

# बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं



## सीमा को अपराध मुक्त बनाने के लिए हर संभव प्रयास करेंगे भारत और बंगलादेश

नयी दिल्ली। भारत और बंगलादेश ने दोनों देशों के बीच की सीमा को अपराध मुक्त बनाने के लिए हर संभव प्रयास करने पर सहमति व्यक्त की है। सीमा सुरक्षा बल के प्रवक्ता ने शनिवार को बताया कि दोनों देशों के सीमा सुरक्षा बलों के बीच बंगलादेश की राजधानी ढाका में पांच मार्च को शुरू हुआ पांच दिन का महानिदेशक स्तर का समन्वय सम्मेलन आज संपन्न हो गया। सम्मेलन में भारतीय प्रतिनिधिमंडल का नेतृत्व सीमा सुरक्षा बल के महानिदेशक नितिन अग्रवाल ने किया और बंगलादेश के प्रतिनिधिमंडल का नेतृत्व बॉर्डर गार्ड बंगलादेश के महानिदेशक मेजर जनरल मोहम्मद अशरफुज्जमां सिद्दीकी ने किया।

## पुलिस बल चिकित्सा संस्थान व एम्स के बीच समझौता

नयी दिल्ली। दक्षिणी दिल्ली में स्थित केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल चिकित्सा विज्ञान संस्थान को अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) दिल्ली के एक परिसर के रूप में संचालित करने के लिए दोनों संस्थानों के बीच एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए गए हैं। गृह मंत्रालय ने शनिवार को वक्तव्य जारी कर कहा कि समझौता ज्ञापन के अनुसार गृह मंत्रालय चिकित्सा उपकरणों और फर्नीचर की खरीद के वास्ते धन राशि और परिसर के संचालन तथा रखरखाव के लिए आवर्ती लागत गृह मंत्रालय द्वारा एम्स दिल्ली को दी जाएगी। इसके अलावा परिसर में अस्पताल के कुछ बिस्तर केंद्रीय पुलिस बलों के लाभार्थियों को स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने के लिए निर्धारित किये गये हैं।

## 17,500 करोड़ की विकास योजनाओं का उद्घाटन

### विकास परियोजनाओं में स्वास्थ्य, तेल और गैस, रेल और आवास के क्षेत्र शामिल हैं

जोरहाट। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शनिवार को असम के जोरहाट में 17,500 करोड़ रुपये से अधिक की कई विकास परियोजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास किया। विकास परियोजनाओं में स्वास्थ्य, तेल और गैस, रेल और आवास के क्षेत्र शामिल हैं।

सभा को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री ने कहा, "विकसित भारत के लिए पूर्वोत्तर का विकास अनिवार्य है। मोदी पूरे पूर्वोत्तर को अपना परिवार मानते हैं इसलिए हम उन परियोजनाओं पर भी ध्यान केंद्रित कर रहे हैं जो वर्षों से लंबित पड़ी हैं। श्री मोदी ने कहा कि इन परियोजनाओं ने क्षेत्र में नई संभावनाएं पैदा कीं। उन्होंने उन्नति योजना का भी जिक्र किया जिसे पिछली कैबिनेट बैठक में विस्तारित दायरे के



साथ नये स्वरूप में मंजूरी दी गयी थी। कैबिनेट ने जूट के एमएसपी में भी बढ़ोतरी की है जिससे राज्य के जूट किसानों को फायदा होगा।

उन्होंने कहा कि असम ने बुनियादी ढांचे, स्वास्थ्य और ऊर्जा क्षेत्रों में तेजी से प्रगति की

डिगबोई रिफाइनरी और गुवाहाटी रिफाइनरी के विस्तार के उद्घाटन के अवसर पर श्री मोदी ने कहा कि पिछली सरकारों ने असम में रिफाइनरियों की क्षमता का विस्तार करने की लोगों की लंबे समय से चली आ रही मांग को नजरअंदाज कर दिया था। उन्होंने इस बात पर जोर दिया है कि वर्तमान सरकार के प्रयासों से असम में रिफाइनरियों की कुल क्षमता अब दोगुनी हो जाएगी जबकि नुमालीगढ़ रिफाइनरी की क्षमता तीन गुना हो जाएगी।

श्री मोदी ने कहा, "किसी भी क्षेत्र का विकास तब तेज गति से होता है जब विकास के इरादे मजबूत हों।" उन्होंने आज पक्के घर पाने वाले 5.5 लाख परिवारों को बधाई दी और कहा कि ये घर सिर्फ घर नहीं हैं बल्कि शौचालय, गैस कनेक्शन, बिजली और पाइपड पानी कनेक्शन जैसी सुविधाओं से सुसज्जित हैं।

है। इस अवसर पर श्री मोदी ने पीएम ऊर्जा गंगा योजना के तहत बरौनी-गुवाहाटी पाइपलाइन भी राष्ट्र को समर्पित की। प्रधानमंत्री ने बताया कि गैस पाइपलाइन पूर्वोत्तर ग्रिड को राष्ट्रीय ग्रिड

से जोड़ेगी और 30 लाख घरों और 600 से अधिक सीएनजी स्टेशनों को गैस की आपूर्ति करने में मदद करेगी, जिससे बिहार, पश्चिम बंगाल और असम के 30 से अधिक जिलों के

## सोनिया और लालू का एकमात्र लक्ष्य अपने बेटों को प्रधानमंत्री और मुख्यमंत्री बनाना है: शाह

पटना। केंद्रीय गृह मंत्री और भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष अमित शाह ने कांग्रेस और राष्ट्रीय जनता दल (राजद) पर पिछड़ा-अतिपिछड़ा विरोधी होने का आरोप लगाया और कहा कि सोनिया गांधी का एकमात्र लक्ष्य अपने बेटे को प्रधानमंत्री और लालू प्रसाद यादव का अपने पुत्र को मुख्यमंत्री बनाना है तो ये गरीबों का भला कैसे कर सकते हैं।

श्री शाह ने शनिवार को पालीगंज में भाजपा की पिछड़ा-अति पिछड़ा सम्मेलन को संबोधित करते हुए कहा, "कांग्रेस की सोनिया गांधी का एकमात्र लक्ष्य राहुल गांधी को प्रधानमंत्री बनाना और लालू जी का एकमात्र लक्ष्य अपने बेटे को मुख्यमंत्री बनाना है। जो



अपने बेटे-बेटियों को प्रधानमंत्री और मुख्यमंत्री बनाना चाहते हैं वे गरीबों के बेटे-बेटियों का भला कर सकते हैं क्या। पिछड़ा-अति पिछड़ा, दलित और गरीब का कोई भला कर सकता है तो वह केवल और केवल प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और भाजपा है।"

भाजपा नेता ने कहा कि श्री मोदी ने पिछड़ा और अतिपिछड़ा वर्ग के लिए पिछले दस साल में कई काम किए लेकिन लालू जी जिसकी गोद में बैठे हैं उस कांग्रेस ने हमेशा पिछड़ा और अति पिछड़ा का अपमान किया है। पूर्व में केंद्र की कांग्रेस सरकार सालों तक काका साहेब कालेकर आयोग की रिपोर्ट को दबाकर बैठी रही। मंडल आयोग की रिपोर्ट को श्रीमती इंदिरा गांधी ने दबा दिया और जब यह रिपोर्ट संसद में पेश हुई तो श्री राजीव गांधी ने दो घंटे भाषण कर अन्य पिछड़ा वर्ग (ओबीसी) आरक्षण का विरोध किया जबकि भाजपा ने इसका समर्थन किया। आज लालू जी उसी कांग्रेस की गोदी में जाकर बैठे हैं, जिसने हमेशा ओबीसी आरक्षण का विरोध किया।

## नमाजियों के विरुद्ध नमाज के दौरान बर्बरता शर्मनाक: हिदायतुल्लाह खान

रांची। दिल्ली में सड़क पर नमाज अदा कर रहे नमाजियों के साथ एक सनकी पुलिसकर्मी की बदसलूकी का विडियो सामने आया है। इसमें वह नमाजियों को लात मार रहा है। मामला दिल्ली के इंदरलोक इलाके का बताया जा रहा है। पूरे मामले को लेकर झारखंड अल्पसंख्यक आयोग के अध्यक्ष हाजी हिदायतुल्लाह खान ने कहा है कि इस तरह की हरकत से पूरा देश शर्मसार हुआ है, देश की छवि विश्व भर में धूमिल हुई है। यदि कानून के विरुद्ध कोई कार्य होता है तो उस मामले को लेकर न्यायसंगत कार्रवाई हो सकती है पर नमाज के दौरान सजदे के हालत में किसी नमाजी को लात जूते से मारना एक अमानवीय एवं शर्मनाक हरकत है जिसकी कितनी भी निंदा की जाए कम है। इस संकी पुलिसकर्मी को सिर्फ निलंबित कर खानापूर्ति करने से कुछ नहीं होगा, इस संकी पुलिस वाले को नोकरी से निकाल कर इस पर देश के माहोल को बिगाड़ने, और भारत को पूरी दुनिया में बदनाम करने का मुकदमा दर्ज कर जेल भेजना चाहिए। श्री खान ने कहा कि ये बिल्कुल शर्मनाक है। पुलिस के भीतर भी राजनीति का यह जहर पहुँच गया है। केवल कार्रवाई काफी नहीं है, पुलिस के भीतर सांप्रदायिकता के किसी भी रूप को मिटाने का प्रयास होना चाहिए। हम कहाँ आ गए हैं। इस नफरत को राजनीतिक संरक्षण मिल रहा है इसलिए इस नफरत से हम सबको मिलकर लड़ना होगा। दिल्ली पुलिस की ऐसी छवि कभी नहीं थी। उन्होंने कहा इस मामले को लेकर अल्पसंख्यक समुदाय में भय का माहौल बनाया जा रहा है, जिसके विरुद्ध कार्रवाई जरूरी है।



## सियासत वित्त मंत्री आतिशी की ओर से पेश वार्षिक बजट पर दिया बयान

## माताओं-बहनों को सशक्त बनाने वाला है दिल्ली का बजट: केजरीवाल

नयी दिल्ली। दिल्ली के मुख्यमंत्री एवं आम आदमी पार्टी (आप) के संयोजक अरविंद केजरीवाल ने माताओं-बहनों को और सशक्त बनाने वाला बजट करार देते हुए शनिवार को कहा कि इसमें समाज के हर तबके के लोगों का ख्याल रखा गया है।

श्री केजरीवाल ने विधानसभा में वित्त मंत्री आतिशी की ओर से पेश वार्षिक बजट 2024-25 पर चर्चा में अपनी बात रखते हुए कहा, "बजट हमारी माताओं-बहनों को और सशक्त बनाने वाला बजट है। बजट में 18 साल से ऊपर की हर महिला को एक-एक हजार रूपए देने की घोषणा की गई है। अगर किसी घर में कई महिलाएँ हैं और वे पात्र हैं तो सभी को योजना के तहत एक-एक हजार मिलेंगे।"



श्री केजरीवाल ने कहा, "आज देश में शासन का दो मॉडल चल रहा है। इसमें एक 'आप' का विकास मॉडल है और दूसरा भाजपा का विनाश मॉडल है। 'आप' ने अपने विकास मॉडल के तहत सरकारी स्कूल-अस्पताल ठीक किए, मुफ्त और 24 घंटे

बिजली कर दी और बुजुर्गों को तीर्थयात्रा करा रही है। वहीं, विनाश मॉडल के तहत ईडी-सीबीआई लगाकर विपक्ष को खत्म करने और अच्छा काम करने वाली विपक्ष की सरकारों के काम को रोका जा रहा है। दिल्ली में जो लोग दवाइयाँ, स्कूल, मोहल्ला क्लीनिक, बिजली की सब्सिडी रोक रहे वह दिल्ली के दुश्मन हैं। दिल्लीवालों को मिलकर इन दुश्मनों को दिल्ली से बाहर निकालना पड़ेगा।"

