

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं



काले कारनामे को छिपाने के लिए है

देश के प्रधानमंत्री पर श्री खड़गे ने मतभेद पैदा करने का आरोप लगाया है, जो अत्यंत शर्म की बात है। कांग्रेस पार्टी ने शाह बानो केस एवं तीन तलाक का विरोध किया, ये है इनकी वोट बैंक की राजनीति जो इतनी शर्मिंदगी से भरी है। औपचारिक निमंत्रण के बाद भी कांग्रेस पार्टी करे नेता श्री राम मंदिर के प्राण-प्रतिष्ठा में नहीं गए। कांग्रेस वाले कहां थे और कहां पहुंच गए हैं! कांग्रेस पार्टी ने सिर्फ वोट पाने के लिए जो मतभेद करने की कोशिश की है, देश की जनता यह जानती है, इसलिए इनकी पार्टी सिकुड़ती जा रही है।

श्री मोदी ने स्पष्ट कहा है कि भ्रष्टाचार पर कोई समझौता नहीं होगा। कांग्रेस की पीड़ा हम समझते हैं क्योंकि कांग्रेस पार्टी की सोनिया गांधी और राहुल गांधी दोनों भ्रष्टाचार में अभियुक्त हैं, उन्हें जमानत नहीं मिल रहा है और एक लाख करोड़ की रिकवरी हुई है। कांग्रेस की पीड़ा है कि इस कार्रवाई को रोका जाए, लेकिन श्री मोदी के नेतृत्व में भाजपा सरकार में लूटने वालों को बचाने के लिए कोई स्थान नहीं है और भ्रष्टाचार में लिप्त लोगों पर सख्त कार्यवाही की जाएगी। आज व्हाइट पेपर आ रहा है, जिसके माध्यम से कांग्रेस की काली करतूतें देश के सामने आ जाएगी।

- रविशंकर प्रसाद, पूर्व केंद्रीय मंत्री

कांग्रेस का ब्लैक पेपर

आगामी लोकसभा चुनाव में देश की जनता राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (राजग) को 400 पार पहुंचाकर कांग्रेस को सच्चाई से रुबरू कराएगी कि जो भारत को जोड़ने के लिए न्याय की खोज कर रहा है उनकी असलियत क्या है?

भारत में सबसे अधिक फॉरन रिजर्व एवं विदेशी निवेश निरंतर बढ़ रहा है और मेक इन इंडिया कहां से कहां पहुंच चुका है।

उन्होंने कहा, खड़गे जी बेरोजगारी का रोना रो रहे हैं, इसके लिए कांग्रेस ने क्या किया था? आज प्रधानमंत्री श्री मोदी ने सदन में विस्तार से आंकड़ा दिया कि कर्मचारी भविष्य निधि में 18 करोड़ लोगों का पंजीकरण हुआ है, भारत डिजिटल इकॉनोमी में तरक्की कर रहा है, मोबाईल मेन्यूफैक्चरिंग में दुनिया में दूसरे पायदान पर है, देश में लाखों किलोमीटर सड़कें बन रही हैं, महिलाओं का स्वयं समूह आगे बढ़ रहा है, केंद्र सरकार ने लाखों युवाओं को नौकरियां प्रदान की हैं, क्या इन सबसे रोजगार के अवसर नहीं बन रहे हैं? उन्होंने कहा कि आज हवाई जहाज निर्माता कंपनी बोइंग भी भारत में अपना प्लांट लगा रहा है। जब देश में उत्पादन बढ़ेगा, कंपनियां खुलेंगी, तब क्या लोगों को नौकरियां नहीं मिल रही हैं? जहां तक महंगाई की बात है, खड़गे साहब को कृपा करके नहीं बोलना चाहिए।

बीएनएम@नयी दिल्ली

भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) ने कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे की मोदी सरकार की नाकामियों पर 'ब्लैक पेपर' निकालने की घोषणा पर पलटवार करते हुए गुरुवार को कहा कि कांग्रेस का ब्लैक पेपर उसके काले कारनामों को छिपाने के लिए है।

भाजपा के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व केंद्रीय मंत्री रवि शंकर प्रसाद ने संसद भवन परिसर में पत्रकारों के सवाल पर कहा कि कांग्रेस पार्टी के अध्यक्ष ने कोई ब्लैक पेपर निकालने की बात की है, वे वास्तव में कांग्रेस के ब्लैक डीड यानी काले कारनामों को छिपाने के लिए ब्लैक पेपर लेकर आ रही है।

श्री प्रसाद ने कहा, भ्रष्टाचार और काले कारनामों को छिपाने के लिए

उनकी परेशानी समझते हैं। अब 2जी घोटाला, कोयला घोटाला, आदर्श घोटाला, सम्भरीन घोटाला सुनने को नहीं मिलता। देश के 10-15 लाख करोड़ रुपए के घोटाले जैसी कहानी अब खत्म हो चुकी है।

उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की अगुवाई में भारत ईमानदारी से आगे बढ़ रहा है। आज प्रत्यक्ष लाभ हस्तांतरण के माध्यम से 30 लाख करोड़ रुपए देश के गरीबों के खातों में भेजे जा रहे हैं। आज बिचौलिया खत्म हो गए हैं, राजकीय खेतों पर कब्जा किए हुए 10 करोड़ फर्जी खातों को बंद किया गया है।

भाजपा नेता ने कहा, खड़गे जी और कांग्रेस की परेशानी से भली-भांति परिचित हैं, जब पूर्व प्रधानमंत्री राजीव गांधी ने कहा था कि वह दिल्ली से एक रुपए भेजते हैं, तो गरीब को केवल 15 पैसे ही पहुंचते हैं। मोदी सरकार द्वारा अगर एक रुपया भी भेजा जाता है, तो पूरा एक रुपया लाभार्थी तक पहुंचता है। ग्यारह करोड़ अन्नदाताओं को दो लाख करोड़ रुपए सीधा उनके बैंक खातों में भेजे जा रहे हैं। गरीब, रेहड़ी-पटरी वाले, विश्वकर्मा बंधु, महिलाओं सभी के प्रति चिंता प्रकट की गई है।

उन्होंने कहा, आज भारत की अर्थव्यवस्था, दुनिया की पांचवीं बड़ी अर्थव्यवस्था बन गयी है। श्री खड़गे और कांग्रेस के समय यह भारत की अर्थव्यवस्था फ्रेजाईल फाइव में थी, देश में नीतिगत पंगुता की स्थिति थी, दुनिया के निवेशक भारत से अपना पैसा निकालना चाहते थे। लेकिन आज भारत की अर्थव्यवस्था पांचवीं बड़ी अर्थव्यवस्था है और जल्दी ही तीसरी बड़ी अर्थव्यवस्था बनने वाली है,

मोदी जन्म से नहीं है ओबीसी : राहुल

नयी दिल्ली। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने गुरुवार को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की जाति को लेकर सवाल उठाया और तीखे अंदाज में देश की जनता को बताया कि श्री मोदी ओबीसी नहीं हैं। श्री गांधी ने आज कहा कि श्री मोदी जाति से ओबीसी नहीं हैं बल्कि भाजपा की गुजरात इकाई ने उन्हें ओबीसी बनाया है इसलिए वह पिछड़ों के हितों के काम नहीं कर सकते हैं। उन्होंने एलानिया अंदाज में कहा रसक सुनो। नरेन्द्र मोदी जन्म से ओबीसी नहीं हैं, उन्हें ओबीसी गुजरात की भाजपा सरकार ने बनाया है। वह कभी पिछड़ों के हक और हिस्सेदारी के साथ न्याय नहीं कर सकते। उन्होंने जातिगत गणना को लेकर भी मोदी सरकार की नियति पर सवाल उठाए और कहा, नरेन्द्र मोदी जातिगत गिनती नहीं करने वाले। जातिगत गिनती कांग्रेस ही करके दिखाएगी।



MADAN RAJ NURSING HOME

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No. - 9801637890, 6200450565, 9113374254

