाने वाला यह शब्द अपने गंभीर व सोचनीय प्रश्न लिए सदियों से समाज में कलक के साथ जी रहा है। विधवा से तात्पर्य उस स्त्री से है जिसका पति मर चुका हो। एक महिला जिसके पति की मृत्यु चाहे कभी भी हुई हो पर उस स्त्री के माथे पर एक कलंक लग जाता है कि इसका पति मर चुका है और वह बिना पति की है। अब यह स्त्री पूर्ण रूप से बेकार है या यह भी कहा जा सकता है कि बिना पति स्त्री रद्दी है।

जिस प्रकार एक पुरुष का अपना अस्तित्व होता है उसी प्रकार एक पत्नी का भी अपना स्वयं का अस्तित्व है, फिर उसे पति के जीवन के साथ क्यों जोड़ा जाता है? क्यों बार बार उसे यह अहसास करवाया जाता है कि जब तक पति जीवित था तब तक उसकी पहचान थी, पति के मरते ही सब कुछ खत्म? विधवा शब्द कहकर सम्बोधित क्यों करें? यदि एक स्त्री का पति मर जाता है तो उसे लोगों द्वारा विधवा कहकर क्यों सम्बोधित किया जाता है? अरे भाई! जब पति की अपनी पत्नी मर जाती है

## विधवा जीवन क्यों त्रासदीपूर्ण?

और वह विधुर हो जाता है तब उसे तो कोई विधुर नहीं कहता फिर एक स्त्री को क्यों बार बार विधवा कहकर कमजोर बना दिया जाता है? या यह अहसास कराया जाता है कि वह अब बहुत क्षीण हो चुकी है।

यदि इसका भावनात्मक रूप देखा जाए तो विधवा शब्द एक पत्नी को पति को खो देने के बाद उसके जीवन के सबसे भारी नुकसान की ओर इशारा करता है। देश के कुछ हिस्सों में बल्कि कहना चाहिए कि शायद दुनिया भर में विधवाओं के साथ बर्बरता पूर्ण व्यवहार किया जाता है। विधवा स्त्री के लिए कपड़े भी निश्चित कर दिए जाते हैं: विधवा स्त्री के लिए कपड़े भी निश्चित कर दिए जाते हैं कि उन्हें क्या पहनना है और क्या नहीं जबकि एक विधुर पति के लिए इस प्रकार की कोई रोक-टोक देखने को नहीं मिलती कि उसे क्या पहनना है और क्या नहीं पहनना?

विधवा घर के बाहर कदम रखती है तो लोगों के द्वारा अपने घरों व खिड़कियों से झांक कर देखा जाता है जबकि विधुर पर कोई ध्यान नहीं देता। सफेद कपड़े पहने और माथूसी में लिपटी महिलाओं के चेहरे की उदासी किसी को दिखाई नहीं देती। हाँ, दिखाई देता है तो विधवा

होकर किसी गैर पुरुष से उसका बात कर लेना, विधवा होकर किसी के साथ हंस-बोल देना, विधवा होकर स्वतंत्रता के साथ जी लेना। क्यों ऐसा है कि विधवाओं को कोई कुछ नहीं समझता?

अरे! वे पहले एक इंसान हैं बाद में विधवा है। विधवा होना कोई पाप तो है नहीं फिर घृणा कैसी? इतना भेदभाव क्यों? एक किस्सा याद आ रहा है सुनंदा का विवाह पांच साल पहले दीपक के साथ हुआ था। दोनो एक बस दुर्घटना में घायल हो गये थे पत्नी बच गई और पति की कुछ दिनों के बाद मौत हो गई। सुनंदा को अभागन का नाम देकर घर से बाहर विधवा आश्रम में भेज दिया गया। कोई पूछे कि सुनंदा की गलती बताओ, अपराध बताओ, क्या किसी के पास इस बात का कोई उत्तर है? अगर हो जाता विपरीत तो क्या विधुर पति को भी घर से बाहर भेज दिया जाता? उसे भी विधुर आश्रम में रखा जाता? पर एक क्षण के लिए यदि हम सोचें तो विधुर आश्रम तो कहीं है ही नहीं? विधवा स्त्री की छवि शुरू ही से ऐसी बना दी जाती है कि वह दूर खड़ी सबसे अलग दिखाई पड़ती है। कोई उससे ढंग से बात नहीं करना चाहता, गले लगाना या गले मिलना तो

