

# बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं



## LAKSHYA RAJ KIDZEE

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

# शाह ने कन्याकुमारी में मेगा रोड शो किया



कन्याकुमारी। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने तमिलनाडु में कन्याकुमारी संसदीय सीट से भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) उम्मीदवार पोन राधाकृष्णन और विलावनकोड विधानसभा उपचुनाव प्रत्याशी वीएस नंदिनी के समर्थन में शनिवार को यहां मेगा रोड शो किया। श्री शाह ने श्री राधाकृष्णन और अन्य वरिष्ठ भाजपा नेताओं के साथ मेडुकादाई जंक्शन से ओल्ड बस स्टैंड तक थुकले-तिरुवनंतपुरमराष्ट्रीय राजमार्ग पर एक किलोमीटर से अधिक दूरी तक रोड शो किया। फूलों से सजे खुले वाहन में खड़े श्री शाह ने सड़क के दोनों ओर उनके पोस्टर एवं पार्टी के झंडे एकत्र होकर 'भारत माता की जय' और 'मीदम मोदी' के नारे लगा रहे लोगों को अभिवादन किया। रोड शो में सैकड़ों की संख्या में पुरुष और महिलाएं भी शामिल रही। इस मौके पर पार्टी कार्यकर्ताओं को

संबोधित करते हुए श्री शाह ने तमिलनाडु के लोगों से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के हाथों को मजबूत करने की अपील की। उन्होंने कहा कि पिछले वर्षों में द्रमुक और अन्नाद्रमुक के भ्रष्ट शासन के कारण राज्य विकास के अपेक्षित स्तर को प्राप्त करने में विफल रहा है। रोड शो के मद्देनजर पुलिस ने कड़ी सुरक्षा व्यवस्था की थी। लोकसभा चुनाव से पहले तमिलनाडु के दो दिवसीय दौरे पर आये श्री शाह ने शुक्रवार शाम को मदुरै में रोड शो किया। वह आज तेनकासी में रोड शो और तिरुवरूर में चुनावी रैली को संबोधित करेंगे। कन्याकुमारी सीट पर त्रिकोणीय मुकाबले की स्थिति है। भाजपा के श्री राधाकृष्णन के मुकाबले कांग्रेस ने निवर्तमान सांसद विजय वसंत और अन्नाद्रमुक नाजेरथ पसिलियन को चुनाव मैदान में उतारा है। और पोन राधाकृष्णन को मैदान में उतारा है। वहीं विलावनकोड के कांग्रेस विधायक एस. विजयधरानी के पार्टी छोड़ने और हाल ही में भाजपा में शामिल होने के बाद यहां उपचुनाव कराये जा रहे हैं। कन्याकुमारी जिले के विलावनकोड विधानसभा क्षेत्र में उपचुनाव 19 अप्रैल को तमिलनाडु में लोकसभा चुनाव के साथ होगा।

प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने 21 मार्च को किया था गिरफ्तार

न्यायिक हिरासत में तिहाड़ जेल में बंद हैं केजरीवाल

कावेरी बाबेजा की विशेष अदालत ने एक अप्रैल को 15 दिन की न्यायिक हिरासत में भेजा है

नयी दिल्ली। उच्चतम न्यायालय दिल्ली आबकारी नीति 2021-22 कथित घोटाले से संबंधित धनशोधन के मुकदमे में अपनी गिरफ्तारी और हिरासत को बरकरार रखने के दिल्ली उच्च न्यायालय के फैसले को चुनौती देने वाली मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल की याचिका पर सोमवार को सुनवाई करेगा। न्यायमूर्ति संजीव खन्ना और न्यायमूर्ति दीपांकर दत्ता की पीठ के समक्ष श्री केजरीवाल की याचिका 15 अप्रैल को सुनवाई के लिए सूचीबद्ध किया गया है। उच्च न्यायालय से अपनी याचिका खारिज होने के 10 अप्रैल को उन्होंने शीर्ष अदालत का दरवाजा खटखटाया था। मुख्य न्यायाधीश डी वाई चंद्रचूड़ की अध्यक्षता वाली पीठ के समक्ष वरिष्ठ के अधिवक्ता अभिषेक मनु



सिंघवी ने तब श्री केजरीवाल का पक्ष रखते हुए उनकी याचिका को अत्यधिक महत्वपूर्ण बताया था और उस पर शीघ्र सुनवाई करने का अनुरोध किया था। मुख्य न्यायाधीश की अध्यक्षता वाली पीठ ने संबंधित मामले पर शीघ्र सुनवाई करने पर विचार करने का उन्हें आश्वासन दिया था। उच्च न्यायालय की न्यायमूर्ति स्वर्ण कांता शर्मा की एकल पीठ ने नौ अप्रैल को प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) के मुख्यमंत्री केजरीवाल को गिरफ्तार करने और उस केंद्रीय जांच जांच एजेंसी को हिरासत में देने के विशेष अदालत के फैसले को उचित ठहराते हुए याचिका (मुख्यमंत्री केजरीवाल की) खारिज कर दी थी। एकल पीठ ने मुख्यमंत्री केजरीवाल की गिरफ्तारी और हिरासत के मामले में हस्तक्षेप करने से साफ तौर पर इनकार कर दिया था। उच्च न्यायालय की एकल पीठ ने कहा था कि

ईडी की ओर से अदालत के समक्ष पेश दस्तावेजों से प्रथम दृष्टया पता चलता है कि आरोपी केजरीवाल उक्त आबकारी नीति को तैयार करने की साजिश शामिल थे। उन्होंने (आरोपी) उस अपराध से प्राप्त आय का इस्तेमाल किया। एकल पीठ ने यह भी कहा था कि वह (केजरीवाल) व्यक्तिगत तौर पर उस नीति को बनाने और रिश्तेदार मांगने में भी कथित तौर पर शामिल थे। उच्च न्यायालय ने इससे पहले तीन अप्रैल को दोनों पक्षों की दलीलें विस्तारपूर्वक सुनने के बाद अपना फैसला सुरक्षित रख लिया था। श्री केजरीवाल ने लोकसभा चुनाव का हवाला देते हुए केंद्रीय एजेंसी द्वारा की गई अपनी गिरफ्तारी के समय पर सवाल उठाया था। उन्होंने आरोप लगाया था कि यह (उनकी गिरफ्तारी) लोकतंत्र, स्वतंत्र और निष्पक्ष चुनाव और समान अवसर सहित संविधान की मूल संरचना का 'उल्लंघन' करता है। इसलिए उनकी गिरफ्तारी और हिरासत को अवैध घोषित किया जाना चाहिए। ईडी ने श्री केजरीवाल पर दिल्ली आबकारी नीति के माध्यम से गलत तरीके से करोड़ों रूपए हासिल करने और इस में मुख्य भूमिका निभाने वाला साजिशकर्ता होने का आरोप लगाया है।

## आश्वासन

छत्तीसगढ़ के बस्तर ब्लॉक के लालबहादुर शास्त्री स्टेडियम में चुनावी जनसभा

# हमारी सरकार बनते तीन लाख पद भरे जायेंगे-राहुल

बस्तर। कांग्रेस के वरिष्ठ नेता राहुल गांधी ने आज कहा कि केंद्र में हमारी सरकार बनते ही तीस लाख रिक्त पद भरे जायेंगे। श्री गांधी ने छत्तीसगढ़ के बस्तर ब्लॉक के लालबहादुर शास्त्री स्टेडियम कांग्रेस प्रत्याशी कवासी लखमा के समर्थन में चुनावी सभा को संबोधित करते हुए यह बात कही। उन्होंने भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) पर प्रहार करते चुनावी सभा में कहा कि हम आपको आदिवासी कहते हैं वहीं प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी आपको वनवासी कहते हैं। हिंदुस्तान में जब कोई नहीं था तब आदिवासी यहां वास करते थे, यहां के जल जंगल सब पर उनका हक था। उन्होंने कहा कि जो आपको वनवासी कहते हैं वो हिंदुस्तान का हिस्सा नहीं मानते। हम आपके लिए पेशा कानून लाए, मनरेगा लाए, भाजपा व आरएसएस के लोग आपके विचार पर आक्रमण करते हैं, हिंदुस्तान में



