



उच्च न्यायालयों के सात अतिरिक्त न्यायाधीश किए गए पदोन्नत

नयी दिल्ली। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु ने कलकत्ता उच्च न्यायालय समेत चार उच्च न्यायालयों के सात अतिरिक्त न्यायाधीशों को पदोन्नत कर उन्हें स्थायी न्यायाधीश नियुक्त किया है। केंद्रीय विधि एवं न्याय मंत्रालय के न्याय विभाग ने अलग-अलग अधिसूचनाएं जारी कर उन न्यायाधीशों की नियुक्ति से संबंधित घोषणा की है। न्याय विभाग की ओर से मंगलवार को जारी अधिसूचनाओं के अनुसार, कलकत्ता उच्च न्यायालय की अतिरिक्त न्यायाधीश न्यायमूर्ति शंभा दत्त (पॉल) और न्यायमूर्ति राय चंद्रोपाध्याय के अलावा इसी उच्च न्यायालय के न्यायमूर्ति राजा बसु चौधरी और न्यायमूर्ति अनन्या बंधोपाध्याय को इसी उच्च न्यायालय में स्थायी न्यायाधीश नियुक्त किया गया है।

गैस रिसाव के बाद विस्फोट में तीन श्रमिकों की मौत

ओनिरो लाइफकेयर कंपनी के प्लांट में गैस रिसाव के बाद हुआ विस्फोट

फायर ब्रिगेड और स्थानीय पुलिस अधिकारी घटनास्थल पर पहुंचे

बीएनएम@वडोदरा

वडोदरा की एक निजी कंपनी के एमई प्लांट में बुधवार को गैस रिसाव के बाद विस्फोट होने से तीन श्रमिकों की मौत हो गई है। एक अन्य व्यक्ति को घायल होने पर अस्पताल में भर्ती कराया गया है। घटनास्थल पर फायर ब्रिगेड और स्थानीय पुलिस के अधिकारी पहुंच गए हैं।

जानकारी के अनुसार वडोदरा जिले की पादरा तहसील के एकलबारा गांव के समीप ओनिरो लाइफकेयर कंपनी के एमई प्लांट में



बुधवार को गैस रिसाव के बाद विस्फोट हो गया। धमाके की आवाज सुनकर लोगों की भीड़ प्लांट के बाहर एकत्र हो गई। पुलिस समेत 108 आपातकालीन एम्बुलेंस और फायर

इलाज मिलने से पहले तीन श्रमिकों की मौत हो गई, जबकि गंभीर रूप से घायल एक श्रमिक का अभी इलाज चल रहा है। मृतक श्रमिकों की पहचान ठाकोरभाई रावजीभाई परमार, नरेन्द्रसिंह कनुभाई सोलंकी और रमेशभाई गणपतिभाई पढियार के रूप में हुई है। इसके अलावा मयूर बालजीभाई पढियार घायल हैं।

ब्रिगेड की गाड़ियां भी मौके पर पहुंच गईं। इस विस्फोट में चार श्रमिक गंभीर रूप से झुलस गए। इन सभी को 108 आपातकालीन एम्बुलेंस से वडोदरा के जायडस अस्पताल पहुंचाया गया।

सरकार बनने पर पूरे देश में कराएंगे जातिगत सर्वेक्षण: राहुल

बीएनएम@कोलकाता

कांग्रेस की भारत जोड़ो न्याय यात्रा के तहत दूसरी बार पश्चिम बंगाल में रैली कर रहे कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने बड़ी घोषणा की है। कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी ने बुधवार को जोर देकर कहा कि अगर आगामी लोकसभा चुनाव में उनकी पार्टी केंद्र की सत्ता में आती है तो देशभर में जातिगत जनगणना कराई जाएगी।

पश्चिम बंगाल के मालदा जिले में भारत जोड़ो न्याय यात्रा के हिस्से के रूप में एक रैली को संबोधित करते हुए राहुल ने राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) और भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) पर नफरत और हिंसा फैलाने का आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि

मोदी सरकार की सारी गारंटियां फेल हो गईं

नयी दिल्ली। कांग्रेस ने कहा है कि बजट सत्र के पहले दिन राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु के अभिभाषण में सरकार की जो उपलब्धियां गिनाई गई हैं, उनका कोई महत्व नहीं है और अब साफ हो गया है कि मोदी सरकार की सारी गारंटियां फेल हो चुकी हैं।

कांग्रेस के राज्यसभा सांसद शक्ति सिंह गोहिल तथा लोकसभा सदस्य गौरव गोरोई ने गुरुवार को यहां पार्टी मुख्यालय में संयुक्त संवाददाता सम्मेलन में बुधवार को कहा कि इस अभिभाषण से देश को बहुत उम्मीद थी लेकिन इस अभिभाषण में सरकार के वादे गायब थे और इससे स्पष्ट है कि मोदी सरकार की सारी गारंटियां फेल हो गई हैं। श्री गोहिल ने कहा, आज संसद के दोनों सदनों को राष्ट्रपति जी ने संबोधित किया। देश की जनता को इस भाषण से बहुत उम्मीदें थी,

क्योंकि ये भाषण सरकार के 10 साल के कार्यकाल में आखिरी भाषण था। हमें लग रहा था कि मोदी सरकार ने जो गारंटियां दी हैं, यहां उनकी सफलता और विफलता की जानकारी दी जाएगी लेकिन ऐसा कुछ नहीं हुआ क्योंकि मोदी सरकार की सारी गारंटियां फेल हो चुकी हैं। उन्होंने कहा कि राष्ट्रपति ने अपने अभिभाषण में चार स्तंभों युवा, नारी, किसान, गरीब की बात की और मोदी सरकार में आज यही चार स्तंभ सबसे ज्यादा परेशान हैं। श्री मोदी ने चुनाव के वक्त कई वादे करते हुए कहा था- काला धन वापस आएगा, सभी के खाते में 15 लाख रूपए आएंगे, हर साल दो करोड़ नौकरियां मिलेंगी, किसानों की आमदनी दोगुनी होगी लेकिन आज राष्ट्रपति जी के भाषण में ऐसी किसी बात का जिक्र नहीं किया गया।



के लिए देशभर में जातिगत जनगणना कराएंगे।

भाजपा पर नफरत व हिंसा फैलाने का आरोप लगाते हुए राहुल ने यात्रा के महत्व को रेखांकित करते हुए कहा कि यात्रा में न्याय शब्द जोड़ा गया क्योंकि देशभर में अन्याय हो रहा है।

हम सामाजिक न्याय चाहते हैं। केंद्र की सत्ता

में आने के बाद हम दलितों और अन्य पिछड़े

समुदायों के लोगों की संख्या का पता लगाने

आधुनिक प्रौद्योगिकियों से जुड़कर खेती होगी लाभकारी: मुंडा

बीएनएम@नई दिल्ली

केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण और जनजातीय कार्य मंत्री अर्जुन मुंडा ने कहा कि खेती को लाभकारी बनाने के लिए इसे आधुनिक प्रौद्योगिकियों से जोड़ा जा रहा है। कृषि विज्ञान केंद्र भी काफी अच्छा काम कर रहे हैं। किसानों को आय सहायता के लिए केंद्र सरकार की ओर से प्रधानमंत्री किसान सम्मान (पीएम किसान) योजना सहित कई योजनाएं चलाई जा रही हैं। मोदी सरकार वर्ष 2047 तक देश को विकसित बनाने के संकल्प के साथ काम कर रही है।

मुंडा ने बुधवार को भारतीय कृषि अनुसंधान संस्थान (आईएआरआई), पूसा में

कन्या छात्रावास "फाल्गुनी" व कृषि वैज्ञानिक चयन मंडल (एसआरबी) के "चयन भवन" का लोकार्पण करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार, कृषि क्षेत्र एवं कृषकों के विकास के लिए संकल्पबद्ध है। हम राज्य सरकारों के माध्यम से भी कृषि व सम्बद्ध क्षेत्रों व किसान हित में योजनाबद्ध ढंग से कार्यों को आगे बढ़ा रहे हैं।

मुंडा ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी चाहते हैं कि हमारे किसान आत्मनिर्भर व सशक्त बनें और इतने सामर्थ्यवान हों कि देश के साथ ही दुनिया के बाजारों में भी पूर्ति कर सकें। इसके लिए एग्रीकल्चर इंफ्रास्ट्रक्चर विकसित करने के साथ ही विभिन्न योजनओं-कार्यक्रमों के माध्यम से काम किया जा रहा है।

कथन केंद्रीय महिला एवं बाल विकास मंत्री स्मृति ईरानी ने दिया बयान

महिला सशक्तीकरण के लिए सरकार ने किए प्रयास

बीएनएम@नई दिल्ली

केंद्रीय महिला एवं बाल विकास मंत्री स्मृति ईरानी ने बुधवार को कहा कि मोदी सरकार ने विविध प्रयासों के जरिए महिलाओं के सशक्तीकरण की दिशा में विशेष काम किया है। साल 2014 से पहले कभी किसी सरकार ने महिलाओं के लिए इस दिशा में काम नहीं किया। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी ने राजनीति में महिलाओं को विमर्श में लाकर उन्हें देश के विकास में भागीदार बनाने की दिशा में काम किया है। देश में उन्हें सम्मान एवं सुरक्षा देने के लिए 11 करोड़ इज्जतघर (शौचालय) का निर्माण करवाया।

स्मृति ईरानी बुधवार को राष्ट्रीय महिला



आयोग (एनसीडब्ल्यू) के 32वें स्थापना दिवस समारोह को संबोधित कर रही थीं। उन्होंने जीडीपी में महिलाओं के योगदान पर जोर देते हुए मैकिसे सर्वे का हवाला देते हुए कहा कि महिलाओं के समान योगदान से जीडीपी में 770 बिलियन डॉलर से अधिक की वृद्धि हो सकती है।

