



## 7 जिलों में 425 किलोमीटर नापेंगे राहुल गांधी

नई दिल्ली। बिहार में राहुल गांधी की भारत जोड़ो न्याय यात्रा की सफलता के लिए 25 अलग-अलग समिति बनाई गई है। इसमें अध्यक्ष सहित 220 नेताओं को जिम्मेदार दी गई है। सबसे बड़ी 35 सदस्यीय मोबिलाइजेशन कमेटी है। ये सभी सदस्य अपने नेता राहुल गांधी को यात्रा में सहयोग करेंगे। बिहार में राहुल गांधी की यह यात्रा 27 जनवरी से शुरू होगी। कांग्रेस के युवराज दो बार बिहार में दाखिल होंगे। इसकी तैयारी बिहार कांग्रेस की ओर से जोर शोर से की जा रही है। बिहार प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष डॉ. अखिलेश प्रसाद सिंह ने सभी कमेटी को स्वीकृति दे दी है। कमेटी में विधायक, विधान पार्षद सहित पूर्व सांसदों को भी जिम्मेदारी दी गई है। बिहार में यात्रा 27 जनवरी को किशनगंज में प्रवेश करने की संभावना है।

## ‘मंदिर के दावे सही, तो क्या देश में यही सब चलेगा’

ज्ञानवापी की रिपोर्ट पर इतिहासकार व पद्म भूषण से सम्मानित प्रो. इरफान हबीब ने दी प्रतिक्रिया

नई दिल्ली। वाराणसी की ज्ञानवापी मस्जिद परिसर की ASI सर्वे रिपोर्ट में कथित तौर पर इसे हिंदू मंदिर बताए जाने को लेकर चर्चा तेज है। हिंदू पक्ष के वकील विष्णु शंकर जैन ने गुरुवार (25 जनवरी) को रिपोर्ट सार्वजनिक की थी। उन्होंने कहा कि इस रिपोर्ट में साफ लिखा गया है कि ज्ञानवापी में पहले हिंदू मंदिर था। इस पर देश के चर्चित इतिहासकार एवं पद्म भूषण से सम्मानित प्रोफेसर इरफान हबीब ने प्रतिक्रिया दी है।

उन्होंने एक तरह से इस दावे को स्वीकार करते हुए यह भी पूछा है कि मुल्क में क्या अब यही सब चलता रहेगा? एक चैनल से बातचीत में अलीगढ़ में प्रोफेसर इरफान हबीब ने कहा, 'ये एक तरह से सही है। मगर, क्या अब मुल्क



में यही चलता रहेगा कि कहां मस्जिद तोड़कर मंदिर बनाए गए और कहां मंदिर तोड़कर मस्जिद।' ज्ञानवापी मस्जिद की जगह मंदिर होने के सवाल पर हबीब ने कहा, 'हां यह सही है। इसका जिक्र कई किताबों में भी आया है।

मगर, क्या देश में यही चलता रहेगा। जहां मस्जिद हैं उन्हें तोड़कर मंदिर बना दिया जाए? बाबरी मस्जिद मामले में भी यही हुआ। उन्होंने एक अंग्रेजी अखबार का जिक्र करते हुए कहा कि उसमें कई ऐसे मंदिरों का जिक्र था जिसे मस्जिद तोड़कर बनाया गया है, तो क्या उन्हें भी तोड़ देना चाहिए?'

प्रोफेसर ने कहा कि ज्ञानवापी मामले में ASI के सर्वे की कोई जरूरत ही नहीं थी। आलमगीर की किताब में भी इस बात (मंदिर होने का) का जिक्र है और सर जदुनाथ सरकार की किताब पढ़ लेते तो सब समझ में आ जाता। अब जाहिल हैं, जिन्होंने नहीं पढ़ी। उसका क्या किया जाए। न्यूज एजेंसी PTI की रिपोर्ट के मुताबिक हिंदू पक्ष के वकील विष्णु शंकर जैन

ने कहा कि एएसआई की सर्वेक्षण रिपोर्ट से संकेत मिला है कि ज्ञानवापी मस्जिद वहां पहले से मौजूद एक पुराने मंदिर के अवशेषों पर बनाई गई थी। जैन ने संवाददाताओं को बताया कि एएसआई की 839 पन्नों वाली सर्वेक्षण रिपोर्ट की प्रतियां गुरुवार देर शाम अदालत द्वारा संबंधित पक्षों को उपलब्ध करा दी गईं। उन्होंने कहा कि सर्वेक्षण रिपोर्ट में मंदिर के अस्तित्व के पर्याप्त सबूत मिलने की बात कही गई, जिस पर मस्जिद का निर्माण किया गया था। बता दें कि वाराणसी में काशी विश्वनाथ मंदिर से सटे ज्ञानवापी मस्जिद परिसर पर एएसआई सर्वेक्षण रिपोर्ट प्राप्त करने के लिए हिंदू और मुस्लिम दोनों पक्षों सहित कुल 11 लोगों ने अदालत में आवेदन किया था।

## तेजस्वी यादव ने नीतीश से समर्थन वापसी को ठुकराया

बीएनएम@पटना

बिहार में जारी सियासी हलचल के बीच आरजेडी ने नीतीश सरकार से समर्थन वापस लेने से इनकार कर दिया है। पटना में शनिवार को आरजेडी विधायक दल की बैठक हुई। इसमें कई विधायकों ने मांग उठाई कि नीतीश सरकार से पार्टी अपना समर्थन वापस ले ले। हालांकि, डिप्टी सीएम तेजस्वी यादव ने आरजेडी विधायकों की मांग को ठुकरा दिया। उन्होंने विधायकों को स्पष्ट किया है कि आरजेडी सरकार तोड़ने का पहला कदम नहीं उठाएगी। पार्टी ने हमेशा मुख्यमंत्री नीतीश कुमार का सम्मान किया है।

आरजेडी विधायक दल की बैठक में पार्टी ने आगे के सभी फैसले लेने के लिए राष्ट्रीय



अध्यक्ष लालू प्रसाद यादव को अधिकृत किया है। पार्टी के सभी विधायकों को यह निर्देश दिया गया है कि वह अभी नीतीश कुमार के खिलाफ किसी भी तरह की बयानबाजी न करें। नीतीश कुमार और सरकार पर कोई भी बयान देना है

या फैसला लेना है, वो लालू यादव ही करेंगे। रिपोर्ट्स के मुताबिक तेजस्वी यादव ने स्पष्ट मैसेज दिया है कि आरजेडी सरकार गिराने का कोई कदम नहीं उठाएगी। वह अब भी महागठबंधन सरकार में बनी हुई है। अगर

### 2005 वाले 'अवतार' में लौटें: सुशील मोदी

पटना। पूर्व उपमुख्यमंत्री एवं राज्यसभा सांसद सुशील कुमार मोदी ने कहा कि पटना में कार्यपालक पदाधिकारी अरविंद कुमार सिंह पर जानलेवा हमला करने के आरोपी तनुज यादव और नयन यादव रिश्ते में राजद प्रमुख लालू प्रसाद के पोते हैं, इसलिए पुलिस ने दोनों को बचाने के लिए मामूली धाराओं में मामला दर्ज किया है, जबकि आरोपियों के विरुद्ध एनएसए (राष्ट्रीय सुरक्षा कानून) के अन्तर्गत कार्रवाई करनी चाहिए थी। एक अधिकारी को गाड़ी से खींच कर उसके बेहोश होने तक लाठी-डंडे से पीटना लॉ एंड आर्डर की सामान्य घटना नहीं, बल्कि पब्लिक आर्डर बिगड़ने का मामला है।

नीतीश कुमार की पार्टी जेडीयू कोई ऐसा कदम उठाती है, तो फिर पार्टी अपना काम शुरू करेगी। आरजेडी ने अभी तक हार नहीं मानी है। तेजस्वी ने संकेत दिए हैं कि उनकी पार्टी आसानी से नीतीश को एनडीए में नहीं जाने देगी। सूत्रों के अनुसार आरजेडी ने एनडीए में शामिल जीतनराम मांझी की पार्टी HAM को

भी ऑफर दिया है। हालांकि, HAM ने स्पष्ट किया है कि वह एनडीए में ही मजबूत है। नीतीश कुमार के एनडीए में वापसी से उन्हें कोई दिक्कत नहीं है। महागठबंधन में जाने का सवाल नहीं उठता है। हालांकि, जीतनराम मांझी ने पटना में शनिवार शाम को विधायक दल की बैठक भी बुलाई है।

## नई सरकार को जीतनराम मांझी की पार्टी का समर्थन

पटना। बिहार के पूर्व सीएम जीतनराम मांझी की पार्टी हिंदुस्तान आवागमन मोर्चा (HAM) ने नई सरकार को अपना समर्थन देने का ऐलान किया है। HAM के राष्ट्रीय अध्यक्ष संतोष कुमार सुमन ने गुरुवार को कहा कि वह अपनी पार्टी के विधायकों का समर्थन पत्र बीजेपी को देने जा रहे हैं। उनकी पार्टी एनडीए में ही है और रहेगी। कांग्रेस नेता राहुल गांधी के ऑफर पर उन्होंने अनभिज्ञता जाहिर की।

पटना में शनिवार शाम को HAM विधायक दल की बैठक आयोजित की गई। इस बैठक में पार्टी के चारों विधायक शामिल हुए। इसमें पार्टी के संरक्षक जीतनराम मांझी भी शामिल हुए। बैठक में शामिल होने से पहले मांझी के बेटे संतोष सुमन ने मीडिया से

बातचीत के दौरान अपना स्टैंड क्लियर किया। संतोष ने कहा कि बिहार में नई सरकार में उनकी पार्टी की भी भागीदारी होगी। हालांकि, HAM से कोई मंत्री बनेगा या नहीं, इस बारे में उन्होंने कुछ भी बोलने से इनकार कर दिया। उन्होंने बताया कि नई सरकार को समर्थन देने का प्रस्ताव पारित करने के लिए विधायक दल की बैठक बुलाई जाएगी।

पत्रकारों ने जब उनसे पूछा कि क्या कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने जीतनराम मांझी को फोन किया और कुछ ऑफर दिया है? इस पर संतोष सुमन ने कहा कि उन्हें इस बात की कोई जानकारी नहीं है। हालांकि, उन्होंने स्पष्ट कर दिया कि HAM एनडीए छोड़कर नहीं जाने वाली है।

### सियासत सुबह इस्तीफा और फिर शाम को शपथ

## कल 9वीं बार बिहार के मुख्यमंत्री बनेंगे नीतीश कुमार?

बीएनएम@पटना

बिहार में सियासी उठापटक के बीच ऐसी खबरें हैं कि बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार रविवार सुबह तक पद से इस्तीफा दे सकते हैं। मुख्यमंत्री के एक करीबी सूत्र ने शनिवार को यह जानकारी दी। नाम उजागर नहीं करने की शर्त पर सूत्र ने बताया कि नीतीश कुमार के शनिवार देर शाम तक इस्तीफे की संभावना से इनकार नहीं किया जा सकता है। ऐसा बताया जा रहा है कि नीतीश कुमार रविवार को शाम तक फिर से बिहार के मुख्यमंत्री पद की शपथ ले सकते हैं।

सूत्र ने जोर देकर कहा, "वैसे यह (इस्तीफा) निश्चित रूप से रविवार सुबह तक

होगा।" सूत्र ने यह भी कहा कि इस्तीफा देने से पहले जेडीयू के अध्यक्ष नीतीश कुमार विधायक दल की एक पारंपरिक बैठक करेंगे। सूत्र ने कहा कि भाजपा के समर्थन से एक नई सरकार बनने की संभावना के बीच सचिवालय जैसे सरकारी कार्यालयों को रविवार को खुला रखने के लिए कहा गया है। इस बीच, भाजपा की प्रदेश इकाई के नेताओं ने पार्टी की एक बैठक के दौरान जेडीयू के 'महागठबंधन' से बाहर निकलने की स्थिति में कुमार का समर्थन करने की औपचारिक घोषणा नहीं की।