सम्राट चौधरी की हुंकार, हम नीतीश के साथ है इरादा पक्का है

पटना। बिहार के उपमुख्यमंत्री सम्राट चौधरी ने गुरुवार को कहा कि बीजेपी राज्य में अपनी सरकार बनाने के लिए प्रतिबद्ध है और उसने जदयू अध्यक्ष नीतीश कुमार को मुख्यमंत्री के रूप में स्वीकार करके अपना इरादा नहीं छोड़ा है। चौधरी, जो राज्य बीजेपी अध्यक्ष भी हैं, ने पार्टी कार्यकर्ताओं और वरिष्ठ नेताओं से खचाखच भरे सभागार में यह बयान दिया। राज्य में एक पखवाड़े पहले देखे गए नाटकीय पुनर्गठन का जिक्र करते हुए उन्होंने कहा कि यह हमारे लिए एक कठिन कॉल था। राष्ट्रीय और राज्य स्तर पर खूब चर्चा हुई और आखिरकार



बिहार में 'जंगल राज' लाने वाली राजद को सत्ता से बाहर करने का फैसला लिया गया। सम्राट चौधरी ने कहा कि हम जिस भी गठबंधन का हिस्सा हैं, उसका तब तक सम्मान करते हैं, जब तक वह जीवित है। हम नीतीश कुमार के साथ

भी ऐसा ही करेंगे, जिन्हें 'इंडी अलायंस' के लोगों ने प्रधानमंत्री पद के वादे से लुभाया था, लेकिन उन्हें समय रहते एहसास हुआ कि यह केवल भ्रष्टों को बचाने के लिए बनाया गया एक समूह था। उन्होंने कहा कि लेकिन याद रखें, एक दिन

बिहार में अपनी सरकार बनाने की अपनी प्रतिज्ञा से हम पीछे नहीं हटेंगे। चौधरी, जो एक दशक से भी कम समय पहले भाजपा का हिस्सा बने थे, लेकिन तब से उन्होंने पार्टी की भाषा और सिद्धांतों को सहजता से अपना लिया है, उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि यह एक ऐसा संगठन है जो अपने घोषित लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए लगन से प्रयास करता है।

बीजेपी नेता ने कहा कि श्यामा प्रसाद मुखर्जी द्वारा पहली बार अनुच्छेद 370 के खिलाफ आवाज उठाने के बाद पीढ़ियां गुजर गईं. अयोध्या के साथ भी ऐसा ही है। वर्षों तक

विरोधियों ने 'मंदिर वहीं बनाएंगे, तारीख नहीं बताएंगे' कहकर मजाक उड़ाया। डिप्टी सीएम ने यह भी कहा कि राज्य में सत्ता साझा करते समय, बीजेपी रशाराब माफिया, भूमि माफिया और रेत-खनन माफियार पर कार्रवाई सुनिश्चित करेगी। जदयू प्रमुख, जिन्होंने हाल ही में अटकलों के दौर को समाप्त करते हुए बिहार के मुख्यमंत्री पद से अपना इस्तीफा सौंप दिया था, ने 28 जनवरी को रिकॉर्ड नौवीं बार मुख्यमंत्री पद की शपथ ली, इस बार उन्होंने अपने पूर्व सहयोगी भाजपा के साथ गठबंधन किया।

राहुल खुद बताए उनकी जात क्या है : ऋतुराज

पटना। कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी द्वारा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के जाति के ऊपर दिए बयान पर बीजेपी के राष्ट्रीय मंत्री ऋतुराज सिन्हा ने प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि जिनके घर शीशे के बने होते हैं उन्हें दूसरे के घर पर पत्थर नहीं फेंकना चाहिए पर इतनी समझ राहुल जी को आ जाती तो शायद कांग्रेस का यह हाल नहीं होता. खैर राहुल जी स्वयं देश की जनता को बता दे कि वे खुद किस जाति से आते हैं?



नहीं बल्कि काफी पहले से अच्छी तरह से जानती है कि वे देश के गुदरी के लाल हैं। बच्चा बच्चा यह जानता है कि वे वैश्य समाज से आते हैं और अगर राहुल जी भूल गए हैं तो उन्हें याद दिलाने की जरूरत है कि चायवाला से सफर शुरू कर आज वे भारत की जनता के आशीर्वाद से देश के प्रधानमंत्री के पद पर हैं। इसके बाद भी अगर उनकी यादशात कमजोर है तो वे 2024 के लोकसभा चुनाव के बाद तीसरी बार उन्हें प्रधानमंत्री बनते देख ले।

'खेला' वाले बयान पर बिहार में सियासी उथल-पुथल शुरू

सियासी संकट पर सफाई : नीतीश बोले -NDA के साथ हूँ, हमारे बारे में चिंता न करें कुछ समय के लिए इधर उधर हो गया था

बीएनएम@पटना

बिहार के उपमुख्यमंत्री सम्राट चौधरी ने गुरुवार को बिहार की राजनीति को लेकर बड़ा बयान दिया। उन्होंने आरजेडी नेताओं के द्वारा दिए गए बयान खेला होने पर कहा कि क्यों मुंह से बोली नहीं निकल रही है? पिछले एक सप्ताह से आरजेडी की बोली कहां निकल रही है. आरजेडी (RJD) के लोगों ने सरकार में रहकर गंगा नृत्य किया है. विभाग में सभी

फाइल को निकाल कर एक-एक जांच कराई जाएगी, जो भी गड़बड़ी करने वाले हैं वह बचेगा नहीं जो गड़बड़ करने वाले हैं. वहीं, सबके लिए दरवाजे खुले हुए हैं आरजेडी नेता भाई वीरेंद्र (Bhai Virendra) के इस बयान पर उन्होंने कहा कि वीरेंद्र कोई नेता है बेचारा? आरजेडी में उन्हें पहचानता कौन है।



सम्राट चौधरी ने कहा कि बीजेपी ने जेडीयू अध्यक्ष नीतीश कुमार को मुख्यमंत्री के रूप में स्वीकार करके राज्य में अपनी सरकार बनाने का संकल्प नहीं छोड़ा है. यह हमारे लिए एक कठिन फैसला था. राष्ट्रीय और राज्य स्तर पर इसकी खूब चर्चा हुई और आखिरकार बिहार

में 'जंगलराज' लाने वाले राष्ट्रीय जनता दल को सत्ता से बाहर करने का फैसला लिया गया। आगे डिप्टी सीएम ने कहा कि हम जिस भी गठबंधन का हिस्सा हैं, उसका तब तक सम्मान करते हैं, जब तक वह बना हुआ है. हम नीतीश कुमार के साथ भी ऐसा ही करेंगे, जिन्हें 'इंडिया' एलायंस के लोगों ने प्रधानमंत्री पद के वादे के साथ लुभाया था, लेकिन उन्हें सही समय पर एहसास हुआ कि यह केवल भ्रष्टाचारियों को बचाने के लिए बनाया गया एक समूह है. वर्षों तक विरोधियों ने 'मंदिर वहीं बनाएंगे' के हमारे नारे का यह कहकर मजाक उड़ाया कि 'तारीख नहीं बताएंगे. आगे उन्होंने कहा कि राज्य में बीजेपी शराब माफिया, भूमि माफिया और रेत-खनन माफिया के खिलाफ कार्रवाई सुनिश्चित करेगी।

बयान सीएम नीतीश के अजीज मंत्री श्रवण कुमार बोले- जेडीयू विधायकों को दिया जा रहा प्रलोभन

बीएनएम@पटना

बिहार सरकार के मंत्री श्रवण कुमार ने गुरुवार को एक बड़ा खुलासा किया. उन्होंने कहा कि कुछ लोग हमारे विधायकों के पास ठेकेदार भेज रहे हैं. प्रलोभन दे रहे हैं. उन्हें पाला बदलने के लिए कहा जा रहा है. उनसे कोई फायदा होने वाला नहीं है. हमारे विधायक सभी मामले की जानकारी हम लोगों को दे रहे हैं. सभी विधायकों को 5:00 बजे शाम में 11 तारीख को बुलाया गया है और मीटिंग में जो सीएम नीतीश कुमार का निर्देश होगा उसे पर वह अमल करेंगे.



