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

BORDER NEWS MIRROR BNM to the point...

02 बिहार में नीतीश सरकार ने जीता विश्वास मत

03 बीईओ अरविन्द तिवारी और प्रधानाध्यापक करुनेश कुमार का भ्रष्ट कारनामा

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, मंगलवार, 13 फरवरी 2024 www.bordernewsmirror.com ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रूपए ● वर्ष: 04, अंक: 354

मोदी ने एक लाख नियुक्ति पत्र वितरित किये

बीएनएम@नयी दिल्ली

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने सोमवार को वीडियो कॉन्फ्रेंस के माध्यम से नवनियुक्त कर्मचारियों को एक लाख से अधिक नियुक्ति पत्रों का वितरण किया।

उन्होंने यहां एकीकृत परिसर 'कर्मयोगी भवन' के पहले चरण की आधारशिला भी रखी। यह परिसर मिशन कर्मयोगी के विभिन्न स्तंभों के बीच सहयोग और समन्वय को बढ़ावा देगा।

इस अवसर पर एक सभा को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री ने कहा कि एक लाख से अधिक लोगों को नियुक्ति पत्र सौंपे जा रहे हैं। प्रधानमंत्री ने नवनियुक्तों और उनके परिवारों को बधाई दी। उन्होंने कहा कि सरकार में युवाओं को नौकरी के अवसर उपलब्ध कराने का अभियान पूर्ण गति के साथ जारी है। नौकरी अधिसूचना और नियुक्ति पत्र सौंपने के बीच लगने वाले लंबे समय के कारण बढ़ने वाली रिश्वतखोरी का उल्लेख करते हुए प्रधानमंत्री ने कहा कि वर्तमान सरकार ने निर्धारित समय के तहत भर्ती प्रक्रिया को पूरा करने के साथ-साथ पूरी प्रक्रिया को पारदर्शी बना दिया है। उन्होंने कहा कि आज हर युवा का मानना है कि वे कड़ी मेहनत और कौशल के साथ अपने रोजगार की स्थिति को मजबूत कर सकते हैं। उन्होंने कहा कि सरकार युवाओं को राष्ट्र के विकास में सहभागी बनाने का निरंतर रूप से प्रयास कर रही है। सरकार ने पिछले 10 वर्षों में पिछली सरकारों की तुलना में डेढ़ गुना अधिक युवाओं को रोजगार प्रदान किए हैं। उन्होंने यहां एकीकृत परिसर 'कर्मयोगी भवन' के पहले चरण की आधारशिला रखने का भी उल्लेख करते हुए कहा कि यह क्षमता निर्माण की दिशा में सरकार की पहल को और मजबूत बनाएगा।

सरकार के प्रयासों से नए क्षेत्रों के खुलने और युवाओं के लिए रोजगार व स्वरोजगार के अवसरों का सृजन होने की चर्चा के साथ-साथ प्रधानमंत्री ने बजट में एक करोड़ रूफटॉप सोलर प्लांट लगाने की घोषणा का भी उल्लेख किया, जिससे परिवारों का बिजली बिल कम होगा और वे ग्रिड को बिजली की आपूर्ति करके आर्थिक लाभ कमाने में सक्षम होंगे।

प्रधानमंत्री ने प्रसन्नता जताते हुए कहा कि भारत में लगभग 1.25 लाख स्टार्टअप के साथ विश्व का तीसरा सबसे बड़ा स्टार्टअप इकोसिस्टम है और इनमें से कई स्टार्टअप टियर 2 या टियर 3 शहरों से हैं। उन्होंने कहा कि ये स्टार्टअप नये रोजगारों के अवसरों का सृजन कर रहे हैं, इसलिए बजट में स्टार्टअप के लिए कर छूट जारी रखने की घोषणा की गई है। प्रधानमंत्री ने बजट में अनुसंधान और नवोन्मेष को बढ़ावा देने के लिए घोषित एक लाख करोड़ के कोष का भी उल्लेख किया।

प्रधानमंत्री ने कहा कि रोजगार मेले के माध्यम से रेलवे में भर्ती भी हो रही है और यात्रा के मामले में रेलवे आम लोगों की पहली पसंद है। उन्होंने कहा कि भारत में रेलवे बड़े पैमाने पर बदलाव के दौर से गुजर रहा है और अगला दशक इस क्षेत्र में पूर्ण बदलाव का साक्षी बनेगा। उन्होंने याद दिलाया कि 2014 से पहले रेलवे पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया गया था और उन्होंने रेल लाइनों के विद्युतीकरण और दोहरीकरण के साथ-साथ नई ट्रेनों को शुरू करने एवं यात्रियों के लिए सुविधाएं बढ़ाने पर भी चर्चा की। प्रधानमंत्री ने कहा कि वर्ष 2014 के बाद रेलवे के आधुनिकीकरण और उन्नयन पर ध्यान केंद्रित करते हुए संपूर्ण ट्रेन यात्रा अनुभव को सुखद बनाने के अभियान का शुभारंभ किया गया। उन्होंने बताया कि इस वर्ष के बजट में वंदे भारत एक्सप्रेस जैसी 40,000 आधुनिक बोगियां तैयार करते हुए इन्हें सामान्य ट्रेनों में जोड़ा जाएगा, इससे यात्रियों का सफर अधिक सुविधाजनक होगा।

कनेक्टिविटी के दूरगामी प्रभाव की चर्चा करते हुए प्रधानमंत्री ने नए बाजारों, पर्यटन के विस्तार, नए व्यवसायों और बेहतर कनेक्टिविटी के कारण हो रहे लाखों रोजगारों के सृजन का उल्लेख किया। प्रधानमंत्री ने कहा कि विकास को गति देने के लिए बुनियादी ढांचे में निवेश बढ़ाया जा रहा है, क्योंकि हाल के बजट में बुनियादी ढांचे में निवेश के लिए 11 लाख करोड़ रुपये निर्धारित किए गए हैं।

स्मरणोत्सव समारोह में शामिल हुईं राष्ट्रपति

नयी दिल्ली। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु ने सोमवार को गुजरात के टंकारा में महर्षि दयानंद सरस्वती की जयंती के अवसर पर 200वें जन्मोत्सव-ज्ञान ज्योति पर्व स्मरणोत्सव समारोह में हिस्सा लिया ।

राष्ट्रपति ने समारोह को संबोधित करते हुए कहा कि भारत भूमि महर्षि दयानंद सरस्वती जैसी अद्भुत विभूतियों के जन्म से धन्य हुई है। स्वामी जी ने समाज सुधार का बीड़ा उठाया और सत्य को सिद्ध करने के लिए 'सत्यार्थ प्रकाश' नामक अमर ग्रन्थ की रचना की। उनके आदर्शों का लोकमान्य तिलक, लाला हंसराज, स्वामी श्रद्धानंद और लाला लाजपत राय जैसी महान हस्तियों पर गहरा प्रभाव पड़ा। उन्होंने कहा कि स्वामी जी और उनके असाधारण अनुयायियों ने भारत के लोगों में नई चेतना और आत्मविश्वास का संचार किया।

श्रीमती मुर्मु ने कहा कि महर्षि दयानंद सरस्वती ने 19वीं सदी के भारतीय समाज में व्याप्त अंधविश्वासों और कुरीतियों को दूर करने का बीड़ा उठाया। उन्होंने समाज को आधुनिकता और सामाजिक न्याय का रास्ता दिखाया। उन्होंने बाल विवाह और बहुविवाह का कड़ा विरोध किया और विधवा पुनर्विवाह को प्रोत्साहित किया।

केजरीवाल व भगवंत मान ने किए रामलला के दर्शन

नयी दिल्ली। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल और पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने सोमवार को अयोध्या पहुंचकर भगवान श्रीराम मंदिर में रामलला के दर्शन किए। श्री केजरीवाल ने 'एक्स' पर इसकी जानकारी दी। उन्होंने कहा "माता-पिता और अपनी धर्मपत्नी के साथ आज अयोध्या जी पहुँचकर श्रीराम मंदिर में रामलला जी के दिव्य दर्शन करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। इस अवसर पर भगवंत जी एवं उनका परिवार भी साथ रहा। सबने मिलकर मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीराम जी के दर्शन किए एवं देश की तरक़्क़ी के साथ समस्त मानवता के कल्याण की प्रार्थना की। प्रभु श्री रामचंद्र जी सबका मंगल करें। जय श्री राम।"

कर्पूरी ठाकुर के परिजनों से मिले मोदी

नयी दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने भारत रत्न से सम्मानित कर्पूरी ठाकुर के परिजनों से सोमवार को यहां अपने आवास पर मुलाकात की।

मुलाकात के बाद प्रधानमंत्री ने सोशल मीडिया प्लेटफार्म एक्स पर पोस्ट में कहा, " भारत रत्न से सम्मानित जननायक कर्पूरी ठाकुर जी के परिजनों से मिलकर बहुत खुशी हुई। कर्पूरी जी समाज के पिछड़े और वंचित वर्गों के मसीहा रहे हैं, जिनका जीवन और आदर्श देशवासियों को निरंतर प्रेरित करता रहेगा।"

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

बिहार में नीतीश सरकार ने जीता विश्वास मत

पटना। बिहार विधानसभा में सोमवार को नीतीश सरकार ने फ्लोर टेस्ट पास कर लिया। मतदान से पहले ही विपक्ष ने वॉकआउट कर दिया था। सत्ता पक्ष की मांग पर वोटिंग करवाई गई। इसमें समर्थन में 129 वोट पड़े। विपक्ष में एक भी वोट नहीं पड़ा।