जंगल कम हो रहा है। उन्होंने आरोप लगाते हुए कहा कि यह जंगल जमीन प्रधानमंत्री श्री मोदी, अडानी को पकड़ा रहे हैं। हम चाहते हैं आप आगे बढ़ें। उन्होंने कहा कि किसी भी राज्य में चले जाओ सब कहते हैं सबसे बड़ा

मुद्दा बेरोजगारी और महंगाई है। उन्होंने कहा कि भाजपा के लोग आदिवासी के ऊपर पेशाब करते हैं, ये है आदिवासियों की स्थिति, आदिवासियों से उनका जल जंगल छीनना चाहते हैं। कांग्रेस पांच काम करने जा रही है, बेरोजगारी, 30 लाख रिक्त पद है, 30 लाख पद को हमारी सरकार बनते ही आपके हवाले कर देंगे। हम आपके लिए मनरेगा लाये थे जिससे करोड़ों लोगों को लाभ मिला, अब हम अप्रेंटिसिप लाने वाले हैं, जिससे हिंदुस्तान के सभी पढ़े लिखे बेरोजगार युवाओं को एक साल की नौकरी मिलेगी। उनकी ट्रेनिंग होगी और उनके खाते में 1 लाख रूपए डाला जाएगा। जो अच्छे काम करेंगे उन्हीं संस्था में नौकरी पक्की होगी। श्री गांधी ने कहा कि गरीब लोगों को कभी भी नौकरी से निकाल दिया जाता है। अब कांग्रेस ठेकेदार पद्धति को बंद कर रही है। अब ठेकेदार से नौकरी

नहीं मिलेगी परमानेंट नौकरी होगी। हमारी सरकार आते ही किसानों का कर्ज माफ किया जाएगा। हम महिलाओं की जिंदगी बदलना चाहते हैं। उन्होंने कहा कि नरेंद्र मोदी ने अरबपतियों को पैसा दिया, जब वो अरबपति को दे सकते हैं तो हम अपने महिलाओं को क्यों नहीं दे सकते। जो गरीब रेखा में आते हैं ऐसे सर्वे करवा के एक परिवार से एक महिला को चुना जाएगा, जिसके खाते में महीने में 8500 और साल में 1 रूपए लाख डाले जाएंगे। एक झटके में हम हिंदुस्तान से गरीबी मिटा देंगे। उन्होंने कहा, महिलाओं को 50 प्रतिशत आरक्षण नौकरियों में देने जा रहे हैं। देश का पूरा का पूरा धन 8-10 लोगों के पास जा रहा है। जाति जनगणना के बाद यह पता चल जाएगा कि कितना धन किसके पास है। हिंदुस्तान के 90 प्रतिशत लोग बड़ी कंपनियों में नहीं है।

## मायावती का उत्तराखंड की पांचों सीटों पर बसपा को जिताने का आह्वान

मंगलौर/देहरादून। बहुजन समाज पार्टी (बसपा) मायावती ने उत्तराखंड में अपनी पार्टी का गढ़ समझे जाने वाले हरिद्वार लोकसभा क्षेत्र के मंगलौर में शनिवार को जनसभा में उमड़ी भीड़ को देखकर आह्वान किया कि राज्य की सभी पांचों सीटों पर इस बार बसपा प्रत्याशियों को जितायें। सुश्री मायावती ने कहा कि लोकसभा चुनाव में उत्तराखंड से लड़ने वाले बसपा प्रत्याशियों के समर्थन के लिए आई हूँ। किसी भी अन्य पार्टी के साथ मिलकर नहीं, अकेले ही चुनाव मैदान में पार्टी उतरी है। हम अपने अकेले के बूते चुनाव लड़ रहे हैं। सुश्री मायावती ने यहां लिबरहेडी चीनी मिल के पास हुई जनसभा में कहा कि कार्यकर्ताओं का जोश देखकर भरोसा हो गया है कि इस चुनाव में बसपा के उम्मीदवार भारी मतों से विजयी होंगे।



# स्टोन क्लिनिक मोतिहारी

शास्त्री नगर, महिला कॉलेज रोड, मोतिहारी, बैंक रोड, राजेश्वरी पैलेस होटल के पूरब वाली गली में

## नवरात्रि के पांचवें दिन महाकाल मंदिर में हुई मां स्कंदमाता की पूजा

**-ॐ ऐं ह्रीं क्लीं स्कंदमातायै नमः।**  
**-महाबले महोत्साहे महाभय विनाशिनी। त्राहिमाम स्कंदमाते शत्रुनाम भयवर्धिनि।।**

पटना। वैदिक पंचांग के अनुसार शनिवार चैत्र मास की शुक्ल पक्ष की पंचमी तिथि पर देवी स्कंदमाता की उपासना की जाती है। शहर के रुईधासा स्थित महाकाल मंदिर में गुप्त नवरात्र पर मां दुर्गा की अराधना पूरे विधि विधान व वैदिक मंत्रोच्चारण के साथ जारी है। गुप्त नवरात्र के पांचवें दिन मां दुर्गा के 5वें स्वरूप

स्कंदमाता की पूजा की गई। महाकाल मंदिर के पुरोहित गुरु साकेत ने बताया कि धार्मिक मान्यताओं के अनुसार, आज के दिन स्कंदमाता की उपासना करने से जीवन में सुख-समृद्धि, ऐश्वर्य और आरोग्यता का आशीर्वाद प्राप्त होता है। मान्यता यह भी है कि दांपत्य जीवन में सुख-समृद्धि के लिए और अपने बच्चों के उज्ज्वल भविष्य के लिए देवी स्कंदमाता की उपासना करने से विशेष लाभ मिलता है। गुरु साकेत ने बताया कि स्कंदमाता इस नाम का अर्थ स्कन्द कुमार यानी भगवान कार्तिकेय जी की माता है। इसलिए देवी स्कंदमाता माता पार्वती का सिद्ध



नाम है। देवी स्कंदमाता को प्रसन्न करने के लिए 'महाबले महोत्साहे महाभय विनाशिनी, त्राहिमाम स्कंदमाते शत्रुनाम भयवर्धिनि...इस मंत्र का जाप जरूर करना चाहिए और पूजा के समय माता को केले का भोग अर्पित करना चाहिए। गुरु साकेत ने बताया कि माता

स्कंदमाता की कृपा से व्यक्ति को कार्य में सफलता भी प्राप्त होती है। उन्होंने बताया कि आज के दिन स्कंदमाता की पूजा शोभन और रवि योग में की जाएगी। आज शोभन योग सूर्योदय से लेकर देर रात 12 बजकर 34 मिनट तक है, वहीं रवि योग आज सुबह 05:58 से

रात 09:15 तक है। शोभन और रवि योग शुभ कार्यों को करने के लिए अच्छे माने गए हैं। गुरु साकेत ने बताया कि आज के दिन स्कंदमाता को केले का भोग लगाना चाहिए। इसके अलावा आप चाहें तो आप माता को खीर का भी भोग लगा सकते हैं। आज सुबह में स्नान करने के बाद साफ कपड़े पहनें। फिर 5वीं नवदुर्गा का ध्यान करके स्कंदमाता की पूजा करें। स्कंदमाता के मंत्रोच्चार के साथ अक्षत, कुमकुम, लालरंग के फूल, केले, बताशे, खीर, धूप, दीप आदि चढ़ाते हुए देवी मां की पूजा करें। घी के दीपक या कपूर से उनकी आरती करें।

