

बॉर्डर

## न्यूज मिरर



“खबरों से समझौता नहीं”

अनमोल वचन

पृथ्वी पर तीन रत्न हैं - जल, अन्न और सुभाषित  
लेकिन अज्ञानी पत्थर के टुकड़े को ही रत्न कहते हैं।

- कवि कालिदास

केविवि के 16 विद्यार्थियों का ...

4



www.bordernewsmirror.com

3

महंगाई की मार से आमजन ...

## कांग्रेस-वामपंथियों के पास उपलब्धियों के रूप में गिनाने के लिए कुछ भी नहीं है : मोदी

नई दिल्ली। एजेसी

भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के वरिष्ठ नेता और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने आज केरल में एक चुनावी रैली में यूडीएफ और एलडीएफ पर तीखा प्रहार किया। उन्होंने कहा कि कांग्रेस और वामपंथियों की विश्वसनीयता ऐसी है कि दशकों के शासन के बाद भी उनके पास अपनी उपलब्धियों के रूप में गिनाने के लिए कुछ भी नहीं है। मोदी अपने केरल प्रवास के दौरान अलाधुर के बाद आर्टिगल में दूसरी चुनावी रैली को संबोधित कर रहे थे। प्रधानमंत्री ने कहा कि कांग्रेस और वामपंथियों की विश्वसनीयता ऐसी है कि दशकों के शासन के बाद भी उनके पास अपनी उपलब्धियों के रूप में गिनाने के लिए कुछ भी नहीं है। जब वे लोगों के बीच जाते हैं तो झूट बोलकर केंद्र सरकार की योजनाओं का श्रेय लेने का प्रयास करते हैं। मोदी ने सवाल किया, आज केरल के कई हिस्सों में जल संकट पैदा हो गया है। लोगों को पानी नहीं मिल रहा है। इसका श्रेय किसे लेना



चाहिए? आज केरल का कॉरर उद्योग बंद होने के कगार पर है। कॉरर उद्योग के श्रमिकों की आजीविका दांव पर है। इसका श्रेय कौन लेगा? उन्होंने भाजपा के हाल में जारी घोषणा पत्र को लेकर कहा कि भाजपा ने अपने संकल्प पत्र में घोषणा की है कि हम वैश्विक पर्यटकों को अपनी विरासत से जोड़ेंगे और अपनी विरासत को विश्व

विरासत का दर्जा देंगे। केरल में ऐसा होने की बहुत संभावना है। उन्होंने कहा कि भाजपा की योजना प्रमुख पर्यटन स्थलों का समग्र विकास है। भाजपा केरल में इको-पर्यटन के लिए नए केंद्र भी स्थापित करेगी। इससे हमारे आदिवासी परिवारों को होमस्टे के लिए वित्तीय मदद भी मिलेगी। भाजपा के संकल्प पत्र पर अधिक प्रकाश डालते हुए प्रधानमंत्री मोदी ने

जोर दिया, 'भाजपा ने अपने संकल्प पत्र में तटीय रेखा संरक्षण पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रतिबद्धता जताई है। इस पहल से केरल में मछुआरों को काफी मदद मिलेगी। हमारे प्रयासों का उद्देश्य उनकी आजीविका की रक्षा करना होगा।' उन्होंने कहा कि हम मत्स्य उत्पादन और प्रसंस्करण के लिए समर्पित नए क्लस्टर स्थापित करेंगे।

## अजीत पवार ने विपक्ष पर लगाया मोदी के बारे में गलतफहमी फैलाने का आरोप

मुंबई। एजेसी

उपमुख्यमंत्री अजीत पवार ने सोमवार को कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के बारे में विपक्ष गलतफहमी फैला रहा है। नेहरू से लेकर मोदी तक के प्रधानमंत्रित्व काल के दौरान संविधान में 106 बार संशोधन किया गया है। यह विपक्ष को भी पता है लेकिन इसके बाद भी प्रधानमंत्री पर संविधान बदलने की साजिश करने का तथ्यहीन आरोप लगाया जा रहा है। अजीत पवार ने कोल्हापुर में प्रचार सभा को संबोधित करते हुए कहा कि विपक्ष की ओर से नई सरकार में संविधान बदलने का दुष्प्रचार किया जा रहा है। 2014 और 2019 में भी इन लोगों ने यही किया था, अब 2024 में भी वही कर रहे हैं लेकिन इसका कोई असर आम जनता पर नहीं पड़ने वाला है। अजीत पवार ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के प्रधानमंत्रित्व काल में देश विकास के राह पर तेजी से अग्रसर हो रहा है। अजीत पवार ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के कार्यकाल में महाराष्ट्र को बड़े पैमाने पर विकास फंड मिला है, यह सभी जानते हैं।



अजीत पवार ने कोल्हापुर में प्रचार सभा को संबोधित करते हुए कहा कि विपक्ष की ओर से नई सरकार में संविधान बदलने का दुष्प्रचार किया जा रहा है।

विपक्ष के पास अब कहने के लिए कुछ नहीं है तो संविधान बदलने का कुप्रचार करने लगा है। अजीत पवार ने कहा कि राज्य की जनता विपक्ष के इस चुनावी पैंतरे को समझ रही है।

## बिहार के औरंगाबाद में बोले योगी

## उत्तर प्रदेश के लोगों ने परिवार वालों को नकारा, अब बिहार के लोगों की बारी

बॉर्डर मिरर न्यूज। पटना/औरंगाबाद

उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ सोमवार को बिहार के औरंगाबाद पहुंचे। उन्होंने यहां औरंगाबाद लोकसभा सीट से भाजपा उम्मीदवार सुशील सिंह के पक्ष में चुनावी जनसभा को संबोधित किया। उन्होंने कहा कि उत्तर प्रदेश के लोगों ने परिवार वालों को नकार दिया, अब बिहार के लोगों की बारी है। योगी आदित्यनाथ ने अपने भाषण को दौरान राजद एवं सपा पर एक साथ हमला बोला। उन्होंने कहा कि राजद से कोई उम्मीद न कीजिए। यह चुनाव नेशन फर्स्ट और फैमिली फर्स्ट के बीच होने जा रही है। अच्छा हुआ कि एनडीए को बिहार में और सशक्त बनाने में हमें सफलता प्राप्त हुई। बिहार में लालू यादव के परिवार के लिए ही सीट कम



पड़ रही थी। यह परिवार तक ही सीमित हो गए। परिवार के बाहर सोच है ही नहीं। विकास भी परिवार का, सीट भी परिवार को, योजनाओं का लाभ भी परिवार को ही मिलना है। योगी ने कहा कि एक परिवार बिहार और एक परिवार उत्तर प्रदेश में है। उप की जनता उन्हें जवाब दे चुकी है, अब बिहार के लोगों को जवाब देने के लिए तैयार होना है। जातिवादी ताकतों को नकार दें। योगी ने कहा कि राजद के समय बिहार के सामने पहचान का

