

# बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं



## फणीश्वरनाथ रेणु की जयंती पर जिला प्रशासन ने किया रेणु महोत्सव का आयोजन

अररिया। विश्व प्रसिद्ध साहित्यकार फणीश्वरनाथ रेणु की जयंती के मौके पर अररिया जिला प्रशासन की ओर से सोमवार को रेणु महोत्सव का आयोजन किया गया। रेणुजी के गांव औराही हिंगना स्थित समाधि स्थल पर पुष्प अर्पण के साथ ही उत्कृष्ट मध्य विद्यालय औराही हिंगना और सिमराहा में रेणुजी की प्रतिमा पर माल्यार्पण कार्यक्रम किया गया। वहीं सदर थाना क्षेत्र के पास स्थित रेणु स्मृति पुंज में माल्यार्पण कार्यक्रम में डीएम इनायत खान, एसपी अमित रंजन के साथ जिले के वरीय अधिकारियों और साहित्यकारों ने माल्यार्पण किया।

अररिया हाई स्कूल परिसर में मुख्य कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसका उद्घाटन डीएम इनायत खान, एसपी अमित रंजन, एडीएम अजय कुमार ठाकुर सहित साहित्यकारों ने दीप प्रज्वलित कर किया। मौके पर साहित्यकारों की ओर से साहित्यिक परिचर्चा किया गया। संध्या के सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है, जिसमें लोक गायक अमर आनंद और उसकी टीम के द्वारा प्रस्तुति की जाएगी। मौके पर मौजूद डीएम और एसपी ने रेणु की लेखनी और बदलते परिवेश पर चर्चा की। मौके पर डीएम इनायत खान ने कहा कि फणीश्वरनाथ रेणु हिन्दी साहित्य के उन मूर्धन्य साहित्यकारों में हैं, जिनकी गिनती प्रेमचंद के समतुल्य की जाती है। हिन्दी साहित्य में उन्होंने नई विधा आंचलिकता का सृजन किया। उनकी लिखी रचना आज भी न केवल भारत के कई विद्यालयों और विश्वविद्यालयों में बल्कि विश्व के कई देशों में पढ़ी और पढ़ाई जाती है।

## हथियारों के आयात पर निर्भरता घातक: राजनाथ

मोदी सरकार सत्ता में आने के बाद से आत्मनिर्भरता बढ़ाने के लिए अनेक कदम उठा रही है

नयी दिल्ली। रक्षा मंत्री राजनाथसिंह ने सोमवार को कहा कि देश हथियारों या प्लेटफार्मों के आयात पर निर्भर नहीं रह सकता क्योंकि यह रणनीतिक रूप से घातक हो सकता है और मोदी सरकार सत्ता में आने के बाद से ही रक्षा क्षेत्र में आत्मनिर्भरता को बढ़ाने के लिए अनेक कदम उठा रही है।

श्री सिंह ने सोमवार को यहां मानेकशां सेंटर में डेफकनेक्ट 2024 के दौरान उद्योग जगत, उद्यमियों, इन्वेस्टर्स और नीति निर्माताओं की एक सभा को संबोधित करते हुए कहा, "आत्मनिर्भरता के बिना, भारत वैश्विक मुद्दों पर अपने राष्ट्रीय हितों के अनुरूप स्वतंत्र निर्णय नहीं ले सकता है।"

रक्षा मंत्री ने कहा, "रणनीतिक स्वायत्तता



तभी बरकरार रखी जा सकती है जब हथियार और उपकरण हमारे अपने लोगों द्वारा भारत में बनाए जाएं। हम इस दिशा में काम कर रहे हैं और परिणाम सकारात्मक हैं। जहां 2014 में

हमारा घरेलू रक्षा उत्पादन लगभग 44,000 करोड़ रुपये था, वहीं आज यह एक लाख करोड़ रुपये के रिकॉर्ड आंकड़े को पार कर गया है और लगातार बढ़ रहा है।"

उन्होंने कहा कि घरेलू विनिर्माण को बढ़ावा देने के लिए कई उपाय किए गए हैं, जिसमें रक्षा पूंजी खरीद बजट का 75 प्रतिशत भारतीय कंपनियों के लिए निर्धारित करना भी शामिल है। श्री सिंह ने रक्षा उत्पादन में आत्मनिर्भरता हासिल करने के लिए सरकार द्वारा किए जा रहे प्रयासों पर प्रकाश डाला जिसमें भारत में निर्मित या निर्मित होने वाले प्रमुख प्लेटफार्मों और उपकरणों की सकारात्मक स्वदेशीकरण सूची को अधिसूचित करना भी शामिल है। उन्होंने रक्षा उत्पादन विभाग को यह भी सुझाव दिया

कि आने वाले वर्षों में हमें आयात की जाने वाली वस्तुओं की एक छोटी नकारात्मक सूची लानी चाहिए और पूर्ण आत्म-सम्मान हासिल करने के लिए उस सूची को खत्म करने का प्रयास करना चाहिए। रक्षा मंत्री ने इस बात पर जोर दिया कि सरकार तथा वाणिज्य एक-दूसरे पर निर्भर हैं और निजी क्षेत्र को फलने-फूलने के लिए एक मंच की आवश्यकता है, जो अर्थव्यवस्था को मजबूत करने के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए सरकार द्वारा प्रदान किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि निजी क्षेत्र को एक मंच प्रदान करने के लिए कानून -व्यवस्था, स्वस्थ और कुशल कार्यबल, कानून का शासन तथा अनुसंधान और विकास पारिस्थितिकी तंत्र जैसे कई पहलुओं की आवश्यकता है।

## मोदी ने परियोजनाओं का किया उद्घाटन व शिलान्यास

आदिलाबाद। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सोमवार को तेलंगाना में बिजली, रेल और सड़क क्षेत्रों में 56 हजार करोड़ रूपयों से अधिक की लागत वाली विभिन्न विकासपरक परियोजनाओं का लोकार्पण और शिलान्यास किया। श्री मोदी ने इस मौके पर उपस्थित जनसमूह को संबोधित करते हुए राष्ट्रीय विकास के केंद्र के रूप में आदिलाबाद के महत्व पर प्रकाश डाला, जहां 30 से अधिक परियोजनाएं राष्ट्र को समर्पित की गयीं तथा आधारशिला रखी गयी। ये परियोजनाएं राज्य के भीतर ऊर्जा, पर्यावरणीय स्थिरता और सड़क कनेक्टिविटी सहित विभिन्न क्षेत्रों में फैली हुई हैं।

उन्होंने केंद्र सरकार और तेलंगाना के बीच 10 साल की साझेदारी को स्वीकार किया और यहां के नागरिकों की आकांक्षाओं को साकार करने में अपनी प्रतिबद्धता पर जोर दिया।

उन्होंने 800 मेगावाट क्षमता वाली एनटीपीसी यूनिट 2 के उद्घाटन की घोषणा की, जो तेलंगाना की बढ़ी हुई बिजली उत्पादन में योगदान देगी।

अंबारी - आदिलाबाद - पिंपलखुटी रेल लाइनों के विद्युतीकरण के पूरा होने और आदिलाबाद, बेला और मुलुगु में दो प्रमुख राष्ट्रीय राजमार्ग परियोजनाओं का उल्लेख करते हुए उन्होंने कहा कि इन आधुनिक रेल और सड़क परियोजनाओं के जरिए न केवल तेलंगाना के विकास को बढ़ावा देंगी, बल्कि पर्यटन को बढ़ावा मिलने के साथ ही रोजगार के कई अवसर पैदा होंगे।

राज्य की प्रगति के माध्यम से राष्ट्रीय विकास के मंत्र पर जोर देते हुए प्रधानमंत्री ने पिछली तिमाही में देश की 8.4 प्रतिशत की प्रभावशाली वृद्धि का हवाला देते हुए भारत की आर्थिक वृद्धि को लेकर उम्मीद जतायी।