## जिले के दो अलग अलग थाना क्षेत्र में डूबने से दो बच्चों की मौत

सहरसा। जिले के पतरघट व सलखुआ थाना क्षेत्र में डूबने से दो बच्चों की मौत हो गई है। पतरघट थाना क्षेत्र के कपसिया गांव निवासी सअनि रविन्द्र कुमार पासवान का 15 वर्षीय पुत्र रिशु कुमार का शनिवार को कपसिया शीतलपट्टी नदी में स्नान करने के क्रम में पानी में डूबने से मौत हो गई। मृतक रिशु कुमार वर्ग 9 का छात्र था। मधेपुरा में रहकर पढ़ाई करता था। गुरुवार को घर आया था। शनिवार की शाम मधेपुरा वापस चला भी जाता। पिता रविन्द्र पासवान बेगूसराय में सअनि के पद पर कार्यरत है। मां पिंकी कुमारी म.वि. कपसिया में शिक्षिका है। वे शनिवार को चुनाव संबंधी प्रशिक्षण में जेल कॉलोनी सहरसा गई थी। रिशु कुमार अपने कई दोस्त के साथ गांव से कपसिया शीतलपट्टी नदी में स्नान करने गया था। स्नान करने के दौरान गहरे पानी में चले जाने से डूब गया। डूबते देख दोस्तों द्वारा हल्ला करने पर लोगों ने नदी में शव



को ढूँढने का प्रयास किया लेकिन एक घंटे बाद शव मिला। परिजन द्वारा थाना को डूबने की सूचना दिये जाने पर पुन अजय कुमार पासवान पहुंचकर पुलिस वाहन से पीएचसी पतरघट पहुंचाया। जहां पीएचसी प्रभारी डाक्टर बबीता कुमारी ने मृत घोषित कर दिया। दूसरी घटना सलखुआ थाना के मोबारकपुर पंचायत की है, जहां पनपिया पोखर में डूबने से ज्योतिष ठाकुर के तीन वर्षीय पुत्र हिमांशु कुमार की मौत हो गई। घटना के संबंध में बताया जाता है कि बालक की मां गेहूं काटने खेत गई थी। मृत बालक भी मां के पीछे पीछे चला गया था।

## पूर्व डीएसपी डॉ. अखिलेश कुमार ने निर्दलीय प्रत्याशी के रूप में चुनाव लड़ने का किया ऐलान

अररिया। पूर्व डीएसपी एवं पटना साइंस कॉलेज के सहायक प्राध्यापक डॉ. अखिलेश कुमार ने अररिया लोकसभा क्षेत्र से निर्दलीय चुनाव लड़ने का ऐलान किया है। शनिवार को प्रेस वार्ता कर उन्होंने यह जानकारी दी। उन्होंने बताया कि स्थानीय विकास के साथ राष्ट्रीय मुद्दा और सूचितापूर्ण राजनीति के एजेंडा के साथ दो कांसेप्ट के साथ चुनावी मैदान में ताल ठोकेंगे। उन्होंने बताया कि उनका कांसेप्ट जीरो बजट इलेक्शन कैम्पेन और पॉलिटिकल कॉल्लिजियम है। उन्होंने कहा कि आज लोकतंत्र अवसान की ओर बढ़ रहा है और अच्छे लोग राजनीति से दूर हो रहे हैं, हो मजबूत लोकतंत्र के लिए सुखद नहीं कहा जा सकता है। डॉ. अखिलेश कुमार ने बताया कि उन्होंने किशनगंज, सुपौल और सोनपुर में डीएसपी के पद पर काम कर चुके हैं और बिहार पुलिस की



नौकरी छोड़कर पटना साइंस कॉलेज में सहायक प्राध्यापक के पद पर आसीन हैं। उन्होंने कहा कि किशनगंज में उन्होंने डीएसपी रहते एजेंडा चलाया था पुलिस आपके द्वार और वह काफी सफल रहा। उन्होंने आम मतदाताओं से चुनावी मैदान में खड़े उम्मीदवारों के व्यक्तित्व का तुलनात्मक अध्ययन करने के बाद वोट करने की अपील की। उन्होंने कहा कि वह जनता के साथ अपने इकबाल पर चुनावी अखाड़े में आए हैं। उन्होंने आम मतदाताओं से कहा कि वह उनको वोट

करे या न करे, लेकिन अपने घरों के युवाओं को उनको दे जिससे वह उनका कैरियर का मार्गदर्शन कर युवाओं के माध्यम से अररिया और क्षेत्र की तस्वीर बदलने का काम करेंगे। उन्होंने कहा कि उनका दस साल का कैरियर रहा है और इसी दस साल किए गए काम के आधार पर वोट मांगने निकले हैं। किफर्ट जोन से हार्ड जोन में आने के पीछे ठोस कारण क्षेत्र के हालात को बदलना है। उन्होंने कहा कि पुलिस जैसी ताकतवर नौकरी छोड़ने से भी उन्होंने कोई गुरेज नहीं की। कोविड काल में उनके द्वारा किया गया काम और मोबाइल नंबर सार्वजनिक कर मदद करने कभी पीछे नहीं हटे। उन्होंने स्पष्ट स्वर में कहा कि जनता चुनावी मैदान में खड़े दलीय और अन्य उम्मीदवारों के साथ सीधा सवाल खड़ा कर, खुद से निर्णय ले।

## चुनाव अग्निवीर योजना को रद्द करने और पुरानी भर्ती प्रक्रिया को शुरू करने का वादा किया है : राजद

# एक करोड़ नौकरी देने का किया वादा: राजद

**अगर केंद्र में विपक्षी गठबंधन इंडिया की सरकार बनती है तो हम एक साल में एक करोड़ नौकरी देंगे। 15 अगस्त से 30 लाख रिक्त पदों को भी भरा जाएगा।**



साथ ही पार्टी ने राज्य में 200 यूनिट मुफ्त में बिजली देने का वादा किया है। तेजस्वी यादव ने पार्टी का घोषणा पत्र जारी करते हुए कहा कि केंद्र में विपक्षी दलों के आईएनडीआई की

सरकार बनने पर देशभर में एक करोड़ नौकरी देने का काम करेंगे। हम इसी साल 30 लाख रिक्त पदों को भी भरेंगे। तेजस्वी यादव ने कहा कि यह चुनाव बिहार की जनता की तकदीर है। इसे हम लोग पूरा करेंगे। हम जो कहते हैं वो पूरा करके भी दिखाते हैं। राजद सत्ता में आने पर महिलाओं के खाते में रक्षाबंधन पर 1 लाख रुपये डाले जाएंगे, बिहार में 500 रुपये में एलपीजी सिलेंडर दिया जाएगा। उन्होंने कहा, "आने वाले 15 अगस्त से देश के युवाओं को बेरोजगारी से आजादी दिलाएंगे। इसके अलावा 70 लाख नए पद सृजन किए जाएंगे। इस तरह से एक करोड़ युवाओं को नौकरी दी जाएगी। उन्होंने कहा कि बेरोजगारी देश की सबसे बड़ी दुश्मन है, जिस पर भाजपा चर्चा तक नहीं करती है।

