

# बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं



## LAKSHYA RAJ KIDZEE

Mission Chowk, Pataura (Infront of Durga Mandir) Motihari Mob.- 9128562441

### संगठित सज्जनशक्ति के बल पर सामाजिक परिवर्तन का मार्ग होगा प्रशस्त: भागवत



वडोदरा। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सरसंघचालक डॉ. मोहन भागवत ने कहा है कि पर्यावरण संरक्षण, स्वदेशी भाव का जागरण और अपने नागरिक कर्तव्यबोध के आधार पर समाज की सज्जनशक्ति संगठित होकर काम करे तो सामाजिक परिवर्तन का मार्ग प्रशस्त होगा। डॉ. भागवत ने दो दिवसीय गुजरात प्रवास के अंतिम दिन रविवार को वडोदरा में आयोजित प्रबुद्धजन गोष्ठी में कहा कि समाज में व्याप्त जाति-पाति के भेद को दूर करने के लिए सज्जन शक्ति का नेटवर्क बनाने जैसे विशेष प्रयोग करना चाहिए। इस

अवसर पर संघ के अखिल भारतीय कार्यकारिणी सदस्य सुरेश जोशी उपाख्य भैयाजी जोशी ने कहा कि दुनिया की सबसे प्राचीन संस्कृति और परंपरा के वाहक हमलोग हैं। समय के साथ समाज जीवन में आए दोषों के कारण पैदा होने वाली समस्याओं का समाधान भी समाज की सज्जन शक्ति के प्रयास में निहित है। गोष्ठी का आयोजन डॉ. हेडगेवार जन्मशताब्दी सेवा समिति (वडोदर) की ओर से किया गया। इस अवसर पर समाजजीवन के विभिन्न क्षेत्रों के प्रबुद्ध नागरिक मौजूद रहे।

### भ्रष्टाचारियों को बचाना चाहता है विपक्षी गठबंधन : जेपी नड्डा

द्रमुक और कांग्रेस की आलोचना करते हुए नड्डा ने कहा कि दोनों पार्टियां 'सनातन धर्म' और तमिल संस्कृति को खत्म करने के लिए प्रतिबद्ध है। उन्होंने कहा कि सनातन धर्म पर उनके जानबूझकर किए गए हमले ने राज्य में धार्मिक सद्भाव को गंभीर रूप से बाधित कर दिया है। उन्होंने कहा कि यह हमारी भाजपा सरकार है, जो तमिल संस्कृति की रक्षा और पुनर्जीवित कर रही है।



चेन्नई (तमिलनाडु)। तमिलनाडु के अरियालुर में भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा ने कहा कि इंडी गठबंधन के कई नेता या तो जमानत पर हैं या जेल में हैं। एक तरफ भ्रष्ट लोगों को बचाने की कोशिश हो रही है, वहीं प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी देश में भ्रष्टाचार को खत्म करने के लिए संकल्पित हैं। भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा रविवार को यहां अपने चुनाव प्रचार के दौरान एक जनसभा को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल जैसे नेता जेल गए, जबकि सोनिया गांधी और उनके बेटे राहुल सहित

को संबोधित करते हुए कहा कि देशभर में विपक्षी नेताओं की पारिवारिक पार्टियां हैं और अपने वंशवाद और अपनों को बचाने की कोशिश कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि भ्रष्ट द्रमुक शासन के तहत तमिलनाडु में भी विकास खतरे में है। लोगों को भ्रष्टाचार मुक्त भारत के लिए द्रमुक और उसके सहयोगियों को उखाड़ फेंकना चाहिए। यहां कार्यकर्ताओं और आमजन में उत्साह, जोश और जोश देखने को मिला, उससे उन्हें विश्वास है कि लोग भाजपा उम्मीदवारों को संसद में भेजेंगे। साथ ही नड्डा ने डीएमके और कांग्रेस पर तमिल संस्कृति, परंपरा और रीति-रिवाजों के खिलाफ जाने का आरोप लगाया। भाजपा अध्यक्ष ने कहा, उनके खिलाफ इस लड़ाई में, हम यहां तमिल संस्कृति को पुनर्जीवित करने के लिए समर्पित हैं लेकिन दूसरी तरफ वे तमिल संस्कृति को नष्ट करने की कोशिश कर रहे हैं। उन्होंने दावा किया कि प्रधानमंत्री के प्रगतिशील नेतृत्व में देश ने विकास की लंबी छलांग लगाई है।

### राजनीति

राजस्थान की पहचान अब घड़े पर घड़ा रखकर जाती महिलाओं से नहीं होगी : राजनाथ

## भारत अब खुद हथियार बना रहा: राजनाथ सिंह

बीकानेर। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने कहा कि कांग्रेस के राज में देश को विदेशों से हथियार खरीदने पड़ते थे लेकिन ये नया भारत है, जहां देश खुद हथियार बना रहा है। रक्षामंत्री राजनाथ सिंह रविवार को लोकसभा क्षेत्र बीकानेर के विधानसभा क्षेत्र श्रीकोलायत में भाजपा उम्मीदवार अर्जुनराम मेघवाल के समर्थन में एक चुनावी सभा को संबोधित कर रहे थे। राजनाथ ने कहा कि राजस्थान की पहचान अब घड़े पर घड़ा रखकर जाती महिलाओं से नहीं होगी। उन्होंने कहा कि भारत बहुत बदल गया है। हम पहले हथियार खरीदते थे और अब हथियार खुद बनाते हैं। हम अब सर्जिकल स्ट्राइक करते हैं, एयर स्ट्राइक करते हैं तो इस पर कांग्रेस सवाल खड़े करती है। यह आधुनिक और समर्थ भारत है, जिसे दुनिया देख रही है। रक्षामंत्री ने कहा कि भाजपा जनता को जनार्दन मानती है लेकिन कांग्रेस एक परिवार को जनार्दन मानती है। कांग्रेस और भाजपा में यह बड़ा अंतर है। गरीब परिवारों को



मकान देने की योजना का जिम्मेदार करते हुए उन्होंने कहा कि अधिकांश लोगों को पक्के मकान मिल गए हैं, जो रह गए हैं, उन्हें जल्द मिलेगा। भीड़ को देखकर गदगद राजनाथ सिंह ने कहा कि आज ज्यादा बोलने की जरूरत महसूस नहीं हो रही है। इतनी संख्या में लोगों को देखकर साफ है कि अर्जुनराम जीत रहे हैं। पिछली बार और इस बार की सभा में अंतर है।

इस बार देवी सिंह भाटी को मंच पर देखना सुखद है। इस अवसर पर भाजपा उम्मीदवार अर्जुनराम मेघवाल, राजस्थान के खाद्य मंत्री सुमित गोदारा, देवी सिंह भाटी, विधायक सिद्धीकुमारी, जेठानंद व्यास, अंशुमान सिंह, मेयर सुशीला कंवर राजपुरोहित, जालम सिंह भाटी सहित अनेक भाजपा नेता-कार्यकर्ता मौजूद थे।

### पश्चिम बंगाल में एनआईए अधिकारियों के विरुद्ध जवाबी एफआईआर दर्ज

कोलकाता। पश्चिम बंगाल के पूर्व मेदिनीपुर जिले के भूपतिनगर में एनआईए टीम पर हमले के बाद गिरफ्तार किए गए दो लोगों में से एक के परिवार ने अधिकारियों पर छेड़छाड़ का आरोप लगाते हुए जवाबी प्राथमिकी दर्ज कराई है। पुलिस ने रविवार को बताया कि गिरफ्तार किए गए दोनों तृणमूल कांग्रेस के स्थानीय नेता हैं। इन्होंने पिछले साल 22 दिसंबर को हुए विस्फोट के सिलसिले में गिरफ्तार किया गया। इस विस्फोट में तीन लोग मारे गए थे। कोर्टाई के उप-विभागीय पुलिस अधिकारी दिबाकर दास ने बताया कि शनिवार रात गिरफ्तार किए गए दो तृणमूल कांग्रेस नेताओं में से एक मोनोब्रत जाना के परिवार के सदस्यों ने एनआईए अधिकारियों के खिलाफ स्थानीय पुलिस स्टेशन में महिलाओं से छेड़छाड़ का आरोप लगाते हुए एक जवाबी प्राथमिकी दर्ज कराई है। उन्होंने बताया कि यह एफआईआर भारतीय दंड संहिता की धारा 354 के तहत दर्ज कराई गई है।





**MADAN RAJ NURSING HOME**

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No. - 9801637890, 6200450565, 9113374254