नीतीश कुमार की सरकार के विश्वास मत पर वोटिंग से पहले विपक्ष ने सदन का बहिष्कार कर दिया। इसके बाद सीएम नीतीश के कहने पर उपाध्यक्ष महेश्वर हजारी ने पक्ष में विधायकों को खड़ा होने कहा और उनकी गिनती करवाई। सरकार के समर्थन में 129

वोट पड़े। स्पीकर को हटाने के वक्त सरकार के पक्ष में 125 वोट ही पड़े थे। विश्वास मत पर वोटिंग के दौरान चार और वोट सरकार के पक्ष में बढ़ गए। इस बहस से पहले बिहार विधानसभा में नीतीश कुमार के रखे विश्वास मत प्रस्ताव पर बहस के दौरान सदन को संबोधित करते हुए कहा कि उन्होंने सदन में विश्वास मत का प्रस्ताव रखा, जिस पर विभिन्न पार्टियों के नेताओं ने अपनी बात रखी है। जितने लोगों ने अपनी बात रखी है, उन्हें मैं धन्यवाद देता हूं। नीतीश कुमार ने कहा कि आरजेडी को जब शिक्षा मंत्रालय दिया तो गड़बड़ी करने लगे। ये लोग कमाने में लग गए और यह बात मुझे मालूम चला तो अलग हो गए। उल्लेखनीय है कि इससे पहले स्पीकर के खिलाफ लाए गए अविश्वास प्रस्ताव के पक्ष में भी नीतीश कुमार के पक्ष में 125 और विपक्ष में 112 विधायकों ने वोट किया है।

नंद किशोर यादव होंगे बिहार विधानसभा के अध्यक्ष

पटना। बिहार में एनडीए की सरकार के फ्लोर टेस्ट के बाद भाजपा विधायक नंद किशोर यादव बिहार विधानसभा के नए अध्यक्ष बनेंगे। विधायक नंद किशोर यादव मंगलवार को नामांकन करेंगे। नंद किशोर यादव भाजपा के वरिष्ठ नेता हैं और बिहार सरकार में लंबे समय तक मंत्री रहे हैं। 1978 में पहली बार नंदकिशोर यादव पटना नगर निगम से पार्षद का चुनाव जीते और 1982 में पटना के उप महापौर चुने गए।

एनडीए ने खेला करने वालों को सबक सिखाया

पटना । पूर्व उप मुख्यमंत्री एवं राज्यसभा सदस्य सुशील कुमार मोदी ने विधायकों की खरीद-फरोख्त से रखेला करनेर की सारी जोड़-तोड़ को विफल करते हुए बिहार विधानसभा में एकजुट एनडीए के बहुमत सिद्ध करने पर मुख्यमंत्री नीतीश कुमार को बधाई दी।

उन्होंने सोमवार को बयान जारी कर कहा कि 17 महीनों के राहुकाल से निकलने पर राज्य की जनता राहत की सांस ले सकेगी। मोदी ने कहा कि सदन में विश्वास मत प्राप्त करने से 2020 के जनादेश का सम्मान हुआ और अब विकास, नौकरी, रोजगार जैसे सारे वादे तेजी से लागू होंगे। यह सरकार नीतीश

कुमार के नेतृत्व में भाजपा के सहयोग से अपना शेष कार्यकाल पूरा करेगी। सुशील मोदी ने कहा कि जिन लोगों ने छल-बल से जनादेश का अपहरण किया था, उन्हें सबक मिल चुका है। उन्हें ऐसी राजनीति से बाज आना चाहिए।

अब शुरू हुआ खेला-2

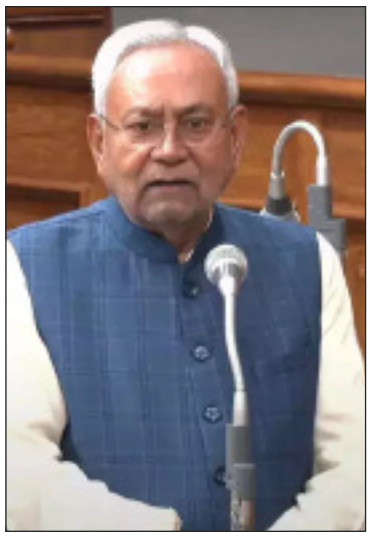
JDU के दो विधायकों के अपहरण का केस दर्ज

बीएनएम@पटना

बिहार में सियासी खेला खत्म होने के बाद दूसरा खेल शुरू हो गया है. विधानसभा में आज नीतीश कुमार ने कहा था कि विधायकों की खरीद फरोख्त करने वालों को वे छोड़ेंगे नहीं. वहीं, सम्राट चौधरी ने इलाज करने की चेतावनी दी थी।

अब इलाज शुरू हो गया है.पटना के कोतवाली थाने में जेडीयू के विधायक बीमा भारती और दिलीप राय के अपहरण की प्राथमिकी दर्ज करायी गयी है. ये प्राथमिकी जेडीयू के विधायक सुधांशु शेखर ने दर्ज करायी है।

उन्होंने आरोप लगाया है कि जेडीयू के विधायक डॉ संजीव और तेजस्वी यादव के करीबी ठेकेदार सुनील कुमार राय ने मिलकर दोनों विधायकों का अपहरण कर लिया है. बता



दें कि जेडीयू के विधायक डॉ संजीव पर पार्टी के विधायकों को तोड़ने का मास्टरमाइंड होने का आरोप लगाया जा रहा है. रविवार की रात जेडीयू विधायक डॉ संजीव को नवादा में पुलिस ने रोका था. उन्हें रात भर पुलिस की सुरक्षा में नवादा के एक सरकारी गेस्ट हाउस में रोका गया था।

सुबह पुलिस की सुरक्षा में उन्हें विधानसभा लाया गया. डॉ संजीव ने विधानसभा अध्यक्ष के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव और सरकार के विश्वास प्रस्ताव के समर्थन में वोट भी दिया था. वहीं, बीमा भारती विधानसभा अध्यक्ष के खिलाफ अविश्वास प्रस्ताव पर वोटिंग होने के बाद विधानसभा में पहुंची थी।

बीमा भारती ने फर्स्ट बिहार से बात करते हुए कहा था कि उन्हें मोकामा में पुलिस ने रोक लिया था और उनके पति और बेटे को हिरासत में ले लिया था. बीमा भारती कह रही थीं कि इसके कारण ही वे विधानसभा में लेट से पहुंची. उधर, जेडीयू के विधायक दिलीप राय तो सदन में पहुंचे ही नहीं. अब उनके अपहरण की प्राथमिकी दर्ज करायी गयी है।

ट्रैक्टर ट्राली से रखे 409 लीटर अंग्रेजी शराब पुलिस ने बरामद किया

बगहा। बगहा के नदी थाना क्षेत्र में पुलिस ने ट्रैक्टर ट्राली में गन्ना और पुआल के बीच में छिपा कर ले जा रहे धनहा मार्ग पर 409 लीटर अंग्रेजी शराब बरामद किया है।वहीं शराब तस्कर को गिरफ्तार करते हुए ट्रैक्टर ट्राली को जब्त कर लिया गया है। गिरफ्तार तस्कर चौतरवा थाना क्षेत्र के लक्ष्मीपुर गांव का नंदलाल यादव है।

नदी थानाध्यक्ष संजय कुमार यादव ने बताया कि गुप्त सूचना मिली कि गन्ना लदे ट्रैक्टर ट्राली में अंग्रेजी शराब छिपाकर चौतरवा के तरफ ले जाया जा रहा है। सूचना के आलोक में नैनाहा ढाला पुलिस चेकपोस्ट पर वाहनों की जांच शुरु कर दी गई। धनहा के तरफ से आ रहे गन्ना लदे ट्रैक्टर ट्राली को रोक कर जांच की गई। जांच के दौरान गन्ना

सड़क हादसा में दो व्यक्ति घायल, पटना रेफर

बगहा। बगहा के भैरोगंज-रामनगर मुख्य पथ पर जुड़ा ढाला चौक के समीप दो बाईक के आपसी टक्कर में दो लोग गंभीर रूप से घायल हो गये, जिसमें एक की हाल गंभीर होने पर उसे पटना के लिए रेफर कर दिया गया है। सूचना मिलने पर भैरोगंज और रामनगर की पुलिस संयुक्त मौके पर पहुंची।

भैरोगंज थानाध्यक्ष भरत कुमार ने आज बताया कि उक्त घटना भैरोगंज थाना सीमा से लगे रामनगर थानाक्षेत्र में हुई है । घायलों में बगहा नगर के पटखौली निवासी रमेश साह और भैरोगंज थानाक्षेत्र के मोहन चौधरी का पुत्र मुन्ना चौधरी है।

रमेश साह को उसकी गंभीर हालत को देखते हुए बेतिया रेफर किया गया, लेकिन चिंताजनक हालत देखकर बेतिया से पटना के लिए रेफर कर दिया गया है।

और पुआल में छिपाकर ले जा रहे अंग्रेजी शराब को बरामद किया गया।

उन्होंने बताया कि ट्रैक्टर चालक को गिरफ्तार कर लिया गया। गिरफ्तार तस्कर व ट्रैक्टर मालिक के विरुद्ध बिहार उत्पाद अधिनियम के तहत मामला दर्ज कर सोमवार को गिरफ्तार तस्कर को न्यायिक हिरासत में बगहा भेजा गया।