उन्होंने कहा कि यह लोग पूरे देश में जाकर एक-एक विधायक को 25 से 50 करोड़ में खरीद रहे हैं। इन लोगों ने उत्तराखंड की सरकार गिरा दी। उत्तराखंड में जनता ने हरीश रावत के नेतृत्व में कांग्रेस की सरकार बनाई,

लेकिन इन्होंने विधायक खरीद कर उत्तराखंड की सरकार गिरा दी। इसके अलावा, इन्होंने कर्नाटक, मध्य प्रदेश, गोवा, अरुणाचल, प्रदेश की सरकार गिरा दी। अब हिमाचल प्रदेश की सरकार गिराने जा रहे हैं। अगर इस देश के अंदर जनतंत्र को खत्म कर दिया जाए तो यह देश के साथ गद्दारी है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि अब ये लोग 'आप' को तोड़ने में लगे हुए हैं। 'आप' को खत्म कर देना चाहते हैं, क्योंकि भविष्य में 'आप' इनको देश के अंदर चुनौती दे सकती है, अलग-अलग राज्यों में इनको चुनौती दे सकती है। 'आप' तेजी से बढ़ाने वाली पार्टी है और 'आप' वाले इनके काबू में नहीं आ रही है।



# MADAN RAJ NURSING HOME

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No. - 9801637890, 6200450565, 9113374254

## कर्पूरी ठाकुर को मोदी की सरकार ने दिया सम्मान: सांसद

अररिया। पटना के पालीगंज में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह के साथ अररिया के सांसद प्रदीप कुमार सिंह ने भी शनिवार को मंच साझा किया। पालीगंज के कृषि फार्म मैदान में आयोजित पिछड़ा- अति पिछड़ा महासम्मलेन को अररिया सांसद ने भी संबोधित किया। बिहार में एनडीए सरकार के गठन के बाद केंद्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह का बिहार में यह पहला दौरा है।



सांसद प्रदीप कुमार सिंह ने जनसभा को संबोधित करते हुए कहा कि भारत रत्न बाबा साहब डॉ. भीमराव अम्बेडकर के विचार एवं संविधान के अनुसार सामाजिक विषमता दूर करने हेतु प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के मूल मंत्र सबका साथ, सबका विकास और सबका विश्वास सचमुच में साकार हो रहा है। प्रधानमंत्री मोदी को नौ साल के दौरान ओबीसी

को सबल और सशक्त बनने का मौका मिला है। मोदी जी ने अतिपिछड़ा आयोग को मान्यता देकर संवैधानिक दर्जा दिया है। ऑल इण्डिया कोटा स्कीम के अंतर्गत एमबीबीएस और एमडी के दाखिले में ओबीसी आरक्षण नरेन्द्र मोदी की सरकार ने दिया है।

केन्द्रीय विद्यालय, नवोदय विद्यालय और सैनिक स्कूल के दाखिले में ओबीसी के बच्चों को 27 प्रतिशत आरक्षण दिया गया है। केंद्रीय विश्वविद्यालयों में 2014-15 की तुलना में 2020-21 में ओबीसी छात्रों के नामांकन में 32.6 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। पेट्रोल पम्प और गैस एजेन्सी के आवंटन में ओबीसी को 27

प्रतिशत आरक्षण दिया गया। राष्ट्रीय पिछड़ा वर्ग वित्त निगम द्वारा ओबीसी को लाभ देने के साथ-साथ बैंकों द्वारा विभिन्न योजनाओं के तहत ओबीसी को अपने कार्यकाल में भरपूर लाभ दिलाया गया है।

उन्होंने कहा प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने ओबीसी समाज से आने वाले बिहार के महान राजनीतिज्ञ कर्पूरी ठाकुर एवं पूर्व प्रधानमंत्री पी. वी. नरसिम्हा राव को भारत रत्न से सम्मानित किया है। वही सांसद ने अपने संबोधन के दौरान बिहार में 40 का 40 सीट एनडीए गठबंधन के पक्ष में देने का लोगों से आग्रह किया है।

## बिहार में कुल 11 सीटों पर एमएलसी चुनाव को लेकर नामों की घोषणा

पटना। बिहार में आगामी मई माह में होने वाले विधानपरिषद चुनाव को लेकर राजग और महागठबंधन से कुल 11 सीटों पर चुनाव को लेकर नामों की घोषणा हो गई है। राजग गठबंधन से सीएम नीतीश कुमार सहित खालिद अनवर, संतोष सुमन, मंगल पांडे, लाल मोहन गुप्ता और अनामिका सिंह प्रमुख हैं। वहीं महागठबंधन से पूर्व सीएम और लालू यादव की पत्नी राबड़ी देवी, अब्दुल बारी सिद्दीकी, उर्मिला ठाकुर, शशि यादव और फैसल अली प्रमुख हैं।

## सगे चाचा के निधन पर तेज प्रताप और तेजस्वी ने क्यों नहीं मुंडवाए बाल: नीरज

पटना। राजद सुप्रीमो लालू प्रसाद यादव के दोनों बेटों तेजस्वी यादव और तेज प्रताप यादव ने सगे चाचा महावीर यादव के निधन के बाद भी बाल नहीं मुंडवाए जबकि दोनों उनकी शव यात्रा में शामिल थे? क्या राजद अध्यक्ष के दोनों बेटे हिंदू नहीं हैं? ये अहम सवाल जदयू के मुख्य प्रदेश प्रवक्ता और विधान पार्षद नीरज कुमार ने पूर्व मुख्यमंत्री लालू प्रसाद यादव से किया है।



नीरज ने शनिवार को सवाल के साथ तेजस्वी और तेजप्रताप के उन दिनों की तस्वीर को भी मीडिया में साझा किया है जब दोनों सगे चाचा के शव को कंधे पर लेकर अंतिम संस्कार के लिए जा रहे थे। तस्वीर को साझा कर उन्होंने लालू प्रसाद यादव से सवाल पूछा कि वो हिंदू धर्म का प्रमाण पत्र बांटते हैं लेकिन पहले वो ये तय करें कि वो हिंदू हैं या नहीं? नीरज ने कहा कि 26 मार्च, 2021 को लालू प्रसाद यादव के सगे बड़े भाई महावीर यादव का निधन हो गया था। उनके निधन के बाद लालू प्रसाद यादव के दोनों बेटे तेजस्वी

## लोकसभा चुनाव में इस बार बिहार की सभी 40 सीटें मोदी की झोली में डालना है: अमित शाह

बीएनएम@पटना

केंद्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री अमित शाह ने शनिवार दोपहर पटना के पालीगंज में जनसभा को संबोधित करते हुए कहा कि हम जब-जब आए बिहार की जनता ने हमारी झोली कमल से भर दी। वर्ष 2014 में आए तो 31 सीटें दी, 2019 में आए तो 39 सीटें दी और अब 2024 में 40 की 40 सीटें मोदी की झोली में डालना है।



अमित शाह ने सोनिया गांधी और लालू यादव पर तंज कसते हुए कहा कि एक का लक्ष्य बेटे को प्रधानमंत्री बनाना है तो दूसरे का लक्ष्य बेटे को मुख्यमंत्री बनाने का है। लालू जिस कांग्रेस पार्टी की गोद में बैठे हैं, उसने हमेशा पिछड़ा-अति पिछड़ा का विरोध करने

का काम किया। लालू केवल गरीबों की जमीन हथियाने का काम कर सकते हैं। गरीब का यदि कोई भला कर सकता है तो केवल और केवल नरेन्द्र मोदी और भारतीय जनता पार्टी कर सकती है। अमित शाह ने कहा कि लालू को चेताने आया हूं कि भाजपा में डबल इंजन की सरकार बन गई है। भू-माफियाओं को उल्टा लटकाने का काम भाजपा करेगी। हमारी सरकार एक कमेटी बनाएगी और गरीबों की जमीन पर कब्जा करने वाले को जेल की हवा खिलाएगी।

उन्होंने कहा कि लालू ने आडवाणी का रथ रोका था। लालू अब कुछ नहीं कर सकते। मोदी ने राम मंदिर का शिलान्यास भी किया और उद्घाटन भी। अब लालू रोक कर दिखाएं। बिहार में एनडीए 40 की 40 सीटें जीतेंगी। यह भरोसा हमें बिहार की जनता ने दे दिया है। इस बार परिवार को बढ़ाने वाले का नहीं, बल्कि देश को बढ़ाने वाले का साथ हर कोई देगा। गृह मंत्री शाह ने कहा कि मंडल कमीशन की रिपोर्ट को इंदिरा गांधी ने दबा दिया। राहुल गांधी ने ओबीसी कमीशन का विरोध दिया। राजद आज उसी कांग्रेस के साथ है। पिछड़ा वर्ग को आरक्षण नरेन्द्र मोदी और भाजपा की सरकार ने दिया। पिछड़ा व अतिपिछड़ा का अपमान करने वाली कांग्रेस के साथ बैठी राजद व लालू यादव आपका भला नहीं कर सकती। गृह मंत्री अमित शाह ने लालू यादव और कांग्रेस पर ही दशकों तक 370 लागू रखे रहने का ठीकरा फोड़ा।

## साहित्यकार डॉ. सुभाष चन्द्र यादव विश्व मैथिली साहित्य पुरस्कार से होंगे सम्मानित

सहरसा। मैथिली भाषा एवं साहित्य का प्रतिष्ठित पुरस्कार विश्व मैथिली साहित्य पुरस्कार मैथिली के लब्ध प्रतिष्ठित साहित्यकार, समालोचक डॉ. सुभाष चन्द्र यादव को प्रदान किया जायेगा। डॉ. यादव मैथिली, हिन्दी, बंगला, संस्कृत, उर्दू, अंग्रेजी, स्पेनिश एवं केंच भाषा के ज्ञाता हैं। उनका जन्म 5 मार्च 1948 में हुआ। साहित्यिक विधा में डॉ. सुभाष चन्द्र यादव कथाकार, समीक्षक एवं अनुवादक हैं। डॉ. यादव मूलतः बलवा मेनाही, जिला सुपौल, बिहार के रहने वाले हैं। जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय, नई दिल्ली से हिन्दी में स्नातकोत्तर एवं शोध करने के बाद उन्होंने कई वर्षों तक अध्यापन के क्षेत्र में योगदान दिया।

महज एक कहानी "घर देखिया" से सुभाष ने मैथिली व हिन्दी जगत में अपनी धमक

### मेरी दिली इच्छा है कि मैं महागठबंधन से चुनाव लड़ूँ: पप्पू यादव

पूर्णिया। पप्पू यादव ने कहा है कि मेरी दिली इच्छा है कि मैं महागठबंधन से चुनाव लड़ूँ। उन्होंने शनिवार को जाप की महारैली को संबोधित करते हुए ये बात कही। टिकट के ऐलान से पहले पूर्णिया में जाप सुप्रीमो पप्पू यादव प्रणाम पूर्णिया महारैली में पहुंचे। उनकी रैली में लगभग 40 से 50 हजार लोगों के पहुंचने का अंदाजा है। उनकी पार्टी जाप ने इस महारैली में 5 लाख लोगों के पहुंचने का दावा किया था। पूर्णिया के रंगभूमि मैदान से पप्पू यादव ने शक्ति प्रदर्शन करते हुए अपने एजेंडे को लोगों के सामने रखा।

उन्होंने भ्रष्टाचार, अफसरशाही, पलायन, भूमि विवाद के मामले बनाई है। इनकी कई कथा साहित्य अकादमी दिल्ली के पत्रिका समकालीन भारतीय साहित्य "पहल", "ज्ञानोदय" व "हंस" में प्रकाशित हो चुकी है। वर्ष 2013 में सुभाष

पर बोलते हुए कहा कि मैं जब सांसद बन जाऊंगा सारे मामलों को 5 महीने के अंदर निष्पादित कर दूंगा अन्यथा मैं इस्तीफा दे दूंगा। पप्पू यादव ने कहा कि 84 करोड़ लोगों को 5 किलो अनाज के भरोसे पर रखा गया है। आखिर में यह व्यवस्था कब तक चलेगी। हमारे इलाके सीमांचल और कोसी की गरीबी कब कब दूर होगी? बाढ़ के अभिशाप से कब मुक्ति मिलेगी? उन्होंने कहा कि उनकी दिली इच्छा है कि वे महागठबंधन से चुनाव लड़ें। मगर इसके लिए वे पूर्णिया की सीट से समझौता हरगिज नहीं करेंगे। मरना पसंद होगा मगर पूर्णिया को छोड़ना पसंद नहीं होगा।