इस मौके पर एनसीडब्ल्यू की अध्यक्ष रेखा शर्मा ने महिलाओं को सशक्त बनाने के उद्देश्य से महत्वपूर्ण कार्यक्रमों और पहलों पर विस्तृत प्रकाश डाला। उत्सव की शुरुआत एक प्रदर्शनी और बिक्री के साथ हुई, जिसमें देशभर में महिला कारीगरों की कलात्मक कृतियों का प्रदर्शन किया गया, कला और हथकरघा उत्पादों की एक विविध श्रृंखला प्रस्तुत की गई।



MADAN RAJ NURSING HOME

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No. - 9801637890, 6200450565, 9113374254

रेलवे में नौकरी का झांसा देकर करोड़ों की ठगी

बीएनएम@सहरसा

जिले में नौकरी दिलाने के नाम पर दर्जनों बेरोजगार लोगों से ठगी का मामला प्रकाश में आया है। जिस कारण दर्जनों पीड़ित लोगों ने जिलाधिकारी को ज्ञापन सौंप कर कड़ी कार्रवाई किए जाने की मांग की है। ठग बेरोजगार लोगों के अभिभावक से लाखों करोड़ों रुपए नौकरी का प्रलोभन देकर परिजनो को चक्कर लगवा रहे हैं। सहरसा में भी रेलवे में विभिन्न पदों पर नौकरी दिलाने के नाम पर लगभग दो दर्जन से अधिक लोगों से करोड़ों रुपया ठगी का मामला



सामने आया है। ठग ने नकदी, बैंक खाता, फोन नंबर पर राशि मंगा कर ठगी की है। वही

देश की विभिन्न जगह पर रेल मंत्रालय द्वारा विभिन्न प्रकार के लेटर भी पोस्ट के माध्यम से

आवेदक को भेजा जाता है। ये भी बहुत बड़ा प्रमाण है जो पीड़ित बेरोजगार युवाओं को खुद से पत्र लिखकर दिखाया है कि अब नौकरी तो पक्का है जिसके कारण अभिभावक को भी भरोसा बढ़ जाता है।

सहरसा बस्ती, नरियार, नया बाजार, तिवारी टोल सहित अन्य जिले के लोगों ने बताया कि शहर के सिमराहा निवासी गजेन्द्र पौदार ने रेलवे में नौकरी के नाम पर बहाली की बात कह कर अब तक कई लोगों को झांसी में ले चुका है। वहीं प्रति अभ्यर्थी से 5 से 6 लाख रुपए लेने की बात बताई जा रहा है। मोहम्मद

मोहसैनुल इस्लाम ने बताया कि लगभग 32 लोगों की सूची मेरे पास है। जो इस व्यक्ति से धोखा खा चुके हैं। बार-बार राशि लौटाने की बात कह कर टाल-मटोल की नीति अपनाई जा रही है। उन्होंने बताया कि ठग के द्वारा सभी शैक्षणिक प्रमाण पत्र, आधार कार्ड, पैन कार्ड सहित नगद राशि देने को कहा। उन्होंने बताया कि स्टॉप पेपर पर लिखित रूप से एवं बैंक खाता के माध्यम से रुपए दी गई है। इसके सारे सबूत लोगों के पास है। उन्होंने कहा कि कई बार राशि लौटाने के लिए कहा गया है लेकिन पैसे नहीं लौटाए जा रहे हैं।

लेखानुदान बजट में दिखेगी समावेशी विकास को इंगित करने वाली दूरगामी सोच की झलक: सुधांशु

बीएनएम@पटना

केंद्र सरकार एक फरवरी को लेखानुदान बजट पेश करेगी। इसे लेकर बिहार इंस्टिट्यूट ऑफ पब्लिक फाइनेंस एंड पॉलिसी के अर्थशास्त्री सह सहायक प्रोफेसर डॉ सुधांशु कुमार ने कहा कि वर्ष 2024 में प्रस्तुत होने वाले लेखानुदान बजट वैश्विक अस्थिरता की पृष्ठभूमि में भी भारतीय अर्थव्यवस्था के उत्साहवर्धक उपलब्धियों के बीच आना है।

अर्थशास्त्री सुधांशु ने हिन्दुस्थान समाचार से खास बातचीत में कहा कि वर्तमान में भारतीय अर्थव्यवस्था न केवल अन्य बड़े देशों से तेज गति से बढ़ रही है, बल्कि सरकार के खजाने में राजस्व संग्रह में भी तेज वृद्धि देखी जा रही है। साथ ही एक लोकप्रिय प्रधानमंत्री

के नेतृत्व के कारण चुनावी वर्ष होने के बावजूद भी बजट के माध्यम से चुनावी वर्ष में अत्यधिक लोक-लुभावन प्रयास करने का कोई अतिरिक्त दबाव भी वित्त मंत्री के ऊपर नहीं है।

डॉ सुधांशु ने कहा कि ऐसे में नई सरकार के सत्ता में आने के बाद जुलाई में पेश किये जाने वाले पूर्ण बजट की एक वृहत रूपरेखा भी इस अंतरिम बजट में दिख सकती है। लोकप्रियता के पैमाने पर इस अंतरिम बजट का जोर प्रधानमंत्री द्वारा उल्लेखित चार जातियों-युवाओं, महिलाओं, किसानों और गरीबों- को देश के आर्थिक विकास का अभिन्न अंग बनाने पर रह सकता है। इस तरह समावेशी विकास को इंगित करने वाली दूरगामी सोच की एक रूपरेखा की झलक बजट में दिख सकती है।

ईडी की टीम पहुंची राबड़ी आवास

मीसा भारती और हेमा यादव के साथ 9 जनवरी को बुलाया ईडी कार्यालय

बीएनएम@पटना

रेलवे में नौकरी के बदले जमीन मामले में राजद सुप्रीमो और तत्कालीन रेल मंत्री लालू प्रसाद यादव और उनके बेटे पूर्व उपमुख्यमंत्री तेजस्वी यादव से लंबी पूछताछ के बाद प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) की टीम बुधवार की दोपहर राबड़ी के दस सर्कुलर रोड आवास पहुंची।

राबड़ी आवास पहुंची तीन सदस्यीय ईडी की टीम ने पिछले दिनों में लालू यादव और तेजस्वी यादव से ईडी कार्यालय में की गयी पूछताछ से संबंधित कागजों की प्रति को रिसीव करवाया। इसके साथ ही ईडी टीम ने राबड़ी देवी, मीसा भारती और हेमा यादव सहित सात लोगों को पूछताछ के लिए 9 जनवरी को दिल्ली मुख्यालय के ईडी कार्यालय में आने



का समन दिया।

ईडी ने राबड़ी देवी, मीसा भारती, हेमा यादव के अलावा इनके सीए अमिल कातयाल और जमीन देकर रेलवे में नौकरी पाने वाले हृदयानंद चौधरी को भी कार्यालय में उपस्थित होने को कहा है।

राबड़ी आवास पर ईडी की टीम के पहुंचने

की जानकारी मिलने के बाद आनन-फानन में राजद के कई वरिष्ठ नेता राबड़ी आवास पहुंचे। इस दौरान ईडी की टीम करीब 10 मिनट तक राबड़ी आवास में रूकी। ईडी की टीम ने राबड़ी देवी और मीसा भारती समेत सभी सात आरोपियों को नोटिस देकर पूछताछ के लिए दिल्ली स्थित अपने दफ्तर बुलाया है।

सफलता वरिष्ठ पत्रकार श्याम की मेहनत रंग लाई सरकार ने बीमा योजना की तारीख बढ़ाई

बीएनएम@पटना

बिहार पत्रकार बीमा योजना के आवेदन जमा करने की तिथि 31 जनवरी से बढ़कर 7 फरवरी 2024 कर दी गई है इस संबंध में 31 जनवरी को देर शाम आधिकारिक सूचना जारी हुई हालांकि सरकार ने बीमा की प्रीमियम राशि काम नहीं किया है।

बीमा की प्रीमियम राशि और आवेदन जमा करने की तिथि को लेकर प्रसिद्ध वरिष्ठ पत्रकार और भारतीय श्रमजीवी पत्रकार संघ के राष्ट्रीय सचिव एस एन श्याम ने बिहार के महामहिम राज्यपाल और माननीय मुख्यमंत्री को 19 जनवरी 2024 को पत्र लिखकर विरोध जताया था।

प्रीमियम राशि को कम करने और आवेदन जमा करने की तिथि एक माह बढ़ाने की मांग की थी। संघ के प्रदेश अध्यक्ष और जाने-माने



स्वतंत्र पत्रकार कुमार निशांत ने भी इस संबंध में बिहार राज्य सूचना एवं जनसंपर्क विभाग के अधिकारियों से बातचीत की थी। सरकार ने बीमा की प्रीमियम राशि को तो काम नहीं किया लेकिन आवेदन जमा करने की तिथि एक मान बढ़ाने के बजाय एक सप्ताह यानी 7 फरवरी तक कर दिया है।

बीमा की प्रीमियम राशि को लेकर पत्रकारों

की एक बैठक बहुत जल्द किए जाने की योजना श्री श्याम ने बनाई है जिसमें भारतीय श्रमजीवी पत्रकार संघ के बैनर के तले हर साल बीमा की प्रीमियम राशि को नहीं बढ़ने तथा एक निश्चित राशि तय करने को लेकर आंदोलन के रूप दिखा ते की जाएगी संभवत विधानसभा सत्र के बाद मार्च के प्रथम सप्ताह में यह बैठक पटना में प्रस्तावित है।

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



**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

डीएम की उपस्थिति में जब्त शराब विनिष्ट 15747.045 लीटर अवैध शराब का किया गया विनिष्टीकरण