गिरफ्तार तस्कर चौतरवा थाना क्षेत्र के लक्ष्मीपुर गांव का नंदलाल यादव है। नदी थानाध्यक्ष संजय कुमार यादव ने बताया कि गुप्त सूचना मिली कि गन्ना लदे ट्रैक्टर ट्राली में अंग्रेजी शराब छिपाकर चौतरवा के तरफ ले जाया जा रहा है।

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

भ्रष्ट बीईओ अरविन्द तिवारी और प्रधानाध्यापक करुनेश कुमार जैसे शिक्षा विभाग के लोगों के 'ईकोसिस्टम' के मायने

ग्राउंड रिपोर्ट

बीएनएम@सागर सूरज

मोतिहारी। केके पाठक जैसे अधिकारियों के द्वारा शिक्षा विभाग मे सुधार के अभियान के बीच सोमवार को पताही के शिक्षा विभाग के एक भ्रष्ट अधिकारी को घुस लेते निगरानी द्वारा गिरफ़्तारी और ऐसे ही अधिकारियों के देख रेख मे पलते बढ़ते इसी प्रखण्ड क्षेत्र के रूपनी पांडे टोला स्थित एक स्कूल के अति भ्रष्ट प्रधानाध्यापक करुनेश कुमार जैसे शिक्षकों के मायनों की चर्चा भी क्षेत्र के चौक चौराहे पर खासे वाद-विवाद का विषय हो गया है।

पताही के प्रखण्ड शिक्षा पदाधिकारी अरविन्द तिवारी को निगरानी ने आठ हजार की राशि रिश्वत लेते हुए रंगे हाथों पकड़ कर चकिया के एक होटल मे रख कर पूछ-ताछ की, फिर पटना ले गए। इस बीच उनसे मिलने पहुंचे लोगों से भी गिरफ्तार अधिकारी को मिलने नहीं दिया गया।

घटना के बारे में बताया गया कि एक दलाल किस्म के शिक्षक ने ही रुपये दिलवाते हुए निगरानी से इस भ्रष्ट अधिकारी को पकड़वा दिया। स्थानीय लोगों का मानना है कि पताही बीआरसी मे प्रखण्ड शिक्षा पदाधिकारी अरविन्द तिवारी ने खुलेआम रूप से दो अवैध रुवसूली कर्मचारी" बहाल कर रखे थे।

इसके अलावा करुनेश कुमार की तरह एक दर्जन से अधिक शिक्षक इस अधिकारी से खुलेआम देन-लेन करते थे और इसके बदले छात्रों को मिड डे मिल की 90% से अधिक की राशि और सामग्री, अंडा और फल इत्यादि के घोटाले मे इस अधिकारी की मदद मिलती थी। यही नहीं शिक्षकों के किसी परेशानी का भी समाधान रिश्वत की राशि से ही होता था और माध्यम यही लोग बनते थे।

गत दिनों स्थानीय विधायक के एक कथित प्रतिनिधि को पातही से ही मिड डे मिल की सामग्रियों के साथ गिरफ्तार कर जेल भेज गया था। अगर आरोपों पर भरोसा करे तो इस मामले मे भी करुनेश का नाम आया था, लेकिन करुनेश ने पुराने स्टॉक को नए स्टॉक के रूप मे दिखा कर खुद को बचा लिया था और उक्त प्रतिनिधि के माथे पर नारियल फोड़ दिया था।

इधर के दिनों मे अरविन्द तिवारी को लगने लगा था कि रिश्वत की रकम का ज्यादातर हिस्सा रास्ते मे रह जाता है और उनके पास कम ही आ पा रहा है, तो उन्होंने सीधे रिश्वत खुद से लेना शुरू कर दिया था, जाहीर सी बात है मधवर्तियों मे आक्रोश था और तिवारी जी इसी के शिकार हो गया वर्ना धंधा तो शांति से चल ही रहा था।

भ्रष्टाचार मे आकंठ डूबे पांडे टोला स्थित राजकीय उत्क्रमित मध्य विद्यालय के प्रधानाध्यापक करुनेश कुमार की दबंगई, दादागिरी और भ्रष्टाचार से ना केवल शिक्षक परेशान हैं बल्कि छात्रों और उनके परिजन भी खासे नाराज है। यहाँ आय दिन बच्चों के हंगामे की खबर अखबारों की सुर्खियां बनती रही है।

कम छात्रों की उपस्थिति के बाद भी छात्रों की संख्या से कई गुणा अधिक छात्रों की फर्जी हाजरी बनाना, खुलेआम बच्चों को मिड डे मील के तहत दी जाने वाली अंडे और फलों को अपने घर ले जाना जैसे आरोप तो इस प्रधानाध्यापक के लिए ना तो डराने वाली खबर है और ना ही किसी खबर नबिश और ना ही किसी अधिकारी का ही इसे डर है।

इस स्कूल की खबरे जब अखबारों की सुर्खियां बनी तो मुख्यधारा के अखबारों के तीन पत्रकार अपने कैमरे की आँखों से प्रधानाध्यापक के भ्रष्टाचार को स्कैन करने उक्त स्कूल मे पहुंचे और प्रधानाध्यापक को सवालों से घेरने लगे। इधर एक पत्रकार व्यान का वीडियो बनाने लगे फिर क्या था। जाहीर सी बात है कि ठंड मे जब तीन या साढ़े तीन सौ छात्र स्कूल आ जा रहे थे तो अब डेढ़ सौ ही क्यों आ रहे है।

अपने भ्रष्टाचार की कलई खुलते देख प्रधानाध्यापक अचानक से हिंसक हो गए और विडिओ बनाने वाले पत्रकार पर जान लेवा हमला करते हुए नीचे गिरा कर गर्दन दबा दिया अन्य पत्रकारों द्वारा छुड़ाए जाने के बाद उक्त पत्रकार को स्कूल के एक कमरे मे तकरीबन तीन घंटे बंधक बना कर रखा गया। पीड़ति पत्रकार के आवेदन के अनुसार अन्य पत्रकारों और स्थानीय ग्रामीणों के द्वारा फोन करने पर स्थानीय प्रखण्ड शिक्षा पदाधिकारी घटना स्थल पर पहुंचे तब जाकर पत्रकार की जान बच सकी।

जिले का शिक्षा विभाग अरविन्द तिवारी और करुनेश कुमार जैसे अधिकारियों और प्रधानाध्यापकों से भरा पडा है, जो बच्चों का भोजन हजम कर अपना जेब भरने मे कोई बुराई नहीं समझते। तिवारी जी तो गए अब सवाल है करुनेश जैसे लोगों का क्या होगा ?

मोतिहारी में जायसवाल होटल के कर्मी की संदिग्ध मौत,परिजन ने लगाया हत्या का आरोप

बीएनएम@मोतिहारी

जिला मुख्यालय मोतिहारी शहर के छतौनी स्थित हांडी मटन व चिकन के लिए मशहूर जायसवाल होटल के एक कर्मी की संदिग्ध मौत का मामला सामने आया है।मृतक के परिजन ने होटल संचालक पर हत्या का आरोप लगाते हुए कहा है कि पैसे के लेनदेन को लेकर हुई बहस के बाद उसकी चाकू मार कर हत्या कर दी गयी है। होटल संचालक जायसवाल ने कहा है कि कर्मी की मौत बीमारी से हुई है।

घटना की सूचना पर मौके पर पहुंचे एएसपी सदर शिखर चौधरी होटल में कार्यरत दो दर्जन से ऊपर कर्मियों से बारी-बारी से पूछताछ करने के बाद बताया कि मामला पोस्टमार्टम और एफएसएल की जांच के बाद स्पष्ट हो पायेगा।

मृतक जयसवाल होटल में कार्यरत कल्याणपुर थाना क्षेत्र के बाकरपुर गांव निवासी अरुण श्रीवास्तव है।मृतक के भतीजा रंजन श्रीवास्तव ने बताया कि हमारे चाचा अरुण श्रीवास्तव, जायसवाल होटल में गत एक साल से मटन व चिकन बनाने के स्पेशलिस्ट के रूप काम कर रहे थे।सोमवार की सुबह फोन से सूचना मिली कि आपके चाचा की मौत हो गयी है। सूचना पर जब हम होटल पहुंचे तो संचालक सुनील जयसवाल के कहने पर हमारे चाचा का शव एंबुलेंस पर रखा जा चुका था।

बताया गया कि इनकी मौत बीमारी से हुई है लेकिन जब मुझे आशंका हुई तो हमने छतौनी थाने को फोन कर अपने चाचा की मौत की बात बतायी। चाचा का शरीर खून से लथपथ था। उनके सीने में नुकीले हथियार का निशान देखने को मिला। हमारे चाचा जहां सोते थे वहां भी खून के छींटे पड़े हुए थे।ऐसे में आशंका है कि उनकी हत्या की गयी। उन्होंने आरोप लगाया कि इस होटल में अक्सर कर्मियों के साथ ऐसी घटना होते आ रही है।उसने पुलिस से घटना की निष्पक्ष जांच कर उचित कार्रवाई की मांग की है।