आज तक की रिपोर्ट की मानें तो रविवार सुबह 10 बजे जेडीयू विधानमंडल दल की बैठक की जाएगी। जिसके बाद सीएम हाउस में ही एनडीए विधानमंडल दल की बैठक

होगी। बैठक के बाद नीतीश राजभवन जाकर इस्तीफा देंगे और साथ ही एनडीए विधायकों के समर्थन वाला लेटर देंगे। फिर 4 बजे उनका शपथ ग्रहण होगा। ऐसा बताया जा रहा है कि रविवार को बिहार सचिवालय की छुट्टी रद्द कर दी गई है यानि रविवार को सचिवालय खुला रहेगा।

मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के पटना के एक अग्रे मार्ग स्थित आवास पर जेडीयू विधायकों का पहुंचना शुरू हो गया है। सियासी उठापटक के बीच नीतीश ने आज शाम जेडीयू विधायकों को अपने आवास पर बुलाया। शुक्रवार शाम बिहार के मौजूदा हालात पर चर्चा के लिए नीतीश कुमार ने चार वरिष्ठ नेताओं के साथ अपने आवास पर चर्चा की।



# MADAN RAJ NURSING HOME

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No. - 9801637890, 6200450565, 9113374254

## हमारी कोई भूमिका नहीं, जदयू-राजद के बीच अप्राकृतिक गठबंधन: भाजपा

नई दिल्ली। बिहार में राजनीतिक उठापटक के बीच भाजपा ने कांग्रेस और राजद पर निशाना साधा। दावा किया जा रहा है कि नीतीश कुमार एक बार फिर से पाला बदल सकते हैं। माना जा रहा है कि वह एक बार फिर से भाजपा के साथ सरकार बना सकते हैं। इन सबके बीच केंद्रीय मंत्री प्रह्लाद जोशी ने कहा कि यह गठबंधन अप्राकृतिक है... जो चीज अप्राकृतिक है वह लंबे समय तक टिक नहीं सकती। उन्होंने कहा कि इस अप्राकृतिक गठबंधन की स्वतः ही स्वाभाविक मृत्यु हो जाएगी। बिहार में जो कुछ भी हो रहा है, उसमें हमारी कोई भूमिका नहीं है, जो मतभेद हो रहे



हैं, वह उन्हीं की वजह से है।

भाजपा नेता ने साफ तौर पर कहा कि कुछ सबसे भ्रष्ट पार्टियां इंडिया गठबंधन का हिस्सा

हैं। नीतीश कुमार अब उनके साथ नहीं रहना चाहते। भाजपा नेता शाहनवाज हुसैन ने कहा कि हम बैठक में शामिल होने जा रहे हैं और

पार्टी द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन करेंगे... पार्टी बिहार के हित के अनुसार निर्णय लेगी। भाजपा विधायक अग्निमित्रा पॉल ने कहा, 'राहुल गांधी ममता बनर्जी की इतनी तारीफ करते हैं उसके बाद भी मल्लिकार्जुन खरगे को सुरक्षित मार्ग को लेकर पत्र लिखना पड़ रहा है। वे किस चीज को लेकर डर रहे हैं?... दिल्ली जाकर ये लोग हाथ मिलाकर दिखाते हैं कि ये दोस्त हैं लेकिन असल में सब अपना-अपना एजेंडा लेकर चल रहे हैं...'

दूसरी ओर राजद और जदयू में बयानबाजी शुरू हो गई है। जेडीयू एमएलसी नीरज कुमार ने कहा कि राजद ने तृत्व बेचैन है... वे अनर्गल

प्रलाप कर रहे हैं, वे इसपर रोक लगाएं वना राजनीति में इसका अंजाम बेहतर नहीं होगा। सुधाकर सिंह ने कहा कि कोई भी निर्णय राष्ट्रीय अध्यक्ष लालू प्रसाद को लेना है, नीतीश कुमार और सरकार को लेकर कोई चर्चा नहीं हुई... सरकार चल रही है।

लोकसभा को लेकर चर्चा हुई। राजद नेता मनोज झा ने कहा, 'बैठक बहुत सकारात्मक हुई, हमारी अलग-अलग पहलुओं पर चर्चा हुई... बैठक में समकालीन राजनीति में चल रहे मुद्दों पर चर्चा हुई। बैठक में हमारे राष्ट्रीय अध्यक्ष लालू प्रसाद यादव को निर्णय लेने के लिए अधिकृत किया गया।'

## नीतीश की एंट्री से चिराग नाराज? राबड़ी देवी और मीसा भारती को कोर्ट का समन

RJD ने हर बड़े फैसले के लिए लालू को किया अधिकृत

बीएनएम@पटना

बिहार में सियासी खेला हो गया है। किसी भी वक्त सीएम नीतीश कुमार अपना इस्तीफा दे सकते हैं। इस समय आरजेडी अपने समीकरण जुटाने में लगी है, बीजेपी को बहुमत के करीब है मतलब RJD के पास 115 के गणित के पास है। शर्तों पर काम कर रही है बीजेपी मुहूर्त देख रही है।

नीतीश के बीजेपी के साथ आने से चिराग पासवान असहज महसूस कर रहे हैं। उन्होंने दो टूक कहा है कि बीजेपी अगर सबसे बड़ी पार्टी है तो उसे न्यूनतम साझा कार्यक्रम पर काम करना चाहिए। जितनी सीटों पर एलजेपी (रामविलास पासवान) लड़ती आ रही है, उतनी सीटों पर आगे भी लड़ना चाहती है। बताया जा रहा है कि अगर बात नहीं बनी तो 23 सीटों पर अकेले ही चिराग अपने



उम्मीदवार उतार सकते हैं।

JDU ने सभी विधायकों को पटना में ही रहने का आदेश दिया है। इसका कारण ये है कि लालू यादव को किसी भी हाल में 8 विधायक इकट्ठा करने का मौका नहीं देना है। यानी कि आज ही कोई बड़ा खेला हो सकता है विधानसभा को भंग भी किया जा सकता है।

उधर आरजेडी ने अपनी बैठक में बड़ा फैसला लेते हुए साफ कर दिया है कि हर फैसले के लिए अब लालू यादव अधिकृत रहने वाले हैं। यानी कि हर बड़ा फैसला अब सीधे लालू यादव की तरफ से लिया जाएगा।

नई दिल्ली। दिल्ली की राऊज एवेन्यू कोर्ट ने शुक्रवार को बिहार की पूर्व मुख्यमंत्री राबड़ी देवी और बेटियों मीसा भारती और हेमा यादव के खिलाफ प्रवर्तन निदेशालय द्वारा जारी समन पर संज्ञान लिया। उन्हें 9 फरवरी को अदालत में पेश होने के लिए कहा गया था। अदालत ने व्यवसायी अमित कात्याल के लिए प्रोडक्शन वारंट भी जारी किया, जो वर्तमान में मामले में न्यायिक हिरासत में हैं। विशेष न्यायाधीश विशाल गोगने ने आदेश पारित करते हुए कहा, 'संज्ञान लेने के लिए पर्याप्त आधार है।'

इस मामले में ईडी ने 4751 पेज की चार्जशीट दाखिल की थी। इसके अतिरिक्त, आरोपपत्र में दो फर्मों को आरोपी के रूप में नामित किया गया है। दिल्ली उच्च न्यायालय ने कात्याल के खिलाफ ईडी की कार्यवाही को रद्द करने से इनकार कर दिया था, जिन पर पूर्व रेल मंत्री लालू प्रसाद यादव के परिवार के सदस्यों के साथ लेनदेन में शामिल होने का आरोप है। इससे पहले कात्याल के वकीलों ने

### मांझी बोले- जहां PM मोदी वहां 'हम'

पटना। बिहार के सियासत में हलचल मची हुई है नीतीश कुमार एक बार फिर इस्तीफा देकर BJP का दामन थामने वाले हैं जिसका आधिकारिक ऐलान जल्द हो सकता है, नीतीश के लिए हमेशा के लिए दरवाजा बंद करने एलान करने वाला BJP फिर से नीतीश को अपना सारथी बनाने जा रही है।

बिहार में हिंदुस्तान आवाम मोर्चा के प्रमुख जीतनराम मांझी को भी विपक्षी दलों से ऑफर आ रहे हैं। इस बीच उन्होंने अपने आवास पर विधायक दल की बैठक की और उसके बाद बड़ा बयान दिया। जीतनराम मांझी ने कहा कि जहां पीएम मोदी हैं, वहीं पर हमारी पार्टी है। हम पीएम मोदी के साथ हैं।

कहा था कि मूल एफआईआर 18 मई, 2022 को सीबीआई द्वारा दर्ज की गई थी और लेनदेन की अवधि 2004-09 है। इसे लेकर ईडी ने 16 अगस्त 22 को ईसीआईआर दर्ज की।

सीबीआई ने जांच पूरी कर ली है और मुझे एक संरक्षित गवाह के रूप में उद्धृत किया गया है। कात्याल के वकील ने दलील दी, मेरी गिरफ्तारी अवैध है और धारा 19 के विपरीत है। कथित घोटाले की उत्पत्ति उस समय से होती है जब लालू प्रसाद यूपीए-1 कैबिनेट में

केंद्रीय रेल मंत्री थे। आरोप से पता चलता है कि 2004 और 2009 के बीच, लालू प्रसाद के परिवार और सहयोगियों को प्रदान की गई भूमि के बदले में विभिन्न भारतीय रेलवे क्षेत्रों में गुप-डी पट्टों पर कई उम्मीदवारों को नियुक्त किया गया था। केंद्रीय जांच ब्यूरो द्वारा दायर एक प्रारंभिक शिकायत के बाद, ईडी ने धन शोधन निवारण अधिनियम (पीएमएलए) की आपराधिक धाराओं के तहत एक मामला शुरू किया।

## शुरुआत नीतीश कुमार बक्सर के बाबा ब्रह्मेश्वर स्थान मंदिर पहुंचे विकास कार्य फेज-1 का किया गया उद्घाटन

पटना। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने बक्सर जिलान्तर्गत बाबा ब्रह्मेश्वर स्थान मंदिर परिसर में विकास कार्य फेज-1 का उद्घाटन किया। साथ ही विकास कार्य फेज-2 का शिलान्यास किया। मुख्यमंत्री ने बाबा ब्रह्मेश्वर स्थान मंदिर में पूजा-अर्चना कर राज्य की सुख-शांति एवं समृद्धि की कामना की।

मुख्यमंत्री ने मंदिर का भ्रमण किया तथा मंदिर परिसर के बगल में अवस्थित तालाब का भी अवलोकन किया। उन्होंने इस मौके पर कहा कि नौ करोड़ 58 लाख रुपये की लागत की बाबा ब्रह्मेश्वर स्थान मंदिर परिसर का विकास एवं सौन्दर्यीकरण कार्य का आज उद्घाटन किया गया है। इसमें मंदिर परिसर की घेराबंदी के लिए चहारदीवारी का निर्माण कराया गया है तथा मंदिर परिसर के पास 5 एकड़ में अवस्थित प्राचीन तालाब का



जीर्णोद्धार कराया गया है।

सीएम ने कहा कि सार्वजनिक शौचालय एवं चेंजिंग रूम (कपड़े बदलने का कमरा) का जीर्णोद्धार तथा मंदिर में प्रवेश करने के लिए स्वागत द्वार का निर्माण कराया गया है। इन कार्यों के पूरा होने से बाबा ब्रह्मेश्वर स्थान