उन्होंने जोर देकर कहा कि यह गति भारत को दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था के रूप में स्थापित करेगी, जिससे तेलंगाना जैसे राज्यों में पर्याप्त आर्थिक विकास होगा।

श्री मोदी ने समावेशी विकास के प्रति सरकार की प्रतिबद्धता व्यक्त करते हुए पिछले दशक में तेलंगाना के विकास के लिए आवंटन में पर्याप्त वृद्धि का उल्लेख किया। उन्होंने दोहराया कि सरकार के लिए विकास का मतलब समाज के दलित, आदिवासी, पिछड़े और वंचित वर्गों सहित सबसे गरीब लोगों का उत्थान करना है। उन्होंने गरीबी में उल्लेखनीय कमी के लिए कल्याणकारी योजनाओं की सफलता का उल्लेख किया, जिससे 25 करोड़ से अधिक लोगों को लाभ हुआ। उन्होंने अगले पांच वर्षों में इस तरह के विकास अभियानों को और बढ़ाये जाने का आश्वासन दिया।

## जम्मू कश्मीर के लोगों की सुरक्षा सरकार की प्राथमिकता: शाह

नयी दिल्ली। केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने कहा है कि कि जम्मू कश्मीर के लोगों की सुरक्षा सुनिश्चित करना मोदी सरकार की प्राथमिकता है।

श्री शाह ने सोमवार को सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर एक पोस्ट में कहा, "जम्मू कश्मीर के लोगों की सुरक्षा सुनिश्चित करना प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की सरकार की शीर्ष प्राथमिकता है। अनुच्छेद 370 को निरस्त किये जाने और आतंकवाद के खिलाफ जीरो टॉलरेंस की नीति से सुरक्षित और शांतिपूर्ण माहौल बनाने में मदद मिली है।" एक अन्य पोस्ट में उन्होंने कहा कि मोदी सरकार के पिछले दस वर्षों में आतंकवादी घटनाएं और असैनिकों की मौतों की संख्या घटी है तथा साथ ही सुरक्षा बलों के मारे जाने की घटनाओं में भी कमी आयी है।

## पाकिस्तान: शहबाज शरीफ ने दूसरी बार ली प्रधानमंत्री पद की शपथ

इस्लामाबाद। पाकिस्तान मुस्लिम लीग-नवाज (पीएमएल-एन) के शहबाज शरीफ ने सोमवार को राष्ट्रपति भवन में देश के चौबीसवें प्रधानमंत्री के रूप में शपथ ली। यह दूसरी बार है जब श्री शरीफ ने देश के प्रधानमंत्री के तौर पर शपथ ली है। समाचार पत्र जियो न्यूज के मुताबिक राष्ट्रपति डॉ आरिफ अल्वी ने समारोह में नवनिर्वाचित श्री शरीफ को शपथ दिलाई। इस समारोह में सेनाध्यक्ष असीम मुनीर सहित कई गणमान्य व्यक्ति उपस्थित रहे। इस बीच, मुख्य राजनीतिक पार्टियां जैसे पाकिस्तान मुस्लिम लीग-नवाज (पीएमएल-एन), पाकिस्तान पीपुल्स पार्टी (पीपीपी), मुताहिद्द कौमी मूवमेंट-पाकिस्तान (एमक्यूएम-पी) और इस्तेहकाम-ए-पाकिस्तान पार्टी (आईपीपी) के नेता और अन्य गणमान्य लोग भी शपथ ग्रहण समारोह में शामिल हुये।

## आदेश न्यायमूर्ति सूर्य कांत व केवी विश्वनाथन की पीठ ने याचिका पर विचार से किया इनकार

## किसान आंदोलन: दिल्ली में शांतिपूर्ण प्रदर्शन की गुहार खारिज

नयी दिल्ली। उच्चतम न्यायालय ने किसानों को दिल्ली में शांतिपूर्ण प्रदर्शन की अनुमति देने के लिए केंद्र सरकार को निर्देश देने की गुहार वाली एक याचिका सोमवार को यह कहते हुए खारिज कर दी कि संबंधित उच्च न्यायालय इस मामले से अवगत है।

न्यायमूर्ति सूर्य कांत और न्यायमूर्ति के वी विश्वनाथन की पीठ ने याचिका पर विचार करने से इनकार कर दिया और याचिकाकर्ता 'सिख चैंबर ऑफ कॉमर्स' के प्रबंध निदेशक एनोस्टो थियोस के वकील से कहा कि वह (याचिकाकर्ता) केवल अखबारों की खबरों के आधार पर प्रचार के लिए ऐसी याचिका दायर न करें। पीठ ने वकील से कहा, रसावधान रहें। उच्च न्यायालय भी इसी तरह



के मुद्दे से अवगत है और उसने निर्देश दिए हैं। हम किसी भी चीज पर कोई रुख नहीं अपना रहे हैं। ये जटिल मुद्दे हैं, अपना शोध करें। शीर्ष अदालत के याचिका पर विचार करने

से इनकार के बाद याचिकाकर्ता के वकील ने याचिका वापस लेने को प्राथमिकता दी।

याचिका में दावा किया गया था कि किसानों को बिना किसी उचित कारण के

राष्ट्रीय राजधानी में प्रवेश करने से रोकना संविधान के अनुच्छेद 19(1)(डी) के तहत प्रदत्त देशभर में स्वतंत्र रूप से यात्रा करने के उनके अधिकार का उल्लंघन है। फरवरी में दायर अपनी याचिका में याचिकाकर्ता ने केंद्र सरकार के अलावा हरियाणा, मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश, पंजाब और दिल्ली सरकारों और राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग को पक्षकार बनाया था।

याचिका में यह भी दावा किया गया था कि उन राज्य सरकारों ने शांतिपूर्वक विरोध कर रहे किसानों के खिलाफ आंसू गैस, रबर बुलेट छर्रों आदि के उपयोग जैसे आक्रामक और हिंसक उपायों को अपनाया, जिससे किसानों को गंभीर चोटें आईं।



# MADAN RAJ NURSING HOME

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No. - 9801637890, 6200450565, 9113374254

## नीतीश सरकार एक्शन में! DSP रैंक के 22 अधिकारियों का तबादला, नोटिफिकेशन जारी

पटना। बिहार मे लोकसभा चुनाव के पहले प्रशासनिक सेवा के 76 अधिकारियों के तबादले पर मुहर लगा दी है। सामान्य प्रशासन विभाग की तरफ से जारी अधिसूचना में 16 अनुमंडल में नई पोस्टिंग की गयी। 22 डीएसपी का भी तबादला किया गया है। वहीं, सरकार ने आमिर सुबहानी के वीआरएस को स्वीकार करते हुए मुक्त कर दिया। आदेश के मुताबिक एसडीपीओ लखीसराय राकेश कुमार को

एसटीएफ पटना पुलिस में अपर पुलिस अधीक्षक बनाया गया है। वहीं राजकिशोर सिंह को सदर छपरा मुकुल कुमार रंजन को खगडिया अभिजीत कुमार सिंह को कटिहार अनोज कुमार को सदर नवादा दिवेश को बेनीपट्टी मधुबनी का अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी बनाया गया है। वहीं, राजकिशोर सिंह को सदर छपरा, मुकुल कुमार रंजन को खगडिया, अभिजीत कुमार सिंह को कटिहार,

अनोज कुमार को सदर नवादा, दिवेश को बेनीपट्टी मधुबनी, रविशंकर प्रसाद को बेलसंड सीतामढ़ी, गुलशन कुमार को रजौली नवादा और नवीन कुमार को मंडौल को अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी बनाया गया है।

शिवम कुमार लखीसराय, विवेक कुमार शर्मा को दलसिंह सराय समस्तीपुर, सोनल कुमारी को रोसड़ा समस्तीपुर, अमरनाथ को मढौरा सारण, आनंद मोहन गुप्ता हथुआ