हथियार के बल पर नोजल मैन से तीन बदमाशों ने लूटे 47 हजार

बीएनएम@केसरिया। लाला छपरा-सतरघाट सड़क मार्ग के ताजपुर खैरा टोला स्थित गायत्री माया पेट्रॉल पम्प के नोजल मैन से हथियार के बल पर लूट हुई है। रविवार की देर संध्या हुई इस घटना में बादमाशों ने करीब 47 हजार रुपया लूट ली है। सूचना पर पहुँची पुलिस ने मामले की जाँच शुरू कर दी है।बताया जाता है कि एक बाइक पर तीन की संख्या में पेट्रॉल पम्प आये बादमाशों ने नोजल मैन राजू कुमार से बाइक में पेट्रॉल देने को कहा। इसी बीच दो बादमाश हथियार के बल पर नोजल मैन से करीब 47 हजार रुपया लूट लिया। घटना को अंजाम देने के बाद बादमाश भाग निकले। मामले में पीड़ति नोजल मैन कोटवा थाना क्षेत्र के बझिया निवासी राजू कुमार ने थाना में आवेदन दिया है। इधर, पुलिस उपाधीक्षक सत्येन्द्र कुमार सिंह ने सोमवार को घटनास्थल पर पहुँच पम्प कर्मियों से घटना के बारे में आवश्यक जानकारी ली। उन्होंने बताया कि घटना में शामिल बादमाशों की पहचान को लेकर पम्प व इसके आसपास लगे सीसीटीवी कैमरा के फुटेज को खंगाला जा रहा है।

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)

फाइलेरिया और क्रीमी नाशक गोली खाकर सैकड़ो बच्चे बीमार

बेतिया। मझौलिया प्रखंड के राजकीय उत्क्रमित उर्दू मध्य विद्यालय बसड़ा एवं राजकीय उत्क्रमित मध्य विद्यालय हरि पकड़ी समेत अन्य विद्यालयों में फाइलेरिया और क्रीमी नाशक गोलियां खाने के बाद बीमार हो गए बच्चों को पेट में दर्द हुआ उल्टी शुरू हो गई जिन्हें इलाज हेतु आनंद खाना में मझौलिया पीएचसी एवं जीएमसीएच अस्पताल बेतिया पहुंचाया गया बीमार बच्चों को देखने प्रखंड विकास पदाधिकारी वरुण केतन दौड़कर अस्पताल में पहुंचे। सूचना पाते ही थानाध्यक्ष अखिलेश कुमार मिश्र लाव लश्कर के साथ सामुदायिक केंद्र मझौलिया में पहुंचकर स्थिति का जायजा लिया। प्रखंड विकास पदाधिकारी ने बीमार बच्चों से आवश्यक पूछताछ करते हुए मौजूद चिकित्सकों को उचित इलाज का निर्देश दिया। सूचना पाकर प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी डॉ ओमप्रकाश ने बीमार बच्चों के हो रहे इलाज की जानकारी लेते हुए बच्चों और उनके अभिभावकों को शांत कराते हुए हिम्मत और साहस बढ़ाया। उन्होंने बताया कि डॉक्टर राकेश कुमार डॉक्टर ओपी सिंह डॉक्टर लुकमान डॉक्टर अविनाश कुमार स्वास्थ्य प्रबंधक शकील अहमद विनय कुमार तिवारी प्रशांत कुमार राहुल झा समेत कंचन कुमारी रितु प्रिया बेबी कुमारी संतोष कुमार सहित पूरी टीम बच्चों के इलाज में जुटी हुई है। उन्होंने बच्चों को पूरी तरह खतरे से बाहर बताया।

बताते चले की पीड़ित बच्चों में अनुराधा रानी अंजू कुमारी इरफान आलम मोहजमअली अलफिना खातून मोहम्मद सरफराज रोजी जहांगीर विकास कुमार बबलू कुमार आदि छात्र शामिल है। स्वस्थ होते ही बच्चों को एंबुलेंस द्वारा उनके विद्यालयों में पहुंचा दिया गया।

इस दौरान अस्पताल परिसर में अफरा तफरी का माहौल देखा गया।

दत्तक ग्रहण संस्थान के काजोल को मिले माता पिता, जायेगी मलेशिया

मोतिहारी। जिले के बरियारपुर स्थित विशिष्ट दत्तक ग्रहण संस्थान में पल रही 4 वर्षीय एक बालिका काजोल कुमारी (काल्पनिक नाम)को डीएम सौरभ जोरवाल ने एक सामारोह के दौरान सोमवार को उनके भावी दत्तक ग्राही माता पिता को सौंपा। काजोल के माता पिता अप्रवासी भारतीय है, जो फिलहाल मलेशिया में रह रहे है। भावी पिता लोकेश आर.ऐरोस्पेस इंडस्ट्री में निदेशक है,जबकि माता विमला देवराज गृहिणी है।

उल्लेखनीय है कि अन्तर्देशीय दत्तक ग्रहण हेतु केन्द्रीय दत्तक ग्रहण संसाधन प्राधिकरण के निदेश के आलोक में डीएम के स्तर से दत्तक ग्रहण का आदेश दिया गया है।इस प्रक्रिया के बाद वीजा एवं पासपोर्ट प्राप्त कर बालिका काजोल अपने भावी माता पिता के साथ मलेशिया जायेगी। काजोल को गोद लेने के बाद दंपत्ति काफी खुश नजर आये।

मौके पर डीएम ने कहा कि दत्तक ग्रहण हेतु इच्छुक कोई भी दम्पत्ति केन्द्रीय दत्तक ग्रहण संसाधन प्राधिकरण के पोर्टल WWW.CARA.IN पर अपना निबंधन करा कर बच्चा गोद ले सकता है। केन्द्रीय दत्तक ग्रहण संसाधन प्राधिकरण भारत सरकार अन्तर्गत देशीय एवं अन्तर्देशीय गोद लेने की प्रक्रिया का अनुश्रवण हेतु नामित संस्था है, जिसके बाद दत्तक ग्रहण की प्रक्रिया जिला स्तर पर जिला बाल संरक्षण इकाई द्वारा पूर्ण की जाती है।

पौने दो करोड़ से अधिक नेपाली जाली नोट के साथ एक भारतीय नागरिक गिरफ्तार

मोतिहारी। नेपाल पुलिस को एक बड़ी कामयाबी हाथ लगी है। नेपाल के सुनसरी जिला पुलिस ने पौने दो करोड़ से अधिक के नेपाली जाली नोट के साथ एक आरोपित को गिरफ्तार किया है। इस दौरान भारतीय नंबर की स्कॉर्पियो को भी जब्त किया गया है।

सुनसरी पुलिस ने इनरुवा नगरपालिका-4 स्थित खोला पुल के नजदीक वाहन जांच के दौरान बीआर 11 एक्स 3429 नंबर की स्कॉर्पियो को रोका,जिसके बाद शक होने पर गाड़ी की तलाशी लेनी शुरू हुई तो पुलिस के होश उड़ गए। गाड़ी के अंदर एक बोरे में रखे एक करोड़ 82 लाख 51 हजार नकली नोट बरामद हुआ। सभी नकली रुपए नेपाली एक हजार के शक्ल में थे। सुनसरी एसपी विपिन रेगमी ने आज बताया पकड़ा गया तस्कर भारत के वीरपुर के 22 वर्षीय मो. सैयद है। वहीं गाड़ी में सवार एक आरोपी भागने में सफल रहा। गिरफ्तार तस्कर से पूछताछ कर आगे की कार्रवाई की जायेगी।

चुनाव के मद्देनजर लाइसेंसी हथियारों का भौतिक सत्यापन शुरू

बगहा। आगामी लोकसभा चुनाव के मद्देनजर लाइसेंसी हथियारों का भौतिक सत्यापन शुरू किया गया है। इसी के मद्देनजर वाल्मीकिनगर थाना में लाइसेंसी हथियारों का भौतिक सत्यापन शुरू कर दी गई है। प्रखंड बगहा 2 के अंचलाधिकारी दीपक कुमार के मौजूदगी में थानाध्यक्ष विजय प्रसाद राय ने बताया कि थाना क्षेत्र के सभी लाइसेंसी हथियारों का एक-एक कर भौतिक सत्यापन किया जा रहा है।लोकसभा चुनाव को लेकर सभी हथियार लाइसेंस धारी को थाना पर बुलाकर शस्त्रों का भौतिक सत्यापन किया जा रहा है। उन्होंने आगे बताया कि जो हथियारों का भौतिक सत्यापन नहीं करायेगे, उन लाइसेंस प्राप्त शस्त्र धारी के खिलाफ विधि सम्मत कानूनी कार्रवाई की जाएगी। लाइसेंसी हथियारों का भौतिक सत्यापन कराना अनिवार्य है।इसके लिए 11 से 13 फरवरी 2024 तक समय सीमा निर्धारित है। जो लाइसेंस धारी भौतिक सत्यापन नहीं कराएगा।उस लाइसेंस धारी के विरूध्द लाइसेंस रद करने के लिए जिलाधिकारी को पत्र लिखा जाएगा।

अधिक से अधिक लोगों को प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजना का लाभ पहुंचाएं : जिलाधिकारी

बेतिया। अपर मुख्य सचिव उद्योग विभाग बिहार पटना संदीप पौण्ड्रीक की अध्यक्षता में भारत सरकार के लागू नीतियों पी0एम0 विश्वकर्मा योजना की समीक्षा वी0सी0 के माध्यम से सभी जिलो के जिला पदाधिकारियों एवं महाप्रबंधक जिला उद्योग केन्द्र के साथ बैठक आयोजित की गयी। उद्योग विभाग के निदेशक पंकज दीक्षित भी उपस्थित जिन्होंने इस योजना का प्रजेन्टेशन पेश किया।