दूर कहीं कहीं पर तो उसे घर में आने की इजाजत नहीं होती बल्कि उसे वैवाहित स्त्रियों से अलग रखा जाता है। उसको मांगलिक कार्यों में शामिल नहीं होने दिया जाता। यहाँ तक की अपनी बेटी के विवाह तक में विधवा मां शामिल नहीं हो सकती। किसने बनाए ये नियम? कौन है इसका कर्ता धर्ता? कोई पुरुष है या कोई स्त्री? अगर कोई है तो इतना बताए कि ये नियम क्यों व कब बनाए गए? इसमें भेदभाव क्यों किया गया? जब एक स्त्री को त्रासदीपूर्ण जीवन जीने को बाध्य किया जाता है तो पुरुष को क्यों नहीं? विधवा स्त्री अपने पहनावे से भीड़ में अलग दिखाई पड़ जायेगी पर विधुर पुरुष की क्या पहचान है? विधुर को कोई कैसे पहचानेगा?

उसे न तो इस तरह संबोधित किया जाता है और न ही वह अपनी पत्नी को खोने के बाद अपने पहनावे को बदलता है। हमारा प्रश्न आप सबसे यही है कि क्या यह आवश्यक है कि 'पत्नी' को 'विधवा' कह कर सम्बोधित किया जाए? जबकि अपने पति को खो देने के बाद भी वह एक पत्नी बनी हुई है। सभी रूपों और औपचारिकताओं में अपने पति के नाम को अपने से चिपकाए हुए हैं। किसी भी स्त्री के घर

के पते या बैंक की किताब या स्कूल आदि पर जीवित पति का तो नाम लिखा ही होता है पति के मरने के बाद भी वह नाम स्त्री से जुड़ा रहता है। जिस महिला का पति मर चुका हो उसको पति के नाम के साथ ही सम्बोधित किया जाता है उदाहरण, 'पत्नी स्वर्गीय श्री...की।

यहाँ हमारे कहने का तात्पर्य केवल इतना है कि जब मरने के बाद पति पत्नी से प्रत्येक क्षेत्र में जुड़ा है तो यह विधवा शब्द का सम्बोधन क्यों? सफेद वस्त्र क्यों? आप सब लोग जो इस लेख को पढ़ रहे हैं जरा एक क्षण के लिए सोचिए और विचार कीजिए कि ऐसे में एक विधवा स्त्री को समर्थन की आवश्यकता है, सहानुभूति की नहीं। स्वतंत्र हर इंसान है फिर विधवा क्यों नहीं? आजादी के साथ जीने का अधिकार सबके पास है। नारी जब स्वतंत्र होगी तभी इस समाज व संसार का मुकाबला कर पायेगी। अब उन विधवा महिलाओं के सामने दो तरह की जिम्मेदारी आ चुकी है पति की भी और अपनी तो है ही उसके पास।

विधवा नारी नहीं कमजोर, उसको शक्तिशाली बनाना होगा। समर्थन देंगे जब सब मिलकर बेकार नियमों को हटाना होगा। शक्ति का रूप समझी जाती नारी फिर चाहे हो जैसी भी, विधवा हो या हो सधवा, हर परिस्थिति में उसका साथ निभाना होगा। गहरा प्रश्न आप सबसे मेरा....

### अनकही कहानी - एक भूरी नारी

बचपन हमने देखा बड़ी मुश्किल से है, कोई लड़की हुई है सुनके दफना देता है, कोई लड़की हुई है सुनके जीते जी मार देता है।

बचपन से जब बाल्यावस्था आए, कोई लड़की बाल मजदूर का काम कर रही है, तो कोई सडक पर झोली फैलाये एक पैसे के लिए तरस रही है।

बाल्यावस्था से यौवनावस्था जब आए, तो देखा पढ़ने के जमाने में छोटी बच्ची किसी का घर संभाल रही है, कहीं वर्तन धो रही है तो कहीं कोई रास्ते पर धक्के खा रही है।

यौवनावस्था से प्रजनन आयु जब आए, जब मासिक धर्म शुरू होता है उसका दर्द जैसे प्रेनेट के दर्द सा होता है, कोई रंग रूप को देखते हैं तो कोई आपके जीवन में अपनी नाक घुसाते हैं। समाज ताना कस्ते हैं और आजकल कहीं बाहर जाने का डर रहता है, कहीं ससुराल मारते हैं तो कहीं कोई समझता नहीं है।

प्रजनन आयु के बाद जब प्रसव अवस्था में आए,



जाननी चौधरी ओड़िशा

प्रेनेट अवस्था में एक इंसान के अंदर एक नन्ही सी जान बस्ती है, उस बीच का दर्द जो है 9 महीने का और उसके बाद प्रेनेट की वकृत जो दर्द मानो की 206 हड्डियां टूट रही हो, जैसे लगता है।