संकट हो गया था। उन्होंने वही गुंडाराज फिर से लागू करने का प्रयास किया, लेकिन यूपी में गुंडों को लटका दिया जाता है, मिर्च का झोंका अलग से लगा दिया जाता है। वे गले में तख्ती लगाकर चलते हैं कि एक बार जान बख्शा दो, अब कोई गलती नहीं होगी। उन्होंने कहा कि एक तरफ श्रद्धालुओं के लिए अयोध्या में भगवान राम का भव्य मंदिर बनवाया तो दूसरी तरफ बड़े-बड़े माफिया को राम नाम सत्य की यात्रा पर भी भेज दिया।

## जेपी नड्डा बोले : एनडीए का एक संकल्प पत्र, विपक्ष में गठबंधन के बावजूद आपस में मिलने का संकल्प नहीं

बॉर्डर मिरर न्यूज। देहरादून

भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा ने कहा कि भाजपा-एनडीए का एक संकल्प पत्र है परंतु गठबंधन होने के बावजूद विपक्ष में हर पार्टी का अलग-अलग संकल्प पत्र है। उन्होंने कहा कि गठबंधन होने के बावजूद आपस में मिलने का संकल्प नहीं है। उत्तराखंड की टिहरी लोकसभा क्षेत्र अंतर्गत मसूरी के गांधी चौक पर सोमवार को आयोजित विजय संकल्प जनसभा में नड्डा ने विपक्ष पर हमला बोला। उन्होंने कहा कि विपक्षी गठबंधन भ्रष्टाचारियों का गठबंधन है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने संकल्प लिया है कि चार जून के बाद भ्रष्टाचारियों पर और तेज कार्रवाई होगी।

अखिलेश ने लैपटॉप तो

लालू ने किया चारा घोटाला

टिहरी लोकसभा क्षेत्र अंतर्गत मसूरी की विजय संकल्प जनसभा में भाजपा अध्यक्ष नड्डा ने कहा कि



कांग्रेस ने अपने कार्यकाल में बोफोर्स, अगस्ता वेस्टलैंड, पनडुब्बी, कोयला, 2जी सहित कई घोटाले किए। अखिलेश ने लैपटॉप तो लालू ने चारा घोटाला किया।

इन सब घोटालों में घोटाले और परिवार की पार्टियां हैं। उन्होंने टिहरी गढ़वाल सीट से भाजपा उम्मीदवार माला राज्यलक्ष्मी शाह के समर्थन लोगों से वोट करने की अपील की। नड्डा ने कहा कि

भाजपा ने अपने संकल्प पत्र में 70 वर्ष से ऊपर के हर वर्ग के व्यक्ति को आयुष्मान भारत का लाभ दिए जाने की बात कही है। साथ ही किन्नर समाज के लोगों को भी आयुष्मान भारत योजना से जोड़ा जाएगा। केदारनाथ का पुनर्निर्माण का कार्य हुआ है। मसूरी में पर्यटन के कई विकास कार्य जारी हैं। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड यूनिफॉर्म सिविल कोड में नंबर वन रहा है।



# LAKSHYA RAJ KIDZEE

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

## प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की 16 अप्रैल को पूर्णिया में होने वाली रैली की तैयार पूरी

बॉर्डर मिरर न्यूज। पूर्णिया

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी कल यानि 16 अप्रैल को पूर्णिया में लोकसभा चुनाव के प्रचार के लिए जनसभा को संबोधित करेंगे, जिसकी तैयारियां पूरी हो चुकी हैं। सोमवार को भाजपा के प्रमुख कार्यकर्ताओं ने एक प्रेस कॉन्फ्रेंस आयोजित कर बताया कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी पूर्णिया आ रहे हैं जो हम सब के लिए बड़े ही गर्व की बात है। इसलिए उन्होंने मीडिया के माध्यम से लोगों से अनुरोध किया कि कल भारी से भारी संख्या में

पूर्णिया के रंगभूमि मैदान में पहुंचे और अपने देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के संबोधन को सुने। उन्होंने कहा कि इससे पहले प्रधानमंत्री 2014 के लोकसभा चुनाव में पूर्णिया आए थे। काफी हर्ष की बात है कि आज फिर 10 साल बाद प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी हमारे पूर्णिया एक बार पुनः पधार रहे हैं। हमारे लोकसभा के चुनाव प्रत्याशी संतोष कुशवाहा जी को वह अपना आशीर्वाद देंगे। पूर्णिया लोकसभा की सीट जदयू के खाते में आई है। इसी बात को ध्यान में रखते हुए जब पूछा गया कि क्या



कल इस रैली में मुख्यमंत्री नीतीश कुमार भी होंगे तो उनके आने की खबर को एक सिरे से नकार दिया गया कहा गया कि वह अन्य रैली में व्यस्त है। इस वजह से वह कल पूर्णिया नहीं आ पाएंगे। प्रधानमंत्री के इस रैली को ध्यान में रखते हुए सुरक्षा की कड़ी व्यवस्था की गई है। कल होने वाली इस रैली से आम लोगों के जीवन पर कोई खास प्रभाव न पड़े। लोगों को कोई परेशानी का सामना न करना पड़े। इस बात का खास ध्यान रखा गया है। रैली में दूर से आने वाले लोगों के लिए पार्किंग

की अलग से व्यवस्था की गई है। पूर्णिया के रंगभूमि मैदान में जहां पर रैली होगी वहां पर भी बड़े ही भव्य पंडाल का निर्माण किया गया है और आने वाले लोगों के लिए टोटल 25000 कुर्सियों की व्यवस्था की गई है। प्रेस कॉन्फ्रेंस में जदयू के जिला अध्यक्ष राकेश कुमार, सदर विधायक विजय खेमका, खाद्य एवं उपभोक्ता संरक्षण मंत्री लेसी सिंह, सांसद सह लोकसभा चुनाव प्रत्याशी संतोष कुशवाहा, दरभंगा के सदर विधायक संजय सरावगी और अरविंद सिंह जी मौजूद थे।

### वर्तमान परिप्रेक्ष्य में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी व मुख्यमंत्री नीतीश कुमार समय की मांग: संजय झा