## लालू-राबड़ी राज कभी नहीं भूलिएगा : सीएम नीतीश

पटना/नवादा। प्रधानमंत्री के नवादा में राजग गठबंधन उम्मीदवार विवेक ठाकुर के पक्ष में रैली करने के दौरान सीएम नीतीश ने मंच से अपने संबोधन में कहा कि बिहार के विकास में केंद्र सरकार के द्वारा बहुत सहयोग मिलता है। इसके लिए पीएम मोदी को धन्यवाद देते हैं। याद करिए जब हम लोग 2005 में आए थे और 2006 से सारा काम शुरू हुआ। खाली याद रखिएगा, जो कम उम्र के लोग हैं, वो भूल गए हैं। अपने बाल-बच्चों को भी बताइए। 2005 से पहले बिहार में क्या हाल



था। सीएम नीतीश ने लालू-राबड़ी राज के दिनों को याद दिलाया और उसे नहीं भूलने की सलाह दी। सीएम ने कहा कि आप शाम को घर से बाहर नहीं निकलते थे। उसको तो याद नहीं है। अब सब लोग शाम को चहल रहे हैं। आने-जाने का कोई रास्ता नहीं था।

हम लोग 18 वें साल में है। इससे पहले उन्हें मिला था 15 साल, पति-पत्नी राज किए, कोई काम हुआ था, कुछ नहीं हुआ था। पहले की स्थिति पूरे तौर पर लोगों को मालूम होना चाहिए था। कितना विवाद और झगड़ा होता था, हिंदू-मुस्लिम में भी खूब झगड़ा। 2006 के बाद कोई झगड़ा होता है। जब हम लोग आए तो सबको एकजुट किया। काम करने वालों को वोट दीजिए। 2010 के चुनाव में 50 फीसदों मुस्लिमों ने एनडीए को वोट दिया था। पहले प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र सिर्फ एक

महीने में 30-40 लोग आते थे। अब साल में एक हजार से ज्यादा लोग इलाज के लिए आ रहे हैं। सीएम नीतीश कुमार ने अपने संबोधन में कहा कि बिहार के विकास में केंद्र सरकार के द्वारा बहुत सहयोग मिलता है, तमाम कार्यक्रम चला रहे हैं। इसके लिए पीएम मोदी को धन्यवाद देते हैं। याद करिए जब हम लोग 2005 में आए थे, और 2006 से सारा काम शुरू हुआ। खाली याद रखिएगा, जो कम उम्र के लोग हैं, वो भूल गए हैं। अपने बाल-बच्चों को भी बताइए। 2005 से पहले बिहार में क्या

हाल था। आप शाम को घर से बाहर नहीं निकलते थे। उसको तो याद नहीं है। अब सब लोग शाम को चहल रहे हैं। आने-जाने का कोई रास्ता नहीं था। हम लोग 18वें साल में है। इससे पहले उन्हें मिला था 15 साल, पति-पत्नी राज किए, कोई काम हुआ था, कुछ नहीं हुआ था। पहले की स्थिति पूरे तौर पर लोगों को मालूम होना चाहिए था। कितना विवाद और झगड़ा होता था, हिंदू-मुस्लिम में भी खूब झगड़ा। 2006 के बाद कोई झगड़ा होता है।

## सड़क हादसे में तीन की अपराधियों ने हथियार के बल पर दिनदहाड़े मौत, मचा कोहराम पशुपालक से एक लाख रुपये लूटे

नवादा। नवादा में रविवार का दिन हादसों वाला रहा है। यहां अलग अलग हादसे में तीन लोगों की मौत हो गई। मरनेवालों में 15 साल का किशोर भी शामिल है। बताया गया कि वह अपने मां पिता का इकलौता बेटा था। नवादा जिले के अकबरपुर थाना क्षेत्र के माखर गांव के समीप तेज रफ्तार बाइक की चपेट में आने से एक व्यक्ति की मौत हो गई। मृतक बघना गांव निवासी जाकिर हुसैन है। बताया जा रहा है कि जाकिर हुसैन दवा लाने के लिए माखर गांव आया था। इस बीच सड़क पार करने के दौरान तेज रफ्तार बाइक ने उन्हें जोरदार टक्कर मार दी, जिससे घटनास्थल पर ही उसकी मौत हो गई। घटना के बाद पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए सदर अस्पताल भेज दिया। इसके बाद थाना प्रभारी पंकज कुमार सैनी ने शव को

पोस्टमार्टम के बाद परिजन को सौंपा दिया। सिरदला थाना क्षेत्र के बगाना गांव के पास सड़क हादसे में नरेश चौधरी का 15 वर्षीय पुत्र अखिलेश कुमार की मौत हो गयी। वह घर से 500 मीटर दूरी पर सामान लाने के लिए जा रहा था। इस दौरान तेज रफ्तार ट्रैक्टर ने पीछे से जोरदार टक्कर मार दी, जिसके कारण घटना स्थल पर ही बालक की मौत हो गई। मौत की खबर मिलते ही परिवार का रो-रो कर बुरा हाल है। घटना की जानकारी मिलते ही सिरदला थाना अध्यक्ष संजीत राम दल-बल के साथ मौके पर पहुंचे और लोगों को समझाने का प्रयास किया। पुलिस ने ट्रैक्टर को जब्त कर सख्त से सख्त करवाई का आश्वासन दिया। रूपा मध्य विद्यालय के समीप तेज रफ्तार बस की चपेट में आने से एक बुजुर्ग व्यक्ति की मौत हो गई।

सहरसा। जिले के सिमरी बख्तियारपुर-सहरसा मुख्य सड़क के हुसैनचक चौक के समीप दो बाइक पर सवार पांच अपराधी ने रानीबाग मवेशी हॉट से भैंस बेचकर घर लौट रहे एक पशुपालक से हथियार के बल पर 01 लाख 05 हजार रुपए लूट लिया। पीड़ित किसान बिहरा थाना क्षेत्र के खोनहा वार्ड नंबर निवासी सुरेंद्र साह ने रविवार को बख्तियारपुर थाना में लिखित आवेदन देकर न्याय की गुहार लगाई है। पीड़ित किसान ने बताया कि वह सुबह करीब नौ बजे अपने गांव से एक पिक-अप वाहन पर दो दुधारू भैंस बेचने के लिए रानीबाग मवेशी हॉट आया। हॉट में दोनों मवेशी एक लाख पांच हजार में बेचकर अपने गांव के ही संतोष यादव व पिकअप चालक बंधू कुमार के साथ पिकअप से गांव लौटने लगा। हमलोग जैसे



ही हुसैनचक चौक से पहले तीन मुंहानी के समीप पहुंचा तो पीछे से ओवरटेक कर एक बाइक पर सवार दो व्यक्ति एवं एक बाइक पर सवार तीन व्यक्ति गाड़ी के आगे बाइक लगा गाड़ी रोक दिया। सभी बदमाश पिकअप के समीप पहुंच हथियार निकाल हमलों को सटा दिया और कुर्ता के उपर अंदर वाले पॉकेट से एक लाख पांच हजार रुपए निकाल लिया। पीड़ित ने बताया कि उस वक्त एक बाइक सवार सवार दो चौकीदार सहरसा की ओर जा रहा था उसने देखा तो बाइक रोका लेकिन बदमाशों के पास हथियार देखे वो

लोग भी कुछ करने की हिम्मत नहीं जुटा पाया। हालांकि जब बदमाश घटना को अंजाम देकर भागने लगा तो चौकीदार बाइक से उस सब बदमाश का पीछा किया लेकिन बदमाश भागने में सफल रहा। घटना की सूचना पर बख्तियारपुर थानाध्यक्ष सुबोध कुमार पुलिस बलों के साथ हुसैनचक पहुंच बदमाशों के भागने की दिशा में कार्रवाई किया लेकिन कोई सफलता नहीं मिली। ज्ञात हो की गत रविवार को भी बदमाशों ने उपरोक्त सड़क मार्ग में ही एक मवेशी व्यापारी से हथियार के बल पर पौने दो लाख रुपए की लूट ली थी। थानाध्यक्ष सुबोध ने बताया पुलिस मामले की छानबीन शुरू कर दिया है। कुछ युवकों को हिरासत में लिया गया है। जिससे पूछताछ की जा रही है जल्द मामले का उद्घेदन कर लिया जाएगा।

## चुनाव प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि राम मंदिर सरकारी तिजोरी से नहीं बना, राजद एक भी वोट पाने के हकदार नहीं

