● bordernewsmirror@gmail.com
● पटना, दिल्ली व कोलकाता से एक साथ प्रसारित
● द्विभाषिक समाचार पत्र

BORDER NEWS MIRROR BNM to the point...

02 आईएनडीआई गठबंधन के नेता परिवार और सम्पत्ति के लिए कर रहे काम: सुशील मोदी

04 26 फरवरी को पीएम मोदी करेंगे रक्सौल रेलवे स्टेशन निर्माण का वर्चुअल शिलान्यास

# बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, गुरुवार, 22 फरवरी 2024 www.bordernewsmirror.com ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रुपए ● वर्ष: 04, अंक: 362

## 13 हजार करोड़ विकास कार्य की सौगात

### प्रधानमंत्री मोदी मेहसाणा में आज कार्यों का करेंगे लोकार्पण एवं शिलान्यास

**बीएनएम@गांधीनगर**

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी 22 फरवरी को अपने गुजरात दौरे के दौरान राज्य के लिए अनेक विकास कार्यों की सौगात ला रहे हैं। प्रधानमंत्री मेहसाणा में विभिन्न विभागों के 13,000 करोड़ रुपये से अधिक के विकास कार्यों का लोकार्पण एवं शिलान्यास करेंगे। मुख्यमंत्री भूपेंद्र पटेल भी इस कार्यक्रम के दौरान मेहसाणा में उपस्थित रहेंगे।

प्रधानमंत्री विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग के अंतर्गत भारतनेट चरण-2 के तहत 2042 करोड़ रुपये की लागत से तैयार गुजरात फाइबर ग्रिड नेटवर्क का लोकार्पण करेंगे। इस प्रोजेक्ट के अंतर्गत 22 जिलों में फैले 35,264 किलोमीटर फाइबर नेटवर्क के साथ 8030 ग्राम पंचायतों को कवर किया गया है। जिन्हें 100 एमबीपीएस तक की हाईस्पीड इंटरनेट की सुविधा प्रदान की जा रही है। नेटवर्क में बहुत ही कम अपग्रेडेशन करने के बाद इंटरनेट की गति को प्रति ग्राम पंचायत 1 जीबीपीएस तक बढ़ाया जा सकता है। इसके अलावा, विज्ञान और प्रौद्योगिकी विभाग के अंतर्गत गुजरात बायोटेक्नोलॉजी यूनिवर्सिटी के मुख्य अकादमिक भवन का लोकार्पण, ह्यूमन और बायोलॉजिकल साइंस गैलरी तथा गुजरात इंटरनेशनल फाइनेंस टेक-सिटी (गिफ्ट सिटी) में आकार लेने वाले गुजरात बायोटेक्नोलॉजिकल रिसर्च सेंटर (जीबीआरयू) के नए भवन का शिलान्यास भी किया जाएगा। विज्ञान और प्रौद्योगिकी विभाग के तहत 2500 करोड़ रुपये से अधिक की लागत के विकास कार्यों का लोकार्पण एवं शिलान्यास किया जाएगा।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी मेहसाणा में 2300 करोड़ रुपये से अधिक के खर्च से तैयार रेलवे की 5 परियोजनाओं का लोकार्पण करेंगे। इन परियोजनाओं में राधनपुर-सामखियाली (134.30 किमी) सेक्शन, मेहसाणा-जगुदण (10.84 किमी) सेक्शन, मेहसाणा-जगुदण (10.89 किमी) नई ब्रॉडगेज लाइन तथा मेहसाणा-भांडू मोटी दाऊ (8.89 किमी) सेक्शन आदि शामिल है। राधनपुर-सामखियाली सेक्शन पालनपुर-सामखियाली (247.73 किमी) रेल लाइन के दोहरीकरण का हिस्सा है, जो कच्छ के रण, जोधपुर, बीकानेर और आबू रोड जैसे पर्यटन स्थलों के बीच कनेक्टिविटी को बढ़ावा देगी।

प्रधानमंत्री सड़क एवं भवन विभाग के अंतर्गत राज्य के सड़क एवं भवन विभाग, राष्ट्रीय राजमार्ग (एनएच) और कैपिटल प्रोजेक्ट, गांधीनगर के विकास कार्यों का लोकार्पण और शिलान्यास करेंगे। जिसमें 310 करोड़ रुपये के विकास कार्यों का लोकार्पण और लगभग 1400 करोड़ रुपये से अधिक के विकास कार्यों का शिलान्यास होगा।

## लोकसभा चुनाव के दौरान सील होंगी अंतरराज्यीय सीमाएं, डबल वोटिंग करने वालों पर एफआईआर

**नई दिल्ली।** देश के मुख्य चुनाव आयुक्त राजीव कुमार ने कहा कि लोकसभा चुनाव के दौरान अंतरराज्यीय सीमाएं सील की जाएंगी। आयोग ने बिहार की 40 लोकसभा सीटों एवं झारखंड की 14 सीटों पर चुनावी तैयारियों की समीक्षा की है। बिहार में 279 चेकपोस्ट हैं, इनमें पुलिस एवं एक्साइज दोनों पोस्ट पर सघन जांच की जाएगी। साथ ही मतदान के दौरान डबल वोटिंग करने वालों की खैर नहीं होगी। ऐसे मतदाताओं के खिलाफ एफआईआर दर्ज कर कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

चुनाव में धनबल एवं बाहुबल के हस्तक्षेप को रोकने के लिए आवश्यक कार्रवाई के निर्देश दिए गए हैं। शराब के इस्तेमाल को जीरो टॉलरेंस माना गया है। दियारा व दुर्गम क्षेत्रों में भी कोई मतदान से वंचित नहीं हो, इसके लिए विशेष इंतजाम किए जाएंगे। मुख्य चुनाव आयुक्त ने कहा कि 99 प्रतिशत इपिक 10 मार्च तक मतदाताओं को मिल जाएं, इसके लिए निर्देश दिए गए हैं। हर बूथ एवं संवेदनशील बूथों पर केंद्रीय अर्धसैनिक बल तैनात होंगे। दोबारा मतदान करने वालों पर आपराधिक मामला दर्ज होगा। मुख्य चुनाव आयुक्त ने कहा कि पोस्टल बैलेट के वोटों की पहले गिनती की जाएगी। सभी जिलों में अधिकारियों को निर्देश दिया गया है कि चुनाव में सभी को बराबर की सुविधा सुनिश्चित की जाए। सुविधा पोर्टल पर जो पहले आवेदन करेंगे, उन्हें पहले मौका दिया जाएगा। वोटर हेल्पलाइन के माध्यम से बीएलओ, बूथ की स्थिति आदि की जानकारी दी जाएगी। चुनाव आयोग के मुताबिक बिहार में वोटरों की संख्या 7.64 करोड़ हो गई है। इनमें से दो करोड़ मतदाता युवा हैं जिनकी उम्र 30 साल से कम है। पिछले चुनाव के बाद निर्वाचन आयोग ने 31 लाख से ज्यादा महिला वोटरों को भी जोड़ा है।

## आधार कार्ड निष्क्रियता के नाम पर भ्रमित कर रहीं ममता बनर्जी: शुभेंदु

**बीएनएम@कोलकाता**

पश्चिम बंगाल विधानसभा में नेता प्रतिपक्ष शुभेंदु अधिकारी ने मुख्यमंत्री ममता बनर्जी पर आधार कार्ड निष्क्रियता के नाम पर लोगों को भ्रमित करने का आरोप लगाया है। इस संबंध में शुभेंदु ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को पत्र लिखकर उन्हें पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी द्वारा राज्य के कुछ व्यक्तियों का आधार कार्ड कथित तौर पर रद्द किए जाने के बारे में जानबूझकर अफवाह फैलाने के प्रयास के बारे में आगाह किया है।

प्रधानमंत्री को लिखे पत्र में शुभेंदु ने मुख्यमंत्री पर आरोप लगाया है कि वह

जानबूझकर राजनीति से प्रेरित फर्जी खबरें फैलाकर राज्य के लोगों के बीच दहशत पैदा कर रही हैं कि केंद्र सरकार लाभार्थियों को विभिन्न सामाजिक कल्याण योजनाओं का लाभ प्राप्त करने से वंचित करने के लिए लोकसभा चुनाव से पहले आधार कार्ड निष्क्रिय करने जा रही है।

नेता प्रतिपक्ष ने यह भी दावा किया कि आधार के विकल्प के रूप में राज्य सरकार से पहचान पत्र जारी करने का मुख्यमंत्री का प्रस्ताव संविधान की 7वीं अनुसूची में सूचीबद्ध संघ सूची के विषय में एक अनधिकृत हस्तक्षेप है। शुभेंदु ने आरोप लगाया जबकि यह स्पष्ट हो गया था कि कुछ व्यक्तियों को रांची में क्षेत्रीय आधार प्रसंस्करण कार्यालय में कुछ तकनीकी खराबी के कारण गलती से आधार कार्ड रद्द होने के संदेश मिले थे। यह पहली बार नहीं है कि ममता बनर्जी ने आधार कार्ड को लेकर अफवाह पैदा करने की कोशिश की है। पिछले साल अप्रैल में उन्होंने आरोप लगाया था कि आधार का सत्यापन कथित तौर पर पश्चिम बंगाल में सीएए और एनआरसी को लागू करने की एक चाल थी।

## राहुल गांधी ने दो करोड़ नौकरी के वादे पर मोदी सरकार को घेरा

**कानपुर।** कांग्रेस सांसद राहुल गांधी ने हर साल दो करोड़ युवाओं को नौकरी देने के वादे पर बुधवार को मोदी सरकार को जमकर घेरा। राहुल ने कहा कि नौकरी का वादा करने वाले लोग सत्ता में आने के बाद युवाओं को ही भूल गए। रोजगार के नाम पर लाई गई अग्निवीर योजना भी युवाओं और सैनिकों के साथ एक धोखा है। शहर के घंटाघर में राहुल गांधी ने अपनी भारत जोड़ो न्याय यात्रा की एक सभा में कहा कि अग्निवीर योजना युवाओं को सेना में शामिल होने का रास्ता बंद कर रही है। यह योजना युवाओं को धोखा दे रही है। उन्होंने कहा कि देश के युवा रोते और चिल्लाते हुए रोजगार मांग रहे हैं लेकिन उन्हें बदले में लाठियों से इनाम दिया जा रहा है।

## ग्रीस के पीएम ने की भारत की सुरक्षा परिषद में स्थायी सदस्यता की वकालत

**नई दिल्ली।** ग्रीस के प्रधानमंत्री किरियाकोस मित्सोटाकिस ने बुधवार को भारतीय लोकतंत्र की प्रशंसा की और देश को वैश्विक शांति व सुरक्षा में महत्वपूर्ण भागीदार बताया। इसके साथ ही उन्होंने भारत की संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद में स्थाई सदस्यता की वकालत भी की। ग्रीस के प्रधानमंत्री किरियाकोस मित्सोटाकिस ने दिल्ली में आयोजित रायसीना डॉयलॉग में भारत को विश्व की एक महान शक्ति बताया और कहा कि देश शांति और सुरक्षा की खोज में एक महत्वपूर्ण सहयोगी है। भारत जैसे अग्रणी देशों को सर्वोच्च मंच पर प्रतिनिधित्व दिलाने के लिए ग्रीस संयुक्त राष्ट्र की सुरक्षा परिषद में सुधार का समर्थन करता है। भारत वैश्विक दक्षिण का अग्रणी लोकतंत्र है। जब वैश्विक भविष्य को आकार देने की बात आती है तो दुनिया भारत की ओर देखती है।

**सख्ती** पूर्णिया हथियार और गोला-बारूद अवरोधन और बरामदगी मामले में कार्रवाई

## आठवें आरोपित के खिलाफ आरोप पत्र किया दायर

**बीएनएम@नई दिल्ली**

राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) ने 2019 पूर्णिया हथियार और गोला-बारूद अवरोधन और बरामदगी मामले में आठवें आरोपित भीखन गंझू उर्फ भीखन गंजू उर्फ दीपक कुमार के खिलाफ आरोप पत्र दायर किया है। यह झारखंड के चतरा जिले का रहनेवाला है।

पटना की एक विशेष अदालत के समक्ष मंगलवार को दायर अपने पूरक आरोप पत्र में एजेंसी ने आरोपितों पर भारतीय दंड संहिता (आईपीसी), शस्त्र अधिनियम और गैरकानूनी गतिविधियां (रोकथाम) अधिनियम की विभिन्न धाराओं के तहत आरोप लगाए हैं।