बॉर्डर मिरर न्यूज। मधुबनी

इंझारपुर के राजग प्रत्याशी रामप्रीत मंडल के नामांकन के बाद सोमवार को मुख्यालय स्थित टाउन क्लब मैदान में एनडीए की जन सभा हुई। राजग उम्मीदवार रामप्रीत मंडल के नामांकन दाखिल के बाद मंच से उपमुख्यमंत्री सम्राट चौधरी, भाजपा विधायक व मंत्री नीतीश मिश्रा, राज्यसभा सांसद संजय झा सहित अन्य मंत्रियों ने सोमवार को उद्गार व्यक्त किया। कार्यक्रम को संबोधित करते उपमुख्यमंत्री सम्राट चौधरी ने कहा कि विकसित भारत व बिहार को सुदृढ़ बनाने के लिए जनता को एकजुट होने की आवश्यकता है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को इसबार भी प्रधानमंत्री बनाने के लिए एकजुट होने की जरूरत बताया। कहा कि भारत को विश्व की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनाने के लिए हमें आगे आना होगा। सांसद संजय झा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी व मुख्यमंत्री नीतीश कुमार समय की मांग हैं। नरेन्द्र मोदी के



नेतृत्व में देश की सभ्यता संस्कृति सुरक्षित है। उन्होंने कहा कि भारत सहित विश्व वाडमय की नजर भारत के इस लोकसभा के चुनाव पर है। भाजपा के संकल्प सूत्र में 2047 का विजन है। जिसमें भारत के विकसित राष्ट्र की परिकल्पना है। प्रत्याशी रामप्रीत मंडल का मतलब प्रधानमंत्री एवं मुख्यमंत्री के प्रतिनिधि से है। सभा को मंत्री नीतीश मिश्रा, मंत्री शीला मंडल, सुनील चौधरी, मदन साहनी, डा अशोक कुमार यादव, रामप्रीत मंडल, एमएलसी घनश्याम ठाकुर, विधायक राम प्रीत मंडल, अरुण शंकर प्रसाद, सुधांशु रंजन, हरि भूषण ठाकुर बचौल, मीना कामत, जीवेश मिश्रा, पूर्व मंत्री लक्ष्मेश्वर राय संबोधित किया। अवसर पर पूर्व सांसद वीरेंद्र चौधरी, जदयू नेत्री भारती मेहता, डा संजीव कुमार झा, अविनाश गौड़, जदयू जिलाध्यक्ष फुले भंडारी, मनोज कुमार मुन्ना, सुबोध चौधरी सहित अन्य लोग उपस्थित रहे। कार्यक्रम में धन्यवाद ज्ञापन मधुबनी नगर निगम के मेयर अरुण राय ने किया।

## केके पाठक के खिलाफ विधार्थी परिषद ने मोर्चा खोला

बॉर्डर मिरर न्यूज। समस्तीपुर

अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद समस्तीपुर नगर इकाई ने सोमवार को प्रेस वार्ता की। इसमें शिक्षा विभाग की अपर मुख्य सचिव केके पाठक के विरोध में आंदोलन करने की बात कही गई। पत्रकार वार्ता को संबोधित करते हुए विभाग संयोजक अनुपम कुमार झा ने कहा कि बिहार के विश्वविद्यालयों में कार्यरत शिक्षकों, अतिथि शिक्षकों, कर्मियों एवं पेंशनधारियों को विगत दो महीनों से वेतन एवं पेंशन का ना मिलना अत्यंत ही चिंताजनक है। इस स्थिति का प्रमुख कारण बिहार के शिक्षा विभाग का अपर मुख्य सचिव

केके पाठक है जो अपना मानसिक संतुलन खो चुके हैं और पूरे बिहार को अपनी पैतृक संपत्ति समझने की भूल कर बैठे हैं। यह विचित्र स्थिति है कि आज बिहार के मुख्यमंत्री एवं उपमुख्यमंत्री लाचार बन गए हैं और ऐसा प्रतीत हो रहा है कि केके पाठक सरकार के नौकर नहीं अपितु सरकार ही केके पाठक का नौकर बन कर रह गया है। उन्होंने आगे कहा कि शिक्षा विभाग, बिहार सरकार के तानाशाह अपर मुख्य सचिव के अडिगल रवैए एवं मूर्खतापूर्ण निर्णयों को वापस लेने हेतु अभावित, दक्षिण बिहार ने विगत 12 अप्रैल को तीन दिन का अल्टिमेटम दिया था। आज अभावित के

कार्यकर्ताओं ने केके पाठक के आवास का घेराव किया, जिसमें कई कार्यकर्ताओं को पुलिस द्वारा गिरफ्तार कर लिया गया है। पुलिस की बर्बरता अभावित के कार्यकर्ताओं के हृदयसंकल्पों को नहीं तोड़ सकती। जिला संयोजक कुंदन यादव एवं सह संयोजक केशव माधव ने कहा कि अभावित बिहार सरकार को यह चेतावनी देती है कि शिक्षा विभाग द्वारा राज्य के शिक्षा को बर्बाद करने की जो साजिश है उसपर अविलंब हस्तक्षेप करे अन्यथा अभावित पूरे प्रदेश में उग्र आंदोलन को बाध्य होगी। बिहार के शैक्षणिक बदलाव हेतु विद्यार्थी परिषद का संघर्ष जारी रहेगा।

### लिच्छवी एक्सप्रेस की वॉपेट में आया ट्रैक्टर, कोई हताहत नहीं

पटना। बिहार के मुजफ्फरपुर जिले में लिच्छवी एक्सप्रेस के साथ एक बड़ा हादसा होते होते टल गया। मुजफ्फरपुर-सीतामढ़ी रेलखंड के बनीपुरग्राम हॉल्ट और रूनी सैदपुर स्टेशन के बीच रामबाग धरहरवा के पास लिच्छवी एक्सप्रेस से एक ट्रैक्टर टकरा गया। हादसे में ट्रैक्टर की ट्रैली ट्रेन के इंजन में फंसा गई, जिसके कारण ट्रेन करीब डेढ़ घंटे तक रुकी रही। बनीपुरग्राम हॉल्ट और रूनी सैदपुर स्टेशन के बीच रामबाग धरहरवा के पास रेल लाइन कर्व है। कॉशन के कारण लिच्छवी एक्सप्रेस के इंजन के सामने ट्रैक्टर आ गया। हालांकि लोको पायलट ने इमरजेंसी ब्रेक लगा दी। इमरजेंसी ब्रेक लगाने के बावजूद ट्रेन पटरी से नहीं उतरी, जिस वजह से बड़ा हादसा होने से बच गया।

## रामनवमी को लेकर पटना में ट्रैफिक व्यवस्था में बदलाव

बॉर्डर मिरर न्यूज। पटना

आगामी 17 अप्रैल को रामनवमी का महापर्व है। इसके मद्देनजर पटना में श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए यातायात व्यवस्था में बदलाव किया गया है। राजधानी पटना में 16 अप्रैल की रात आठ बजे से 17 अप्रैल की रात 11 बजे तक ट्रैफिक में बदलाव किया गया है। कई रूटों पर वाहनों के परिचालन में पाबंदी लागू की जाएगी। डाकबंगला चौराहा से पटना जंक्शन के बीच वाहनों के परिचालन पर रोक रहेगी। जानकारी के अनुसार डाकबंगला होकर पटना जंक्शन जाने वाले वाहन एनजीबिशन रोड से गोरियाटोली तक जा सकेंगे और जमाल रोड दक्षिण से यू-टर्न लेकर वापस हो जायेंगे। महावीर मंदिर के निकट एवं पटना जंक्शन गोलम्बर के पूरव वीणा सिनेमा रोड तक सभी वाहनों का प्रवेश वर्जित होगा।