## इंडी गठबंधन मतलब भ्रष्टाचारियों का ठिकाना : नरेन्द्र मोदी

पटना/नवादा। लोकसभा चुनाव के माहौल में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी रविवार को बिहार के नवादा पहुंचे। यहां जनता को संबोधित करते प्रधानमंत्री मोदी ने इंडी गठबंधन पर जमकर निशाना साधा। उन्होंने कहा कि इंडी गठबंधन मतलब भ्रष्टाचारियों का ठिकाना। इंडी गठबंधन यानी देशविरोधी नफरती ताकतों का ठिकाना। इंडी गठबंधन के पास न कोई विजन है, न विश्वविषयनीयता। वरिष्ठ भाजपा नेता एवं प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने रविवार को नवादा के कुंती नगर में भाजपा उम्मीदवार विवेक ठाकुर के पक्ष में जनसभा को संबोधित किया। उन्होंने कहा कि बिहार में इंडी गठबंधन एक उम्मीदवार खड़ा करता है, तो दूसरा नेता कहता है कि वो असली नेता है। यहां तो घमासान मचा है। मोदी ने कहा कि कांग्रेस के लोग दक्षिण भारत अलग

**मोदी ने कहा कि मैं नवादा के लोगों को नमन करता हूं। मैं सभी महान विभूतियों को नमन करता हूं। नवादा ने हमेशा भाजपा को, एनडीए को अपना भरपूर प्यार और आशीर्वाद दिया है।**

करने की बात कहते हैं। कांग्रेस के घोषणा पत्र में मुस्लिम लीग के विचार हैं। ये घोषणा पत्र नहीं तुष्टिकरण का पत्र है। भ्रष्टाचारियों को छुड़ाने के लिए इंडी गठबंधन बना है। हम कहते हैं भ्रष्टाचार हटाओ, वो कहते हैं भ्रष्टाचारियों को बचाओ। कांग्रेस-राजद एक भी वोट पाने के हकदार नहीं है। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि राम मंदिर सरकारी तिजोरी से नहीं बना, बल्कि लोगों के चंदे से बना है। किसी ने 5, किसी ने 10 रुपये दिए। विपक्ष



ने कहा कि मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा में नहीं जाएंगे। क्या ये शोभा देता है। और जब उनकी पार्टी के कुछ लोग राम मंदिर आ गए, तो पार्टी से 6 साल के लिए निकाल दिया। ये पाप करने वालों को भूलना मत। मोदी ने कहा कि बिहार के लोगों को लंबे समय तक जंगलराज में जीवन गुजारना पड़ा। बिहार में एक वह भी समय था कि हर मां अपनी बेटियों के घर

से बाहर निकलने पर डरती थीं। लोग शाम के बाद घर से बाहर नहीं निकलते थे। नीतीश कुमार और सुशील मोदी के प्रयासों से बिहार उन परिस्थितियों से बाहर निकला है। अब हर बहन के पास मोदी की गारंटी भी है। अब मोदी की गारंटी है कि गांव की तीन करोड़ बहनों को लखपति दीदी बनाएंगे। उन्होंने कहा कि मोदी देश से गरीबी खत्म करने के मिशन में जुटा है। मैं भी आपकी तरह ही गरीबी को जी कर यहां आया हूं। मैं कभी भूल नहीं सकता कि 2014 के पहले देश की क्या स्थिति थी, करोड़ों देशवासियों के पास न घर था, न शौचालय था और न पीने के लिए स्वच्छ पानी। अस्पताल में इलाज के लिए गरीबों को दर-दर भटकना पड़ता था। गरीबी का बेटा मोदी गरीब का सेवक है। मैं जब तक गरीबी दूर नहीं कर लूंगा तब तक चैन से नहीं

बैठूंगा। बीते दस वर्षों में जो काम हुआ वह आजादी के छह दशकों में भी नहीं हुआ था। जब नीयत सही होती है और हौसले बुलंद होते हैं तो नतीजे भी मिलते ही हैं। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा कि साथियों मैंने लाल किले से कहा था कि यही समय है और सही समय है। हमलोग मिलकर काम करें तो भारत विकसित हो सकता है। अपनी गरीबी दूर कर सकता है। हमें इस मौके को गंवाना नहीं है। इसलिए 2024 का लोकसभा चुनाव काफी अहम हो गया है। बीते 10 साल में बिहार के लोगों ने देशहित में लिए गए अनेक बड़े निर्णय देखे हैं। आज बिहार में आधुनिक एक्सप्रेस वे बन रहे हैं। रेलवे का आधुनिकीकरण हो रहा है। वंदे भारत जैसी ट्रेनें बढ़ रही हैं। आज पूरी दुनिया में भारत का डंका बज रहा है।



# M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

## अनुमंडल स्तरीय बाल विवाह टास्क फोर्स की बैठक

मोतिहारी। चकिया अनुमंडल सभागार में अनुमंडल स्तरीय बाल विवाह टास्क फोर्स की बैठक अनुमंडल पदाधिकारी शिवानी शुभम की अध्यक्षता में की गई। इस बैठक का संचालन उड़ान परियोजना के जिला समन्वयक हामिद रजा ने किया। इस अवसर पर सेव द चिल्ड्रेन बाल रक्षा भारत उड़ान परियोजना के राज्य समन्वयक व राज्य बाल अधिकार विशेषज्ञ पीयूष कुमार ने बाल विवाह प्रतिषेध अधिनियम 2006 के प्रावधानों को बताते हुए कहा कि जो लोग भी इस बाल विवाह में शामिल होंगे उन सभी पर इन संसंगत धाराओं के तहत प्राथमिक की दर्ज की जाएगी और यह नॉन बेलेबल धारा में आता है। उन्होंने कहा कि बिहार राज्य में 46% बच्चे हैं और बच्चों के संरक्षण की



जवाबदेही सभी बड़ों की है और आज अनुमंडल स्तरीय बाल विवाह टास्क फोर्स की बैठक में शामिल सदस्यों के कार्य, दायित्व और जवाब देही के बारे में उन्होंने बताया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि बाल विवाह होने की स्थिति में सूचना तंत्र को विकसित करने की सबसे ज्यादा जरूरत है ताकि मामला प्रकाश में आए और

प्राथमिकी दर्ज हो। उन्होंने कहा कि बाल विवाह होने की सूचना सक्षम पदाधिकारी जैसे बाल कल्याण समिति, अनुमंडल पदाधिकारी, प्रखंड विकास पदाधिकारी, स्थानीय पुलिस, मुखिया को दें। उन्होंने कहा कि बाल विवाह को सामाजिक मान्यता मिली हुई है इसके लिए लोगों के व्यवहार में परिवर्तन लाने की तक

जरूरत है। और यह काम सभी इंटर कॉलेज के प्राचार्य बखूबी कर सकते हैं। इस अवसर पर अनुमंडल कल्याण पदाधिकारी शशांक चौबे ने कहा कि लोगों का व्यवहार में परिवर्तन लाना दुनिया का सबसे कठिन काम है, दुनिया में बड़े बड़े सामाजिक बदलाव हुआ है। सामाजिक बदलाव के लिए लगातार काम करने की जरूरत है। और लोगों के सोच में बदलाव होगा। इस अवसर पर समाज कल्याण विभाग महिला एवं बाल विकास निगम यूनिसेफ के सहयोग से बाल रक्षा भारत सेव द चिल्ड्रेन द्वारा संचालित उड़ान परियोजना के जिला समन्वयक हामिद रजा ने जिला स्तर से लेकर पंचायत स्तर तक बने बाल विवाह कार्य दल की संरचना की विस्तृत जानकारी दी और

उन्होंने सूचना 1098 पर देने की चलन को बढ़ाने पर जोर दिया। इस बैठक में अनुमंडल कल्याण पदाधिकारी शशांक चौबे, प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी मिथिलेश कुमारी, अनुमंडल प्रधान सहायक गोकर्ण राम, उड़ान जितेंद्र कुमार सिंह, प्रधानाचार्य शीतलपुर अनुपमा, तेज नारायण शर्मा, वीरेंद्र कुमार गुप्ता, मृगेंद्र कुमार सिंह, रामनरेश महतो, उषा कुमारी, रामदुलार सिंह, लाल बहादुर दास, रामबाबू ठाकुर, जितेंद्र कुमार, सुनीता कुमारी, रंजीत कुमार, राजू कुमार, मंटू कुमार तिवारी, जयप्रकाश नारायण, कैलाश गुप्ता, शैलेंद्र कुमार टुनू, अवधेश कुमार, आतिकुर रहमान, लालन पासवान सहित बड़ी संख्या में इंटर कॉलेज के प्रधानाचार्य उपस्थित हुए।