एनआईए ने इस मामले में अब तक नौ आरोपितों को गिरफ्तार किया है।

एनआईए की जांच से पता चला है कि भीखन गंझू तृतीय प्रस्तुति कमेटी (टीपीसी) का जोनल कमांडर है, जिसे झारखंड सरकार ने आपराधिक कानून संशोधन अधिनियम 1908 की धारा 16 के तहत आतंकवादी गिरोह घोषित किया है। भीखन गंझू झारखंड में टीपीसी की पकड़ मजबूत करने, आतंक और हिंसा फैलाने के लिए अपने सह-अभियुक्तों से हथियार और गोला-बारूद खरीद रहा था।

बिहार पुलिस ने शुरुआत में 7 फरवरी, 2019 को म्यांमार सीमा पार से तस्करी किए जा रहे अत्यधिक परिष्कृत अवैध हथियारों की एक खेप को पकड़ने के बाद एक प्राथमिकी दर्ज की थी। इस खेप में अंडर बैरल ग्रेनेड लॉन्चर और बड़ी संख्या में 5.56 x 45 मिमी गोला-बारूद शामिल था। यह खेप देश के विभिन्न हिस्सों में आतंकी हमलों को अंजाम देने माओवादियों और संगठित आपराधिक सिंडिकेट के सदस्यों को आपूर्ति के लिए थी।

मामला मूल रूप से आरोपित सूरज, वीआर कहोरंगम (वेरेंगनो कहोरंगम), क्लीयरसन काबो, मुकेश सिंह, संतोष और अन्य अज्ञात व्यक्तियों के खिलाफ दर्ज किया गया था। बाद में इसे 28 फरवरी, 2019 को एनआईए द्वारा अपने अधीन ले लिया गया और फिर से पंजीकृत किया गया। एनआईए द्वारा इससे पहले अगस्त 2019, नवंबर 2019 और मार्च 2020 में आरोप पत्र दायर किए गए थे।

MADAN RAJ NURSING HOME
HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)
Contact No.- 9801637890, 6200450565, 9113374254

# विधानसभा के उपाध्यक्ष ने दिया इस्तीफा

**पटना।** विधानसभा के उपाध्यक्ष महेश्वर हजारी ने अपने पद से इस्तीफा दे दिया है। इस संबंध में विधानसभा सचिवालय की ओर से अधिसूचना जारी की गयी है।

अधिसूचना में सचिवालय की ओर से महेश्वर हजारी का इस्तीफा स्वीकार किये जाने की जानकारी दी गयी है।विधानसभा सचिवालय के पत्र में कहा गया है कि उपाध्यक्ष महेश्वर हजारी ने खुद अपने पद का त्याग कर दिया है। इसके साथ ही राजनीति में अटकलों का बाजार गर्म हो गया है। बताया जा रहा है कि उन्हें नीतीश मंत्रिमंडल में जगह मिल सकती है।

जदयू नेताओं के अनुसार महेश्वर हजारी को जल्द ही नीतीश सरकार में मंत्री बनाया जायेगा। इस वजह से ही उन्होंने उपाध्यक्ष पद से इस्तीफा दिया है। महेश्वर हजारी पहले भी नीतीश कुमार के मंत्रिमंडल में भवन निर्माण मंत्री रह चुके हैं। महेश्वर हजारी जदयू से चार बार विधायक रहे है। पासवान जाति से आते हैं। जातीय जनगणना की रिपोर्ट के अनुसार बिहार में अनुसूचित जाति के लोगों में सबसे बड़ी आबादी पासवान जाति की है।

ऐसे में नीतीश कुमार महेश्वर हजारी को मंत्री बना कर पासवान जाति को लुभाने की कोशिश करेंगे। अब तक चिराग पासवान के कारण पासवान जाति के वोटर नीतीश कुमार के विरोधी माने जाते रहे हैं। महेश्वर हजारी के मंत्री बनने से पूर्व में मंत्री रहे रत्नेश सदा का पत्ता साफ होने के पूरे आसार नजर आने लगे हैं।

# आईएनडीआई गठबंधन के नेता परिवार और सम्पत्ति के लिए कर रहे काम: सुशील

पटना। पूर्व उप मुख्यमंत्री सुशील कुमार मोदी ने कहा कि आईएनडीआई गठबंधन में सोनिया गांधी, लालू प्रसाद, ममता बनर्जी, एमके स्टालिन, उद्धव ठाकरे सहित सभी बड़े दलों के नेता अपने बेटे या परिजन को आगे बढ़ाने और सम्पत्ति बनाने के लिए काम कर रहे हैं।

मोदी ने बुधवार को यहां कहा कि कोई बेटे को पीएम प्रोजेक्ट करने में लगा है, तो कोई बेटा-भतीजा को सीएम बनाने के लिए बेचैन है। ये लोग देश की सेवा क्या करेंगे? मोदी ने कहा कि देश की 140 करोड़ जनता को ही परिवार मान कर गरीब, युवा, महिला और किसानों के विकास के लिए दिन-रात काम करने वाले प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का इंडी गठबंधन कभी मुकाबला नहीं कर पाएगा। मोदी ने कहा कि परिवारवाद और भ्रष्टाचार में डूबी राजनीति के चलते यूपीए के दस साल में कोल ब्लॉक, 2जी स्पेक्ट्रम जैसे करोड़ों रुपये के घोटाले हुए जबकि राष्ट्र पहले की नीति और गरीबों-पिछड़ों की मदद की नेक नीयत वाली एनडीए सरकार के दस साल में भ्रष्टाचार का एक भी आरोप नहीं लगा। सुशील मोदी ने कहा कि भ्रष्टाचार के विभिन्न मामलों में कांग्रेस- राजद का परिवारवादी नेतृत्व जमानत पर चल रहा है।

# विधानसभा के बाद विधान परिषद में केके पाठक के मुद्दे पर पक्ष-विपक्ष हुए एक साथ

पटना। बिहार विधानसभा में शिक्षा विभाग के अपर मुख्य सचिव केके पाठक को हटाने की मांग को लेकर विपक्ष ने बुधवार भारी हंगामा किया। हंगामें के बीच सदन की पहली पाली की कार्यवाही चलती रही। बाद में स्पीकर ने दोपहर दो बजे तक के लिए सदन की कार्यवाही को स्थगित कर दिया। विधानसभा के बाद विधान परिषद में केके पाठक को लेकर सत्ताधारी दल और विपक्ष एक साथ आ गए और केके पाठक के खिलाफ कार्रवाई की मांग की है।

विधान परिषद में भी केके पाठक को लेकर खूब हंगामा हुआ। विपक्ष के नेता केके पाठक के ऊपर मनमानी करने का आरोप लगाकर हंगामा करते रहे। विधान परिषद में प्रश्न काल के माध्यम से केके पाठक द्वारा शिक्षकों को अपशब्द कहने का मामला, जो वीडियो के माध्यम से वायरल हुआ है उसे उठाया गया। जिसपर शिक्षा मंत्री विजय कुमार चौधरी ने कहा कि किसी को गाली देने का अधिकार नहीं है। सदन में मौजूद भाजपा एमएलसी शाहनवाज हुसैन केके पाठक के मनमानी और अमर्यादित व्यवहार को लेकर मुद्दा उठाया। उन्होंने कहा कि एक व्यक्ति पूरे बिहार को कुछ समझ नहीं रहा है। केके पाठक अधिकारी से गाली गलौज करते हैं और वीडियो वायरल हो रही है। सदन केके पाठक पर कार्रवाई निर्देशित करें। सदन केके पाठक पर टाइम बांड में बांधकर कार्रवाई करें। केके पाठक पर कार्रवाई की मांग को लेकर पक्ष और विपक्ष ने एक स्वर से विरोध किया।

पक्ष और विपक्ष की मांग के पर बिहार विधान परिषद के सभापति देवेश चंद्र ठाकुर ने केके पाठक के अभद्र व्यवहार और बातचीत के मामले को संज्ञान में लेते हुए वीडियो को देखने की बात कही। जिसपर शिक्षा मंत्री विजय चौधरी ने सदन में वीडियो टेलीकास्ट नहीं करने की बात रखी और सभापति के चेंबर में वीडियो देखने की मांग की। विधान परिषद के जो भी सदस्य वीडियो विधान परिषद सभापति के साथ देखना चाहते हैं उनके कक्ष में देखेंगे।

# मैथिली में संविधान बनने से आम जनमानस को मैथिली कर्तव्य का बोध होगा सरल : कुलपति

सहरसा। राष्ट्रीय अनुवाद मिशन भारतीय भाषा संस्थान मैसूर एवं ईस्ट एन वेस्ट टीचर्स ट्रेनिंग कॉलेज सहरसा के संयुक्त तत्वावधान में भारतीय संविधान के मैथिली अनुवाद पूर्वनिरीक्षण निमित दस दिवसीय कार्यशाला का बुधवार को समारोह पूर्वक समापन किया गया।समापन समारोह का उद्घाटन मुख्य अतिथि भुपेन्द्र नारायण मंडल विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो डॉ बिमलेन्दू शेखर झा ने किया।समापन समारोह के सभी आगत अतिथियों को मिथिला की संस्कृति के अनुरूप पारम्परिक अंग वस्त्र, पाग एवं पुष्प गुछ भेट कर महाविद्यालय परिवार की ओर से समानित किया गया।

कुलपति ने अपने संबोधन में भारतीय भाषा मिशन संस्थान मैसूर एवं ईस्ट एन वेस्ट टीचर्स ट्रेनिंग कॉलेज के प्रति आभार जताते हुए कहा कि इस ऐतिहासिक कार्य हेतु हमे आमंत्रण दिया। इसके लिए धन्यवाद। मैथिली में संविधान बनने से आम जनमानस को मौलिक

कर्तव्य का बोध सरलहो जाएगा। उन्होंने कहा कि जब भारतीय संविधान हमारी मातृ भाषा मैथिली में हम लोगों के बीच होगा तब आम मिथिला भाषी खास करके वैसी महिलाए जिन्हें अपने कर्तव्य एवं अधिकार का बोध कम है वे सरलता पूर्वक संविधान को समझ पायेंगे।

उन्होंने कहा कि हम सभी को सार्वजनिक स्थलों पर मैथिली मैं बात चीत करनी चाहिए जो कि गर्व का विषय है ना कि अपमान का। कुलपति ने कहा ईस्ट एन वेस्ट टीचर्स ट्रेनिंग कॉलेज व भारतीय भाषा संस्थान द्वारा भविष्य में यदि इस तरह के कार्यक्रमों के आयोजन का प्रस्ताव दिया जाता है तो उसे विश्वविद्यालय स्तर पर हर संभव मदद की जाएगी।

# पटना समेत कई जिलों में झमाझम बारिश की संभावना

**बिहार।** यहां सक्रिय पश्चिमी विक्षोभ के चलते बुधवार को मौसम बदला। अलसुबह पटना सहित कुछ जिलों में तेज हवा के साथ कहीं आंशिक तो कहीं तेज बारिश हुई। पटना में बुधवार की देर रात भी बारिश हुई। वहीं राजधानी समेत प्रदेश के उत्तरी भागों में वर्षा, मेघगर्जन, आंधी-पानी का असर देखा गया। मौसम विभाग के अनुसार आज भी बारिश होने के आसार हैं। दिन भर बादलों के छाए रहने से प्रदेश के अधिकतर जिलों के न्यूनतम तापमान में बढ़ोतरी हुई है। पटना में सुबह में तेज हवा के साथ बारिश के बाद दिन में धूप खिली। बुधवार को राजधानी का न्यूनतम तापमान सामान्य से छह डिग्री अधिक 18.6 डिग्री दर्ज किया गया।