गोपालगंज, नेहा कुमारी बलिया बेगूसराय, संजय कुमार पांडेय सदर औरंगाबाद, मुकेश कुमार साहा को फारबिसगंज अररिया, कृति कमल को अरवल, बीरेंद्र कुमार मेधावी को पटोरी समस्तीपुर, अजय कुमार को बारसोई कटिहार जबकि पुलिस उपाधीक्षक के रूप में मधेपुरा में तैनात सुरेंद्र कुमार को सुपौल और निखिल कुमार को अनुमंडल पुलिस पदाधिकारी फतुहा सदर बनाया गया है।

### अमित शाह नौ मार्च को करेंगे बिहार में चुनाव का शंखनाद

पटना। बिहार में एनडीए सरकार का गठन हुए अभी एक माह का ही समय गुजारा है कि भाजपा के दिग्गज नेताओं का दौरा शुरू हो चुका है। केंद्रीय गृह एवं सहकारितामंत्री अमित शाह नौ मार्च को पटना जिले के पालीगंज आएंगे। वे यहां लोकसभा चुनाव का शंखनाद करेंगे। वे अनुमंडल मुख्यालय बाजार स्थित कृषि फॉर्म के मैदान में रैली को संबोधित करेंगे। एनडीए सरकार बनने के बाद वे पहली बार बिहार आ रहे हैं। रैली की तैयारी भाजपा ने शुरू कर दी है। इस रैली में एक लाख लोगों को जुटाने का लक्ष्य है। इससे पहले 2 मार्च को प्रधानमंत्री मोदी चुनावी शंखनाद कर चुके हैं।

### MLC चुनाव के लिए आज नामांकन दाखिल करेंगे सीएम नीतीश कुमार

पटना। बिहार विधान परिषद के कुल 11 सदस्यों का कार्यकाल खत्म होने वाला है। राज्य निर्वाचन आयोग द्वारा एमएलसी चुनाव के लिए नोटिफिकेशन जारी करने के बाद अब इसको लेकर सरगर्मियां तेज हो गई हैं। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार का भी कार्यकाल समाप्त हो रहा है ऐसे में वे विदेश दौरे पर जाने से पहले मंगलवार को अपना नामांकन दाखिल करेंगे।

दरअसल, मुख्यमंत्री नीतीश कुमार जल्द ही विदेश दौरे पर जाने वाले हैं ऐसे में विदेश जाने से पहले नीतीश मंगलवार को अपना नामांकन दाखिल कर देंगे। नीतीश कुमार का आगामी 6 मई तक कार्यकाल है। जदयू कोटे से एमएलसी की दो सीटें हैं। एक पर तो खुद मुख्यमंत्री नामांकन करेंगे जबकि दूसरी सीट के लिए जेडीयू की तरफ से कोई मुस्लिम चेहरा हो सकता है।

बता दें कि बिहार विधान परिषद में निर्वाचित 11 सदस्यों का कार्यकाल मई के पहले सप्ताह में पूरा हो रहा है। विधान परिषद

की खाली होनेवाली इन सीटों पर चुनाव का कार्यक्रम जारी कर दिया गया है। विधान परिषद के जिन सदस्यों का कार्यकाल पूरा होनेवाला है उसमें मुख्यमंत्री नीतीश कुमार, पूर्व मुख्यमंत्री राबड़ी देवी, भाजपा नेता सैयद शाहनवाज हुसैन, जदयू नेता संजय कुमार झा, कांग्रेस नेता प्रेमचंद्र मिश्रा, हम नेता संतोष कुमार सुमन, भाजपा नेता मंगल पांडेय, राजद नेता रामचंद्र पूर्वे, जदयू नेता खालिद अनवर व रामेश्वर महतो और भाजपा नेता संजय पासवान शामिल हैं।

चुनाव आयोग के तरफ से जारी अधिसूचना के मुताबिक, विधान परिषद की रिक्त होनेवाली सीटों पर नामांकन की अखिरी तिथि 11 मार्च तक की गई है। उसके अगले दिन यानी 12 मार्च नामांकन की जांच होगी। इसके दो दिन बाद 14 मार्च को नामांकन वापिस लिए जाएंगे और 21 मार्च को इसके लिए चुनाव की तारीख तय की गई है। इसी दिन देर शाम तक चुनाव परिणाम भी घोषित कर दिए जाएंगे।

## बड़का भैया बड़े राम विरोधी: सम्राट

बीएनएम@पटना

राजद सुप्रीमो लालू प्रसाद यादव के रविवार को दिए भाषण के बाद बीजेपी गुस्से में है। इसका नजरा उसे वक्त देखने को मिला जब बिहार के डिप्टी सीएम सम्राट चौधरी से भगवान राम और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को लेकर सवाल पूछा गया।

सम्राट चौधरी ने गुस्से भरे लफ्जों में लालू प्रसाद यादव को उनके जनविश्वास यात्रा में दिए गए भाषण का जवाब दिया। उन्होंने कहा कि लालू प्रसाद यादव सबसे बड़े राम विरोधी हैं।

उन्होंने कहा कि लालू यादव ने न केवल भगवान राम का विरोध किया, बल्कि उन्होंने मंदिर बनाने के विरोध में भी बयान दिया। सम्राट चौधरी ने यह भी कहा कि लालू की पार्टी राजद भगवान राम का अपमान करती आई है। सम्राट चौधरी ने कहा कि मंच पर जितने भी लोग मौजूद थे, उन सभी ने भगवान राम के अस्तित्व को नकारा है। लालू प्रसाद यादव से बड़ा राम विरोधी कोई नहीं हो सकता है।



'मोदी का नहीं परिवार' पर भी चौधरी का करारा जवाब

सम्राट चौधरी ने लालू प्रसाद यादव के उस बयान पर भी नाराजगी जाहिर की, जिसमें लालू यादव ने कहा था कि मोदी का परिवार नहीं। सम्राट चौधरी ने गुस्से भरे लफ्जों में कहा, 'बीजेपी का एक-एक कार्यकर्ता प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का परिवार है।' लालू यादव के जन विश्वास रैली में दिए गए बयान का नतीजा यह है कि भाजपा के तमाम बड़े नेताओं ने अपने प्रोफाइल का नाम बदल लिया है। उन्होंने

अपने X अकाउंट पर अपने नाम के साथ 'मोदी का परिवार' लिख दिया है। सम्राट चौधरी ने भी अपने X प्रोफाइल का नाम बदलते हुए नाम के साथ 'मोदी का परिवार' लिखा है।

सम्राट चौधरी ने नाराजगी जाहिर करते हुए कहा कि रानी के पेट से राजा पैदा नहीं होता। लालू प्रसाद यादव रानी के पेट से राजा पैदा करने की कोशिश कर रहे हैं। उन्होंने लालू यादव को चेतावनी भरे लफ्जों में यह भी कहा कि जिस सीट से वह कहेंगे, मैं चुनाव लड़ने को तैयार हूँ। सम्राट चौधरी ने लालू प्रसाद यादव को चुनौती देते हुए कहा 'यह लोग गलतफहमी में हैं। इनका पूरा परिवार पिछली बार जब चुनाव हार गया था, तब सम्राट चौधरी जीत कर आया था। जिस सीट पर कहेंगे उस सीट पर चुनाव लड़ने को तैयार हैं।' सम्राट चौधरी की नाराजगी राजद नेता के उस बयान पर थी, जिसमें भाषण के दौरान तेजस्वी यादव और लालू प्रसाद यादव ने सम्राट चौधरी को आड़े हाथ लेते हुए कहा था कि पांच बार दल बदलने वाले लोग डिप्टी सीएम बने हुए हैं।

## राजद के शिक्षा मंत्री ने शिक्षा विभाग जाना बंद किया तब शुरू हुई थी शिक्षक बहाली की प्रक्रिया : उमेश कुशवाहा

बीएनएम@पटना

जदयू के प्रदेश अध्यक्ष उमेश सिंह कुशवाहा ने कहा कि राजद के शिक्षा मंत्री चंद्रशेखर ने जब शिक्षा विभाग जाना बंद कर दिया था तब शिक्षक बहाली की प्रक्रिया आरम्भ हुई थी।