होने वाला है. खबर फैलाई जा रही है कि जेडीयू के कई विधायक लापता हैं और उनका मोबाइल बंद है. इसमें कोई सच्चाई नहीं है. सभी विधायक 11 फरवरी को बुलाई गई बैठक में शामिल होंगे और मुख्यमंत्री नीतीश कुमार का जो निर्देश होगा, सभी निर्देश को मानेंगे.

में बनी एनडीए की सरकार का 12 फरवरी को फ्लोर टेस्ट होना है. इससे पहले पूर्व उपमुख्यमंत्री तेजस्वी यादव ने कहा है कि खेला तो होगा. हालांकि, सत्ताधारी पार्टी का दावा है कि उनके पास बहुमत के आंकड़ा से ज्यादा एमएलए हैं. बता दें कि राजग को पूर्व मुख्यमंत्री जीतन राम मांझी की चार विधायकों वाली पार्टी और एक निर्दलीय का भी समर्थन हासिल है. 243 सदस्यों वाली विधानसभा में राजग के विधायकों की संख्या 128 है.

महागठबंधन के पास 114 सदस्य हैं, जिसमें आरजेडी के अलावा कांग्रेस और तीन वामपंथी दल शामिल हैं. महागठबंधन को बहुमत का आंकड़ा छूने के लिए आठ विधायक कम हैं. इसके अलावा, असदुद्दीन ओवैसी की एआईएमआईएम के पास एक विधायक है, हालांकि पार्टी ने अपने पते नहीं खोले हैं।

बिहार की छह राज्यसभा सीटों के लिए नामांकन शुरू, कांग्रेस की बढ़ेगी मुश्किल

पटना। बिहार से रिक्त हो रही राज्य सभा की छह सीटों के लिए नामांकन प्रक्रिया गुरुवार को शुरू हो गई। राजद के मनोज कुमार झा और अहमद अशाफाक करीम, जदयू के अनिल प्रसाद हेगड़े और वशिष्ठ नारायण सिंह, भाजपा के सुशील कुमार मोदी और कांग्रेस सदस्य अखिलेश प्रसाद सिंह का कार्यकाल पूरा हो रहा है। अंक गणित के हिसाब से देखे तो कांग्रेस से अखिलेश प्रसाद सिंह का गणित इसमें बिगाड़ता नजर आ रहा है।

इन सांसदों की रिक्त हो रही इन्हीं छह सीटों के लिए चुनाव होंगे। नामांकन की अंतिम तारीख 15 फरवरी है। नामांकन पत्रों की जांच 16 फरवरी और नाम वापसी की तारीख 20 फरवरी तक है। 27 फरवरी को चुनाव होगा और उसी दिन शाम में 5:00 बजे काउंटिंग भी होगी। राज्यसभा का चुनाव जीतने के लिए कम से कम 37 विधायकों के समर्थन की जरूरत होती है। ऐसे में विधान सभा में दलीय स्थिति

देखें तो कुल 243 सीटें हैं। इसमें राजद के सर्वाधिक 79 विधायक हैं। वहीं भाजपा के 78, जदयू के 45, कांग्रेस के 19, वामदलों के 16 (भाजपा माले 12, भाजपा 2 और माकपा 2) हम के 4 जबकि एक निर्दलीय विधायक हैं। एक विधायक एआईएमआईएम का है। विधायकों का आंकड़ा देखें तो राजग के पास सबसे ज्यादा विधायक हैं। इससे भाजपा को इस बार 2 सीटों पर जीत मिलनी तय है। वहीं 45 विधायक होने के नाते जदयू को एक सीट का नुकसान होना तय है।

दूसरी ओर राजद के 78 विधायक हैं जिस कारण पार्टी के दो राज्य सभा सांसद फिर से जीत जाएंगे। कांग्रेस के लिए सबसे बड़ी दुविधा वाली स्थिति है। कांग्रेस के अपने विधायकों की संख्या 19 है। वहीं राजद के दो सांसद जीतते हैं तो 74 विधायकों का समर्थन उनको जाएगा, जबकि 4 विधायकों के वोट शेष रहेंगे।



M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

मोतिहारी के टॉप टेन व 50 हजार के इनामी कुख्यात अपराधी आलोक तिवारी गिरफ्तार

बीएनएम@मोतिहारी

पुलिस ने 50 हजार के इनामी कुख्यात अपराधी आलोक तिवारी को हरियाणा से गिरफ्तार कर एक बड़ी उपलब्धि हासिल किया है। आलोक तिवारी पर लूट हत्या के लगभग आधा दर्जन से अधिक मामले दर्ज हैं। बताया जा रहा है कि मोतिहारी के अलावे दूसरे जिले में भी ये हत्या की घटना को अंजाम दे चुका है।

इस मामले की जानकारी देते हुए मोतिहारी एसपी कान्तेश कुमार मिश्रा ने बताया कि हत्या डकैती जैसे जघन्य अपराध को अंजाम देनेवाला आलोक तिवारी के गिरफ्तारी के लिए 50 हजार का इनाम घोषित किया गया था।

इस बीच मोतिहारी पुलिस को सुचना मिली की आलोक हरियाणा के रेवाड़ी जिले में छुप कर रह रहा है जिसके बाद पुलिस ने डिजिटल अनुसंधान के तहत आलोक का मोबाइल ट्रेक किया और उसी आधार पर अरेराज डीएसपी

शौच के लिए गयी नबालिक का अपहरण का मामला दर्ज

मोतिहारी@बीएनएम। जिले के आदापुर थाना क्षेत्र के श्यामपुर गांव से एक नाबालिक युवती के अपहरण करने का आरोप आधे दर्जन लोगो पर लगाते हुए थाना में युवती के पिता के द्वारा आवेदन दिया गया है। उक्त गांव निवासी युवती के पिता शंकर पासवान ने थाना को दिये गये आवेदन में खुलासा किया है कि घर के बगल स्थित बांसवारी में शौच के लिए गई।

उनकी 16 वर्षीय पुत्री को जबरन शादी के नियत से गांव के ही किशन पासवान, सूरज पासवान, ओम प्रकाश पासवान, विक्रम पासवान, राकेश पासवान, कवल पासवान एवं राकेश पासवान के द्वारा आर्म्स के बल पर उठाकर ले जाया गया है। मामले में अग्रतर कार्रवाई की मांग करते हुए सकुशल बरामदगी की गुहार पीड़ित द्वारा लगाई गई है। इस संबंध में थानाध्यक्ष धनंजय कुमार शर्मा ने बताया कि मामले की तहकीकात की जा रही है।

के नेतृत्व में टीम गठित किया गया और पहाड़पुर पुलिस के टीम द्वारा हरियाणा जाकर आलोक को गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस के इस कार्यवाई के बाद इस टीम में कार्य करने वाले पुलिस कर्मियों को पुरष्कृत करने की बात एसपी ने कहा है।

एसपी ने बताया कि गिरफ्तार अपराधी

आलोक तिवारी पहाड़पुर थाना के मनकरिया गांव का रहने वाला है। जिसके ऊपर हत्या लूट जैसे आधा दर्जन से अधिक मामले दर्ज हैं जिस कारण यह टॉप टेन अपराधी के रूप में चिन्हित किया गया था और इसके गिरफ्तारी के लिए 50 हजार का इनाम घोषित किया गया था।

सप्तक्रांति एक्सप्रेस के इंजन में मोर फंसने से हुई शार्ट सर्किट, तीन घण्टा तक रुकी रही ट्रेन

बगहा। गोरखपुर नरकटियागंज रेलखंड के बीच स्थित वाल्मीकिनगर रोड रेलवे स्टेशन पर गुरुवार को सप्तक्रांति सुपरफास्ट एक्सप्रेस के इंजन में एक मोर के घुस जाने से शॉर्ट सर्किट हो गई। जिस कारण सप्तक्रांति सुपरफास्ट एक्सप्रेस ट्रेन वाल्मीकिनगर रोड रेलवे स्टेशन पर 3 घंटा तक रुकी रही इस कारण यात्रियों को काफी परेशानी उठानी पड़ी।