मौसम विज्ञान केंद्र पटना के अनुसार गुरुवार को उत्तर बिहार और दक्षिण पूर्व बिहार में एक या दो स्थानों पर हल्की वर्षा, मेघ गर्जन व वज्रपात को लेकर येलो अलर्ट जारी किया गया है। इधर, विक्षोभ का प्रभाव कम होने पर 23 फरवरी के बाद मौसम में बदलाव के आसार हैं। बर्फीली पछुआ हवा का प्रवेश प्रदेश में होने पर न्यूनतम तापमान में गिरावट आने के साथ ठंड में आंशिक बढ़ोतरी की संभावना है। बीते 24 घंटे के भीतर 30.5 मिमी के साथ गोपालगंज में सर्वाधिक वर्षा हुई। वहीं 12.5 डिग्री सेल्सियस के साथ मोतिहारी में सबसे कम न्यूनतम तापमान दर्ज किया गया। मौसम विभाग ने गुरुवार सुबह तात्कालिक अलर्ट जारी कर पटना, गया, भोजपुर, रोहतास, औरंगाबाद, भागलपुर, सारण, मुजफ्फरपुर, शेखपुरा, मुंगेर, खगड़िया जिले के कुछ हिस्सों में बारिश और ठनका के आसार जताए हैं। उत्तर एवं पूर्वी बिहार के अन्य जिलों में मौसम बिगड़ सकता है। बीते 24 घंटे के भीतर गोपालगंज में 30.5 मिमी, सारण के मांझी में 12.0 मिमी, सीवान के दरौली में 9.0 मिमी, गुठनी में 8.4 मिमी, गोपालगंज के भोरे में 7.8 मिमी, मोतिहारी में 6.1 मिमी, सीवान के हुसैनगंज में 5.4 मिमी, सिसवन में 5.2 मिमी, महाराजगंज में 5.0 मिमी, गोपालगंज के कुचायकोट में 4.6 मिमी, सारण के दीघवारा में 4.4 मिमी वर्षा दर्ज की गई।

पटना में सुबह में आंशिक बारिश के बाद दिन में धूप खिली लेकिन अधिकतम तापमान में गिरावट आई। यहां 1.1 डिग्री अधिकतम तापमान नीचे आया। अन्य 28 शहरों में पटना में 1.1 डिग्री, गोपालगंज में 3.3 डिग्री, वाल्मिकीनगर 2.6 डिग्री, भोजपुर में 2.5 डिग्री, गया में 1.5 डिग्री, नवादा में 1.5 डिग्री, जमुई में 2.8 डिग्री, खगड़िया में 2.4 डिग्री, मुजफ्फरपुर में 1 डिग्री, बक्सर में 1.7 डिग्री, कैमूर में 1.4 डिग्री की कमी आई।

## कोशी महोत्सव को भव्य तरीके से मनाने की तैयारी

**सहरसा।** जिलापदाधिकारी के निर्देश पर अपर समाहर्ता सहरसा ज्योति कुमार ने बुधवार को कोशी महोत्सव की तैयारी को लेकर बैठक की। कोशी महोत्सव आगामी 20 तथा 21 मार्च 2024 को आयोजित करने का निर्णय लिया गया।सभा कक्ष में आयोजित बैठक में अपर समाहर्ता ने महोत्सव को बहुत भव्य तरीके से मनाने का निर्देश दिया। आयोजन हेतु कई प्रकार की समितियां जैसे मुख्य पंडाल एवं मंच सज्जा समिति,स्वास्थ्य,सफाई, पेयजल एवं बिजली समिति,आवासन,स्वागत एवं वाहन व्यवस्था समिति,प्रचार-प्रसार समिति,विधि-व्यवस्था समिति,खेल-कूद समिति,सांस्कृतिक कार्यक्रम समिति,स्टॉल निर्माण समिति व स्मारिका समिति के गठन का निर्णय लिया गया, जिसकी अध्यक्षता वरीय पदाधिकारियों को दिया गया।

M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL
BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI
Contact No.- 9939047109, 9431203674

# चाचा ने मारी पलटी, नौ बार शपथ लेकर रिकॉर्ड बनाया: तेजस्वी

मोतिहारी। पूर्व डिप्टी सीएम एवं प्रतिपक्ष के नेता तेजस्वी यादव ने कहा नीतीश चाचा ने पलटने का रिकार्ड बनाया। पहले कहते थे,कि मीडिया को मोदी जी ने हाईजैक कर लिया है।अब तो वे खुद ही हाइजैक हो गये।

यह तंज उन्होने मुख्यमंत्री नीतीश कुमार पर कसते हुए परिभाषित किया कि वे अक्सर मीडिया वालो से बोलते थे कि आप लोगों को मोदी जी ने हाईजैक कर लिया है। इसलिए आप लोग मेरी बात न तो ठीक से छापते है और नही चलाते है। श्री यादव अपने जन विश्वास यात्रा के दुसरे दिन मोतिहारी के स्पोर्टस क्लब के मैदान में एक महत्ती जनसभा को संबोधित

कर रहे थे।

उन्होंने कहा कि हम जन विश्वास यात्रा के जरीय 33 जिलो में जायेंगे तथा लोगो को 17 महीने बनाम 17 साल के काम को बतायेंगे। श्री यादव ने कहा कि जब नीतीश कुमार बीजेपी के साथ थे तो कहते थे कि नौकरी असंभव है। लेकिन जब वह महागठबंधन में आये तो हमने महज 17 महीने में पांच लाख लोगों को नौकरी दी। आश्चर्य जताते हुए कहा कि न जाने वे क्यों पलटी मार कर बीजेपी के साथ चले गये। आने वाले समय में लोग इसका हिसाब लेंगे। उन्होने अपनी पार्टी के संबंध में साफ किया कि राजद अब केवल माई नही, बल्कि माई-बाप के साथ ही ए टू जेड की पार्टी है।उन्होंने कहा कि राजद विकास एवं रोजगार की पार्टी है। इस दौरान उन्होने महागठबंधन सरकार में किए गये राज्य और जिले के लिए किये गये कार्यो को भी गिनाया।

जनसभा के माध्यम से उन्होने 2024 के लोकसभा चुनाव एवं 2025 के विधानसभा चुनाव के लिए एकबार फिर से राजद विश्वास जताने की अपील की। इसके पूर्व कार्यक्रम में पहुंचे तेजस्वी यादव का पार्टी नेताओं ने फुल मालाओं के अलावा अंगवस्त्र से सम्मानित किया। श्री यादव ने कहा कि किसी भी मुख्यमंत्री का एक बार शपथ होता है, तो पांच साल सरकार चलती है, लेकिन मुख्यमंत्री ने साढ़े तीन साल में तीन बार ओथ लिए। ऐसा देश में कभी नहीं हुआ है।

उन्होंने कहा कि नीतीश चाचा ने पलटी मार मार कर नौ बार मुख्यमंत्री का शपथ लेकर रिकॉर्ड कायम कर दिया है।

# नेपाल के वीरगंज शहर में हटा कर्फ्यू,बार्डर पर आवाजाही शुरू

**रक्सौल के बाजार में लौटी रौनक**

मोतिहारी। जिला से सटे नेपाल के बीरगंज शहर में लगी कर्फ्यू को समाप्त कर दिया गया है। बुधवार की सुबह छह से 11 बजे तक कर्फ्यू में ढील दी गई थी।

इस दौरान हालात सामान्य रहने के कारण कर्फ्यू के आदेश को वापस ले लिया गया है। वीरगंज( पर्सा ) जिला के जिलाधिकारी दिनेश सागर भुसाल ने कर्फ्यू वापस लेने पत्र जारी कर इसकी जानकारी द दी है।

उक्त आशय के जारी पत्र में कहा गया है,कि स्थिति सामान्य रही तो दोबारा कर्फ्यू नहीं लगाया जाएगा। कहीं भी छिटफुट घटना हुई तो दोबारा कर्फ्यू लागू कर दी जाएगी। उन्होंने पुलिस को निर्देश जारी सघन गश्ती का निर्देश दिया है।साथ ही चिन्हित शरारती तत्वों को गिरफ्तार करने का भी निर्देश दिया है।

**शहर में कर्फ्यू हटने के बाद लोग अपने दिनचर्या के काम में लौटते दिखे।इंडो नेपाल बॉर्डर पर भी स्थिति सामान्य दिखी। आम दिनो की भांति लोग रक्सौल होकर नेपाल के वीरगंज शहर में आते-जाते दिखे।उल्लेखनीय है,कि दो दिनों से कर्फ्यू लागू होने से रक्सौल शहर के बाजार में वीरानी का माहौल कायम था।जिसमे दोपहर बाद रौनक लौटती दिखी।बीरगंज जिला प्रशासन ने आम लोगों से शांति व सद्भाव बनाये रखने की अपील करते कहा है,कि कही भी हिंसा व उपद्रव को तुरंत पुलिस को सूचना दें।**

# बिजधरी ओपी की शुरुआत, चार पंचायत का होगा कार्यक्षेत्र

**बीएनएम@केसरिया**

वर्षों से बंद पड़े बिजधरी ओपी की बुधवार से शुरुआत की गई है। इसका कार्यक्षेत्र चार पंचायत का होगा। वहीं यहाँ पुलिस पदाधिकारी सहित सशस्त्र बल की तैनाती की गई है। एएसपी सदर मोतिहारी शिखर चौधरी व चकिया डीएसपी सत्येन्द्र कुमार सिंह ने बुधवार को संयुक्त रूप से फीता काटकर इस ओपी का उद्घाटन किया।

उद्घाटन उपरांत एएसपी श्री चौधरी ने ओपी का निरीक्षण कर ओपी प्रभारी राजीव कुमार से आवश्यक जानकारी ली। इस ओपी अंतर्गत पूर्वी व पश्चिमी सुन्दरापुर, ताजपुर पटखौलिया व बथना पंचायत को लिया गया है। जहाँ इन पंचायतों से आने वाले वाद का आवेदन लिया जाएगा। जिसे अग्रतर कार्रवाई को लेकर केसरिया थाना को अग्रसारित किया जाएगा। जानकारी है कि इस ओपी की शुरुआत सर्वप्रथम 1987 ई में हुई थी। वर्ष

2010 में यह ओपी किसी कारण वश बंद हो गया। लंबे अरसे बाद पुनः इस ओपी की शुरुआत की गई है।

इस अवसर पर पुलिस निरीक्षक मुनीर आलम, केसरिया थानाध्यक्ष उदय कुमार, एएसआई रामजी सिंह के अलावा आम आदमी पार्टी के जिला प्रवक्ता रामाधार राय, पंसस दुष्यंत कुमार राजू, सरपंच अरुण यादव, पूर्व मुखिया बच्चूलाल यादव सहित अन्य मौजूद थे।

**डॉ वाल्मिकी को मिला काशी गौरव अवार्ड**

**बीएनएम@केसरिया।** प्रखण्ड क्षेत्र के नयागांव निवासी ज्योतिष डॉ वाल्मिकी प्रसाद को काशी गौरव अवार्ड से सम्मानित किया गया है। उन्हें यह सम्मान 18 फरवरी को काशी में आयोजित एक दिवसीय अन्तर्राष्ट्रीय महासम्मेलन में मुख्य अतिथि बौद्ध धर्म प्रचारक सुमेधा थेरो के द्वारा प्रदान किया गया। इस महासम्मेलन में देश-विदेश के करीब डेढ़ सौ ज्योतिष विद्या के विद्वानों ने भाग लिया। ज्ञात हो कि इससे पहले भी ज्योतिष श्री प्रसाद कई मंचों से व कई पुरस्कारों सम्मानित हो चुके हैं।

# तमिलनाडु में मजदूर की मौत मामले में श्रम संसाधन विभाग सहायता देने के लिए आया आगे

तुरकौलिया। प्रखंड अंतर्गत तुरकौलिया पूर्वी पंचायत के कवलपुर गांव के एक मजदूर की तामिलनाडु में हुई मौत मामले में श्रम संसाधन विभाग सहायता देने के लिए आगे आया है। जिला श्रम अधिक्षक सत्यप्रकाश ने मृतक के घर पहुंचकर उसके परिजनों से मिलकर हालात का जायजा लिया। घटनाक्रम क्रम की पुरी जानकारी भी ली। मृतक के परिजनों से मिलने के बाद श्रम अधिक्षक ने कहा कि विभाग से दो लाख रुपए सहायता राशि के तौर पर दी जाएगी। कुछ कागजात की मांग मृतक के परिजनों से की गई है। सभी कागजात उपलब्ध कराने के बाद 72 घंटे के अंदर राशि दे दी जाएगी। जिससे मृतक के परिजनों को आगे जीवन यापन करने में सहुलियत होगी। मृतक की पत्नी विंदु देवी ने बताया कि उसे 3 लड़का व एक लड़की है। जिसमें गोद का एक बच्चा देढ़ साल का है। पति के मरने के बाद बड़ी समस्या खड़ी हो गई है। बच्चों का भरण-पोषण करना उसके लिए मुश्किल हो गया है। सहायता राशि मिलने से कुछ सहुलियत होगी। यहां बताते चले कि तामिलनाडु जाने के क्रम में मजदूर मोहन महतो की मौत हो गई थी। श्रम अधिक्षक के जांच के दौरान जिला पार्षद प्रतिनिधि हेमंत किशोर वर्मा और मुखिया विनय कुमार आदि मौजूद 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)