## 132 करोड़ की लागत से बनेगा एथेनॉल प्लांट

**वर्ष 2025 से शुरू होगा उत्पादन**  
बीएनएम@केसरिया। तिरहुत उद्योग प्राइवेट लिमिटेड द्वारा केसरिया प्रखंड क्षेत्र के खिजिरपुरा में एथेनॉल प्लांट का निर्माण किया जायेगा। जिसकी स्वीकृति मिल गई है। महाराष्ट्र के पुणे स्थित उक्त कंपनी द्वारा यह प्लांट लगाया जायेगा। कंपनी के प्रबंध निदेशक सह सीईओ पूर्वी चंपारण के कोटवा प्रखंड अंतर्गत सिहोरवा गांव निवासी हरेंद्र कुमार वाजपेयी ने रविवार को खिजिरपुरा में आयोजित प्रेस वार्ता में उक्त आशय की जानकारी दी। सीईओ श्री वाजपेयी ने कहा कि पुणे में कंपनी का काम वर्षों से चल रहा है। चंपारण में फैक्ट्री लगाने का मुख्य उद्देश्य अपनी माटी का ऋण चुकाना है। यहाँ फैक्ट्री लगाने में कई तरह की परेशानियां हैं। लेकिन मेरा निश्चय दृढ़ है और मेरा मानना है जल्द ही इस दिशा में सफलता मिलेगी। उन्होंने



बताया कि 132 करोड़ की लागत से इस फैक्ट्री का निर्माण होगा। जिसमें प्रतिदिन एक लाख लीटर एथेनॉल का उत्पादन किया जायेगा। यहाँ एथेनॉल की फैक्ट्री लगाने से करीब पाँच सौ लोगों को रोजगार के अवसर मिलेंगे। मक्का, चावल और गन्ना से एथेनॉल का उत्पादन होगा। जिससे फैक्ट्री के तीस किलोमीटर की परिधि में आने वाले किसान लाभान्वित होंगे। इससे एथेनॉल में उपयोग होने वाले अनाज के उत्पादन को भी बढ़ावा मिलेगा। उन्होंने बताया कि उत्पादित

एथेनॉल का उपयोग पेट्रोलियम में होता है और इसकी आपूर्ति सीधे कंपनियों को की जायेगी। सरकार एथेनॉल उत्पादन को प्रोत्साहित कर रही है ताकि पेट्रोलियम के लिए दूसरे देशों पर निर्भरता में कमी आये। लोकसभा चुनाव के बाद जल्द ही भूमि पूजन का कार्यक्रम निर्धारित होगा और निर्माण कार्य प्रारंभ हो जायेगा। प्रेस वार्ता के दौरान पूर्व मुखिया वीरेंद्र राय, गुलरेज शहजाद, कृष्णानंद मिश्र, जयलाल सहनी, पीताम्बर राय, रामबाबू राय सहित अन्य मौजूद थे।

## थाना परिसर में हुई शांति समिति की बैठक

अरेराज। थाना परिसर में रविवार के दिन अरेराज अंचला अधिकारी उदय प्रताप सिंह, की अध्यक्षता में बैठक हुई संपन्न। बैठक को संबोधित करते हुए उदय प्रताप सिंह ने बताया कि ईद रामनवमी चैत्र छठ को लेकर बैठक किया गया जिसमें डीजे बजाना प्रतिबंधित रहेगा। ऐसा करने वालों के विरुद्ध कड़ी कार्रवाई की जाएगी। थानाध्यक्षों को निर्देश दिया गया कि पर्व के दिन जगह-जगह चौक चौराहे पर पुलिस बल तैनात किया जाएगा ताकि किसी तरह की विधि व्यवस्था की स्थिति उत्पन्न ना हो। वहीं शांतिपूर्ण माहौल में अपने-अपने पर्व मनाने का अनुरोध किया गया। थानाध्यक्ष अपने क्षेत्र में शराब के धंधे बाज एवं होम डिलीवरी करने वालों पर विशेष नजर रखें और उनके विरुद्ध छापेमारी करें चिन्हित स्थानों पर चौकीदार या जरूरत पड़ने पर पुलिस बल



की तैनाती करें ताकि विधि व्यवस्था की स्थिति उत्पन्न ना हो सके। पर्व में हुड़दंग करने वाले लोगों की गुप्त सूचना दें उनके विरुद्ध कार्रवाई सुनिश्चित की जाएगी। और उनका नाम गोपनीय रखा जाएगा। मौके पर डीएसपी रंजन कुमार, सर्किल इंस्पेक्टर कृष्ण कुमार गुप्ता, थानाध्यक्ष बिभा कुमारी, एस आई मोनालिसा कुमारी, पी एस आई विवेक कुमार, ए व गणमान्य लोग उपस्थित थे।

## चौपाल लगाकर चमकी बुखार के बारे में लोगों को किया जा रहा है जागरूक

**- चमकी के लक्षण की पहचान एवं बचाव के बताए उपाय**  
**- रात्रि में बच्चों को खाली पेट न सोने दे माता-पिता**



स्वास्थ्य प्रबंधक, प्रखंड सामुदायिक उत्प्रेरक आशा फैसिलिटेटर, आशा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता द्वारा मस्तिष्क ज्वर के लक्षण की पहचान एवं इससे बचाव के उपाय की जानकारी दी गई। जिले के सिविल सर्जन डॉ विनोद कुमार सिंह ने बताया की चमकी से बचाव का सबसे बड़ा हथियार जागरूकता

है, उन्होंने बताया की बच्चों को रात में खाली पेट ना सुलाएं और किसी प्रकार की दिक्कत होने पर सीधे सरकारी अस्पतालों में लेकर जाएं। किसी प्रकार की ऐसी परेशानी होने पर देर ना करें। चमकी के लक्षण दिखाई पड़ने पर तुरंत इलाज कराएं - ज्यादा गर्मी पड़ने पर सावधानी बरतने की है जरूरत-एसीएमओ डॉ श्रवण

कुमार पासवान ने बताया ज्यादा गर्मी पड़ने पर और अधिक सावधानी बरतने की जरूरत है, बच्चे बेवजह धूप में घर से न निकलें, गन्दगी से बचें, कच्चे आम, लीची व कीटनाशकों से युक्त फलों का सेवन न करें, ताकि चमकी के साथ साथ अन्य मौसमी बीमारियों पर भी रोक लग सके, उन्होंने बताया की जिले के मेडिकल टीमों को जन जागरूकता व मेडिकल व्यवस्था के साथ एईएस से लड़ने के लिए तैयार किया जा रहा है। चमकी प्रभावित क्षेत्र मेहसी, चकिया, मधुबन, तेरिया, चकिया पर विभाग चौकना है। एईएस से बचाव के लिए महादलित टोलों के साथ जगह जगह स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा चौपाल का आयोजन किया जा रहा है।  
\* एईएस के लक्षण:  
- बच्चों को बहुत ही तेज बुखार होता है।

- बुखार के साथ चमकी आना शुरू होता है।  
- मुंह से भी झाग आता है।  
- भ्रम की स्थिति होना।  
- पूरे शरीर या किसी खास अंग में लकवा मार देना।  
- हाथ पैर का अकड़ना।  
- बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक संतुलन का ठीक नहीं रहना।  
- बेहोश होने जैसी स्थिति भी हो जाती है।  
- एईएस से बचने हेतु सावधानियां:  
- बच्चों को धूप से बचायें।  
- ओ आर एस का घोल, नीम्बू पानी, चीनी लगातार पिलायें।  
- रात में भरपेट खाना जरूर खिलाएं।  
- बुखार होने पर शरीर को पानी से पोछें।  
- पैरासिटामोल की गोली या सीरप दें।



**स्टोन क्लिनिक मोतिहारी**

शास्त्री नगर, महिला कॉलेज रोड, मोतिहारी

**डॉ. मीजा**  
MBBS, DGO, DNB, (OBG), FMAS

स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ



# मजदूर अधिकार सम्मेलन से मजदूर विरोधी - जनविरोधी - लोकतंत्र विरोधी मोदी सरकार को सत्ता से उखाड़ फेंकने का आह्वान

**2024 का लोकसभा चुनाव तानाशाही और लोकतंत्र की बीच में है: शशि यादव**

मोतिहारी। ऐक्टू के बैनर तले आज मोतिहारी टाउन हॉल में मजदूर अधिकार सम्मेलन संपन्न हुआ। जिसमें सभी तरह के मजदूरों, कर्मचारियों एवम स्कीम वर्कर्स ने भाग लिया। कार्यक्रम की अध्यक्षता चंद्रशेखर सिंह, जीतलाल सहनी, कुमांती देवी, विशेषकर कुशवाहा, रिकी देवी के 5 सदस्यीय अध्यक्ष मंडल ने किया। जबकि संचालन चंद्रशेखर सिंह ने किया। सम्मेलन को संबोधित करते हुए ऐक्टू की राष्ट्रीय उपाध्यक्ष, बिहार राज्य आशा कार्यकर्ता संघ की अध्यक्ष, बिहार विधान सभा की माननीय सदस्य सह ऑल इंडिया स्कीम वर्कर्स फेडरेशन की राष्ट्रीय महासचिव कॉमरेड शशि यादव ने कहा कि जब से मोदी सरकार सत्ता में आई है तबसे मजदूरों के अधिकारों पर हमला बढ़ा है 44तरह के श्रम अधिकार कानूनों को खत्म करके 4लेबर कोड बना दिया गया है। 18 घंटे के कार्यदिवस को बढ़ाकर 12घंटे का कार्य दिवस लागू कर दिया। रोजी रोटी की कोई गारंटी नहीं है। मोदी सरकार की गारंटी सिर्फ पूंजीपतियों के लिए है। आज भाजपा के लोग खुले आम संविधान बदलने की बात बोल रहे हैं। यदि मोदी सरकार फिर से