शराब पीने तथा शराब का कारोबार करने वालों के विरुद्ध लगातार की जा रही है कार्रवाई

बीएनएम@बेतिया

जिला दंडाधिकारी-सह-जिलाधिकारी दिनेश कुमार राय की उपस्थिति में बगहा पुलिस जिला के चौतरवा थाना के परिसर में बुधवार को कुल-7249.92 लीटर अवैध विदेशी शराब एवं 174 लीटर अवैध देसी शराब का विनिष्टीकरण किया गया।

अधीक्षक मद्यनिषेध पश्चिम चम्पारण द्वारा बताया गया कि चौतरवा थाना परिसर के अतिरिक्त आज ही धनहा थाना परिसर में धनहा व नदी थाना द्वारा जब्त कुल-8323.125 लीटर अवैध विदेशी शराब का विनिष्टीकरण किया गया। इस प्रकार आज कुल-15747.045 लीटर अवैध शराब का विनिष्टीकरण किया गया।



ज्ञातव्य हो कि मद्यनिषेध विभाग पटना एवं जिलाधिकारी, पश्चिम चम्पारण, बेतिया के दिशा-निर्देश के आलोक में जिले में मद्य निषेध कानून का सख्ती के साथ अनुपालन किया जा रहा है। शराब पीने तथा कारोबार करने वालों के विरुद्ध लगातार कार्रवाई चल रही है। मद्यनिषेध विभाग तथा पुलिस विभाग द्वारा लगातार पीने वालों तथा शराब का

कारोबार करने वालों की गिरफ्तारी की जा रही है तथा शराब को जब्त किया जा रहा है। जब्त शराब को नियमानुसार विनिष्ट किया जा रहा है।

इस अवसर पर मद्य निषेध अधीक्षक मनोज कुमार सिंह, अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी, बगहा सहित अन्य प्रशासनिक एवं पुलिस अधिकारी उपस्थित रहे।

नवागत पुलिस अधीक्षक ने बगहा पुलिस जिला के थानों समेत भूगोलिक निरीक्षण किया

बगहा। पुलिस जिला के नवागत पुलिस अधीक्षक सुशांत कुमार सरोज पदभार संभालने के दूसरे दिन थानों का निरीक्षण करने पहुंचे और थानाध्यक्षों को कई दिशा निर्देश दिया। हालांकि की थानों की साफसफाई देख इन्होंने प्रशंसा की और कहा कि कार्य साफ सुथरे माहौल में हो। एसपी सुशांत सरोज नेपाल और यूपी सीमा पर स्थित बगहा की भौगोलिक स्थिति का जायजा ले रहे हैं। थानों के निरीक्षण के क्रम में आज वे रामनगर थाना पहुंचे जहां उनका पुलिसकर्मियों ने गर्मजोशी से स्वागत किया। एसपी ने बताया की फिलहाल वे पूरे क्षेत्र का भौगोलिक जायजा ले रहे हैं साथ ही थानों का भ्रमण कर उनकी स्थिति देख समझ रहे हैं। उन्होंने आगे बताया कि कुछ पदाधिकारियों के चुनाव के मद्देनजर तबादला हो गया है और कुछ नए आए भी हैं। वह हम बाद में देखेंगे कि थानों में लंबित मामलों का निपटारा जल्द और कैसे हो। बता दें की इस दौरान एसपी ने अपराध नियंत्रण को लेकर थानाध्यक्ष को जरूरी दिशा निर्देश भी दिया है।



बातचीत नारकोटिक्स मानव व्यापार नक्सल विरोधी वन उत्पाद अवैध तस्करी की साझा जानकारी पर सहमति

एसएसबी और नेपाल एपीएफ के बीच अधिकारियों की बैठक संपन्न

बीएनएम@बगहा

इंडो नेपाल सीमा स्थित गंडक बराज बी समवाय कैम्प में बुधवार को एसएसबी 21वीं वाहिनी तथा नेपाल के एपीएफ नवल परासी व चितवन के बीच कमांडेंट स्तरीय बैठक संपन्न हुई। जिसकी अध्यक्षता एसएसबी 21वीं वाहिनी के कमांडेंट श्रीप्रकाश ने किया। बैठक में कहा गया है कि भारत नेपाल के बीच मैत्रीपूर्ण सम्बंध और प्रगाढ़ होंगे। साथ में दोनों देशों के अधिकारी मिलकर अवैध तस्करी, मानव तस्करी, शराब तस्करी, मानव व्यापार, सुरक्षा, नक्सल विरोधी, नारकोटिक्स, वन उत्पाद, वन जीव उत्पाद और अन्य निषिद्ध वस्तुओं की तस्करी से संबंधित जानकारी एक दूसरे से साझा करने के लिए साथ ही इसे रोकने के लिए दोनों देशों के तरफ से प्रयास बराबर होनी चाहिए। सीमा पर



अपराधियों को रोकने के लिए सूचना आदान प्रदान अगर कोई भी संदेह के घेरे में आ रहा है तो उसे तुरंत पकड़ कर पृच्छता किया

जाए, ताकि वैसे अपराधियों पर नकेल कसा जा सके।

वैसे लोगों पर भी नजर रखना है, जो

छतौनी थानाध्यक्ष के वेतन निकासी पर रोक

मोतिहारी। द्वितीय अपर जिला एवं सत्र न्यायाधीश राकेश तिवारी ने जखम प्रतिवेदन एवं अद्यतन केश डायरी न्यायालय में प्रस्तुत नहीं करने के एक मामले को गंभीरता से लिया है। न्यायालय ने अनुसंधानकर्ता एवं थानाध्यक्ष का वेतन बंद करने का आदेश देते हुए इस आशय का पत्र पुलिस अधीक्षक को भेजा है। छतौनी थाना काण्ड संख्या 251/2023 के अभियुक्त ललन राय, संदीप कुमार, विश्वनाथ राय सहित छह ने जिला एवम सत्र न्यायालय के कोर्ट में अग्रिम जमानत याचिका जुलाई 2023 में दाखिल की है। अग्रिम जमानत याचिका सुनवाई के क्रम में न्यायालय में न्यायालय ने उपरोक्त कांड के अनुसंधानकर्ता से जखम प्रतिवेदन एवं डायरी की मांग की थी।

मन स्थिर रहने पर परिस्थितियां बन जाती है चुनौती : स्टेट डायरेक्टर

बीएनएम@मोतिहारी

शहर के भवानीपुर जिरात स्थित सेन्ट्रल बैंक ऑफ इंडिया रूरल सेल्फ एंप्लॉयमेंट ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट (सेन्ट आरसेटी) सेंटर, मोतिहारी में बुधवार को आरसेटी बिहार के राज्य निदेशक, संजय कुमार द्वारा चतुर्थ तिमाही का भ्रमण व अनुश्रवण किया गया। उन्होंने ग्रामीण बीपीएल युवाओं/युवतियों के आवश्यक कौशल प्रशिक्षण व कौशल उन्नयन सुनिश्चित करने के लिए ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान, केंद्र मोतिहारी को एक आदर्श केंद्र के रूप में रेखांकित किया।

राज्य निदेशक, संजय कुमार ने सेंटर पर विजिटर रजिस्टर, सेटेलमेंट रजिस्टर, मूवमेंट रजिस्टर, डीएलआरसी रजिस्टर, फॉलोअप रजिस्टर, क्रेडिट लिंकेज रजिस्टर सहित अन्य पंजियों का गहन निरीक्षण करते हुए मानकों के अनुरूप पाए जाने पर हर्ष व्यक्त किया। उन्होंने यहां पदस्थापित निदेशक संजय कुमार झा, संकाय सदस्य साजिद हुसैन, ऑफिस असिस्टेंट नीरज आनन्द को संबोधित करते हुए कहा कि धन बर्बाद होने पर व्यक्ति निर्धन हो जाता है, लेकिन समय बर्बाद होने पर व्यक्ति ही बर्बाद हो जाता है इसलिए एक-एक पल का सदुपयोग करते हुए इस केंद्र को

सफलता के शिखर तक ले जाएं।

उन्होंने इस केंद्र की पिछली उपलब्धियों को भावी लक्ष्य की ओर गतिशीलता का प्रेरणास्रोत बताते हुए कहा कि जब मन कमजोर रहता है तो परिस्थितियां समस्या बन जाती है, जब मन स्थिर रहता है तो परिस्थितियां चुनौती बन जाती है और जब मन मजबूत होता है तो परिस्थितियां अवसर बन जाती है। ज्ञातव्य हो कि ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान (आरसेटी) को बैंकों द्वारा भारत सरकार और राज्य सरकार के सक्रिय सहयोग से संचालित किया जाता है। बेरोजगारी न्यूनतम करने के लिए आरसेटी एक समर्पित संस्थान है।

ग्रामीण विकास मंत्रालय भारत सरकार, राज्य सरकारों और प्रायोजक बैंकों के बीच साझेदारी से ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान कार्यक्रम संचालित हो रहा है। आरसेटी कार्यक्रम लघु अवधि के प्रशिक्षण और उद्यमियों की दीर्घकालिक सहायता के दृष्टिकोण के साथ चल रहा है। इसमें 18-45 वर्ष की आयु के बीच के ग्रामीण गरीब युवा प्रशिक्षण में शामिल होने के लिए पात्र होते हैं। आरसेटी ग्रामीण गरीब युवाओं की आकांक्षाओं को पकड़ते हुए उन्हें उद्यमशीलता कौशल में प्रशिक्षित कर लाभकारी उद्यम बना कर अग्रणी भूमिका निभा रहा है।

आपसी सहयोग के साथ आपसी तालमेल बनाए रखने पर सहमति जताई है। कमांडेंट श्रीप्रकाश ने कहा कि

भारत-नेपाल के बीच सदियों से पुरानी संस्कृति साझेदारी है। हमें इसे वर्तमान में और अधिक मजबूत एवं प्रगाढ़ बनाने की आवश्यकता है। इस अवसर पर एसएसबी की ओर से कमांडेंट श्री प्रकाश, 44 बटालियन के कमांडेंट बलवंत सिंह नेगी, 65 वीं वाहिनी के कमांडेंट नंदन सिंह मेहरा, नेपाल एपीएफ से 17 वीं बटालियन के एसपी शशि पाण्डेय, 31वीं वाहिनी समवाय त्रिवेणी के डीएसपी सूरज छेत्री डी.एस.पी. 31वीं समवाय त्रिवेणी, 26 वीं वाहिनी पश्चिम नवलपरासी के डीएसपी किरण प्रकाश खत्री। सहायक कमांडेंट वंश दीप माजी सीमा चौकी रामपुरवा अन्य सीमा चौकी प्रभारी एपीएफ नेपाल अन्य कर्मी शामिल रहे।



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)



एसएसबी व नेपाल एपीएफ कर्मियों के बीच बॉलीबॉल मैच का आयोजन



नेपाल एपीएफ टीम के मुख्य आरक्षी परशुराम बीके एवं एसएसबी टीम का स.उ.नि.(सा.) तानिया दादा के नेतृत्व में खेला गया। इस जोरदार मुकाबले में नेपाल एपीएफ की टीम 2-0 से विजेता रही ...