पश्चिम चम्पारण से जिला पदाधिकारी दिनेश कुमार राय प्रतिनिधित्व कर रहे थे। इस बैठक में प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजना का विस्तार में चर्चा की गई। बताया गया कि इस योजना को सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यम मंत्रालय, कौशल विकास और उद्यमिता मंत्रालय एवं वित्तिय सेवा विभाग वित्त मंत्रालय भारत सरकार द्वारा संयुक्त रूप से लागू किया गया है।ढइस योजना का उदेश्य परम्परागत तरीके से काम कर रहे वैसे कामगारों एवं शिल्पकारों को लाभ व आर्थिक सहायता प्रदान करना है जो या तो स्वनियोजित है या अपने स्वंय के लघु उद्यम स्थापित करने का इच्छा रखते हैं। यह योजना ग्रामीण व शहरी क्षेत्रों में मुख्य से रूप से महिलाओं और अनुसूचित जातियों, अनुसूचित जनजातियों, अन्य पिछड़ा वर्ग विशेष रूप से सक्षम ट्रांसजेन्डर को बढ़ावा देना है। इस योजना के क्रियान्वयन के दौरान बीमा, पेंशन और स्वास्थ्य योजनाओं का लाभ भी दिया जाना है।

इस योजना में 18 व्यापार चिन्हित किये गये हैं। पात्रता हेतु पंजीयन के समय कम से कम 18 वर्ष, एक परिवार से केवल एक व्यक्ति, जो पिछले 5 वर्षों में केन्द्र या राज्य योजनाओ का लाभ नही लिया है, वे प्रधानमंत्री विश्वकर्मा योजना में आवेदन दे सकते हैं।

आवेदन करने के लिए लाभार्थी को आधार मोबाईल नंबर से लिक्ड, राशन कार्ड, बैंक विवरणी जैसे दस्तावेज की जरूरत है। राशन कार्ड नहीं होने की स्थिति में परिवार के सभी सदस्यों के आधार कार्ड देने होंगे।

अशोक व्यास

व्यंग्यः अ ब स द

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

डॉ सत्यवान सौरभ

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

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

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

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

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

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

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

डा आभा सिंह

समीक्षा: समय को फेरती है 'फरफंदो'

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

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

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

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

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

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

रामनवमी पर अयोध्या घूमने का मौका दे रहा IRCTC

देशभर में आज से नवरात्रि की शुरुआत हो चुकी है। नौ दिनों तक चलने वाला यह पर्व राम नवमी के साथ खत्म होगा। इस खास मौके पर आईआरसीटीसी लोगों को राम जन्मभूमि अयोध्या के दर्शन करने का मौका दे रहा है।

हाल ही में आईआरसीटीसी (IRCTC) अयोध्या के लिए एक खास टूर पैकेज का एलान किया है। इस पैकेज के जरिए आप राम नवमी पर अयोध्या में रामलला के दर्शन कर पाएंगे। तो चलिए जानते हैं इस पैकेज से जुड़ी सभी जरूरी जानकारी-

इस दिन से शुरू होगी यात्रा

इस साल 30 मार्च को राम नवमी का त्योहार मनाया जाएगा। ऐसे में लोगों को भगवान राम के दर्शन कराने वाले इस टूर पैकेज की शुरुआत 29 मार्च से हो रही है। अगर आप इस पैकेज के तहत अयोध्या के दर्शन करना चाहते हैं, तो 29 मार्च की बुकिंग करा सकते हैं। खास बात यह है कि इस पैकेज के तहत आपको अयोध्या के साथ ही वाराणसी और प्रयागराज घूमने का भी मौका मिलेगा।

ऐसा होगा यात्रा का शेड्यूल

पांच रातों और छह दिन वाले इस टूर पैकेज के तहत आपको अयोध्या, वाराणसी और प्रयागराज घुमाया जाएगा। इस यात्रा का हिस्सा बनने के लिए आपको मध्य प्रदेश के इंदौर शहर पहुंचना होगा। यहां से आपको इंदौर स्टेशन से महाकाल एक्सप्रेस पकड़नी होगी और फिर होगी आपकी इस यात्रा की शुरुआत। इसके बाद आप वाराणसी में सारनाथ और काशी विश्वनाथ मंदिर के दर्शन करेंगे और फिर प्रयागराज में संगम और हनुमान गढ़ी के दर्शन कर पाएंगे। इसके बाद राम जन्मभूमि अयोध्या के दर्शन के बाद आपको वापस इंदौर छोड़ दिया जाएगा।

कितना होगा किराया

अयोध्या के लिए जारी किए गए इस पैकेज के किराए की बात करें, तो यात्रियों के इस यात्रा के लिए 13,650 रुपये से लेकर 18,400 रुपये तक का किराया देना होगा। यात्रा का किराया आपकी ऑक्यूपेंसी के आधार पर तय किया जाएगा। साथ ही किराए की इस राशि के तहत आपको ट्रेन के किराया, डीलक्स होटल में स्टे, पर्यटन स्थलों का भ्रमण, नाश्ता और रात का खाना जैसा सुविधाएं दी जाएंगी। इस टूर पैकेज से जुड़ी विस्तृत जानकारी और बुकिंग के लिए आप आईआरसीटीसी की आधिकारिक वेबसाइट या आईआरसीटीसी के ऑफिस भी जा सकते हैं।

बाजार में मौजूद हैं नौ तरह की हेयर ब्रश, कौनसी रहेगी बेहतर

अगर आपको लगता है कि कंघी भले ही कोई भी हो वह सिर्फ बालों को संवारने के ही काम आती है, तो ऐसा बिल्कुल भी नहीं है। अगर बालों की बनावट के अनुसार कंघी का इस्तेमाल किया जाए तो उससे बालों को संवारने के साथ-साथ कई तरह के लाभ मिल सकते हैं। अगर आप अपने बालों के लिए कंघी के चयन को लेकर उलझन में हैं तो आइए हम आपको नौ तरह की कंघी और उनकी विशेषताएं बताते हैं।

पैडल हेयर ब्रश और राउंड हेयर ब्रश

पैडल हेयर ब्रशः लंबे और सीधे बालों के लिए इस कंघी का चयन करना अच्छा रहेगा। यह बालों को जल्दी सुलझाती है। घुंघराले और वेवी बाल वाले भी इस कंघी का इस्तेमाल कर सकते हैं।

हालांकि, अगर आपके घने बाल हैं तो नायलॉन या सिंथेटिक ब्रिसल्स वाला ही पैडल हेयर ब्रश चुनें। राउंड हेयर ब्रशः वेवी बालों के लिए यह कंघी एकदम सही है, जो बालों में वॉल्यूम और बाउंस जोड़ता है। यह बाजार में विभिन्न आकारों में उपलब्ध है।

टीजिंग हेयर ब्रश और चौड़े दांतों वाली कंघी

टीजिंग हेयर ब्रशः यह हर तरह के बालों के लिए बेहतरीन है। इससे बालों का वॉल्यूम बढ़ा हुआ दिखता है और इसके पॉइंट-एंडेड हैंडल की मदद से बालों को अलग करने में मदद मिलती है। हालांकि, अगर आपके बाल कमजोर हैं तो इस कंघी के इस्तेमाल से बचें। चौड़े दांतों वाली कंघीः यह कंघी सभी प्रकार के बालों के लिए बेहतर है। खासकर, गीले बालों को टूटने से बचाने के लिए यह कंघी सबसे अच्छी होती है।

डिटैंगलर हेयर ब्रश और रेट-टेल हेयर ब्रश

डिटैंगलर हेयर ब्रशः यह कंघी भी सभी प्रकार के बालों के लिए बेहतरीन है। यह बालों की गांठों को आसानी से सुलझाने और उन्हें टूटने से बचाने में सहायक है। रेट-टेल हेयर ब्रशः यह कंघी बालों को अलग-अलग हिस्सों में बांटने के लिए आदर्श है। इससे बालों की स्टाइलिंग के दौरान उन्हें अलग करना काफी आसान हो जाता है। किसी भी तरह के बालों की स्टाइलिंग के लिए इस कंघी का इस्तेमाल किया जा सकता है।

वेंटेड हेयर ब्रश और बोअर ब्रिसल ब्रश

वेंटेड हेयर ब्रशः अगर आपके पास बालों को ठीक से कंघी करने का समय नहीं है तो वेंटेड हेयर ब्रश आपके गीले बालों को तोड़े बिना उन्हें सुलझाता है और इन्हे सुखाने में भी सहायक है। इसका इस्तेमाल भी हर तरह के बालों पर किया जा सकता है। बोअर ब्रिसल ब्रशः यह कंघी घुंघराले और पतले बाल वाले लोगों के लिए सही है। यह बालों की लंबाई में प्राकृतिक तेलों को वितरित करके उन्हें आसानी से संवारता है।

लूप हेयर ब्रश

इस कंघी में लूप ब्रिसल्स होते हैं, जो बालों के एक्सटेंशन को बिना खींचे संवारते हैं। आपके बाल भले ही किसी भी प्रकार के हो, अगर आपने हेयर एक्सटेंशन करवा रखा है तो लूप हेयर ब्रश का इस्तेमाल करें।

शहद के इस्तेमाल से बनाए जा सकते हैं ये स्वादिष्ट व्यंजन

शहद कई औषधीय गुणों से भरपूर होता है और इसका नियमित सेवन करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है। अगर आप किसी भी व्यंजन में इसका सीमित मात्रा में इस्तेमाल करते हैं तो इससे उसका स्वाद काफी बढ़ जाता है। आइए हम आपको शहद के इस्तेमाल से बनाए जाने वाले पांच व्यंजनों की रेसिपी बताते हैं, जिन्हें आप घर पर सिर्फ 20 से 30 मिनट में तैयार कर सकते हैं।