सत्ता में आती है तो यह संविधान नहीं रहेगा। यदि यह संविधान नहीं रहेगा तो मजदूरों को वोट देने का अधिकार भी नहीं रहेगा। हो सकता है कि यह आखिरी चुनाव हो। पूरे मेहनतकश समुदाय को गुलाम बनाने की साजिश चल रही है। इसलिए अबकी बार का लोकसभा चुनाव खास तरह का चुनाव है। हमें देश के संविधान एवम लोकतंत्र को बचाने के लिए वोट करना है। मोदी सरकार को उखाड़ फेंकना है और ऐसी सरकार बनानी है जो संविधान के अनुसार चले। मजदूर वर्ग इंडिया गठबंधन के पक्ष में मतदान करेगा। मोदी सरकार ने अपने 10वर्षों के शासनकाल में स्कीम वर्कर्स के मानदेय में एक पैसे की भी बढ़ोतरी नहीं किया है। पुरानी पेंशन योजना को लागू करने से भी यह सरकार भाग रही है जो

बहलियां हो रही है वह टेंपररी है। न तो वेतनमान है और न ही पेंशन है। जिंदगी काफी असुरक्षित हो गई है। देश का हरेक तबका परेशान है लेकिन मुद्दों से ध्यान भटकाने के लिए सांप्रदायिक नफरत का जहर फैलाया जा रहा है। सम्मेलन को ऐक्टू के राष्ट्रीय सचिव रणविजय कुमार, जिला सचिव विष्णुदेव प्रसाद यादव, ललिता देवी, नंदकिशोर दुबे, माला देवी, मुकेश कुमार, अनुराग कुमार, राजेश कुमार, भैरव दयाल सिंह, राघव प्रसाद, रामायण राम, मजिस्तर मांडवी, संजय कुमार, धर्मवीर चौधरी, भाग्यनारायण चौधरी, भाकपा माले के जिला सचिव प्रभुदेव यादव, किसान नेता शंभुलाल यादव, रूपलाल शर्मा सहित अनेकों नेताओं ने संबोधित किया।

**ईद-उल-फितर व रामनवमी पर्व हेतु तुरकौलिया थाना में हुआ शांति समिति का बैठक**



मोतिहारी। ईद और रामनवमी पर्व को शांति पूर्वक मनाने के उद्देश्य से गणमान्य समाजसेवियों, मनोनीत जनप्रतिनिधियों और पूर्व जनप्रतिनिधियों कि मौजूदगी में थानाध्यक्ष सुरेश कुमार यादव कि अध्यक्षता में शांति समिति कि बैठक का आयोजन किया गया। उक्त मौके पर जे पी यादव, राजदेव यादव, प्रदीप साह, मनोज कुमार, विनोद साहनी, अवध किशोर सिंह, सुदामा पटेल, सुनील टाइगर, अजय पटेल, अभय कुमार शर्मा, कयामुद्दीन मुखिया, ईद महम्मद, अनीश आलम, रसूल अंसारी, शम्भू प्रसाद, पुनदेव कुमार यादव, अशोक यादव, जमशोद आलम, विनोद सहनी, मुन्ना राम, अजय कुमार पत्रकार, विनोद सिंह कुशवाहा, बालेश्वर सिंह कुशवाहा, रमेश सहनी, रामप्रवेश सहनी, मनीष सिंह पत्रकार, इशतेशाब आलम, बच्चालाल राय आदि गणमान्य उपस्थित रहे।

## एईएस से प्रभावित बच्चों के इलाज में देरी बर्दाश्त नहीं - डीएम

- कंट्रोल रूम पूरी तरह से होनी चाहिए क्रियाशील

- अस्पतालों में बेड, दवाएँ, एम्बुलेंस, चिकित्सक 24 घंटे रहें उपलब्ध

- चौपाल लगाकर लोगों को करें जागरूक

मोतिहारी। जिले में लगातार बढ़ती गर्मी के मद्देनजर चमकी बुखार के प्रकोप पर रोकथाम के लिए जिलाधिकारी सौरभ जोरवाल की अध्यक्षता में जिले के प्रखण्डों के प्रखण्ड विकास पदाधिकारी, अंचलाधिकारी, प्रखण्ड कार्यक्रम प्रबंधक, जीविका सहित अन्य अधिकारी, स्वास्थ्य कर्मियों की महत्वपूर्ण बैठक समहरणालय स्थित राजेंद्र प्रसाद भवन परिसर में हुई। बैठक को संबोधित करते हुए जिलाधिकारी ने जिला से प्रखण्ड मुख्यालय तक के सभी चिकित्सा पदाधिकारी एवं कर्मियों को पूरी जवाबदेही एवं तत्परता के साथ एईएस पर कार्य करने का निर्देश दिया। उन्होंने सभी सम्बन्धित पदाधिकारियों को कहा कि जिले में गर्मी बढ़ने पर एईएस/चमकी के मामले देखे जाते हैं यह बच्चों की एक गंभीर जानलेवा बीमारी है जिसमें तुरंत इलाज की आवश्यकता होती है, इलाज में देरी या व्यवस्था में कमी बर्दाश्त नहीं की जाएगी। डीएम जोरवाल ने आदेश दिया कि जिले के साथ पीएचसी का भी कंट्रोल रूम पूरी तरह से सक्रिय होनी चाहिए, अस्पतालों में बेड, दवाएँ, एम्बुलेंस के साथ साथ चिकित्सक 24 घंटे उपलब्ध रहें। वहीं सम्बन्धित क्षेत्र के अधिकारी व स्वास्थ्य कर्मियों को उन्होंने चौपाल लगाकर लोगों को जागरूक करने का निर्देश दिया। उन्होंने



आशा कार्यकर्ता एवं आंगनबाड़ी सेविका सहायिका को पारासिटामोल एवं ओआरएस का कीट उपलब्ध कराने तथा वितरण से संबंधित प्रखण्डवार रिपोर्ट प्राप्त करने का निर्देश दिया। जिलाधिकारी ने जिला स्तर पर गठित कंट्रोल रूम से नियमित अनुश्रवण कर सूचना प्राप्त करने तथा उससे अवगत कराने का निर्देश दिया। - एईएस/जेई को लेकर जिला नियंत्रण कक्ष का सम्पर्क नंबर हुआ जारी मौके पर जिला भीबीडीसीओ डॉ शरत चंद्र शर्मा ने बताया कि सभी प्रखण्डों में एईएस वार्ड व बेड को तैयार कर रखा गया है। वहीं जिले के साथ साथ प्रखंड स्तर पर भी कंट्रोल नंबर जारी किया गया है। उन्होंने बताया कि एईएस/जेई को लेकर जिला नियंत्रण कक्ष का सम्पर्क नंबर 8544421334 जारी किया

गया है। सभी प्रखंड के प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारियों को दो बेड के एईएस वार्ड तथा अनुमंडल स्तर पर 10 बेड के एईएस वार्ड को 24 घंटे तैयार रखने को कहा गया है। वार्ड में एसओपी के अनुसार आवश्यक उपकरण, वातानुकूलित रखने की व्यवस्था, एसेंशियल ड्रग के साथ 24 घंटे चिकित्सक, नर्स तथा पारामेडिकल स्टाफ की उपब्धता सुनिश्चित करने का आदेश दिया गया। बैठक में उप विकास आयुक्त, अपर समाहर्ता, जिला के सभी अनुमंडल पदाधिकारी, सिविल सर्जन, जिला वीबीडीसी पदाधिकारी, प्रखण्डों से प्रखण्ड विकास पदाधिकारी, अंचलाधिकारी, प्रखण्ड कार्यक्रम प्रबंधक जीविका सहित अन्य अधिकारीगण उपस्थित थे।