इस लिहाज से यह कहा जा सकता है कि शिक्षक बहाली में राजद की कहीं कोई भूमिका नहीं है। शिक्षक बहाली के नाम पर तेजस्वी यादव झूठ बोलकर बिहार की जनता को गुमराह करने की कोशिश कर रहे हैं। यह भी सर्वविदित है कि जब हमारी पार्टी के नेता विजय कुमार चैधरी शिक्षा मंत्री थे तब शिक्षक बहाली को स्वीकृति दी गई थी।

उमेश सिंह कुशवाहा ने सोमवार को बयान जारी कर कहा कि तेजस्वी यादव के अंदर अपने माता-पिता के शासनकाल की

चर्चा करने की हिम्मत नहीं है इसलिए मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के नेतृत्व में हुए विकासकार्यों के सहारे अपनी राजनीतिक दुकान चला रहे हैं लेकिन उनकी इस कोशिश का कोई फलाफल नहीं निकलने वाला है, क्योंकि बिहार की जनता होशियार है और सत्य को समझती है।

कुशवाहा ने कहा कि तेजस्वी यादव परिवारवाद के प्रोडक्ट हैं वें कभी जनता की हितैषी नहीं हो सकते हैं, उनकी प्राथमिकता में जनता का कहीं कोई स्थान नहीं है। बिहार की जनता भी इनकी स्वार्थ की राजनीति को पहचान चुकी है। भ्रष्टाचार में डूबे हुए राजनीतिक दलों पर जनता अब दुबारा विश्वास नहीं करेगी। परिवारवादी पार्टियों को अब अपना बोरिया-बिस्तर बांध लेना चाहिए क्योंकि 2024 में इनकी विदाई तय है।

### वैशाली में रसोई गैस सिलेंडर ब्लास्ट होने से छह घर जले

पटना। बिहार के वैशाली जिले के राधोपुर स्थित जुड़ावनपुर बरारी पंचायत के वार्ड संख्या एक में सोमवार को रसोई गैस सिलेंडर ब्लास्ट हो गया।

इस अगलगी से चारो ओर अफरा तफरी का माहौल हो गया। रसोई गैस सिलेंडर ब्लास्ट होने से एक-एक कर छह घर जलकर खाक हो गये। घटना की सूचना मिलते ही बड़ी संख्या में लोगों की भीड़ उमड़ पड़ी। स्थानीय लोगों ने आग पर काबू पाने की कोशिश की लेकिन सफल नहीं हुए। इसके बाद पुलिस को मिली सूचना के बाद मौके पर पहुंचे फायर बिग्रेड की गाड़ी आग पर काबू पाया।

बताया जा रहा है कि नजे शंकर राय के घर में गैस सिलेंडर ब्लास्ट किया, जिसके बाद एक के बाद एक घर में आग लग गयी। कुल 6 घरों को आग ने अपने आगोश में ले लिया। देखते ही देखते आग ने विकराल रूप धारण कर लिया और जंगली राय, अलख



राय, रवि राय, गुडू कुमार समेत 6 लोगों के घर को आग ने अपने लपेटे में ले लिया। इस अगलगी में लाखों का नुकसान होने का अनुमान लगाया जा रहा है।



# M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

## आरटीआई कार्यकर्ता का हत्यारा, 25 हज़ारी गिरफ्तार

बीएनएम@मोतिहारी

मोतिहारी पुलिस को बड़ी सफलता मिली है। एसपी के निर्देश पर गठित एसआईटी टीम ने आरटीआई कार्यकर्ता विपिन अग्रवाल हत्या कांड में अहम भूमिका निभाने वाले 25 हज़ार के इनामी टॉप टेन के सूची में शामिल शांति अपराधी को गिरफ्तार किया है। पुलिस गिरफ्तार शांति अपराधी से पूछताछ में जुटी है। वहीं दूसरे तरफ पुलिस ने गुप्त सूचना पर जाली नोट व मादक पदार्थ के साथ दो तस्कर को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार तस्कर के पास से पुलिस ने 5 सौ के 40 हज़ार 500



जाली नोट बरामद किया है। पुलिस गिरफ्तार तस्कर से पूछताछ में जुटी है। सदर डीएसपी, अरेराज डीएसपी व रक्सौल डीएसपी के नेतृत्व में पुलिस ने कार्रवाई किया है। मोतिहारी एसपी कांतेश कुमार ने प्रेसवार्ता करते हुए बताया कि गुप्त सूचना

मिली कि हरसिद्धि आरटीआई कार्यकर्ता विपिन अग्रवाल हत्याकांड में अहम भूमिका निभाने वाला व 25 हज़ार का इनामी वर्षों से फरार शांति अपराधी पप्पू सिंह नगर थाना क्षेत्र के रेलवे स्टेशन के पास देखा गया है। सूचना सत्यापन के बाद एसपी ने पुलिस

उपाधीक्षक सदर शिखर चौधरी, अरेराज डीएसपी रंजन कुमार के नेतृत्व में एक टीम का गठन किया गया।

गठित टीम ने घेराबंदी कर 25 हज़ार के इनामी व टॉप टेन में शामिल कुख्यात अपराधी सुगौली थाना क्षेत्र के भट्टा निवासी पप्पू सिंह को गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तार अपराधी वर्षों से फरार चल रहा था। गिरफ्तार अपराधी हरसिद्धि आरटीआई विपिन अग्रवाल हत्याकांड अहम भूमिका पुलिस अनुसंधान में पाया गया है। गिरफ्तार अपराधी से पुलिस पूछताछ व अग्रतर करवाई में जुटी है।

वही एसपी के निर्देश पर रक्सौल डीएसपी धीरेन्द्र कुमार के नेतृत्व में पुलिस ने जाली नोट तस्कर के विरुद्ध बड़ी करवाई किया है। पुलिस ने छापेमारी कर 500 के नोट के 40 हज़ार 500 के जाली नोट व 104 ग्राम स्मैक के साथ दो तस्कर को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार तस्कर की पहचान हरपुर थाना के जय आलम हवारी व आदापुर थाना क्षेत्र के आस महमद के रूप में किया गया। गिरफ्तार आस महमद पर पूर्व से भी आदापुर में 2 लाख के जाली नोट के साथ गिरफ्तार हुआ है। वहीं दिल्ली क्राइम ब्रांच में भी कांड दर्ज है। पुलिस ने हरैया ओपी थाना क्षेत्र में कार्रवाई किया है।

## जिला विकास समन्वय एवं निगरानी समिति की समीक्षात्मक बैठक सम्पन्न

शिवहर। सांसद रमा देवी की अध्यक्षता में जिला विकास समन्वय एवं निगरानी समिति ( दिशा ) की समीक्षात्मक बैठक समाहरणलय स्थित संवाद कक्ष में सोमवार को आयोजित की गयी। बैठक के प्रारंभ जिलाधिकारी पंकज कुमार ने सांसद को पुष्पगुच्छ देकर स्वागत किया गया। समीक्षा के क्रम में सांसद ने दूरामीण कार्य प्रमंडल, पथ निर्माण विभाग, NH-104, लोक स्वास्थ्य अभियंत्रण, विद्युत आपूर्ति प्रमंडल, शिवहर के विकासत्मक कार्यों की समीक्षा की गयी एवं सख्त निदेश देते हुए कार्यों को गुणवत्ता पूर्ण करते हुए निर्माण योजनाओं को पूर्ण करने में तेजी लाये। सांसद ने अन्य विभागों यथा स्वास्थ्य विभाग, शिक्षा विभाग, मध्याह्न भोजन, स्वच्छता, कृषि, उद्योग, आपूर्ति, पंचायती राज, आवास योजना, मनरेगा इत्यादि