बीएनएम@बगहा

एसएसबी 21 वीं बटालियन के 'बी' समवाय गंडक बैराज के कार्यक्षेत्र स्थित नदी घाटी योजना उच्चतर माध्यमिक विद्यालय वाल्मीकिनगर के प्रांगण में मैत्रीपूर्ण वॉलीबॉल मैच का आयोजन एसएसबी और नेपाल एपीएफ सुरक्षा कर्मियों के बीच खेला गया। कमांडेंट श्रीप्रकाश ने कहा कि मैत्रीपूर्ण खेल को आयोजित करने का मुख्य उद्देश्य दोनों देशों

के बीच पुरानी संस्कृति को साझेदारी के साथ साथ संबंध व आपसी मित्रवत सम्बन्ध प्रगाढ़ करना है। नेपाल एपीएफ टीम के मुख्य आरक्षी परशुराम बीके एवं एसएसबी टीम का स.उ.नि.(सा.) तानिया दादा के नेतृत्व में खेला गया।

इस जोरदार मुकाबले में नेपाल एपीएफ की टीम 2-0 से विजेता रही और एसएसबी टीम उप विजेता रही। विजेता और उप विजेता टीमों को कमांडेंट श्रीप्रकाश ने

पुरस्कृत किया।

इस अवसर पर एसएसबी की ओर से कमांडेंट श्रीप्रकाश, 21वीं वाहिनी बगहा, बलवंत सिंह नेगी, कमांडेंट, 44वीं वाहिनी, श्री नंदन सिंह मेहरा, कमांडेंट 65 वीं वाहिनी बगहा, एपीएफ नेपाल से श्री शशि पाण्डेय, एस पी 17वीं वाहिनी, सूरज छेत्री डी.एस.पी. 31वीं समवाय त्रिवेणी, किरण प्रकाश खत्री, डी.एस.पी. 26वीं वाहिनी नवलपरासी (पश्चिमी) सहायक कमांडेंट वंश दीप माजी सीमा चौकी रामपुरवा अन्य सीमा चौकी प्रभारी एपीएफ नेपाल के खिलाड़ी, स्कूल के छात्र छात्राएं समेत अन्य बलकर्मि मौजूद रहे।

आजादी के 77 वर्ष बाद भी लालटेन युग में जीने को मजबूर ग्रामीण

बगहा देश आज आजादी का स्वर्णजयंती मना रहा है इसके बावजूद बगहा 2 के अंतर्गत एक ऐसा गांव जो अब तक आजादी लगभग 77 वर्ष बीतने के बावजूद विद्युत विहीन है। विडंबना है कि बरसात के दिन में यह गांव टापू बन जाता है। यह गांव लक्ष्मीपुर रमपुरवा पंचायत का चकदहवा गांव है। बताते चले की आजादी के लगभग 77 वर्ष बीत जाने के बाद भी चकदहवा क्षेत्र आज भी मूलभूत सुविधाओं से पूरी तरह वंचित है। विदित हो कि विगत कुछ वर्ष पूर्व सरकार के पहल पर विद्युत आपूर्ति के लिए सोलर प्लांट लगाया गया था। जो भी रख रखाव के अभाव में हमेशा खराब ही रहता है। विगत दो माह से सोलर प्लांट खराब है जिससे ग्रामीणों में काफी आक्रोश बना हुआ है। ग्रामीणों में राजू बिन, पूरण साह, हीरा यादव सहित दर्जनों लोगों ने



बताया कि अधिकारियों के उदासीन रवैया होने के कारण हम ग्रामवासी अंधेरे में जीने को मजबूर हैं। जहां सरकार आज लेटेस्ट टेकनोलोजी पर काम कर रही है, वहीं हम लोग आज भी लालटेन युग में जीने को मजबूर हैं। अगर जल्द ही हमारे समस्या का निदान नहीं हुआ तो हम सब धारणा प्रदर्शन करेंगे। साथ ही आगामी लोक सभा चुनाव में वोट का वहिस्कार भी करेंगे।

साथ ही ग्रामीणों ने बताया कि गांव का एकमात्र सोलर प्लांट कभी-कभार मॉटेनेंस के बाद गांव वालों को अल्प अवधि के लिए गांव को प्रकाशमान कर जाता है। इस गांव में स्वास्थ्य सुविधाएं नदारद हैं। स्वास्थ्य संबंधी समस्या होने पर आपात स्थिति में गांव वालों को लगभग 15 किलोमीटर जर्जर सड़क जो वन क्षेत्र से होकर गुजरती है के रास्ते अस्पताल तक पहुंचाना पड़ता है। बरसात के दिनों में यह रास्ता इतना जर्जर हो जाता है की इस रास्ते से पैदल चलना भी मुश्किल होता है। बावजूद इसके ग्रामीण खात पर मरीजों को लेकर मुख्य सड़क तक पहुंचते हैं।

चकदहवा गांव से महज 100 मीटर की दूरी पर स्थित विवादित सुस्ता गांव पूरी तरह संसाधन युक्त और विकसित होकर इस क्षेत्र को इसकी बेबसी याद दिलाता रहता है।

हरसिद्धि सीओ पर कुल्हाड़ी से जानलेवा हमला, पैर में लगी कुल्हाड़ी

सीएचसी में जख्मी सीओ का हुआ इलाज

दोनों हमलावर पकड़ाए, मामले में सीओ के आवेदन पर FIR दर्ज

बीएनएम@हरसिद्धि

प्रखण्ड के अंचल अधिकारी चंद्रशेखर तिवारी पर बुधवार की सुबह असामाजिक तत्वों ने कुल्हाड़ी से जानलेवा हमला कर दिया। हमला से बचने के लिए सीओ भागे, लेकिन हमलावरों की कुल्हाड़ी उनके पैर में लग गई। जिससे उनके पैर में जख्म हुआ है। वहीं शोर सुनकर स्थानीय लोगों ने दोनों हमलावरों को पकड़ लिया और पुलिस को सौंप दिया। जख्मी सीओ का इलाज सीएचसी हरसिद्धि में किया गया। अंचल अधिकारी चंद्रशेखर तिवारी ने बताया कि

बुधवार की सुबह वे अपने आवास पर कुछ ऑफिशियल कार्य कर रहे थे। उसी दौरान कृतपुर मठिया के रहने वाले बच्चन भगत और अमर भगत दोनों भाई पहुंचे और बिना कुछ कहे टेबल पर रख कागज को फाड़ दिए। मना करने पर वह गाली गलौज करते हुए कुल्हाड़ी से प्रहार किया तो भाग कर बाहर निकले। शोर सुनकर स्थानीय लोगों ने चारों तरफ से घेर लिया।

तब तक एक हमलावर ने कुल्हाड़ी से उन प्रहार किया संयोग से कुल्हाड़ी उनके पैर में लगी और पैर कट गया। तब तक लोगों ने दोनों हमलावरों को पकड़ लिया। ग्रामीण समय पर नहीं पहुंचते तो कुछ अनहोनी हो सकती थी। थानाध्यक्ष रंजय कुमार ने बताया कि सीओ के दिए आवेदन पर एफआईआर दर्ज कर लिया गया है। पकड़े गए दोनों हमलावरों को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है।

बिहार केसरी डा.श्रीकृष्ण सिंह भारत रत्न के असली हकदार: सेवा मंडल

बिहार केसरी डा.श्रीकृष्ण सिंह की पुण्यतिथि पर दी गई श्रद्धांजलि


बीएनएम@मोतिहारी

बिहार के प्रथम मुख्यमंत्री बिहार केसरी श्रीकृष्ण सिंह की पुण्यतिथि पर बुधवार को भूमीहार ब्राह्मण छात्रावास स्थित श्रीबाबू की आदमकद प्रतिमा पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी गई। साथ ही उन्हें भारत रत्न देने की मांग की गई।

श्रीकृष्ण सिंह सेवा मंडल के तत्वधान में आयोजित श्रद्धांजलि सभा की अध्यक्षता सेवा मंडल के अध्यक्ष राय सुन्दर देव शर्मा ने किया। मौके पर उन्होंने कहा कि श्री बाबू आधुनिक बिहार के निर्माता ही नहीं बल्कि शिल्पकार थे। उनके कुशल नेतृत्व में ही बिहार में विकास की आधारशिला रखी गई। उधोगो