ट्रेन पनियहवा स्टेशन से जैसे ही आगे बढ़ी की वाल्मीकि व्याघ्र परियोजना के जंगल से एक मोर निकल कर ट्रेन के इंजन में घुस गया जिससे ट्रेन के इंजन में शॉर्ट सर्किट हो गया। आरपीएफ के बगहा प्रभारी इंसपेक्टर इंद्रजीत सिंह ने बताया कि वाल्मीकिनगर स्टेशन पर ट्रेन के पहुंचने के बाद वरीय पदाधिकारियों को इसकी सूचना दी गई। सूचना के बाद नरकटियागंज से एक अन्य इंजन को मंगाया गया। उसके बाद ट्रेन में फंसे मोर को निकालकर उसे सलामी देने के बाद वन विभाग को सौंपा गया।

उसके बाद ट्रेन मुजफ्फरपुर के लिए रवाना की गई। उन्होंने बताया कि 7:15 पर वाल्मीकिनगर स्टेशन पर सुपरफास्ट एक्सप्रेस ट्रेन पहुंची और 10:15 पर वाल्मीकिनगर स्टेशन से ट्रेन मुजफ्फरपुर के लिए रवाना हुई। इस दौरान यात्रियों को काफी परेशानी उठानी पड़ी।

छापेमारी में एक एकनाली बंदूक सहित 10 जिंदा कारतूस बरामद, गृहस्वामी फरार

बगहा। बगहा नगर के वार्ड नंबर 35 के पुअर हाउस मुहल्ला के एक घर में पुलिस ने छापेमारी करके एक एकनाली बंदूक के साथ 10 जिंदा कारतूस बरामद किया है।



इस दौरान गृह स्वामी घर छोड़कर भागने में सफल रहा। समाचार के मुताबिक पुअर हाउस गांव निवासी ध्रुव सहनी के घर से 112 की पुलिस ने एक एकनाली बंदूक सहित 12 बोर की 10 जिंदा कारतूस बरामद किया है। इस संदर्भ में बगहा नगर थानाध्यक्ष अनिल कुमार ने बताया कि 112 नंबर पुलिस को गुप्त सूचना मिली थी कि पुअर हाउस गांव में ध्रुव सहनी के घर अपराधी आये हुये हैं जिसको गंभीरता से लेते हुए 112 नंबर की पुलिस ने तुरंत मौके पर पहुंचकर छापेमारी की छापेमारी दौरान एक एकनाली बंदूक सहित 10 कारतूस बरामद किया गया है। वही ध्रुव सहनी के गिरफ्तारी के लिए पुलिस सघन छापेमारी कर रही हैं।

कोर्ट के आदेश पर दो दूकान को किया गया सील

मोतिहारी। उच्च न्यायालय के आदेश पर रक्सौल शहर के वार्ड नंबर 21 स्थित सब्जी मंडी में अवैध रूप से कब्जा किये गये दो दुकान को सीओ शेखर राज के नेतृत्व में नगर परिषद प्रशासन व पुलिस के सहयोग से सील किया गया।

इसकी जानकारी देते सीओ शेखर राज ने बताया कि वार्ड नंबर 21 निवासी सुरेश प्रसाद ने पटना उच्च न्यायालय में सीडब्लूजेसी नंबर 440/2020 परिवाद दायर कर प्रेम चंद्र प्रसाद पर सब्जी मंडी स्थित शेड दूकान 37 एवम 38 पर अवैध रूप से कब्जा करने का आरोप

लगाया था। जिस पर उच्च न्यायालय आदेश के आलोक गुरुवार को दोनों दुकानों को सील किया गया। वही शेड को सील कराने के दौरान दंडाधिकारी के साथ काफी संख्या में बल मौजूद थे। इस दौरान जेसीबी की भी मदद से सब्जी बाजार का अतिक्रमण भी हटाया गया।

मौके पर सीआई विपिन बिहारी शुक्ला, अपर थानाध्यक्ष एकता सागर, सिपाही सुप्रिया शर्मा, कन्हैया कुमार यादव, टैक्स दरोगा कृष्णानंद सिंह, सफाई निरीक्षक रामनरेश कुशवाहा, सुनील कुमार, संजय बैठा एवम सोनू मंडल आदि की सक्रिय भूमिका रही।

छात्रा से गंदी बात, हंगामा

बेतिया। शहर स्थित प्रतिष्ठित महारानी जानकी कुंवर कॉलेज की एक छात्रा ने प्रोफेसर पर छेड़खानी का आरोप लगाया है। बताया जाता है कि गुरुवार को छात्रा प्रोफेसर के केबिन में प्रोजेक्ट जमा करने गई थी इसी दौरान प्रोफेसर ने उसका नकाब उतारने कहा और गंदी बातें भी कीं। आरोप है कि छात्रा के साथ प्रोफेसर ने अश्लील हरकत की है इस घटना की जानकारी मिलने के बाद छात्रों ने कॉलेज परिसर में हंगामा किया। कॉलेज के प्राचार्य का घेराव किया।

चाकू गोदकर हत्या मामले में दो को आजीवन कारावास

मोतिहारी। 21वीं अपर जिला एवं सत्र न्यायाधीश मनोज कुमार राय ने चाकू गोदकर हत्या मामले में दोषी पाते हुए नामजद दो अभियुक्तों को आजीवन कारावास व प्रत्येक को दस हजार पांच सौ रुपये अर्थदंड की सजा गुरुवार को सुनाई।

अर्थदंड नहीं देने पर दो माह की अतिरिक्त सजा काटनी होगी। सजा कल्याणपुर थाना के कल्याणपुर निवासी रामानंद पासवान के पुत्र विश्वंभर पासवान व लक्ष्मण पासवान के पुत्र अनतोष पासवान को हुई। मामले में पकड़ीदयाल थाना के अजगरवा निवासी हनुमान महतो ने पकड़ीदयाल थाना कांड संख्या -75/2021 दर्ज कराते हुए विश्वंभर पासवान, अनतोष पासवान, दिनेश पासवान एवम प्रदीप पासवान को नामजद करते हुए प्राथमिकी दर्ज कराया था। जिसमें कहा था कि 23 अप्रैल 2021 की रात्रि करीब 9 बजे वे अपने पूरे परिवार के साथ अपने घर पर था। उसी

दौरान हरवे हथियार से लैस दो मोटरसाइकिल से नामजद चारों लोग आए और पुरानी विवाद को लेकर गाली गलौज मारपीट करने लगे।

इसी बीच नामजद लोगों ने पारिवारिक सदस्य विलास महतो के पेट में चाकू मारकर गंभीर रूप से घायल कर दिए। साथ ही राजकिशोर महतो एवम रामबोध महतो को मारपीट कर घायल कर दिए। हल्ला पर दो आरोपी पकड़े गए और दो भाग गया। बाद में ईलाज के दौरान विलास महतो की मौत हो गई। पुलिस ने नामजद अनतोष एवम विश्वंभर के विरुद्ध आरोप पत्र समर्पित किया। सत्र वाद संख्या 525/2021 विचारण के दौरान अपर लोक अभियोजक जयराम सिंह ने सात गवाहों को न्यायालय में प्रस्तुत कर अभियोजन पक्ष रखा। वहीं बचाव पक्ष की ओर से विनय कुमार सिंह ने अपनी दलीलें पेश की। न्यायाधीश ने वाद विचारण के बाद नामजद दोनों को दोषी पाते हुए उक्त सजा सुनायी है।

बातचीत सरस्वती पूजा को लेकर बनाई गई रणनीति

थाना परिसर में शांति समिति की हुई बैठक

बीएनएम@अरेराज

ओ पी थाना परिसर में गुरुवार के दिन को सरस्वती पूजा को लेकर शांति समिति की बैठक का आयोजन किया गया, जिसमें बैठक में मुख्य रूप से अरेराज, अंचलाधिकारी उदय प्रताप सिंह के उपस्थिति में किया गया। जिसमें बैठक को संबोधित करते हुए बताया की हर साल की भांति इस साल भी सरस्वती पूजा किया जा रहा है।

लेकिन पूजा शांतिपूर्ण हो कोई भेदभाव इस पूजा में नहीं होनी चाहिए, उन्होंने सभी पूजा समिति के अध्यक्ष से आग्रह किया गया की सभी लोग को हर हाल में पूजा की लाइसेंस के लिए थाने में आवेदन देकर उसको लाइसेंस लेना अनिवार्य है। और उन्होंने बताया कि पूजा में डीजे नहीं बजाएं जायेगे, कहीं भी डीजे बजते पाया गया तो उनके ऊपर कानूनी कार्रवाई की