## अररिया में पूर्व सांसद सरफराज आलम बोले- लालू-तेजस्वी ने पीठ में छुरा घोंपा है

फारबिसगंज/अररिया। सीमांचल के अररिया से राजद के पूर्व सांसद सरफराज आलम बेटिकट होने के बाद मंच पर फूट-फूट कर रोने लगे। वे अररिया में जनता को संबोधित करते हुए वो काफ़ी भावुक भी हो गए। वहीं, उन्होंने कहा कि वह अपने पिता और पूर्व केंद्रीय गृह राज्य मंत्री तस्लीमुद्दीन को याद करते हुए रो रहे हैं। वे रोते हुए लोगों को संबोधित किया और साथ ही लालू यादव और तेजस्वी यादव पर जमकर साधा निशाना उन्होंने कहा कि लालू तेजस्वी ने मेरी पीठ में छुरा घोंपा है। मेरे साथ धोखा किया है सीमांचल का मुसलमान राजद के बंधुआ मजदूर नहीं है। उन्होंने कहा कि राजद ने मुसलमानों का हमेशा वोट बैंक के रूप में इस्तेमाल किया है। उन्होंने कहा कि सरफराज आलम सीमांचल के गांधी तस्लीमुद्दीन का बेटा है, और हमारे डीएनए में चापलूसी और जी हजूरी नहीं है। तेजस्वी के हिटलरशाही को सीमांचल के मुसलमान बर्दाश्त नहीं करेंगे।





# M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

## चिट्ठियां देंगी 25 मई को मतदान करने का संदेश

जिला निर्वाचन पदाधिकारी द्वारा चिट्ठी पर मतदाता जागरूकता संदेश का मुहर लगाकर किया गया अभियान का शुभारंभ

लोकतंत्र का महात्योहार, चलो चलें करें मतदान, कोई मतदाता छूटे नहीं

बेतिया। जिले के शत-प्रतिशत मतदाता 25 मई 2024 को अपने-अपने मताधिकार का प्रयोग अनिवार्य रूप से करें, इस हेतु जिला स्वीप कोषांग के माध्यम से मतदाताओं को लगातार जागरूक एवं प्रेरित किया जा रहा है। मजबूत लोकतंत्र के निर्माण के लिए एक-एक मत की महत्ता से मतदाताओं को अवगत



कराया जा रहा है। स्वीप गतिविधि के तहत विभिन्न जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन निरंतर किया जा रहा है। इसी कड़ी में आज प्रधान डाकघर बेतिया में स्वीप गतिविधि के तहत चिट्ठियों पर मतदाता जागरूकता संदेश

से संबंधित मुहर लगाने का कार्य प्रारंभ हुआ। जिला निर्वाचन पदाधिकारी-सह-जिलाधिकारी, दिनेश कुमार राय द्वारा चिट्ठियों पर मतदाता जागरूकता संदेश (लोकतंत्र का महात्योहार, चलो चलें करें

मतदान, 25 मई 2024 को मतदान अवश्य करें, कोई मतदाता छूटे नहीं) से संबंधित मुहर लगाकर जागरूकता कार्यक्रम की शुरुआत की गयी। इस अवसर पर उपस्थित प्रशासनिक एवं डाकघर के अधिकारियों ने चिट्ठियों पर मुहर लगाया। इस अवसर पर जिला निर्वाचन पदाधिकारी ने कहा कि विभिन्न माध्यमों से मतदाताओं को मतदान के लिए जागरूक एवं प्रेरित किया जा रहा है। स्वीप गतिविधि के तहत व्यापक प्रचार-प्रसार सहित जनजागरूकता कार्यक्रम चलाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि उद्देश्य यह है कि जिले के कोई भी मतदाता मतदान से वंचित नहीं रहें। जिले के शत-प्रतिशत मतदाता अपने मत का प्रयोग करें। इसी कड़ी में आज

का यह कार्यक्रम आयोजित है। उन्होंने कहा कि लोगों तक अपनी बात पहुंचाने के लिए सबसे सशक्त, कारगर और सार्थक माध्यम चिट्ठियां हैं। प्रधान डाकघर बेतिया से जिले के विभिन्न क्षेत्रों में भेजी जाने वाली चिट्ठियों पर मतदाता जागरूकता से संबंधित संदेश अंकित रहेगा। इससे मतदाता जागरूक एवं प्रेरित होंगे। इस अवसर पर उप विकास आयुक्त प्रतिभा रानी एसडीएमबेतिया विनोद कुमार, जिला जनसंपर्क पदाधिकारी अनंत कुमार, नोडल पदाधिकारी, स्वीप कोषांग कमलाकांत त्रिवेदी, विशेष कार्य पदाधिकारी, जिला गोपनीय शाखा सुजीत कुमार, डाक निरीक्षक राम विनय उरांव सहित अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

## टारगेट कोचिंग सेंटर सुगिया में प्रतिभा सम्मान समारोह का हुआ आयोजन

शिवहर। टारगेट कोचिंग सेंटर सुगिया में आज प्रतिभा सम्मान समारोह का आयोजन किया गया है। जिसमें 12वीं उत्तीर्ण एवं दसवीं उत्तीर्ण बच्चों को गिफ्ट एवं मेडल पहना कर कोचिंग के संस्थापक राजेश कुमार द्वारा सम्मानित किया गया है। कोचिंग सेंटर की व्यवस्थापक राजेश कुमार ने बताया है कि हमारे यहाँ लगभग 12वीं में 25 बच्चे पढ़ाई किया। जिसमें सभी ने प्रथम स्थान से उत्तीर्ण हो करके अपने कोचिंग संस्थान का नाम रोशन किया है। वही 10th में करीबन 40 बच्चे पढ़ाई की जहां पर सभी बच्चों ने प्रथम स्थान से उत्तीर्ण होकर अपने कोचिंग संस्थान का नाम रोशन किया है। वही कोचिंग संस्थान में दसवीं कक्षा में सबसे अधिकतम 450 अंक लाकर आशिक राज ने अपने गांव एवं कोचिंग सेंटर का नाम रोशन किया है। जिसे कोचिंग संस्थान के तरफ से उपहार के



तौर पर साइकिल दे कर पुरस्कृत किया गया है। दसवीं कक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त करने वाले बच्चों में हरेश्वर कुमार नीलम कुमारी निर्मला कुमारी आरती कुमारी शहीत कई बच्चों ने प्रथम स्थान से उत्तीर्ण हुआ है। मौके

पर कोचिंग संस्थान के व्यवस्थापक राजेश कुमार के साथ सभी शिक्षक मनीष कुमार, अमरेश कुमार, शुभम कुमार, मोहम्मद फैयाज आलम, संजय कुमार सहित सभी शिक्षकगण मौजूद रहे।

## बिरियानी दुकान में लगी आग, लाखों की संपत्ति जल कर राख



अरेराज। थाना क्षेत्र के हरदिया मुख चौक पर शनिवार के दिन बिरियानी दुकान में अचानक आग लग गया जिसमें लगभग लाखों की संपत्ति जल कर राख हो गया। वहीं बिरियानी संचालक अपने दुकान छोड़कर फरार हो गया। अरेराज डीएसपी रंजन कुमार के सराहनिया पहल रहा जिसका चर्चा हॉट बाजार चौक चौराहे पर चल रहा है तुरंत फायर ब्रिगेड को सूचना देकर बुलाए और कठिन परिश्रम करते हुए आग पर काबू पाया गया।



वही अरेराज नगर अध्यक्ष रन्तू पांडेय ने बताया कि बिरियानी संचालक अपने दुकान करके अपने घर का पालन पोषण करता था। लेकिन गैस लीकेज हो जाने के कारण अचानक आग लग गया। जिसमें लाखों संपत्ति जलकर राख हो गया। मौके पर थाना अध्यक्ष विभा कुमारी पीएसआई रमरेंद्र कुमार, विवेक कुमार एवं दर्जन पुलिस बल व ग्रामीण उपस्थित थे।