को प्रबोध साहित्य सम्मान प्रदान किया गया। डॉ. सुभाष चन्द्र यादव को साहित्य अकादमी पुरस्कार सहित अनेकों पुरस्कार से सम्मानित किया जा चुका है। आपने मैथिली भाषा में लगभग 70 से अधिक कथाएँ, 30 समीक्षा एवं हिन्दी, बंगला एवं अंग्रेजी में अनेक अनुवाद प्रकाशित हैं। डॉ. यादव को विश्वम्भर मैथिली साहित्य सम्मान 2023 का सम्मान

10 मार्च को रांची के हरमू क्षेत्र स्थित स्वागतम बैंकवेट हॉल में भव्य कार्यक्रम के आयोजन में समाज के गणमान्य अर्थिति एवं साहित्यकारों की उपस्थिति में प्रदान किया जायेगा।

विश्वम्भर फाउंडेशन ट्रस्ट का गठन वर्ष 2018 में किया गया। इसके सचिव, नवीन कुमार झा, जो मिथिला नगरी दरभंगा जिला के अधार गांव के मूल निवासी हैं। इनके परिवार के सदस्यों ने मिलकर अपने पिता के स्मृति में इस फाउंडेशन का गठन किया। नवीन कुमार झा और आपके अनुज, राजेश कुमार झा झारखण्ड के रांची में रियलस्टेट के व्यापार से जुड़े हैं। विश्वम्भर फाउंडेशन एक चौरिटेबल ट्रस्ट है। यह न्यास सामाजिक, सांस्कृतिक और भाषा-साहित्य के विकास के लिए कार्य करता है।



# M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

## नगर वासियों को मिलेगी विद्युत शव दाहगृह की सुविधा: गरिमा

बसवरिया के जगदम्बा नगर में जारी विद्युत शवदाह गृह के निर्माण कार्य का नगर निगम की महापौर ने किया दल बल सहित निरीक्षण



बेतिया। नगर निगम स्थित बसवरिया के जगदम्बा नगर में 2.86 करोड़ से बन रहे अत्याधुनिक विद्युत शव दाहगृह के निर्माण कार्य का नगर निगम महापौर ने निरीक्षण किया। इस योजना के ब्लास्ट फरनेस का चेम्बर, 20 मीटर हाइट की चिमनी, टॉयलेट, नहाने की व्यवस्था, गार्ड रूम, वेंटिंग रूम, कॉमन हॉल की सुविधा रहेगी। ई टेंडर के

माध्यम से आवंटित संवेदक के द्वारा जारी इस योजना का निर्माण कार्य बिहार अर्बन

इंफ्रास्ट्रक्चर डेवलपमेंट कॉरपोरेशन लिमिटेड अर्थात बुडको के निर्देशन में हो रहा

है। महापौर गरिमा देवी सिकारिया के दौरान बुडको के सहायक अभियंता विश्वजीत कुमार, कनीय अभियंता जितेन्द्र कुमार, मनीष कुमार को निर्देशित किया गया कि सर्वेस लेबल पर जारी निर्माण कार्य में वांछित गुणवत्ता का पालन करते हुए कार्य में और तेजी लाया जाय।

ताकि नगर निगम से जारी कार्यादेश के तहत निर्धारित अगले छह माह की समय सीमा में विद्युत शव दाहगृह का बहु प्रतीक्षित निर्माण कार्य को पूरा किया जा सके। मौके पर मौजूद संवेदक के मैनेजर ने बताया कि कार्य स्थल पर जारी प्लिंथ के निर्माण कार्य में

सैकड़ों ट्रॉली मिट्टी की जरूरत है। खेतों में फसल लगी होने से मिट्टी मिलने में कुछ देरी हो रही है।

बावजूद इसके कार्य को पूरी गुणवत्ता के साथ आगे बढ़ाया जा रहा है। कार्य प्रगति के बावत बुडको के सहायक अभियंता विश्वजीत कुमार ने बताया कि जारी निर्माण कार्य का नियमित रूप से निरीक्षण और पर्यवेक्षण किया जा रहा है। तब महापौर श्रीमती सिकारिया ने निर्देशित किया कि इस बहु प्रतीक्षित योजना को पूरा करने में मानक गुणवत्ता का ख्याल रखना सर्वोच्च प्राथमिकता होनी चाहिए।

### उप विकास आयुक्त ने की सेक्टर पदाधिकारियों के साथ बैठक

मोतिहारी। लोकसभा निर्वाचन 2024 को स्वच्छ निष्पक्ष एवं भय मुक्त माहौल में संपन्न कराने को लेकर उप विकास आयुक्त पूर्वी चंपारण के द्वारा डीपी उच्च विद्यालय हुसैनी केसरिया में केसरिया विधानसभा के लिए प्रतिनियुक्त सभी सेक्टर पदाधिकारी, स्टेटिक सर्विलांस टीम एवं वीडियो व्यूइंग टीम के पदाधिकारियों के साथ बैठक कर जरूरी निर्देश दिया गया। यह बैठक विधानसभावार प्रशिक्षण के तौर पर किया गया जिसमें डीडीसी के द्वारा इन पदाधिकारी के द्वारा किए जाने वाले कार्यों को विस्तार से बताया गया। सभी सेक्टर पदाधिकारी को उनके लिए आवंटित मतदान केंद्रों का भ्रमण कर देख लेने एवं अन्य सभी कार्यों को विधिवत करने का निर्देश दिया गया।

## डीएम ने चलंत चापाकल मरम्मत दल को हरी झंडी दिखाकर किया खाना

मोतिहारी। आगामी भूषण गर्मी की संभावना को ध्यान में रखते हुए पूर्वी चंपारण जिलान्तर्गत खराब पड़े चापाकलों की मरम्मत हेतु पूर्वी चंपारण जिला पदाधिकारी सौरभ जोरवाल द्वारा चलंत चापाकल मरम्मत दल को सभी 27 प्रखंडों के लिए फ्लैग-ऑफ कर रवाना किया गया। सभी प्रखंडों में मरम्मत दल कार्यरत रहेगा, जिसके लिए रोस्टर तैयार कर कार्यालय आदेश निर्गत किया गया है। जिलाधिकारी ने कहा कि आगामी गर्मी के मौसम में पीक टाइम में भूषण गर्मी पड़ने की संभावना रहती है, भू-गर्भ जल-स्तर भी नीचे चला जाता है, पेयजल की समस्या भी आ सकती है। इसी सब के मद्देनजर अग्रिम तैयारी शुरू कर दी गयी है ताकि आम जनता को कोई समस्या न हो। कुल 27 चलंत चापाकल मरम्मत दलों को आज रवाना किया गया जो सभी 396 पंचायतों में घूम-घूमकर खराब चापाकलों को ठीक करेगा। उन्होंने कहा कि पंचायतों के जन-प्रतिनिधियों से भी आग्रह



किया गया है कि खराब चापाकलों की सूची उपलब्ध कराया जाए ताकि मरम्मत दल द्वारा इसे भी ठीक किया जाए। आम जनता भी टॉल-फ्री नंबर पर सूचना प्रदान कर सकती है। प्राप्त सूचना के आलोक में खराब चापाकलों को तुरंत ठीक किया जाएगा।

जिलाधिकारी ने कहा कि पूरे जिला में पीएचईडी के अधीन चापाकलों की कुल संख्या 38,366 है। खराब चापाकलों का

सर्वेक्षण कराया गया था। इसके अनुसार मोतिहारी जिला अन्तर्गत खराब चापाकलों की संख्या 4364 है। सभी प्रखंड विकास पदाधिकारियों को भी निर्देशित किया गया है कि जन-प्रतिनिधियों से संपर्क कर खराब चापाकलों की सूची प्राप्त कर मरम्मत कराएं। जिला प्रशासन का प्रयास है कि जिला में एक भी चापाकल खराब नहीं रहे। चापाकल मरम्मत दल द्वारा प्रखंडों के सभी पंचायतों में

घूम-घूमकर खराब चापाकलों की मरम्मत की जायेगी।

जिलाधिकारी के निदेश पर चापाकल मरम्मत एवं पेयजल संकट से निदान के लिए टौल फ्री नं. एवं जिला नियंत्रण कक्ष स्थापित किया गया है जिस पर सम्पर्क कर खराब चापाकलों की मरम्मत संबंधी शिकायत दर्ज की जा सकती है। यह सुबह 10 बजे से शाम 06 बजे तक कार्यरत रहेगा। कोई भी व्यक्ति निर्माकित दूरभाष पर पेयजल संकट से संबंधित शिकायत दर्ज करा सकते हैं:-

टौल-फ्री नं. -18001231121  
लोक स्वास्थ्य प्रमंडल, मोतिहारी नियंत्रण कक्ष -06252-233374  
लोक स्वास्थ्य प्रमंडल, ढाका नियंत्रण कक्ष -06250-296049

इस अवसर पर जिलाधिकारी के साथ पुलिस अधीक्षक, अधीक्षण अभियंता, कार्यपालक अभियंता, लोक स्वास्थ्य प्रमंडल, मोतिहारी, ढाका एवं अन्य भी उपस्थित थे।

## एसबीआई के दो एटीएम से लगभग 13 लाख की चोरी

मोतिहारी। जिले के दो थाना क्षेत्र में अज्ञात चोरों ने महज कुछ घंटे के अंतराल में दो एटीएम मशीन को काटकर चोरी की घटना को अंजाम दिया है। घटना तुरकौलिया थाना क्षेत्र के सेमरा में व मुफ्फसिल थाना क्षेत्र के डीएवी बनकट की है। दोनो एटीएम एसबीआई की है। बताया गया कि चोरी के पूर्व चोरों ने एटीएम में लगे सीसीटीवी कैमरे को घुमा दिया था। वही घटना की जानकारी के बाद मौके पर पहुंची पुलिस आस पास लगी सीसीटीवी से चोरों की पहचान में जुटी है। एटीएम से कितने रुपये की चोरी हुई है। इसकी बैंक ने कोई अधिकारिक जानकारी नहीं दी है लेकिन एक बैंककर्मि के अनुमान के अनुसार करीब 13 लाख की चोरी हुई है।



एसपी कांतेश मिश्रा ने कहा कि चोरों की पहचान और गिरफ्तारी के लिए टीम का गठन किया है। इसके साथ ही टीम लगातार एटीएम

और आसपास के सीसीटीवी फुटेज से चोरों की पहचान कर रही है।

### बेतिया में ट्राली से टकराई बाइक, एक की मौत

बेतिया। बेतिया पुलिस जिला के मझौलिया में सड़क किनारे खड़े ईट लदे ट्राली में बाइक टकरा गई। घटना में बाइक सवार मझौलिया के सहजनवा निवासी अनिल कुमार की मौके पर ही मौत हो गई। मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए बेतिया भेज दिया। अस्पताल में पहुंचे परिजन ने शव की पहचान अनिल कुमार के रूप में की। मृतक के पिता कपिलदेव महतो ने शनिवार को बताया कि अनिल यूपी में पलंबर मिश्री का काम करता था। वह छह मार्च को घर आया था। शुक्रवार की शाम करीब पांच बजे बैठनिया जाने के लिए घर से बाइक से निकला था। गुरुचुरवा कब्रिस्तान के समीप सड़क किनारे ईट लदी ट्राली खड़ी थी। संतुलन बिगड़ने से बाइक पीछे से ट्राली में टकरा गई। जिससे उसकी घटनास्थल पर ही मौत हो गई। शव की पहचान नहीं होने पर लोगों ने इसकी सूचना पुलिस को दी। बाद में परिजन अस्पताल पहुंचे और शव की पहचान किया। अनिल दो भाईयो में छोटा था। उसे एक साल का एक पुत्र है।