प्रेनेट की बाद जब माँ बन जाते है, तब अपने लिए कुछ नहीं मगर सब परिवार और बच्चों के लिए केवल करती है। इसलिए माँ के शब्द में संसार बस्ता है।

जब वही माँ बूढ़ी हो जाती है, तो बच्चे धक्के खाने के लिए कहीं सडक पर छोड़ देते हैं, या तो वृद्धाश्रम में छोड़ जाते है, कोई अनादर करता है कोई जुर्म करता है।

मरने के अवस्था में आयु जब आए, तब न पूछने वाले भी दिखावा कर जाते हैं, मरने के बाद जो बेटे पूछते नहीं वही सिर्फ 4 कथा देने आ जाते हैं।

जीवन एक स्त्री की न कभी सरल थी न कभी है, जमाना है बुराईयों और अत्याचारों का? यहाँ एक बेटी को अच्छे से बड़ा करना भी बहुत कठिन है।

### रीमा पांडेय कोलकाता

#### ग़ज़ल

यहाँ मुश्किल भरी राहों को अब आसान क्या करते, पड़े थे पाँव में छाले रहें अंजान क्या करते।

अकेले ही बचा लाई मैं कश्ती के मुसाफ़िर को मिरी हिम्मत के आगे दोस्तों तूफान क्या करते।

नहीं आसां है पढ़ लेना हरिक कागज़ के टुकड़े को भला तस्वीर में इंसान की पहचान क्या करते

बचाया है इसे गम से सहारा भी न तेरा है, भला फिर अपना दिल तेरे पे हम कुर्बान क्या करते।

कभी मांगा नहीं कुछ भी वो ऐसा ही अनोखा था, वो था खुद्वार तो उसपे कहां अहसान क्या करते।

कभी पूरे नहीं होते मचलते ही ये रहते हैं तो रख कर अपने दिल में हम हसीं अरमान क्या करते।

चले जाना है रीमा एक दिन सब छोड़कर सबको सजा कर क्रीमती घर में भला सामान क्या करते।





# 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। एकस्पर्ट 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

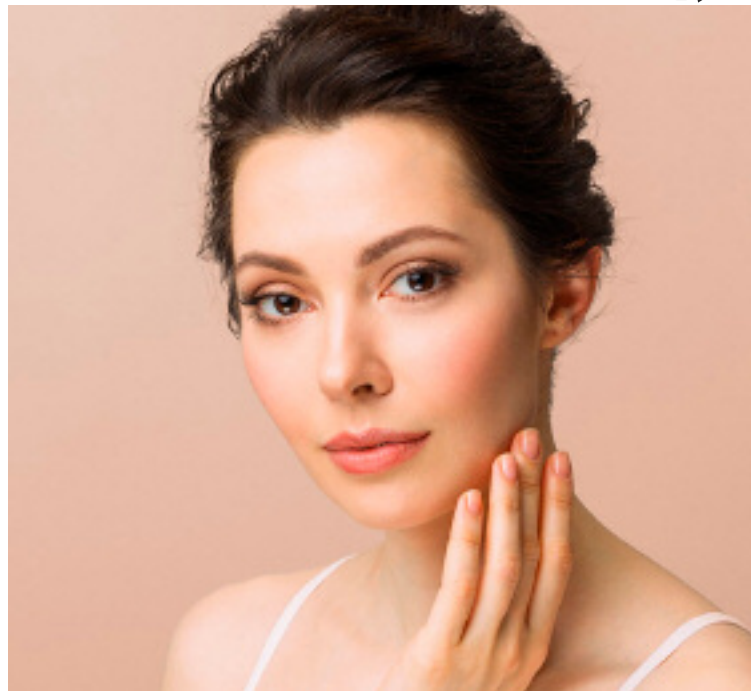
नारियल का दूध और टमाटर का फेस पैक बनाने के लिए टमाटर को मिक्सी में पीस लें। अब इसमें नारियल का दूध मिलाकर गाढ़ा मिश्रण तैयार करें। अब इस मिश्रण को फेस पर 15 से 20 मिनट तक लगा के रखें। उसके बाद नॉर्मल पानी से वॉश करें। ये पैक स्किन की रंगत को निखारने के साथ टैनिंग को हटाने में भी मदद करता है।

## 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 एकस्पर्ट 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।



# आसान विधि से बनाएं बनारसी दम आलू

बनारस के स्वाद की बात ही कुछ और है। एक बार यहां के जायकों को चखने के बाद सालों तक आप उस स्वाद को भूल नहीं सकते। तो आइए ऐसी ही एक डिश करते हैं द्रय बनारसी दम आलू।