का जाल बिछा और शैक्षणिक गुणवत्ता का विकास हुआ। वहीं शिक्षाविद आलोक शर्मा ने कहा कि बिहार केसरी के नेतृत्व में नेतरहाट विद्यालय की स्थापित किया गया। वे सही अर्थों में समाजिक न्याय के पुरोधा थे। उनके नेतृत्व में ही देवघर मंदिर में दलितों का प्रवेश कराया गया। समाजिक विरोध के बावजूद जमींदारी उन्मूलन हुआ।

इसके साथ अनेक वक्ताओं ने उनके कृतित्व और व्यक्तित्व पर बोलते हुए बिहार केसरी को भारतरत्न देने की मांग किया। मौके पर राजेश कुमार, रिषि सिंह, नीरज शर्मा, संतोष कुमार सिंह, उमेश ठाकुर, उदय बहादुर सिंह, कृष्णकांत, राजन कुमार, सहित बड़ी संख्या सेवा मंडल के सदस्य व गणमान्य उपस्थित थे।



MADAN RAJ NURSING HOME

- ★ Dr. C.B. Singh MBBS
- ★ Dr. Khushboo Kumari MBBS, MD Obstetrics & Gynaecology
- ★ Dr. Vibhu Prashar MBBS, MD Critical Care & Anaesthesiology

24-Hour Emergency Service

- General & Laparoscopic Surgery
- Orthopedic Surgery
- All Type & Obs & Gynae Services
- 24x7 Smart Advance ICU Services
- Daily Cancer Clinic

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No.- 9801637890
6200450565, 9113374254



M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

Affiliations No.- 330186
School No.- 65181

(Day Cum Residential)
Registration and Admission Open for Session 2024-2025

TRANSPORT FACILITY AVAILABLE

Contact No.- 9939047109
9431203674

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI



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 रहना 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 है। 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 बट्टान 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 पहली 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- भरान द्रव्य अनुसार समोसों का विभाजन - भरान श्रव्य जैसे आलू, मटर; चीज, भिन्न भिन्न कीमा, कुछ सब्जी भी भरकर। इसी तरह मीठा समोसा जिस पर भरान 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 भरान 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।



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 कोपल मन के अंतर्द्वंद्व और विकल अनुबंधों से जब मुक्त हो जाऊं तब तुम आना जीवन को पुनर्परिभाषित 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 मतलब खोर 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 .. !!

शैम्पू करते हुए करेंगे यह गलतियां तो झड़ने लगेंगे बाल

जब बात बालों को शैम्पू करने की होती है तो वह सिर्फ शैम्पू का इस्तेमाल करने तक ही सीमित नहीं है। आपको इसके बाद कंडीशनर भी अवश्य लगाना चाहिए। यह आपके बालों को स्मूद बनाता है। जिससे कॉम्ब करते समय आपके बाल कम टूटते हैं।

बालों की केयर का सबसे पहला व जरूरी स्टेप है हेयर वॉश करना। यह बालों व स्कैल्प पर जमी ऑयल व गंदगी को दूर करने में मदद करता है। हालांकि, हेयर वॉश करने का अपना एक तरीका होता है।

अगर आप शैम्पू करते हुए कुछ छोटी-छोटी मिसटेक्स करते हैं तो इससे हेयर फॉल की समस्या शुरू हो सकती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको शैम्पू से जुड़ी उन

बालों की केयर का सबसे पहला व जरूरी स्टेप है हेयर वॉश करना। यह बालों व स्कैल्प पर जमी ऑयल व गंदगी को दूर करने में मदद करता है। हालांकि, हेयर वॉश करने का अपना एक तरीका होता है।

गलतियों के बारे में बता रहे हैं, जिससे आपको बचना चाहिए-

जोर से रगड़ना

कुछ लोगों की आदत होती है कि वह शैम्पू

करते हुए बालों को तेजी से रगड़ते हैं। लेकिन आपको वास्तव में ऐसा नहीं करना चाहिए। दरअसल, जिस समय आप बालों को वॉश करते हैं, उस समय वह बेहद कमजोर होते हैं। ऐसे में अगर उन्हें जोर से रगड़ा जाए तो वह टूटने लग जाते हैं। आप चाहें तो शैम्पू करने के बाद हल्की मसाज कर सकते हैं, लेकिन तेजी से रगड़ने से बचें।

कंडीशनर को स्किप करना

जब बात बालों को शैम्पू करने की होती है तो वह सिर्फ शैम्पू का इस्तेमाल करने तक ही सीमित नहीं है। आपको इसके बाद कंडीशनर भी अवश्य लगाना चाहिए। यह आपके बालों को स्मूद बनाता है। जिससे कॉम्ब करते समय आपके बाल कम टूटते हैं।

बार-बार शैम्पू स्विच करना

कई बार ऐसा होता है कि हम टीवी में कोई एड देखते हैं और उससे प्रभावित होकर किसी नए ब्रांड का शैम्पू ले आते हैं। लेकिन इस तरह बार-बार शैम्पू को स्विच करना बालों के लिए सही नहीं माना जाता। कई शैम्पू में केमिकल्स का इस्तेमाल किया जाता है और यह आपके बालों को डैमेज भी कर सकते हैं।



नाक पर पड़े चश्मे के दाग, इन नुस्खों से हटाए इन्हें

वर्तमान समय में देखने को मिलता है कि हर पांचवे शख्स की आंखों पर चश्मा लग चुका है, बड़े तो बड़े, बच्चे भी इससे अछूते नहीं हैं। जिनकी आंखों पर पावर का चश्मा लगा होता है उनकी सबसे बड़ी समस्या यह होती है उन्हें हमेशा चश्मा पहने रहना पड़ता है।

लगातार कई घंटों तक रोज चश्मा पहनने की वजह से हमारी नाक पर काले निशान पड़ जाते हैं, जो देखने में बेहद खराब लगते हैं। नाक पर पड़े चश्मे के ये दाग चेहरे की खूबसूरती को घटाते हैं। लेकिन घर में ही मिलने वाली कुछ चीजों का उपयोग करके आप आसानी से इन धब्बों से छुटकारा पा सकते हैं। आज हम आपको बताने वाले हैं नाक पर बने चश्मे के काले निशानों को हटाने के तरीकों के बारे में। आइये जानते हैं...

खीरा

खीरा खूब खाएं भी और इसे चश्मे के निशान को हटाने के लिए इस्तेमाल भी करें। छोटे-छोटे टुकड़े काट कर निशान वाली जगह पर रखें या फिर पेस्ट बनाकर लगाएं। 10 मिनट के लिए सूखने दें फिर पानी से साफ कर लें। खीरा त्वचा को कूलिंग एफेक्ट देता है।

विटामिन के होता है, जो त्वचा को चमक प्रदान करता है। दाग-धब्बों को कम करता है।

एलोवेरा

एलोवेरा की पत्ती को बीच से काट लें और उसके गूदे का पेस्ट बना लें। अब इसके पेस्ट को नाक पर बने हुए निशान पर लगाएं और हल्के हाथों मसाज करें। एलोवेरा में मॉइस्चराइजिंग और एंटी-एजिंग गुण पाए जाने के कारण यह नाक पर बनने वाले निशान को कुछ दिनों में गायब कर देगा।

टमाटर

टमाटर चेहरे के दाग-धब्बों को दूर करने में बहुत कारगर होता है। इसमें एक्सफोलिएशन का गुण पाया जाता है। जिससे आपके चेहरे की मृत त्वचा हट जाती है। अपने चेहरे और नाक के काले धब्बे हटाने के लिए टमाटर का पेस्ट बनाकर लगाएं। इसके उपयोग से कुछ ही दिनों में आपके नाक के दाग दूर हो जाएंगे।

आलू

आलू में कई प्राकृतिक गुण होते हैं और इसलिए यह हमारे स्किन के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। आलू में कुछ ऐसे तत्व होते हैं तो चेहरे



के दाग धब्बों को हटाने में कारगर साबित होते हैं। इसलिए आंखों के नीचे और नाक पर काले निशानों को हटाने के लिए कच्चे आलू को छिलकर उसका रस निकाल लें और इसे अपने आंखों के आस पास लगाएं और प्रदं ह मिनट के लिए छोड़ दें। प्रदं ह मिनट बाद इसे ठंडे पानी से धो लें।

नींबू का रस

इसे लगाने से भी त्वचा संबंधित समस्याओं को दूर किया जा सकता है। नींबू के रस को आप

चश्मे के निशान वाली जगह पर लगाएं और 10 मिनट के लिए छोड़ दें। अब पानी से साफ कर लें। नींबू के रस में मौजूद ब्लीचिंग प्रॉपर्टीज दाग-धब्बों को कम कर चेहरे में निखार लाता है। इसमें विटामिन सी, एंटीऑक्सीडेंट भी होते हैं, जो त्वचा को हेल्दी रखते हैं, फ्री रेडिकल्स से लड़ते हैं।

संतरे के छिलके

ताजे संतरे के छिलके का उपयोग करके भी चश्मे के कारण पड़ने वाले निशान को दूर किया जा सकता है। संतरे के छिलके को पीसकर इसमें हल्का सा दूध मिला लें और निशान वाली जगह पर हल्के हाथों मालिश करें। एंटीसेप्टिक और हीलिंग का गुण होने के कारण यह नाक पर पड़ने वाले निशान को गायब कर सकता है।

शहद लगाएं

नाक पर चश्मों के कारण बने काले निशानों को हटाने के लिए शहद और दूध को बराबर मात्रा में मिला लें। इसमें थोड़ा सा जई का आटा भी मिलाएं। इस पेस्ट को निशान वाली जगह पर लगाएं।