गोरियाटोली तथा करबिगहिया से पटना जंक्शन आने वाले वाहन जमाल रोड दक्षिण से यू-टर्न लेकर वापस हो जायेंगे। मेट्रो निर्माण कार्य को देखते हुए जेपी गोलम्बर से डाकबंगला चौराहा होते हुए जाने वाले जुलूस स्वामी नन्दन तिराहा से एसपी वर्मा रोड होते हुए न्यू डाकबंगला रोड से डाकबंगला चौराहा जा सकेंगे। इसके साथ ही

बुद्धमार्ग में फ्लाईओवर के नीचे वाहनों का परिचालन नहीं होगा। महावीर मंदिर जाने वाले दर्शनार्थी वीर कुंवर सिंह पार्क के पश्चिमी गेट (आर ब्लॉक के निकट) से प्रवेश कर कतारबद्ध तरीके से वीर कुंवर सिंह पार्क, जीपीओ गोलम्बर होते हुए महावीर मंदिर तक जायेंगे एवं दर्शन के बाद डाकबंगला रोड की तरफ से निकलेंगे। प्रसाद लेकर जाने वाले

दर्शनार्थियों के वाहनों के पार्किंग की व्यवस्था वीरचंद पटेल पथ स्थित मिलर हाईस्कूल के मैदान एवं पथ परिवहन निगम कार्यालय के परिसर में होगी। आर ब्लॉक से जीपीओ और पटना जंक्शन की तरफ किसी भी वाहनों का परिचालन नहीं होगा। इसके अलावा बुद्ध मार्ग होकर दर्शनार्थियों की कतार नहीं लगेगी। प्रसाद एवं फूल-माला आदि के विक्रय के लिए वीर कुंवर सिंह पार्क के पश्चिमी छोर का उपयोग किया जा सकता है। अदालतगंज रोड में पूरब से पश्चिम यातायात वन-वे रहेगा। वीरचंद पटेल पथ से अदालतगंज रोड पर वाहनों का प्रवेश वर्जित रहेगा। जिन यात्रियों को पटना जंक्शन की तरफ जाना हो वे कोतवाली थाना से बुद्ध मार्ग होते हुए जीपीओ आरओवी के ऊपर से करबिगहिया की तरफ पटना जंक्शन तक जा सकते हैं।



# स्टोन क्लिनिक मोतिहारी

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

## महंगाई की मार से आमजन परेशान तो कर्ज में डूबा किसान: प्रियंका गांधी

बॉर्डर मिरर न्यूज। दौसा

कांग्रेस महासचिव प्रियंका गांधी ने केंद्र सरकार और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी पर अपनी दौसा की जनसभा में जमकर प्रहार किए। प्रियंका ने कहा कि महंगाई की मार से आमजन परेशान है और किसान कर्ज में डूबा है। उन्होंने आरोप लगाया कि मोदी सरकार उद्योगपतियों को सीधा लाभ पहुंचा रही है। कांग्रेस महासचिव प्रियंका गांधी सोमवार को दौसा लोकसभा क्षेत्र के बांदीकुई में कांग्रेस उम्मीदवार मुरारी लाल मीणा के समर्थन में एक जनसभा को संबोधित किया। प्रियंका गांधी ने कहा कि मोदी सरकार किसान, मजदूर, युवाओं की आशा पर खरी नहीं उतरी। महंगाई की मार से आमजन परेशान है तो किसान कर्ज में डूब रहा है। युवा रोजगार के लिए भटक रहे हैं, वहीं मोदी सरकार



उद्योगपतियों को सीधा लाभ पहुंचाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि शुरू में प्रधानमंत्री मोदी की इच्छा थी कि कुछ करेंगे, लेकिन 10 साल में इतनी बड़ी बातें करने के बाद रोजगार नहीं है, महंगाई बढ़ रही है, वादा पूरा नहीं कर पाए। इसलिए मुझे लगता है कि उनकी बातें हल्की पड़ रही हैं। इससे नुकसान मोदी का या हमारा नहीं हो रहा, आपका हो रहा है। प्रियंका गांधी

ने कहा कि आपने एक वीडियो देखा होगा कि इनके सांसद अलग-अलग प्रदेशों में कहने लगे हैं कि जब हमारी सरकार आएगी तो हम संविधान को बदलेंगे। मोदी मंच पर संविधान की बात करते हैं, लेकिन अपने लोगों से कहते हैं कि जाओ और बोलो कि संविधान बदलेंगे। इसलिए आपका जागरूक बनना जरूरी है। प्रियंका गांधी ने कहा कि मैंने अपनी दादी और

पिता की शहादत देखी है। हमारी हिंदू धर्म की परंपरा है। हमने भगवान राम को सत्ता के कारण पूजा क्या? हम उन्हें इसलिए पूजते हैं, क्योंकि उनके पास नैतिकता थी, जनता के लिए पूजा थी, श्रद्धा थी, सेवा थी। हमारे जितने भी भगवान रहे हैं, उन्होंने सत्ता को त्यागा। सत्ता को पूजना हमारा धर्म कभी नहीं रहा है। पांडवों के पास सत्ता नहीं थी। हमारे धर्म ने सिखाया है कि हमारी श्रद्धा उसके प्रति रही है, जिससे सेवा भाव से, आदर से जनता की सेवा की। हम इस भावना को अपने नेताओं में ढूंढते हैं। आज लोगों को पीटा जा रहा है, डर बैठाया जा रहा है। यह माहौल मोदी ने बनाया है। सभा में पूर्व उप मुख्यमंत्री सचिन पायलट ने किरोड़ीलाल मीणा पर निशाना साधते हुए कहा कि इस चुनाव से किसी का मंत्री पद नहीं जाएगा और मंत्री पद छोड़ना भी मत। बड़ी मुश्किल से मंत्री पद मिलता है।