## कितने लोगों के लिए : 4

सामग्री : 10-15 उबले हुए ( एकदम छोटे आकार के ), 2-3 चम्मच सरसों का तेल, 1 चुटकी हींग, 2 हरे लहसुन की पत्तियां कटी हुई, 1 टीस्पून जीरा, 2 टेबलस्पून धनिया, 1 टीस्पून जीरा, 1 टीस्पून सरसों के दाने, 1 टीस्पून सौंफ, अजवाइन, कलौंजी, 4 से 5 साबूत लाल मिर्च, 1 टीस्पून हल्दी पाउडर, 2 टेबलस्पून अमचूर पाउडर, स्वादानुसार नमक, 2 टेबलस्पून हरी धनिया की पत्तियां

## विधि :

- उबले आलूओं से छील लें या फिर ऐसे ही बीच से चीरा लगा।
- एक बड़ी लोहे की कढ़ाही रखें और तेल गर्म करें।
- अब उसमें कटी हुई लहसुन की पत्तियां और हींग डालकर भूनें इसके



बाद आलूओं को कढ़ाही में डालकर 15 से 20 मिनट तक भूनें।  
- इस समय सभी खड़े मसालों को हल्का गर्म करें और दरदरा पीसकर तैयार करें।  
- जब आलू एकदम सुनहरा भूने जाए तो उसमें पीसा हुआ मसाला, हल्दी, आमचूर पाउडर और नमक डालकर मिलाएं।  
- आलू को मसालों के साथ भी पांच मिनट तक अच्छी तरह से मिलाएं।  
- अब धनिया पत्ती डालें और हरी चटनी के साथ गर्मागर्म सर्व करें।

# स्वादिष्ट आलू-मेथी की सब्जी बनाने के लिए आसान स्टेप्स

टेस्टी आलू-मेथी सब्जी बनाने के लिए ये रेसिपी आजमा सकते हैं। आप इसे परांठे या रोटी के साथ सर्व कर सकते हैं।

## कितने लोगों के लिए : 4

सामग्री : 4 आलू, 1 कप कटे हुए मेथी, 3-4 लहसुन की कली, 2-3 हरी मिर्च, 1 टी स्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टी स्पून हल्दी पाउडर, 1 टी स्पून गरम मसाला पाउडर, 2-3 चम्मच तेल, स्वादानुसार नमक

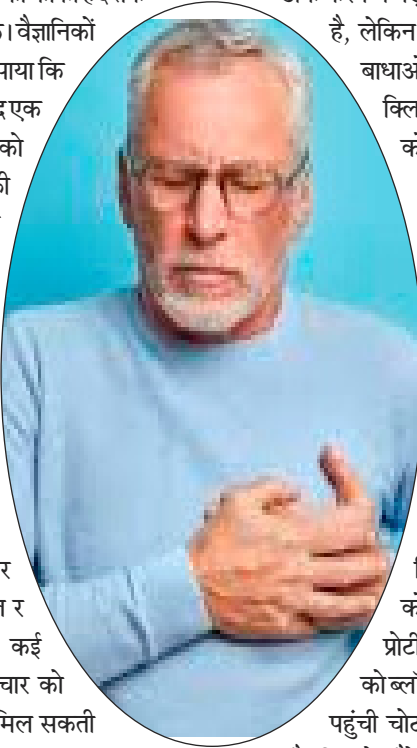
विधि : -सबसे पहले आलू धो लें और इसे टुकड़ों में काट लें। अब कढ़ाई में तेल गर्म करें, इसमें मिर्च और लहसुन चटकाएं। फिर कटे हुए आलू और मेथी डालें। इसे कुछ देर तक



पकाएं। जब सब्जी की पानी सूखने लगे, तो नमक और मसाले मिलाएं। कुछ देर तक भूने लें, जब आलू पक जाए, तो गैस बंद कर दें।

## नया शोध : हार्ट अटैक के बाद अब सेल प्रोग्रामिंग की मदद से दिल को किया जाएगा रिपेयर

वैज्ञानिकों ने सेलुलर प्रोग्रामिंग का लाभ उठाने के लिए प्रोटीन के एक समूह की पहचान की है। जिससे दिल की कोशिकाओं को पहुंचे नुकसान को काफी हद तक कम किया जा सके। वैज्ञानिकों ने शोध के दौरान पाया कि दिल के दौरों के बाद एक चूहे के दिल को पहुंची चोट की मरम्मत सफल तरीके से कैसे की जा सकती है। अमेरिका के सैनफोर्ड बर्नहैम प्रीबिस में हुई रिसर्च के निष्कर्ष में पाया गया कि इससे हृदय, पार्किंसंस रोग और न्यूरोमस्क्युलर बीमारियों सहित कई बीमारियों के उपचार को बदलने में मदद मिल सकती है।