हनी फ्रेंच टोस्ट

इसे बनाने के लिए आपको दो फेंटे हुए अंडे, एक चौथाई कप दूध, एक चौथाई कप शहद, एक चौथाई छोटी चम्मच नमक, छह-आठ ब्रेड के स्लाइस और थोड़े मक्खन की आवश्यकता होगी। सबसे पहले अंडे, दूध, शहद और नमक को डालकर अच्छी तरह मिलाएं। इसके बाद एक सॉस पैन में मक्खन पिघलाएं और ब्रेड स्लाइस को अंडे के मिश्रण में डुबोएं और फिर इसे दोनों तरफ से सुनहरा होने तक सेंके और गरमागरम परोसें।

हनी चिली पोटैटो

हनी चिली पोटैटो के लिए पहले आवश्यकतानुसार आलू को धोकर छीलें, फिर इन्हें फ्रेंच फ्राइज के आकार में काटकर अरारोट से मैरीनेट करें। इसके बाद फ्रेंच फ्राइज को डीप फ्राई करके प्लेट में निकालें। अब गर्म कुकिंग ऑयल में कटी हुई शिमला मिर्च, हरी मिर्च, अदरक, टोमैटो सॉस, चिली सॉस, सोया सॉस, कुटी लाल मिर्च, थोड़ा नमक और सिरका डालकर कुछ मिनट पकाएं और फिर गैस बंद करके इसमें शहद मिलाएं। अंत में इसमें तले फ्रेंच फ्राइज मिलाकर इसे परोसें।

बेक्ड हनी चीज केक

सबसे पहले अपने ओवन को 180 डिग्री सेल्सियस पर प्रीहीट करें और एक केक पैन को मक्खन से चिकना करके उसमें एक बेकिंग पेपर डालें। अब एक कटोरे में कटे हुए खजूर, ओट्स, सूरजमुखी के बीज, दालचीनी और नारियल समेत पिघला मक्खन मिलाएं। इसके बाद मिश्रण को केक पैन में डालें और बेक करें, फिर बेक केक पर क्रीम चीज, अंडे, नींबू के रस, वनिला एसेंस और शहद को फेटकर डालें और दोबारा इसे बेक करने के बाद परोसें।

स्पाइस हनी कैमोमाइल कूलर

सबसे पहले थोड़ा पानी उबाकर उसमें कैमोमाइल टी बैग्स, दालचीनी और लौंग डालकर पांच मिनट के लिए उबालें। इसके बाद पानी में से दालचीनी और लौंग को निकालकर इसमें नींबू का रस और शहद मिलाएं। अब इस मिश्रण को एक घंटे के लिए फ्रिज में रख दें और फिर प्रत्येक गिलास में एक बड़ा चम्मच संतरे का रस और कुछ बर्फ के टुकड़ों समेत तैयार ड्रिंक डालकर इसे परोसें।

बनाना हनी मफिन

सबसे पहले अपने ओवन को 190 डिग्री सेल्सियस पर प्रीहीट करें। इसके बाद एक पैन में मक्खन पिघलाकर उसमें शहद और दूध डालें, फिर इसमें मैश किए हुए केले डालें। अब इसमें मैदा, बेकिंग पाउडर, थोड़ा नमक मिलाकर गैस बंद करें और मिश्रण को मफिन कप में डालकर 20 से 25 मिनट तक अच्छे से बेक करें। अंत में थोड़ा ठंडा करके मफिन को परोसें।

आंखों के फड़कने के पीछे हो सकती हैं ये गंभीर बीमारियां

इग्नोर करने की गलती न करें

आंखों का फड़कना कभी भी शुरू हो सकता है और अपने आप ही ठीक भी हो जाता है। हालांकि अगर यह समस्या हफ्तों या महीनों रहे तो आपको डॉक्टर की सलाह ज़रूर लेनी चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि इसके पीछे कई गंभीर बीमारियां भी हो सकती हैं।

आंखों का फड़कना वैसे तो आम बात है, आमतौर पर इसे ज्योतिष से जोड़कर देखा जाता है। लेकिन, आज हम आपको बता रहे हैं कि आंखें आखिर क्यों फड़कती हैं और इसके पीछे का साइंस क्या है।

पलक की मांसपेशियों में ऐंठन के कारण किसी की भी आंख फड़कना शुरू हो सकती है। आंखों का फड़कना बेहद मामूली सी बात है और आमतौर पर ऊपरी पलक पर ही इसका असर ज़्यादा देखने को मिलता है। हालांकि, ये नीचे और ऊपर दोनों पलके फड़क सकती हैं। वैसे तो ज़्यादातर मामलों में आंख फड़कना शुरू होती है और अपने आप ही कुछ घंटों या फिर अगले दिन तक बंद भी हो जाती है, लेकिन अगर ऐस हफ्तों या महीनों तक होता है, तो आपको डॉक्टर को ज़रूर दिखाना चाहिए। मेडिकल में इसकी तीन अलग-अलग कंडीशन होती हैं- मायोकेमिया, ब्लेफेरोस्पाज़्म और हेमीफेशियल स्पाज़्म।

किन-किन वजहों से फड़क सकती हैं आंखें

1. आईलिड मायोकेमिया

इसमें आंखों का फड़कना हल्का होता है और कभी-कभार होता है, जो कुछ घंटों या फिर एक दिन तक रहता हौ और फिर अपने आप ही ठीक हो जाता है। इसकी वजह तनाव, आंखों की थकावट, कैफीन का उच्च सेवन, नींद का पूरा न होना या फिर कम्प्यूटर-मोबाइल का ज़रूरत से ज़्यादा इस्तेमाल करना हो सकता है।

2. बिनाइन इसेन्शियल ब्लेफेरोस्पाज़्म (BEB)

ये आंखों के फड़कने से जुड़ी एक गंभीर बीमारी है। यह तब होती है जब आपकी आंखों की मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं, जिससे आपकी आंखों को नुकसान पहुंच सकता है। इस बीमारी में जब हम अपनी पलकें झपकाते हैं, तो उसमें दर्द महसूस होता है। इसमें आंखों को खोलना मुश्किल हो जाता है, आंखों में सूजन और धुंधला दिखने लगता है। भौहों के साथ आंखों के आसपास की मांसपेशियां भी फड़कने लगती हैं। इससे आपकी दोनों आंखें प्रभावित हो सकती हैं। यह पुरुषों से ज़्यादा महिलाओं में ज़्यादा देखा जाता है।

3. हेमीफेशियल स्पाज़्म

इसमें चेहरे का आधा हिस्सा सिकुड़ जाता है, जिसमें आंखें भी शामिल हैं, पलकों के बंद होने और सिकुड़ने के साथ। इसकी वजह से चेहरे, गाल और मुंह की मांसपेशियां फड़कती हैं और सिकुड़ती हैं।

यह आमतौर पर जलन और चेहरे की नसों के संपीड़न के कारण होता है। यह ऐंठन, बेल्स पाल्सी, सर्वाइकल डिस्टोनिया, मल्टीपल सेरोसिस, पार्किंसंस रोग, टॉरेट सिंड्रोम जैसे मस्तिष्क या तंत्रिका विकारों से कम ही जुड़ी होती है।

आंखों के फड़कने के पीछे कारण क्या होते हैं?

आंखों का फड़कना आमतौर पर इन वजहों से होता है:

तनाव: स्ट्रेस हॉर्मोन फड़कने को ट्रिगर करते हैं।

थकावट: अगर आपकी आंखों को पर्याप्त आराम नहीं मिलता है, तो इससे मसल स्पाज़्म ट्रिगर हो सकता है।

आंखों पर दबाव: आंखों का नियमित चेकअप ज़रूर कराएं। आजकल कम्प्यूटर, मोबाइल, टैब जैसे गैजेट्स के ज़्यादा उपयोग से आंखें कमज़ोर होने लगती हैं। समय पर इलाज न होने से ज़रूरत से ज़्यादा दबाव पड़ने लगता है, जिससे भी मसल स्पाज़्म हो सकता है।

कैफीन: इसका ज़्यादा सेवन आंखों की मांसपेशियों के फड़कने का कारण बन सकता है।

शराब: ज़रूरत से ज़्यादा शराब का सेवन भी आंखों के फड़कने का कारण बन सकता है।

ड्राई आइज़: हम सभी का स्क्रीन टाइम पहले से काफी ज़्यादा बढ़ा है, जो आंखों के फड़कने को ट्रिगर करता है।

जंक फूड: बाहर का खाना आपके शरीर को ज़रूरी पोषक तत्व नहीं देता। खासतौर पर मैग्नीशियम, जिससे मांसपेशियों में ऐंठन शुरू हो सकती है।

एलर्जी: एलर्जी की प्रतिक्रिया के दौरान जारी हिस्टामाइन भी आखों के फड़कने को ट्रिगर कर सकता है।

आंखों के फड़कने पर क्या करना चाहिए?