स्थान मंदिर में आने वाले श्रद्धालुओं को काफी सुविधा होगी। उन्होंने कहा कि आज उद्घाटन कार्यक्रम के साथ-साथ बाबा ब्रह्मेश्वर स्थान मंदिर के दूसरे चरण के विकास कार्यों का शिलान्यास किया गया है, जिसकी लागत 2 करोड़ 17 लाख रुपये 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

## गणतंत्र दिवस: जिले भर में शान से लहराया तिरंगा

मोतिहारी। शहर के डॉ.एसकेएस महिला महाविद्यालय में शुक्रवार को गणतंत्र दिवस के अवसर पर प्राचार्या डॉ. किरण कुमारी के द्वारा झंडोतोलन किया गया। उक्त मौके पर पूर्व के शिक्षक व शिक्षिका तथा शिक्षकेत्तर कर्मचारी भी उपस्थित हुए। प्राचार्य ने उनको और महाविद्यालय के पूरे परिवार को डायरी, नोटबुक, कलम आदि उपहार देकर उनका धन्यवाद किया। वहीं एनसीसी की छात्राओं ने झंडे को सलामी देते प्राचार्य को गार्ड और ऑनर दिया। पूर्व आयोजित सांस्कृतिक प्रतियोगिता कार्यक्रम के अंतर्गत अव्वल छात्राओं को भी प्राचार्य के द्वारा पुरस्कृत किया गया। भाषण प्रतियोगिता में रौनक प्रथम स्थान पर, गायन प्रतियोगिता में प्रथम स्थान पर सरिता सोनी तथा नृत्य प्रतियोगिता में गौरी प्रथम स्थान पर रहीं। गणतंत्र दिवस पर आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम में छात्राओं ने बड़-चढ़ कर हिस्सा लिया। कार्यक्रम की उद्घोषक बी.ए.द्वितीय वर्ष की छात्रा प्रियंका कुमारी तथा परिणीता कुमारी ने किया। भाषण में रौनक जहां, नीतू कुमारी, परिणीता कुमारी, गायन में अनामिका कुमारी, नेहा कुमारी, नृत्य में स्वेता, रोशनी, खुशी, सिद्धी, सालू, आदि का प्रदर्शन अच्छा रहा। उक्त कार्यक्रम का आयोजन सांस्कृतिक कार्यक्रम पदाधिकारी प्रो. कुमारी रंजना के निर्देशन में हुआ जबकि डॉ.प्रियंका कुमारी का कार्यक्रम को सफल बनाने में सराहनीय योगदान रहा। प्राचार्या ने छात्राओं को प्रोत्साहित करते हुए उनका हौसला



गणतंत्र दिवस पर आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम में छात्राओं ने बड़-चढ़ कर हिस्सा लिया। कार्यक्रम की उद्घोषक बी.ए.द्वितीय वर्ष की छात्रा प्रियंका कुमारी तथा परिणीता कुमारी ने किया।

बढ़ाया और कहा कि मेरे महाविद्यालय में इतनी प्रतिभाशाली छात्राएं हैं उन्हें इनपर गर्व है, वो आगे भी अच्छा करें। उन्होंने उनके उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दीं। तुरकौलिया प्रतिनिधि के अनुसार सरकारी व गैर सरकारी दफ्तरों व शिक्षण संस्थानों पर आन बान शान से तिरंगा फहराया गया। प्रखंड परिसर में प्रमुख बिभायादव, थाना परिसर में थानाध्यक्ष अनिल कुमार, ऐतिहासिक नीम से चबूतरा पर तुरकौलिया पश्चिमी पंचायत के मुखिया रामजन्म पासवान, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में डॉ अर्जुन कुमार, गांधी घाट स्मारक पर सीओ पिंटू कुमार, तुरकौलिया पश्चिमी ग्राम कचहरी पर सरपंच विजयसिंह, श्री राजा राम हाईविद्यालय में एचएम इरशाद अहमद, गुरुकृपा गैस एजेंसी पर हेमंत किशोर वर्मा, समाज सदन

तुरकौलिया में मुखिया विनय कुमार, शंकर सरैया उतरी पंचायत भवन पर मुखिया अशरफ आलम, तुरकौलिया मध्य पंचायत में मुखिया सुनील टाइगर ने झंडा फहराया। केसरिया प्रतिनिधि के अनुसार प्रखण्ड क्षेत्र स्थित विभिन्न सरकारी व गैर सरकारी कार्यालयों एवं संस्थाओं में राष्ट्रीय ध्वज तिरंगा शान से लहराया। प्रखण्ड कार्यालय में प्रखण्ड प्रमुख आलिया प्रवीण, नगर पंचायत कार्यालय में मुख्य पार्षद किरण देवी, निबंधन कार्यालय में अवर निबंधक दिव्यांशु दिव्याल, थाना परिसर में थानाध्यक्ष सुनील कुमार सिंह, पुलिस निरीक्षक कार्यालय में पुनि गौरी कुमारी ने झंडोतोलन किया। वहीं सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी डॉ अर्चना, बीआरसी में बीईओ विनय कुमार तिवारी ने राष्ट्रीय ध्वज फहराया।

### सरपंच पम्मी ने किया झंडोतोलन

बेतिया। पश्चिमी चंपारण जिले के शहर से लेकर गांव तक भी गणतंत्र दिवस पर झंडोतोलन किया गया। जिले के मझौलिया प्रखंड के जौकटिया पंचायत भवन में सरपंच पम्मी कुमारी, सेनुवरिया पंचायत भवन में मुखिया प्रतिनिधि रिंकु श्रीवास्तव ने झंडोतोलन किया। मौके पर जौकटिया के मुखिया प्रतिनिधि बिपिन साह, उपमुखिया मंटू यादव, पूर्व उपमुखिया इस्लाम मियां, सरपंच प्रतिनिधि साहेब यादव वार्ड सदस्य प्रतिनिधि विनय यादव, भिखारी मियां आदि वार्ड सदस्य उपस्थित रहें। वही बैरिया प्रखंड के मनरेगा कार्यालय में पीओ देवकांत कुमार, सिकटा प्रखंड मनरेगा कार्यालय में पीओ डॉ. भागीरथ प्रसाद साह, मैनाटांड मनरेगा कार्यालय में पीओ अंजनी कुमार सिन्हा, तुमकड़िया पंचायत भवन में मुखिया शौकत अली, चनपटिया प्रखंड के बेतियाडीह पंचायत भवन में मुखिया अल्लाउदीन शाह जैतिया पंचायत भवन में मुखिया योगापट्टी प्रखंड के पीपरा नौरंगिया पंचायत भवन में मुखिया संतोष कुमार ने झंडा फहराया।



### शुरुआत

ब्रावो फाउंडेशन के मुख्य संरक्षक राकेश पांडे पहुंचे राजेंद्र छात्रावास, कहा- जल्द सभी अन्य मांगें हो जाएंगी पूरी

## राजेंद्र छात्रावास में ब्रावो फाउंडेशन कराएगी ई-लाइब्रेरी का निर्माण

मोतिहारी। शहर अंतर्गत चांदमारी स्थित राजेंद्र छात्रावास में रह रहे छात्र जल्द ई-लाइब्रेरी का लाभ उठा पाएंगे। गुरुवार को छात्रावास पहुंचे ब्रावो फार्मा के सीएमडी राकेश पांडेय ने छात्रों की ई-लाइब्रेरी निर्माण की मांग को स्वीकार कर लिया।

छात्रावास परिसर में जल्द ब्रावो फाउंडेशन की ओर से ई-लाइब्रेरी का निर्माण कार्य शुरू हो जाएगा। छात्रों ने राकेश पांडेय के समक्ष छात्रावास में सोलर पैनल व संविधान निर्माता डॉ. भीमराव अंबेडकर की मूर्ति स्थापित करने की मांग भी रखी।

वहीं खेल सामग्री उपलब्ध कराने पर भी जोर दिया। इस पर राकेश पांडेय ने छात्रों की सभी मांगों को स्वीकार कर लिया।

कहा कि पहले ई-लाइब्रेरी का निर्माण कार्य शुरू होगा। वहीं अन्य मांगें भी धीरे-धीरे पूरी कर ली जाएगी। गौरतलब हो कि ब्रावो



फाउंडेशन ने अब तक चकिया, एमएस कॉलेज सहित विभिन्न जगहों पर ई-लाइब्रेरी का निर्माण कराया है। जहां बड़ी संख्या में छात्रों को इसका लाभ मिल रहा। राकेश पांडेय के छात्रावास पहुंचने के बाद छात्रों में काफी खुशी देखने को मिली।

### छात्रों के लिए कुछ बड़ा व बेहतर करूंगा

ब्रावो फाउंडेशन के मुख्य संरक्षक राकेश पांडेय ने बातचीत में कहा कि छात्रावास में छात्रों की सुविधा के लिए मैंने 2017 में प्रयास शुरू किया था, लेकिन राजनीतिक दबाव में

नहीं करने दिया गया। मैं वादा करता हूँ कि वर्ष 2024 छात्रों के विकास का होगा। छात्रों के लिए कुछ बड़ा व बेहतर करूंगा।

### डिजिटल फार्म में होंगी किताबें

ई-लाइब्रेरी में डिजिटल फार्म में किताबें होंगी,

जो प्रतियोगी परीक्षाओं को ध्यान में रखकर रखा जाएगा। वहीं अन्य कई तरह की भी किताबें भी होंगी। इसके अलावा प्रतियोगी परीक्षाओं की प्रिंटेड किताबें, पत्रिकाएं भी रखी जाएंगी। मौके पर अम्बेडकर छात्रावास के छात्रनायक रवि पासवान, भीम कुमार, अजय पासवान, नरेश पासवान, नैतिक कुमार, सोनू पासवान, मुकेश पासवान, कुणाल बैठा, प्रशांत कुमार, चांद पासवान, राजीव पासवान, शशि कुमार, रंजेश कुमार, अंकित कुमार, रामबाबू पासवान, गुडू पासवान, पिंटू पासवान, अजीत कुमार, नितेश पासवान, दीपू बैठा, नीरज कुमार, इत्यादि सहित अनेक छात्र उपस्थित थे वहीं ब्रावो फाउंडेशन से संजय पांडेय, राजेश रंजन, विनय कुमार, चुलबुल पाण्डेय, पियूष सिंह, अमरेन्द्र कुमार, नन्दन सिंह, आर एस राहुल, वीरेन्द्र प्रसाद साह, उपेन्द्र पटेल, इत्यादि उपस्थित थे।



**कवि जाँच घर**  
Mob.: 7033441319 Tollfree: 1800 3099 895  
Address : Bhawanipur Zirat, Motihari, East Champaran-845401  
website: www.kavidiagnostics.com | email: drsanjaykumar63@gmail.com

**डॉ. संजय कुमार**  
MBBS (DAR)  
MD (Microbiology)



## भारत जोड़ो न्याय यात्रा में शामिल होने रक्सौल से जायेगे कांग्रेस कार्यकर्ता

मोतिहारी। कांग्रेस के भारत जोड़ो न्याय यात्रा में शामिल होने रक्सौल समेत जिले भर से सैकड़ों कार्यकर्ता जायेंगे। यह जानकारी शनिवार को युवा कांग्रेस के पूर्व महासचिव प्रोफेसर अखिलेश दयाल के अपने आवास आयोजित कांग्रेस कार्यकर्ताओं की बैठक के बाद दी।

प्रोफेसर दयाल ने बताया कि 14 जनवरी से 20 मार्च तक कांग्रेस नेता राहुल गांधी के नेतृत्व में लगभग 6700 किलोमीटर 15 राज्यों से होकर मणिपुर से महाराष्ट्र तक भारत जोड़ो न्याय यात्रा की शुरुआत हुई है, यह यात्रा 29