## अपराध की योजना पर पुलिस ने फेरा पानी

एक देशी पिस्टल दो जिंदा कारतूस और एक बाइक बरामद



बॉर्डर मिरर न्यूज। अरेराज

अनुमंडल क्षेत्र के संग्रामपुर थाना के मुरली गांव के अशोक कुमार पिता ब्रिज राज ठाकुर रुप मे पहचान किया गया है। इस सम्बन्ध में अरेराज डीएसपी रंजन कुमार ने बताया की मोतिहारी एसपी कान्देश कुमार मिश्रा के निर्देश अनुसार रात्रि व संध्या में गश्ती सभी थाना पुलिस द्वारा किया जा रहा है। इसी कड़ी में हरसिद्धि थाना अध्यक्ष सह इंसपेक्टर नवीन कुमार रविवार की रात्रि गश्ती पर निकले थे। इसी दौरान हरसिद्धि के भादा पुल पर अपराधी ने पुलिस के गाड़ी देखते हुए

भागने लगे। जिसके बाद पुलिस ने खदेड़ कर एक अपराधी को गिरफ्तार कर लिया गया। वहीं पुलिस ने गिरफ्तार युवकों का तलाशी किया गया तो एक देशी पिस्टल दो जिंदा कारतूस और एक बाइक बरामद किया गया। वहीं गिरफ्तार बदमाशों ने पुलिस को कई अहम सुराग मिले है। जिस पर पुलिस कार्य कर रही है। गिरफ्तार युवक को हरसिद्धि थाना में प्राथमिकी दर्ज कर पुलिस अगली करवाई में जुटी है। मौके पर एस आई सुबोध कुमार सिंह, रविरंजन कुमार, कुमारी बिभा भारती, पीएसआई, अमित कुमार रंजन मौजूद थे।

## कोटवा प्रखंड में लोक सभा चुनाव को लेकर 18 कोषांग का गठन

मोतिहारी। जिले के कोटवा प्रखंड में लोक सभा चुनाव को लेकर 18 कोषांग का गठन किया गया है। सभी कोषांगों का नोडल पदाधिकारी एवं कोषांग से सम्बद्ध लिपिक व अन्य कर्मियों की सूची जारी कर दी गई है। इसके तहत कार्मिक प्रबंधन कोषांग का नोडल पदाधिकारी कोटवा बीडीओ सरिना आजाद बनाई गई है। वहीं इवीएम एवं वीवी पेट के वरीय प्रभारी पदाधिकारी बीडीओ होंगी। वहीं इसका नोडल पदाधिकारी मोनिका आनन्द अंचलाधिकारी कोटवा व रणजीत कुमार तकनीकी सहायक कोटवा होंगे। वाहन प्रबंधन कोषांग का नोडल पदाधिकारी कोटवा सीओ, सामाग्री प्रबंधन कोषांग का नोडल पदाधिकारी बीपीआरओ कोटवा सुमित कुमार, कार्मिक प्रशिक्षण एवं प्रबंधन कोषांग का बीडीओ कोटवा उषेंद्र कुमार सिंह, विधि व्यवस्था प्रबंधन कोषांग का अंचलाधिकारी कोटवा, आदर्श आचार संधिता प्रबंधन एवं अनुपालन कोषांग का सीओ कोटवा व श्रम परिवर्तन अधिकारी उमेश सिंह, प्रखण्ड संचार प्रबंधन का प्रखण्ड समन्वयक सचिन भारद्वाज, मतदाता सूची प्रबंधन एवं विखंडन का बीपीआरओ एवं कार्यक्रम पदाधिकारी मनरेगा कोटवा, एकल खिड़की एवं समाधान कोषांग का तकनीकी प्रबंधक कोटवा रविश कुमार, कम्प्यूटर प्रबंधन कोषांग का आईटी सहायक कोटवा प्रखण्ड अमरेश कुमार, प्रखण्ड हेल्पलाइन सह नियंत्रण कक्ष कोषांग का सीडीपीओ संगीता कुमारी सिस्टमेटिक वोट एजुकेशन एवं इलेक्ट्रॉनल पार्टिकुलेशन प्रबन्धन कोषांग का बीपीआरओ कोटवा, प्रतिवेदन कोषांग का बीडीओ कोटवा, सोशल मीडिया एवं लाइव वेब कारिंटिंग कोषांग का प्रखण्ड समन्वयक, केंद्रीय पुलिस बल कोषांग का बीपीआरओ कोटवा, नियंत्रण कोषांग का सीडीपीओ कोटवा एवं प्रेक्षक प्रबंधन कोषांग का नोडल पदाधिकारी पीओ कोटवा को बनाया गया है।

## अन्तर्राष्ट्रीय साइबर फ्रॉड गिरोह का एक और सदस्य गिरफ्तार

बॉर्डर मिरर न्यूज। मोतिहारी

जिला पुलिस की टीम ने अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर संधिध रूप से रुपये के लेन-देन करने वाले साइबर फ्रॉड गिरोह के एक अन्य सदस्य को गिरफ्तार किया है। बताया गया है कि एसपी कान्देश कुमार मिश्र के निर्देश पर रक्सौल डीएसपी धीरेन्द्र कुमार के नेतृत्व में जिला आसूचना इकाई व छौड़ादानी थाना पुलिस की टीम ने अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर संधिध रूप से रुपये के लेन-देन करने वाले इस गिरोह के एक अन्य सदस्य को छापेमारी कर गोपालगंज जिला के उचका गाँव थाना क्षेत्र से गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार फ्रॉड

की पहचान नजुम अख्तर,थाना उचका गाँव,जिला,गोपालगंज के रूप में हुई है। उल्लेखनीय है कि संधिध रूप से करीब एक करोड़ से अधिक रुपये का लेन-देन करने वाले इस गिरोह के अब तक छह लोगों की गिरफ्तारी हो चुकी है। इसके पूर्व बीते 12 अप्रैल को जिले के छौड़ादानी,दरपा व बंजरिया थाना क्षेत्र से 11 मोबाइल एवं 01 लैपटॉप के साथ पांच लोगो को गिरफ्तार किया जा चुका है,जिनसे प्रारंभिक पूछताछ के बाद इनके कनेक्शन पाकिस्तान के कराची व खाड़ी देशों में उजागर हुआ है, जिनके इशारे पर इस गिरोह के सदस्य करीब 30 खातो के माध्यम से संधिध लेन देन कर रहे थे।

## रामनवमी का लेकर प्रशासन अलर्ट, डीएम व एसपी ने की बैठक

बॉर्डर मिरर न्यूज। मोतिहारी

डीएम सौरभ जोरवाल एवं एसपी कान्देश कुमार मिश्रा ने सोमवार को ढाका थाना परिसर में एसडीएम व डीएसपी सिकरहना, अनुमंडल क्षेत्र के बीडीओ,सीओ व थाना प्रभारी के साथ बैठक कर रामनवमी पर्व को शांतिपूर्ण तरीके से संपन्न कराने हेतु आवश्यक जानकारी साझा किया। डीएम व एसपी ने इसको लेकर कई जरूरी निर्देश भी दिए। इस वर्ष रामनवमी का त्यौहार 17 अप्रैल को मनायी जायेगी। मौके पर डीएम ने कहा कि लोकसभा आम निर्वाचन 2024 का चुनाव जिला में