# डायट छतौनी में 5 दिवसीय कार्यशाला प्रारंभ

**बीएनएम@मोतिहारी**

मंगलवार को जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान (डायट) छतौनी, मोतीहारी में पाँच दिवसीय कार्यशाला का शुभारंभ। कार्यक्रम की शुरुआत डायट के प्राचार्य द्वारा दीप प्रज्ज्वलन से की गयीं। कार्यशाला 24 फरवरी तक लगातार चलेगा। कार्यशाला के अंतिम छठे दिन की प्रस्तुति 13 मार्च को किया जायेगा। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में डायट के प्राचार्य शरद जैन, उप प्राचार्य संजय तिवारी, वरीय व्याख्याता डॉ. प्रतिभा, शिवनाथ राय, संजय कुमार, डॉ. ज्ञानवर्धन कंठ, राजीव नयन सिंह, धर्मेंद्र शर्मा, मो. नूर आलम, दिनेश कुमार, अनिता मिश्रा, विवेक कुमार (कोऑर्डिनेटर स्कूल कंप्लेक्स), अनिल सिंह (एचपीपीए) आदि व्याख्याता मौजूद थे। अतिथि सह साधनसेवी डॉक्टर रागनी कुमारी का स्वागत चंपा का पौधा देकर प्राचार्य द्वारा किया गया। अपने संबोधन में प्राचार्य श्री जैन ने कार्यशाला की अवधारणा एवं करके सीखने एवं सिखाने पर बल दिया।

साथ ही यह बताया कि यह भावी शिक्षकों के व्यसायिक जीवन के लिए कितना उपयोगी है। कार्यक्रम की रूपरेखा उमाशंकर प्रसाद (व्याख्याता शोध एवं प्लानिंग) द्वारा प्रस्तुत किया गया। उप प्राचार्य संजय कुमार तिवारी ने कार्यक्रम के महत्व पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम का संयोजन डॉ प्रतिभा द्वारा किया गया। उद्घाटन सत्र का धन्यवाद ज्ञापन डॉ. प्रतिभा ने किया। कार्यक्रम का सहसंयोजन एवं संचालन डायट कोऑर्डिनेट अनिल कुमार सिंह के द्वारा किया गया। इस मौके पर डायट के सभी कर्मचारी व डीएलएड प्रथम वर्ष एवं द्वितीय वर्ष के सभी छात्र एवं छात्राएं सम्मिलित हुए।

## हथियार के बल पर साढ़े सोलह हजार की लूट

बीएनएम@केसरिया। हथियार के बल पर मंगलवार की संध्या आइसक्रीम फैक्ट्री में काम करने वाले एक मजदूर से लूट हुई है। इस घटना में साढ़े सोलह हजार रुपया लूटी गई है। घटना राजपुर-कोटवा सड़क मार्ग के हाजीपुर स्थित हनुमान मंदिर पोखरा के समीप की है। बताया जाता है कि सिसवा पटना का राकेश महतो बाइक से राजपुर से अपने घर जा रहा था। इसी बीच घटनास्थल के करीब पीछा करते आ रहे अपाची बाइक सवार तीन बादमाशों ने राकेश को रोका। जिसके बाद हथियार का भय दिखाकर 16500 रुपया नकद व बाइक लूट ली। घटना को अंजाम देने के बाद बादमाश राजपुर की तरफ भाग निकले।

## विनय चौधरी हत्या मामले में दो को आजीवान कारावास

मोतिहारी। इक्कीसवीं अपर जिला एवं सत्र न्यायाधीश मनोज कुमार राय ने भूमि विवाद को लेकर हुए हत्या मामले में दो नामजद अभियुक्तों को दोषी पाते हुए आजीवन कारावास एवं पच्चीस हजार रुपए अर्थ दंड की सजा सुनायी है। अर्थ दंड नहीं देने पर दो माह की अतिरिक्त सजा काटनी होगी। अर्थ दंड की राशि वसूल पाए जाने पर उक्त राशि पीड़िता को देय होगी। सजा तुरकौलिया (रघुनाथपुर ओपी) थाना के रघुनाथपुर निवासी यादोलाल सहनी की पत्नी पार्वती देवी व उसके पुत्र जितेंद्र सहनी को हुई। मामले में रघुनाथपुर निवासी मृतक विनय चौधरी की पत्नी कविता देवी ने तुरकौलिया (रघुनाथपुर ओपी) थाना में मामला दर्ज कराते हुए जितेंद्र सहनी, पार्वती देवी सहित आठ को नामजद किया था, जिसमें कहा गया था कि 17 जुलाई 2020 की संध्या 7 बजे सभी नामजद लोग हरवे हथियार से लैस होकर आए। वे लोग जमीनी विवाद को लेकर मारपीट गाली गलौज करने लगे।

इसी बीच उसके पति को चाकू मारकर गंभीर रूप से घायल कर दिया। साथ ही उसके देवर, ननद, ननदोशी सहित आधा दर्जन लोगों को भी गम्भीर रूप से घायल कर दिया गया। उसके पति को गंभीर हालत में शहर के निजी अस्पताल में लाया गया, जहां ईलाज के दौरान उनकी मौत हो गई। अन्य घायलों का गम्भीर हालत में कई दिनों तक ईलाज चला। पुलिस ने नामजद दोनों अभियुक्तों को गिरफ्तार कर जेल भेज दी तथा दोनों के विरूद्ध आरोप पत्र समर्पित कर दिया।

## भैरोगंज के हरहा नदी पर पुल निर्माण के लिए विधायक ने सरकार से की मांग

**बगहा।** विधानसभा के भाजपा विधायक राम सिंह ने बुधवार को बिहार विधानसभा में बजट सत्र के दौरान गन्ना किसान की समस्याओं को सदन में उठाया साथ हीं विधायक ने अपने विधानसभा क्षेत्र के जुड़ा चौक त्रिवेणी नहर से भैरोगंज बाजार जाने वाली सड़क में हरहा नदी पर पुल निर्माण हेतु सरकार से मांग की है।

बगहा विधायक राम सिंह ने बिहार विधानसभा के बजट सत्र के दौरान सदन में गन्ना किसानों की मांगों एवं समस्याओं को सरकार के सामने मजबूती से रखा। विधायक ने सदन को समस्याओं से अवगत कराते हुआ कहा कि हमारे पड़ोसी राज्य एवं अन्य राज्यों में जैसे उत्तरप्रदेश में गन्ना का मूल 375 रुपया प्रति क्विंटल है, जबकि हरियाणा में गन्ना का मूल्य 400 रुपया प्रति क्विंटल हैं लेकिन यह बिहार के किसानों के साथ न्याय संगत नही है। उन्होंने ने सदन में यह भी कहा कि बिहार के किसान अन्य राज्यों के किसानों की अपेक्षा डीजल भी अधिक मूल्य पर खरीदते हैं एवं इनका कृषि में खर्च भी अन्य राज्यों के किसानों की तुलना में अधिक है। उन्होंने ने कहा कि चंपारण के किसान की आर्थिक स्थिति गन्ना के फसल पर निर्भर रहती है। उन्होंने इसके अलावा अपने विधानसभा क्षेत्र के जुड़ा चौक त्रिवेणी कैनाल से भैरोगंज बाजार जाने वाली सड़क में हरहा नदी पर पुल निर्माण कार्य की मांग करते हुए सरकार का ध्यान पुल निर्माण नही होने से आम जनता को होने वाली समस्याओं की ओर आकृष्ट करवाया।

## श्रीराम मंदिर द्वारा भेजा गया श्रीराम जन्मभूमि डाक टिकट सेट उपहार स्वरूप जमुना शिकारिया को मिला

**मोतिहारी।** 400 वर्षों की प्रतिक्षा के बाद देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के पहल पर बने अयोध्या का श्री राम जन्मभूमि मंदिर आज विश्व में चर्चा का विषय बना हुआ है। मंदिर निर्माण के बाद विश्व भर से काफी उपहार वहां भेजे गए ।उक्त अवसर पर मंदिर की ओर से श्री राम जन्मभूमि मंदिर डाक टिकट का सेट जारी हुआ जो देश के चुनिंदा लोगों के पास भेजा गया। मोतिहारी के शिकारिया B.Ed कॉलेज के निर्देशक जमुना सीकरिया को उक्त डाक टिकट का एक सेट मिला जो मोतिहारी के लिए गर्व का विषय है। सीकारिया B.Ed कॉलेज के निर्देशक को इसके लिए नगर के काफी लोगों ने बधाई दिया है। बधाई देने वालों में गांधी संग्रहालय के सचिव बृज किशोर सिंह, अधिवक्ता विनय सिंह, संगीता चित्रांश, अधिवक्ता पुतुल पाठक, नागेंद्र जायसवाल, आलोक वर्मा ,वरिष्ठ पत्रकार चंद्रभूषण पांडे ,वरिष्ठ पत्रकार अशोक वर्मा, राष्ट्र सेवा मिशन के प्रदेश महासचिव बृज किशोर प्रसाद ,भाजपा नेता एवं नगर निगम के ऊप मेयर डा. लालबाबू प्रसाद के अलावा अन्य काफी लोगों ने उन्हें बधाई दी है।

# आगामी 26 फरवरी को पीएम मोदी करेगे रक्सौल रेलवे स्टेशन निर्माण का वर्चुअल शिलान्यास

### अमृत भारत स्टेशन योजना के तहत रक्सौल स्टेशन के लिए 22 करोड़ स्वीकृत

**बीएनएम@मोतिहारी**

आगामी 26,फरवरी को पीएम नरेंद्र मोदी अमृत भारत स्टेशन योजना के तहत रक्सौल स्टेशन का वर्चुअल शिलान्यास करेगे।

इसको लेकर पूर्व मध्य रेलवे समस्तीपुर मंडल के डीआरएम विनय श्रीवास्तव ने मंगलवार को रक्सौल स्टेशन का निरीक्षण कर कई आवश्यक निर्देश दिए।डीआरएम सीतामढ़ी के रास्ते विंडो इंस्पेक्शन करते हुए रक्सौल पहुंचे,जहां स्टेशन अधीक्षक अनिल कुमार सिंह ने उनका स्वागत किया। तत्पश्चात उन्होने रक्सौल स्टेशन के प्लेटफार्म, माल गोदाम, यात्री प्रतीक्षालय, आदि का निरीक्षण किया। निरीक्षण के क्रम में उन्होंने माल गोदाम का फूट ओवरब्रिज से निरीक्षण किया। इसके बाद, वे अपनी टीम के साथ स्टेशन के बाहर आये और स्टेशन परिसर में आगामी 26 फरवरी को अमृत भारत स्टेशन योजना के तहत रक्सौल में होने वाले पुर्नविकास कार्य को लेकर स्थानीय रेल पदाधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिये।

मौके पर डीआरएम श्री श्रीवास्तव ने पत्रकारो को बताया कि कहा कि रक्सौल स्टेशन के लिए अमृत भारत स्टेशन योजना के तहत 22 करोड़ की राशि स्वीकृत की गयी है। जिससे यात्री सुविधा के विकास का काम यहां कराया जायेगा ।साथ ही नये ट्रेन के परिचालन को लेकर उन्होंने कहा कि अभी इस तरह का कोई निर्देश नहीं मिला है। निरीक्षण के दौरान सीनियर डीएनई संजय कुमार, सीनियर डीएसटीई राहुल कुमार, डीसीआई संजय कुमार शर्मा, आरपीएफ इंस्पेक्टर ऋतुराज कश्यप, माल अधीक्षक प्रबोध कुमार, आइओडब्लू प्रभात कुमार, सीडब्लूएस उमेश

## ढाका में गैस सिलिंडर लीक होने से लगी आग

मोतिहारी। जिले के ढ़ाका थाना क्षेत्र स्थित सिंचाई विभाग के निरीक्षण भवन के समीप गैस सिलिंडर लीक होने के बाद दो घरों में आग लग गई ।जिससे लाखों की सम्पति जलकर राख हो गई। आग लगने की सूचना पर मौके पर पहुंची फायर ब्रिगेड की गाड़ी ने काफी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। मिली जानकारी के अनुसार ढ़ाका-घोड़ासहन रोड में निरीक्षण भवन के समीप गैस सिलेंडर लीक होने से राजेंद्र साह के घर में आग लगी ।जिसकी लपटे पड़ोस में मिश्रीलाल साह के मकान को भी अपने जद में ले लिया।आग लगने के बाद पूरे क्षेत्र में अफरा तफरी मचा रहा। स्थानीय लोगो की मदद से घर के अंदर मौजूद सभी लोगों को सुरक्षित निकाला गया।