जनवरी को बिहार के किशनगंज में प्रवेश करेगी जो अररिया पूर्णिया कटिहार होते हुए पुनः पश्चिम बंगाल में प्रवेश करेगी जिसमें रक्सौल कांग्रेस के दर्जनों कार्यकर्ता शामिल होने के लिए 28 जनवरी को रवाना होंगे।

भारत जोड़ो न्याय यात्रा का मुख्य उद्देश्य देश के युवाओं को रोजगार, महिलाओं को सम्मान सुरक्षा, किसानों को उचित मुआवजा एवं न्यूनतम समर्थन मूल्य, मजदूरों का सशक्तिकरण हर हाथ शक्ति हर हाथ तरक्की, मध्यमवर्गीय परिवारों के लिए बेतहाशा मंहगाई से राहत दिलाना है। बिहार

### भाजपा कार्यकर्ता दिनेश अग्रवाल ने पिछड़े लोगो के बीच संजीवनी कार्ड का वितरण किया

बगहा। भाजपा कार्यकर्ता सह मेरा स्वाभिमान संस्था के संस्थापक अध्यक्ष दिनेश अग्रवाल ने अपने स्थानीय कार्यालय में तथा लौरिया नगर पंचायत के सबसे गरीब दलित बस्ती में संजीवनी कार्ड का वितरण किया। दिनेश अग्रवाल ने वहां उपस्थित जन समूह को संबोधित किया तथा पिछड़े लोगो के बीच संजीवनी कार्ड से होने वाले लाभ को बताते हुए संजीवनी कार्ड बनाया। वहां उपस्थित जन समूह में सैकड़ों नौजवानों, नवयुवकियों सहित महिलाओं ने दिनेश अग्रवाल से सीधा संवाद कर अपनी समस्याओं का समाधान पाया तथा दिनेश अग्रवाल से जुड़े। महिलाओं की समाज में भागीदारी पर जोर देते हुए महिला स्वावलंबन से जुड़ने के लिए पंजीकृत किया गया। मौके पर पूजा अग्रवाल, बबिता देवी, समाजसेवी चंदन सैनी, रंभू खलिफा, जितेंद्र कुमार, प्रवीण कुमार, प्रेमशंकर सिंह, प्रेमकिशोर साह, अशोक राव, विवेक जायसवाल, सन्नी कश्यप, दीपक गुर्जर आदि कार्यकर्ता मौजूद रहे।

में राहुल गांधी की यह यात्रा लगभग 425 किलोमीटर की दूरी तय करेगी।

उन्होंने कहा कि यह यात्रा भारतीय जनता

पार्टी के 10 वर्षों के कार्यकाल में नफरत, सम्प्रदायवाद, धार्मिक उन्माद, संवैधानिक अधिकारों का हनन, लोकतंत्र की हत्या,

स्वतंत्र जांच एजेंसियों का गलत इस्तेमाल के विरुद्ध है। यात्रा का मुख्य नारा जुड़ेगा भारत जीतेगा इंडिया है।

## डीआईजी जयंत कांत ने 79 पुलिस पदाधिकारियों का किया तबादला

मोतिहारी। चंपारण प्रखेत्र के डीआईजी जयंतकांत ने मोतिहारी, बेतिया और बगहा पुलिस जिला में 3 सालों से जमे 79 पुलिस पदाधिकारियों का तबादला किया है।

इसमें मोतिहारी के 41, बेतिया के 27 और बगहा के 11 पुलिस पदाधिकारी शामिल हैं। स्थानांतरित सभी इंस्पेक्टर रैंक के अधिकारी हैं। मोतिहारी जिला से जिन 41 पुलिस पदाधिकारियों का तबादला किया गया है। उसमें पुलिस निरीक्षक संतोष कुमार शर्मा, मिथलेश कुमार-2, ज्वाला कुमार सिंह, प्रभाकर पाठक, मनोज कुमार पासवान, राजेश कुमार-4, राजीव कुमार, अवनीश कुमार, अतुल राज, सुनील कु. सिंह-1, मनोज कु. सिंह-2, अनुज कुमार सिंह, कंचन भास्कर, रितेश रौशन, अखिलेश कु. मिश्रा, प्रमोद कु. पासवान, कृष्णा प्रसाद सिंह, प्रमोद कुमार यादव, धर्मेन्द्र कुमार, मुकेश चन्द्र कुंवर, अभय कुमार-2, संजय कुमार पाठक, राजेश कुमार-1, हृदयानंद सिंह, ललन कुमार, अमित कुमार सिंह, मनोज कुमार, दीपक कुमार, अनुज कुमार, शैलेन्द्र कुमार सिंह, सूर्यमणी कुमारी, सरफराज अहमद, गौरी



कुमारी, निर्मल कुमार।

इसके अलावा विश्वमोहन चौधरी, मुकेश कुमार-1, रमण कुमार, रणधीर कुमार, विनय कुमार, प्रदीप कुमार राम, बालेश्वर प्रसाद यादव शामिल हैं। जबकि बेतिया जिला से जिन 27 पुलिस पदाधिकारियों का तबादला किया गया है। उसमें पुलिस निरीक्षक कृष्ण कुमार गुप्ता, राकेश कुमार भास्कर, अमित कुमार सिंह, धनंजय कुमार, प्रकाश कुमार, अनुज कुमार पाण्डेय, राजीव नंदन सिन्हा, अशोक साह, अमित कुमार, नवीन कुमार, कैलाश कुमार, निर्भय कुमार राय, मनोज कुमार प्रसाद, मो. मुमताज आलम, रणधीर कुमार

भट्ट, राजू कुमार मिश्रा, अजय कुमार सिंह 2, रमेश कुमार महतो, राजरूप राय, खालिद अख्तर, अरविन्द कुमार, प्रणय कुमार, पूर्णकाम सामर्थ, उदय कुमार, मनीष कुमार, राजीव कुमार-1, मुनीर आलम शामिल हैं।

दूसरी ओर बगहा पुलिस जिला से जिन 11 पुलिस पदाधिकारियों का तबादला किया गया है। उसमें पुलिस निरीक्षक सत्येन्द्र प्रसाद, अशोक कुमार, अनिल कुमार सिन्हा, कपूर नाथ शर्मा, धीरज कुमार सिंह, अभिनंदन कुमार सिंह, मुन्ना कुमार, अमीत कुमार पांडेय, सुरेश कुमार यादव, राजीव कुमार सिन्हा, मो.सलाउद्दीन शामिल हैं।

## पीएम मोदी ने दलित-पिछड़ी जाति के लिए देश में चिरस्मरणीय काम किया है : योगी जिला प्रभारी

बगहा। भारतीय जनता पार्टी के गांव चलो अभियान को सफल बनाने के लिए भाजपा ने बगहा में कार्यशाला का आयोजन शनिवार को किया। इस मौके पर जनार्दन शर्मा योगी ने कहा कि पीएम मोदी ने दलित-पिछड़ी जाति के लिए देश में चिरस्मरणीय काम किया है।

कार्यशाला में मुख्य अतिथि के रूप में बगहा भाजपा के जिला प्रभारी जनार्दन शर्मा योगी उपस्थित रहे। मुख्य अतिथि ने भाजपा के जनसंघ संस्थापक श्यामा प्रसाद मुखर्जी, पंडित दीनदयाल उपाध्याय के जीवन और दर्शन का उदाहरण देते हुए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को देश के लिए त्याग करनेवाला नेता बताया। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी ने दलित और पिछड़ी जाति के लिए देश में जो काम किया है, उसको जनमानस में बताने की जरूरत है।

कार्यशाला में जिला उपाध्यक्ष सह मीडिया प्रभारी हृदया दुबे, बिरेन्द्र तिवारी, नंदकिशोर राम, सुरेश गुप्ता, कार्यक्रम प्रभारी जिला



महामंत्री पंकज झुनझुनवाला, कार्यक्रम सह प्रभारी चंद्रशेखर पांडेय, राकेश चंद्र राव के साथ साथ सभी मंडलों के मंडल अध्यक्ष, मोर्चा के जिला अध्यक्ष, प्रकोष्ठ के संयोजकों की उपस्थिति रही।

## कामयाबी उमंग-2024 कार्यक्रम के अंतर्गत कबड्डी, दौड़, चेस, कैरमबोर्ड में छात्र-छात्राओं ने दिखाई प्रतिभा

## मोतिहारी: उमंग-2024 के अंतर्गत महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय में खेल सप्ताह का हुआ आयोजन

मोतिहारी। महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय में गणतंत्र दिवस के अवसर पर यूनिवर्सिटी एथलेटिक्स फेस्ट उमंग-2024 के अंतर्गत फिट इंडिया वीक का आयोजन किया गया। इस खेल सप्ताह का उद्घाटन महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय के माननीय कुलपति प्रो. संजय श्रीवास्तव ने वैलून उड़ाकर किया। उद्घाटन के पश्चात खिलाड़ियों को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि खेल में जीत और हार मायने नहीं रखती बल्कि हमारा प्रयास मायने रखता है। खेल युवाओं को शारीरिक, मानसिक रूप से सशक्त बनाता है, साथ ही उनमें सामाजिक सौहार्द की भावना को बढ़ाता है।

उन्होंने बताया कि विवि में आने वाले समय

में योग प्रशिक्षण और छात्राओं के लिए मार्शल आर्ट्स का भी प्रशिक्षण दिया जाएगा। साथ ही जब स्थाई कैंपस बनेगा तो उसमें स्पोर्ट्स हॉस्टल भी बनाए जाएंगे। संकायाध्यक्ष शिरीष मिश्रा ने बताया कि इस खेल सप्ताह में 368 प्रतिभागियों ने भाग लिया है। जिसमें छात्र, छात्राएं, शिक्षक और कर्मचारी भी शामिल हैं।

उन्होंने कहा कि एमजीसीयूबी कम समय और अल्प संसाधन में अच्छा कौशल दिखाने के लिए जाना जाता है। गांधी भवन परिसर के निदेशक प्रसून दत्त सिंह ने कहा कि खेल के माध्यम से हम अनुशासन, परस्पर सहयोग, अंतिम तक लड़ते रहने और हारे हुए के साथ अच्छे से व्यवहार करना सिखाते हैं। इस दौरान



सभी संकायों के अध्यक्ष, विभागाध्यक्ष, शोधार्थी और विद्यार्थी मौजूद थे। महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय में यूनिवर्सिटी एथलेटिक्स फेस्ट उमंग-2024 के अंतर्गत पुरुष वर्ग के 200 मीटर रেস का आयोजन किया

गया। जिसमें तीन राउंड में लगभग तीस विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। जिसमें बीटेक तृतीय सेमेस्टर के छात्र ऋतिक राज तिवारी ने प्रथम स्थान प्राप्त किया।

वही बीटेक प्रथम सेमेस्टर के पंकज कुमार

सिंह ने द्वितीय तथा बीटेक प्रथम सेमेस्टर के प्रतीक पांडेय ने तृतीय स्थान प्राप्त किया।

वहीं महिला 200 मीटर रেস में बीटेक पांचवे सेमेस्टर की निशा रंजन ने प्रथम स्थान, बीटेक सातवें सेमेस्टर की हीं ऋषिता श्रीवास्तव ने द्वितीय स्थान और एमटेक प्रथम सेमेस्टर की काजल कुमारी तृतीय स्थान प्राप्त किया। इसके अलावा 100 मीटर महिला वर्ग की दौड़ प्रतियोगिता में प्रथम स्थान मीडिया अध्ययन विभाग की बीएजेएमसी पांचवी सेमेस्टर की छात्रा साजिया तबरेज, द्वितीय स्थान कॉमर्स विभाग की छात्रा अदिति कुमारी एवं तृतीय स्थान मीडिया अध्ययन विभाग की तृतीय सेमेस्टर की छात्रा ज्योति कुमारी ने प्राप्त किया।



वास्तव में सुख का अर्थ--जो मिल रहा है, उसका आनंद लेना और दुःख का अर्थ--मुझे और चाहिए। सुख प्राप्त का यह मतलब