## 10 हजार का ईनामी अपराधी गिरफ्तार



बीएनएम@केसरिया। एस्टीएफ व केसरिया पुलिस की संयुक्त कार्रवाई में जिले के टॉप-20 में शामिल अपराधी कुणाल राज उर्फ रूपेश कुमार को गिरफ्तार किया गया है। उसकी गिरफ्तारी शनिवार को उसके केसरिया थाना क्षेत्र के रघुनाथपुर स्थित घर से की गई है। उस पर दस हजार का ईनाम घोषित है। थानाध्यक्ष उदय कुमार ने बताया कि कुणाल केसरिया थाना में दर्ज हत्या व एससी/एसटी मामले में वांछित है। उस पर हरियाणा के सदर सोहना थाना में रंगदारी मामले में एफआईआर दर्ज है। उन्होंने बताया कि आवश्यक पूछताछ के बाद न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। इस कार्रवाई में थानाध्यक्ष के अलावा एसआई रामशरण पासवान व सशस्त्र बल शामिल थे।



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

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

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

# जिंदगी में सुख-दुःख की ढलान

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

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

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

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

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

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

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

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

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

हमें परमपिता परमेश्वर की व्यवस्था पर अटूट विश्वास रखना चाहिए। क्योंकि वही सृष्टि के निर्माता, पालनहार और संहारक 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 रेंडोओ 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 पुनर्परिभाषित करने किसी अंतिम सुख की तरह।।

## राजीव डोगरा, कांगड़ा, हिमाचल प्रदेश

### माँ का आंचल

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



## नमिता गुप्ता मनसी मेरठ, उत्तर प्रदेश



### विजय

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

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

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

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

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

# घर को एलर्जी से दूर रखने के लिए अपनाएं ये आसान तरीके



**घर** पर हे फीवर या एलर्जी अस्थमा के लक्षणों का अनुभव करना आम हो रहा है। एलर्जी हमेशा किसी एक मौसम में नहीं होती है। ये साल के किसी भी समय आप पर हमला कर सकती है। हालांकि जब बाहर की दुनिया की बात आती है तो आप बदलाव नहीं कर सकते हैं, लेकिन कुछ ऐसे कदम हैं जिन्हें आप अपने घर में एलर्जी को कम करने के लिए अपना सकते हैं। कोशिश करें कि आपका घर किसी भी ऐसे तत्व से मुक्त है जो आपको एलर्जी की समस्या से परेशान कर सकता है।

## पालतू जानवरों को बेडरूम से दूर रखें

याद रखें कि बेडरूम आपके परिवार के हर

सदस्य के लिए आराम की जगह है। अगर परिवार में किसी को पालतू जानवरों से एलर्जी है, तो अपने पालतू जानवरों को बेडरूम से दूर रखें। अपने पालतू जानवरों को एक अलग कमरे में सुलाएं। उन्हें हफ्ते में एक बार नहलाएं ताकि उनके फर से एलर्जी दूर हो सके।

## फर्नीचर का चुनाव सोच-समझकर करें

क्या आप हर बार सोफे पर लेटने पर

**कुछ ऐसे कदम हैं जिन्हें आप अपने घर में एलर्जी को कम करने के लिए अपना सकते हैं। कोशिश करें कि आपका घर किसी भी ऐसे तत्व से मुक्त है जो आपको एलर्जी की समस्या से परेशान कर सकता है।**

असुविधा महसूस करते हैं? फर्नीचर में अपहोल्स्ट्री या गंदगी इसका कारण हो सकती है। आप अपहोल्स्ट्री के बिना सोफा और कुर्सियों को चमड़े, लकड़ी, धातु या प्लास्टिक से बने फर्नीचर से बदल सकते हैं। ये साफ करने में आसान होते हैं और एलर्जी को भी दूर रखते हैं।

## फ्रिज को साफ रखें

रेफ्रिजरेटर को साफ रखना आपकी रसोई को एलर्जी मुक्त और स्वच्छ रखने की दिशा में एक जरूरी कदम है। फ्रिज में ज्यादा नमी को पोंछें।

# दाग-धब्बे हटाकर फलॉलेस स्किन पाने के लिए इस्तेमाल करें ये पानी

गर्मियों के मौसम में स्किन पर कई तरह की एलर्जी और एक्ने हो जाते हैं। इनसे आपको छुटकारा तो मिल जाता है लेकिन इनके खत्म होने के बाद आपकी स्किन पर निशान रह जाते हैं। जिसकी वजह से आपकी चेहरे की खूबसूरती बिगड़ जाती है। स्किन पर दाग-धब्बों को खत्म करने के लिए आप घर के बने एलोवेरा और चावल के पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं। यहां जानें कैसे बानएं और कैसे करें इसका इस्तेमाल।

## कैसे बनाएं चावल का पानी

चावल का पानी बनाने का सबसे तेज तरीका इसे भिगोना है। इसके लिए आधा कप कच्चा चावल लें और फिर अच्छी तरह धो लें। फिर चावल को 2-3 कप पानी के साथ कटोरे में रखिये। फिर 30 मिनट के लिए भीगने के लिए छोड़ दें। बाद में चावल

के पानी को साफ बर्तन में छान लें। चावल का पानी तैयार है।

## कैसे बनाएं एलोवेरा और चावल का पानी

इसे बनाने के लिए आपको सिर्फ एलोवेरा जेल और चावल के पानी की जरूरत होती है। इसके लिए आपको दोनों चीजों को बस मिक्स करना है और फिर उसे एक तरफ रख दें।

## कैसे करें इसका इस्तेमाल

खूबसूरत फलॉलेस स्किन के लिए इस पानी को रोजाना रात में सोने से पहले इस्तेमाल करें। इसके लिए सबसे पहले चेहरे को अच्छे से साफ करें। फिर इस पानी को चेहरे पर लगाएं और हल्के हाथ से मसाज करें और लगा कर छोड़ दें। फिर अगली सुबह चेहरे को अच्छे से धो लें। अच्छे रिजल्ट के

एलोवेरा में एंटी-वायरल और एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं। एलोवेरा स्किन के लिए खूब फायदेमंद होता है, वहीं ग्लोइंग और बेदाग स्किन पाने के लिए आप इसको यूज कर सकते हैं।

लिए इसको रोजाना के स्किन केयर में शामिल करें।

चावल का पानी आपके चेहरे के लिए अच्छा होता है। चावल का पानी आपकी स्किन को चमक देने के लिए जाना जाता है। इसमें विटामिन ई, एंटीऑक्सिडेंट और फेरुलिक एसिड होता है जो आपके रंग को टोन, कसने और चमकदार बनाने में मदद करता है।

वहीं एलोवेरा में एंटी-वायरल और एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं। एलोवेरा स्किन के लिए खूब फायदेमंद होता है, वहीं ग्लोइंग और बेदाग स्किन पाने के लिए आप इसको यूज कर सकते हैं।



# पसीने की बदबू दूर करने के कारगर DIYs, स्किन प्रॉब्लम्स भी हो जाएंगी दूर

शरीर से दुर्गंध आना कई लोगों की एक आम समस्या है और गर्मी के मौसम में ज्यादा गर्मी और पसीने के कारण यह समस्या और भी बढ़ जाती है। सबसे बड़ी बात यह है कि कुछ लोग ऐसे होते हैं, जिनके पसीने में दूर ही काफी बदबू आती है।

गौर करें, तो पसीना आना एक प्राकृतिक प्रक्रिया है और पसीना गंधहीन होता है, लेकिन कई लोग यह सोचते हैं कि पसीना अगर गंधहीन यानी इसमें कोई भी महक नहीं होती, तो फिर कई लोगों के पसीने से बदबू क्यों आती है। यह शरीर पर बैक्टीरिया का विकास है, जो गंध का कारण बनता है।

बाजार में कई बॉडी टैल्क और डिओडोरेंट्स उपलब्ध हैं, लेकिन वे लंबे समय तक बदबू का मुकाबला नहीं कर सकते हैं।

## ठीक से नहाएं

नहाना सबसे अहम है। जिन लोगों को ज्यादा पसीना आता है, उन्हें रोजाना और दो बार नहाना चाहिए। एक अच्छे एंटी-बैक्टीरियल साबुन का इस्तेमाल करें। आप ककड़ी, एलोवेरा, टी ट्री ऑयल, नीम या मेन्थॉल से दिन में दो बार बॉडी वाश भी ले सकते हैं। इससे शरीर से बैक्टीरिया दूर रहते हैं।

## नीम की पत्तियां

नीम के कई औषधीय गुण हैं। मुट्टी भर नीम की पत्तियों में पानी मिलाकर पेस्ट बना लें। 15 मिनट के लिए लगाएं और धो लें। नीम के पत्तों को पानी की बाल्टी में डालें और उस पानी से नहाएं।

## नारियल का तेल

नारियल के तेल के कई फायदे होते हैं। नहाने के बाद अंडरआर्म्स पर नारियल का

तेल लगाएं। नारियल तेल के रोजाना इस्तेमाल से भी अंडरआर्म्स का कालापन हल्का हो जाएगा। नारियल के तेल में पौष्टिक गुण होते हैं। यह स्किन को नमीयुक्त और पोषण भी देगा।