## लोकसभा निर्वाचन को सफल बनाने के लेकर तैयारियों की हुई समीक्षा



मोतिहारी। लोकसभा निर्वाचन को सफल बनाने के लिए प्रेक्षक प्रबंधन कोषांग के तैयारियों की समीक्षा की गई। समाहरणालय भवन पूर्वी चंपारण के एनआईसी से प्रेक्षक प्रबंधन कोषांग के नोडल पदाधिकारी के द्वारा वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से कोषांग के सभी अन्य पदाधिकारी, जिला के सभी प्रखंड विकास पदाधिकारी एवं प्रेषक के लिए प्रतिनियुक्त संपर्क पदाधिकारी के साथ बैठक कर सभी जरूरी निर्देश दिए गए एवं अभी तक की गई तैयारी की समीक्षा की गई।

समीक्षा के क्रम में नोडल पदाधिकारी के

द्वारा बताया गया कि प्रेक्षक के आगमन पर उन्हें पटना हवाई अड्डा से अगवानी कर जिला मुख्यालय लाने, उनके आवासन, उनकी सुरक्षा एवं अन्य सभी जरूरी चीजों की ससमय व्यवस्था सुनिश्चित करनी होगी।

सभी विधानसभा क्षेत्र के निर्वाची पदाधिकारियों से संपर्क कर प्रेक्षक के लिए फोल्डर तैयार करना तथा ससमय उसे उपलब्ध कराना होगा। प्रेक्षक महोदय के आगमन पर समाचार पत्रों के माध्यम से संपूर्ण लोकसभा क्षेत्र में इसकी सूचना आम जन को उपलब्ध करानी होगी।



# 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)



## भेलानारी विद्यालय में शिक्षक अभिभावक गोष्ठी सह सम्मान समारोह व मेडिकल कैंप का हुआ आयोजन

अरेराज। राजकीय उल्लिखित मध्य विद्यालय भेलानारी के प्रांगण में शिक्षक अभिभावक गोष्ठी सह सम्मान समारोह सह मेडिकल कैंप का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत दीप प्रज्वलित कर संस्थापक अध्यक्ष दुर्गावती देवी, डॉक्टर प्रवेज अजीज, दैनिक पत्र हिंदुस्तान के सर्कुलेशन मैनेजर सुजीत कुमार सिंह, राजेंद्र कुमार मिश्रा, राकेश कुमार सिंह सम्मिलित रूप से किया। कर्मवीर शिक्षक स्वर्गीय मैनेजर पांडे के तैलचित्र पर अतिथियों ने श्रद्धा सुमन अर्पित करते हुए उनके कृतित्व एवं ब्यक्तित्व का विस्तार से चर्चा की। प्रधानाध्यापक मदन मोहन नाथ तिवारी ने बताया कि बिहार सरकार के दिशा निर्देश के अनुसार प्रत्येक शनिवार को अभिभावक गोष्ठी का आयोजन किया जाता है। अभिभावकों को स्कूल के प्रति जागृत करने के लिए एक मेडिकल कैंप का आयोजन किया गया



जिसमें सभी अभिभावकों एवं बच्चों को शहर के सुप्रसिद्ध चिकित्सकों के द्वारा निःशुल्क इलाज एवं आवश्यक दवाइयां दी गईं लगभग 500 अभिभावक छात्रों का इलाज पूर्वी चंपारण के हार्ड रोग विशेषज्ञ डॉक्टर प्रवेज अजीज के द्वारा सरल रूप से हार्ड रोगियों का इलाज कर आवश्यक दवाइयां दी गईं। चंपारण क्लब के अध्यक्ष सुजीत कुमार सिंह के द्वारा एवं परशुराम श्रीवास्तव के द्वारा छात्र-छात्राएं जो विज्ञान के क्षेत्र में प्रतिदिन उन्नति कर रहे हैं

नव छात्र छात्रा को मेडल एवम प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। मैनेजर दुर्गावती सेवा संस्थान के मीडिया प्रभारी सुधांशु कुमार पाण्डेय की अहम भूमिका देखने को मिली श्री पांडे सुदूर देहात क्षेत्र में प्रति माह सेवा शिविर, मेडिकल कैंप का आयोजन कराकर आवश्यक चिकित्सा सुविधा प्रदान करते हैं। डॉ. पंकज कुमार, डॉ. राहुल कुमार, डॉ. आलोक कुमार, डॉ. शीतल नरूला, आदि चिकित्सकों ने सेवा शिविर में निःशुल्क

चिकित्सा सेवा दिया। पंचायत समिति सदस्य राकेश सिंह, भूमि दाता सदस्य राजेंद्र कुमार मिश्रा, सुरेंद्र कुमार मिश्रा, शिक्षक जीवन ज्योति, हितेश कुमार उपाध्याय, रामाशंकर पंडित, विनोद कुमार साव, रूपा कुमारी किरण कुमारी, कार्यक्रम को सफल बनाने में अपनी अहम भूमिका निभाई। मौके पर पवन कुमार मिश्रा वीरेंद्र सिंह लाल साहब सिंह सुरेंद्र कुमार मिश्रा, संजय कुमार ओझा, उमेश सिंह, लक्ष्य क्लासेज के राजेश कुमार, कार्यक्रम में विज्ञान के क्षेत्र में प्रस्तुत छात्रों में गुलशन कुमार, रानी कुमारी, पल्लवी कुमारी, साक्षी कुमारी, निक्की कुमारी, खुशी कुमारी, शालू कुमारी, रोशन कुमार, रितिक कुमार आदि छात्रों को पुरस्कृत किया गया कार्यक्रम में मंच संचालन आर्यन कुमार धन्यवाद ज्ञापन प्रधानाध्यापक मदन मोहन नाथ तिवारी ने किया।

### सेव द चिल्ड्रेन द्वारा संचालित बाल संरक्षण समिति की हुई बैठक

मोतिहारी। महिला एवं बाल विकास निगम समाज कल्याण विभाग यूनिसेफ के सहयोग से बाल रक्षा भारत सेव द चिल्ड्रेन द्वारा संचालित उड़ान परियोजना अंतर्गत मोतिहारी प्रखंड के बरदाहा पंचायत के बाल संरक्षण समिति की बैठक में लिए गए निर्णय के आलोक में शिक्षा के प्रति सामुदायिक जागरूकता हेतु सभी विद्यालयों के पोषक क्षेत्र में बच्चों को रोजगार नहीं-शिक्षा का अधिकार दो, कलम किताबें बस्ता दो-बचपन का अधिकार दो, सब मिलकर खाएं कसम-बाल मजदूरी को करें खतम, बाल मजदूरी व्यापार है-शिक्षा बच्चों का अधिकार है, मेहनत मजदूरी न करवाओ- इन हाथों में कलम थमाओ, बाल मजदूरी पाप है- इसके जिम्मेवार हम और आप हैं, बच्चों के भविष्य को बचाना है- बाल विवाह को दूर भगाना है, जैसे गगन भेदी नारों के साथ पूरे गांव में बच्चों की रैली निकाली गई।

### देशी शराब के साथ दो लोग पकड़ार्ये, वाहन जांच में

लगाया 42 हजार का जुर्माना बगहा। बगहा पुलिस जिला ने 24 घंटा में दो लोगों की गिरफ्तारी की है, जिसमें कुल-16 वारंट का निष्पादन किया गया है, जिसमें जमानतीय 05 और अजमानतीय 11 हैं। उक्त जानकारी बगहा पुलिस अधीक्षक सुशांत कुमार सरोज ने प्रेस रिलीज जारी कर शनिवार को दी। उन्होंने बताया कि बगहा पुलिस जिला अंतर्गत पटखौली थाना द्वारा शराब रखने के मामले में एक अभियुक्त को गिरफ्तार कर जेल भेजा गया और 05 लीटर देशी शराब बरामद किया गया। वाल्मीकिनगर थाना ने शराब रखने के मामले में एक अभियुक्त को गिरफ्तार कर जेल भेजा गया। बगहा पुलिस द्वारा बीते 07 मार्च को अपराध नियंत्रण हेतु संघन वाहन जांच किया गया। जांच के क्रम में रामनगर थाना ने 20 हजार, धनहा थाना ने सात हजार, पटखौली थाना ने 6 हजार, यातायात थाना ने चार हजार, बगहा थाना ने तीन हजार, चौतरवा थाना द्वारा दो हजार, इस प्रकार कुल-42 हजार रुपया का जुर्माना लगाया गया।

## डिस्पैच सेंटर के लिए चयनित स्थल का डीडीसी ने किया निरीक्षण

मोतिहारी। लोकसभा निर्वाचन 2024 को सफलतापूर्वक संपन्न कराने को लेकर केसरिया विधानसभा के लिए हाई स्कूल केसरिया में बनने वाले डिस्पैच सेंटर के लिए चयनित स्थल का उप विकास आयुक्त के द्वारा निरीक्षण किया गया।

यहां के प्रखंड विकास पदाधिकारी एवं अन्य संबंधित पदाधिकारी को इसे पूर्ण रूपेण तैयार कर लेने का निर्देश दिया गया। डीडीसी ने कहा कि मतदान की तिथि से 10 दिन पहले जिला स्ट्रॉंग रूम से यहां ईवीएम लाया जाएगा और उसका कमिश्निंग भी यही किया जाएगा।



यहां पर सभी जरूरी सुविधा पेयजल, बिजली शौचालय आदि की बेहतर व्यवस्था कराई जाए। उप विकास आयुक्त ने कहा कि शीघ्र ही

पुनः इसका निरीक्षण कर प्रगति कार्य का जायजा लिया जाएगा। ज्ञातव्य है कि केसरिया के लिए डिस्पैच सेंटर पहले एमएस कॉलेज

मोतिहारी में बनाया गया था परंतु दूरी को देखते हुए बाद में केसरिया में ही डिस्पैच सेंटर बनाने का निर्णय लिया गया।

**समाचार भेजें**  
किसी भी प्रकार का समाचार, विचार एवं विज्ञापन देने के लिए संपर्क करें - 9471060219

**ई-मेल भेजें**  
bordernewsmirror@gmail.com

share your news



# MADAN RAJ NURSING HOME

★ Dr. C.B. Singh  
MBBS

★ Dr. Khushboo Kumari  
MBBS, MD  
Obstetrics & Gynaecology

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

24-Hour Emergency Service

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

**HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)**

Contact No.- 9801637890  
6200450565, 9113374254



# M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

Affiliations No.- 330186  
School No.- 65181

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

TRANSPORT FACILITY AVAILABLE

Contact No.- 9939047109  
9431203674

**BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI**

# नारियां अब पुरुषों की परछाई नहीं पारिवारिक समाज का आधार स्तंभ

संजीव ठाकुर

आज स्त्री के संदर्भ में सारी पुरातन अवधारणाओं को बदलने का समय आ गया है। नारी अब घर में पूजा तो है ही साथ ही वह समाज में अपनी अहमियत की दस्तक देकर देश की सीमा सुरक्षा में भी अपना योगदान दे रही है। राष्ट्र निर्माण में नारी की शिक्षा एवं उनकी सहभागिता भारत का शक्तिशाली भविष्य है, अतः नारी की शिक्षा देश के लिए अति महत्वपूर्ण मुद्दा बन गई है। वह समय चला गया जब किसी घर में कन्या के पैदा होने से पूरे परिवार में मातम छा जाता था अब भारत में धीरे-धीरे सामाजिक परिवेश में लिंग भेद बदलने लगा है।

स्थिति यह है कि शिक्षित परिवार केवल एक संतान ही पैदा करना चाहती है चाहे वह कन्या हो या बेटा। अब परिवार में कन्या पैदा होने से खुशियां मनाई जाती है और पुरातन सोच अब धीरे-धीरे सामाजिक परिवेश को मस्तिष्क के मूल्यांकन के साथ बदलते जा रही है। पुरुष प्रधान समाज में नारी को पूजा कह कर बहला दिया जाता था और उसे घर की चहारदीवारी में सीमित कर दिया गया था। यही कारण था कि वे पुरुषों की बराबरी में ना आकर बहुत पिछड़ गई और देश की समग्र विकास की