जाएगी और डीजे को जप्त कर लिया जाएगा, उन्होंने बताया कि सभी लोग समलित होकर मां सरस्वती की पूजा शांतिपूर्ण माहौल में संपन्न कराने के लिए प्रशासन का सहयोग करें, मौके पर प्रखंड विकास पदाधिकारी अमित कुमार पांडेय, सर्किल इंस्पेक्टर कृष्णा

कुमार गुप्ता, पी एस आई मोनालिसा कुमारी, पी एस आई विवेक कुमार, नगर अध्यक्ष अमितेश कुमार पांडेय, वार्ड पार्थद प्रतिनिधि राजीव रंजन पांडेय, हरिनंदन राम, महाबली पासवान, सिंहासन भगत सहित अन्य जनप्रतिनिधि बैठक में उपस्थित थे।

कवि जाँच घर

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

डॉ. संजय कुमार

MBBS (DAR)
MD (Microbiology)





निर्णय

सरस्वती पूजा के आयोजन को लेकर लेना होगा लाइसेंस

बीएनएम@केसरिया। सरस्वती पूजा को शांतिपूर्ण व सौहार्दपूर्ण माहौल में मनाने को लेकर गुरुवार को थाना परिसर में शांति समिति की बैठक आयोजित की गई। इस बैठक में क्षेत्र के पंचायत जनप्रतिनिधि, सामाजिक कार्यकर्ता, विभिन्न दल से जुड़े लोग आदि शामिल हुए। संबोधित करते हुए पुलिस निरीक्षक मुनीर आलम ने कहा कि सरस्वती पूजा में पूजा समितियों को लाइसेंस लेना अनिवार्य है। इस आयोजन के दौरान डीजे बजाने पर पूर्ण रूप से पाबंदी रहेगी। माहौल बिगाड़ने वाले असामाजिक तत्वों पर पुलिस की पैनी नजर रहेगी। वहीं बैठक की अध्यक्षता करते हुए थानाध्यक्ष उदय कुमार ने अपील करते हुए कहा कि आयोजन समिति पूजा पंडाल में सुरक्षा के आवश्यक मापदंड का पालन करेंगे। उन्होंने पूजा उपरांत ससमय प्रतिमा का विसर्जन करने को कहा। मौके पर प्रखण्ड विकास पदाधिकारी मनीष कुमार सिंह, एसआई ओम पाल, रामजी सिंह, पूर्व नपं मुख्य पार्षद रजनीश कुमार पाठक, भाजपा जिला मंत्री शम्भु महतो, मुखिया चन्द्रशेखर सिंह, पूर्व प्रमुख सुमित्रा कुमारी यादव, जदयू नेता अजीत सहनी, मो इशाक आजाद, विशुराज सिंह, सरपंच अरुण यादव, आप नेता रामाधार राय समेत अन्य मौजूद थे।

डीएम व एसपी ने तैयारियों को लेकर किया निरीक्षण

बेतिया। जिला निर्वाचन पदाधिकारी-सह-जिला पदाधिकारी दिनेश कुमार राय एवं पुलिस अधीक्षक अमरकेश डी ने आगामी लोकसभा निर्वाचन 2024 की तैयारियों के आलोक में क्षेत्र भ्रमण अन्तर्गत गुरुवार को बेतिया से गोपालगंज जाने वाली मुख्य पथ पर स्थित चेक पोस्ट, आशाघाट, पटखौली, लौकरिया घाट, सूर्यपुर घाट, नया टोला डुमरिया घाट का निरीक्षण किया गया। इन



सभी चेक पोस्ट पर काफी संख्या में लोगों का आवागमन होता है। जिला पदाधिकारी द्वारा उक्त स्थल पर ही संबंधित आवश्यक निर्देश दिया गया। इस अवसर पर उप विकास आयुक्त प्रतिभा रानी अनुमंडल पदाधिकारी बेतिया विनोद कुमार, उत्पाद अधीक्षक मनोज कुमार सिंह, विशेष कार्य पदाधिकारी, जिला गोपनीय शाखा सुजीत कुमार सहित अन्य संबंधित अधिकारी एवं कर्मी शामिल थे।

केविवि के प्रो. प्रसून दत्त सिंह चीफ प्रॉक्टर नियुक्त

मोतिहारी। महात्मा गाँधी केंद्रीय विश्वविद्यालय के मानविकी एवं भाषा संकाय के संकायाध्यक्ष सह गाँधी भवन परिसर निदेशक प्रो. प्रसून दत्त सिंह को विश्वविद्यालय का चीफ प्रॉक्टर नियुक्त किया गया है।



और अधिक प्रतिष्ठित करना और विद्यार्थियों एवं शोधार्थियों के बीच स्वस्थ मैत्रीपूर्ण परिवेश निर्मित करना है। प्रो. सिंह ने कहा कि अनुशासन को लेकर नियंता मंडल पूर्णतया प्रतिबद्ध है और किसी भी तरह की अव्यवस्था से कोई समझौता नहीं कि जायेगी। पुनर्गठित प्रोक्टरियल बोर्ड में उप-प्रॉक्टर डॉ. बिमलेश कुमार सिंह (अग्नेजी विभाग) और डॉ. अंजनी कुमार श्रीवास्तव (हिंदी विभाग) को तथा सहायक प्रॉक्टर डॉ. स्वेता (समाजशास्त्र विभाग), डॉ. शिवेन्द्र (वाणिज्य विभाग), डॉ. प्रेरणा भादुली (राजनीति विज्ञान विभाग), डॉ. नीलाभ श्रीवास्तव (भौतिक विज्ञान), डॉ. श्यामबाबू प्रसाद (प्राणी शास्त्रविभाग) एवं डॉ. सुनील दीपक घोड़के (मीडिया अध्ययन विभाग) शामिल हैं।

संस्कृत विभाग के पूर्व विभागाध्यक्ष प्रो. सिंह विश्वविद्यालय में संचालित भारत विद्या केंद्र और राष्ट्रीय सेवा योजना के समन्वयक और अनेक समितियों में अध्यक्ष के दायित्वों का सफलता पूर्वक निर्वहन कर रहे हैं। प्रो. सिंह विश्वविद्यालय में गठित सांस्कृतिक और साहित्यिक परिषद्, मेडिकल री-एम्बरसमेंट पॉलिसी, डीपीआर, ओवरऑल कॉन्वोकेशन आदि समितियों में चेयरमैन एवं सदस्य के रूप शामिल हैं। कुलपति प्रो. संजय श्रीवास्तव ने हर्ष जताते हुए कहा कि प्रो. प्रसून दत्त सिंह के अकादमिक कौशल के साथ अनुशासनात्मक अनुभव का लाभ विश्वविद्यालय को प्राप्त होगा।

प्रो. प्रसून दत्त सिंह ने कहा कि चीफ प्रॉक्टर के रूप में मेरी सर्वोच्च प्राथमिकता विश्वविद्यालय को अनुशासनात्मक रूप से

पुनर्गठित प्रोक्टरियल बोर्ड में शामिल चीफ प्रॉक्टर, उप-प्रॉक्टर तथा सहायक प्रॉक्टर को विश्वविद्यालय के शिक्षकों, अधिकारियों, शोधार्थियों, विद्यार्थियों एवं कर्मचारियों ने बधाई एवं शुभकामनाएं दी हैं।

सेवांत लाभ की राशि आप नगर निगम कर्मियों की नियमित और समर्पित सेवा का पुरस्कार: गरिमा