नहीं कि आपको जो अच्छा लगे, आप वह कर सकें बल्कि यह है कि जो आप करें, वह अच्छा हो। सुख व्यक्ति के अहंकार की परीक्षा है जबकि दुःख व्यक्ति के धैर्य की परीक्षा है। दोनों परीक्षा में उत्तीर्ण व्यक्ति का जीवन ही सफल जीवन है। सुख के लिए संतोषी बनना ज्यादा श्रेयस्कर है क्योंकि संतोष सुख की जड़ है, असंतोष में तो दुःख पनपता है। सुख और आनंद ऐसे इत्र हैं जिन्हें जितना दूसरों पर छिड़केंगे, उतनी ही सुगंध आपके भीतर आएगी।

सुखी होने के बहुत रास्ते हैं, पर औरों से ज्यादा सुखी होने के रास्ते नहीं हैं। दूसरे को दोषी बनाने का जो सुख समझते हैं, उसके लिए असली दुःख वहीं ज्यादा बड़ा है। सुख-

# जिंदगी में सुख-दुःख की ढलान

दुःख की न तो कोई परिभाषा है और न ही कोई सीमा। सुखी होने के चक्कर में बहुत से लोग पूरी जिंदगी दुःखी रहते हैं। दुःख में स्वयं की एक अंगुली आंसू पोंछती है और सुख में दसों अंगुलियां बजती हैं। दुःख जीवन में इसलिए आते हैं ताकि हम सुख का महत्व समझ सकें। किसी को अपना दुःख दर्द देता है तो किसी को दूसरों का सुख दर्द देता है। अगर हम पेंसिल बनकर किसी का सुख नहीं लिख सकते तो अच्छी रबड़ बनकर किसी का दुःख कम तो कर सकते हैं। किसी को चाह कर भी दुःख नहीं देना चाहिए, क्योंकि कई बार किसी को दी गई चीख कई गुना होकर वापस लौटती है। इच्छाएं, सपने, उम्मीदें और नाखून--इन्हें समय-समय पर काटते रहें, अन्यथा ये दुःख और पश्चाताप का कारण बनते हैं।

इंसान दो अवस्थाओं में बेबस है--दुःख बेच नहीं सकता और सुख खरीद नहीं सकता। सुखी व्यक्ति वह है जो निरंतर स्वयं का मूल्यांकन एवं सुधार करता है, जबकि दुःखी व्यक्ति वह है जो दूसरों का मूल्यांकन करने में लगा रहता है। सचमुच कुदरत ने तो आनंद

दिया था, दुःख तो हमारी खोज है। कहते हैं कि दुःख बांटने से कम होता है, पर बहुत बार इंसान अपनों को दुःख इसलिए नहीं बताता कि कोई दुःखी न हो जाए या उन्हें बताने लायक नहीं समझता। किसी ने कहा है कि मनुष्य अपनी इच्छाएं त्यागकर अर्थवान हो जाता है और लालच तजकर मनुष्य सुखी हो जाता है।

किसी ने खूब कहा है कि किसी के सुख का कारण बनें, भागीदार नहीं और दुःख में भागीदार बनें, कारण नहीं। किसी को दुःख देने से पहले यह सोच लेना कि उसके आंसू कहीं आपके लिए सजा न बन जाएं। देखने में आया है कि दूसरों का भला करने वाले को ज्यादा कष्ट और तकलीफें उसी तरह झेलनी पड़ती जैसे फल देने वाले पेड़ को सबसे ज्यादा पत्थर झेलने पड़ते हैं। जिसे जीना आता है, वह बिना किसी सुविधा के भी खुश मिलेगा और जिसे जीना नहीं आता, वह सुविधाओं के होते हुए भी दुःखी मिलेगा।

यकीनन हम खुशी के लिए सोचेंगे तो खुश रहेंगे और दुःख के विषय में सोचेंगे तो दुःखी रहेंगे। सुखी रखना बेशक हमारे हाथ में नहीं

है, लेकिन किसी को दुःख न देना जरूर हमारे हाथ में है। सुख-दुःख मेहमान हैं, बारी-बारी आएंगे, कुछ दिन ठहर कर चले जाएंगे। दुःख को सुख में बदलते रहिए, धीरे-धीरे ही सही, पर चलते रहिए। दुःख हमारी सोच में ज्यादा बसता है। अतः सोच बदलिए, दुःख अगर किसी कारण खत्म नहीं तो कम जरूर हो जाएंगे। दुःख जीवन में इसलिए आते हैं ताकि हम सुख का महत्व समझ सकें। अगर वो नहीं आएंगे तो अनुभव कहां से लाएंगे? अगर दुःखी रहने में आनंद लेना हो तो दूसरों में कमी खोजो और सुखी रहना हो तो गुण खोजो।

जीवन में जब हम खराब दौर से गुजरते हैं, तब मन में यह विचार जरूर आता है कि परमात्मा मेरी परेशानी देखता क्यों नहीं, मेरे दुःख कम क्यों नहीं करता। पर याद रखना, जब परीक्षा चल रही होती है, तब शिक्षक मौन रहते हैं।

दुःखी सब हैं संसार में, कौन है जो पूर्णतः सुखी है? कटु सत्य है कि किसी को अपना दुःख दर्द देता है तो किसी को दूसरों का सुख दर्द देता है। अपने को खुश रखोगे तो दूसरे

तुमसे खुश रहेंगे। खिन्न रहने वाले किसी की खुशी हासिल नहीं कर सकते। जिसे मन स्वीकारे, वह सुख और जिसे अस्वीकारे, वह दुःख।

हमें परमपिता परमेश्वर की व्यवस्था पर अटूट विश्वास रखना चाहिए। क्योंकि वही सृष्टि के निर्माता, पालनहार और संहारक हैं। वही मनुष्य के कर्मों का हिसाब रखते हैं और वही हमारे दुखों का अंत भी करते हैं। विपदा में लोग भगवान को याद करते हैं, लेकिन बुरी घड़ी टल जाती है तो फिर उसे भूल जाते हैं। यदि मनुष्य सुख के समय भी भगवान को न भूले, उनका सुमिरन करता रहे तो भला दुःख आएगा ही क्यों?

जीवन में दो बातें ध्यान रखने लायक हैं। एक तो यह कि प्रभु जो सुख-दुःख देते हैं, उसमें इस जन्म या पूर्व जन्म में किए गए कर्म का फलादेश जुड़ा होता है। यानी बुरे कर्म का बुरा फल, अच्छे का अच्छा फल। दूसरा, जीवन रूपी सड़क पर लंबा सफर करते हैं तो चढ़ाई आने के बाद दुःख और समतल में सुख आता रहता है। कई बार प्रभु अपने भक्त को असमंजस में डालते हैं और ऐसा करके प्रभु अपने भक्त की आस्था, विश्वास, सोच, संकल्प आदि की परीक्षा ले रहे होते हैं। सुख और दुःख एक ही सिक्के के दो पहलू हैं।

## इतिहास झांकू - भीष्म कुकरेती

मुझे नहीं पता आज देहरादून में समोसा संस्कृति कितनी ज़िदा है पर यह पता है कि समोसा भारत में नहीं जन्मे पर हम जब भारत की कल्पना करते हैं तो हमें आज का भारत ही याद आता है। कभी भारत बहुत बड़ा क्षेत्र था। कहा जाता है कि समोसे का जन्म मिडल ईस्ट में हुआ। बात में दम है समोसे में नमक कम है व मैदा से बनता है क्योंकि अमूनन आम भारतीय आज भी मैदे से दूर रहता है केवल विशेष पकवान छोड़कर।

कहा जाता है कि ईरान में यह पकवान 9 या 10 सदी में सम्बुसक, या सम्बोसाग के नाम से जानता जाता है। ईरानी साहित्य में संबोसग, संबोसा, सम्बुसक का सबसे पहले संदर्भ 10 वीं सदी में मिलता है। ईरानी इतिहासकार की किताब 'तारीख-ए-बेयहागी' ( दसवीं सदी ) में मिलता है और माना जाता है कि घुमन्तु व्यापारियों ने इस तिकोने मीठे भोज्य पदार्थ को दुनिया के अन्य कोनों में पहुंचाया। भारत में समोसा शायद 12 वीं या 13 वीं में व्यापारी या खानसामों द्वारा भारत में आये व सुल्तान के रसोई के शान बन गया। मोरोका यात्री इब्न बट्टा ने अपनी यात्रा वृत्तांत में लिखा है कि सुलतान बिन तुगलक के शाही भोजन गृह में उसे तिकोने सम्बुसक भोजन में

## समोसे का भारत में इतिहास



दिए गए जिसके अंदर मसूर, मटर पिस्ता, बादाम व अन्य स्वादिष्ट पदार्थ भरे थे। तेरवीं सदी में महान सूफी विद्वान अमीर खुसरो ने लिखा है कि समोसा भद्र लोग खाते थे। मटन, मसालों व अन्य पदार्थों से समोसा बनता था।

अमीर खुसरो ने एक पहेली भी दी - समोसा क्यों नहीं खाया? जूता क्यों नहीं पहना? ताला न था। (जूते के सोल ताला कहा जाता है)

अकबर के रत्न अबुल फजल ने 'आइना-ए-अकबरी' में लिखा है कि बादशाह अकबर को समोसे पसंद थे। ब्रिटिश या यूरोपियन लोगों को भी समोसा गया तो उन्होंने भी समोसे को गले नहीं लगाया अपितु गले में उतार दिया।

**समोसों में क्षेत्रीय भेद**  
स्वतंत्रता के पश्चात भारत में सर्वत्र समोसा संस्कृति प्रसार में सिंधी व पंजाबियों का योगदान है। अपनी भूमि से निर्वासित हुए पंजाबियों ने होटल ही नहीं सड़कों में रेंडिओ द्वारा भी समोसा संस्कृति का प्रसार किया।

अब तो समोसा अंतर्राष्ट्रीय ख्याति पा चुका है भारत में प्रांतीय व क्षेत्रीय स्वाद अनुसार कई प्रकार के समोसे उपलब्ध हैं।

### समोसा के मुख्य प्रकार- दो तरह से वर्गीकरण हो सकता है -

१- आटे के अनुसार विभाजन जैसे मैदा के समोसे, बाजरे के समोसे, नाचनी-बेसन के

समोसे, निखालिश गेंहू के आटे का समोसा आदि आदि

२- भ्रान द्रव्य अनुसार समोसों का विभाजन - भ्रान श्रव्य जैसे आलू, मटर; चीज, भिन्न भिन्न कीमा, कुछ सब्जी भी भरकर। इसी तरह मीठा समोसा जिस पर भ्रान में गुड़ या चीनी डाला जाता है।

समोसे का विभाजन अब कैसे पके के अनुसार भी हो रहा है। तिल में सघन पके समोसा व एयर फ्राइड समोसे।

भारत में समोसा के भ्रान में क्षेत्रीय भेद मिलता है जैसे - पूर्व में समोसे के अंदर आलू, हरी मिर्च, मसाले -नमक के अतिरिक्त हींग डालना सामान्य है। बंगाल में उबले आलुओं को चुरा नहीं जाता अपितु चाकू से छोटे टुकड़े किये जाते हैं व भर दिए जाते हैं। उत्तरी भारत में आलू को चुरा जाता है व तेल में सब्जी जैसा भुना जाता है तभी भरा जाता है। यह अंतर मुंबई में भी मिलता है खार बाँद्रा, साइन आदि में उत्तरी भारत तकनीक से समोसा बनता है। शेष स्थानों में कोंकणी शैली में भी पकाया जाता है जैसे नारियल चुरा भरण में प्रयोग होता है। दक्षिण में भरण में प्याज, गाजर, मसाले, पता गोभी व कड़ी पत्तों को भरा जाता है व नारियल भी।