25 मई को होना निश्चित है। जिसके मद्देनजर पिछले 16 मार्च से पूरे जिला में आदर्श आचार संहिता प्रभावी है। इसे दृष्टिगत रखते हुए रामनवमी पर्व के अवसर पर विशेष सतर्कता की आवश्यकता है। रामनवमी पर्व को शांतिपूर्ण संपन्न कराने को लेकर पूर्वी चंपारण जिला में चिन्हित किए गए 301 स्थलों पर दंडाधिकारी एवं पुलिस बल की प्रतिनियुक्ति की गई है,जिसमे सदर अनुमंडल मोतिहारी में 118 स्थानों पर, चकिया अनुमंडल में 42 स्थान पर, पकड़ी दयाल में 44, सिकरहना में 41,अरेराज में 43 एवं रक्सौल में



13 जगह पर पुलिस बल के साथ दंडाधिकारी प्रतिनियुक्त होंगे। जिला प्रशासन व पुलिस प्रशासन के जॉइंट ऑर्डर में स्पष्ट निर्देश है कि बिना लाइसेंस के कोई भी जुलूस नहीं निकाली जाएगी यदि किसी व्यक्ति या संस्था के द्वारा जुलूस

## इंझारपुर लोकसभा क्षेत्र के राजग प्रत्याशी रामप्रीत मंडल ने किया नामांकन दाखिल

बॉर्डर मिरर न्यूज। मधुबनी

इंझारपुर संसदीय क्षेत्र के राजग प्रत्याशी रामप्रीत मंडल ने सोमवार को नामांकन दाखिल किया। निवर्तमान जदयू सांसद रामप्रीत मंडल के नामांकन के समय एनडीए घटक दल के वरिष्ठ नेता सहित कार्यकर्ताओं की खासी भीड़ रही। भाजपा के वरिष्ठ नेता

इंझारपुर के विधायक मंत्री नीतीश मिश्रा की अगुवाई में भाजपाईयों की काफी संख्या में भीड़ देखा गया। जदयू शिक्षा प्रकोष्ठ अध्यक्ष डॉ. संजीव कुमार झा ने बताया कि प्रत्याशी रामप्रीत मंडल के नामांकन दाखिल के समय राजग कार्यकर्ताओं का अभूतपूर्व जुटान सापेक्ष चुनाव परिणाम का द्योतक है।

है। इस दौरान संधिधो पर नजर रखने को कहा गया है। तेज साउंड व डीजे प्रतिबंधित होगा। इसके अलावे सम्बंधित इलाको में पुलिस लगातार गश्त करेगी। किसी भी हालत में आपसी सौहार्द को बिगड़ने नहीं दिया जायेगा।लोगो को भ्रामक खबरों से बचने की सलाह दी गई है। असमाजिक तत्वो और समाजिक सद्भाव बिगाड़ने वालो पर निगरानी के साथ सूचना तंत्र को मजबूत बनाने को लेकर जिला स्तर पर नियंत्रण कक्ष स्थापित किया गया है, जिसका नंबर 06252-242418 है।यह जिले में लगातार कार्यरत रहेगा।



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

# डॉ. मीना

MBBS, DGO, DNB, (OBG), FMAS

**स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ**



## केवि वि के 16 विद्यार्थियों का कमाल, एक साथ पीएनबी में बनें विशेषज्ञ अधिकारी

### बॉर्डर मिरर-न्यूज। मोतिहारी

महात्मा गांधी केंद्रीय विवि अंतर्गत प्रबंध विज्ञान विभाग से उत्तीर्ण विद्यार्थियों ने कमाल कर दिया है। चालू वर्ष में बैंकिंग कार्मिक चयन संस्थान (आईबीपीएस) की परीक्षा पास कर एक साथ 16 विद्यार्थियों को पंजाब नेशनल बैंक में विशेषज्ञ अधिकारी विपणन पद पर नियुक्ति मिली है। यह पहला अवसर है, जब इतनी बड़ी संख्या में प्रबंध विज्ञान विभाग के विद्यार्थियों ने किसी भी सार्वजनिक क्षेत्र के बैंक में अधिकारी के पद पर नियुक्ति हासिल की है। विद्यार्थियों को मिली सफलता पर विवि परिवार में खुशी का माहौल है।

यह जानकारी प्रबंध विज्ञान के विभागाध्यक्ष डॉ. प्रो. पवनेश कुमार ने दी। उन्होंने बताया कि आईबीपीएस द्वारा तीन चरणों में ली गई परीक्षा में शानदार प्रदर्शन कर बच्चों ने यह उपलब्धि हासिल की है। बच्चों की यह सफलता आगे के विद्यार्थियों के लिए प्रेरणा का कार्य करेगी। हमारा प्रयास है कि विभाग के शत-प्रतिशत छात्र-छात्राओं का रोजगार सुनिश्चित हो। सफलता हासिल करने का सिलसिला प्रबंध विज्ञान विभाग के विद्यार्थियों का आगे भी जारी रहेगा। विवि के कुलपति संजय श्रीवास्तव ने पीएनबी में विशेषज्ञ अधिकारी विपणन पद पर मिली नियुक्ति पर खुशी जाहिर कर बच्चों के उज्वल



भविष्य की कामना की है।

### इन बच्चों को मिली सफलता

सत्र 2019-21- अभिनव आशीष,

सुमित कुमार व पायल कुमारी, सत्र 2021-23- आयुषी, वत्सला, राज कुमार, प्रियेश, राहुल व चंदन कुमार, सत्र 2020-22- दीपक कुमार दूवे,

### विद्यार्थियों की उपलब्धि से विवि प्रशासन में है खुशी की लहर

### प्रबंध विज्ञान विभाग से उत्तीर्ण हुए हैं सभी सफल बच्चों

### हमारा प्रयास, शत-प्रतिशत बच्चों को मिले रोजगार: पवनेश

सत्र 2016-18- अंबिका कुमार, सत्र 2018-20- विकास कुमार उपाध्याय, अविनाश कुमार व बबलू कुमार, सत्र 2017-19- अमित

### कमार व कंचन कुमारी। कार्य क्षेत्र की घोषणा कर दी जाएगी जल्द

प्रो. पवनेश ने बताया कि पीएनबी प्रशासन की ओर से जल्द सफल बच्चों के कार्य क्षेत्र की घोषणा कर दी जाएगी। पीएनबी प्रशासन सफल बच्चों के कार्य क्षेत्र की घोषणा अपने अनुसार करेगा। उपलब्धि से बच्चों के परिवार में भी खुशी का माहौल है। प्रबंध विज्ञान विभाग की डॉ. सपना, प्रो. अरुण कुमार, प्रो. अलका ललहाल, प्रो. शिशिर मिश्रा, कमलेश कुमार, स्नेहा चौरसिया आदि ने बधाई दी है।