बेतिया। बेतिया नगर निगम से बीते वर्षों में सेवा निवृत्त 25 पूर्व कर्मियों के सेवान्त लाभ के रूप में निर्धारित राशि का वितरण समारोह पूर्वक किया गया। इन लाभियों में शामिल आधे दर्जन पूर्व कर्मियों की मृत्यु हो जाने को लेकर उनके आश्रितों को भुगतान किया गया। अलग अलग राशि के भुगतान का प्रपत्र महापौर गरिमा देवी सिकारिया द्वारा अपने कार्यालय कक्ष में सौंपा गया। इस मौके पर महापौर ने कहा कि नगर निगम की ओर से आपको दी जा रही सेवांत लाभ की यह राशि आप सबके नियमित और समर्पण पूर्वक सेवा का संचित पुरस्कार है। महापौर श्रीमती सिकारिया ने यह भी कहा कि आप सबको इसमें से कुछ राशि बुढ़ापे की जरूरत के लिए जरूर बचा कर रखनी चाहिए। ताकि आपकी गाढ़ी कमाई का यह पैसा आपके कठिन समय में काम आ सके। सेवांत लाभ पाने वालों में 19 रिटायर कर्मी और 6 मृत कर्मियों के आश्रित शामिल रहे। इनमें प्रेम

राउत, स्व. हरदेव मलिक, स्व. राम प्रसाद राउत, पतिमा देवी, भरोसी हजरा, स्व. काशी राउत, रामस्वरूप राम, कान्ति मेहतारानी, परदेशी राउत, त्रिभुवन मलिक में से प्रत्येक को 1,86,152 रुपये और बुधिया देवी को 15,111 रुपये, मुन्ना राउत, जगदेव राउत और शम्भु मलिक को 18,58,49 रुपये दिए गए। रामेश्वर राउत को 8,47,14, चन्द्र मलिक को बकाया 70,30, देलना मेहतारानी और कैलाशिया डोमिन को 9,73,77 रुपये का भुगतान किया गया। वही स्व. टहल मलिक को 1,48,00,4, प्रसाद मलिक को 5,65,91 रुपये और स्व. रामधारी महतो और रजकलिया मेहतारानी में से प्रत्येक को 6,79,70 रुपये का भुगतान किया गया। इसी प्रकार स्व. श्याम राउत को 7,74,65, जिरिया डोमिन को 1,06,14,8 और परशुराम राउत को 1,61,26,0 रुपये के सेवांत का भुगतान का कागजात नगर निगम महापौर द्वारा समारोह पूर्वक सौंपा गया।

आशा संघ एवं आशा फैसलिटेटर संघ (एटक) ने किया आक्रोशपूर्ण प्रदर्शन

बेतिया। बिहार राज्य आशा संघ एवं बिहार राज्य आशा फैसलिटेटर संघ एटक की ओर से विभिन्न मांगों को लेकर मुख्य चिकित्सा पदाधिकारी सह सचिव जिला स्वास्थ्य समिति के समक्ष आक्रोशपूर्ण प्रदर्शन किया गया, बेतिया के बलिदान भवन से आशा, आशा फैसलिटेटर जुलूस निकालकर बेतिया के विभिन्न मार्गों से नारा लगाते मुख्य चिकित्सा पदाधिकारी सह सचिव जिला स्वास्थ्य समिति कार्यालय पहुँच स्मारपत्र सौंपी। स्मारपत्र में आशा को 10 हजार, आशा फैसलिटेटर को 15 हजार मानदेय घोषित करो, आशा, आशा फैसलिटेटर के सेवा निवृत्ति की उम्र सीमा 60 से 65 वर्ष करो, आशा, आशा फैसलिटेटर के सभी बकाये का भुगतान जल्द करो, 2023 के हड़ताल अवधि में हुए समझौते को लागू करो।

ट्रक चालक ने साइकिल सवार 25 वर्षीय युवक को रौंदा, मौत

बीएनएम@पताही

थाना क्षेत्र के स्टेट बैंक के समीप बुधवार की रात्रि ट्रक की टक्कर से साइकिल सवार एक युवक की मौत घटनास्थल पर हो गई। ट्रक चालक व सहचालक भागने में कामयाब रहा। मिली जानकारी के अनुसार थाना क्षेत्र के पताही गांव निवासी शंकर मली के 25 वर्षीय पुत्र विनोद मली बखरी से साइकिल पर सवार होकर अपने घर आ रहा था। इसी क्रम में विपरीत दिशा से आ रही ट्रक ने टक्कर मार दी। इस घटना में विनोद की घटनास्थल पर मौत हो गई। घटना की सूचना मिलते ही पुलिस घटनास्थल पर पहुंचकर शव को पोस्टमार्टम के लिए सदर

अस्पताल भेज दिया। पुलिस ने बताया कि मृतक विनोद अपने घर साइकिल से आ रहा था करीब साढ़े 9.40 में विपरीत दिशा की ओर से आ रहे ट्रक चालक ने लापरवाही पूर्वक वाहन चलाते हुए अपने चपेट में ले लिया, जिससे उसका शरीर चक्के के नीचे आ गया और मौके पर ही उसने दम तोड़ दिया। वहीं विनोद की मौत होने के बाद उसके परिजनों में कोहरा मचा हुआ है। पत्नी, मां और पिता का रो-रोकर बुरा हाल है। इस संबंध में थानाध्यक्ष सह इंस्पेक्टर कैलाश कुमार ने बताया कि पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। पोस्टमार्टम होने के बाद परिजनों के हवाले शव कर दी गई है।

छह माह पूर्व हुई अपहृत नाबालिक लड़की को पुलिस ने किया बरामद, आरोपी फरार

पताही। थाना क्षेत्र के पदुमकेर पंचायत से छह माह पूर्व हुई अपहृत एक नाबालिक लड़की को पुलिस ने गुरुवार को गुप्त सूचना के आधार पर शिवहर जिले के तरियानी थाना क्षेत्र के फतेहपुर गांव से बरामद कर लिया है। हालांकि अपहरणकर्ता मौके से फरार हो गए। थानाध्यक्ष कैलाश कुमार ने बताया कि नाबालिक लड़की के पिता कृष्णा साह ने थाना में आवेदन देकर कांड संख्या-228/23 पुत्री के अपहरण का केस दर्ज कराया था। दर्ज केस में कहा गया था कि जिहली गाँव निवासी विक्की कुमार, ब्रिचन साह, कछु कुमार, भोला कुमार ने साथियों के साथ हथियार से लैस होकर मेरे नाबालिक पुत्री को अगवा कर लिया। मेरे पुत्री द्वारा विरोध करने पर हथियार का भय दिखाकर जोर-जबर्दस्ती मेरे पुत्री को लेकर चले गए हैं। अपहरण का केस दर्ज होने के बाद पुलिस अपहृता की बरामदगी और आरोपी की गिरफ्तारी के लिए लगातार छापेमारी कर रही थी। पुलिस को गुप्त सूचना प्राप्त हुआ की अपहृदित लड़की एजाम दे रही है। जिसे शिवहर जिले के तरियानी थाना क्षेत्र के फतेहपुर गांव से लड़की को एजाम सेंटर बरामद किया गया है वही अपहरण करता लड़की को एजाम सेंटर पर ही छोड़कर फरार हो गया। थाना अध्यक्ष ने बताया कि लड़की को 164 के बयान के लिए मोतिहारी कोर्ट भेजा गया है।



अशोक व्यास

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

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

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

व्यंग्य: आई लव मीडिया

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

महनाज नूरी 'माही', शाहजहांपुर, उत्तर प्रदेश



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

लघु कथा: माँ

भगवती सक्सेना गौड़, बैंगलोर



जोर जोर से कोई दरवाजा खटखटा रहा था, नीता दौड़ कर गयी और देखा दिवंकल खड़ी थी। वह बोली, आंटी बिजली नहीं है इसलिए जोर से धक्का देना पड़ा, साँरी, कोई बात नहीं कहकर उसने गले लगा लिया, तुम बहुत प्यारी हो। ये सुनते ही दिवंकल की आंखों में आंसू आ गए।
नीता अपने पड़ोस की भाभी रेणुका को बहुत पसंद करती थी, जो कैंसर से कई वर्ष जूझने के बाद पिछले वर्ष, दिवंकल को छोड़ कर भगवान के पास जा चुकी थी।
आज दिवंकल जोर जोर से रो रही थी, बहुत पूछने पर बताया, कुछ आंटी और अंकल आये थे, पापा का टीका किया, मिठाई दी और चले गए, घर मे सब बहुत खुश हैं।
मैंने पापा से पूछा, आज क्या है ? उन्होंने बताया, तुम्हारी दूसरी मम्मी आने वाली है।
आंटी, रोक लीजिये, मुझे दूसरी मम्मी नहीं चाहिए, उसी को सौतेली माँ कहते हैं ना।
मैंने टीवी में फिल्में देखी है, सौतेली माँ अच्छी नहीं होती, स्कूल में भी कहानियां सुनी है। घर मे दादी, चाची सब