## मोतिहारी में पकड़े गये 4 साइबर फ्रॉड

मोतिहारी। जिले के छौड़ादानो थाना पुलिस ने शुक्रवार को चार साइबर फ्रॉड को दबोचा है, जिसके पास से जब्त मोबाइल में कई संदिग्ध नंबर मिले हैं। पुलिस इसकी जांच में जुटी है। बताया जा रहा है कि इन नंबरों में कई नंबर पाकिस्तान के भी हैं। एसपी कांतिश कुमार मिश्र ने बताया कि रक्सौल डीएसपी के नेतृत्व में चार संदिग्ध लोगों को हिरासत में लिया गया है, जिनसे पूछताछ की जा रही है। इनके तार साइबर क्राइम से जुड़े हैं। पुलिस इनकी निशानदेही पर अन्य जगहों पर छापेमारी कर रही है। जल्द ही इसका खुलासा किया जायेगा। उन्होंने बताया कि इनके पास से मिले मोबाइल में पाकिस्तानी नंबर मिले हैं, जिसके टावर लोकेशन, सीडीआर आदि की गंभीरता से जांच कर रही है। इनके बैंक खाते के ट्रान्जेक्शन के रिकॉर्ड को भी खंगाला जा रहा है। उन्होंने बताया छौड़ादानो पुलिस ने थाना क्षेत्र के जीतपुर गांव निवासी और लूट



सहित कई अन्य संदिग्ध मामलो के आरोपी भूषण राम को हिरासत में लिया गया। उसके पास मिले मोबाइल से पाकिस्तान में किसी व्यक्ति से बातचीत करने का रिकार्ड मिला है। बाद में भूषण की निशानदेही पर बंजरिया थाना क्षेत्र के सिसवा में छापेमारी की गई। वहां से तीन लोगों को हिरासत में लिया गया है। सभी को गुप्त स्थान पर रखकर पूछताछ की जा रही है।

## जिला पदाधिकारी ने जिला निर्वाचन शाखा का किया औचक निरीक्षण

निर्वाचन आयोग के दिशा-निर्देशों का अक्षरशः अनुपालन करते हुए कार्यों को ससमय निष्पादित कराने का निर्देश

बेतिया। जिला निर्वाचन पदाधिकारी-सह-जिलाधिकारी दिनेश कुमार राय ने जिला निर्वाचन शाखा का औचक निरीक्षण किया तथा अधिकारियों एवं कर्मियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिया। जिला निर्वाचन पदाधिकारी ने कहा कि लोकसभा निर्वाचन को सफलतापूर्वक सम्पन्न सम्पन्न कराना है। निर्वाचन आयोग के दिशा-निर्देशों का अक्षरशः अनुपालन करते हुए सभी कार्यों को ससमय निष्पादित करना है। कार्यों के निष्पादन में किसी भी प्रकार की लापरवाही, शिथिलता एवं कोताही कतई बर्दाश्त नहीं की जायेगी। उन्होंने निर्देश दिया कि आयोग को ससमय प्रतिवेदन उपलब्ध हो, इसे हर हाल में सुनिश्चित किया जाय। सभी संचिकाओं एवं अभिलेखों को अद्यतन रखा जाय। निर्वाचन शाखा के सभी अधिकारी एवं कर्मी गोपनीयता बनाये रखेंगे। अनावश्रुक रूप से लोगों का जमावड़ा कार्यालय में नहीं हो, इसका विशेष ध्यान रखेंगे। इस अवसर पर अनुमंडल पदाधिकारी, बेतिया सदर विनोद कुमार, उपनिर्वाचन पदाधिकारी लालबहादुर राय, अवर निर्वाचन पदाधिकारी यशलोक रंजन, विशेष कार्य पदाधिकारी, जिला गोपनीय शाखा सुजीत कुमार सहित अन्य अधिकारी उपस्थित थे।





**स्टोन क्लिनिक मोतिहारी**  
शास्त्री नगर, महिला कॉलेज रोड, मोतिहारी

**डॉ. मीना**  
MBBS, DGO, DNB, (OBG), FMAS  
स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ



## लोकसभा निर्वाचन के सफल संचालन में अपेक्षित सहयोग करें प्राइवेट शिक्षण संस्थान : जिला निर्वाचन पदाधिकारी

समय पर बसों की उपलब्धता कराएं

जिला निर्वाचन पदाधिकारी की अध्यक्षता में बैठक सम्पन्न



कराएं।

उन्होंने कहा कि जिले में रजिस्टर्ड बसों के अलावे अन्य जिले में रजिस्टर्ड बसों की उपलब्धता भी सुनिश्चित की जाय। जिला निर्वाचन पदाधिकारी लोकसभा निर्वाचन 2024 के सफलतापूर्वक संचालन के लिए बसों की उपलब्धता सुनिश्चित करने हेतु आयोजित बैठक में जिले के प्राइवेट विद्यालयों

के प्राचार्य, प्रधानाध्यापक, प्रबंधन समिति के अध्यक्ष को संबोधित कर रहे थे। जिला निर्वाचन पदाधिकारी ने कहा कि विद्यालय में संचालित हो रहे सभी वाहनों की विवरणी विहित प्रपत्र में परिवहन कोषांग को उपलब्ध करा दें। उन्होंने कहा कि जिले में चार डिस्पैच सेन्टर बनाये गये हैं। सभी डिस्पैच सेन्टर पर वाहन कोषांग क्रियाशील रहेगा ताकि वाहन

मालिकों को परेशानियों का सामना नहीं करना पड़े। उन्होंने कहा कि जिस क्षेत्र का विद्यालय है, उसी क्षेत्र के बूथ के साथ वाहन को टैग किया जायेगा।

साथ ही रिंग बस के रूप में भी इन्होंने का उपयोग किया जायेगा। नोडल पदाधिकारी, परिवहन कोषांग को निर्देश दिया गया कि प्राइवेट विद्यालयों के प्राचार्य, प्रधानाध्यापक अथवा विद्यालय प्रबंधन समिति को बेवजह परेशानियों का सामना नहीं करना पड़े, इसका ध्यान रखा जाय। साथ ही निर्वाचन में प्रयुक्त होने वाले वाहनों का भुगतान समय पर निर्वाचन आयोग द्वारा निर्धारित दर पर पूर्ण पारदर्शी तरीके से कराना सुनिश्चित कराएंगे। प्राइवेट विद्यालयों के प्राचार्य, प्रधानाध्यापक तथा विद्यालय प्रबंधन समिति के अध्यक्षों ने

कहा कि पूर्व के निर्वाचन में जिला प्रशासन की मदद की गयी थी। इसी तरह लोकसभा निर्वाचन में भी सहयोग किया जायेगा। समय पर बसों की उपलब्धता सुनिश्चित करायी जाएगी। इस अवसर पर अनिल कुमार सिन्हा, अपर समाहर्ता (लोक शिकायत)-सह-वरीय पदाधिकारी, परिवहन कोषांग, ललन प्रसाद, नोडल पदाधिकारी, परिवहन कोषांग, विनोद कुमार, अनुमंडल पदाधिकारी, बेतिया सदर, रजनीकांत प्रवीण, जिला शिक्षा पदाधिकारी, सुजीत कुमार, विशेष कार्य पदाधिकारी, जिला गोपनीय शाखा सहित अन्य अधिकारी एवं जिले के प्राइवेट विद्यालयों के प्राचार्य, प्रधानाध्यापक तथा विद्यालय प्रबंधन समिति के अध्यक्ष आदि उपस्थित थे।