स्थिति एकांगी हो गई थी। समाज यह भूल गया था कि जिन हाथों में कोमल चूड़ियां पहनी जाती हैं वही हाथ तलवार भी उठा कर युद्ध में एक वीरगंगा की भूमिका निभाती है, इसकी सर्वश्रेष्ठ उदाहरण रजिया बेगम और रानी लक्ष्मीबाई रही हैं। मनुस्मृति पर यदि आप नजर डालेंगे तो पाएंगे कि उसमें स्पष्ट कहा गया है कि जहां नारियों की पूजा होती है वहां देवताओं का वास होता है। प्राचीन भारत में नारी शिक्षा का काफी प्रचार प्रसार किया गया था इसके कई प्रमाण भी हैं कि वेद की रिचाओं का ज्ञान नारियों को था इसमें कुछ महत्वपूर्ण नारियां समाज के लिए एक उदाहरण बन गई थी उनमें मैत्री, गार्गी, अनुसूया, सावित्री, आदि उल्लेखनीय हैं। वैदिक काल के विद्वान मुंडन मिश्र की पत्नी उदय भारती ने प्रकांड पंडित विश्वविजयी आदि शंकराचार्य को भी शास्त्रार्थ में भरी सभा में पराजित किया था। इसीलिए वेदों और पुराणों में भी उल्लेखित है की बालिका शिक्षा समाज के निर्माण में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाला होता है।

महादेवी वर्मा ने नारी शिक्षा को पुरुष शिक्षा से ज्यादा महत्वपूर्ण बताया था उन्होंने कहा था स्त्री को शिक्षित बनाना एक पुरुष को शिक्षित बनाने से ज्यादा आवश्यक और महत्वपूर्ण है यदि एक पुरुष शिक्षित-प्रशिक्षित होता है तो

उससे एक ही व्यक्ति को लाभ होता है किंतु यदि स्त्री शिक्षित होती है तो उससे संपूर्ण परिवार शिक्षित हो जाता है।

उन्होंने बहुत महत्वपूर्ण बात कही नारी को अशिक्षित रखना समाज के लिए अपराध के समान है। समय के परिवर्तन के साथ साथ नारी का महत्व अब पूरे तौर पर समझा जा रहा है आज समाज तथा देश में नारियां सर्वोत्कृष्ट कार्य कर रही हैं। समाज हो या विज्ञान या राजनीति अथवा समाज सेवा संपूर्ण क्षेत्र में आज नारियां पुरुषों से कंधे से कंधा मिलाकर सर्वश्रेष्ठ कार्य कर रही हैं। मैडम क्यूरी, कल्पना चावला, इंदिरा गांधी, श्रीमति भंडार नायके, सरोजनी नायडू, कस्तूरबा गांधी जैसी महिलाएं राष्ट्र का मार्गदर्शन करने का काम करती रही हैं। महात्मा गांधी ने स्वयं कहा है कि जब तक भारत की महिलाएं पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर हर क्षेत्र में काम नहीं करेगी तब तक भारत का सर्वांगीण विकास संभव नहीं है। पी वी संधू, वित्त मंत्री सीतारमण स्मृति ईरानी और मंत्रिमंडल में शामिल महिलाएं किसी से पीछे नहीं हैं और सबसे ताजा उदाहरण भारत की महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू ने महिला होकर महिलाओं का नाम राष्ट्र की प्रथम पंक्ति में दर्ज कर देश के सर्वोच्च पद राष्ट्रपति पद को सुशोभित किया है।

## ख्वाब में हकीकत



ममता सिंह राठौर, कानपुर

सपने जो हम सोते हुए देखते हैं, उनके बारे में आप लोगो की क्या राय है? बताइगा। वैसे मेरी भी समझ में कुछ ज्यादा नहीं है, हां पर यह लगता है कि जो मन में चल रहा होता है वो देखते हैं, फिर कभी बिल्कुल विचित्र सपने होते हैं। खैर, आज हम आप को आज के सपने में देखी हुई घटना का ही विवरण दे रही हूँ जो बिल्कुल सच है।

हुआ यूं की आज दोपहर मैं जब सोई तो इस सपने ने ही जगा दिया, तो मन थोड़ी देर तक सोचता रहा फिर हँसी भी आ गई तो सोचा चलो आप लोगों को भी जगाते हैं, हँसाते हैं। अच्छा आज समय का जो दौर है उसके साथ सब लोग क्या चल पा रहे? हां पर कुछ लोग दौड़ रहे हैं कुछ लोग छलांग लगा रहे हैं, पर कुछ लोग बेचैन भी हैं और सोचते हैं कि हमारी भारत भूमि जहां सत्यवादी हरिश्चंद्र, राजा दशरथ, जैसे लोग हुए हैं बल्कि आज भी किसी विद्यालय में झूठ का समर्थन नहीं होता। सामने से, बाकी आप सब की राय, पर अब आप चलते फिरते देखो कैसे-कैसे लोग, एक छोटी सी बात मन में घूम रही थी।

हुआ यूं की किसी से मेरी यूं ही रास्ते में मुलाकात हुई, नमस्ते की, हमने तो वो खड़ी हो गई बात करती रहीं। मेरे सच्चे लेखन की जिससे वो बहुत प्रभावित हैं, ऐसा बताया उन्होंने, तभी मेरी नजर उनके हाथ में दूध की बाल्टी पर पड़ी तो हमने पूछ लिया कितने में देते हैं दूध? तो जवाब देखिए- हमने पूछा ही नहीं कितने में देता है हम तो जो बिल देता है बस दे देती हूँ... हिहिहि। हमें भी हँसी आ गई, अच्छा जी राम राम।

अब अगली कथा जिसने हमें जगा दिया वो यह की सपने में सजी संवरी आठ-दस औरतें दिखीं तो हमने पूछा- आज करवा चौथ है क्या? तो सब की सब देखी होंठ तो हिलाई पर जवाब नहीं दिया। हमने फिर पूछा तो फिर वही अभिनय की और एक ने कहा हां है करवा चौथ, तभी हमने कुछ सोचते हुए कहा अच्छा पर हमने तो नवरात्रि का व्रत किया है यह मार्च का महीना है करवा चौथ तो अक्टूबर के महीने में होता है। इसके आगे जो बोल कर मेरी आँख खुल गई वो यह कि जो तुम लोग लिपी पुत्री बैठी हो, बिल्कुल टी वी सीरियल की सास-बहू साजिश, और-सीखो और घर फोड़ो। मंथरा हो पूरी की पूरी। यह सब मेरे सपने में घटी घटना है। कोई व्यक्तिगत न ले। वैसे सुंदर यह है कि सब हरी साड़ी में सुहागिनी देवियां दिखीं।



हनुमान मुक्त

खुशी में समय कैसे निकल जाता है, पता ही नहीं चलता। रामखिलावन उर्फ आर के साहब का समय भी बहुत अच्छे ढंग से गुजर रहा था। आजकल उनकी गिनती अच्छे अफसरों में होने लगी थी। अपनी अफसर बिरादरी में उनकी अच्छी पोजीशन थी। अच्छे खासे परिवार में उनकी शादी हो गई। वे पापा भी बन गए। सात साल का उनके एक बेटा है।

सिंह साहब जैसे गुरु के मार्गदर्शन और अपनी कार्यशैली से उनके पास अपना मकान और बैंक बैलेंस भी बन गया है। उनकी ही जाति बिरादरी का एक युवक है दीनदयाल।

अपने बूते अनुसार पढ़ने लिखने के बावजूद, काफी कोशिश करने के बाद भी जब किसी सरकारी महकमे में अपनी जगह ढूँढने में वह नाकामयाब रहा तो उसने असर-कारी स्कूल में देश का भविष्य निर्माता बनाने का कार्य शुरू कर दिया। असर-कारी स्कूल मास्टर की तनख्वाह असर-दायक नहीं होने से दीनदयाल स्कूल समय से पहले और बाद में होम ट्यूशन कर अपना गुजारा करने लगा।

घर में उसकी मां के सिवाय कोई नहीं था। पिता का देहांत बहुत पहले बचपन में ही हो चुका था। दीनदयाल की उम्र तीस साल के पार हो गई लेकिन क्या मजाल जो कोई नवयौवना का पिता अपनी पुत्री का हाथ उनके हाथों में देने का मानस बनाता। बेचारा दीनदयाल इधर-उधर ताक-झांक कर अपना काम चला रहा था। ताकते-झांकते उसकी आंखों को भी अब शर्म आने लगी थी। पर बेचारा क्या करता?

यार, दोस्त जब अपने बीवी बच्चों के साथ

## व्यंग्य: दीनू की किस्मत

हंसते बतियाते निकलते तो उसके दिल पर सांप लोट जाता। मन ही मन उसे अपनी किस्मत पर रोना आता। इसी मोहल्ले का होने के कारण सब उसे दीनू ही कह कर पुकारते। प्राइवेट स्कूल में पढ़ाने के कारण अब वह दीनू से दीनू मास्साब बन चुका था। दीनू का पढ़ाने लिखाने में मन कितना लगता। यह तो नहीं पता लेकिन उसके द्वारा घर पर पढ़ने वाले बच्चे और उनके मां-बाप उससे बहुत प्यार करते। वह भी घर पर बच्चों को पढ़ाने के अलावा सब कुछ करता। बच्चों को पढ़ाई का सामान लाने से लेकर, घर का सामान लाने में भी वह कोई कोताही नहीं बरतता। जैसे जैसे दीनू अपना गुजर-बसर कर रहा था। पिछले कुछ दिनों से वह आर के सर के यहां भी उनके नौनिहाल को घर पर ट्यूशन पढ़ाने का कार्य करने लगा था। अन्य ट्यूशन वालों के घर पर वह एक घंटे से अधिक समय खराब नहीं करता लेकिन आरके साहब की लोकप्रियता और कार्यशैली से प्रभावित होकर वहां वह दो घंटे तक खराब करने में कोताही नहीं बरतता।

उसका मानना था कि यह इन्वेस्टमेंट है जिसका फल उसे भविष्य में अवश्य मिलेगा। दीनू यहां साहब और साहिबा के पर्सनल कामों को भी पूरी मुस्तैदी से मन लगाकर पूरा करता। आरके साहब, साहिबा और उनका नौनिहाल दीनू की कर्तव्य निष्ठा, वफादारी और मेहनत से खुश थे। साहब को दीनू की दयनीय दशा पर काफी दया आती, जिसे दीनू अच्छी तरह जानता था। अपनी दयनीय दशा को अच्छी दशा में बदलने के लिए वह मनोरथ सिद्ध वृक्ष पर जाकर मनोकामना का धागा भी बांध आया था।

मनोरथ सिद्ध वृक्ष की कृपा उस पर आई या उसकी मेहनत, कर्तव्य निष्ठा और वफादारी ने अपना रंग दिखाया कि एक दिन शाम को साहब, दीनू पर कुछ अधिक मेहरबान नजर आए। उन्होंने दीनू को एक अखबार थमाते हुए कहा, दीनू! इस अखबार में हमारे महकमे में बाबू की जगह के लिए विज्ञप्ति छपी है। तुम फॉर्म भर दो। दीनू ने अखबार को इधर-उधर पलटा। बोला, साहब इस नाम का अखबार तो आज पहली बार देखा है। सुनकर साहब के चेहरे पर एक रहस्यमय मुस्कान उभर आई। बोले, जब यह बाजार में आएगा ही नहीं तो तुम देखोगे कैसे? इसका प्रसारण हम जैसे कुछ एक अधिकारियों तक ही सीमित है। तुम्हें आम खाने है या पेड़ गिनने। जैसा कहा है, वैसा करो। कल शाम तक फॉर्म तैयार कर दे जाना। अत्यंत गोपनीय काम है। किसी से कुछ कहना मत। दीनू को आम खाने थे। साहब के यहां ट्यूशन के काम को और भी निष्ठा से करने का मन ही मन निर्णय किया। साथ ही साहब के निर्देशानुसार अपना भविष्य संवारने का भी। उनके कहे अनुसार फॉर्म तैयार कर गोपनीय ढंग से साहब को दे आया।