विभागों द्वारा किये जा रहे कार्यों की प्रगति/अनुपालन की समीक्षा की गयी। समीक्षा के क्रम में सभी सम्बन्धित विभागों को अपने अपने विभाग अंतर्गत विकासत्मक कार्यों को स समय पूर्ण करने एवं कार्यशैली में सुधार लाने का निदेश दिया गया। बैठक के अंत में अपर समाहर्ता ने शिवहर सांसद सहित सभी जन प्रतिनिधि एवं पदाधिकारियों को धन्यवाद ज्ञापित किया गया। जिला पदाधिकारी द्वारा सांसद महोदया द्वारा उठाये गये बिंदुओं के अक्षरशः अनुपालन हेतु आशवास्त किया गया। बैठक में जिला परिषद अध्यक्ष विजय कुमार, नगर सभापति राजन नंदन सिंह, उप विकास आयुक्त शिवहर अतुल कुमार वर्मा, अपर समाहर्ता कृष्णमोहन सिंह सहित सभी विभाग के पदाधिकारी, सभी प्रखंड प्रमुख, पंचायत मुखिया एवं अन्य उपस्थित थे।

## सड़क हादसे में एक ही परिवार के तीन की मौत, दो गंभीर

टीवी पत्रकार शंकर गणेश व ड्राइवर घायल, उनके माता पिता और पत्नी की मौत

बीएनएम@मोतिहारी

जिले के मुफसिल थाना क्षेत्र में सोमवार की सुबह भीषण सड़क हादसे में एक ही परिवार के 3 लोगों की मौत हो गई, जबकि 2 की हालत गंभीर बनी हुई है। घायल लोगों में एक निजी टीवी चैनल के पत्रकार शंकर गणेश और कार का ड्राइवर डब्बू है, जबकि हादसे में पत्रकार गणेश की मां, पिता और पत्नी की मौत हो चुकी है।



बताया जा रहा है कि रक्सौल शहर के वार्ड नंबर 11 निवासी पत्रकार शंकर गणेश अपने पिता श्रवण मस्करा (70), मां प्रेमा देवी (65) और अपनी पत्नी के साथ इनोवा कार से रक्सौल से अपने भाई के पास चेन्नई जाने

के लिए फ्लाइट पकड़ने पटना जा रहे थे। इसी दौरान अनियंत्रित कार बैरिया माईस्थान के समीप नहर पुल के रेलिंग से टकरा गई। घटना के बाद सूचना पर मौके पर पहुंची पुलिस मृतक के शव को पोस्टमार्टम के लिए सदर अस्पताल पहुंचाया, जबकि घायल दोनों को अलग-अलग हॉस्पिटल में भर्ती कराया है।

घटना की जानकारी मिलने पर मुफसिल थाना थानाध्यक्ष मनीष कुमार मौके पर पहुंचे। पुलिस टीम ने सभी घायलों को अस्पताल पहुंचाया, जहां तीन को डॉक्टर ने मृत घोषित कर दिया। जबकि दो को निजी नर्सिंग होम में भर्ती कराया गया है। दोनों की हालत अभी भी गंभीर है।

एहतियात

थाना परिसर में थानाध्यक्ष उदय कुमार की अध्यक्षता में शांति समिति की बैठक सम्पन्न

## महाशिवरात्रि पर्व को लेकर निर्धारित किया जाएगा रूट

बीएनएम@केसरिया

महाशिवरात्रि पर्व को शांतिपूर्ण माहौल में मनाने को लेकर सोमवार को थाना परिसर में थानाध्यक्ष उदय कुमार की अध्यक्षता में शांति समिति की बैठक आयोजित की गई। इस बैठक में क्षेत्र के सामाजिक कार्यकर्ता, विभिन्न राजनीतिक दल के नेता, नगर के व्यवसायी व आयोजन समिति के सदस्य मौजूद रहे।

संबोधित करते हुए पुलिस उपाधीक्षक सत्येन्द्र कुमार सिंह ने कहा कि महाशिवरात्रि के अवसर पर केशरनाथ महादेव मंदिर में श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ने की संभावना है। इसलिए पूजा आयोजन समिति को हर सम्भव प्रशासनिक सहयोग प्रदान किया जाएगा। समिति भी अपने स्वयंसेवकों को मुस्तैदी के साथ रखे। यातायात की समस्या उत्पन्न न हो इसके लिए रूट चार्ट निर्धारित



किया जाएगा। उन्होंने कहा कि आयोजन के दौरान किसी तरह की अफवाह पर ध्यान नहीं दें। आपसी सामंजस्य स्थापित कर इस आयोजन को सफल बनायें।

इस दौरान महाशिवरात्रि महोत्सव आयोजन समिति के सदस्यों ने आयोजन से संबंधित होने वाले कार्यक्रम यथा शोभा यात्रा, जागरण सहित अन्य की बिंदुवार जानकारी

दी। जिस पर डीएसपी ने विधि व्यवस्था आदि को लेकर हर सम्भव सहयोग देने की बात कही।

मौके पर प्रशिक्षु बीडीओ शिखा दीप्ति, एसआई अंजू कुमारी, एसआई रामशरण पासवान के अलावा मुखिया संघ के अध्यक्ष अजय राय, पूर्व नप मुख्य पार्षद रजनीश कुमार पाठक, सीपीआई नेता नेजाम खान, पूर्व

नप उपमुख्य पार्षद राजेन्द्र सिंह, सरपंच संघ के अध्यक्ष साधोलाल साह, राजद नेता हातिम खान, सुजीत कुमार सिंह, विजय जायसवाल, कांग्रेस नेता प्रफुल्ल कुंवर, जदयू नेता संजय किशोर तिवारी, विशु राज सिंह, सरपंच मोहन दास, पूर्व मुखिया बच्चूलाल यादव, मुन्ना खान, मंटू सिंह, शुभम कुमार सहित अन्य मौजूद थे।

समाचार भेजें

किसी भी प्रकार का समाचार, विचार एवं विज्ञापन देने के लिए संपर्क करें-

9471060219

ई-मेल भेजें

bordernewsmirror@gmail.com





## 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)



# एलएनडी कॉलेज के छात्र छात्राओं को खिलाई गई सर्वजन दवा

**-प्राचार्य व कर्मचारियों ने किया दवाओं का सेवन एनएसएस वोलिंटियर के द्वारा किया जागरूक**

**7 मार्च तक छूटे हुए लोगों को खिलाई जाएगी दवा**

**अवनीश कुमार सिंह, मोतिहारी**

फाइलेरिया उन्मूलन कार्यक्रम के तहत सोमवार को शहर के एलएनडी कॉलेज के छात्र-छात्राओं व कर्मियों को सर्वजन दवा का सेवन कराया गया। दवा सेवन कार्यक्रम का शुभारम्भ एलएनडी कॉलेज के प्राचार्य डॉ. राजेश रंजन कुमार सिन्हा ने किया। उन्होंने हाथी पाँव रोग से बचाव को फाइलेरिया रोधी दवा का सेवन अनिवार्य बताया। वहीं मौके पर एनएसएस के प्रोफेसर अरविन्द कुमार ने वोलिंटियर व छात्रों को फाइलेरिया के बारे में विस्तृत जानकारी देते हुए बताया कि वर्ष में एकबार खाए जाने वाले इस दवा को लगातार 5 वर्षों तक सेवन किया जाए तो निश्चित ही फाइलेरिया रोग से बचा जा सकता है। उन्होंने बताया कि दवा का सेवन खाली पेट नहीं करना है। यह दवा दो वर्ष से कम उम्र के बच्चों,

## स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का होता है विकास: सिविल सर्जन

मोतिहारी। शहर के मुंशी सिंह महाविद्यालय में राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार सरकार के सौजन्य और अनुदान के द्वारा स्थापित रसेहत केंद्रका उद्घाटन फीता काटकर संयुक्त रूप से सिविल सर्जन डॉ. श्रवण कुमार पासवान, उप महापौर डॉ. लालबाबू प्रसाद, डॉ. सुनील कुमार, प्रसिद्ध मधुमेह रोग विशेषज्ञ डॉ. शत्रुघ्न प्रसाद और महाविद्यालय प्राचार्य प्रो. (डॉ.) अरुण कुमार ने संयुक्त रूप से किया। इस अवसर पर उपस्थित प्राध्यापकों और छात्र-छात्राओं को संबोधित करते सिविल सर्जन ने कहा कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का विकास होता है। आज मुझे विद्यार्थियों के सेहत सुधार के लिए स्थापित इस सेहत केंद्र का उद्घाटन करते हुए अपार हर्ष का अनुभव हो रहा है।