## रामगढ़वा में देशी कट्टा व 50 कारतूस समेत एक गिरफ्तार

मोतिहारी। आसन्न लोकसभा चुनाव को लेकर एसपी कांतिश कुमार के निर्देश पर चलाये जा रहे विशेष अभियान के दौरान मिली गुप्त सूचना पर रक्सौल डीएसपी धीरेन्द्र कुमार के नेतृत्व में रामगढ़वा थाना क्षेत्र के धनहर दिहुली गांव में की गयी छापेमारी के दौरान एक अपराधी को एक देशी कट्टा के साथ गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तार अपराधी से पूछताछ और निशानदेही पर इसके घर पर की गई छापेमारी में एक मैगजीन व 50 कारतूस बरामद किया गया। गिरफ्तार अपराधी रामगढ़वा थाना के बबलू कुमार बताया गया है। इस संदर्भ में रामगढ़वा थाना में मामला दर्ज कर आगे की कार्रवाई की जा रही है।



## नए साल के जश्न में डूबा नेपाल ओम शान्ति आश्रम में मनाया गया नेपाली संवत् का नव वर्ष



बगहा। नेपाल बैशाख एक गते यानी 13 अप्रैल को विक्रम संवत् के अनुसार नेपाली संस्कृति का नया वर्ष देशभर में धूमधाम से मनाया जा रहा है। इसी क्रम में सीमावर्ती त्रिवेणी स्थित ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के ओम शांति आश्रम में शनिवार को बहुत ही उत्साह तथा भक्ति भाव के साथ विक्रम संवत् के अनुसार बैशाख एक गते को नेपाली संस्कृति का नया वर्ष के रूप में मनाया जा रहा है। इस अवसर पर ओम शांति आश्रम की संचालिका शांति बहन जी के द्वारा परम पूज्य शिव बाबा के झंडा को आश्रम के परिसर में झंडातोलन किया गया। ओम शांति आश्रम में नया वर्ष के अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में शामिल

हुए सुनील गुप्ता ने बताया की सभी मनुष्य का कर्तव्य बनता है कि उन्हे अपने पारिवारिक जीवन के कर्तव्यों को निभाते हुए अपने बहुमूल्य समय मे से कुछ क्षण को निकाल कर ईश्वरीय कार्य में भी लगाना चाहिए। क्योंकि मनुष्य के रूप में मिला यह शरीर कई जोनी के बाद प्राप्त हुआ है। इसलिए सदैव सत्य और अहिंसा के पथ पर चलने का कोशिश करना चाहिए। इस अवसर पर दिनेश पांडे, गोपाल ढकाल, अचल जोशी, रेणु रौनियर, रन्ता काफिले, रंजू श्रेष्ठ, अंजु रौनियर, संगीता रौनियर, अचल जोशी सहित सैकड़ों की संख्या में गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

## बरगद और पीपल के पेड़ की गुफा में बना शिव मंदिर श्रद्धालुओं के लिए आकर्षण का केंद्र बना

बगहा। बगहा पुलिस जिला के टडवलिया गांव में शिव मंदिर एक बरगद और पीपल के पेड़ में बना है। यहां भगवान शिव पेड़ की गुफा में विराजते हैं जो अपने आप में अलौकिक और श्रद्धा के साथ दर्शनीय है। सदियों पुराने इस मंदिर में भगवान शिव की पूजा होती चली आ रही है। पेड़ के भीतर देवाधिदेव शिव का शिवलिंग भी स्थापित है। इस विशालकाय पीपल और वट के पेड़ कि शाखाओं और डालियों से भगवान शिव से जुड़ी कई आकृतियां बनी हुई हैं। सिर्फ इतना ही नहीं इन दोनों पेड़ों की टहनियां आश्चर्यजनक रूप से शिव के धनुष, त्रिशूल, डमरू और गले का हार यानि सर्प का चारित्रिक एहसास दिलाती हैं। यही नहीं इस पेड़ की जड़ काफी दूर जाकर ॐ की आकृति बनाए हुए हैं, आश्चर्यों से भरा पीपल और बरगद का पेड़ पश्चिमी चंपारण के



बगहा दो प्रखंड अंतर्गत टडवलिया गांव में स्थित है। यहां के पुजारी नंदलाल गिरी बताते हैं कि हजारों वर्ष पूर्व संत हरिनाथ बाबा ने यहां समाधि ली थी। समाधि स्थल पर एक पीपल और बरगद का पेड़ उगा और वह गुफा का शकल धारण कर लिया। इसमें अंदर जाने या आने के लिए एक ही रास्ता है। यहां भक्तों की

भारी भीड़ उमड़ती है और श्रद्धालु अपनी मुरादे पूरी करने के लिए जरूर पहुंचते हैं। बगहा के टडवलिया गांव में भगवान शिव का हरिनाथ मंदिर पेड़ की गुफा में है जो चम्पारण के साथ साथ सीमावर्ती नेपाल और उत्तर प्रदेश के लोगों के लिए सदियों से कौतूहल का विषय बना हुआ है।

# 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 गईं 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... हिहिही। 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 टप टप 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

# चुटकियों में कब्ज की समस्या से पाएं निजात, हैं ये आसान उपाय



इससे सिरदर्द, गैस, भूख न लगने की समस्या होती है। कब्ज की समस्या में कोताही नहीं बरतनी चाहिए। आइए, कब्ज के कारण, लक्षण और उपाय जानते हैं-

## कब्ज के कारण

- पानी कम पीना
- डिहाइड्रेशन
- फाइबर की कमी
- अत्यधिक आराम
- खराब दिनचर्या
- गर्भावस्था
- दवा के दुष्प्रभाव
- शराब का सेवन
- धूम्रपान

आजकल कब्ज आम समस्या बन गई है। इससे कोई भी प्रभावित हो सकता है। गर्भावस्था में महिलाओं को भी कब्ज की समस्या होती है। इस स्थिति में पाचन प्रक्रिया धीमी हो जाती है। इसके चलते कब्ज से पीड़ित व्यक्ति को मल त्याग में दिक्कत होती है। लंबे समय तक कब्ज रहने से कई बीमारियां जन्म लेती हैं।

- कब्ज के लक्षण
- चक्कर आना
  - जी मिचलाना
  - मुंहासे
  - पेट में भारीपन
  - हाजमा खराब होना
  - सिर दर्द

## घी का सेवन करें

घी से न केवल जायके का स्वाद बढ़ता है, बल्कि शरीर भी बलवान होता है। इससे शरीर को वसा की प्राप्ति होती है। डॉक्टर दुबले पतले लोगों को वजन बढ़ाने के लिए घी खाने की सलाह देते हैं। इसके लिए खाना खाने से पहले एक चम्मच घी और चीनी का सेवन करें।

इसके अलावा, घी के सेवन से कब्ज की समस्या दूर होती है। इसमें विटामिन ए, डी, ई पाया जाता है। ये आवश्यक पोषक तत्व कब्ज के लिए फायदेमंद होते हैं।

## आंवले का सेवन करें

अगर आप कब्ज से परेशान हैं और इससे निजात पाना चाहते हैं, तो आंवले का सेवन कर सकते हैं। इसके सेवन से कब्ज की समस्या दूर होती है। आंवले में विटामिन-सी, फाइबर समेत कई आवश्यक पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। इसके सेवन से मोटापा और मधुमेह में भी आराम मिलता है।

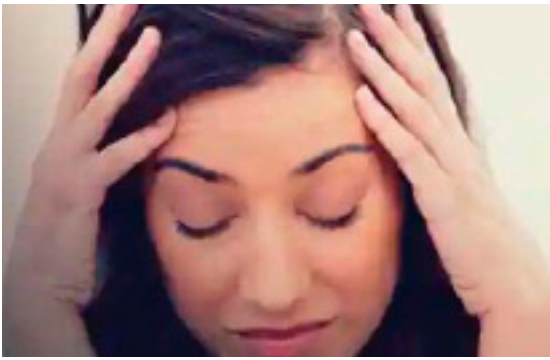
## खजूर खाएं

हेल्थ एक्सपर्ट्स सर्दियों में सेहतमंद रहने के लिए खजूर खाने की सलाह देते हैं। वहीं, खजूर खाने से कब्ज की समस्या भी दूर होती है। इससे शरीर में आयरन की कमी भी दूर होती है। इससे शरीर में ऊर्जा का संचार होता है।