कुछ दिनों बाद साहब ने परीक्षा में बैठने का बुलावा पत्र दीनू को थमा दिया और कुछ गोपनीय निर्देशों के साथ ठीक समय पर परीक्षा स्थल पर पहुंचने का आदेश भी। दीनू ने साहब के आदेशों की अक्षरशः पालना की। सभी काम ठीक-ठाक ढंग से संपन्न हो गया। परीक्षा में पूछे गए प्रश्नों की कुंजी, पेपर मिलने के आधे घंटे बाद ही दीनू के पास पहुंच गई और दीनू परीक्षा में पास हो गया। अब आ गई टाइप टेस्ट की

बारी। परीक्षा तो टीप टाप कर पास कर ली लेकिन अब टाइप टेस्ट कैसे पास करेगा दीनू। उसे तो टाइप करने की एबीसीडी तक नहीं आती फिर वह टाइप की स्पीड में कैसे पास होगा। मन ही मन वह सोच रहा था। अपना संशय उसने साहब के समक्ष रखा।

साहब ने उसे मस्त रहने को कहा। आर के साहब अब खुद अलादीन के चिराग बन चुके थे। जिनके पास हर समस्या का हल था। पी टी आई सिंह साहब का उन पर पूरा असर था। सिंह साहब की उन पर पूरी कृपा दृष्टि थी। वे अपने गुरु सिंह साहब से पूरा गुरु ज्ञान ले चुके थे। उन्होंने टाइप टेस्ट वाले दिन दीनू को दिन भर उनके घर पर ही रहने का निर्देश दे दिया कि वह आज घर से बिल्कुल ना निकले। अपने स्कूल से भी आज की छुट्टी ले ले। दीनू, साहब के गोरखधंधे के बारे में सोचता उससे पहले ही उसके दिमाग में पेड़ गिनने के बेवकूफी भरे प्रयास की बजाय आम खाने का विचार आ जाता।

उसे आम खाने थे। वह सब कुछ साहब के निर्देशानुसार कर रहा था। टाइप टेस्ट के दिन, दिन भर साहब के घर पर ही रहा। जो घर का काम वह कर सकता था। उसने पूरी कर्मठता से किया। शाम को उसे छुट्टी मिल गई। टाइप टेस्ट हो गया। कुछ दिनों बाद परीक्षा परिणाम आ गया। दीनू बिना टाइप टेस्ट में बैठे ही टाइप टेस्ट में अच्छे अंको से पास हो गया।

उसे बाद में पता चला कि उसकी टाइप टेस्ट की परीक्षा साहब के ऑफिस में काम करने वाले टाइपिस्ट ने दी थी। भगवान ने दीनू की सुन ली। अब वह आर के साहब के ऑफिस में ही सरकारी बाबू बन गया।

मुक्तायन, 93, कांति नगर मुख्य डाकघर के पीछे, गंगापुर सिटी, सवाई माधोपुर (राजस्थान)

## नमिता गुप्ता मनसी



### हो सके तो सीखना कभी..

पेटों से.. बीजों के अंकुरन की भाषा, चिड़ियों से.. घोंसला बुने जाने की भाषा, पतंगों से.. हवाओं की भाषा, बादलों से.. बारिश की भाषा, बूंदों से.. पानी की भाषा, नदियों से.. अनवरत बहने की भाषा, तारों से.. आकाश की भाषा, सूरज से.. धूप की भाषा, चांद से.. चमकने की भाषा !!

नवजात से.. किलकारी की भाषा, चित्रकार से.. रंगों की भाषा, स्त्री से.. उसके दर्द की भाषा प्रौढ़ से.. जीवन की भाषा प्रेम से.. मौन की भाषा, और जीवन से.. उसके होने की भाषा !

सुनो.. समाहित हैं ये सभी भाषाएं सदियों से कवियों की कविताओं में !!

मेरठ, उत्तर प्रदेश

# बदल डालिए इन Bad habits को नहीं तो पड़ सकता है पछताना

हमारे दैनिक दिनचर्या में बहुत अधिक बैठना या लेटना और बहुत कम करना या कोई व्यायाम नहीं करना सेहत के लिए बिल्कुल अच्छा नहीं माना जाता है। इससे गंभीर स्वास्थ्य समस्या हो सकती है। इसे गतिहीन जीवन शैली या फिर सेडेंट्री लाइफस्टाइल भी कहते हैं।

## गतिहीन जीवन शैली क्या होता है?

गतिहीन जीवन शैली मूल रूप से एक प्रकार की जीवन शैली है जहां एक व्यक्ति दैनिक दिनचर्या में नियमित मात्रा में शारीरिक गतिविधि नहीं करता है। दिनभर बैठे रहने की वजह से मेटाबॉलिज्म भी धीमी होने लगती है और ब्लड शुगर और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने और फैट को कम करने की शरीर की क्षमता भी कम हो सकती है। इसके कई अन्य खतरे भी हैं।

## सेडेंट्री लाइफस्टाइल के खतरे

गतिहीन जीवन शैली फेफड़ों के कार्य को प्रभावित कर सकती है। जानकारों के मुताबिक गतिहीन जीवनशैली न केवल



आपके आईसीयू में उतरने के जोखिम को बढ़ाती है बल्कि सक्रिय जीवनशैली की तुलना में आपके जीवित रहने की दर पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालती है।

यह मोटापे को बढ़ावा देता है। जिन लोगों की गतिहीन जीवन शैली होती है वे आमतौर पर अधिक वजन वाले या मोटे होते हैं। इसके अलावा, गतिहीन जीवन शैली वाले लोगों में मधुमेह, उच्च रक्तचाप जैसी कई गंभीर स्थितियां भी पैदा हो सकती हैं।

धूम्रपान और शराब जैसी खराब आदतें, जो अक्सर एक गतिहीन जीवन शैली के बाद होता है, उनके परिणामस्वरूप भी फेफड़े कमजोर होते हैं। इनके अलावा स्लीप एपनिया सिंड्रोम, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हाइपरलिपिडेमिया, विभिन्न मस्कुलोस्केलेटल विकार समेत कई अन्य

रोग घेर सकते हैं।

## एक्टिव रहने के टिप्स

1. सप्ताह में कम से कम 5 दिन प्रति दिन 45 मिनट व्यायाम करना समग्र स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। इसके अलावा तेज चलना, दौड़ना, टहलना, साइकिल चलाना या तैरना जैसे एक्टिविटीज शरीर के लिए फायदेमंद हैं।
2. लिफ्ट के बजाय सीढ़ियां लेना या अपने वाहन को अपने कार्यालय से एक या दो ब्लॉक पहले पार्क करना और बाकी रास्ते में चलना भी आपको नियमित रूप से शारीरिक गतिविधि प्रदान करने में मदद कर सकता है। सीढ़ियां चढ़ने से आपका दिल पंप हो सकता है और आपकी मांसपेशियों, हड्डी, जोड़ और फेफड़ों के स्वास्थ्य को बढ़ावा मिल सकता है। पैदल चलने से कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं जैसे हृदय रोग का जोखिम कम होना, रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि और तनाव और रक्तचाप के स्तर में कमी आना।
3. डेस्क पर लगातार एक घंटे से ज्यादा बैठने से बचें। काम के बीच में समय निकालकर

उठें और थोड़ा घूमें फिर

वापस काम पर बैठ

जाएं। इससे यह

सुनिश्चित होगा

कि आपकी

मांसपेशियां

कठोर न हों

और आपके

डेली स्टेप्स

की संख्या

भी बढ़े।

4. अपनी

कुर्सी पर बैठकर

या ऑफिस में दो

मिनट के ब्रेक के

दौरान कई तरह के

व्यायाम किए जा सकते हैं।

फिजिकल एक्टिविटी के छोटे-छोटे स्टेप्स

हमारे मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में मदद करते

हैं और प्रभाव कई घंटों तक बना रहता है।

5. अधिक खाने से बचें विशेष रूप से चीनी

से। अपने आहार में स्वस्थ सब्जियों और

फलों को शामिल करें और संतुलित आहार



लें।

6. शराब और धूम्रपान से दूर रहें।

7. व्यायाम

सुबह या

शाम किसी

भी समय

किया जा

सकता है,

ले कि न

खाने के कम

से कम 1/2

घंटे बाद।

8. जब आप खड़े हो

सकते हैं तब खड़े होने से

आपकी मांसपेशियों को

मजबूत करने और अतिरिक्त कैलोरी जलाने

में मदद मिल सकती है। जब आप कॉल कर

रहे हों, टीवी देख रहे हों या कोई अन्य ऐसी

एक्टिविटी जिसे आप खड़े होकर कर सकें तो

जरूर करें।

## रक्तचाप को नियंत्रित करता है 'पत्ता गोभी'

**पत्ता गोभी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट अल्जाइमर जैसी समस्याओं से बचाते हैं। वजन घटाने के लिए गोभी को डाइट में शामिल करें। पत्ता गोभी का सेवन आपकी त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद होता है।**

पत्ता गोभी के स्वास्थ्य लाभ : फिट और स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है कि सब्जियों को आहार में शामिल किया जाए, सब्जियां शरीर में पोषक तत्वों की आपूर्ति करती हैं। ऐसे में पत्ता गोभी आपकी सेहत के लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकती है। पत्ता गोभी ज्यादातर सभी को पसंद होती है, इसका



इस्तेमाल सिर्फ

सब्जी के तौर पर ही नहीं बल्कि कई स्वादिष्ट व्यंजन बनाने में भी किया जाता है।

इसमें कैलोरी की मात्रा कम होती है, इसलिए वजन घटाने के लिए डाइटिंग करने वालों के लिए यह एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। इसमें विटामिन और मिनरल भरपूर मात्रा में मौजूद होते हैं, जो आपकी सेहत को कई फायदे देते हैं। पत्ता गोभी का सेवन न सिर्फ दिल की बीमारियों को दूर करने में मददगार होता है बल्कि यह आपकी त्वचा और बालों के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। आइए जानते हैं, पत्ता गोभी के अन्य स्वास्थ्य लाभ- रिपोर्ट के अनुसार पत्ता गोभी में कैलोरी कम और फाइबर अधिक होता है। यह आपको लंबे समय तक भूख नहीं लगने देता और वजन घटाने में मदद करता है। डाइट्स के लिए गोभी का सूप और सलाद एक बेहतरीन और पौष्टिक विकल्प माना जाता है।

## स्वस्थ दिल के लिए पत्ता गोभी:

पत्ता गोभी के सेवन से दिल की सेहत ठीक रहती है। उच्च रक्तचाप और उच्च कोलेस्ट्रॉल हृदय रोगों के जोखिम को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार हैं। ऐसे में पत्ता गोभी पॉलीफेनोल्स से भरपूर होती है जो ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को कम कर दिल की बीमारियों के खतरे को कम करती है।

## दिमाग के लिए बेस्ट पत्ता गोभी:

पत्ता गोभी में विटामिन-के भरपूर मात्रा में होता है जो दिमाग के लिए बहुत फायदेमंद होता है। एक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में, यह पार्किंसंस रोग, मनोभ्रंश और अल्जाइमर और बीमारियों से बचाता है। इसके अलावा पत्ता गोभी नींद की समस्या को कम करने और अच्छी नींद लेने में मदद कर सकता है। पत्ता गोभी एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है जो त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करती है। यह त्वचा पर काले धब्बे और झुर्रियों को कम करने में भी मदद करता है।

पत्ता गोभी सिर्फ त्वचा को ही नहीं बल्कि बालों को स्वस्थ और मजबूत रखने में मददगार है। यह कमजोर बालों के झड़ने और दोमुंहे बालों जैसी समस्याओं को कम करने में भी कारगर है।