# व्यंग्य: अ ब स द

अशोक व्यास

शीर्षक पढ़कर आप लोग जरूर चौक गए होंगे कि यह अ ब स द क्या बला है। शीर्षक अ ब स द पढ़कर कुछ याद आया आपको, कुछ समझ में आया, नहीं आया ना, हिंदी माध्यम से जो पढ़े हुए हैं इस शीर्षक को पढ़कर शायद उनकी बुद्धि के कपाट जरूर खुल जाएंगे । चलिए मैं दूसरे ढंग से लिखता हूं -ए बी सी डी, कुछ समझे? आजकल तो वैसे भी हिंदी माध्यम हो या अंग्रेजी माध्यम हो एबीसीडी ही लोग जानते हैं इसलिए अ ब स द नहीं एबीसीडी कहेंगे तो सब समझ गए होंगे। अब आप कहेंगे कि इसका मतलब क्या है। हम तो ठहरे पुराने हिंदी माध्यम वाले इसलिए हमें एबीसीडी का पता नहीं था।

हमारे गणित के मास्साब जब रेखा गणित पढ़ाते थे तब वह बताते थे कि दो रेखाओं के मिलने के बिंदु के स्थान को अ ब स द कहकर समझाते थे। उस समय के मास्साब की अंग्रेजी आज के इंग्लिश मीडियम वाले टीचर से ज्यादा अच्छी थी, फिर थोड़ी प्रगति हुई तो इंग्लिश माध्यम में इनको एबीसीडी लिखने लगे। लेकिन कंप्यूटराइज युग में एबीसीडी मतलब एबीसीडी के अलावा कुछ और भी हो गया है यह रेखा, नहीं नहीं लाइन के मिलने के प्वाइंट के आगे हम कहेंगे कि किसी के नाचने के लिये थिरकते पैर जब जमीं पर टकराते है तब एबीसीडी अर्थात एनी बडी केन डांस हो जाता है। एनी बडी कैन डांस के महामंत्र ने इस देश को और इस देश में रहने वालों को चकरघिन्नी बना दिया है सब लोग घूम घूम के नाचने पर तुले हैं।

वैज्ञानिकों के अनुसार ब्रह्मांड का प्रत्येक ग्रह घूम रहा है। चक्कर लगा रहा है। अपनी धुरी पर या किसी दूसरे के आसपास चक्कर लगा रहा है या यूं कह लो कि नाच रहा है और आपको पता होगा कि बिंदास होकर नाचने से गुरुत्वाकर्षण टूटता है लेकिन गुरुत्वाकर्षण टूटे या ना टूटे हर आदमी को आकर्षण का केंद्र बिंदु बनाने में सबसे बड़ा योगदान डांस का होता है । इस प्रतिभा का अंतिम बूंद तक दोहन भारत में हो रहा है। नाचने की प्रतिभा का प्रदर्शन हर जेंडर के, हर उम्र के, मानव कर रहे हैं विशेषकर टीवी पर आने वाला कोई भी सीरियल हो, रियल्टी शो हो, बस नाचे जा रहे हैं, नाचने का मूड हो या ना हो, मौसम हो या ना हो, मौका हो या ना हो, दस्तूर हो या ना हो, आँगन सीधा हो या टेड़ा हो, बस उल्टा सीधा जैसा भी हो नाचे जा रहे हैं।

अब तो भारतियों की नाचने की प्रतिभा को सारे विश्व ने मान लिया है .... वही आर आर आर के नाटू नाटू याने नाचो नाचो गाने को सुनहरा भूमंडल या जिसे गोल्डन ग्लोब कहते हैं का पुरस्कार भी मिल गया है(

इस देश का प्रत्येक वयस्क अवयस्क, बच्चा बच्ची, बूढ़ा बूड़ी, पत्ता पत्ता बूटा बूटा हाल हमारा जाने तक अगर कोई काम बेहतर तरीके से कर सकता है तो वह है डांस। नृत्य नहीं हुजूर आजकल नृत्य नहीं कहते डांस कहते हैं। डांस इंडिया डांस के बदले अगर नृत्य भारत नृत्य कहेंगे तो कुछ मजा नहीं आएगा क्योंकि जब प्रकृति की हर वस्तु नाच रही है तो फिर एनी बडी कैन डांस कोई भी डांस क्यों नहीं कर सकता है। एबीसीडी वन, एबीसीडी टू, एबीसीडी थ्री, फोर या आगे जितने तक गिनती चेनल वालों को आती हो। टी वी वाले हर जगह हर व्यक्ति को नचा सकते हैं।

खेत खलियान हो, डांस फ्लोर हो, चौक चौराहा हो, घर का चूल्हा चौका हो, बरामदा हो, छत हो, टेरेस हो नाच मेरी जान फटाफट हो रहा है और तो और आजकल बहू देखने के लिए हालमार्क की तरह जरूरी है एक तो उसमें संस्कार हो या ना हो सुंदर जरूर होना चाहिए, दूसरा उसे डांस करना जरूर आना चाहिए शिक्षा के साथ डांस में पारंगत होना अतिरिक्त योग्यता मानी जा सकती है।

डांस की प्रतिभा विस्फोट के लिये सोशल मीडिया के योगदान को नकारा नहीं जा सकता है। मौज पर डांस के वीडियो बनाकर मौज हो रही है। टिक टॉक पर डांस करते वक्त का पता ही नहीं चलता कब टिक टिक करते समय निकल जाता है। इंस्टाग्राम पर डांस का वीडियो डालकर इंस्टेंट मनोरंजन का सैलाब आ जाता है। वाट्सएप पर वाह वाह की जो वाही तबाही मचती उसका तो कहना ही क्या। वायरल फीवर से डर नहीं लगता है साहब जितना डांस वीडियो वायरल ना होने पर लगता है ।

हम यहां पर बदन तोड़ मरोड़ कर नाच कर दर्दे डिस्को हुए जा रहे हैं, अपना हुनर दिखा रहे हैं और लोग हैं कि ना तो लाइक कर रहे हैं, ना कमेंट, सबक्राईफ्स का तो सोचो ही मत। ऐसा कहीं होता है क्या? कम से कम शेयर तो कर लो उनके बाप का क्या जाता है कोई पैसा खर्च हो रहा हैं क्या। बस देख लेते है और चुपचाप आगे सरक लेते है प्रतिभा की इस देश में कोई कद्र ही नहीं करता है ।

डांस की कला का प्रदर्शन अगर देखना और वह भी लाइव तो चुनाव परिणाम वाले दिन देखना सबसे सुखद होता है। विजेता पार्टी ऑफिस के सामने महिलाएं, जवान, बुजुर्ग ढोल नगाड़ों की थाप पर जब रंग गुलाल से रंगीन होकर झूम झूम कर नाचते हैं तो ऐसा लगता है कि उनके साथ इस देश का प्लैटिनम जुबली मनाता स्वतंत्र होने का समारोह भी लहक लहक कर अमृत महोत्सव मनाते हुए नाच रहा है, झूम रहा है, मस्ती में मस्त हो रहा है।

लगता है कि मुंबईया फिल्मों की शादी डाट काम का काम तेजी से छलांग लगा रहा है मतलब यह है कि आओ बच्चों और बड़े सब दम लगा कर हईशा करें और दम लाकर नाचे ऐ बी सी डी करें या अ ब स द करें यानी अब, बड़े छोटे, सब दमदमादम करते हुए, नाचते हुए धमा चौकड़ी मचाएँ, नाटू नाटू करें।

# बड़वा का प्राचीन झांग-आश्रम जहां बादशाह जहांगीर ने डाला था डेरा

डॉ सत्यवान सौरभ

भिवानी उपमंडल सिवानी के आखरी छोर पर स्थित गाँव बड़वा हिसार जिले को छूता है। हरियाणा के सबसे प्राचीन गाँवों में से एक, बड़वा पहले बड़-बड़वा के नाम से जाना जाता था। बड़वा गाँव कई इतिहासिक साक्ष्यों का गाँव है। इसकी तुलना हवेलियों के वैभवशाली गाँव से की गई है। यह गाँव प्राचीन समय से स्थापत्यकला, मूर्तिकला, साहित्य, चित्रकला, व्यवसाय, धर्म एवं शिक्षा के क्षेत्रों में उत्कृष्ट था। ऐसी ही एक धार्मिक धरोहर झांग-आश्रम को अपने भीतर समेटे है गाँव बड़वा। जिसका वैभव अपार और पहचान साकार।

झांग आश्रम बड़वा, हिसार शहर से लगभग 27 किलोमीटर दूर स्थित है। इसमें महंत पुरियों की समाध के साथ-साथ हिन्दू देवी-देवताओं के मंदिर है। कई शहरों से लोग इस ऐतिहासिक जगह पर आते हैं और वे आश्रम को जानना चाहते हैं और वे अपने जीवन में अनुसरण करना चाहते है।

**इतिहास**-संत पुरुष लोह लंगर जी महाराज प्राचीन समय में आज से लगभग पांच सौ साल पहले बड़वा के वन क्षेत्र में तपस्या करते थे। इसी दौरान 1620 ईसवी के आस-पास मुग़ल बादशाह (सलीम) जहांगीर (उत्तरी पूर्वी पंजाब की पहाड़ियों पर स्थित कांगड़ा के दुर्ग) काँगड़ा जाने के लिए इसी रस्ते से गुजरे थे। इस दौरान उनकी सेना ने आराम करने के लिए इस क्षेत्र में पड़ाव डाला था। तभी इनकी मुलाकात संत पुरुष लोह लंगर जी महाराज से हुई। पीने के पानी की समस्या से त्रस्त बादशाह जहांगीर की सेना ने यहाँ तालाब की खुदाई कर डाली जो आज जहांगीर तालाब के नाम से मशहूर है।

**कालक्रम**- लोहा लंगर जी की मृत्यु के सालों बाद महंत बिशंबर गिरी जी ने इस आश्रम का जिम्मा संभाला और जब तक जीवित रहे यही रहकर तपस्या की और अंतत जीवंतसमाधी धारण की। उनके बाद महंत चरणपुरी महाराज ने आश्रम की परंपरा को आगे बढ़ाते हुये यहाँ धार्मिक अनुष्ठान जारी रखे और जीवंत समाधी को प्राप्त हुए। उनके बाद संत पुरुष हनुमान गिरी जी और महंत सेवागीरी जी महाराज आश्रम की गद्दी पर रहे।

**मान्यता**-बड़वा के झांग आश्रम के बारे गाँव और आस -पास के लोगों की मान्यता है कि झांग -आश्रम क्षेत्र क़े लिए एक आध्यात्मिक चमत्कार है। लोगों की मान्यता है कि आश्रम के संत पुरुषों के प्रताप और दैवीय शक्ति का ही परिणाम है कि बड़वा के आस-पास के क्षेत्र में ओला वृष्टि और टिड्डी दल से नुकसान झेलना पड़ता है। मगर आश्रम के आदि प्रभाव की वजह से गाँव बड़वा के क्षेत्र में ऐसा पिछले पांच सालों में भी नहीं हुआ।यही नहीं यहाँ के बुजुर्ग लोगों में एक किंवदंती भी है कि आश्रम के महाराज चरण पुरी जी मायावी शक्तियों के धनी थे। उनका दावा था कि गाँव बड़वा में कभी भी ओला वृष्टि और टिड्डी दल से एक पैसे का भी नुकसान नहीं होगा। वो एक मायावी संत थे और अपना चोला बदलने में माहिर थे। रात को वो शेर का रूप धारणकर विचरण करते थे। ये आश्रम गाँव और आस -पास के लोगों के लिए अटूट श्रद्धा और विश्वास का प्रतीक है। लोगों को यहाँ आने पर शांति की अनुभूति जरूर होती है।

**धार्मिक अनुष्ठान**- वैसे तो बड़वा के झांग आश्रम में हर दिन कीर्तन-भजन और यज्ञ होते है। मगर आश्रम के सबसे प्रतिष्ठित संस्थापक संत महंत विशमबर गिरी जी की पुण्यतिथि पर एक राष्ट्रीय संत-समागम और भंडारा आश्रम की मंडली के द्वारा आयोजित किया जाता है।