## मेथी का सेवन करें

पाचन तंत्र को मजबूत करने के लिए मेथी का सेवन करना फायदेमंद होता है। इसके सेवन से कब्ज में भी आराम मिलता है। इसके लिए रोजाना रात में सोने से पहले एक गिलास पानी में एक चम्मच मेथी के दाने भिगोकर रख दें। अगली सुबह मेथी पानी का सेवन करें।

# अल्जाइमर को नजरअंदाज करना पड़ सकता है सेहत पर भारी



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 यादशत कमजोर हो जाती है और उसका असर दिमाग के कार्यों पर पड़ता है। आमतौर पर यह मध्यम उम्र या वृद्धावस्था में दिमाग के ऊतकों को नुकसान पहुंचाने के कारण होता है। यह डिमेंशिया का सबसे आम प्रकार है, जिसका असर व्यक्ति की यादशत, 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।

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 डिमेंशिया 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-

# पसीने की बदबू दूर करने के कारगर DIYs

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। मुट्ठी 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

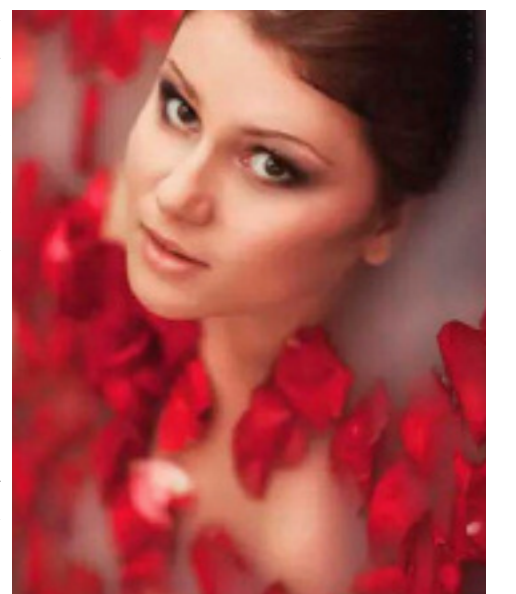
नारियल के तेल के कई फायदे होते हैं। नहाने के बाद अंडरआर्म्स पर नारियल का तेल लगाएं। नारियल तेल के रोजाना इस्तेमाल से भी अंडरआर्म्स का कालापन हल्का हो जाएगा। नारियल के तेल में पौष्टिक गुण होते हैं। यह स्किन को नमीयुक्त और पोषण भी देगा।

## पानी पिएं

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 डियोडोरेंट का काम होगा।



# शैम्पू करते हुए करेंगे यह गलतियां तो झड़ने लगेंगे बाल

जब बात बालों को शैम्पू करने की होती है तो वह सिर्फ शैम्पू का इस्तेमाल करने तक ही सीमित नहीं है। आपको इसके बाद कंडीशनर भी अवश्य लगाना चाहिए। यह आपके बालों को स्मूद बनाता है। जिससे कॉम्ब करते समय आपके बाल कम टूटते हैं।

बालों की केयर का सबसे पहला व जरूरी स्टेप है हेयर वॉश करना। यह बालों व स्कैल्प पर जमी ऑयल व गंदगी को दूर करने में मदद करता है। हालांकि, हेयर वॉश करने का अपना एक तरीका होता है।

अगर आप शैम्पू करते हुए कुछ छोटी-छोटी मिसटेक्स करते हैं तो इससे हेयर फॉल की समस्या शुरू हो सकती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको शैम्पू से जुड़ी उन

**बालों की केयर का सबसे पहला व जरूरी स्टेप है हेयर वॉश करना। यह बालों व स्कैल्प पर जमी ऑयल व गंदगी को दूर करने में मदद करता है। हालांकि, हेयर वॉश करने का अपना एक तरीका होता है।**

गलतियों के बारे में बता रहे हैं, जिससे आपको बचना चाहिए-

## जोर से रगड़ना

कुछ लोगों की आदत होती है कि वह शैम्पू

करते हुए बालों को तेजी से रगड़ते हैं। लेकिन आपको वास्तव में ऐसा नहीं करना चाहिए। दरअसल, जिस समय आप बालों को वॉश करते हैं, उस समय वह बेहद कमजोर होते हैं। ऐसे में अगर उन्हें जोर से रगड़ा जाए तो वह टूटने लग जाते हैं। आप चाहें तो शैम्पू करने के बाद हल्की मसाज कर सकते हैं, लेकिन तेजी से रगड़ने से बचें।

## कंडीशनर को स्किप करना

जब बात बालों को शैम्पू करने की होती है तो वह सिर्फ शैम्पू का इस्तेमाल करने तक ही सीमित नहीं है। आपको इसके बाद कंडीशनर भी अवश्य लगाना चाहिए। यह आपके बालों को स्मूद बनाता है। जिससे कॉम्ब करते समय आपके बाल कम टूटते हैं।

## बार-बार शैम्पू स्विच करना

कई बार ऐसा होता है कि हम टीवी में कोई एड देखते हैं और उससे प्रभावित होकर किसी नए ब्रांड का शैम्पू ले आते हैं। लेकिन इस तरह बार-बार शैम्पू को स्विच करना बालों के लिए सही नहीं माना जाता। कई शैम्पू में केमिकल्स का इस्तेमाल किया जाता है और यह आपके बालों को डैमेज भी कर सकते हैं।



# नाक पर पड़े चश्मे के दाग, इन नुस्खों से हटाए इन्हें

**वर्तमान समय में देखने को मिलता है कि हर पांचवे शख्स की आंखों पर चश्मा लग चुका है, बड़े तो बड़े, बच्चे भी इससे अछूते नहीं हैं। जिनकी आंखों पर पावर का चश्मा लगा होता है उनकी सबसे बड़ी समस्या यह होती है उन्हें हमेशा चश्मा पहने रहना पड़ता है।**

लगातार कई घंटों तक रोज चश्मा पहनने की वजह से हमारी नाक पर काले निशान पड़ जाते हैं, जो देखने में बेहद खराब लगते हैं। नाक पर पड़े चश्मे के ये दाग चेहरे की खूबसूरती को घटाते हैं। लेकिन घर में ही मिलने वाली कुछ चीजों का उपयोग करके आप आसानी से इन धब्बों से छुटकारा पा सकते हैं। आज हम आपको बताने वाले हैं नाक पर बने चश्मे के काले निशानों को हटाने के तरीकों के बारे में। आइये जानते हैं...