है, फिर इनकी क्या जरूरत है। मैंने मम्मी की प्यारी यादों के साथ जीना सीख लिया है।
नीता समझ नहीं पा रही थी, बच्ची को कैसे समझाए, उसे रेणुका उस घर का सब हाल बताती थी, बीमारी ने तो बाद में खत्म किया, सास और पति के व्यवहार ने पहले ही मार दिया था, इसलिए दिवंकल के लिए वो बहुत चिंतित रहती थी। अभी साल भी पूरा नहीं हुआ था और लोग शादी करने के चक्कर मे थे।
आज उसके दिमाग मे अचानक एक विचार आया उसने दिवंकल से कहा, तुम मुझे कितना प्यार करती हो जवाब मिला ढेर सारा और वो गले लग गयी।
अब बच्ची को लेकर वो उसके घर गयी और उसकी दादी से कहा, अगर बुरा न माने तो एक बात आपसे कहना चाहती हूँ, आपकी दिवंकल इतनी प्यारी है, और आप जानती हैं मेरा अपना कोई नहीं है।
मैंके में लोग है पर उनके लिए मैं सिर्फ एक मेहमान ही हूँ, इस प्यारी सी बच्ची को मुझे दे दीजिए, मैं ट्रांसफर कराकर कहीं और चली जाऊंगी कानूनी रूप से इसे अपनी बेटी बनाऊंगी।
दादी सोच में पड़ गयी फिर घर मे मशवरा लेकर बाद में बताते हैं, ये कहा। शाम को ही दिवंकल खुशी खुशी आयी और बोली आज मैं बहुत खुश हूँ, घर मे सबने कहा, कि आपके साथ कहीं घूमने जाना है। आपमे मुझे मेरी अपनी मम्मी का रूप दिखता है, आप बहुत अच्छी हैं।

नमिता गुप्ता 'मनसी' मेरठ, उत्तर प्रदेश

चलें प्रकृति की ओर



(1)
वो जो एक पौधा..
देख रहे हो न
सडक के बांयी ओर
उग आया है स्वतः ही,
कभी थोड़ा कुचला गया
कदमों से,
फिर संभला,
कभी कुछ.. सूखा,
थोड़ा हरा हुआ,
बस यूँ ही क्रम चलता रहा..
वह..
बीज बनता रहा बार-बार
और,
बढाता रहा भागीदारी
अपने हिस्से की..
पर्यावरण सुधारने में !!
(2)
मकानों के जंगल में
घर कहीं गुम हैं,
इंसान चुप है
पर, शोर बहुत है
संवेदनाओं में,
गलियां सुनसान..
सडकें भरी हुईं भीड़ से
और..
रास्तें हैं कि
भटका रहे हैं हमको !!
(3)
ये कुछ सूखे-कुछ हरे पेड
कब तक पहरा देंगे पर्यावरण का,
कब तक
संभाल सकेगें

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

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



हेमलता महरके

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

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

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

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

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

गौरतलब है कि दुनिया की हर तरह के प्रशिक्षण



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

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

फूल कुमारी, गोड्डा,

झारखण्ड

सुकून



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

प्रेम

गरिमा सिंह मधुरिमा, सूरत गुजरात



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

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

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

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

प्रतिभा दुबे (स्वतंत्र लेखिका)



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

....कि बेटा अब से ससुराल ही तेरा घर कहलाएगा और तुम्हारी नई जिंदगी की शुरुवात के साथ एक जिम्मेदारी भी होगी।

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

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

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

दहलीज के पार : लघुकथा

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

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

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

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

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

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

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

महाराज बाड़ा लश्कर ग्वालियर



आंवला एक लाभ अनेक

है और 1 आंवले में संतरे से 17 गुना अधिक एंटीऑक्सिडेंट होता है। विटामिन सी के साथ-साथ यह कैल्शियम का भी एक समृद्ध स्रोत है।

यह आपको कई मौसमी बीमारियों से दूर रखने के साथ-साथ सर्दी या खांसी में भी राहत दिलाता है। इसके अलावा आंवला शरीर के हर अंग के लिए अलग-अलग प्रकार से मदद करता है। गंभीर बीमारियों में इसके सेवन से लाभ मिलता है इसके सेवन से बाल, आंख पाचन शक्ति तंदुरुस्त रहते हैं।

आंवले का चूर्ण - अगर आपको लगातार पेट की समस्या है तो आंवले के चूर्ण का इस्तेमाल करें। इससे गैस कब्ज एसिडिटी की समस्या में आराम मिलेगा। साथ ही भोजन को पचाने में समस्या नहीं होगी।

आंवले का मुरब्बा - आंवले का मुरब्बा जितना अधिक पुराना होता है वह उतना ही गुणकारी और लाभकारी होता है। रोज एक पूरा आंवले का मुरब्बा खाने से आंखों की रोशनी तेज होती है बाल बढ़ते हैं सर्दी-खांसी

नहीं होती है। चेहरे का ग्लो बढ़ता है।

आंवले का अचार - अगर आप अचार के शौकीन हैं लेकिन खा नहीं सकते तो आंवले के अचार का सेवन कर सकते हैं। यह आपकी बॉडी को नुकसान नहीं पहुंचाता है। पराठे या रोटी के साथ टंड के सीजन में इसका सेवन कर सकते हैं। **आंवले का जूस** - आंवले का जूस अगर आपने नहीं पिया है तो इस बार जरूर इसका सेवन करें। आंवले के जूस के सेवन से शरीर में तरावट बनी रहती है। क्योंकि इसमें विटामिन सी होता है। जिससे आपकी बॉडी को एनर्जी मिलती है।

आंवले का मुखवास - आंवले का जब मुखवास तैयार करते हैं तो महिलाएं अलग-अलग प्रकार के मुखवास बनाती हैं। उन्हें बारीक किस कर बनाया जाता है आंवले के टुकड़े करके बनाया जाता है तो चिप्स के रूप में बनाते हैं। हालांकि कई लोग मुखवास बनाने के दौरान बहुत सारी चीनी का इस्तेमाल करते हैं। जो सेहत के लिए बेहद हानिकारक होती है।

खाने-पीने की जब भी बात आती है, तो मौसम का अहम रोल होता है। जैसे अक्सर लोग इस बात को लेकर दुविधा में रहते हैं कि सर्दियों में कौन-सी चीजें खानी चाहिए और कौन सी चीजें नहीं खानी चाहिए।

आंवले के बारे में भी ज्यादातर लोग यही सोचते हैं कि टंड में आंवला नहीं खाना चाहिए

लेकिन आयुर्वेद के अनुसार टंड के मौसम में आंवले का सेवन आपको कई बीमारियों से बचाता है। आइए जानते हैं टंड में आंवला खाने के फायदे

आंवले के बारे में भी ज्यादातर लोग सोचते हैं कि टंड में आंवला नहीं खाना चाहिए लेकिन आयुर्वेद के अनुसार टंड के मौसम में

आंवले का सेवन आपको कई बीमारियों से बचाता है। आंवला जिसे इंडियन गूसबेरी भी कहा जाता है हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होता है। आइए आप को बताते हैं आंवला खाने के फायदे। आंवला विटामिन सी का काफी अच्छा स्रोत है। इसमें एक संतरे की तुलना में 8 गुना अधिक विटामिन सी होता

चाय की लत आपको बना सकती है गंभीर बीमारी का शिकार

शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति हो जिसे चाय पीना पसंद न हो। चाय देश ही नहीं बल्कि विदेश में भी काफी पसंद किया जाने वाला पेय पदार्थ है। चाय की इसी लोकप्रियता के चलते दुनियाभर में कई प्रकार की चाय प्रचलित है। हमारा मूड रीफ्रेश करने के साथ ही चाय हमारी सेहत को कई तरह के फायदे भी पहुंचाती है। वहीं, सर्दियों के मौसम में तो लोग भारी मात्रा में इसका सेवन करना शुरू कर देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि चाय की लत कई बार आपके लिए हानिकारक भी साबित हो सकती है।