इसे चेहरे पर बीस मिनट तक लगे रहने दें

फिर ठंडे पानी से धो लें। इसे रोज लगाने की कोशिश करें। निशान जरूर दूर हो जाएंगे।

बादाम तेल

बादाम के तेल में विटामिन ई की अच्छी मात्रा पाई जाती है जो स्किन पर मौजूद किसी भी तरह के निशानों को दूर करने की क्षमता रखता है। अगर आपके नाक पर भी चश्मा पहनने के कारण निशान पड़ गए हैं तो एक बार इस उपाय का इस्तेमाल करके देखें। इसके लिए रात को सोने से पहले रोजाना अपनी नाक के दाग वाले हिस्से पर बादाम तेल से मालिश करें। कुछ ही दिनों में दाग हमेशा के लिए गायब हो जाएंगे।

गुलाबजल

ग्लोइंग और खूबसूरत त्वचा के लिए गुलाबजल का प्रयोग बड़े स्तर पर किया जाता है लेकिन क्या आप जानती हैं की इसकी मदद से आप अपनी नाक पर पड़े चश्मे के दागों को भी हमेशा के लिए हटा सकती हैं। इसके लिए रात को सोने से पहले रुई से अपनी नाक पर गुलाबजल लगाएं। नियमित रूप से इसका प्रयोग करने से आपके दाग हमेशा के लिए दूर ही जाएंगे।

शरीर में आयरन की कमी के संकेत हो सकते हैं ये लक्षण

सेहतमंद रहने के लिए बेहद जरूरी है कि शरीर में सभी आवश्यक पोषक तत्वों की पूर्ति की जाए। स्वस्थ रहने के लिए पौष्टिक आहार खाना काफी जरूरी होता है। हमारे शरीर के संपूर्ण विकास के लिए कई सारे पोषक तत्व जरूरी होते हैं। ऐसे में पौष्टिक आहार की मदद से शरीर को जरूरी न्यूट्रिएंट्स मिलते हैं। यह बेहद जरूरी है कि इसकी कमी होने पर तुरंत ही शरीर में इसकी पूर्ति की जाए।

पीली त्वचा

खून में मौजूद हीमोग्लोबिन की वजह से आमतौर पर हमारी त्वचा हल्की लाल रंग की नजर आती है। लेकिन अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इसकी वजह से आपकी स्किन के रंग में बदलाव आने लगता है। आयरन की कमी की वजह से अक्सर त्वचा

पीली नजर आने लगती है। इसके अलावा स्किन पर काले या नीले रंग के दाग भी बन सकते हैं।

हाथों-पैरों का ठंडा होना

शरीर में आयरन की कमी होने पर हाथ-पैर ठंडे रहने लगते हैं। अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इसकी वजह से आपको भी हाथ-पैर ठंडे महसूस हो सकते हैं। ऐसे में अगर आप अपने अंदर लगातार इस तरह के संकेत देख रहे हैं, तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

नाखूनों का कमजोर होना

आयरन की कमी होने पर इसका असर हमारे नाखूनों पर भी नजर आता है। आमतौर पर कमजोर नाखून कैल्शियम की समस्या की

वजह से हो सकते हैं, लेकिन कई बार यह आयरन की कमी का संकेत भी होते हैं। ऐसे में अगर आपके नाखून भी कमजोर पर ज्यादा टूट रहे हैं, तो आपको इस पर ध्यान देने की जरूरत है।

बालों की समस्या

नाखूनों के साथ ही आयरन की कमी की वजह से बालों पर भी असर पड़ता है। हीमोग्लोबिन के निर्माण में आयरन एक अहम भूमिका निभाता है।

ऐसे में अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इससे आपके नाखून और बाल भी प्रभावित होने लगते हैं। दरअसल, आयरन की कमी की वजह से बालों को जरूरी पोषण नहीं मिल पाता है, जिससे वह झड़ने और कमजोर होने लगते हैं।

आयरन की कमी के अन्य लक्षण

शरीर में आयरन की कमी अक्सर एनीमिया की समस्या को जन्म देती है। यह एक गंभीर समस्या होती है। अगर शुरुआती स्तर में इसकी पहचान कर ली जाए, तो वक्त रहते इसे सही इलाज की मदद से ठीक किया जा सकता है। आयरन की कमी के कुछ अन्य सामान्य लक्षण निम्न हैं-

थकान, बेहोशी, सिर दर्द, कमजोरी, छाती में दर्द, गले में खराश, जीभ में सूजन, सांस लेने में तकलीफ, मुंह के किनारों का फटना, दिल के धड़कन का बढ़ना।

किन चीजों से करें आयरन की पूर्ति

शरीर में आयरन की कमी एक गंभीर हालात उत्पन्न कर सकती है। ऐसे में यह बेहद जरूरी है कि समय से इसके लक्षणों की पहचान कर



शरीर में इसकी पूर्ति की जाए। अगर आप आपके शरीर में भी आयरन की कमी है, तो आप इसके कमी पूरी करने के लिए अपनी डाइट में रेड मीट और पोल्ट्री, सी फूड, बीन्स, गहरी हरी पत्तेदार सब्जियां सूखे मेवे, किशमिश और खुबानी आदि को शामिल कर सकते हैं।

विविधा

पुस्तक समीक्षा : स्त्री पुरुष समानता का पोषक कविता संग्रह है 'सहसा कुछ नहीं होता'

शिवकुमार शर्मा



कविता किसी विषय को दिल से दिलों तक पहुंचाने की अन्यतम विधा है। कविता सामाजिक विषयों का दर्पण है, कविता दर्शन और रचनात्मक विचारों का लोकार्पण है।

कवयित्री रक्षा के 168 पृष्ठीय संग्रह में एक सो ग्यारह कवितायें संकलित हैं।

कविता संग्रह में नारी जीवन के विभिन्न पहलुओं को उनके आयतन, क्षेत्रफल, जड़त्व, गुरुत्व का विश्लेषण करते हुए भिन्न भिन्न दृष्टिकोण से परिभाषित ही नहीं किया अपितु नारी की नियति और नारी जीवन के बाह्य-अभ्यंतर सत्य को दृढ़ता पूर्वक उद्घाटित किया गया है। एक ओर उनकी कविताओं में औरत की दशा को चिंतन का विषय बनाकर सामाजिक पटल पर रखा गया है तो वहीं दूसरी ओर पाशुविक व्यवहार की पराकाष्ठा के पार जाकर स्त्री की पीड़ा को घनीभूत करने वाली विडंबनाओं को भी उकेरा गया है।

रक्षा जी की कविताएं नारी के प्रति नृशंश

व्यवहार पर सीधे मिसाइल की तरह से प्रहार करने वाली है। रचनाकार अपनी कविताओं में संसार की रचनाकार की कोमल भावनाओं, करुणाशीलता और सहनशीलता की कथा कहतीं दृष्टिगोचर होती हैं तो वही दूसरी ओर विकसित कहे जाने वाले समाजों में स्त्री के ठगे जाने की व्यथा को प्रकट करने से भी नहीं चूकतीं हैं।

उनकी कविताएं प्रकृति, मानव प्रवृत्ति, राजनीति, लोकनीति, बहुत से विषयों को छूतीं हैं तो रीति-नीति का विश्लेषण करतीं तथा कुरीति और अनीतिके समापन का सुझाव देती हैं। कविता 'प्रोडक्ट' में उपभोक्तावाद और नारी की दशा तथा 'व्यथा' में कन्या भ्रूण हत्या एवं 'कुवेराक्षी' में जिस्मफरोशी का दर्द उजागर हुआ है। शीर्षक 'अच्छी औरतें' और 'चरित्रहीन औरतें' स्त्री के प्रति सोच और व्यवहार पर करारा तमाचा है।

औरत के हिस्से में आया 'अधूरी नौद का पूरा सपना' तथा अपने ही उत्सव में शाम तक श्री हीन हो चुकी होती घर की लक्ष्मी' दर्द भरा यथार्थ है। स्त्री लता है। कवयित्री अपेक्षा करती है पेड़ की मजबूती किसी और लता के लिए थी, खुद क्यों नहीं हो जाती है पेड़ वह कविता

दियासलाई में दुनिया को बताना चाहती है कि वह मोमबत्ती और दियासलाई जो रोशन करने के साथ-साथ मादा रखती है दुनिया को खाक कर देने का भी।

'जीवन की सांझ' जेंडर इक्वलिटी पर लिखी गई टीका है। कविता 'सवामणी' गरीबशास्त्र का सार संक्षेप है। प्रोडक्ट, मिक्सर, सिंफनी, ग्रे शैंड नेल कटर, कवर, फेसबुक कपल, ब्रांडेड बार, स्वीट कॉर्न जैसे आंग्ल भाषा के शब्दों का समरसता पूर्वक किया गया प्रासंगिक प्रयोग भी भाषाई दृष्टि से पाठकों को खटकने वाला नहीं है।

वहीं दफ्तर इंतेहाई, खूबसूरत, तरबियत, बेतरतीब, महफूज, शातिर, खफ्रीफ, मुतमइन जैसे अरबी तथा आबाद, जुम्बिश, शोख जर्द गुजस्ता, दरमियान, खुशहाल, पेशानी पेशीदगी आदि फारसी शब्दों का प्रयोग भी माकूल ढंग से किया गया है।

भाषा का भाव के साथ अप्रतिम साम्य देखने को मिलता है। 'मुट्टी में बंद वर्फ की मानिंद' तथा 'मुट्टी में बंद रेत सा सरकना' जैसी उपमाएं दृष्टव्य हैं।

कविता काव्य की कसौटी पर कैसी है यस मुतबहिरर या कृतमुख का विषय है। 'जहां

मुस्कान आभूषण हैं और ठहाका वर्जित' ऐसे हालातों में औरत परवरिश और परिवेश के बीच संतुलन साधती नजर आती है।

कठोरता से न को कहने के लिए समूचे नारी जगत का आवाहन कविताएं स्त्री पुरुष समानता का अनुष्ठान पूरा करने के लिए मूल मंत्र हैं।