उन्होंने कहा कि अपने स्तर से इस केंद्र के लिए जो भी संभव मदद हो सकेगा, मैं उसके लिए सदैव तैयार और समर्पित रहूंगा। डिप्टी मेयर डॉ. लालबाबू प्रसाद ने अपने संबोधन में कहा कि महाविद्यालय के लिए आज का दिन ऐतिहासिक उपलब्धियों से भरा हुआ है। स्वस्थ छात्र/छात्राओं द्वारा ही प्रधानमंत्री के विकसित भारत की संकल्पना को मजबूती मिल पाएगी। इस अवसर पर प्राचार्य प्रो. अरुण कुमार ने एनएसएस कार्यक्रम पदाधिकारी डॉ. अमित कुमार की सराहना करते हुए कहा कि यह आपके सद्प्रयत्नों और मेहनत का परिणाम है। शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ युवाओं द्वारा ही सबल भारत का निर्माण

गर्भवती महिलाओं एवं गंभीर रूप से बीमार व्यक्ति को नहीं खानी है। उन्होंने बताया कि दवा सेवन के उपरांत कुछ लोगों में उल्टी, सर

दर्द, जी मिचलाना जैसी शिकायतें हो सकती हैं जो स्वतः समाप्त हो जाती हैं। दवा सेवन के बाद किसी भी प्रकार के साइड इफेक्ट होने पर



संभव हो सकेगा। उद्घाटन कार्यक्रम को डॉ. सुनील, डॉ. शत्रुघ्न कुमार और डॉ. विदुषी दीक्षित ने भी संबोधित किया। इस अवसर पर सेहत से संबंधित विविध विषयों पर छात्र/छात्राओं के बीच एक भाषण प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया।

इस अवसर पर डॉ. एम. एन. हक, डॉ. मृगेंद्र कुमार, डॉ. एकबाल हुसैन सहित सभी प्राध्यापकगण एवम छात्र/छात्राओं की जबरदस्त उपस्थिति रही। कार्यक्रम का कुशल संचालन हिंदी विभाग के डॉ. गौरव भारती ने और धन्यवाद ज्ञापन प्रो. अमरजीत कुमार चौबे ने किया। यह जानकारी प्रेस विज्ञप्ति जारी कर प्राचार्य डॉ. अरुण कुमार ने दी है।

सुरक्षा हेतु चिकित्सकों की टीम भी सहयोग को तुरंत उपलब्ध हो जाएगी। फाइलेरिया मरीज एवं दयानिधि पेशेंट

सपोर्ट नेटवर्क सदस्य प्रियंका सिन्हा ने वोलिंटियर व छात्राओं को बताया कि इस बीमारी का कोई इलाज नहीं है, इससे बचने के लिए सर्वजन दवा का सेवन करना चाहिए, घर के आस पास साफ सफाई रखनी चाहिए, साथ ही सोने के वकूत मछड़ दानी का प्रयोग करना चाहिए। पीसीआई डीसी मनोज कुमार ने कहा कि 280 छात्रों को दवा सेवन कराया गया। उन्होंने जानकारी देते हुए कहा कि जिले में 07 मार्च तक छूटे हुए लोगों को फॉलो अप राउंड चलाकर सर्वजन दवा सेवन कराकर हाथीपाँव जैसे रोग से सुरक्षित किया जा रहा है। जिले में 48 लाख लोगों को दवा खिलाने का लक्ष्य रखा गया है। इसी के तहत विशेष अभियान चलाकर स्कूल, कॉलेज, सार्वजनिक स्थलों पर बूथ लगाकर लोगों को आशा कार्यकर्ता, फाइलेरिया पेशेंट नेटवर्क के सदस्य, सहयोगी संस्थानों के सहयोग से जागरूक कर दवा का सेवन कराया जा रहा है।

मौके पर प्राचार्य डॉ. राजेश रंजन सिन्हा, एनएसएस प्रोफेसर अरविन्द कुमार, पीसीआई डीसी मनोज कुमार, आशा रम्भा गिरी, बिल्किश जहां, दयानिधि पेशेंट नेटवर्क की प्रियंका सिन्हा, लवकुश सिन्हा व अन्य स्वास्थ्य कर्मी, कॉलेज कर्मी उपस्थित थे।



## MADAN RAJ NURSING HOME

★ Dr. C.B. Singh  
MBBS

★ Dr. Khushboo Kumari  
MBBS, MD  
Obstetrics & Gynaecology

★ Dr. Vibhu Prashar  
MBBS, MD  
Critical Care & Anaesthesiology



24-Hour  
Emergency  
Service

SERVICE AVAILABLE

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

HOSPITAL ROAD  
MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No.- 9801637890  
6200450565, 9113374254



## M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

Affiliations No.- 330186  
School No.- 65181

**(Day Cum Residential)**

Registration and Admission  
Open for Session 2024-2025

TRANSPORT FACILITY AVAILABLE



Contact No.- 9939047109  
9431203674



BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI



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

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

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

# जिंदगी में सुख-दुःख की ढलान

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## इतिहास झांकू - भीष्म कुकरेती

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

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

## समोसे का भारत में इतिहास



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

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

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

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

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

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

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

समोसे, निखालिश गेंहू के आटे का समोसा आदि आदि

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

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

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

कुछ भी है समोसा आज भारत की पहचान है।

## रचनाकार- अनुजीत इकबाल, लखनऊ



### अंतिम सुख

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

## राजीव डोगरा, कांगड़ा, हिमाचल प्रदेश

### माँ का आंचल

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



## नमिता गुप्ता मनसी मेरठ, उत्तर प्रदेश



### विजय

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

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

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

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

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



मेथी दाने की ताकत को तो आयुर्वेद भी मान चुका है। ये छोटे-छोटे से पीले रंग के बीज इतने शक्तिशाली

## मेथी दाना से मिलेंगे घने-मोटे और लंबे बाल

होते हैं कि ये कई तरह के रोगों से राहत दिला सकते हैं। लेकिन इनके फायदे सिर्फ यहीं खत्म नहीं होते, बल्कि ये बालों में भी नई जान डाल सकते हैं। बस आपको ये पता होना चाहिए कि इनका इस्तेमाल कैसे करना है? इसीसे जुड़े हम कुछ तरीके बताने जा रहे हैं, जो आपको हेयर फॉल से छुटकारा दिलाकर, घने और मोटे बाल पाने में मदद कर सकते हैं। इनके लगातार इस्तेमाल से आपके बालों में ऐसी चमक और दमक आ जाएगी कि देखने वाले भी इसका राज पूछने लगेंगे। चलिए आपको भी बताते हैं एक्सपर्ट के सुझाए मेथी दाना के उपयोग के तरीके।

### कैसे बालों को फायदा पहुंचाता है

#### मेथी दाना

द योगा इंस्टिट्यूट की डायरेक्टर, डॉ. हंसा योगेंद्र ने अपने एक वीडियो में बताया कि मेथी दाना आयरन और प्रोटीन में रिच होता है। ये दोनों ही चीजें बालों के लिए जरूरी हैं। यही वजह है कि ये दाने बालों से जुड़ी कई समस्याओं जैसे हेयर फॉल, डैंड्रफ, रूखे बेजान बाल आदि से छुटकारा दिला सकते हैं।

#### मेथी दाने का पानी पिएं और लगाएं

सुबह खाली पेट पिएं पानी: एक मुट्ठी माथी दाने को रातभर के लिए पानी में भिगो दें। इसे सुबह छानने के बाद पिएं। पानी को खाली पेट पीना है।

#### पानी को यूँ लगाएं

मेथी दाने के पानी को छानने के बाद एक स्प्रे बॉटल में भर लें। सुबह इसे बालों पर हेयर स्प्रे की तरह अप्लाई करें। बालों को शाम में धो लें।