# समीक्षा: समय को फेरती है 'फरफंदो'

डा आभा सिंह

कोई भी पुस्तक पढ़ना असल में उस पुस्तक से गुजरना होता है। कीर्ति काले जी का नया संग्रह 'फरफंदो' अपनी नाम की ही तरह सुखद आश्चर्य को समेटे एक रोचक संग्रह है। लेखिका ने अपनी समय सुचकता से पुस्तक में एक दौर दर्शाया है। वह दौर जब समाज सुरक्षा का परिचायक हुआ करता था और बचपन अल्हड़ता का। पुस्तक एक संक्षिप्त जीवनी की तरह है जो मुख्य मुख्य घटनाओं को बड़ी प्रमुखता से प्रस्तुत करती है। जीवन के उतार चढ़ाव, संकल्प विकल्प लेखिका ने बड़ी ही स्पष्टता से बयान किए हैं। जहां एक ओर किताब मेँ पीढ़ीगत परिवर्तन नजर आता है तो वहीं दूसरी ओर सामाजिक बदलाव भी झाँकता दिखाई दे जाता है। फरफंदों को पढ़कर उस युग का पाठक एक बार समय को धन्यवाद जरूर देता है कि हमने एक ऐसे समय में बचपन बिताया जब 'बचपन बचाओ' जैसी किसी मुहिम की आवश्यकता नहीं पड़ती थी।

फरफंदों की लेखिका मूलतः एक कवियत्री है जिसकी छाप उनके शब्दचयन और प्रस्तुति की लयात्मकता में दिखाई देती है। साहित्यकार का महीन मन कितने तन्तु बुनता जाता है यह तब स्पष्ट होता है जब एक जगह लेखिका कहती है कि- पैसे का मोल जब से प्रधान होने लगा है तब से खुशियाँ वस्तु केन्द्रित हो गई है।' यह वाक्य इस बात को सिद्ध करता है कि साहित्यकार जब तक समय की करवट को ना महसूस करे तब तक वह न्यायसंगत और तर्कसंगत नहीं हो सकता। एक जगह कीर्ति जी लिखती है कि 'आज हॉबी डेव्लप करने के लिए पूरा ताम झाम उपयोग में लाना पड़ता है, बावजूद इसके खुशियों की कोई गारंटी नहीं' यह वाक्य ही आज की पीढ़ी के अवसाद ग्रस्त होने की वास्तविकता है।

'महाराज सिंह की गउशाला' एक हास्यप्रधान संस्मरण है। यह होंठों पर मुस्कान और आँखों में चमक ला देती है। बाल सुलभ मासूमियत इस संस्मरण में अधिक गहन दिखाई देती है। 'मैं खो गई, बहुबाई, ऐसे प्रसंग है जो पाठक की यादों की खिड़की खोल देते हैं। 'दीपावली तब की' एक बेचैन वाक्य के साथ शुरू होता है कि, 'जब से समय ने तेज गति से भागना शुरू किया है तब से सारे तीज त्योहार हाँफने लगे हैं।

छोटे त्योहारों ने तो दम तोड़ दिया है। इस लेख में बीते दौर की गूंज साफ साफ सुनाई देती है।

फरफंदो में अभिदा और व्यंजना का चमत्कारिक प्रयोग दिखाई देता है। बंदरोबा की अभिदा में बोलती कीर्ति कहती हैं कि- बचपन संदेह करना नहीं जानता, जानता है केवल विश्वास करना'। वहीं दूसरी ओर यह वाक्य दिखाई देता है कि- इन्सल्ट-विन्सल्ट का तब आविष्कार ही नहीं हुआ था। कहना पड़ेगा की फरफंदों में मिट्टी की महक वाले बचपन की कलात्मकता तो है ही साथ ही किशोरावस्था में नई उड़ान भरने का सौंदर्यशिल्प भी है। सफलता की कीर्ति जब बढ़ने लगती है तब उम्र और अनुभव की ऊहापोह का चित्रण करते लेख माधुर्य गुण की निर्मिति करते हैं।

जहां फरफंदों में किराए का वी सी आर, ये आकाशवाणी है, आषाढ़ी एकादशी जैसे प्रतिकात्मक संस्मरण हैं वहीं आक थू ऐसा लेख है जो समय की ही नहीं तो समाज की विभीषिका को भी चित्रित करता है। इसके आस पास ही है 'फ्राक से सलवार कुर्ता' जो इस बात को रेखांकित करता है कि कोई कोई मसलों में आज भी दौर बदला नहीं है। लड़कियों की माँ तब भी चिंतित थी अब भी है। तब जाना क्या होता है मायका और पथरीली डगर की नन्ही सहयात्री आँखों की पोर भिगो देता है। 'होम डिलिवरी' एक मजेदार संस्मरण है। वैसे तो पुस्तक कहीं भी तारतम्यता टूटने नहीं देती लेकिन 'होम डिलिवरी पढ़कर मुस्कान ठहाका लगाने लगती है। समझ आता है की लेखिका गद्य और पद्य दोनों विधाओं की पारंगत है। स्त्री की बेचैनी जब मौका मिलते ही जीवन की अभिधा को व्यंजना में पिरो देती है और लक्ष्य संधान चूकता भी नहीं तब होम डिलिवरी जैसे संस्मरण यादगार बनते है। इस निष्पत्ति का एक सफल प्रयोग है फरफंदों। जितना आत्मीय पुस्तक का शीर्षक है उतना ही सफल इसका शिल्प है। निसंदेह पाठक इसे पढ़कर महसूस करता है कि बचपन की गलियों में घूमना कितना सुखद है। पैंतालीस संस्मरणों से बंधी यह पुस्तक संबंधों की घनिष्ठता का परिवर्तित होता रूप जानने के लिए एक महत्वपूर्ण हस्ताक्षर है।

# ना कहना भी है एक कला है

**श्याम कुमार कोलारे**

हर कोई चाहता है कि वह हमेशा हर किसी का चाहेता बना रहे, हर कोई उसके काम की तारीफ करे एवं उसकी सराहना करे1 इसलिए वह उसको दिए गए काम एवं जिम्मेदारी को हमेशा से पूर्ण इमानदारी एवं लगन के साथ के साथ करता है और चाहता है इसका हमेशा उसको श्रेय मिले साथ ही साथ सभी के सामने उसके काम की प्रशंसा हो 1 परन्तु कभी आपने सोचा है सभी को खुश रखने के चक्कर में आप पर हमेशा जिम्मेदारियाँ बढ़ा दी जाती है, आप कोई भी काम को सहर्ष स्वीकार कर लेते है इसलिए आपको ही काम के लिए हमेशा चुना जाता है1 आप हमेशा काम वगैर कोई न-नुकर करे स्वीकार कर करने लगते है, आपको और अन्य काम की जिम्मेदारी सौप दी जाती है, पहले से आपके पास काम की एक लम्हैबी लिस्ट है,आपको और अतिरिक्त काम का बोझ डाल दिया जाता है1

किसी भी काम के लिए हमेशा हाँ कहना यानि अपने आप को और अधिक समय के लिए काम से जोड़ लेना है 1 अतिरिक्त काम करना गलत नहीं है परन्तु यदि हमें पता है कि इससे हमें कोई विशेष फायदा नहीं होने वाला है, इससे केवल समय, शक्ति और उत्साह का हनन ही होना है तब भी काम करते रहना यह स्वयं को थकाने जैसा कार्य होता है 1 इससे काम करने वाला व्यक्ति अपने निजी पलो को भी प्रोपेस्नल कामो में लगा देता है और पर्सनल जीवन को अपने जॉब या नौकरी में लगा कर अपने स्वयं के सुखद पलो को खोते रहता है1

हमें रोज़मर्रा के जीवन में निरंतर दूसरों के अनुरोध का सामना करना पड़ता है। दूसरों की मदद करना भले ही अच्छी आदत कहलाती है लेकिन लगातार ऐसा करते रहने से हम पाते है कि अपनी जरूरतें पूरी करने के लिए हमारे पास समय नहीं रह जाता है। इस तरह के कार्य करते रहने से हमारे भीतर हताशा पैदा होने लगती है। 'न' एक सरल शब्द है जो महज एक अक्षर का है लेकिन ज्यादातर लोगों के लिए 'न' उच्चारण कर पाना कठिन होता है। जबकि हम सभी जानते है कि 'न' कह देने से हम जीवन की अनेक कठिनाइयों से बच सकते हैं।

जतिन एक निजी कम्पनी में काम करता है, कम्पनी की तरफ से उसे फील्ड के दैनिक काम निर्धारित है, वह अपनी कम्पनी की तरफ से दी गई जिम्मेदारी के काम को भलीभांति पूर्ण निष्ठा के साथ करता है जिससे उसके बॉस के सामने उसकी अच्छी इमेज है1 वह सब कम समय पर करता है बॉस को उस पर पूर्ण विश्वास है कि वह किसी भी काम को अच्छे से कर सकता है1 कम्पनी में एक प्रोजेक्ट आता है, इस काम का पूर्व अवलोकन करने के लिए लोगो का चयन में जतिन एवं उसी के जैसे काम करने वाले लोगो का नाम आगे आता है, जतिन को इस नया काम की अतिरिक्त जिम्मेदारी दी जाती है1 हमारे आसपास ऐसे कई उदाहरण मिल जायेंगे जो अपने काम से संतुष्ट न होने से अवसाद का शिकार हो जाते है 1 अच्छे काम के लिए पहले जो जाने जाते थे अब उस काम में उनकी रुचि नहीं लगती है1 आखिर यह सब हुआ "ना" नहीं कहने के कारण1 हर काम के लिए हमेशा "हाँ" कह देना आप पर न केवल काम का बोझ बढ़ाएगा बल्कि आपको ऐसे कार्य भी करने होंगे जिनको करना आप पसंद नहीं करते है 1 आपको समझना होगा कि आपका समय और बहुमूल्य उर्जा सीमित है और आपको इसकी अहमियत देनी होगी 1 कई बार लोग अपनी छवि खराब होने के डर से किसी भी कार्य को "न" नही कह पाते है 1 लेकिन आपको यह समझना होगा कि काम करने के लिए "हां" कहने के बाद समय की कमी के चलते काम ख़राब होता है तो इससे आपकी छवि अधिक ख़राब होगी1 कई स्थानों पर आपके पास "ना" कहना आसान नहीं होता है 1 सबसे पहले तो हमें बहुत ही सभ्य तरीके से किसी कार्य के लिए मना करना चाहिए 1 साथ ही मना करने का उचित व तार्किक कारण भी बताया जाना जरुरी है1 आइये कुछ ऐसे तरीकों को जानते है जिससे आप इस परेशानी को थोड़ा कम कर सकते है-

### दोस्तों के दबाव से बचे

अक्सर हम दोस्ती रिश्तेदारी, आत्मविश्वास की कमी या दुविधा के कारण दूसरों की बातें मान लेते हैं। जैसे ''पार्टी में दोस्तों के कहने पर मैंने भी एक पैग ले लिया। ऑफिस के लोग बाहर खाना खाने जा रहे थे, तो मैं भी चला गया, अब बजट गड़बड़ हो गया।" इन सब परिस्थितियों में दूसरों की बात मानी, अगर चाहते तो, शालीनता से मना भी कर सकते थे। ना कहने का मतलब है अपने खुद के लिए खडे होना। कुछ बातों में ना करके आप अनचाही परिस्थितियों में फंसने से बचते हैं, इससे आत्मविश्वास बढता है1

### अपनी ऊर्जा को बचाए रखें

कई बार हम दूसरों को खुश करने की लिए उनकी बात के लिए हामी भर देते है और बाद में सोचते हैं कि ना कह देते तो ज्यादा अच्छा होता। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हम ना को नकारात्मक भाव से जोडते है। ऐसा करने से हम अपना समय खुद ही बर्बाद करते हैं। अपने समय,निजता और ऊर्जा को बचाने का आसान और सीधा तरीका है ना कहना। ना को किस जगह कैसे फिट करना है, यह आप पर निर्भर करता है। जैसे पढ़ाई करते समय फ़ोन चलाना, फेसबुक या व्हाट्सएप पर से ध्यान हटाना, भोजन को मन से खाने के लिए फोन को दूर रखना, वजन कम करना है, किसी की बातो में ना आकर अपने विवेक से कम लेना, अपना समय एवं रूचि को ध्यान में रखते हुए कार्य करना1

# लघुकथा: मेरा नाम क्या है

**वीरेंद्र बहादुर सिंह**

इक्यान्नवे साल की उम्र में अचानक आई इस व्याधि से वह आकुल-व्याकुल हो उठे। तकलीफ विचित्र थी। सुबह उठने के साथ ही उन्हें अपना नाम ही नहीं याद आ रहा था। लगभग दो घंटे तक वह कमरे में इधर से उधर चक्कर लगाते रहे। मर चुकी पत्नी भी 'कहती हूं' कह कर ही बुलाती थी, इसलिए उसने भी कोई नाम दिया हो, याद नहीं आ रहा था।

स्वर्गस्थ पत्नी के फोटो के नीचे उसके नाम के पीछे उनका नाम था। परंतु पिछले साल फोटो के पीछे चले गए बरसात की पानी की वजह से उस जगह इस तरह के दाग पड़ गए थे कि नाम पढ़ने में ही नहीं आ रहा था। जबकि पढ़ने में भी आ रहा होता तो अनपढ़ आंखें पढ़ ही कहां पातीं। गांव के अपने घर में होते तो किसी से पूछ लेते। पर इस समय तो वह बेटे के घर शहर में थे। यहां तो ज्यादा लोग उन्हें पहचानते भी नहीं थे।

विदेश कमाने गए बेटे के उसकी कर्कश बहू थी। अगर उससे पूछ लेते तो वह इस तरह बात का बतंगड़ बनाएगी कि सोच कर ही उन्हें चक्कर आ गया। बेटे को विदेश फोन लगाया और जैसे ही पूछा कि मेरा नाम क्या है? वहां तो जब चाहे फोन लगा कर पूछने के बदले जो सुनने को मिला कि... पर नाम का पता नहीं चला। खूब सोच-विचार कर छोटे पोते को पास बुला कर पूछा, बाबू, तुम्हें मेरा नाम पता है?