## मन को शांत और एकाग्रचित करने के लिए अपनाएं मेडिटेशन

हम सभी जानते हैं कि योग ना केवल हमारे शरीर को बल्कि हमारे दिल और दिमाग को भी शांत करता है। साथ सकारात्मकता, आशावाद और खुशी की भावना को बढ़ावा देता है। हम अपने भीतर निहित इन रचनात्मक प्रतिभाओं के बारे में भूल गए हैं क्योंकि हमारा दिमाग और दिल तनाव, चिंता और अपेक्षाओं से भर गया है। ऐसे में कई बार इसका असर हमारे शरीर पर भी दिखने लगता है। लेकिन अगर हम अपने अंदर के छिपे हुए रचनात्मकता को फिर से जगाना चाहते हैं तो, इसके लिए हमें ध्यान और योग को शुरू करना होगा। तो ध्यान करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है? आइए जानते हैं उन तरीकों को जो हमारे व्यक्तित्व के साथ सबसे अच्छा काम करेंगे। हालांकि, यह आपको तय करना होगा कि आपके लिए कौनसा तरीका सर्वश्रेष्ठ है।

## भावातीत ध्यान

ध्यान का यह रूप भारत में महर्षि महेश योगी द्वारा बनाया गया था और इसने दुनिया भर में बड़ी सफलता देखी है। यह मूल रूप से एक मंत्र ध्यान है जिसे मौन में किया जाता है और कहा जाता है कि यह चेतना की उच्च अवस्थाओं तक पहुँचने में मदद करता है। हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है और रक्तचाप को कम करता है। बीटल्स ट्रान्सेडेंटल मेडिटेशन के अनुयायी थे और उन्होंने इस अभ्यास का समर्थन करने और इसे सात समुद्रों में फैलाने के लिए बहुत कुछ किया। इस तकनीक में मन में चुपचाप जप की गई ध्वनि का उपयोग शामिल है और इसका अभ्यास दिन में 20 मिनट तक किया जाता है। समर्थक आत्म-विकास के एक उपकरण के रूप में इसकी प्रभावकारिता की शपथ लेते हैं।

## निर्देशित ध्यान

यह एक ध्यान केंद्रित अभ्यास है जिसमें आप चिकित्सक की आवाज सुनते हैं जबकि वे आपको ऐसे परिदृश्यों के मानसिक चित्र बनाने में मदद करते हैं जो आपको शांत और शांतिपूर्ण लगते हैं। जब आप अपने आप को एक बहते हुए झरने, पेड़ों की छाया के माध्यम से बहती हुई सूरज की किरणों, पक्षियों के चहकने की कल्पना करते



हैं, तो आप तुरंत इस शांत वातावरण में पहुँच जाते हैं। भावनात्मक तरलता की परिवर्तित अवस्थाओं तक पहुँचने के लिए यह प्रप्र एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में कल्पना का उपयोग करता है।

## दया और करुणा ध्यान

यह प्रार्थना के समान है जहां हम दूसरों के प्रति अपने सकारात्मक भावों को निर्देशित करते हैं। केंद्रित एकाग्रता के साथ, हम उन्हें उपचार भेजते हैं और उनके सुख और शांति की कामना करते हैं। इससे हमें अपने स्वयं के कष्टों को कम करने में मदद मिलती है, क्योंकि जब हम अच्छे इरादे भेजते हैं, तो हम अपने स्वयं के स्पंदनों को बढ़ा रहे होते हैं।

## माइंडफुलनेस मेडिटेशन

यह संभवतः सबसे लोकप्रिय रूप है जिसका व्यावसायिकरण ध्यान के बड़े ब्रांड गुरुओं द्वारा किया गया है जो अपने रिट्रीट में शामिल होने के लिए हजारों डॉलर के टिकट चार्ज करते हैं। वे हमें सावधान रहना सिखाते हैं जो वर्तमान में मौजूद रहने की कला है। वर्तमान क्षण ही आपकी एकमात्र वास्तविकता है, अतीत और भविष्य जलते हुए बुलबुले की तरह हैं। यदि आप उन्हें छूने की कोशिश करते हैं, तो वो फट जाते हैं। वर्तमान वह है जिसे आप अपनी पांच इंद्रियों के माध्यम से महसूस कर सकते हैं और माइंडफुलनेस की कला आपके द्वारा महसूस किए जाने वाले अनुभवों पर ध्यान दे रही है।

ऊपर दिए गए टिप्स के कारगर होने की हम पुष्टि नहीं करते हैं। यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। किसी भी समस्या या इलाज के लिए डॉक्टरों से सलाह जरूर लें।

# ठंड से तड़कने लगे कान या हो जाए दर्द और सूजन, घर पर ये आयुर्वेदिक उपाय दे सकते हैं आराम

**का**न आपके सबसे संवेदनशील और महत्वपूर्ण अंगों में से एक है। इसकी वजह से आप बाहरी आवाज को सुन पाते हैं। लेकिन इसके हेल्थ की तरफ ज्यादातर ध्यान नहीं जाता है, जब इसमें कोई गड़बड़ी हो जाए। कान आपके मस्तिष्क, नाक, मुंह, आंख जैसे दूसरे अहम हिस्सों से आंतरिक रूप से जुड़ा होता है। ऐसे में इसमें दर्द आपको दूसरे दर्द से की ओर ले जा सकता है।

आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ डिंपल जांगडा ने एक इंस्टाग्राम पोस्ट में कान दर्द, सूजन, ब्लॉकेज को ठीक करने के घरेलू उपायों को बताया है। वह कहती हैं कि कान का संक्रमण सर्दियों के दौरान या बैक्टीरिया, वायरस या कवक के आंतरिक, मध्य या बाहरी कान में फंसने के कारण हो सकता है। ऐसे में इससे राहत के लिए ये उपाय फायदेमंद साबित होते हैं।

## कान दर्द को ठीक करने के लिए ट्राय करें ये घरेलू नुस्खें

तुलसी से पाएं कान के दर्द से छुटकारा

तुलसी एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटीऑक्सीडेंट, एंटीमाइक्रोबियल और इम्यूनोमॉड्यूलेटरी गुणों से भरपूर होती है। ऐसे में यह कान के दर्द और इन्फेक्शन से राहत दिलाने में मदद कर सकती है।

### ऐसे करें इस्तेमाल

कान के दर्द से राहत के लिए तुलसी के कुछ पत्तों को ओखली और मूसल में पीस लें। अब इसके रस को छानकर एक से दो बूंद कान में डालें।

**कान के दर्द में फायदेमंद है लौंग का तेल** लौंग के तेल में एनाल्जेसिक (दर्द निवारक) और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जिसके वजह से एक्सपर्ट कान के दर्द को ठीक करने के लिए इसे यूज करने की सलाह देती हैं।

### ऐसे करें इस्तेमाल

एक चम्मच तिल के तेल में एक लौंग डालकर उबाल लें और ठंडा होने दें। तेल को छान लें और गर्म तेल की 1 से 2 बूंद प्रभावित कान में डालें।

जैतून के तेल से करें कान दर्द का घरेलू उपचार

एक्सपर्ट बताती है कि अमेरिकन एकेडमी

ऑफ पीडियाट्रिक्स (AAP)

हल्के से मध्यम लेवल

के कान के दर्द को

ठीक करने के

लिए घरेलू

उपाय के

रूप में

जैतून के

तेल को

प्रभावी

मानता

है।

ऐसे करें

इस्तेमाल

एक चम्मच

जैतून के तेल

को गर्म करें और

इसे ठंडा होने दें। तेल

की 1 से 2 बूंद प्रभावित कान

में डालें।

टी ट्री ऑयल से करें कान दर्द ठीक

टी ट्री ऑयल एंटीफंगल, एंटी बैक्टीरियल,

एंटीसेप्टिक और एंटी-इंफ्लेमेटरी

गुण होते हैं, जो इसे कान

के दर्द के लिए प्रभावी

बनाते हैं।

ऐसे करें

इस्तेमाल

जैतून का

तेल, तिल

का तेल

या

नारियल

के तेल के

एक

चम्मच के

साथ टी ट्री

ऑयल की

एक या दो बूंद

मिलाएं। तेल को

अच्छी तरह मिलाकर

कान में 1 से 2 बूंद डालें।

उपयोग करने से पहले तेल के तापमान की जांच जरूर करें।

कान के सूजन को इन मसालों से कम करें

यदि आपको कान के आसपास के क्षेत्र में सूजन का अनुभव हो रहा है, तो लहसुन और अदरक जैसे एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण वाले मसाले फायदेमंद हो सकते हैं। यह न केवल सूजन को कम करते हैं, बल्कि जमाव को दूर करने और कान के दर्द को कम करने में भी मदद करते हैं।

### ऐसे करें इस्तेमाल

लहसुन की 3 कलियां गर्म करके उसमें चुटकी भर नमक मिलाकर कपड़े में रखकर दर्द वाले कान पर सेंकाई करें। इसके अलावा यदि आप अदरक का इस्तेमाल कर रहें तो ताजे अदरक के टुकड़े को ओखल और मूसल में डालकर रस निकालें। तरल को छान लें और प्रभावी कान के पास की त्वचा पर लगाएं।

### जलनेति है कान के लिए फायदेमंद

जलनेति एक आयुर्वेदिक थैरेपी है। इसमें नाक की एक छेद से पानी को डालकर दूसरे छेद से निकाला जाता है। ऐसा करने से नाक और कान के बीच के रास्ते में भरा कफ साफ होता है। जिससे कान बंद होने की समस्या नहीं होती है। इसके अलावा आप नीलगिरी के तेल की कुछ बूंदों के साथ भाप भी लें सकते हैं।

## किचन की सफाई करने में निकलती है जान, इनसे काम होगा आसान

हर घर में किचन वह

जगह है, जहां एक महिला का ज्यादातर समय बीतता है। लेकिन यह घर की सबसे दूषित जगह भी है। यहां ज्यादातर बैक्टीरिया पनपते हैं, जो आपको कभी दिखाई नहीं देते। रसोई एक पवित्र जगह है, जिसकी नियमित रूप से साफ सफाई की जानी चाहिए। नियमित सफाई न केवल किचन को साफ रखती है, बल्कि आप कई बीमारियों से भी बचे रहते हैं। तो आइए हम आपको बताते हैं किचन की सफाई करने के कुछ बेहतरीन टिप्स।



### बेकिंग सोडा

बेकिंग सोडा सबसे अच्छा किचन क्लीनिंग हैक है। यह चिकनाई और दागों को दूर करने का बेहतरीन नुस्खा है। बेकिंग सोडा का उपयोग आपकी रसोई में सिंक, नालियों, ओवन, ग्रिल, माइक्रोवेव और स्टोव सहित लगभग सभी चीजों को साफ करने के लिए किया जा सकता है।

### नींबू और सिरका

सिरका आपकी रसोई में बैक्टीरिया को मारने का सबसे प्रभावी तरीका है। इसकी तीखी गंध को खत्म करने के लिए इसमें नींबू का उपयोग किया जाता है। किचन कैबिनेट्स को साफ करने के लिए नींबू-सिरका का मिश्रण एक स्प्रे बोतल में डालकर किचन कैबिनेट पर स्प्रे करें। कुछ मिनट तक प्रतीक्षा करें और नरम कपड़े से साफ करें।

### असेंशियल ऑयल

असेंशियल ऑयल आपके घर के हर कोने को फ्रेश रखता है। आप अपने पसंद की असेंशियल ऑयल की दो बूंदों को रुई के गोले पर डालें और गंध को खत्म करने के लिए डस्टबिन में रख दें। ये असेंशियल ऑयल कीड़ों को दूर भगाने का अच्छा घरेलू नुस्खा है।

### डिश वॉशिंग सोप

एक कप गर्म पानी में लिक्विड डिशवॉशिंग सोप की दो से तीन बूंदें मिलाएं। अब मिश्रण को एक स्प्रे बोतल में डालें। स्टोव सहित सभी सतहों पर स्प्रे करें और कुछ मिनटों के बाद पोंछ लें। इसे आप क्विक क्लीनिंग के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं।

खाना बनाने से पहले और बाद में किचन को साफ करने के लिए यह तरीके अपना सकते हैं। ये हैंक्स किचन को स्वच्छ और आपको स्वस्थ रखेंगे।