## पानी पिंप

पर्याप्त पानी पीने से आप अंदर से हाइड्रेट रहेंगे। यह शरीर से टॉक्सिक को बाहर निकालता है, जिससे शरीर में बदबू पैदा करने वाले बैक्टीरिया को हटा दिया जाता है। साथ ही, पानी एक न्यूट्रलाइजर है, तो यह आंतों में बैक्टीरिया की रोकथाम भी करेगा।

## मीठा सोडा

बेकिंग सोडा के पेस्ट को बराबर भागों में कॉर्न स्टार्च के साथ लगाने से नेचुरल डिओडोरेंट का काम होगा।



# ना कहना भी है एक कला है

श्याम कुमार कोलार



हर कोई चाहता है कि वह हमेशा हर किसी का चाहेता बना रहे, हर कोई उसके काम की तारीफ करे एवं उसकी सराहना करे। इसलिए वह उसको दिए गए काम एवं जिम्मेदारी को हमेशा से पूर्ण इमानदारी एवं लगन के साथ के साथ करता है और चाहता है इसका हमेशा उसको श्रेय मिले साथ ही साथ सभी के सामने उसके काम की प्रशंसा हो। परन्तु कभी आपने सोचा है सभी को खुश रखने के चक्कर में आप पर हमेशा जिम्मेदारियाँ बढ़ा दी जाती है, आप कोई भी काम को सहर्ष स्वीकार कर लेते हैं इसलिए आपको ही काम के लिए हमेशा चुना जाता है। आप हमेशा काम वगैर कोई न-नुकर करे स्वीकार कर करने लगते हैं, आपको और अन्य काम की जिम्मेदारी सौंप दी जाती है, पहले से आपके पास काम की एक लम्हैबी लिस्ट है, आपको और अतिरिक्त काम का बोझ डाल दिया जाता है।

किसी भी काम के लिए हमेशा हाँ कहना यानि अपने आप को और अधिक समय के लिए काम से जोड़ लेना है। अतिरिक्त काम करना गलत नहीं है परन्तु यदि हमें पता है कि इससे हमें कोई विशेष फायदा नहीं होने वाला है, इससे केवल समय, शक्ति और उत्साह का हनन ही होना है तब भी काम करते रहना यह स्वयं को थकाने जैसा कार्य होता है। इससे काम करने वाला व्यक्ति अपने निजी पलो को भी प्रोपेनल कामों में लगा देता है और पर्सनल जीवन को अपने जाँब या नौकरी में लगा कर अपने स्वयं के सुखद पलो को खोते रहता है। हमें रोजमर्रा के जीवन में निरंतर दूसरों के अनुरोध का सामना करना पड़ता है। दूसरों की मदद करना भले ही अच्छी आदत कहलाती है

लेकिन लगातार ऐसा करने से हम पाते हैं कि अपनी जरूरतें पूरी करने के लिए हमारे पास समय नहीं रह जाता है। इस तरह के कार्य करते रहने से हमारे भीतर हताशा पैदा होने लगती है। 'न' एक सरल शब्द है जो महज एक अक्षर का है लेकिन ज्यादातर लोगों के लिए 'न' उच्चारण कर पाना कठिन होता है। जबकि हम सभी जानते हैं कि 'न' कह देने से हम जीवन की अनेक कठिनाइयों से बच सकते हैं।

जतिन एक निजी कम्पनी में काम करता है, कम्पनी की तरफ से उसे फील्ड के दैनिक काम निर्धारित है, वह अपनी कम्पनी की तरफ से दी गई जिम्मेदारी के काम को भलीभाँति पूर्ण निष्ठा के साथ करता है जिससे उसके बॉस के सामने उसकी अच्छी इमेज है। वह सब कम समय पर करता है बॉस को उस पर पूर्ण विश्वास है कि वह किसी भी काम को अच्छे से कर सकता है। कम्पनी में एक प्रोजेक्ट आता है, इस काम का पूर्व अवलोकन करने के लिए लोगों का चयन में जतिन एवं उसी के जैसे काम करने वाले लोगों का नाम आगे आता है, जतिन को इस नया काम की अतिरिक्त जिम्मेदारी दी जाती है। हमारे आसपास ऐसे कई उदाहरण मिल जायेंगे जो अपने काम से संतुष्ट न होने से अवसाद का शिकार हो जाते हैं। अच्छे काम के लिए पहले जो जाने जाते थे अब उस काम में उनकी रुचि नहीं लगती है। आखिर यह सब हुआ "ना" नहीं कहने के कारण। हर काम के लिए हमेशा "हाँ" कह देना आप पर न केवल काम का बोझ बढ़ाएगा बल्कि आपको ऐसे कार्य भी करने होंगे जिनको करना आप पसंद नहीं करते हैं। आपको समझना होगा कि आपका समय और बहुमूल्य उर्जा सीमित है और आपको इसकी अहमियत देनी होगी। कई बार लोग अपनी छवि खराब होने के डर से किसी भी कार्य को "न" नहीं कह पाते हैं। लेकिन आपको यह समझना होगा कि काम करने के लिए "हाँ" कहने के बाद समय की कमी के चलते काम खराब होता है तो इससे आपकी छवि अधिक

खराब होगी। कई स्थानों पर आपके पास "ना" कहना आसान नहीं होता है। सबसे पहले तो हमें बहुत ही सभ्य तरीके से किसी कार्य के लिए मना करना चाहिए। साथ ही मना करने का उचित व तार्किक कारण भी बताया जाना जरूरी है। आइये कुछ ऐसे तरीकों को जानते हैं जिससे आप इस परेशानी को थोड़ा कम कर सकते हैं-

## दोस्तों के दबाव से बचे

अक्सर हम दोस्ती रिश्तेदारी, आत्मविश्वास की कमी या दुविधा के कारण दूसरों की बातें मान लेते हैं। जैसे "पाटी में दोस्तों के कहने पर मैंने भी एक पैग ले लिया। ऑफिस के लोग बाहर खाना खाने जा रहे थे, तो मैं भी चला गया, अब बजट गड़बड़ हो गया।" इन सब परिस्थितियों में दूसरों की बात मानी, अगर चाहते तो, शालीनता से मना भी कर सकते थे। ना कहने का मतलब है अपने खुद के लिए खड़े होना। कुछ बातों में ना करके आप अनचाही परिस्थितियों में फंसने से बचते हैं, इससे आत्मविश्वास बढ़ता है।

## अपनी ऊर्जा को बचाए रखें

कई बार हम दूसरों को खुश करने की लिए उनकी बात के लिए हामी भर देते हैं और बाद में सोचते हैं कि ना कह देते तो ज्यादा अच्छा होता। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हम ना को नकारात्मक भाव से जोड़ते हैं। ऐसा करने से हम अपना समय खुद ही बर्बाद करते हैं। अपने समय, निजता और ऊर्जा को बचाने का आसान और सीधा तरीका है ना कहना। ना को किस जगह कैसे फिट करना है, यह आप पर निर्भर करता है। जैसे पढ़ाई करते समय फोन चलाना, फेसबुक या व्हाट्सएप पर से ध्यान हटाना, भोजन को मन से खाने के लिए फोन को दूर रखना, वजन कम करना है, किसी की बातों में ना आकर अपने विवेक से काम लेना, अपना समय एवं रूचि को ध्यान में रखते हुए कार्य करना।

## लघुकथा: मेरा नाम क्या है

वीरेंद्र बहादुर सिंह



इक्यान्वे साल की उम्र में अचानक आई इस व्याधि से वह आकुल-व्याकुल हो उठे। तकलीफ विचित्र थी। सुबह उठने के साथ ही उन्हें अपना नाम ही नहीं याद आ रहा था। लगभग दो घंटे तक वह कमरे में इधर से उधर चक्कर लगाते रहे। मर चुकी पत्नी भी 'कहती हूँ' कह कर ही बुलाती थी, इसलिए उसने भी कोई नाम दिया हो, याद नहीं आ रहा था।

स्वर्गस्थ पत्नी के फोटो के नीचे उसके नाम के पीछे उनका नाम था। परन्तु पिछले साल फोटो के पीछे चले गए बरसात की पानी की वजह से उस जगह इस तरह के दाग पड़ गए थे कि नाम पढ़ने में ही नहीं आ रहा था। जबकि पढ़ने में भी आ रहा होता तो अनपढ़ आंखें पढ़ ही कहां पातीं। गांव के अपने घर में होते तो किसी से पूछ लेते। पर इस समय तो वह बेटे के घर शहर में थे। यहां तो ज्यादा लोग उन्हें पहचानते भी नहीं थे।

विदेश कमाने गए बेटे के उसकी कर्कश

बहू थी। अगर उससे पूछ लेते तो वह इस तरह बात का बतंगड़ बनाएगी कि सोच कर ही उन्हें चक्कर आ गया। बेटे को विदेश फोन लगाया और जैसे ही पूछा कि मेरा नाम क्या है? वहां तो जब चाहे फोन लगा कर पूछने के बदले जो सुनने को मिला कि... पर नाम का पता नहीं चला। खूब सोच-विचार कर छोटे पोते को पास बुला कर पूछा, बाबू, तुम्हें मेरा नाम पता है?