मामूली केस में आंखों का फड़कना अपने आप ठीक हो जाता है। आप इसके लिए आंखों को आराम दे सकते हैं, आई-ड्रोप का उपयोग कर सकते हैं, अच्छी नींद लें, कैफीन का सेवन कम करें, सांस से जुड़ी एक्सरसाइज़ करें जिससे तनाव कम हो।

1. दिमाग और आंखों को आराम दें

लंबी वॉक पर जाएं, एक्सरसाइज़ करें, दोस्तों या परिवार के साथ समय बिताएं। इसके अलावा आप अच्छी नींद ले सकते हैं, जिससे आंखों का फड़कना कम हो सकता है।

2. डाइट में सुधार करें

अपनी डाइट से जंक फूड कम करें, स्वस्थ हरी सब्ज़ियों का सेवन करें, फल और खूब सारा पानी पिएं, ताकि शरीर डीटॉक्स हो और उसे ज़रूरी पोषक तत्व मिलें।

3. आई-ड्रॉप का उपयोग

अगर प्रोफेशनल कारणों की वजह से आपका स्क्रीन टाइप काफी ज़्यादा है, तो आपको डॉक्टर की सलाह से लुब्रिकेंट आई-ड्रॉप का इस्तेमाल दिन में 2-3 बार ज़रूर करना चाहिए। इससे आपकी आंखों में ज़रूरी नमी बनी रहेगी।

4. आंखों का चेकअप ज़रूर कराएं

डॉक्टर सलाह देते हैं कि नियमित रूप से आंखों का चेकअप ज़रूर करवाना चाहिए, ताकि अगर आंखें कमज़ोर हो रही हैं, तो उसका इलाज किया जा सके। इससे आंखों पर कम दबाव पड़ेगा।

मनी प्लांट ही नहीं घर में लगाएं ये 3 पौधे, तरक्की के साथ जाग जाएगा भाग्य

वास्तु शास्त्र के अनुसार, घर में हरे भरे पेड़-पौधे रखना काफी शुभ माना जाता है। क्योंकि इससे निकलने वाली सकारात्मक ऊर्जा सुख-समृद्धि के साथ खुशहाली लाती है। इसके साथ ही यह वातावरण को शुद्ध रखने में भी मदद करते हैं।

चमेली

वास्तु शास्त्र के अनुसार, घर में चमेली का पौधा लगाना शुभ होता है। क्योंकि यह पौधा सकारात्मक ऊर्जा अधिक आकर्षित करता है। जिससे घर में रहने वाले लोगों की तरक्की होती है पति-पत्नी के बीच प्रेम बना रहता है। वास्तु शास्त्र के अनुसार, इसे घर के अंदर और बाहर दोनों जगह लगा सकते हैं। अगर घर के अंदर लगा रहे हैं तो दक्षिण दिशा की ओर होने वाली खिड़की में रखें और घर के बाहर रख रहे है, तो पूर्व, उत्तर और उत्तर-पूर्व दिशा में रखें।

डैफोडिल का पौधा

डैफोडिल एक नार्सिसस प्रजाति का पौधा है जिसे नरगिस भी कहा जाता है। यह कई रंगों में आसानी से मिल जाता है। वास्तु शास्त्र के अनुसार, पीले रंग के डैफोडिल के पौधे लगाने से सकारात्मक ऊर्जा पैदा होती है।

रबड़ का पौधा

वास्तु शास्त्र के अनुसार, घर में रबड़ का पौधा लगाना भी काफी शुभ माना जाता है। एक ओर जहां यह दूषित हवा को साफ करने में मदद करता है।।

गले में हो रही है दिक्कत तो ना करें नजर अंदाज

टॉनसिल स्टोन गले में होने वाली एक गंभीर समस्या है, जिसके बारे में बहुत कम सुनते या बात करते हैं। नियमित रूप से ब्रश और फ्लॉस करने के बावजूद, सांसों की दुर्गंध के साथ या उसके बिना आपके गले के पिछले हिस्से में बेचैनी का होना, विभिन्न प्रकार की बीमारियों का संकेत हो सकती है, जिसमें स्ट्रेप थ्रोट या टॉन्सिलिटिस शामिल हैं। ऐसे में अगर आप अपने टॉन्सिल पर पीले-सफ़ेद दाने देखते हैं, तो आपको टॉन्सिल स्टोन होने की सबसे अधिक संभावना हो सकती है।

टॉन्सिल स्टोन्स अक्सर बजरी के आकार के होते हैं, लेकिन वे काफी छोटे भी हो सकते हैं जिसकी वजह से उन्हें नग्न आंखों से नहीं देखा जा सकता। लेकिन अगर इनका समय पर इलाज ना किया जाए और वो लंबे समय तक बढ़ते रहें, तो संभावित रूप से यह गोल्फ बॉल या उससे भी बड़े आकार तक बढ़ सकते हैं। आम तौर पर यह नरम होते हैं लेकिन यह कठोर भी हो सकते हैं और दिखने में हल्के पीले या सफेद होते हैं। चलिए जानते हैं टॉन्सिल स्टोन के लक्षण क्या होते हैं-

टॉन्सिल स्टोन के लक्षण-

दर्द

कान का दर्द

निगलने में कठिनाई होना

सांसों की दुर्गंध बनी रहती है

गले में खराश जो ठीक नहीं हो रही है

हल्के पीले या सफेद जमाव वाले टॉन्सिल

आपकी गर्दन के पिछले बाहरी हिस्से में सेंसेशन

गले का संक्रमण जिसका एंटीबायोटिक दवाओं से इलाज मुश्किल है

अक्सर लोग यह पता लगाने के लिए उन्हें टॉन्सिल स्टोन है या नहीं आईने में देखने की कोशिश करते हैं। लेकिन टॉन्सिल स्टोन हमेशा नंगी आंखों से दिखाई नहीं देते हैं। कभी-कभी नग्न आंखों से देखने के लिए यह बहुत छोटे होते हैं। जब गले में टॉन्सिल स्टोन और टॉन्सिलिटिस दोनों होते हैं, तो यह निर्धारित करना मुश्किल हो सकता है कि आपके गले में दर्द किस कारण से हो रहा है। चलिए जानते हैं टॉन्सिल स्टोन के कारण और जोखिम-

टॉन्सिल स्टोन के कारण और जोखिम-

टॉन्सिल की सतह कुछ लोगों में चिकनी होती है तो वहीं कुछ में अधिक असमान होती है, जिसमें दरारें और जेबें होती हैं जिन्हें क्रिप्ट्स कहा जाता है जो खाद्य कणों, बैक्टीरिया, लार और अन्य कचरे को पकड़ने के लिए पर्याप्त गहरी होती हैं। भोजन, पट्टिका, और सेलुलर मलबे जैसी कई त्वचा कोशिकाएं और मुंह की परत सभी गड्ढों और दरारों में इकट्ठा होती हैं, जो टॉन्सिल स्टोन का कारण बनती हैं।

आपके टॉन्सिल का आकार भी टॉन्सिल स्टोन के पीछे का एक कारण होता है। अधिक क्रिप्ट्स वाले लोगों में टॉन्सिल स्टोन के विकास की संभावना अधिक होती है। हालांकि, इस बात पर जोर दिया जाना चाहिए कि खराब मौखिक स्वच्छता टॉन्सिल स्टोन के विकास का कारण बन सकते हैं और नियमित रूप से अपने गले के पीछे ब्रश करना, फ्लॉस करना और गरारे करना समस्या को रोकने में मददगार साबित हो सकते हैं।

टॉन्सिल स्टोन्स को ऐसे करें प्रतिबंधित

टॉन्सिल स्टोन का आमतौर पर घर पर इलाज किया जा सकता है। कुछ लोग इन वस्तुओं को बाहर धकेलने के लिए रुई के फाहे या अपनी उंगली का उपयोग करना पसंद करते हैं।

ये हैं भारत के आकर्षक पर्यटन स्थल, जहां आप खुद को भी भूल जाएं

जयपुर – गुलाबी शहर

"गुलाबी शहर" के नाम से जाना जाने वाला यह शहर राजस्थान में स्थित है। यह शहर विभिन्न प्रकार के किलों एवं प्राचीन इमारतों से भरा पड़ा है। भारत के पर्यटक स्थलों में जयपुर एक अभिन्न हिस्सा है। लोगों के बीच सबसे ज़्यादा प्रख्यात है हवा महल।अगर यहाँ आकर आपने हवा महल नहीं देखा तो आपकी यात्रा अधूरी है। राजस्थानियों के बीच रहकर आप खुद को.कभी बेगाना नहीं समझेंगे क्योंकि इनकी बोली में अपनापन है। आप यहाँ अंबेर किला, जयगढ़ किला, नाहरगढ़ किला, जंतर-मंतर, रामबाघ महल आदि घूम सकते हैं।

दार्जिलिंग – पहाड़ों की रानी

भारत के प्रमुख पर्यटन स्थल में से एक दार्जिलिंग भी है जिसे "पहाड़ियों की रानी" भी कहा जाता है। एक ओर मन को विलुप्त करने वाले पहाड़ हैं तो दूसरी तरफ हरे-भरे खूबसूरत चाय के बागान।यह विश्व की सर्वश्रेष्ठ चाय का उत्पादन करने वाला क्षेत्र है। अन्य आकर्षित स्थान हैं- टाइगर हिल, टॉय ट्रेन, पद्मजा नायडू हिमालयन जूलॉजिकल पार्क और हैप्पी वैली टी एस्टेट।

कन्याकुमारी – असीमित जल का क्षेत्र

कन्याकुमारी तीनों ओर से असीमित पानी से घिरा हुआ है। एक ओर अरब सागर है, दूसरी ओर हिन्द महासागर और तीसरी तरफ बंगाल की खाड़ी। यहाँ सूर्यास्त होने का नज़ारा एक अनोखा अनुभव है जिसे शब्दों में बयान नहीं किया जा सकता।यहाँ आपको दक्षिण भारतीय संस्कृति देखने को मिलेगी। अगर आप दक्षिण भारतीय लजीज़ पकवानों के शौकीन हैं तो यहाँ ज़रूर आइए। कुछ अन्य जगह भी हैं जो पर्यटकों के आकर्षण का केंद्र बनी हुई हुई हैं जैसे विवेकानंद रॉक मैमोरियल, थिरुवल्लुवर मूर्ति, भगवती अम्मन मंदिर, कन्याकुमारी बीच और पदम्नाभापुरम महल।