## शरीर में खून बढ़ाने के साथ हड्डियों के लिए फायदेमंद है किशमिश

इस फ्रूट्स के सेवन से कितना फायदा होता है, ये तो आप जरूर जानते होंगे। आज आपको किशमिश के फायदों के बारे में बताएंगे। हर कोई इसके स्वाद से वाकिफ है, लेकिन किशमिश के गुण सिर्फ इसके स्वाद तक सीमित नहीं हैं, बल्कि यह शरीर से जुड़ी कई समस्याओं को दूर करने में सहायक है।

सेहत के लिए किशमिश किसी वरदान से कम नहीं है। इसे खाने से कमजोरी, सुस्ती जैसी समस्याओं से राहत मिल सकती है। यह पोषक तत्वों का भंडार है। आइए जानते हैं, किशमिश सेहत के लिए कैसे फायदेमंद है।

### 1. खून की कमी दूर करने में सहायक

किशमिश में आयरन पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसमें विटामिन-बी और कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करते हैं। अगर आप एनिमिया से पीड़ित हैं, तो रोजाना किशमिश का सेवन कर सकते हैं।

### 2. पाचन को स्वस्थ रखने में मददगार

सावधानी: लेख में दिए गए सुझाव और टिप्स सिर्फ सामान्य जानकारी के लिए हैं और इसे पेशेवर चिकित्सा सलाह के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए। किसी भी तरह के सवाल या परेशानी हो तो फौरन अपने डॉक्टर से सलाह करें।



किशमिश में मौजूद फाइबर पाचन के लिए लाभकारी है। इसके लिए रात में किशमिश को भिगो दें और सुबह में इसे खाएं। अगर आपको कब्ज की समस्या है, तो भिगो हुए किशमिश का नियमित रूप से सेवन कर सकते हैं।

### 3. आंखों के लिए फायदेमंद

किशमिश में पर्याप्त मात्रा में बीटा-कैरोटीन, विटामिन-ए और कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो आंखों के लिए फायदेमंद होते हैं। इसके नियमित सेवन से मोतियाबिंद का खतरा भी कम हो सकता है।

### 4. हड्डियों के लिए लाभदायक

किशमिश में कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। जो हड्डियों को स्वस्थ रखने में सहायता करता है। हड्डियों को मजबूत रखना चाहते हैं, तो नियमित रूप से किशमिश का सेवन कर सकते हैं।

### 5. हाई ब्लड प्रेशर को करता है कंट्रोल

किशमिश में पोटैशियम और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं, जो ब्लड सर्कुलेशन को सुधार कर हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मददगार है।

# है बेदाग स्किन की चाहत? तो आपकी परेशानी का हल है यह एक जूस



साफ और बेदाग त्वचा कौन नहीं चाहता, लेकिन इसे पाने का सबसे अच्छा ज़रिया नैचुरल उपाय है। त्वचा को हेल्दी बनाने के लिए ज़रूरी है कि हम खानपान पर ध्यान दें। घर पर भी आप अपनी त्वचा को कई तरीकों से हेल्दी बना सकती हैं। इसके लिए सही खाद्य पदार्थों का चयन अहम है। अगर आप भी लंबे समय से बेदाग त्वचा की ख्वाहिश रख रही हैं, तो हम आपको बता रहे हैं ऐसे जूस के बारे में जो आपका काम आसान कर सकता है।



घर पर बने ताज़ा जूस से न सिर्फ आपके शरीर से टॉक्सिन्स निकल जाएंगे, बल्कि आपकी सम्पूर्ण सेहत को भी फायदा पहुंचेगा। जिससे आप उम्र भर स्वस्थ त्वचा पा सकती हैं। हम बता रहे हैं ऐसी जादुई ड्रिंक के बारे में जो ज़रूरी विटामिन्स और पोषक तत्वों से भरी होती है और जो स्किन को बेदाग बनाने का भी काम करती है। इस जूस के लिए आपको चाहिए होगा खीरा, नींबू, अदरक और केल।

खीरा एक नैचुरल हाइड्रेटिंग सब्जी है, जिसमें पानी की मात्रा काफी ज़्यादा होती है। यह विटामिन-के और बीटा-केरोटीन से भी भरा होता है, जो शरीर में मौजूद फ्री-रेडिकल्स से निपटते हैं। नींबू विटामिन-सी और फाइबर से भरा होता है, जो त्वचा से जुड़ी कई मुश्किलों को दूर करने की शक्ति रखता

है। अदरक में भी एंटीइंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो नुकसान पहुंचाने वाले बैक्टीरिया को मार गिराते हैं। इन सभी चीजों का अगर मिलाकर सवन किया जाए, तो इससे आपको साफ और चमकती त्वचा मिल सकती है। केल एंटीऑक्सीडेंट्स, फाइबर, कैल्शियम और



विटामिन्स से भरा होता है। एंटीइंफ्लेमेटरी यह सब्जी बैक्टीरिया की ग्रोथ को रोकने का काम करती है। आप चाहें तो केल की जगह पालक का भी उपयोग कर सकती हैं।

## ऐसे आसानी से बनाएं ये जूस

1. सभी चीजों को पानी से अच्छी तरह धो लें। आप इन्हें कुछ देर पानी के एक कटोरे में डुबोकर भी रख सकते हैं।
2. सबसे पहले मिक्सी में केल डालें, फिर अदरक, नींबू और खीरा डाल दें। अब इसे तब तक ब्लेंड करें जब तक यह सभी चीजें अच्छी तरह पिस न जाएं। अगर आपको पल्प वाला जूस पसंद है, तो इसे थोड़ा कम पीस दें।
3. इस जूस को किसी एयर-टाइट जार में भर दें और कुछ देर फ्रिज में रख दें। फिर इसे फ्रिज से निकालकर गिलास में डालें और पुदीने से गार्निश कर पी लें।

**खीरा एक नैचुरल हाइड्रेटिंग सब्जी है, जिसमें पानी की मात्रा काफी ज़्यादा होती है। यह विटामिन-के और बीटा-केरोटीन से भी भरा होता है, जो शरीर में मौजूद फ्री-रेडिकल्स से निपटते हैं।**

# तुलसी की पत्तियों से मिलते हैं ढेरों फायदे

तुलसी सेहत के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। इसमें कई औषधीय गुण पाए जाते हैं, जो शरीर को कई रोगों से बचाने में सहायक है। तुलसी का इस्तेमाल भोजन से लेकर दवाओं तक में किया जाता है। इसमें पर्याप्त मात्रा में विटामिन्स मौजूद होते हैं। तुलसी में जिंक, आयरन, कैल्शियम, विटामिन सी, ए, ई, के आदि पाए जाते हैं।



यह एंटी ऑक्सीडेंट और एंटी बायोटिक्स गुणों से भरपूर होता है। शारीरिक बीमारियों के साथ बाल और स्किन से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में तुलसी काफी सहायक है।

## सर्दी-खांसी

तुलसी की पत्तियों में एंटी इंफ्लेमेटरी और एंटी वायरल गुण मौजूद होते हैं। जो किसी भी तरह के इन्फेक्शन से बचाने में मदद कर सकते हैं। अगर आपको सर्दी-खांसी की समस्या है, तो

आप तुलसी की चाय पी सकते हैं। इसे बनाने के लिए पानी में 8-10 तुलसी की पत्तियां डालें, अब इसे उबाल लें। फिर इसे छानकर गुनगुना कर लें। आप नियमित रूप से इसका सेवन कर सकते हैं। यह खांसी में कारगर साबित हो सकता है।

## मुंह की बदबू

अगर मुंह से बदबू आती है, इससे राहत पाने के लिए आप तुलसी की पत्तियों का सेवन कर सकते हैं। यह मुंह की दुर्गंध को दूर करने



में मदद करता है। इसके लिए आप रोजाना तुलसी की 4-5 पत्तियों को चबाकर खा सकते हैं।

## त्वचा संबंधी समस्याओं के लिए

अगर आप स्किन की समस्याओं से परेशान हैं, तो तुलसी की पत्तियों का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये मुंहासे, खुजली जैसी समस्या से बचाने में मदद करती हैं। इसके लिए आप तुलसी की पत्तियों का पेस्ट तैयार कर लें, अब इसे मुल्लानी मिट्टी में मिलाएं। इस मिश्रण को आप चेहरे पर लगा सकते हैं। हफ्ते में इस प्रक्रिया को दो बार कर सकते हैं।

## मेमोरी बूस्टर

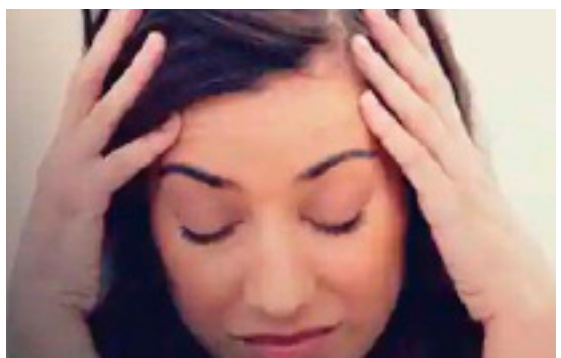
तुलसी में एंटी डिप्रेसेंट्स गुण

मौजूद होते हैं, जो ब्रेन के लिए लाभदायक है। इसके नियमित सेवन से याददाश्त मजबूत हो सकती है। मेमोरी बूस्ट करने के लिए आप रोजाना खाली पेट तुलसी की 5-6 पत्तियां चबाकर खा सकते हैं या इसकी चाय भी पी सकते हैं।

## आंखों के लिए

एक रिपोर्ट के अनुसार तुलसी की पत्तियों में कुछ ऐसे गुण पाए जाते हैं, जो आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। मार्केट में कई आयुर्वेदिक आई ड्रप्स उपलब्ध हैं, जिनमें इसकी पत्तियों का इस्तेमाल किया जाता है लेकिन इसका उपयोग करने से पहले डॉक्टर से ज़रूर परामर्श लें।

# अल्जाइमर को नजरअंदाज करना पड़ सकता है सेहत पर भारी



क्या आप चीजें रखने के बाद अक्सर भूल जाया करते हैं या फिर आपको किसी चीज को याद करने में कठिनाई का सामना करना पड़ता है, अगर इन सवालों का जवाब हां में है तो आप अल्जाइमर रोग के शिकार हो सकते हैं। अल्जाइमर रोग दुनियाभर में तेजी से बढ़ते न्यूरोलॉजिकल विकारों में से एक है। इसे डेमेशिया का सबसे सामान्य प्रकार भी माना जाता है। अल्जाइमर रोग के कारण लोगों का दैनिक जीवन भी प्रभावित हो सकता है। ऐसे में आइए जानते हैं आखिर क्या है अल्जाइमर रोग, इसके लक्षण और बचाव के उपाय।

## क्या है अल्जाइमर रोग-

अल्जाइमर रोग एक न्यूरोलॉजिकल विकार है जिसमें मस्तिष्क

की कोशिकाएं मृत होने लगती हैं, कई मामलों में मस्तिष्क में सिकुड़न की भी समस्या हो सकती है। आसान शब्दों में समझें तो अल्जाइमर रोग एक मानसिक विकार है, जिसके कारण मरीज की याददाश्त कमजोर हो जाती है और उसका असर दिमाग के कार्य पर पड़ता है। आमतौर पर यह मध्यम उम्र या वृद्धावस्था में दिमाग के ऊतकों को नुकसान पहुंचाने के कारण होता है। यह डेमेशिया का सबसे आम प्रकार है, जिसका असर व्यक्ति की याददाश्त, सोचने की क्षमता, रोजमर्रा की गतिविधियों पर पड़ता है।

## अल्जाइमर के लक्षण-

- आपकी दैनिक गतिविधियों को प्रभावित करने वाली स्मृति में कमी
- समस्या सुलझाने में कठिनाई
- भाषण या लेखन के साथ परेशानी
- समय या स्थानों के बारे में भ्रमित हो जाना
- निर्णय लेने में कमी
- व्यक्तिगत स्वच्छता में कमी
- मनोदशा और व्यक्तित्व में परिवर्तन
- दोस्तों, परिवार और समाज से दूरी
- धूम्रपान से बचें।
- नियमित रूप से व्यायाम करें।