उसने हां में सिर हिलाया। पर नाम बोलने के लिए चाकलेट की खातिर दस रुपए मांगे। दस की नोट पकड़ा कर अपना नाम पूछा तो जवाब मिला, दादाजी।

अरे यह नहीं, मेरा नाम बोलो।

हां, वही तो कह रहा हूँ। आप का नाम दादाजी है। मैं तो यही तो कह कर बुलाता हूँ। कह कर पोता भाग गया।

इसी चिंता में वह घर के बाहर निकले तो सामने मिठाई की दुकान वाले ने 'नमस्कार' किया। बड़ी उम्मीद के साथ वह दुकान पर पहुंचे और सकुचाते हुए पूछा, भाई, तुम्हें मेरा नाम मालूम है?

जवाब में दुकानदार ने जोर से हंस कर

कहा, आप भी न, सालों से आप को चाचा कहता आ रहा हूँ तो आप का नाम जान कर क्या करना है।

गांव से बचपन के दोस्त का फोन आया। फोन रिसेव होते ही उसने पूछा, पप्पू मजे में है न?

उन्हें खुशी हुई, लगा कि उनका नाम पप्पू है। कन्फर्म करने के लिए पूछा तो दोस्त ने कहा, उम्र की वजह से ठीक से याद नहीं। पर पप्पू तेरी कसम, नाम तो तेरा कोई दूसरा है, पर मैं तो बचपन से तुझे पप्पू ही कहता आ रहा हूँ। दोस्त की इस बात से वह और चिढ़ गए। मैं भी कैसा आदमी हूँ कि अपना नाम भी याद नहीं है। इसकी अपेक्षा तो मर जाना ठीक है।

बड़ी मेहनत से वह छत पर गए। वह छलांग लगाने जा रहे थे कि उनके फोन की घंटी बजी। फोन उठाते ही दूसरी ओर से कहा गया, रामप्रसादजी, आप को लोन चाहिए? यह सुन कर रामप्रसाद मुसकरा उठे।

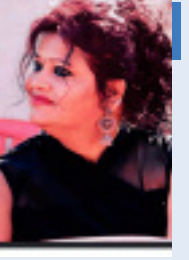
जेड-436ए, सेक्टर-12,

नोएडा-201301 (उ.प्र.)

मो- 8368681336

©सरस्वती धानेश्वरभ, भिलाई, छत्तीसगढ़

## एहसास



अलहदा है अकेले पन का सुकून,  
अनोखा रहस्यमय आभास,  
कई रक्तिम आभाओं को समेटे  
बांधे रखता है खुद से खुद को!  
कई भूली बिसरी यादें,  
कुछ सिमटी सी परछायां,  
थम सी जाती है जहन में,  
दर्पण की मानिंद निहारती है खुद को,  
दे जाती है कई सपने,  
और आंखों में धूम जाती है एक सुनहरी सदी!  
यादों के भंवर लेकर बदल जाते हैं मन के पलचिन्ह,  
अनवरत कारवां गुजर जाता है पहरों तक,  
समय का ठहराव रुकता नहीं, न रूठना,  
न मनाना बस अंतर्द्वंद्व का निश्चल बहते जाना!  
जिज्ञासा मंद पड़ जाती है,  
तृष्णा शनैः स्वतः शांत हो जाती है,  
न पाना न खोना, न मिलना, न बिछड़ना,  
जिंदगी का बस यूँ ही चलते जाना!

डॉ. सत्यवान 'सौरभ'

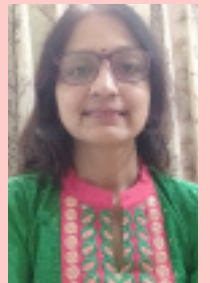


## हारा-थका किसान

बजते घुंघरू बैल के, मानो गाये गीत।  
चप्पा-चप्पा खिल उठे, पा हलधर की प्रीत।।  
देता पानी खेत को, जागे सारी रात।  
चुनकर कांटे बांटता, फूलों की सौगात।।  
आंधी खेल बिगाड़ती, मौसम दे अभिशाप।  
मेहनत से न भागता, सर्दी ही या ताप।।  
बदल गया मौसम अहो, हारा-थका किसान।  
सूखे-सूखे खेत है, सूने बिन खलिहान।।  
चूल्हा कैसे यूँ जले, रही न कौड़ी पास।  
रोते बच्चे देखकर, होता खूब उदास।।  
खेवालों में खिलते रहे, पाले सरसों खेत।  
धरती बंजर हो गई, दिखे सै ही रेत।।  
दीपों की रंगिनियाँ, होली का अनुराग।  
रोई आँखें देखकर, नहीं हमारे भाग।।  
दुख-दर्दों से है भरा, हलधर का संसार।  
सच्चे दिल से पर करे, ये माटी से प्यार।।  
(सत्यवान 'सौरभ' के चर्चित दोहा संग्रह 'तितली है खामोश' से।)

नमिता गुप्ता मनसी, मेरठ

## ये अधूरे प्रेम-पत्र..



हैरत की बात है न  
जब भी लिखना चाहा  
आसमां ने  
एक प्रेम-पत्र  
धरा के लिए,  
कुछ लिख ही नहीं सका  
बस, पिघल गया  
बारिश बनकर,  
शायद इसीलिए  
धरा भी लिखती रही  
सभी असम्प्रेषित खतों के जवाब  
हरी चुनर पहनकर  
चुपचाप ही!!  
सुनों..  
इसी आपसी लिखावट में  
खोजते चले आ रहे हैं  
हम-तुम  
अपना-अपना प्रेम  
सदियों से अब तक!!

यूं भी  
कितना सुखद होता है न  
कभी-कभी  
कुछ न लिख पाना  
किसी के लिए,  
और.. पढ़ा जाना  
उसके द्वारा  
सारा का सारा  
वो अलिखा भी!!  
तो हैं न कितने खूबसूरत  
ये अधूरे प्रेम-पत्र  
अपने संपूर्ण प्रेम के साथ!!



## आंवला एक लाभ अनेक

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

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

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

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

नहीं होती है। चेहरे का ग्लो बढ़ता है।

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

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

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

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

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

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

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

## चाय की लत आपको बना सकती है गंभीर बीमारी का शिकार

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

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

में-

### क्या है स्केलेटल फ्लोरोसिस

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

### चाय से हो सकता है स्केलेटल फ्लोरोसिस

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

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

### स्केलेटल फ्लोरोसिस के लक्षण

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

### दिन में कितनी चाय पीना सुरक्षित



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

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

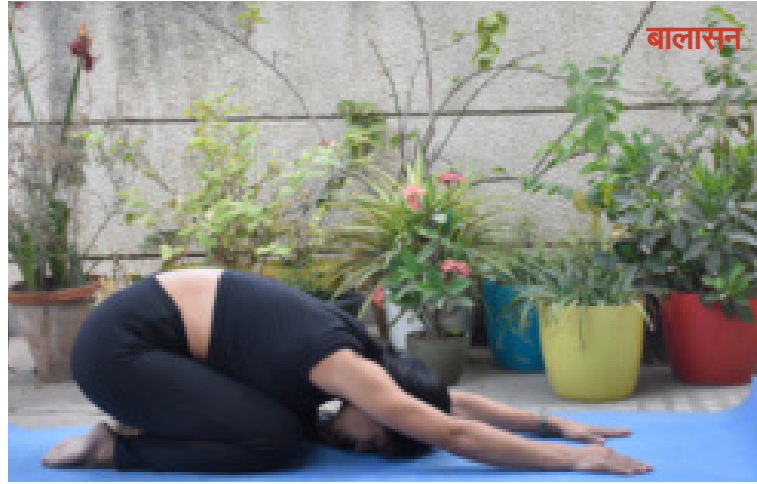
## गैस व एसिडिटी की ज्यादा प्रॉब्लम, तो इन योगासनों से पाएं राहत

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

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

### गैस की अन्य वजहें

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



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

### अर्धमत्स्येन्द्रासन

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

में ब्लड के सर्कुलेशन को भी बढ़ाता है।

### बालासन

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

### अधोमुख श्वानासन

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

### वज्रासन

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

### मार्जरीआसन

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