उसने हां में सिर हिलाया। पर नाम बोलने के लिए चाकलेट की खातिर दस रुपए मांगे। दस की नोट पकड़ा कर अपना नाम पूछा तो जवाब मिला, दादाजी।

अरे यह नहीं, मेरा नाम बोलो।

हां, वही तो कह रहा हूं। आप का नाम दादाजी है। मैं तो यही तो कह कर बुलाता हूं। कह कर पोता भाग गया।

इसी चिंता में वह घर के बाहर निकले तो सामने मिठाई की दुकान वाले ने 'नमस्कार' किया। बड़ी उम्मीद के साथ वह दुकान पर पहुंचे और सकुचाते हुए पूछा, भाई, तुम्हें मेरा नाम मालूम है?

जवाब में दुकानदार ने जोर से हंस कर कहा, आप भी न, सालों से आप को चाचा कहता आ रहा हूं तो आप का नाम जान कर क्या करना है।

गांव से बचपन के दोस्त का फोन आया। फोन रिसीव होते ही उसने पूछा, पप्पू मजे में है न?

उन्हें खुशी हुई, लगा कि उनका नाम पप्पू है। कन्फर्म करने के लिए पूछा तो दोस्त ने कहा, उम्र की वजह से ठीक से याद नहीं। पर पप्पू तेरी कसम, नाम तो तेरा कोई दूसरा है, पर मैं तो बचपन से तुझे पप्पू ही कहता आ रहा हूं।

दोस्त की इस बात से वह और चिढ़ गए। मैं भी कैसा आदमी हूं कि अपना नाम भी याद नहीं है। इसकी अपेक्षा तो मर जाना ठीक है।

बड़ी मेहनत से वह छत पर गए। वह छलांग लगाने जा रहे थे कि उनके फोन की घंटी बजी। फोन उठाते ही दूसरी ओर से कहा गया, रामप्रसादजी, आप को लोन चाहिए? यह सुन कर रामप्रसाद मुसकरा उठे।

**जेड-436ए, सेक्टर-12,**
**नोएडा-201301 (उ.प्र.)**
**मो- 8368681336**

## ©सरस्वती धानेश्वरभ, भिलाई, छत्तीसगढ़

### एहसास __

अलहदा है अकेले पन का सुकून,
अनोखा रहस्यमय आभास,
कई रक्तिम आभाओं को समेटे
बांधे रखता है खुद से खुद को !
कई भूली बिसरी यादें,
कुछ सिमटी सी परछाइयां,
थम सी जाती है जहन में,
दर्पण की मानिंद निहारतीं है खुद को,
दे जाती है कई सपने,
और आंखों में घूम जाती है एक सुनहरी सदी !
यादों के भंवर लेकर बदल जाते हैं मन के पलचिन्ह,
अनवरत कारवां गुज़र जाता है पहरों तक,
समय का ठहराव रुकता नही,न रूठना,
न मनाना बस अंतर्द्वंद्व का निश्छल बहते जाना !
जिज्ञासा मंद पड़ जाती है,
तृष्णा शनैः स्वतः शांत हो जाती है,
न पाना न खोना,न मिलना,न बिछड़ना,
जिंदगी का बस यूं ही चलते जाना !

## डॉ. सत्यवान 'सौरभ'

### हारा-थका किसान

बजते घुंघरू बैल के, मानो गाये गीत।
चप्पा-चप्पा खिल उठे, पा हलधर की प्रीत।।
देता पानी खेत को, जागे सारी रात।
चुनकर काँटे बांटता, फूलों की सौगात।।

आंधी खेल बिगाड़ती, मौसम दे अभिशाप।
मेहनत से न भागता, सर्दी हो या ताप।।
बदल गया मौसम अहो, हारा-थका किसान।
सूखे-सूखे खेत हैं, सूने बिन खलिहान।।

चूल्हा कैसे यूं जले, रही न कौड़ी पास।
रोते बच्चे देखकर, होता खूब उदास।।
ख़्वाबों में खिलते रहे, पीले सरसों खेत।
धरती बंजर हो गई, दिखे रेत ही रेत।।

दीपों की रंगीनियाँ, होली का अनुराग।
रोई आँखें देखकर, नहीं हमारे भाग।।
दुख-दर्दों से है भरा, हलधर का संसार।
सच्चे दिल से प्यार करे, ये माटी से प्यार।।

(सत्यवान 'सौरभ' के चर्चित दोहा संग्रह 'तितली है खामोश' से।)

## नमिता गुप्ता मनसी, मेरठ

### ये अधूरे प्रेम-पत्र..

हैरत की बात है न
जब भी लिखना चाहा
आसमां ने
एक प्रेम-पत्र
धरा के लिए,
कुछ लिख ही नही सका
बस, पिघल गया
बारिश बनकर,
शायद इसीलिए
धरा भी लिखती रही
सभी असंम्प्रेषित खतों के जवाब
हरी चुनर पहनकर
चुपचाप ही!!
सुनों..
इसी आपसी लिखावट में
खोजते चले आ रहे हैं
हम-तुम
अपना-अपना प्रेम
सदियों से अब तक!!
यूं भी
कितना सुखद होता है न
कभी-कभी
कुछ न लिख पाना
किसी के लिए,
और.. पढ़ा जाना
उसके द्वारा
सारा का सारा
वो अलिखा भी!!
तो हैं न कितने खूबसूरत
ये अधूरे प्रेम-पत्र
अपने संपूर्ण प्रेम के साथ!!

# इन चीजों का इस्तेमाल अपनी डाइट से, आज ही करें बाहर, दिखेंगे लाभ

*खाना न सिर्फ हमारे शरीर के लिए जरूरी है बल्कि यह हमारे पूर्ण विकास में भी एक अहम भूमिका निभाता है।*

*अक्सर ऐसा कहा जाता है कि घर की बनी खाने की चीजें बाहर के मुकाबले ज्यादा सुरक्षित और अच्छी रहती है। यही वजह है कि ज्यादातर लोग घर का बना साफ और स्वस्थ खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं आपके किचन में मौजूद कुछ चीजें, जिनका आप खाने में भी इस्तेमाल करते हैं, आपके लिए जहर का काम करती हैं। खाने में उपयोग की जाने वाली ये चीजें आपके लिए किसी स्लो प्वाइजन से कम नहीं हैं। ऐसे में यह जरूरी है कि आप इनके बारे में जानकर इसका कम से कम इस्तेमाल करना शुरू कर दें।*

**डॉक्टर्स की मानें तो मैदा और उससे बनी चीजों के अधिक सेवन से मोटापा, हृदय रोग जैसी समस्याएं हो सकती हैं। साथ ही मैदा पचने में भी काफी मुश्किल होता है, जिसकी वजह से यह धीरे-धीरे फैट्स बढ़ा देता है।**

## चीनी

चाय-कॉफी और लगभग हर मीठे व्यंजन में इस्तेमाल की जाने वाली चीनी यानी शक्कर आपकी सेहत के लिए सबसे ज्यादा नुकसानदेय है।

चीनी के अधिक सेवन से आपको ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, वजन बढ़ना और फैटी लीवर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इतना नहीं शक्कर ज्यादा खाने से हृदय रोग का खतरा भी बढ़ जाता है।

## मैदा

मैदा हमेशा से ही स्वास्थ्य के लिए हानिकारक रहा है। हालांकि, मैदा आटे से ही बनता है, लेकिन मैदा बनाने की प्रक्रिया के दौरान इसमें मौजूद कई सारे फाइबर्स और विटामिन्स अलग हो जाते हैं, जो इसे हानिकारक बना देता है।

डॉक्टर्स की मानें तो मैदा और उससे बनी चीजों के अधिक सेवन से मोटापा, हृदय रोग जैसी समस्याएं हो सकती हैं। साथ ही मैदा पचने में भी काफी मुश्किल होता है, जिसकी वजह से यह धीरे-धीरे फैट्स बढ़ा देता है।

## नमक

अधिक मात्रा में नमक का सेवन भी सेहत के लिए काफी हानिकारक माना गया है। खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले नमक की अधिकता कई गंभीर समस्याओं की वजह बन सकती है।

ज्यादा नमक खाने से ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, हार्ट प्रॉब्लम, स्ट्रोक, मोटापा और लिवर से संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। एक स्टडी के मुताबिक ज्यादा नमक खाने से मौत का खतरा 28 प्रतिशत तक बढ़ सकता है।

> ज्यादा नमक खाने से ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, हार्ट प्रॉब्लम, स्ट्रोक, मोटापा और लिवर से संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। एक स्टडी के मुताबिक ज्यादा नमक खाने से मौत का खतरा 28 प्रतिशत तक बढ़ सकता है।

## फ्रोजन फूड

अगर आप भी खाने में फ्रोजन फूड का काफी इस्तेमाल करते हैं, तो अब सर्तक होने का समय आ गया है। दरअसल, फ्रोजन फूड सेहत के लिए काफी हानिकारक होता है। दरअसल, ऐसे खाद्द पदार्थों में कई सारे आर्टिफिशियल कलर्स और प्रिजर्वेटिव्स मिलाए जाते हैं। इसकी वजह से हार्ट अटैक और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों की संभावनाएं बनी रहती हैं।

## वनस्पति घी

वनस्पति घी हमेशा से ही स्वास्थ्य के लिए हानिकारक माना गया है। इसमें ट्रांस फैट होता है, जिसके लगातार इस्तेमाल से मोटापा बढ़ जाता है। इतना ही नहीं वनस्पति घी का ज्यादा उपयोग करने से दिल की बीमारियां और ब्रेन स्टोक्स का खतरा भी बढ़ जाता है।

# बच्चे की ये आदतें बना सकती हैं उसे बीमार, ठीक होते ही फिर हो सकती है बीमारी

हमारी आदतें ही हमारी बीमारी का कारण हो सकती हैं और बच्चों में तो यह बात और भी ज्यादा सही बैठती है क्योंकि बच्चों की इम्यूनिटी कमजोर होती है और जब वो अनहेल्दी आदतों में लिप्त रहते हैं तो बीमारियों की चपेट में आने का खतरा बढ़ जाता है। यहां हम आपको कुछ रोजमर्रा की ऐसी हेल्दी आदतों के बारे में बता रहे हैं जो बच्चे की इम्यूनिटी को मजबूत करने का काम करेंगी और बीमारी से भी बचा जा सकेगा।

अगर आपका बच्चा बार-बार बीमार पड़ता है या उसे सर्दी-खांसी जैसी आम बीमारियां जल्दी घेर लेती हैं या उसकी इम्यूनिटी कमजोर है, तो आपको आदतों पर गौर करना चाहिए।

### हाथों की सफाई है जरूरी

यह सुनने में जितना मामूली लगता है, संक्रमण के प्रसार को रोकने के लिए हाथ धोना उतना ही ज्यादा प्रभावी है। हाथ धोना उन कीटाणुओं और विषाणुओं को खत्म करने का एक शानदार तरीका है जो बच्चे खेलते समय, खिलौनों को शेयर करने, वस्तुओं को छूने आदि के दौरान ले सकते हैं। खासकर यदि आपके पड़ोस, स्कूलों या यहां तक कि आपके घर में कोई वायरस फैल रहा है, तो सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा नियमित रूप से अपने हाथ अच्छी तरह धोए।