#### खाने में कैसे करें शामिल

मेथी दाना को खाने में अलग-अलग तरह से शामिल करके भी इसके पोषक तत्वों का लाभ लिया जा सकता है। सलाद में रात में भिगोए गए मेथी दाने सलाद में डाले जा सकते हैं। इसके साथ ही इन्हें सैलेड सॉस में भी मिलाया जा सकता है।

#### सीजनिंग के रूप में

दाल और सब्जी में मेथी दानों का सीजनिंग के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए आपको इन सीड्स को हल्का सा सेंक लेना है। इसे ठंडा होने पर एक शीशी में भर लें और फिर यूज करें।

#### मसाले में मिलाएं

सूखे हुए मेथी दाने को पाउडर फॉर्म में पीस लें और फिर इन्हें अपने स्पाइस मिक्सचर में मिला लें। इस मसाले का इस्तेमाल किसी भी डिश में करें।

#### बालों पर कैसे लगाएं-हेयर फॉल रोकने के लिए

मुट्ठीभर मेथी दाने को एक कप पानी में रातभर के लिए भिगा दें। सुबह गैस पर इन दानों व पानी को उबाल लें। उबलने के बाद इन्हें ठंडा होने दें और फिर दानों को मिक्सर में पीसकर पेस्ट बना लें। मेथी दाना के बचे हुए पानी में 3-4 गुड़हल की पत्तियां और फूल डालें। पेस्ट और पानी को मिक्स कर तैयार हुए पेस्ट को स्कैल्प पर लगाएं और 30 मिनट तक लगाकर छोड़ दें। हल्के गर्म पानी और माइल्ड शैंपू से बालों को धो लें। इस हेयर मास्क को सप्ताह में दो बार लगाएं।

#### लंबे और चमकदार बालों के लिए

दो टेबलस्पून मेथी दानों को रातभर के लिए पानी में भिगो दें। सुबह इसका पेस्ट बना लें। दानों को अच्छा टेक्सचर देने के लिए उसमें मेथी दाने के पानी का उपयोग करें। तैयार पेस्ट में एक टेबलस्पून गाढ़ा कोकनट मिल्क मिलाएं। इस मिक्स को लगाकर स्कैल्प की मसाज करें और 30 मिनट लगा छोड़ दें। बाद में हेयर वॉश कर लें। हेयर मास्क का सप्ताह में दो बार उपयोग करें।

## पिएं मूली के पत्तों का जूस, कई बीमारियां रहेंगी कोसों दूर

कई तरह की हरी पत्तेदार सब्जियां मिलती हैं। ये सेहत के लिए ज्यादा फायदेमंद होती हैं। इसके सेवन से आप कई बीमारियों से बच सकते हैं।

इन्हीं हरी पत्तेदार सब्जियों में शामिल है मूली, जो पोषक तत्वों से भरपूर होता है। मूली के साथ इसके पत्ते भी सेहत का खजाना है।

ये विटामिन-सी और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। जो शरीर को कई रोगों से बचाते हैं। अगर सर्दियों की डाइट में आप मूली के पत्तों का जूस शामिल करते हैं, तो यह इस मौसम में होने वाली कई परेशानियों से बचाने में मदद करता है। तो चलिए जानते हैं, मूली के पत्तों के जूस के

फायदे।

#### 1. पाचन तंत्र के लिए मददगार

मूली के पत्तों में मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में मदद करता है। अगर आपको पाचन संबंधी समस्या है, तो मूली के पत्तों के जूस का सेवन कर सकते हैं।

#### 2. इम्युनिटी बढ़ाने में मददगार

एक्सपर्ट के मुताबिक मूली के पत्तों में फॉस्फोरस और आयरन पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। जिससे आप कई बीमारियों से बच सकते हैं।

#### 3. लो ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए फायदेमंद

मूली के पत्तों का जूस लो ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसमें मौजूद सोडियम लो ब्लड प्रेशर की समस्या को दूर करने में मदद करता है।

#### 4. वजन कम करने में सहायक

अगर आप वजन कम करना चाहते हैं, मूली के पत्ते मददगार साबित हो सकते हैं। सर्दियों के मौसम में वजन तेजी से बढ़ता है, डेली डाइट में मूली के पत्तों का जूस शामिल कर सकते हैं।

#### मूली के पत्तों से ऐसे जूस बनाएं

सबसे पहले मूली के पत्ते को धो लें। अब इन पत्तों को काट लें। ग्राइंडर में इसे पीस लें। इसमें नींबू का रस, नमक और एक चुटकी काली मिर्च पाउडर मिलाएं।



## क्या है दूध पीने का सही समय, ताकि मिलें अधिक फायदे



भारतीय डाइट में दूध की एक खास जगह है। फिर चाहे वयस्क हों या छोटे बच्चे

सभी दूध का गिलास रोज़ पीने की कोशिश करते हैं।

खासतौर से बच्चों की अच्छी ग्रोथ के लिए उन्हें दूध जरूर पिलाया जाता है, वहीं वयस्कों को हड्डियों की मजबूती के लिए दूध जरूर पीना चाहिए।

दूध में कई तरह के फ्लेवर मिलाकर भी पिया जा सकता है। कई लोग इसे सुबह पीना पसंद करते हैं, तो कई इसे सोने से पहले पीते हैं। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि दूध को पीने का सही समय क्या है?

#### दूध पीने का बेस्ट समय क्या है?

आयुर्वेद की मुताबिक, वयस्कों के लिए दूध पीने का बेस्ट समय है रात का सोने से पहले। वहीं, बच्चों को सुबह ही दूध पी लेना चाहिए। रात में दूध पीने से ओजस को बढ़ावा मिलता है। ओजस को आयुर्वेद में एक ऐसी अवस्था के रूप में जाना जाता है, जब उचित पाचन हासिल हो जाता है।

दूध पीने से अच्छी नींद लेने में मदद मिलती है। साथ ही सोते समय एक्टिविटी का स्तर भी कम होता है, इसलिए शरीर दूध से ज्यादा से ज्यादा कैल्शियम अवशोषित कर लेता है।

#### दूध पीने के फायदे क्या हैं?

दूध पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जिससे हड्डियां भी मजबूत होती हैं। यह प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन-बी12, विटामिन-डी और फॉस्फोरस का उच्च स्रोत है। रोज़ दूध पीने से इम्युनिटी को बढ़ावा मिलता है, लेकिन

इससे सीने में जलन भी शुरू हो सकती है।

#### एक दिन में कितना दूध पीना चाहिए?

आप दिनभर में आराम से 2 से 3 कप दूध पी सकते हैं, लेकिन साथ ही याद रखें कि किसी भी चीज़ की अति हानिकारक हो सकती है। अगर आप फुल-क्रीम दूध पी रहे हैं, तो एक या दो कप से ज्यादा न पिएं, वरना यह वजन बढ़ने का कारण बन सकता है।

#### दूध को कैसे स्वादिष्ट बनाया जा सकता है?

ऐसे लोग कम ही हैं, जिन्हें सादा दूध पसंद आता हो। यही वजह है कि मिल्क शेक, फ्रूट शेक काफी पॉपुलर हैं। हालांकि, आयुर्वेद की मानें तो दूध या दही में कभी भी फलों को मिलाकर नहीं पीना चाहिए। ऐसा माना जाता है कि फल दूध के साथ मिलकर गैस पैदा करते हैं, इन टॉक्सिन्स से साइनस, सर्दी, खांसी और

एलर्जी होती है। आप दूध में नेचुरल फ्लेवर्स, चीनी, गुड़, शहद, खजूर या फिर हल्दी मिलाकर पी सकते हैं। बच्चों के लिए दूध में चॉकलेट पाउडर मिलाया जा सकता है।

#### दूध पीने का सही तरीका क्या है?

आयुर्वेद में दूध के साथ फलों को मिलाकर पीने की सलाह नहीं दी जाती है। ऐसे में सवाल यह है कि फिर दूध को पीने का सही तरीका क्या है? दूध चाहे ठंडा हो या गर्म, दोनों ही तरह से शरीर को फायदा पहुंचाता है, लेकिन इस बात से भी फर्क पड़ता है कि आप दूध किस समय पी रहे हैं।