गतिविधि और उपस्थिति को नियंत्रित करने का मौका देती है।

यह कॉन्सेप्ट शरीर को खुद को दोबारा ठीक करने में बड़ी मदद प्रदान करता है, लेकिन रीप्रोग्रामिंग तंत्र की बाधाओं ने विज्ञान के लैब से क्लिनिक तक के सफर को रोका हुआ है।

## हुई चार चरह के प्रोटीन की पहचान

इस समस्या को हल करने के लिए शोध में चार तरह के प्रोटीन की पहचान की गई, जिसे AJSZ नाम दिया गया है। कोलास ने कहा, इन प्रोटीन्स की एक्टिविटी को ब्लॉक कर, हम दिल को पहुंची चोट को कम कर पाए और दिल के दौरों का शिकार हुए चूहे के दिल के कार्य में 50 फीसदी तक सुधार ला पाए। हालांकि, इस शोध का फोकस दिल की कोशिकाओं पर रहा, लेकिन वैज्ञानिकों को यकीन है कि AJSZ सभी तरह की कोशिकाओं में पाए जा सकते हैं। उन्हें यकीन है कि इस तरीके से कई तरह की बीमारियों का बेहतर इलाज हो सकता है। कोलास ने कहा, यह सफलता इन जबरदस्त जैविक अवधारणाओं को वास्तविक उपचारों में बदलने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। इस शोध का अगला कदम है AJSZ प्रोटीन्स को काम करने से ब्लॉक करने के कई विकल्पों की तलाश करना। अध्ययन के बारे में, कोलास ने कहा, गहरी चोट के बाद दिल को ठीक करने में मदद कर पाना अपने आप में एक महत्वपूर्ण चिकित्सा आवश्यकता है, लेकिन ये निष्कर्ष चिकित्सा में सेल रिप्रोग्रामिंग के बड़े पैमाने में उपयोग के रास्ता को भी बड़ा बनाते हैं।

## सेलुलर प्रोग्रामिंग क्या है

शरीर की कोशिकाएं चुनी गई जीन्स को चालू और बंद करने की क्षमता रखती हैं। जैसे- वे कैसे दिखते हैं और वह क्या करते हैं, उसे बदलना ही सेलुलर प्रोग्रामिंग का आधार है। यह पुनर्योजी चिकित्सा का एक उभरता हुआ दृष्टिकोण है, जिसमें वैज्ञानिक क्षतिग्रस्त या घायल शरीर के ऊतकों की मरम्मत के लिए कोशिकाओं को बदलते हैं।

सैनफोर्ड बर्नहैम प्रीबिस के असिस्टेंट प्रोफेसर और रिसर्च के लीड लेखक, एलेक्जेंडर कोलास ने बताया कि, हार्ट अटैक के बाद अगर एक व्यक्ति बच भी जाता है, तब भी उसके दिल को भारी नुकसान जरूर पहुंचा होता है, जिसकी वजह से दिल की दूसरी बीमारियों का जोखिम और बढ़ जाता है। उन्होंने कहा, थिअरी में सेलुलर प्रोग्रामिंग, हमें किसी भी कोशिका की

## त्वचा के साथ शरीर के लिए भी फायदेमंद है अनार का जूस, लेकिन बरतें ये सावधानी

गर्मियां शुरू हो गई हैं और इसी के साथ कुछ ठंडा तरल पदार्थ पीने के लिए हमारी चाह भी बढ़ने लगी है। वैसे तो गर्मी में गला तर करने के लिए हम ज्यादातर ठंडी चीज की तलाश करते हैं, स्वास्थ्य का ध्यान रखते हुए हमें अक्सर कोशिश करनी चाहिए कि हम फल के जूस का ही सेवन करें। हमें ऐसे लिक्विड चीजों की तलाश करनी चाहिए जो हमारे समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद कर सके। अगर आप भी ऐसा ही कुछ ढूंढ रहे हैं, तो अनार का जूस एक बढ़िया ऑप्शन हो सकता है, जिसके एक या दो नहीं बल्कि कई सारे फायदे हैं। यह आवश्यक पोषक तत्वों और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है और इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। चलिए जानते हैं अनार का जूस पीने के फायदे के बारे में-