कविता 'उस दिन' की पंक्तियां जब स्त्री की देह नहीं वल्कि उसका परिश्रम, पसीना बने, कविता के लिए सौंदर्य का उपमान, उस दिन धरती का अपनी धुरी पर संतुलन सबसे ज्यादा होगा शक्ति तत्व की महत्ता प्रतिपादित करती हैं।

समाज में स्त्री के प्रति सोच में अपेक्षित बदलाव की दिशा

का निर्धारण स्त्री पुरुष समानता के मानदंडों की स्थापना में रक्षा जी की कविताएं नींव की



पुस्तक का नाम -सहसा कुछ नहीं होता (कविता संग्रह)
रचनाकार -रक्षा दुबे (चौबे)
प्रथम संस्करण -2021
प्रकाशक बोधि प्रकाशन, जयपुर मूल्य- 175/-

ईंट साबित होगी।

Shivkumarbhind@gmail.com

आत्मविश्वास : आत्मज्ञ ही हो सकता है आत्मविश्वासी

सिद्धार्थ अर्जुन, कवि/लेखक

टूटते और बिखरते हुये लोगों को प्रायः यह सलाह दी जाती है कि वह अपना आत्मविश्वास न खोयें, महान लोगों के बारे में भी कहा जाता है कि अमुक-अमुक जन बड़े आत्मविश्वासी थे।

वास्तविकता भी यही है कि आत्मविश्वास एक बहुत ही अद्भुत चीज है परंतु मुझे जो बात सबसे ज़्यादा खटकती है वह यह कि लोग कहते हैं कि आत्मविश्वास मत खोना, कोई भी आत्मविश्वास अर्जित करने की बात नहीं करता..कोई यह चर्चा नहीं करता कि आत्मविश्वास पाया कैसे जाये, अब जो चीज सामने वाले के पास है ही नहीं आप उससे वह चीज न खोने देने की बात कर रहे हैं, ऐसे में उसका क्या भला होगा, उल्टे परेशानी बढ़ना तय है।

हम बात करेंगे आत्मविश्वास अर्जित करने

'आत्म' को...अर्थात् आत्मविश्वास का मानक है 'स्वयं को जानना' जब आप स्वयं को जानते होंगे तभी आपको स्वयं पर विश्वास हो सकता है, कह सकते हैं कि आत्मज्ञ ही आत्मविश्वासी हो सकता है।

के बारे में, अगर मैं आपसे यह प्रश्न करूँ की आत्मविश्वास क्या है तो आपका जवाब क्या होगा? आत्मविश्वास के बारे में मैंने जो पाया वह यह कि आत्मविश्वास एक मानसिक अवस्था है, वह अवस्था जिसमें हमें अपनी सामर्थ्य का विधिवत बोध होता है और यह तो शास्वत सत्य है कि बुद्ध विचलित नहीं होते, आत्मविश्वास को अर्जित करना भी बोध तक की यात्रा है जिस क्षण आपको बोध हो गया उसी क्षण आपमें आत्मविश्वास प्रस्फुटित हो जायेगा, फिर आपको उसे खोने से बचना होगा। अब प्रश्न यह होगा कि बोध कैसा? इस प्रश्न का उत्तर भी एक प्रश्न में निहित है वह प्रश्न यह है कि आप विश्वास किस पर

करते हैं, अर्थात् विश्वास का मानक क्या है? मेरी खोज कहती है कि विश्वास का मानक है जानना, अर्थात् हम विश्वास उसी पर करते हैं जिसे हम जानते हैं और विश्वास करना भी उसी पर चाहिये जिसे हम जानते हों, यहाँ पर जानने

शिवानन्द सिंह 'सहयोगी' मेरठ

मनु को कष्ट नहीं होना है होगा प्रलय!
किंतु यह सच है, सब कुछ नष्ट नहीं होना है। प्रकृति हमारी प्राणदायिनी, नहीं मरेगी, आया हो कोई दुख अविहित, स्वयं हरेगी, होगा अनय!
किंतु यह सच है, मन यह तष्ट नहीं होना है। किसी भयानक डर, अकाल से, नहीं डरेगी, बुरे दिनों के, हर हालत में, पेट भरेगी, होगा डयन!
किंतु यह सच है, पहिया भ्रष्ट नहीं होना है। अंतरिक्ष, संपूर्ण लोक का, एका होगा, काम सभी झटपट निबटेगे, ठेका होगा, होगा चयन!
किंतु यह सच है, मनु को कष्ट नहीं होना है।



नमिता गुप्ता मनसी उत्तर प्रदेश, मेरठ

जब कभी..वह आदमी



थोड़ा सा एकांत,
एक शोर गूंजने लगता है
अंतस में!!

जब कभी..वह आदमी
लिखना चाहता है एक कविता
सिर्फ स्वयं के लिए,
अनपढ़ सी हो जाती है
सारी इच्छाएं!!

और..
जब कभी..वह आदमी
मसीहा कहलाता है
परिवर्तित हो जाता है चुपचाप
ईश्वर में!!

जब कभी..वह आदमी बनना चाहता है थोड़ा सा इंसान, विरोध के स्वर हो जाते हैं और भी प्रखर!!

जब कभी..वह आदमी थोड़ा सा प्रेम चाहता है समय की दीवारें रचती हैं साजिशें!!

जब कभी..वह आदमी चाहता है

का अर्थ थोड़ा गहरा है अतः तलहटी में हाथ-पैर पटक कर इसका अर्थ लगाने की त्रुटि कदापि न करें, यह स्पष्ट हो चुका है कि विश्वास का मानक है जानना, अब आइये आत्मविश्वास पर तो आत्मविश्वास का मानक भी 'जानना' ही होगा, किसे जानना?

'आत्म' को...अर्थात् आत्मविश्वास का मानक है 'स्वयं को जानना' जब आप स्वयं को जानते होंगे तभी आपको स्वयं पर विश्वास हो सकता है, कह सकते हैं कि आत्मज्ञ ही आत्मविश्वासी हो सकता है तो हम जिस प्रश्न को लेकर चले थे कि बोध कैसा, तो उसका उत्तर है आत्मबोध अर्थात् अपनी शक्ति और अपनी प्रवृत्ति का बोध, उदाहरण के तौर पर

देखिये सूरज को, नदी को, समुद्र को...यह कभी विचलित नहीं होते क्योंकि इन्हें आत्मबोध होता है। इस प्रकार आत्मविश्वास के प्राकट्य का मार्ग यही है कि आप अपने अंदर की यात्रा करें अपने आपको समझें, अपनी सामर्थ्य को जाने, फिर उसके बाद यह बात अच्छी लगेगी जब कोई कहेगा कि आत्मविश्वास खोने मत देना, क्योंकि इस समय तक आपके पास आत्मविश्वास होगा।

आत्मविश्वास का अध्याय यहीं पर समाप्त नहीं होता परंतु आत्मविश्वास की आधारशिला यहीं से शुरू होती है तो चलिए प्रयास करते हैं, आत्म को जानने का अर्थात् आत्मविश्वासी होने का।

सरस्वती धानेश्वर भिलाई छत्तीसगढ़ मुखौटा



सियासत जब अपना मुखौटा खोल देती है
इंसानियत फिर अपने, सब को आजमाना छोड़ देती है!
साजिशें बुलंद होती हैं, जब अमीरी की पनाहों में,
सच्चाई फिर अपना दामन छोड़ देती है!

रचते हैं स्वांग वो बन- बन कर मदारी,
दुनिया फिर उनके इशारों पर नाचना छोड़ देती है!
हुकुमते सजकर, गलियारों से पहुंचती हैं जब संसद तक,
बनकर बेदर्द, ये आम आदमी का आशियाना तोड़ देती हैं!

मतलबी जालिम हैं, पैमानों पर दम भरती हैं
जीत के मद में ये सीना ताने चलती हैं
जाम उछालते हुए लोगों को छलती हैं!
जाने कितनी काली करतूतें हैं, इन बेगैरत सौदाइयों की,
लगाकर गरीब की बस्ती में आग, खड़े होकर बुझाने का दंभ भरती हैं!

बेसहारा मजलूमों को जब पड़ जाती है, बेदर्द बेड़ियों की आदत,
मायूस होकर आंखें, मूक तमाशबीन बनती हैं!

बचकर रहना ही मुनासिब है इन आस्तीनी सांपों से,
पिलाया गर दूध तो ये पलट वार करती हैं!
ये सियासत है साहब गिरगिट की तरह रंग बदलती हैं!

पेट की चर्बी कम करने के लिए रोजाना खाली पेट पिएं हल्दी वाला पानी

बढ़ते वजन को कंट्रोल करने के लिए लोग नाना प्रकार के जतन करते हैं। कुछ लोग जिम का सहारा लेते हैं, तो कुछ लोग डाइटिंग करते हैं। वहीं, कुछ लोग घरेलू नुस्खे अपनाते हैं।

हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो जंक फूड के अत्यधिक सेवन से शरीर में फैट बढ़ने लगता है। एक बार वजन बढ़ने के बाद कंट्रोल करना आसान नहीं होता है। वहीं, लगातार बढ़ते वजन से शरीर का स्वरूप भी बदल जाता है। साथ ही कई बीमारियां भी दस्तक देती हैं।

इसके लिए वजन को कंट्रोल में रखना जरूरी है। अगर आप भी बढ़े हुए पेट की चर्बी को कम करना चाहते हैं, तो रोजाना खाली पेट हल्दी वाला पानी जरूर पिएं। कई शोधों में खुलासा हो चुका है कि हल्दी पानी पीने से बढ़ते वजन को आसानी से कंट्रोल किया जा सकता है। आइए जानते हैं-

हल्दी

हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो वजन घटाने में हल्दी फायदेमंद साबित होती है। इसमें कई आवश्यक पोषक तत्व जैसे एंटीऑक्सीडेंट्स, एंटी-इंफ्लेमेटरी, करक्यूमिन और पॉलीफेनॉल पाए जाते हैं, जो शरीर में मौजूद एक्स्ट्रा फैट को बर्न करने में सहायक होते हैं। एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के चलते यह पेट की चर्बी कम करने में सहायक होते हैं।