## खीरा

खीरा खूब खाएं भी और इसे चश्मे के निशान को हटाने के लिए इस्तेमाल भी करें। छोटे-छोटे टुकड़े काट कर निशान वाली जगह पर रखें या फिर पेस्ट बनाकर लगाएं। 10 मिनट के लिए सूखने दें फिर पानी से साफ कर लें। खीरा त्वचा को कूलिंग एफेक्ट देता है।

विटामिन के होता है, जो त्वचा को चमक प्रदान करता है। दाग-धब्बों को कम करता है।

## एलोवेरा

एलोवेरा की पत्ती को बीच से काट लें और उसके गूदे का पेस्ट बना लें। अब इसके पेस्ट को नाक पर बने हुए निशान पर लगाएं और हल्के हाथों मसाज करें। एलोवेरा में मॉइस्चराइजिंग और एंटी-एजिंग गुण पाए जाने के कारण यह नाक पर बनने वाले निशान को कुछ दिनों में गायब कर देगा।

## टमाटर

टमाटर चेहरे के दाग-धब्बों को दूर करने में बहुत कारगर होता है। इसमें एक्सफोलिएशन का गुण पाया जाता है। जिससे आपके चेहरे की मृत त्वचा हट जाती है। अपने चेहरे और नाक के काले धब्बे हटाने के लिए टमाटर का पेस्ट बनाकर लगाएं। इसके उपयोग से कुछ ही दिनों में आपके नाक के दाग दूर हो जाएंगे।

## आलू

आलू में कई प्राकृतिक गुण होते हैं और इसलिए यह हमारे स्किन के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। आलू में कुछ ऐसे तत्व होते हैं तो चेहरे



के दाग धब्बों को हटाने में कारगर साबित होते हैं। इसलिए आंखों के नीचे और नाक पर काले निशानों को हटाने के लिए कच्चे आलू को छिलकर उसका रस निकाल लें और इसे अपने आंखों के आस पास लगाएं और प्रदं ह मिनट के लिए छोड़ दें। प्रदं ह मिनट बाद इसे ठंडे पानी से धो लें।

## नींबू का रस

इसे लगाने से भी त्वचा संबंधित समस्याओं को दूर किया जा सकता है। नींबू के रस को आप

चश्मे के निशान वाली जगह पर लगाएं और 10 मिनट के लिए छोड़ दें। अब पानी से साफ कर लें। नींबू के रस में मौजूद ब्लीचिंग प्रॉपर्टीज दाग-धब्बों को कम कर चेहरे में निखार लाता है। इसमें विटामिन सी, एंटीऑक्सीडेंट भी होते हैं, जो त्वचा को हेल्दी रखते हैं, फ्री रेडिकल्स से लड़ते हैं।

## संतरे के छिलके

ताजे संतरे के छिलके का उपयोग करके भी चश्मे के कारण पड़ने वाले निशान को दूर किया जा सकता है। संतरे के छिलके को पीसकर इसमें हल्का सा दूध मिला लें और निशान वाली जगह पर हल्के हाथों मालिश करें। एंटीसेप्टिक और हीलिंग का गुण होने के कारण यह नाक पर पड़ने वाले निशान को गायब कर सकता है।

## शहद लगाएं

नाक पर चश्मों के कारण बने काले निशानों को हटाने के लिए शहद और दूध को बराबर मात्रा में मिला लें। इसमें थोड़ा सा जई का आटा भी मिलाएं। इस पेस्ट को निशान वाली जगह पर लगाएं।

इसे चेहरे पर बीस मिनट तक लगे रहने दें

फिर ठंडे पानी से धो लें। इसे रोज लगाने की कोशिश करें। निशान जरूर दूर हो जाएंगे।

## बादाम तेल

बादाम के तेल में विटामिन ई की अच्छी मात्रा पाई जाती है जो स्किन पर मौजूद किसी भी तरह के निशानों को दूर करने की क्षमता रखता है। अगर आपके नाक पर भी चश्मा पहनने के कारण निशान पड़ गए हैं तो एक बार इस उपाय का इस्तेमाल करके देखें। इसके लिए रात को सोने से पहले रोजाना अपनी नाक के दाग वाले हिस्से पर बादाम तेल से मालिश करें। कुछ ही दिनों में दाग हमेशा के लिए गायब हो जाएंगे।

## गुलाबजल

ग्लोइंग और खूबसूरत त्वचा के लिए गुलाबजल का प्रयोग बड़े स्तर पर किया जाता है लेकिन क्या आप जानती हैं की इसकी मदद से आप अपनी नाक पर पड़े चश्मे के दागों को भी हमेशा के लिए हटा सकती हैं। इसके लिए रात को सोने से पहले रुई से अपनी नाक पर गुलाबजल लगाएं। नियमित रूप से इसका प्रयोग करने से आपके दाग हमेशा के लिए दूर ही जाएंगे।

# शरीर में आयरन की कमी के संकेत हो सकते हैं ये लक्षण

सेहतमंद रहने के लिए बेहद जरूरी है कि शरीर में सभी आवश्यक पोषक तत्वों की पूर्ति की जाए। स्वस्थ रहने के लिए पौष्टिक आहार खाना काफी जरूरी होता है। हमारे शरीर के संपूर्ण विकास के लिए कई सारे पोषक तत्व जरूरी होते हैं। ऐसे में पौष्टिक आहार की मदद से शरीर को जरूरी न्यूट्रिएंट्स मिलते हैं। यह बेहद जरूरी है कि इसकी कमी होने पर तुरंत ही शरीर में इसकी पूर्ति की जाए।

## पीली त्वचा

खून में मौजूद हीमोग्लोबिन की वजह से आमतौर पर हमारी त्वचा हल्की लाल रंग की नजर आती है। लेकिन अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इसकी वजह से आपकी स्किन के रंग में बदलाव आने लगता है। आयरन की कमी की वजह से अक्सर त्वचा

पीली नजर आने लगती है। इसके अलावा स्किन पर काले या नीले रंग के दाग भी बन सकते हैं।

## हाथों-पैरों का ठंडा होना

शरीर में आयरन की कमी होने पर हाथ-पैर ठंडे रहने लगते हैं। अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इसकी वजह से आपको भी हाथ-पैर ठंडे महसूस हो सकते हैं। ऐसे में अगर आप अपने अंदर लगातार इस तरह के संकेत देख रहे हैं, तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

## नाखूनों का कमजोर होना

आयरन की कमी होने पर इसका असर हमारे नाखूनों पर भी नजर आता है। आमतौर पर कमजोर नाखून कैल्शियम की समस्या की

वजह से हो सकते हैं, लेकिन कई बार यह आयरन की कमी का संकेत भी होते हैं। ऐसे में अगर आपके नाखून भी कमजोर पर ज्यादा टूट रहे हैं, तो आपको इस पर ध्यान देने की जरूरत है।

## बालों की समस्या

नाखूनों के साथ ही आयरन की कमी की वजह से बालों पर भी असर पड़ता है। हीमोग्लोबिन के निर्माण में आयरन एक अहम भूमिका निभाता है।

ऐसे में अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इससे आपके नाखून और बाल भी प्रभावित होने लगते हैं। दरअसल, आयरन की कमी की वजह से बालों को जरूरी पोषण नहीं मिल पाता है, जिससे वह झड़ने और कमजोर होने लगते हैं।

## आयरन की कमी के अन्य लक्षण

शरीर में आयरन की कमी अक्सर एनीमिया की समस्या को जन्म देती है। यह एक गंभीर समस्या होती है। अगर शुरुआती स्तर में इसकी पहचान कर ली जाए, तो वक्त रहते इसे सही इलाज की मदद से ठीक किया जा सकता है। आयरन की कमी के कुछ अन्य सामान्य लक्षण निम्न हैं-

थकान, बेहोशी, सिर दर्द, कमजोरी, छाती में दर्द, गले में खराश, जीभ में सूजन, सांस लेने में तकलीफ, मुंह के किनारों का फटना, दिल के धड़कन का बढ़ना।

## किन चीजों से करें आयरन की पूर्ति

शरीर में आयरन की कमी एक गंभीर हालात उत्पन्न कर सकती है। ऐसे में यह बेहद जरूरी है कि समय से इसके लक्षणों की पहचान कर



शरीर में इसकी पूर्ति की जाए। अगर आप आपके शरीर में भी आयरन की कमी है, तो आप इसके कमी पूरी करने के लिए अपनी डाइट में रेड मीट और पोल्ट्री, सी फूड, बीन्स, गहरी हरी पत्तेदार सब्जियां सूखे मेवे, किशमिश और खुबानी आदि को शामिल कर सकते हैं।

# 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 सेडेन्ट्री 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।

## सेडेन्ट्री 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।