## अनार के जूस के फायदे-

### 1. वजन घटाने में मददगार

अनार का जूस वजन कम करने में आपकी मदद कर सकता है। अनार पॉलीफेनोल्स और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, ये सभी आपको मेटाबॉलिज्म बढ़ाने और फैट बर्न करने में मदद करते हैं। यह आपकी भूख को दबा कर आपको लंबे समय तक भरा हुआ भी महसूस करवाते हैं। कोशिश करें इसे अपने मीठे पेय पदार्थों से बदलें क्योंकि उससे आपका तेजी से वजन बढ़ सकता है।

### 2. पाचन में सहायक

अनार का रस आपके पाचन स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और पाचन संबंधी समस्याओं, जैसे कि सूजन आंत्र रोग का इलाज करने में मदद कर सकता है। अनार में मौजूद यौगिक आपकी आंत के लिए अच्छे बैक्टीरिया को प्रोत्साहित कर सकते हैं और पाचन तंत्र में जलन की समस्या को कम कर सकते हैं।

### 3. कैंसर रोधी गुण होते हैं

राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान ( एनआईएच ) के अनुसार, अनार प्रोस्टेट कैंसर को रोकने या उसका इलाज करने में मदद कर सकता है। कई टेस्ट-ट्यूब शोधों के अनुसार, अनार के रस में ऐसे रसायन होते हैं जो या तो कैंसर कोशिकाओं को मारने में मदद कर सकते हैं या शरीर में उनकी वृद्धि को धीमा कर सकते हैं।

### 4. हृदय स्वास्थ्य में सुधार करता है

अनार के रस का सेवन आपके हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है और स्ट्रोक और दिल के दौरों जैसी स्वास्थ्य स्थितियों के विकास को जोखिम को रोक सकता है। अनार के अर्क में ऐसे यौगिक

होते हैं जो रक्तचाप को कम कर सकते हैं, धमनी की सूजन को कम कर सकते हैं, दिल से संबंधित सीने में दर्द में सुधार कर सकते हैं और पट्टिका के विकास को रोक सकते हैं और नतीजतन दिल का दौरा और स्ट्रोक का खतरा कम हो जाता है।

## 5. शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट

क्या आप जानते हैं कि ग्रीन टी की तुलना में अनार के रस में तीन गुना अधिक एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। यह एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है क्योंकि इसमें पॉलीफेनोल्स होते हैं जो आपके शरीर को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से बचाने में मदद करते हैं।

## 6. गठिया का प्रबंधन करें

अनार का जूस अपने एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के कारण गठिया को प्रबंधित करने और जोड़ों के स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद कर सकता है। अनार में मौजूद तत्व ऑस्टियोआर्थराइटिस पैदा करने वाले एंजाइम को रोक सकते हैं।

## 7. त्वचा के लिए अच्छा है

आपकी त्वचा हानिकारक यौगिकों, प्रदूषण और सूर्य की हानिकारक पराबैंगनी (यूवी) किरणों के संपर्क में आती है, जिससे उन्हें काफी नुकसान पहुंचता है। अनार के जूस का सेवन आपकी त्वचा को यूवी किरणों से बचाने में मदद कर सकता है क्योंकि यह त्वचा में जहरीले यौगिकों के उत्पादन को रोकने में मदद करता है।

## 8. मूत्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है

अनार का रस आपके मूत्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और गुर्दे की पथरी को रोकने में मदद कर सकता है। एक अध्ययन के अनुसार, अनार का अर्क अपनी एंटीऑक्सीडेंट गतिविधि के कारण गुर्दे की पथरी के विकास को रोकने में मदद कर सकता है।

## अनार के जूस के साइड इफेक्ट

हर अच्छी चीज के साथ कुछ बुराई भी छिपी होती है। अनार के रस में भी कई स्वास्थ्य लाभों के साथ कुछ साइड इफेक्ट्स हैं। इसलिए इससे बचने के लिए कम मात्रा में इसका सेवन करें। इसके अलावा, जिन लोगों को अनार से एलर्जी है, उन्हें इस जूस को पीने से बचना चाहिए। वहीं अगर आपकी दवाइयां चल रही हैं या फिर आप डाइटिंग कर रहे हैं, तो इसे अपने आहार में शामिल करने से पहले अपने चिकित्सक से सलाह जरूर लें।