कैसे करें सेवन

इसके लिए रोजाना हल्दी वाला पानी पिएं। इससे शरीर में मौजूद टॉक्सिन बाहर निकल जाता है। इसके अलावा, हल्दी वाला पानी पीने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। वहीं, बदलते मौसम में होने वाले बीमारियों का खतरा भी कम हो जाता है।

लगातार

बढ़ते वजन से शरीर का स्वरूप भी बदल जाता है। साथ ही कई बीमारियां भी दस्तक देती हैं। इसके लिए वजन को कंट्रोल में रखना जरूरी है। अगर आप भी बढ़े हुए पेट की चर्बी को कम करना चाहते हैं, तो रोजाना खाली पेट हल्दी वाला पानी जरूर पिएं। कई शोधों में खुलासा हो चुका है कि हल्दी पानी पीने से बढ़ते वजन को आसानी से कंट्रोल किया जा सकता है।

इसके लिए हल्दी की एक गांठ को एक गिलास पानी में अच्छी तरह से उबाल लें। इस पानी को तब तक उबालें। जब तक पानी आधा न हो जाए। इसके बाद चाय छन्नी की मदद से हल्दी पानी को छान लें। अब शहद मिलाकर इसका सेवन करें। आप चाहे तो स्वाद बढ़ाने के लिए हल्दी पानी में अदरक, नमक और काली मिर्च मिलाकर सेवन कर सकते हैं। इस पानी को रोजाना पीने से पेट की चर्बी कम करने में मदद मिलती है।

त्वचा पर चाहते हैं कुदरती निखार, तो अपनाएं ये 3 आयुर्वेदिक उपाय

महिलाओं की इच्छा होती है कि उनकी त्वचा बेदाग और खूबसूरत हो। दमकती त्वचा पाने के लिए महिलाएं कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं, लेकिन इससे स्किन डैमेज हो सकती है। बिना मेकअप के चेहरे में निखार चाहती हैं, तो नेचुरल तरीके से त्वचा की



देखभाल करें। ग्लोइंग स्किन पाने के लिए आयुर्वेदिक फेस पैक का इस्तेमाल कर सकती हैं। इस फेस मास्क को आप खुद घर पर बना सकती हैं। आइए जानते हैं, फेस पैक बनाने का तरीका।

बेसन और हल्दी का पैक: त्वचा की खूबसूरती बढ़ाने में हल्दी काफी फायदेमंद होती है और बेसन से चेहरे के दाग-धब्बे कम हो सकते हैं। इसके लिए एक बड़े चम्मच बेसन में एक चुटकी हल्दी मिलाएं और गुलाब जल की मदद से पेस्ट बना लें। चार्हे तो आप कच्चे दूध की मदद से भी पेस्ट बना सकती हैं। अब इसे चेहरे पर लगाएं, 15-20 मिनट बाद पानी

से धो लें।

चंदन पाउडर और गुलाब जल का फेस पैक: चंदन त्वचा की खूबसूरती निखारने में बेहद मददगार है। यह त्वचा को बेदाग और कोमल बनाने में कारगर हो सकता है। इससे फेस मास्क बनाने के लिए एक कटोरी में दो चम्मच चंदन पाउडर लें, अब इसमें गुलाब जल मिलाएं। इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं, 15-20 मिनट बाद पानी से धो लें। इससे आपकी त्वचा में निखार आएगा।

केसर और शहद का फेस मास्क: केसर का इस्तेमाल सेहत के साथ त्वचा को निखारने के लिए भी किया जाता है।

बच्चों में कॉन्फिडेंस बढ़ाने के लिए अपनाएं ये टिप्स, बेहतर होगा उनका फ्यूचर

हरे पेरेंट्स चाहते हैं कि उनका बच्चा कॉन्फिडेंट हो। वह किसी भी स्थिति में नर्वस फील न करें। अक्सर बच्चे कॉन्फिडेंट न होने का कारण बहुत सारी एक्टिविटीज में भाग नहीं ले पाते हैं और सुनहरा मौका गंवा देते हैं। कॉन्फिडेंस होना भी, एक तरह की स्किल है। जो बच्चों को सीखाना बेहद जरूरी है। ऐसे में पेरेंट्स की जिम्मेदारी बनती है कि वो अपने बच्चों को बचपन से ही कॉन्फिडेंट बनाना सीखाएं। कई तरीकों से बच्चों में उत्साह और विश्वास ला सकते हैं। आइए जानते हैं, बच्चे का कॉन्फिडेंस बढ़ाने के लिए कुछ असरदार टिप्स।

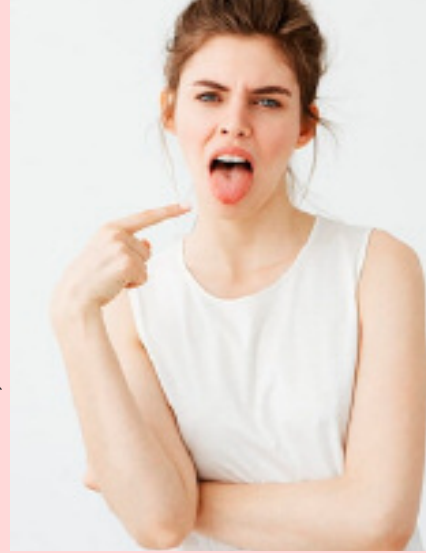
अच्छे काम के लिए तारीफ करें

जब आपका बच्चा कोई अच्छा काम करे, तो उसकी तारीफ करना न भूलें। बच्चे अपने पेरेंट्स से तारीफ सुनना चाहते हैं। वो चाहते हैं कि आप उनके काम को नोटिस करें। चाहे उन्होंने अपने खिलौने को सही जगह पर रखा हो, डांस किया हो या ड्राइंग बनाई हो।

आप बच्चों की प्रयासों के लिए उनकी तारीफ जरूर करें। इससे बच्चे प्रेरित होंगे और उनमें आत्मविश्वास की कमी नहीं होगी।

जीभ जल जाए तो तुरंत करें यह उपाय, नहीं होगा संक्रमण

अक्सर चाय पीने या कुछ गर्म खाने के बीच में हम अपनी जीभ जला लेते हैं और फिर कई दिनों तक जली हुई जीभ की जलन से परेशान रहते हैं। आमतौर पर जीभ में जलन की समस्या धीरे-धीरे अपने आप ठीक हो जाती है, लेकिन अगर यह ज्यादा जल जाए तो यह हमें कई दिनों तक परेशान करती है। ऐसे में कुछ घरेलू नुस्खों की मदद से आप जलन को शांत कर सकते हैं और जले हुए टिश्यू को ठीक कर सकते हैं। स्वास्थ्य रेखा इसके अनुसार जीभ में जलन एक आम समस्या है जिसे प्राथमिक उपचार की मदद से ठीक किया जा सकता है। लेकिन अगर यह ज्यादा जलता है तो इस स्थिति में बर्निंग माउथ सिंड्रोम हो सकता है, जिसे इडियोपैथिक ग्लोसोपायरोसिस भी कहा जाता है। यहां हम आपको बताते हैं कि अगर जीभ जल जाए तो उसे तुरंत ठीक करने के लिए आपको क्या करना चाहिए।



जीभ जली हो तो करें ये काम

संक्रमण से बचने के लिए और जीभ पर फर्स्ट-डिग्री बर्न में दर्द को कम करने के लिए, कुछ मिनट के लिए मुंह में ठंडा पानी रखें और कुल्ला करें। ठंडे पानी से गरारे करें या कुल्ला करें। इसके लिए एक कप पानी में 1/8 चम्मच नमक का घोल बनाकर इस्तेमाल करें। गर्म या गर्म तरल पदार्थों से बचें, जिससे जलन हो सकती है। दर्द और सूजन के लिए डॉक्टर की सलाह पर दवा ली जा सकती है। ज्यादा जलन होने पर डॉक्टर से संपर्क करें।

ये हैं घरेलू नुस्खे

बेकिंग सोडा से धो लें। इससे दर्द में आराम मिलेगा। ठंडा दही, लस्सी, आइसक्रीम खाएं। पुदीना का प्रयोग करें। इसके लिए आप च्युइंग गम का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। दर्द से राहत के लिए जीभ पर कुछ चीनी के दाने या शहद लगाकर मुंह को कुछ देर के लिए बंद रखें। दर्द को कम करने के लिए अपने मुंह में बर्फ के टुकड़े या चिप्स डालकर चूसें।



प्यार जताएं

चाहे बच्चे हो या बड़े, सब प्यार के भूखे होते हैं। ये हमें आत्मविश्वास से भर देता है। कई पेरेंट्स बच्चों के हर बात पर भड़क जाते हैं। जिससे बच्चा डरपोक होता है। आप अपने बच्चे से प्यार जताएं। उन्हें इस बात का भरोसा दिलाएं कि आप उनसे बेशुमार प्यार करते हैं और ये भी कहें कि किसी प्रॉब्लम में आप बच्चे का साथ नहीं छोड़ेंगे। उनकी ताकत बनें, तभी आपका बच्चा आपसे हर बात शेयर करेगा।

निगेटिव चीजों से दूर रखें

बच्चे गलत आदतों को बहुत जल्दी सीखते हैं। ऐसे में आप आसपास के माहौल पर ध्यान दें और बच्चों को निगेटिव माहौल से दूर रखें। उनसे हमेशा पॉजिटिव बातें करें, कभी न कहें कि तुम इस काम को नहीं कर पाओगे, तुम पढ़ाई में विक हो आदि नकारात्मक बातें न करें। उन्हें प्रोत्साहित करने की कोशिश करें।