## आदर्श आचार संहिता के अनुपालन में सहयोग करें राजनैतिक दल : जिला निर्वाचन पदाधिकारी

### बॉर्डर मिरर-न्यूज। बेतिया

जिला निर्वाचन पदाधिकारी-सह-जिलाधिकारी दिनेश कुमार राय ने कहा कि भारत निर्वाचन आयोग, नई दिल्ली के प्रेस नोट के अलोक में लोकसभा आम निर्वाचन 2024 हेतु निर्वाचन कार्यक्रम की घोषणा के साथ ही पूरे भारत में आदर्श आचार संहिता लागू हो गयी है। निर्वाचन से संबंधित कार्यक्रमानुसार दिनांक-29.04.2024 को अधिसूचना जारी किए जाने की तिथि निर्धारित है। दिनांक-06.05.2024 को नाम निर्देशन पत्र दाखिल किये जाने की अंतिम तिथि है। 07 मई को नाम निर्देशन पत्र के संवीक्षा की तिथि

निर्धारित है। अभ्यर्थिता वापसी की अंतिम तिथि 09 मई है। 25 मई को मतदान तथा 04 जून को मतगणना होगी। जिला निर्वाचन पदाधिकारी राजनैतिक दलों के साथ आयोजित बैठक में राजनैतिक दलों के जिलाध्यक्ष/सचिव तथा स्टैंडिंग कमिटी की बैठक को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि 1-वाल्मीकिनगर लोकसभा निर्वाचन क्षेत्र के लिए निवाची पदाधिकारी अपर समाहर्ता-सह-अपर जिला दंडाधिकारी, पश्चिम चम्पारण हैं। वहीं 2-पश्चिमी चम्पारण लोकसभा निर्वाचन क्षेत्र हेतु जिला पदाधिकारी, पश्चिम चम्पारण निवाची पदाधिकारी हैं।

## पुलिस टीम पर हमला, दारोगा का हाथ तोड़ा एफआईआर दर्ज

### बॉर्डर मिरर-न्यूज। बेतिया

बेतिया पुलिस जिला के शिकारपुर थाना स्थित चैगौना गांव में रविवार की रात्रि में एक अभियुक्त को पकड़ने गई पुलिस पर अभियुक्त समेत उसके परिजनों ने हमला कर दिया। घटना में दारोगा अमित कुमार का हाथ टूट गया है तो कुछ पुलिस कर्मियों को हल्की चोटें आई हैं। घटना के बाद पहुंचे अन्य पुलिस ने अभियुक्त को गिरफ्तार कर ली है। जबकि अन्य हमलावर भागने में सफल रहे। पुलिस ने बताया कि बीते मार्च माह में घटी मारपीट व

जानलेवा हमले के आरोपित छोटन दीक्षित उर्फ मधुकेश दीक्षित को पुलिस टीम गिरफ्तार करने गई थी। इसी बीच अभियुक्त के परिजनों ने पुलिस टीम पर हमला कर दिया इसमें दारोगा अमित कुमार चोटिल हो गए। हालांकि बाद में पहुंचे पुलिस अधिकारी व जवानों ने अभियुक्त छोटन को गिरफ्तार कर लिया। किन्तु घटना में शामिल अन्य लोग भागने में सफल रहे। उन्होंने बताया कि दारोगा के बयान पर भी एक अलग एफआईआर अभियुक्त समेत उसके परिजनों पर की जा रही है।

## मानव एवं पशु चिकित्सा शिविर का आयोजन बॉर्डर मिरर-न्यूज। बेतिया

रक्सौल 47 वीं वाहिनी स.सी.ब रक्सौल बिहार के द्वारा कटिया मटिया पंचायत के ग्राम सिधवलिया, रक्सौल, पूर्वी चम्पारण में मानव एवं पशु चिकित्सा शिविर किया गया इस अवसर पर डा० प्रतीक रंजन (GDMO) 47 वीं वाहिनी स०सी०ब०, रक्सौल एवं डा० गुरविंदरजीत सिंह कमांडेंट, पशु चिकित्सा क्षेत्रक मुख्यालय, स०सी०ब० बेतिया के द्वारा इस चिकित्सा शिविर में अनेक पुरुष एवं महिलाओं के साथ साथ विभिन्न प्रकार के पशुओं का चिकित्सकीय



परीक्षण कर महिला पुरुषों एवं पशु मालिकों को दवाओं का निःशुल्क वितरण किया गया। 47वीं वाहिनी के एक कम्पनी के समवाय प्रभारी रामा प्रसाद घोष, अधीनस्थ अधिकारियों एवम अन्य कर्मिकों का अपेक्षित सहयोग सराहनीय रहा उक्त शिविर में समवाय के स० सी० ब० कार्मिक, स्थानीय सम्प्रदाय व्यक्ति, मीडिया आदि उपस्थित रहे।

## भारत में हो रहे लोकसभा चुनाव को लेकर इंडो नेपाल सीमावर्ती क्षेत्रों में चर्चा गरम

### बॉर्डर मिरर-न्यूज। बगहा

भारत में हो रहे लोकसभा चुनाव पर पड़ोसी राष्ट्र नेपाल के राजनीतियों की नजर बनी हुई है। साथ ही आमजन मानस में चुनाव को लेकर चर्चा गरम है। बताते हैं कि भारत के राजनीति का गहरा असर नेपाल के समाजिक, आर्थिक व राजनीति पर देखा जाता है। नेपाल के साथ भारत का सम्बंध मित्रवत सदियों से चला आ रहा है। जहां दोनों देशों के बीच नागरिकों के आवाजाही के लिए बीजा पासपोर्ट की आवश्यकता नहीं होती है। साथ ही दोनों देशों के बीच बेटी रोटी



का सम्बंध है। इसलिए दोनों ही देशों के सरकार बनने या नई सरकार के आने का सीधा असर एक दूसरे देश के राजनीति व सम्बन्ध पर पड़ता है। राप्रपा के खुमराज राई ने बताया कि भारत के राजनीति का सीधा असर नेपाल के राजनीति पर पड़ता है साथ ही सरकार के व्यवहारिक सम्बंध नई सरकार के व्यवहारिक रणनीति तत्काल सरकार के व्यवहार से दोनों देशों के सम्बंध के आधार