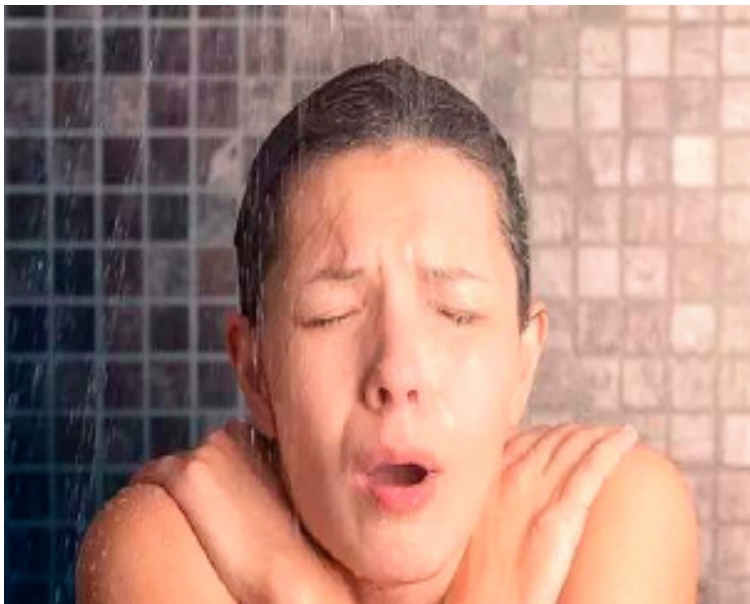




# टाइफाइड में नहाना चाहिए या नहीं?

गर्म या ठंडा पानी किससे नहायें

आज हम बात करेंगे टाइफाइड में नहाना चाहिए या नहीं क्योंकि टाइफाइड के समय मरीज को अपने स्वास्थ्य के प्रति सावधानी बरतना बेहद जरूरी होता है. ऐसे में अगर टाइफाइड के समय मरीज के स्वास्थ्य के प्रति सावधानी नहीं बरती गई तो मरीज की हालत और भी बिगड़ सकती है जिसकी वजह से उसकी जान भी जा सकती है.



ऐसे में डॉ अलका यादव का कहना है टाइफाइड बुखार दूषित पानी से नहाने दूषित पानी पीने और इससे बने भोजन को करने से होता है इसीलिए हमें यह जानकारी होनी चाहिए कि टाइफाइड में नहाना चाहिए या नहीं। आप टाइफाइड बुखार में सामान्य ताप के पानी से नहा सकते हैं इससे आप को कोई खास नुकसान नहीं होगा .

**टाइफाइड में गर्म पानी से क्यों नहाना चाहिए?**

डॉ अलका का कहना है कि टाइफाइड बुखार दूषित पानी पीने और दूषित पानी से बनने वाले भोजन को करने से होता है।

ऐसे में अगर आप उसी पानी से नहाएंगे तो आपकी तबीयत और ज्यादा बिगड़ सकती है ऐसे में आपको नहाने के लिए पानी को गर्म करना आवश्यक बताया गया है क्योंकि पानी को गर्म करने से वह कीटाणु रहित हो जाता है जिसकी वजह से वह पानी पूरी तरह से शुद्ध माना जाता है।

इसीलिए टाइफाइड बुखार में गर्म पानी से नहाना बेहतर माना गया है। गर्म पानी से नहाने के साथ-साथ आपको टाइफाइड के समय गर्म पानी का सेवन पीने में भी करना चाहिए.

क्योंकि टाइफाइड में गर्म पानी पीने से शरीर से हानिकारक पदार्थ बाहर निकल जाते हैं इसीलिए आपको सुबह खाली पेट गर्म पानी और शाम को खाना खाने के बाद गर्म पानी का सेवन करना चाहिए इससे पाचन संबंधी समस्या भी ठीक हो जाती है

# सेहत के लिए नुकसानदायक है इन फलों के जूस का सेवन

1. नाशपाती का जूस

खट्टे-मीठे स्वाद वाला नाशपाती एंटीऑक्सीडेंट्स व मिनरल्स से भरपूर होता है। लेकिन इसका जूस सेहत के लिए बिल्कुल भी फायदेमंद नहीं होता है। इसकी वजह से इसमें मौजूद सॉर्बिटोल शुगर, जो आसानी से पचती नहीं है। जो अपच, गैस जैसी समस्याओं की वजह बन सकती है।

की जगह अनानास खाएं।

3. एप्पल जूस

जहां रोजाना एक सेब खाना सेहत के लिए

2. अनानास का जूस

अनानास का जूस भी खट्टा-मीठे स्वाद लिए होता है जो लोगों को बहुत पसंद आता है। लेकिन क्या आप जानते हैं इसमें शुगर की मात्रा ज्यादा होती है जिसकी वजह से शरीर में ब्लड का शुगर लेवल बढ़ सकता है।