कश्मीर – भारत का स्वर्ग

कश्मीर को भारत का स्वर्ग कहा जाता है। इस जगह की हसीन वादियाँ आपको इस कदर वश में कर लेंगी कि आप बस इसे के होकर रह जाएंगे। बर्फ से ढके ऊँचे पहाड़ और पेड़-पौधे देखकर आप प्रकृति के रंग में रंग जाएंगे और आपको ऐसा महसूस होने लगेगा की आप इन पत्तों की सरसराहट की भाषा समझ रहे हैं। झील से गिरती पानी की लहर आपको अपनी बाँहों में समेट लेंगी। आप को यकीनन स्वर्ग जैसी अनुभूति होगी। गुलमार्ग, डल झील, सोनमार्ग, पहलगाम आदि जैसी खूबसूरत स्थान आपको मग्न कर देंगे और आप यहाँ बार-बार आना चाहेंगे।

गोवा – छुट्टियों का पसंदीदा गंतव्य

यह शहर यहाँ मौजूदा बीचों के लिए लोकप्रिय है। आप यहाँ किसी भी मौसम में आकर अपनी भागदौड़ भरी जिंदगी को विश्राम दे सकते हैं। सुबह की शुरुआत पानी के खेलों से कीजिए, फिर शाम को ढलते सूरज को देखते हुए इसे कैमरे में कैद कीजिए, और रात को क्लब में पैर थिरकाते हुए बिताइए। आपको एक ही दिन में विभिन्न प्रकार के लुत्फ़ उठाने का मौका मिलेगा । आप यहाँ चर्च अथवा मंदिर में जाकर मन को कुछ पल की शांति प्रदान कर सकते हैं।

लेह/लद्दाख – बर्फ की चादर से घिरा शहर

जम्मू कश्मीर के पूर्वी भागों में स्थित लद्दाख लेह की राजधानी है और भारत के पर्यटन स्थल में से सबसे लोकप्रिय है। गर्मियों के मौसम में यह पर्यटकों से घिरी रहने वाली जगहों में से एक है जहाँ आप रास्तों को बर्फ़ की मोटी चादरों से ढका पाएंगे। इस जगह के दो पहलू हैं – पहला आपको आल्ची, थिकसे, लामायुरु आदि जैसे मठों के दर्शन करा कर आध्यात्मिकता में डूबो देगा और दूसरा आपको माउंटेनियरिंग, राफ्टिंग, ट्रैकिंग आदि चीज़ें से रोमांचित कर देगा। आप यहाँ अपने मित्रों के साथ एक बार तो अवश्य आएं और आनंदविभोर हो जाऐं।

ट्रैकिंग के लिए बेहतरीन है हिमाचल प्रदेश

हिमाचल प्रदेश अपनी प्राकृतिक खूबसूरती के लिए जाना जाता है। हिमालय की गोद में बसे हिमाचल प्रदेश में कई पर्टयन स्थल हैं। साथ ही बिजली महादेव, भीम का किचन, ज्वाला धाम मंदिर समेत कई अन्य धार्मिक पावन स्थल हैं।

इसके अलावा, हिमाचल प्रदेश में कई ट्रैकिंग पॉइंट्स हैं, जो आकर्षण का केंद्र हैं। गर्मी के दिनों में बड़ी संख्या में पर्यटक ट्रैकिंग के लिए हिमाचल प्रदेश जाते हैं। अगर आप भी जून के महीने में ट्रैकिंग पर जाना चाहते हैं, तो हिमाचल प्रदेश की इन जगहों पर एक बार जरूर जाएं।

आइए, इसके बारे में सबकुछ जानते हैं-अगर आप एडवेंचर ट्रिप पर जाना चाहते हैं, तो पिन पार्वती दर्रा जरूर जाएं। ट्रैकिंग और हाईकिंग के लिए सबसे खतरनाक स्पॉट में पिन पार्वती दर्रा की गिनती होती है। हर मोड़ पर आपको एडवेंचर का अहसास मिलेगा। पिन पार्वती दर्रा में हाईकिंग 10 दिनों में पूरी होती है। ट्रैकिंग पूरी करने के बाद हॉट स्प्रिंग बॉथ जरूर करें। ऐसा कहा जाता है कि हाईकिंग के बाद हॉट स्प्रिंग बॉथ जरुरी है।

ट्रैकिंग की शुरुआत करने वाले ट्रैकर के लिए हामटा पास दर्रा सबसे बेस्ट पॉइंट है। हालांकि, 14 हजार फ़ीट की ऊंचाई तक हाईकिंग करनी पड़ती है। इस दर्रे में घना जंगल है। अगर आप पहली बार हाईकिंग पर जाना चाहते हैं, तो हामटा पास दर्रा जरूर जाएं।

फ्रेशर और एक्सपेरिएंस्ड दोनों ही तरह के पर्यटक हाईकिंग के लिए व्यास कुंड दर्रा जा सकते हैं। व्यास कुंड कुल्लू जिले में स्थित है। व्यास कुंड में ट्रैकिंग ऊंचाई 13 हजार फ़ीट है।

वहीं, ट्रैकिंग दूरी कुल मिलाकर 16 किलोमीटर है। जानकारों की मानें तो ट्रैकिंग करने में कुल मिलाकर दो दिन लगते हैं। आप चाहे तो घाटी में आकाशीय खूबसूरती देखने के लिए सोलंग वैली में टेंट डालकर रात बिता सकते हैं।

विश्व धरोहर की सूची में शामिल है मैसूर पैलेस

अगर आप थोड़े धार्मिक प्रवृत्ति के हैं तो निकल जाएं चामुंडी हिल्स की ओर, जहां स्थित है चामुंडेश्वरी मंदिर। चामुंडेश्वरी देवी को दुर्गा मां का ही रूप हैं। ऐसा माना जाता है कि इसी जगह मां ने महिषासुर राक्षस का संहार किया था। चामुंडी पहाड़ पर मंदिर से पहले महिषासुर की एक बड़ी सी मूर्ति बनी हुई है।

अगर आप कहीं घूमने का प्लान ब रहे हैं तो उस सूची में मैसूर का नाम भी जोड़ लें। मैसूर आने के लिएतो एक से दो दिन एक्स्ट्रा लेकर आएं और यहां की मशहूर और खूबसूरत जगहों का दीदार करना न भूलें। विश्व धरोहर की सूची में शामिल है मैसूर पैलेस जिसकी खूबसूरती देखते ही बनती है। मैसूर आकर ये महल नहीं देखा तो समझ लीजिए बहुत कुछ मिस कर दिया।

हर रविवार यहां लाइट शो का आयोजन होता है जिसे देखना अद्भुत एक्सपीरियंस है। महल का अच्छे से दीदार करने के लिए कम से कम 2 से 3 घंटे का समय लेकर जाएं। महल के आसपास भी कई ऐसी इमारतें हैं जिन्हें देखना और फोटोग्राफी यादगार अनुभव होता है।

ये मैसूर शहर का बहुत ही पुराना लेकिन खचाखच भीड़ से भरा रहने वाला पर्यटन स्थल है। मैसूर जू आकर आप लगभग 150 अलग-अलग प्रजातियों के जीव-जंतुओं का दीदार कर सकते हैं। बस यहां घूमने से पहले मैप साथ रखना न भूलें क्योंकि बिना मैप के कई सारी खूबसूरत जगहें मिस हो सकती हैं। जू में घूमते हुए बंदर, बिल्लियां ऐसे ही चहलकदमी करते हुए दिख जाते हैं।

अगर आप थोड़े धार्मिक प्रवृत्ति के हैं तो निकल जाएं चामुंडी हिल्स की ओर, जहां स्थित है चामुंडेश्वरी मंदिर। चामुंडेश्वरी देवी को दुर्गा मां का ही रूप हैं। ऐसा माना जाता है कि इसी जगह मां ने महिषासुर राक्षस का संहार किया था। चामुंडी पहाड़ पर मंदिर से पहले महिषासुर की एक बड़ी सी मूर्ति बनी हुई है।

नवरात्रि के दौरान तो यहां श्रद्धालुओं की भीड़ रहती ही है लेकिन आम दिनों में भी मैसूर आने वाले पर्यटक इस जगह के दर्शन के लिए जरूर आते हैं। चामुंडेश्वरी मंदिर 18 महाशक्ति पीठों में से एक है। यहां माता सती के बाल गिरे थे।

बंगलौर से 130 किलोमीटर की दूरी पर स्थित यह बर्ड सेंचुरी है घूमने के लिए बहुत ही बेहतरीन जगह। यहां आकर आप जलकाग, स्पूनबिल, अश्वेत आइबिस, तीतर, घड़ियाल, मगरमच्छ, बगुले व सारस जैसे और भी कई पशु-पक्षियों को देख सकते हैं। ये जगह प्रवासी पक्षियों के लिए भी आदर्श है। बच्चों के साथ अगर आप मैसूर ट्रिप प्लान कर रहे हैं तो यहां आकर वो यकीनन भरपूर एंजॉय कर पाएंगे।