कुछ भी है समोसा आज भारत की पहचान है।

## रचनाकार- अनुजीत इकबाल, लखनऊ



### अंतिम सुख

पतझड़ की असंख्य आवृत्तियां लेकिन बसंत का आना जैसे अवरूद्ध है और जीवन अरण्य रिक्तता का पर्याय बन रहा है मैं तुम्हारे दुर्निवार मोह में अपने ही अक्ष पर झुकी हुई परिक्रमण करती रहती हूँ निरंतर लेकिन कोई ऋतु नहीं बदलती आखिर वो तुम ही हो जिसके स्पर्श से हो सकता था देह के शिशिर का अवसान और प्रसफुटित हो सकती थी सौम्य सी कोई कोंपल मन के अंतर्द्वंद्व और विकल अनुबंधों से जब मुक्त हो जाऊं तब तुम आना जीवन को पुनर्परीभाषित करने किसी अंतिम सुख की तरह।।

## राजीव डोगरा, कांगड़ा, हिमाचल प्रदेश

### माँ का आंचल

माँ! ममतामय आंचल में फिर से मुझे छुपा लो बहुत डर लगता है मुझे दुनिया के घने अंधकार में। माँ! फिर से अपने प्यार भरे अहसासों के दीप मुझ में आकर जला दो। माँ! खो न जाऊ कहीं दुनिया की इस भीड़ में माँ! फिर हाथ थाम मेरा कदम से कदम मिला मुझे चलना सीखा दो। माँ! डरा सहमा सा रहता हूँ मतलबखोर लोगों की भीड़ में माँ! अपना ममतामय आंचल उड़ा मुझे फिर से अपनी प्यार भरी लोरी गा सुला दो।



## नमिता गुप्ता मनसी मेरठ, उत्तर प्रदेश



### विजय

सुनों, मत करो चिंतन गहन, बह जाने दो, कह जाने दो.. आंसुओं को, ये ही तो रूपरेखाएं हैं, तुम्हारी श्री विजय की !!

तम तो भ्रम है, वो भी एक क्रम है, एक अवसर है.. प्रभात किरण का,

फिर डर कैसा, ये भ्रम कैसा, निस्वार्थ बढें तो टल सकती सभी बाधाएं हैं, ये ही तो रूपरेखाएं हैं, तुम्हारी श्री विजय की !!

सुनों, उठाओ तो गांठीव.. चढाओ प्रत्यंचा भी, कि पराजय सभी तुम्हारी बन चलेंगी सारथी,

समय साक्षी है, युग-युग की कथाएं भी, जब भी उपेक्षित होता है सच कमजोरियां ही बन जाती हैं कवच, प्रयत्न करने से ही बदलती रेखाएं हैं, ये ही तो रूपरेखाएं हैं, तुम्हारी श्री विजय की !! इसलिए कोशिश करो.. अर्जुन बनो.. हां, अर्जुन बनो .. !!

# सन्निधि संगोष्ठी के 10 साल पूरे हुए, पांच सौ से अधिक साहित्यकारों ने शिरकत की



हेमलता महरके

सन्निधि संगोष्ठी के दस साल पूरे होने पर नई दिल्ली स्थित सन्निधि सभागार में आयोजित संगोष्ठी का समापन चर्चित कवि और सामयिक वार्ता के संपादक राजेंद्र राजन के कविता पाठ से हुआ। राजन ने मौजूदा समय की परिस्थितियों पर विचारोत्तर कविताओं का पाठ कर सभी के भीतर विसंगतियों के खिलाफ उबाल पैदा कर दिया।

संगोष्ठी के पिछले दस सालों और इससे संबंधित एक रिपोर्ट का भी लोकार्पण किया गया। जिसमें दस साल की उपलब्धियों का लेखा जोखा पेश किया। इसके बाद कवि और लेखक डॉ. सुरेश चंद्र शर्मा की दो पुस्तकों का भी लोकार्पण किया गया। लोकार्पण के बाद केदार नाथ शब्द मसीहा, विनय विक्रम, डॉ. ममता धवन ने भी अपनी टिप्पणियां पेश की।

गौरतलब है कि सन्निधि संगोष्ठी का संचालन पिछले दस सालों से काका कालेलकर साहब द्वारा स्थापित गांधी हिंदुस्तानी साहित्य सभा, नई दिल्ली और विष्णु प्रभाकर प्रतिष्ठान, नोएडा की ओर से किया जाता रहा है।

संगोष्ठी का आयोजन साहित्य की विभिन्न विधाओं पर हर महीने किया जाता रहा है। संगोष्ठी में जहां नव रचनाकारों का पाठ करने का मौका दिया जाता रहा है। साथ ही इनके मार्गदर्शन के लिए अपने समय के स्थापित साहित्यकारों को भी आमंत्रित किया जाता रहा है। इस तरह पिछले दस सालों में 500 से अधिक नए और जाने माने साहित्यकारों ने शिरकत की है।

सन्निधि संगोष्ठी की ओर से हर साल साहित्य, कला, संस्कृति, समाजसेवा, पत्रकारिता के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य के करने वाले दस युवाओं को काका कालेलकर साहब और विष्णु प्रभाकर सम्मान से सम्मानित जाता रहा है।

गौरतलब है कि दुनिया की हर तरह के प्रशिक्षण



और शिक्षण के लिए स्कूल, कॉलेज और संस्थान खुले हुए हैं लेकिन सृजनात्मक लेखन में युवाओं को प्रशिक्षित करने के लिए कोई शिक्षण-प्रशिक्षण केंद्र उपलब्ध नहीं है। ऐसे में स्वयं से प्रेरित होकर साहित्य रचना करने वाले युवाओं के लिए सन्निधि संगोष्ठी बहुत उपयोगी सिद्ध हुआ है। सन्निधि संगोष्ठी का निरंतर आयोजन काका कालेलकर की शिष्या कुसुम शाह, अतुल प्रभाकर, वरिष्ठ पत्रकार प्रसून लतांत और किरण आर्या की ओर के सामूहिक प्रयत्नों का नतीजा है। सन्निधि संगोष्ठी में मौजूदा समय के ज्यादातर नामचीन लोगों ने भाग लिया है। जो निम्नलिखित हैं - हरिवंश नारायण सिंह (उपसभापति, राज्य सभा), डॉ. हरिपाल सिंह, कांता रॉय, शिवनारायण, राकेश पांडे, श्री सुनील शास्त्री, अनिल जोशी, मोहिनी माथुर, संतोष

खन्ना डॉ. पूरन सिंह, ओम सपरा, शंकर कुमार सान्याल, डॉ. गोपेश्वर सिंह श्री दिनेश मिश्र, बृजेंद्र त्रिपाठी, बलदेव वंशी, डॉ. सैफी अयूब, सुश्री मणिमाला, ममता कालिया, निर्मला जैन, शिखा वार्नेय, अनुराग अन्वेषी, डॉ. अनामिका, गैलियन राइट, प्रेम जन्मेजय, सुरेश यादव, पाल शर्मा, कमलेश भट्ट, जगदीश, आलोक, राहुल देव, आशीष कंधवे, क्षमा शर्मा, रवि तनेजा ममता किरण, श्री लक्ष्मी शंकर बाजपेई, पंकज बिष्ट, प्रह्लाद रामशरण, अजगर वजाहत, पद्मा सचदेव, शंभुनाथ शुक्ल, विनोद भारद्वाज, सुश्री नासिरा शर्मा, दीक्षित दनकौरी, लीलाधर जगुड़ी, नीरज डंगवाल, श्री संत समीर, गीता श्री, अनिल पांडे, डॉ. हरीश नवल, सुभाष चंद्र, डॉ. अजय नवरिया, रमणिका गुप्ता, वाजिद खान, रीना तिवारी, श्री रविशंकर रवि, सविता सिंह, सुरेश नीरव, श्रीमती सुमन केसरी, बिहारी तिवारी, नरेश शांडिल्य, अशोक गुप्ता, मदन कश्यप, सुधांशु नारायण कुमार, बालस्वरूप राही, चिन्मय त्रिपाठी, मृदुला प्रधान, गंगेश गुंजन, आकांक्षा पारे, आनंद शर्मा, संजय कुमारडॉ. अमरनाथ अमर, श्री दीपांकर श्रीज्ञान, कायनात काजी, श्री मुकेश भारद्वाज, नरेंद्र मोहन, हरीश अरोड़ा, अनीता भारती, वंदना ग्रेवर, डॉ. सुनीता, कमलेश भारतीय, राकेश रेनु, श्री भानु भारतीय, राजेंद्र उपाध्याय आदि ने हिस्सा लिया।

## फूल कुमारी, गोड्डा,

## झारखण्ड

## सुकून



कुछ पीछे छोड़कर जब आगे बढ़ना होता है सच-सच बतलाना सब, सुकून कहीं मिल पाता है? और बतलाना ये भी कि, कितने सच्चे लोग मिले, जिसको लिए हर कोई जीवन में आगे बढ़ जाता है? और यकीन बस इतना दिलाया था हमको, छोड़ो आज की बातें, आगे सब अच्छा ही होता है। अपने रिश्ते दिल के थे, सपने सारे दिल के थे। टूटने पर इसके बतलाना कौन आवाज सुन पाता है? गम को दिल में दबा के रखना, झूठी बस मुस्कान रखो। बचपन से ही सीख हमें बोले ऐसी क्यों दिया जाता है?

## प्रेम

### गरिमा सिंह मधुरिमा, सूरत गुजरात



उसका प्रेम कितना गहरा है ये समझना सबके बस की बात नहीं। हर किसी के प्यार की समानता दूसरे के प्रेम से नहीं हो सकती। उसका अपना ही कारण है सायद किसी को सूरत तो किसी को सिरत से प्यार हुआ। किसी को किसी की मुस्कान भा गई और कोई गुस्से पर फिदा हो गया। किसी को किसी की सच्चाई अच्छी लगी तो किसी को उसका बातों को हंसकर टाल जाना भाता है। ये दिल है जनाब इसे कोई भी कभी भा जाता है। हम तनिक भी नहीं चूकते दूसरे के रिश्ते पर उंगली उठाने से पहले हर किसी के चरित्र का प्रमाण पत्र बनाने में पर जब बात खुद की हो तो सब सही सब तार्किक लगता है।

प्रेम कब बंधा है जाति, धर्म, उम्र, रंग, अमीर गरीब और समाज के दायरों में उसने तो हमेशा वही चाहा जो अपनी हदों से बाहर था प्रेम स्वतंत्र था है और रहेगा। प्रेम पा लेने भर का नाम नहीं प्रेम तो सम्पूर्ण न्योछावर करने का नाम है। कौन कहता है कि उसकी आवाज सुनकर सुकून मिलता है सुकून तो उसका कुशल मंगल जानकर भी मिल जाता है। कौन कहता है कि उसकी बाहों में सर रखकर ही सुकून की नींद आती है सुकून की नींद तो उसे सुकून से सोते देखकर भी आ जाती है। कौन कहता है कि गले लगाकर चूम लेने भर से प्यार की गहराई का अंदाजा होता है उसके कंधे पर सर रखकर जोर-जोर से रो लेने से भी गहरे प्यार का अंदाजा लग जाता है।

कौन कहता है हाँथों में हाँथ रखकर ही दिल की बात करने से ही प्यार जताया जा सकता है प्यार तो दूर से देखकर एक बार नजर झपकाने भर से महसूस हो जाता है। कौन कहता है घण्टों बात करके ही हम उसे अपनी चाहत बता और जता सकते हैं दो मिनट मौन हो एकटक उसे देखते रहने से प्यार उमड़ आता है मन में आँखें मूंदकर उसने सोचने से जो आनंद सुकून मिलता है हाँ वही तो प्रेम है। उसकी खैरियत का परवाह भी प्यार है। उसके नाम को सुनकर दिल का जोर-जोर से धड़कना भी प्यार है। और तो और घण्टों से ऑनलाइन है पर एक मैसेज भी नहीं किया ये सोच-सोच कर बार-बार इनबॉक्स चेक करना भी प्यार है। और बेवजह उसकी बकवास पर हंसना और अकेले में खुद उसे सोचकर मुस्कुराना और खुदही लजाना भी प्यार है। तो ये मान लीजिए की प्यार असीमित और अनन्त है जो कहते हैं हमने प्यार को पढ़ा और जाना है वो गलत कहते हैं प्यार हमेशा हमारी सोच और समझ से परे था है और रहेगा। इसीलिए ज्यादा सोचिए नहीं अगर आप में इनमें से कोई भी लक्षण हैं तो आप प्यार में है ये सोचकर मुस्कुराइए।

**तो ये मान लीजिए की प्यार असीमित और अनन्त है जो कहते हैं हमने प्यार को पढ़ा और जाना है वो गलत कहते हैं प्यार हमेशा हमारी सोच और समझ से परे था है और रहेगा। इसीलिए ज्यादा सोचिए नहीं अगर आप में इनमें से कोई भी लक्षण हैं तो आप प्यार में है ये सोचकर मुस्कुराइए।**

### प्रतिभा दुबे (स्वतंत्र लेखिका)



आज पारंपरिक तरीके से शादी हो रही थी! दुल्हन बनी दीया को दीया की मां समझा ही रही थी!