अगर आप दूध को दिन के समय पी रहे हैं, तो ठंडा या गर्म कैसा भी पी सकते हैं। जबकि, रात में सोने से पहले पी रहे हैं, तो गुनगुना या गर्म दूध ही पिएं।

रात में ठंडा दूध पेट में दिक्कत पैदा कर सकता है, जिससे आपकी नींद खराब हो सकती है।

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

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

## 1. जंक फूड्स से दूरी बनाएं

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

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

## 2. पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं

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



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

## 3. दही खाएं

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



## 4. समय पर खाना खाएं

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

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

## हेयर फॉल से छुटकारा दिला देंगी अमरुद की पत्तियां



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

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

## अमरुद में मौजूद पोषक तत्व

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

## ऐसे करें अमरुद की पत्तियों का



## इस्तेमाल

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

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

## बालों के लिए वरदान है मेथी

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

## 1. मेथी, नींबू और कोकोनट मिलक

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

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

## 2. मेथी और नारियल तेल का मास्क

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

## 3. मेथी और शहद का पैक



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

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



## मजबूत करें पाचन तंत्र

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

## एसिडिटी का इलाज

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

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

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

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

तो अगर आप भी मुंह की बदबू से बहुत



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

## स्किन को बनाए चमकदार

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

# BNM Fantasy



## शादी के बंधन में बंधने जा रही हैं तापसी

इन दिनों बॉलीवुड में शादियों का सीजन चल रहा है. हाल ही में रुकल प्रीत सिंह और जैकी भगनानी शादी के बंधन में बंधे हैं. वहीं ऐसा भी कहा जा रहा है कि मार्च में पुलकित सम्राट-कृति खरबंदा भी शादी करने वाले हैं. इसी बीच अब तापसी पन्नू को लेकर भी कुछ ऐसी ही खबर आ रही है. एनडीटीवी की एक रिपोर्ट के अनुसार तापसी और उनके बॉयफ्रेंड मैथियास बोए ने भी शादी करने का फैसला किया है. बताया जा रहा है कि दोनों की शादी अगले महीने यानी मार्च में होगी. ये कार्यक्रम उदयपुर में होगा. कहा जा रहा है कि दोनों सिख और ईसाई धर्म के रीति-रिवाज के अनुसार शादी के बंधन में बंधेंगे.

# स

रगुन मेहता ने किया शाहरुख खान से मिलने से मना

सरगुन मेहता टीवी की मशहूर एक्ट्रेस हैं. टीवी शोज के अलावा सरगुन कई फिल्मों में भी नजर आ चुकी हैं. एक इंटरव्यू के दौरान उन्होंने शाहरुख खान का जिक्र किया है. वो शाहरुख की बड़ी फैन हैं. लेकिन आज तक उनसे मिली नहीं हैं. हालांकि उन्हें शाहरुख से कई बार मिलने का मौका मिला, जिसे उन्होंने ठुकरा दिया था. इस ऑफर को ठुकराने की वजह जानकर आप हैरान हो जाएंगे. बातचीत के दौरान सरगुन मेहता ने कहा "बचपन से या यूं कहूं कि मैंने एक्टिंग लाइन में इसलिए आई क्योंकि मुझे शाहरुख खान के साथ काम करना था और मुझे उनके साथ रोमांस करना था." उन्होंने आगे कहा "रवि (उनके पति) मुझसे कहते हैं कि आज शाहरुख खान शूट पर आ रहे हैं, आओ उनसे मिल लेना. मैं हर बार उन्हें मना कर

देती हूं. मैं शाहरुख से किसी फैन की तरह नहीं मिलना चाहती. ऐसा मैं इसलिए नहीं चाहती क्योंकि वो मुझसे मिलेंगे और मुझे भूल जाएंगे और इस बात का मुझे बहुत दुख होगा. इसलिए मैंने सोचा है कि मैं उनसे तब ही मिलने जाऊंगी जब मैं उनके साथ काम करूंगी." सरगुन मेहता ने आगे बताया कि भले ही वो शाहरुख से मिली न हों, लेकिन शाहरुख ने उनके लिए एक वीडियो मैसेज भेजा था. सरगुन के अनुसार रवि से शाहरुख से कहा कि वो उनकी बड़ी फैन हैं, लेकिन वो तब तक आप से नहीं मिलेंगी जब तक आप उनके साथ कोई प्रोजेक्ट न करें. सरगुन ने शाहरुख की इस वीडियो पर बात करते हुए कहा कि वो क्लिप अभी भी उनके पास है, जिसमें शाहरुख ने सरगुन को ये मैसेज दिया.



## फरार घोषित हुई बॉलीवुड एक्ट्रेस जया प्रदा

कोर्ट ने गिरफ्तार करने का दिया आदेश



रामपुर की एमपी एमएलए मजिस्ट्रेट कोर्ट की तरफ से बॉलीवुड एक्ट्रेस और पूर्व सांसद जया प्रदा को फरार घोषित किया गया है. कोर्ट ने पुलिस को उन्हें गिरफ्तार कर हाजिर करने के आदेश दिए हैं. दरअसल, ये मामला 2019 लोकसभा चुनाव के समय का है. एक्ट्रेस के खिलाफ आचार संहिता उल्लंघन के दो मामले दर्ज हुए थे. पूर्व सांसद व फिल्म अभिनेत्री जया प्रदा के खिलाफ रामपुर की एमपी एमएलए मजिस्ट्रेट कोर्ट की तरफ से धारा 82 के

तहत कार्रवाई के आदेश दिए गए हैं. 2019 लोकसभा चुनाव के दौरान आचार संहिता उल्लंघन के मामले में कोर्ट में नहीं पहुंचने पर जया प्रदा के ऊपर तकरीबन 9 बार गैर जमानती वारंट जारी हो चुके हैं. हालांकि अब लंबे समय तक कोर्ट में हाजिर ना होने पर उनके खिलाफ फरार होने की घोषणा की कार्रवाई की गई है. 2019 के लोकसभा चुनाव के दौरान रामपुर लोकसभा सीट पर समाजवादी पार्टी व बहुजन समाज पार्टी गठबंधन के प्रत्याशी आजम खान के खिलाफ भारतीय जनता पार्टी ने फिल्म अभिनेत्री जया प्रदा को प्रत्याशी बनाया था. चुनाव प्रचार के दौरान जया प्रदा के खिलाफ आचार संहिता उल्लंघन के दो मुकदमे दर्ज किए गए थे. जिसकी सुनवाई रामपुर की एमपी-एमएलए मजिस्ट्रेट ट्रायल कोर्ट में चल रही है. काफी समय से जया प्रदा कोर्ट

में हाजिर नहीं हुई. उसके बाद कोर्ट ने कई बार गैर जमानती वारंट भी जारी किए. मंगलवार को भी कोर्ट में सुनवाई होनी थी, लेकिन जया प्रदा कोर्ट नहीं पहुंची. जिसके बाद कोर्ट ने सीआरपीसी की धारा 82 की कार्रवाई की है. एमपी एमएलए मजिस्ट्रेट कोर्ट के अभियोजन अधिकारी अमरनाथ तिवारी ने बताया कि जया प्रदा को बयान दर्ज करने के लिए कोर्ट ने तलब किया था. काफी समय से जया प्रदा कोर्ट में हाजिर नहीं हो रही थीं. पुलिस द्वारा कोर्ट में बताया गया कि जया प्रदा का मोबाइल फोन भी ऑफ है. कोर्ट ने सीआरपीसी की धारा 82 के तहत कार्रवाई की है और साथ ही पुलिस अधीक्षक राजेश द्विवेदी को टीम गठित कर जया प्रदा को गिरफ्तार करने के निर्देश दिए हैं. सुनवाई की अगली तारीख 6 मार्च तय की गई है.