दरअसल, ज्यादा मात्रा में चाय पीने से आप हड्डियों की खतरनाक बीमारी का शिकार हो सकती है। स्केलेटल फ्लोरोसिस नामक यह बीमारी आपकी हड्डियों को अंदर ही अंदर खोखला बना सकती है। अगर आप भी चाय पीने के शौकीन हैं, तो आज जानेंगे इसके अधिक सेवन से होने वाली इस बीमारी के बारे

में-

क्या है स्केलेटल फ्लोरोसिस

स्केलेटल फ्लोरोसिस हड्डियों की बीमारी है, जो अंदर ही अंदर हमारी हड्डियों को खोखला कर देती है। इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को गठिया यानी अर्थराइटिस जैसा दर्द महसूस होता है। ये बीमारी खासतौर पर हड्डियों में दर्द पैदा करती है। इस बीमारी के होने पर कमर दर्द, हाथ-पैरों में दर्द और जोड़ों में दर्द की शिकायत होती है।

चाय से हो सकता है स्केलेटल फ्लोरोसिस

अगर आप खाली पेट चाय पीते हैं या दिन में लगातार चाय का सेवन कर रहे हैं, तो इससे स्केलेटल फ्लोरोसिस का खतरा काफी बढ़ जाता है। दरअसल, चाय में मौजूद फ्लोराइड मिनरल हड्डियों के लिए बेहद नुकसानदायक

होता है। ऐसे में शरीर के अंदर फ्लोराइड की मात्रा बढ़ने पर हड्डियों में स्केलेटल फ्लोरोसिस होने की आशंका बढ़ जाती है। साथ ही चाय शरीर को कैल्शियम सोखने से भी रोकता है, जिसकी वजह से इस बीमारी का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

स्केलेटल फ्लोरोसिस के लक्षण

पेट भारी रहना
घुटनों के आसपास सूजन
झुकने या बैठने में परेशानी
दांतों में अत्यधिक पीलापन
कंधे, हाथ और पैर के जोड़ों में दर्द
कम उम्र में बुढ़ापा का लक्षण नजर आना
हाथ-पैर का आगे या पीछे की ओर मुड़ जाना
पांव का बाहर या अंदर की ओर धनुषाकार हो जाना

दिन में कितनी चाय पीना सुरक्षित



चाय के अधिक सेवन से सिर्फ स्केलेटल फ्लोरोसिस ही नहीं, बल्कि कई अन्य समस्याएं भी हो सकती हैं। खाली पेट या ज्यादा मात्रा में चाय पीने से अल्सर, हाइपर एसिडिटी, घबराहट, मलती जैसी कई समस्याएं हो सकती हैं।

ऐसे में जरूरी है कि आप सीमित मात्रा में चाय का सेवन करें। दिन में तीन कप चाय का सेवन सेहत के लिए खतरनाक नहीं है। लेकिन अगर आप रोजाना तीन कप से ज्यादा चाय पी रहे हैं, तो यह आपके लिए घातक साबित हो सकता है।

गैस व एसिडिटी की ज्यादा प्रॉब्लम, तो इन योगासनों से पाएं राहत

बिना पचा भोजन अगर लंबे समय तक पेट में रहता है तो इससे गैस, खटी डकार आना, एसिडिटी, पेट दर्द के साथ मरोड़ की शिकायत भी हो सकती है। सर्दियों में तो ये समस्या और बढ़ जाती है क्योंकि इस मौसम में चाय-कॉफी के साथ गर्मागर्म पकौड़े, मक्खन वाले पराठे का सेवन भी लोग दूसरे सीजन के मुकाबले ज्यादा करते हैं।

पेट में गैस तब बनती है, जब हमारे शरीर की कोशिकाएं खाए गए भोजन से अपना तालमेल नहीं बिठा पातीं। इसकी वजह से अपच भी हो सकती है। जो अल्सर, कब्ज, स्टमक इन्फेक्शन जैसी दूसरी परेशानियों की वजह भी बन जाती है। इसके अलावा नियमित तौर पर दवाओं का सेवन करने वाले व्यक्तियों को भी गैस की प्रॉब्लम हो सकती है।

गैस की अन्य वजहें

जल्दी-जल्दी खाना, एक बार में बहुत ज्यादा खाना, ऑयली-मसालेदार भोजन, मीठे का सेवन, तनाव, ज्यादा सिगरेट शराब पीने से भी गैस की प्रॉब्लम होती है। तो गैस की समस्या



से राहत दिलाने में कुछ योगासन बेहद कारगर साबित हो सकते हैं। जानेंगे इनके बारे में।

अर्धमत्स्येन्द्रासन

अर्धमत्स्येन्द्रासन डायबिटीज के साथ ही गैस व एसिडिटी में भी बेहद कारगर आसन है। इससे पेट पर दबाव पड़ता है जिससे गैस आसानी से रिलीज हो जाती है। साथ ही बॉडी भी डिटॉक्स होती है। यह पेट के अंदरूनी अंगों

में ब्लड के सर्कुलेशन को भी बढ़ाता है।

बालासन

बालासन तो गैस व एसिडिटी दूर करने में बहुत ही असरदार आसन है। इस आसन से पेट के अंगों की मालिश होती है जिससे पाचन ठीक रहता है और साथ ही अंदरूनी अंग मजबूत भी होते हैं। बालासन के अभ्यास से तनाव भी दूर रहता है।

अधोमुख श्वानासन

अधोमुख श्वान के अभ्यास से भी गैस व एसिडिटी की समस्या दूर होती है। यह आसन से पेट पर दबाव पड़ता है जिससे गैस रिलीज होती है साथ ही पेट में ऑक्सीजन की सप्लाई भी सही तरह से होती है।

वज्रासन

खाने के तुरंत बाद अगर आप 3-4 मिनट वज्रासन में बैठ जाएं तो आप पाचन से जुड़ी कई समस्याओं से दूर रह सकते हैं। यह आसन पेट और आंत में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाती है और भोजन को सही से पचाने में भी मदद करती है।

मार्जरीआसन

मार्जरी आसन गैस से छुटकारा दिलाने में बहुत ही फायदेमंद है। इस आसन को करने से पाचन अंगों की मसाज होती है और वहां ब्लड का सर्कुलेशन भी सही तरह से होता है। जिससे गैस के साथ ही एसिडिटी से भी राहत मिलती है।

ये एक्सरसाइजेस आपको रखेंगी फिट और स्मार्ट

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

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

कई बीमारियां दूर रहेंगी और आप लंबे



समय तक स्वस्थ जीवन जी सकेंगे।

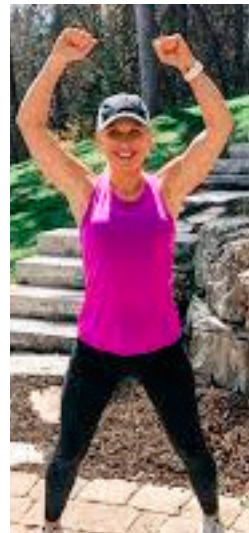
जंपिंग जैक

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

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

स्किपिंग रोप

रस्सी कूदना भी आसान एक्सरसाइज में



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

स्क्वॉट जंप

स्क्वाट जंप भी ओवरऑल बॉडी को टोन करने

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

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

सर्दियों में वर्कआउट करने का बेस्ट टाइम

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

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

जोड़ों के दर्द को दूर करने के लिए रोजाना करें मकरासन

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

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

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

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

मकरासन

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

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



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

मकरासन कैसे करें

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

बीच दूरी बनाकर रखें।

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

मानसिक थकान को दूर करने के लिए आजमाएं ये आसान टिप्स

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

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

1. धूप में बैठें

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

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

2. अच्छी और गहरी नींद लें

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

जुड़ी कोई परेशानी है, तो डॉक्टर से संपर्क करें।

3. ब्रेक लें

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



4. व्यायाम करें

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

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

5. इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से ब्रेक लें

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