....कि बेटा अब से ससुराल ही तेरा घर कहलाएगा और तुम्हारी

नई जिंदगी की शुरुवात के साथ एक जिम्मेदारी भी होगी। मायके से विदा होने के बाद लड़की कि अर्थी ससुराल की दहलीज से ही निकलती है! फिर जीवन में चाहे जैसी भी परिस्थिति हो, तुम कभी भी अपने ससुराल की दहलीज पार न करना कभी भी लड़ झगड़ कर मायके नहीं आना। तुम्हारा धीरज ही तुम्हारा साथी और संयम ही संस्कार होंगे जिससे तुम अपने मायके का नाम भी रोशन करोगी।

धैर्य पूर्वक अपनी मां की बात सुनते हुए दीया ने कहा मां मैं पूरी कोशिश करूंगी तुम्हारी उम्मीदों पर खरा उतरने की! पर क्या दहलीज के पार मुझे वह आजादी मिलेगी?

जो मुझे मेरे घर में मिलती थी इसकी जिम्मेदारी कौन लेगा? यह रिश्ता मैंने आपकी और पापा की खुशी के कारण अपनाया है और मुझे रोहित थोड़ा बहुत समझ में भी आया इसीलिए मैंने हां कहा पर मैं यहां से सकारात्मक भाव लेकर ही विदा होना चाह

## दहलीज के पार : लघुकथा

**मायके से विदा होते समय दीया ने मन ही मन निश्चय कर लिया था की दहलीज के पार भी मेरी एक दुनिया होगी और मुझे एक सशक्त महिला बनने के लिए पहले अपनी गृहस्थी को मजबूत करना होगा, ताकि मैं अपने आने वाले भविष्य में वो सारे कार्य कर सकूंगी जिसके कारण मेरी भी एक अलग पहचान बने।**

रही थी! इसीलिए आपकी बात इतने प्रेम से सुन रही थी आप निश्चित रहें मैं आपके संस्कारों को कोई भी क्षति नहीं पहुंचाऊंगी, आपने जो कहा है उसे निभाने की पूरी कोशिश करूंगी।

दीया की शादी बड़ी धूमधाम और सभी संस्कारों के साथ संपूर्ण हुई, आखिर वह घड़ी आ ही गई जब रोहित और दीया एक दूसरे के जीवन साथी बन गए।

आज दीया की आंखों में आंसू नहीं थे! सिर्फ और सिर्फ इस बात की खुशी थी, कि उसने अपने माता पिता से जो भी प्रॉमिस किए हैं वह उसे निभाने की पूरी कोशिश कर सकारात्मक भाव से अपने नए जीवन में प्रवेश करने जा रही है।

दीया मन ही मन सोच रही थी कि स्त्री जीवन में चाहे कोई भी युग रहा हो! वह स्त्री फिर सीता हो या आधुनिक युग की नारी दहलीज के पार उसको स्त्री की भूमिका निभानी ही पड़ती है, और यह दहलीज

उसके लिए लक्ष्मण रेखा का कार्य करती है, यदि वह इसे पार जाकर अपने सपने पूरे करती है तो अपने परिवार की मर्यादा को तोड़ती है और वहीं दूसरी ओर यदि अपनी दहलीज के अंदर दायरा सीमित रखती है तो उसका जीवन लगभग समाप्ति की ओर हो जाता है! वह एक मां बहन और बेटे बनकर ही रह जाती है।

मायके से विदा होते समय दीया ने मन ही मन निश्चय कर लिया था की दहलीज के पार भी मेरी एक दुनिया होगी और मुझे एक सशक्त महिला बनने के लिए पहले अपनी गृहस्थी को मजबूत करना होगा, ताकि मैं अपने आने वाले भविष्य में वो सारे कार्य कर सकूंगी जिसके कारण मेरी भी एक अलग पहचान बने।

महाराज बाड़ा लश्कर ग्वालियर

# गले की खराश से हैं परेशान, तो इन 5 घरेलू उपायों को अपनाएं

नए साल की शुरुआत के साथ ही ठंड का प्रकोप भी बढ़ने लगा है। राजधानी दिल्ली समेत देश के कई हिस्सों में इन दिनों लगातार ठंड का कहर जारी है। ऐसे में इस सीजन सर्दी-जुकाम एक आम समस्या बनी रहती है। सर्दियों में इम्युनिटी कमजोर होने की वजह से अक्सर लोग आसानी से संक्रमण की चपेट में आ जाते हैं। सर्दियों में सर्दी-जुकाम के साथ ही गले की खराश भी एक आम समस्या है। ठंड के मौसम में कुछ भी ठंडा खाने से अक्सर यह समस्या हो जाती है।

गले की खराश एक ऐसी समस्या है, जो हमें काफी परेशान करती है। यह समस्या व्यक्ति को इस तरह प्रभावित करती है कि उसका खाना-पीना और बोलना तक मुश्किल हो जाता है। साथ ही किसी भी काम में मन की नहीं लग पाता है। अगर आप भी इस समस्या से परेशान हैं, तो कुछ ऐसे घरेलू उपाय हैं, जिन्हें करने से आप गले की खराश से राहत पा सकते हैं।

तो चलिए जानते हैं ऐसे ही कुछ नुस्खों के बारे में-

## नमक का पानी

अगर आप गले की खराश से परेशान हैं, तो नमक का पानी इसमें आपके काफी काम आ सकता है। गले की खराश से तुरंत राहत पाने के लिए दिन में 2 से 3 बार नमक वाले गर्म पानी से गरारा करें। आप चाहे तो गर्म पानी भी पी सकते हैं। इस उपाय को करने से आपको गले में होने वाली परेशानी से राहत मिलेगी और गले में मौजूद बैक्टीरिया भी बाहर निकल जाएंगे।

## अदरक की चाय

गले की समस्या होने पर आप अदरक की चाय भी पी सकते हैं। इस चाय से सेवन से न सिर्फ आपको गले में गर्माहट मिलेगी, बल्कि इससे आपकी इम्युनिटी भी मजबूत होगी। इसे बनाने के लिए अदरक के टुकड़ों को एक कप पानी

में उबालें और फिर इसे छानकर गर्मागर्म पिएं। आप चाहे तो इसके अलावा कैमोमाइल टी और ग्रीन टी का सेवन भी कर सकते हैं।

## शहद

गले की खराश मिटाने के लिए शहद भी एक बढ़िया विकल्प है। इसमें मौजूद एंटीबैक्टीरियल और एंटीइंफ्लेमेटरी गुण गले की खराश, दर्द, खांसी और जुकाम को दूर करने में कारगर है। आप शहद को गर्म पानी में मिलाकर पी सकते हैं। इसके अलावा अगर चाहे तो इसे हर्बल टी में डालकर या फिर अदरक के साथ भी इसे खा सकते हैं।

## लौंग

औषधीय गुणों से भरपूर लौंग भी गले की खराश का एक बेहतरीन घरेलू उपाय है। आप कई तरीकों से इसका इस्तेमाल कर इस समस्या से निजात पा सकते हैं। आप चाहे तो सादा लौंग चबा सकते हैं। इसके अलावा आप



गर्म पानी में लौंग डालकर भी इस पानी को पी सकते हैं। साथ ही आप लौंग की हर्बल टी भी बना सकते हैं। इसके लिए लौंग को एक कप पानी में उबालें और आधा चम्मच शहद डालकर इसे पी लें।

## लहसुन

सर्दियों में लहसुन का सेवन कई मायनों में सेहत के लिए फायदेमंद होता है। इम्युनिटी मजबूत करने के साथ ही यह सर्दी-जुकाम और गले की खराश को भी दूर करता है। लहसुन में मौजूद एंटी-माइक्रोबियल गुण वायरल इंफेक्शन में काफी फायदेमंद होते हैं। आप इसे गर्म या भुन कर खा सकते हैं।

## हृदय रोग के लिए रामबाण दवा है अर्जुन की छाल

### हृदय रोग के मरीजों की संख्या में रोजाना

इजाफा हो रहा है। हाल के दिनों में हार्ट अटैक के मामले भी बढ़े हैं। युवावर्ग भी इससे अछूता नहीं है। बॉलीवुड के कई बड़े कलाकारों का निधन हार्ट अटैक से हुआ है। इसके



अलावा, सामान्य जनमानस भी इससे प्रभावित हुए हैं। खबरों में रोजाना अचानक हार्ट अटैक के मामले पढ़ने और दिखने को मिल रहे हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो हृदय रोग के कई कारण हो सकते हैं।

इनमें दो प्रमुख कारण तनाव और बैड कोलेस्ट्रॉल हैं। तनाव से उच्च रक्तचाप बढ़ता है। वहीं, उच्च रक्तचाप से हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है। जबकि, शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से धमनियों में रक्त संचरण सही से नहीं होता है। इस स्थिति में हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा रहता है। इसके लिए रोजाना संतुलित आहार लें और एक्सरसाइज करें। साथ ही तनाव न लें। इसके अलावा, हृदय रोग से बचाव के लिए अर्जुन की छाल का सेवन करें। अर्जुन की छाल के सेवन से मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग में फायदा मिलता है। आइए, इसके बारे में सबकुछ जानते हैं-

### अर्जुन की छाल

आयुर्वेद में अर्जुन को औषधि माना जाता है। इसकी पत्ती और छाल का इस्तेमाल कई रोगों को दूर करने में किया जाता है। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो इसमें हाइपोलिपिडेमिक पाया जाता है, जो बढ़ते कोलेस्ट्रॉल और उच्च रक्तचाप को कंट्रोल करता है। साथ ही शुगर कंट्रोल करने में भी मदद मिलती है। इसकी तासीर गर्म होती है। इसके लिए सर्दियों में अर्जुन की छाल का सेवन करना फायदेमंद होता है। हालांकि, अन्य मौसम में अर्जुन की छाल के अधिक सेवन करने से पहले डॉक्टर की जरूर सलाह लें।

### कैसे करें सेवन

इसके लिए अर्जुन की छाल को रात में सोने से पहले एक गिलास पानी में भिगोकर रख दें। अगली सुबह गैस पर अर्जुन की छाल और पानी को गैस पर गर्म करें। फिर, इसमें काली मिर्च, तुलसी के पत्ते, अदरक, दालचीनी आदि चीजें डालकर काढ़ा तैयार करें। जब काढ़ा तैयार हो जाए, तो इसका सेवन करें। इस काढ़ा के सेवन से हृदय रोग में बहुत फायदा मिल सकता है।