### चेहरे को छूना

कई वायरस हवा के माध्यम से फैलते हैं, जो बीमार व्यक्ति द्वारा खांसने या छींकने पर आते हैं। यह नाक, आंख और मुंह के जरिए दूसरे व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करता है। आप बच्चे को बताएं कि चेहरे को छूने से बचना क्यों आवश्यक है।वयस्कों के लिए भी, चेहरे को छूने की आदत नहीं रखनी चाहिए।

### पर्याप्त नींद है जरूरी

पर्याप्त नींद लेना जरूरी होता है, खासकर बच्चों के लिए। नींद की कमी अक्सर कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली से जुड़ी होती है।

अध्ययनों से पता चला है कि जिन लोगों को अच्छी नींद नहीं आती है, उनके बीमार होने की संभावना अधिक होती है और यह बच्चों में भी होता है। माता-पिता को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उनके बच्चे पर्याप्त नींद ले रहे हैं या नहीं।

# ये मसाले बॉडी को रखते हैं अंदर से गर्म, ऐसे करें सेवन

काढ़ा कई तरह के जड़ी-बूटियों से तैयार किया जाने वाला एक तरह का औषधिय पेय होता है। ठंड के मौसम में काढ़े का सेवन सेहत के लिए फायदेमंद होता है। यह शरीर को अंदर से गर्म रखने के साथ ही फ्लू और वायरस से बचाने का काम भी करते हैं। ठंड के दिनों में शरीर को अधिक गर्माहट की जरूरत होती है। स्वेटर, रजाई आपके शरीर को बाहर से गर्म रखने का काम करते हैं। लेकिन निरोग रहने के लिए आंतरिक तापमान का नॉर्मल रहना जरूरी है। यह तब ही मुमकिन हो पाता है जब आप गर्म प्रकृति वाले खान-पान का सेवन करते हैं। यही वजह है कि एक्सपर्ट सर्दियों के दिनों में नॉर्मल चाय की जगह पर काढ़ा पीने की सलाह देते हैं।

## विंटर सुपर ड्रिंक से ये बीमारियां रहती हैं दूर

सर्दी-खांसी, कैंसर, हाई कोलेस्ट्रॉल, सूजन, लीवर डिजीज, ब्रेन डिजीज, हार्ट डिजीज, हाई ब्लड शुगर, मोटापा, फ्लू, डाइजेशन प्रॉब्लम।

## अदरक

एनसीबीआई में प्रकाशित एक स्टडी के अनुसार, अदरक सर्दी, गले में खराश, बलगम और बॉडी में सूजन से बचाव करने का काम करता है। अदरक में एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-इंफ्लेमेंटरी, एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-वायरल जैसे औषधीय गुण मौजूद होते हैं, जो इसे ठंड के मौसम के लिए बेहतर औषधी बनाते हैं।

## दालचीनी

दालचीनी एक गर्म मसाला होता है, इसलिए एक्सपर्ट ठंड में इसके सेवन की सलाह देती हैं। दालचीनी में एंटी-डायबिटीक गुण मौजूद होता है, जो ब्लड शुगर लेवल को नॉर्मल रखने का काम करता है। इसके अलावा दालचीनी में एंटी-ऑक्सीडेंट, एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-इफ्लेमेंटरी वाले औषधीय गुण भी होते हैं, जो कैंसर,पाचन संबंधी बीमारी, सूजन आदि से बॉडी की रक्षा करते हैं।

## मुलेठी

मुलेठी प्राचीन समय से आयुर्वेद में इस्तेमाल की जाने वाली जड़ी-बूटी है। मुलेठी में एंटीसेप्टिक, एंटी-डायबिटीक से लेकर एंटीऑक्सीडेंट गुण और श्वसन और लीवर संबंधित बीमारियों से लड़ने वाले गुण होते हैं। इसके अलावा एक्सपर्ट बताती हैं कि मुलेठी अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने, वेट लॉस करने और गले की खराश-खांसी के उपचार में भी मदद करता है।

## ऐसे बनाएं काढ़ा

**सामाग्री**-मुलेठी, अदरक, दालचीनी।

**विधि:** विंटर के इस सुपर ड्रिंक को बनाने के लिए 3-4 घंटे पहले मुलेठी, अदरक और दालचीनी का एक-एक टुकड़ा पानी में भिगोया छोड़ दें। अब इसे एक बर्तन में 5-10 मिनट के लिए उबाल लिजिए। फिर छानकर इसका सेवन करें।

**कैसे करें सेवन:** इसे आप शाम की चाय के स्थान पर पी सकते हैं। बस ध्यान रहें कि इसमें चायपत्ती न डालें। इस ड्रिंक का सेवन दिन में दो बार सुबह-शाम कर सकते हैं।

***डिस्क्लेमर: यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें।***

# शाम के समय बनाएं टेस्टी आलू ब्रेड चाट, फिर शांत हो जाएगी चटपटा खाने की क्रेविंग

शाम होते-होते कुछ अच्छा और चटपटा खाने का मन होने लगता है। ऐसे में चाट एक ऐसा ऑप्शन है जो क्रेविंग्स को शांत कर सकता है। आप भेलपुरी खाते-खाते बोर हो गए हैं तो कुछ नया ट्राई कर सकते हैं। शाम के नाश्ते में चाट अच्छी लगती है लेकिन लोग घर पर चाट बनाने से बचते हैं।

चाट को अधिक समय और मेहनत वाली रेसिपी समझी जाती है लेकिन हम चाट बनाने की ऐसी आसान और झटपट वाली रेसिपी बता रहे हैं, जिससे आप घर पर ही स्वादिष्ट और हेल्दी चाट का लुत्फ उठा सकते हैं। इस चटपटी चाट को सिर्फ ब्रेड और आलू से बनाया जा सकता है। जानें इसकी आसान रेसिपी -

## आलू-ब्रेड चाट बनाने की

### आवश्यक सामग्री

घी या रिफाइंड, ब्रेड, उबले आलू, बारीक कटा टमाटर, धनिया और प्याज, भुना जीरा पाउडर, नमक, लाल मिर्च पाउडर, चाट मसाला, फेंटा हुआ दही, हरी चटनी, इमली की चटनी, काला नमक, भुजिया- पापड़ी।

### आलू-ब्रेड चाट बनाने की विधि

- सबसे पहले एक पैन में घी गर्म करके उसमें ब्रेड को गोल्डन व क्रिस्पी होने तक सेक लें।
- अब एक अलग बाउल में उबले आलू को छीलकर मैश करें और उसमें कटा टमाटर, प्याज और धनिया मिला लें।
- इस मिश्रण में भुना जीरा पाउडर, नमक, लाल मिर्च पाउडर, चाट मसाला डालकर अच्छे से मिक्स कर लें। अब क्रिस्पी ब्रेड के ऊपर आलू की स्टफिंग को रखें।
- इसके ऊपर से फेंटा हुआ दही, हरी चटनी और इमली की चटनी डालें। अब काला नमक, भुजिया, पापड़ी या कोई नमकीन ऊपर से डाल दें। अब इसे अनारदाना और नींबू के साथ गार्निश कर लुत्फ उठाएं।

# पराठे को ज्यादा टेस्टी और हेल्दी बनाने के लिए फॉलो करें ये कुकिंग टिप्स

पराठे वैसे तो सर्दियों में ज्यादा अच्छे लगते हैं लेकिन पराठ लवर्स गर्मियों में भी पराठा खाना नहीं भूलते हैं। हालांकि, सप्ताह में एक-दो बार पराठा खाना फायदेमंद है लेकिन रोजाना मील में पराठा खाने से आपके डाइजेशन पर इसका असर पड़ सकता है।

खासकर जिन लोगों का पेट ज्यादातर टाइम पर खराब रहता है, उन्हें रोजाना पराठे नहीं खाने चाहिए लेकिन अगर आप फिर भी पराठे को अपने ब्रेकफास्ट की थाली से अलग नहीं करना चाहते हैं, तो आप पराठा बनाते वक्त ऐसी हेल्दी टिप्स फॉलो कर सकते हैं जिनसे आपका पराठा न सिर्फ हेल्दी बनेगा बल्कि काफी स्वादिष्ट भी बनेगा।

### ऑयल

पराठों को ज्यादा हेल्दी बनाने लिए इसमें इस्तेमाल होने वाले तेल पर भी ध्यान दें। परांठे बनाते समय घी और रिफाइंड तेल के प्रयोग से बचें, और इसके बजाय ऑलिव ऑयल का इस्तेमाल करें।

आप चम्मच से तेल न डालें बल्कि इसके लिए ऑयलिंग ब्रश का इस्तेमाल करें क्योंकि आप इसमें देसी घी डालकर बाद में खा सकते हैं।

### स्टफिंग

आलू के पराठे तो सभी को पसंद होते हैं लेकिन अगर आप कार्ब वाला पराठा नहीं खाना चाहते हैं, तो आप फूलगोभी, प्याज, मूली और यहां तक कि प्रोटीन युक्त पनीर फिलिंग जैसे हेल्दी ऑप्शन चुन सकते हैं। आप आटा गूंदते समय कुछ मेथी के पत्ते या पालक की प्यूरी मिला सकते हैं। आप रात की बची हुई दाल भी इसमें डाल सकते हैं।

### आटा गूंदना

नरम पराठे बनाने के लिए एक किचन हैक है कि परांठे का आटा गूंदते समय इसमें थोड़ा गर्म दूध मिला दें। इससे आटा नरम हो जाएगा और पराठे को थोड़ा अच्छा मीठा स्वाद भी मिलेगा। इसमें आप आटा गूंदते समय आप ताजी मलाई भी डाल सकते हैं।

### क्रिस्पी पराठा

आटा गूंदते समय गुनगुने पानी का प्रयोग करें और इसमें हमेशा एक चम्मच घी डालें। आटा गूंदने के बाद, इसे एक प्याले में रखें, थोडा-सा तेल लगाकर इसे मलमल के कपड़े से ढक कर रख दें।

### मीडियम आंच रखें

पराठे को तवे पर रखने से पहले ध्यान दें कि तवा गरम हो. इसे ज्यादा ठंडे या गर्म तवे पर रखने से पराठा सख्त हो जाएगा। साथ ही पराठे को पकाते समय आंच को भी मीडियम ही रखें। बहुत तेज आंच परपराठा बाहर से जल जाएगा और अंदर से कच्चा रह जाएगा।

# सॉफ्ट फूली हुई रोटियां बनाने के लिए अपनाएं ये किचन टिप्स, क्या है आटा स्टोर करने का सही तरीका

**महिलाओं को सबसे ज्यादा परेशानी किचन में रोटी बनाने के लिए आटा गूंथते समय होती है। ऐसे में अगर आटा अच्छी तरह न गूंथा हुआ हो तो उसकी रोटियां भी अच्छी नहीं बन पाती है।**

महिलाएं अक्सर यह शिकायत करती हैं कि आटा गूंथने पर उनसे या तो आटा जरूरत से ज्यादा सख्त हो जाता है या फिर गीला हो जाता है। अगर आपकी भी यही समस्या है तो आप ये किचन हैक्स अपनाकर फूली हुई सॉफ्ट गोल रोटियां बड़े आराम से बना सकती हैं।

## सॉफ्ट रोटी बनाने के लिए

### अपनाएं ये किचन टिप्स-

आटा गूंथने के लिए करें गुनगुने पानी का इस्तेमाल-

रोटी बनाने के लिए जब भी आटा गूंथें तो पानी को थोड़ा गुनगुना कर लें। इस टिप की मदद से रोटियां सॉफ्ट बनना शुरू हो जाएंगी। आप चाहें तो आटे में थोड़ा सा मोयन यानी आधा चम्मच तेल भी डाल सकती हैं।

### आटा गूंथने के तुरंत बाद ना बनाएं रोटी -

रोटी के लिए आटा गूंथ लिया है तो कम से कम 10 मिनट के लिए उसे ढक कर रख दें। आटे को थोड़ा खमीर देने से भी रोटियां बहुत अच्छी बनती हैं।

### आटा स्टोर करते समय रखें इस बात का ध्यान-

आटा स्टोर करते समय सबसे पहले तो कोशिश करें कि आपका आटा बहुत ज्यादा देर तक रखा न रहे। 24 घंटे पुराने आटे का इस्तेमाल बिलकुल भी न करें। इसके अलावा आटा स्टोर करते समय ध्यान रखें कि तेल या घी उसमें लगा दें।

घी या तेल लगाने के बाद आटे को एल्युमिनियम फॉयल में लपेट कर किसी एयर टाइट कंटेनर में ही फ्रिज में रखें। ऐसा करने से आटा ज्यादा लंबे समय तक फ्रेश रह सकेगा।