वैसे अनानास के फल में कई तरह के विटामिन और पोषक तत्व मौजूद जाते हैं जो जूस निकालने से खत्म हो जाते हैं। तो जूस पीने

फायदेमंद माना जाता है वहीं इसका जूस सेहत के लिए किसी भी तरह से फायदेमंद नहीं होता क्योंकि बाहर इसका जूस बनाते वक्त बीज कई बार निकाला नहीं जाता।



# घुंघराले बालों की समस्या: आजमाइए ये घरेलू नुस्खे

आमतौर पर ज्यादातर महिलाएं अपने बालों को घुंघराले यानी कलीं लुक देने की कोशिश करती हैं। जबकि कुछ महिलाओं के बाल प्राकृतिक रूप से घुंघराले होते हैं और उन्हें उलझाव, रूखापन और टूटने जैसी बालों की समस्याओं का काफी सामना करना पड़ता है। अगर आप भी अपने घुंघराले बालों के साथ इन समस्याओं का सामना कर रहे हैं तो इनसे छुटकारा दिलाने में ये पांच घरेलू नुस्खे आपकी मदद कर सकते हैं।

**सेब का सिरका आएगा काम**

सेब का सिरका एक प्राकृतिक हेयर क्लेरिफायर के रूप में काम करता है और आपके घुंघराले बालों को मुलायम बनाने के साथ चमक देता है।

लाभ के लिए सेब के सिरके और पानी की बराबर मात्रा को मिला लें और फिर अपने बालों को अच्छी तरह से शैंपू करके इस घोल से अपने बालों को धो लें। इसके बाद अपने सिर को ठंडे पानी से फिर से धो लें। महीने में दो बार इस नुस्खे को दोहराएं।

**अंडे का करें इस्तेमाल**

अंडे प्रोटीन समेत कई पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, जो घुंघराले बालों का टूटना रोकने के साथ उन्हें मुलायम भी बना सकते हैं। लाभ के लिए एक कटोरे में एक अंडा फेंट लें।

अब इसमें एक बड़ी चम्मच मेयोनीज और एक बड़ी चम्मच जैतून का तेल

मिलाएं। इसके बाद इसे अपने बालों में लगाकर 30 मिनट के बाद सिर को ठंडे पानी से अच्छी तरह धो लें। हफ्ते में एक बार इस प्रक्रिया को दोहराने से बड़ा लाभ मिलेगा।

**बीयर है प्रभावी**

बीयर घुंघराले बालों को आसानी से सुलझाने से लेकर इनके टूटने की संभावना कम होने जैसे कई लाभ मिल सकते हैं। लाभ के लिए सबसे पहले अपने बालों को शैंपू और पानी से धो लें। अब धीरे-धीरे अपने बालों पर बीयर डालें और इसे लगभग पांच मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद सिर को फिर से ठंडे पानी से धो लें।

हफ्ते में दो बार इसका इस्तेमाल करें। इससे बालों की चमक और बढ़ जाएगी।

**एवोकाडो करेगा मदद**

एवोकाडो में विटामिन- ई एक प्रमुख पोषक तत्व है। यह आपके घुंघराले बालों को मजबूती प्रदान करने के साथ उन्हें चमकदार बनाने में मदद कर सकता है। लाभ के लिए एक एवोकाडो को मैश करके इसके साथ दो बड़ी चम्मच दही मिलाएं। अब इस पेस्ट को अपने बालों में लगाएं और लगभग एक घंटे के लिए



इसे ऐसे ही छोड़ दें। इसके बाद सिर को पानी से धो लें और फिर हमेशा की तरह शैंपू करें।

**एलोवेरा जेल लगाएं**

एलोवेरा स्कैल्प के पीएच स्तर को संतुलित करता है, जिससे बालों का झड़ना रुकता है। इसके अतिरिक्त, यह बालों से डैंड्रफ दूर करने समेत इन्हें हाइड्रेट रखता है। लाभ के लिए हफ्ते में दो बार ताजे एलोवेरा जेल से अपने बालों में मालिश करें। फिर इसे 15 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें।



**योग एक प्राचीन विज्ञान है या यूं कहें कि मानव जाति के लिए एक उपहार है। तब भी, हमारे गुरु मानव शरीर की जटिल मशीन की कार्यप्रणाली जानते थे। यदि गुरुओं द्वारा दिए गए दिशा-निर्देशों के अनुसार सही तरीके से योग किया जाए, तो यह मानव शरीर को जबरदस्त फायदे पहुंचा सकता है।**