## शरीर में खून बढ़ाने के साथ हड्डियों के लिए फायदेमंद है किशमिश

इस फ्रूट्स के सेवन से कितना फायदा होता है, ये तो आप जरूर जानते होंगे। आज आपको किशमिश के फायदों के बारे में बताएंगे। हर कोई इसके स्वाद से वाकिफ है, लेकिन किशमिश के गुण सिर्फ इसके स्वाद तक सीमित नहीं हैं, बल्कि यह शरीर से जुड़ी कई समस्याओं को दूर करने में सहायक है।

सेहत के लिए किशमिश किसी वरदान से कम नहीं है। इसे खाने से कमजोरी, सुस्ती जैसी समस्याओं से राहत मिल सकती है। यह पोषक तत्वों का भंडार है। आइए जानते हैं, किशमिश सेहत के लिए कैसे फायदेमंद है।

### 1. खून की कमी दूर करने में सहायक

किशमिश में आयरन पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसमें विटामिन-बी और कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करते हैं। अगर आप एनिमिया से पीड़ित हैं, तो रोजाना किशमिश का सेवन कर सकते हैं।

### 2. पाचन को स्वस्थ रखने में मददगार

किशमिश में मौजूद फाइबर पाचन के लिए लाभकारी है। इसके लिए रात में किशमिश को भिगो दें और सुबह में इसे खाएं। अगर आपको कब्ज की समस्या है, तो भिगो हुए किशमिश का नियमित रूप से सेवन कर



सेहत के लिए किशमिश किसी वरदान से कम नहीं है। इसे खाने से कमजोरी, सुस्ती जैसी समस्याओं से राहत मिल सकती है। यह पोषक तत्वों का भंडार है। इसमें विटामिन-बी और कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करते हैं। अगर आप एनिमिया से पीड़ित हैं, तो रोजाना किशमिश का सेवन कर सकते हैं।

सकते हैं।

### 3. आंखों के लिए फायदेमंद

किशमिश में पर्याप्त मात्रा में बीटा-कैरोटीन, विटामिन-ए और कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो आंखों के लिए फायदेमंद होते हैं। इसके नियमित सेवन से मोतियाबिंद का खतरा भी कम हो सकता है।

### 4. हड्डियों के लिए लाभदायक

किशमिश में कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में

पाया जाता है। जो हड्डियों को स्वस्थ रखने में सहायता करता है। हड्डियों को मजबूत रखना चाहते हैं, तो नियमित रूप से किशमिश का सेवन कर सकते हैं।

### 5. हाई ब्लड प्रेशर को करता है कंट्रोल

किशमिश में पोटैशियम और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं, जो ब्लड सर्कुलेशन को सुधार कर हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मददगार है।

# पाचन को मजबूत करना है, तो अपनाएं ये हेल्दी आदतें

बदलती जीवनशैली और अनहेल्दी फूड्स के कारण पाचन संबंधी समस्या आम है। आप जो भी खाते हैं और सही से नहीं पचा पाते हैं। जिससे अपच, गैस, कब्ज मतली आदि की समस्या होती है। समय रहते इन समस्या पर ध्यान न दिया जाए, तो ये गंभीर बीमारियों का कारण हो सकती हैं। ऐसे में जरूरी है कि आपका पाचन शक्ति मजबूत रहे, जिससे आप पेट संबंधित समस्या से बच सकते हैं। आइए जानते हैं, पाचन शक्ति कैसे बढ़ाएं।

## 1. जंक फूड्स से दूरी बनाएं

पाचन तंत्र को मजबूत रखना चाहते हैं, तो अधिक मात्रा में फैटी चीजों का सेवन न करें। अगर आप नियमित रूप से जंक फूड्स खाते हैं, तो इससे पेट संबंधित कई बीमारियां हो

सकती हैं। इसमें अधिक मात्रा में शुगर और फैट होता है, इसके नियमित सेवन से आप मोटापे के शिकार हो सकते हैं।

## 2. पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं

शरीर में पानी की कमी से आपका पाचन तंत्र कमजोर हो सकता है। दरअसल, कम मात्रा में पानी पीने से पाचन सही तरीके से काम नहीं करता है और कब्ज, गैस,



अपच आदि समस्या होने लगती है। इस तरह आपका पाचन तंत्र बुरी तरह प्रभावित हो सकता है।

## 3. दही खाएं

दही पाचन को दुरुस्त रखने में बहुत ही लाभकारी माना जाता है। इसमें गुड बैक्टीरिया पाए जाते हैं, जो पाचन को दुरुस्त रखने में मदद कर सकते हैं। इसमें मौजूद विटामिन-सी और अन्स पोषक तत्व पाचन शक्ति बढ़ाने में मददगार हो सकते हैं।



## 4. समय पर खाना खाएं

बिजी लाइफस्टाइल के कारण लोग देरी से खाना खाते हैं, कई लोग तो सुबह का नाश्ता

भी स्किप कर देते हैं, इससे पाचन तंत्र पर बुरा असर पड़ता है। इसलिए रोजाना समय पर ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर करें।

## हेयर फॉल से छुटकारा दिला देंगी अमरुद की पत्तियां



बालों का झड़ना टूटना आजकल हर दूसरे व्यक्ति के लिए परेशानी की वजह बना हुआ है। इस समस्या का मुख्य कारण अनियमित जीवनशैली और खान-पान की खराब आदतें हो सकती हैं।

अगर आप भी हेयर फॉल की समस्या से परेशान हैं तो अमरुद की पत्तियां आपकी परेशानी दूर करने में आपकी मदद कर सकती हैं। आइए जानते हैं कैसे अमरुद की पत्तियां इस्तेमाल करके आप अपने बालों के झड़ने को रोक सकते हैं।

## अमरुद में मौजूद पोषक तत्व

अमरुद की पत्तियों में विटामिन सी की भरपूर मात्रा होती है। जो बालों का झड़ना रोक सकती हैं। अमरुद में मौजूद पोटैशियम शरीर में सोडियम के प्रभाव को कम करता है जिससे ब्लड प्रेशर की समस्या से छुटकारा मिलता है। इसके अलावा, अमरुद के नियमित सेवन से शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है। अमरुद में मौजूद विटामिन सी के एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर की प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाते हैं और कैंसर से लड़ने में शरीर की मदद करते हैं।

## ऐसे करें अमरुद की पत्तियों का



## इस्तेमाल

हेयर फॉल रोकने के लिए सबसे पहले एक बर्तन में एक लीटर पानी कम से कम 20 मिनट उबालकर उसमें अमरुद की पत्तियां डाल दें। अब इस घोल का ठंडा होने का इंतजार करें।

इस घोल को आगे भी यूज करने के लिए इसे एक बोतल में भरकर ऐसी जगह रखें जहां का तापमान सबसे कम हो। यह घोल बालों का रूखापन कम करके उन्हें चमकदार और हेल्दी बनाता है। अब इस घोल को हथेली पर पूरी तरह फैलाकर बालों की जड़ों पर अच्छी तरह लगाकर शॉवर कैप लगाकर सो जाएं। सुबह हेयर वॉश कर लें।

## बालों के लिए वरदान है मेथी

मेथी दाने में औषधीय गुण पाए जाते हैं। ये छोटे-छोटे से पीले रंग के बीज में कई बड़े फायदे छिपे हैं। ये सेहत के साथ बालों के लिए भी काफी फायदेमंद होते हैं। इसमें आयरन, प्रोटीन और अन्य विटामिन्स पर्याप्त पाए जाते हैं, जो बालों को मजबूती प्रदान करते हैं। ऐसे बनाएं मेथी से हेयर पैक

## 1. मेथी, नींबू और कोकोनट मिलक

सबसे पहले मेथी दाने को रात भर भिगोकर रख लें, अगले दिन इसका पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट में कोकोनट मिलक और नींबू का रस

मिलाएं। इस मिश्रण को स्कैल्प पर लगाएं। करीब 30 मिनट बाद बालों को धो लें।

## 2. मेथी और नारियल तेल का मास्क

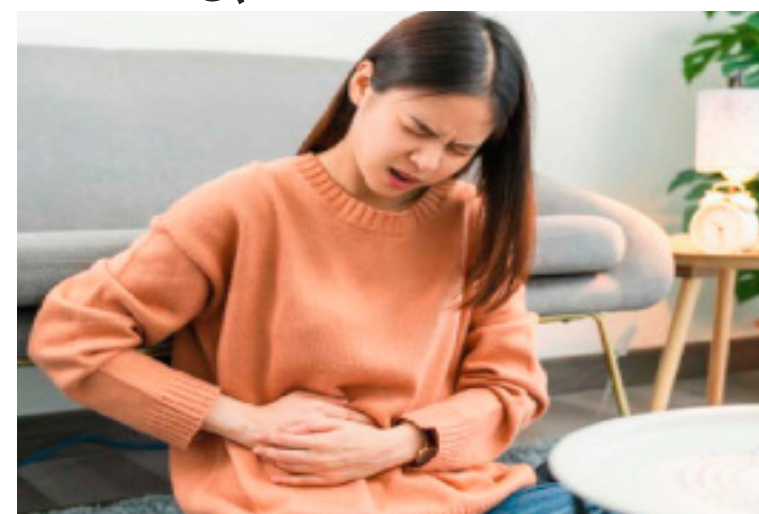
मेथी दाने को भिगो लें, इसे पीसकर पेस्ट तैयार कर लें। अब 1 चम्मच नारियल तेल डालें, इस मिश्रण को अच्छी तरह मिला लें। फिर इसे बालों पर लगाएं, 20-30 मिनट बाद पानी से धो लें।

## 3. मेथी और शहद का पैक



मेथी के दानों से पेस्ट तैयार कर लें। इस पेस्ट में शहद मिलाएं, इसे बालों की जड़ों में लगाएं। जब बाल सूख जाए, तो पानी से धो लें। इस हेयर पैक का इस्तेमाल हफ्ते में दो बार कर सकते हैं।

## सेहत से जुड़ी कई समस्याओं को दूर करे काली इलायची



## मजबूत करें पाचन तंत्र

काली इलायची के सेवन से गैस के साथ भूख न लगने की समस्या को भी दूर कर सकते हैं। इसकी वजह है इसमें मौजूद कार्मिनेटिव तत्व। इसके अलावा अगर आपको ब्लोटिंग की समस्या भी हमेशा बनी रहती है तब तो आपको जरूर अपनी भोजन में काली इलायची को शामिल करना चाहिए।

## एसिडिटी का इलाज

काली इलायची एसिडिटी दूर करने में भी है फायदेमंद। ऑयली, स्पाइसी फूड के सेवन से एसिडिटी की समस्या हो सकती है तो इसे

बचने या दूर करने के लिए काली मिर्च को बनाएं अपनी डाइट का हिस्सा।

काली इलायची के सेवन से फेफड़ों में ब्लड का सर्कुलेशन सही तरीके से होता है। जिसकी वजह से सर्दी-जुकाम और अस्थमा की समस्याएं कोसों दूर रहती हैं। तो श्वसन संबंधी बीमारियों से पीड़ित व्यक्ति को इसे अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

काली मिर्च में मौजूद जीवाणुरोधी गुण दातों के संक्रमण, मूसड़ों के संक्रमण और मुंह की बदबू से राहत दिलाते हैं।

तो अगर आप भी मुंह की बदबू से बहुत



परेशान रहते हैं तो काली मिर्च के सेवन से इसमें बहुत लाभ मिलेगा।

## स्किन को बनाएं चमकदार

इलायची में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन सी और पोटैशियम त्वचा के ब्लड सर्कुलेशन में सुधार करते हैं जिससे चेहरे की चमक बढ़ती और और आप ज्यादा जवां नजर आती हैं।