### नेपाल के राजनीतियों की नजर भारत के लोकसभा चुनाव पर

पर परस्पर आगे बढ़ते हैं। बताते चलें कि इंडो नेपाल सीमावर्ती क्षेत्रों में चुनाव को लेकर स्थानीय समस्याएं भी चुनाव को प्रभावित करती हैं। हमारे देश के बहुत सारे नागरिक नेपाल में अस्थायी रूप से रहते हैं। जो चुनाव के समय वोटिंग करने के लिए स्वदेश आ जाते हैं। इस तरह के वोटर्स के वोट दोनों देशों के व्यवहारिक सम्बन्धों के मद्देनजर रहते हुए निर्णायक होते हैं।



**स्टोन क्लिनिक मोतिहारी**  
A MULTI SPECIALITY HOSPITAL

**हमारी सुविधाएं**

- ☑ दूर्वीन में Gall Bladder Surgery, CBD सर्जरी
- ☑ दूर्वीन से ब्रच्छदानी (TLH, LAVH) की सर्जरी
- ☑ Renal Stone, Ureteric Stone की सर्जरी
- ☑ पेशाब सम्बन्धी सभी बीमारी का इलाज
- ☑ सभी स्त्री रोग सर्जरी एवं जेनरल सर्जरी की सुविधाएं
- ☑ एडवॉन्स सर्जरी में थियवसनीयता / सारी सुविधाएं
- ☑ सिस्टर एवं मानसिक रोगों का पूर्ण इलाज
- ☑ 24 घंटा नर्सिंग डिप्लिन्गरी / सिस्तेम की सुविधा

**डॉ. मनोज कुमार गुप्ता**  
MBBS, MS, FMAS Ex-SR, BSA Medical College  
Delhi Ex-Asst. Prof. Govt. Medical College  
यूरोलॉजिस्ट एण्ड लेप्रोस्कोपिक सर्जन

**डॉ. महेन्द्र सिंह**  
MBBS, MS, MCH (Urology)  
Ex-HOD Urology, IGIMS, Patna  
सीनियर यूरोलॉजिस्ट एण्ड एण्ड्रोनाजिस्ट

**डॉ. हेमन्त कुमार**  
MBBS, MD, (Psychiatry) BHU, Varanashi  
मस्तिष्क, मानसिक, नशा एवं सेक्स रोग विशेषज्ञ

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

**Mob.- 9507919091, 07562964700, 8969970077**

**शास्त्री नगर, महिला कॉलेज रोड, मोतिहारी**  
**बैंक रोड, राजेश्वरी पेटेल्स होटल के पूख वाली गली में**

# आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस अब और हो सकता है खतरनाक?



संजीव ठाकुर

अब आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस नफ़्त पढ़कर आपके मस्तिष्क की बात तुरंत पकड़कर उस पर अमल करने

लगेगा। अब आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस पल्स रेट द्वारा आपके मन की हर बात जानने में सक्षम हो सकता है।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की तकनीक को वैज्ञानिकों ने मानव की सहायता के लिए और देश की बेहतरी के लिए अविष्कार किया है। अभी तक तो अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया, ब्रिटेन, इजरायल, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के मामले में काफी आगे पर अब खाड़ी के देशों विगत 5 साल में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस को अपनाकर अपनी आर्थिक स्थिति केवल तेल के कुए पर न रह कर अन्य योजनाओं पर भी काम करना शुरू कर दिया है और आश्चर्यजनक रूप से यूएई, सऊदी अरबिया, कतर, मिस्र

**विकासशील देशों में इस टेक्नोलॉजी का विकास अभी काफी एडवांस नहीं है इन परिस्थितियों में उनके लिए उनके सामरिक महत्व की चीजें छुपाना दुश्मन देशों के सामने कठिन हो जाएगा और उनकी खुफिया जानकारी शक्तिशाली देश आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस केवल एक सूत्र प्राप्त करने के बाद ही पूरी प्राप्त कर सकते हैं। खाड़ी के देश जिनमें सऊदी अरबिया, कतर, मिस्र, जॉर्डन, यूएई अपने बजट का 34% बढ़ा हुआ हिस्सा एआई तकनीक पर लगातार कर रहे हैं।**

, जॉर्डन, मोरक्को और अन्य देशों में यूरोप की तुलना में अब और ज्यादा खर्च करके आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की तकनीक को अपने देश में बहुत मजबूत बना लिया।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस जितने फायदे हैं उससे ज्यादा विकासशील देशों के लिए यह नुकसान देह भी हो सकता है आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आपकी पल्स रीडिंग और मानसिक विचारधारा को केवल थंब इंप्रेशन में ही आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का डिवाइस पढ़ कर उस पर अमल कर सकता है।

इस टेक्नोलॉजी से अमेरिका तथा यूरोपीय देश अब तक दुश्मन की अनेक सूचनाएं बड़ी आसानी से प्राप्त कर उसका सामरिक उपयोग करने में लगे हुए हैं। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का उपयोग रूस अपनी टेक्नोलॉजी का उपयोग

कर मिसाइल दामने में यूक्रेन के विरुद्ध कर रहा है और अब तक यूक्रेन यूरोपीय तथा नाटो देश की मदद से इसी तकनीक के सहारे रूस के विरुद्ध अब तक टिका हुआ है जैसे तो यूक्रेन और रूस का युद्ध में काफी नुकसान हुआ है पर आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का भरपूर उपयोग दोनों देश एक दूसरे पर कर रहे हैं।

विकासशील देशों में इस टेक्नोलॉजी का विकास अभी काफी एडवांस नहीं है इन परिस्थितियों में उनके लिए उनके सामरिक महत्व की चीजें छुपाना दुश्मन देशों के सामने कठिन हो जाएगा और उनकी खुफिया जानकारी शक्तिशाली देश आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस केवल एक सूत्र प्राप्त करने के बाद ही पूरी प्राप्त कर सकते हैं। खाड़ी के देश जिनमें सऊदी अरबिया, कतर, मिस्र, जॉर्डन, यूएई

अपने बजट का 34% बढ़ा हुआ हिस्सा एआई तकनीक पर लगातार कर रहे हैं।

खाड़ी के देश इस टेक्नोलॉजी का उपयोग इस वजह से कर रहे हैं क्योंकि यह उनकी भविष्य की योजनाओं का महत्वपूर्ण हिस्सा है जिससे वे तेल की कमाई से हटकर अन्य साधनों से अपनी अर्थव्यवस्था में सुधार ला सकें। यूएई पहला देश है जिसने 2017 ने इस तकनीक को अपनाया था इसके बाद खाड़ी के देशों में अब टेक्नोलॉजी को अपनाने में होड़ हो गई है।

यह सभी देश एआई टेक्नोलॉजी पर लगभग 3 अरब डॉलर खर्च कर चुके हैं। दूसरी तरफ यदि इसका इस्तेमाल अति विशेषज्ञों द्वारा नहीं किया गया तो इसका दुरुपयोग जिन देशों के पास इन टेक्नोलॉजी से एडवांस टेक्नोलॉजी है वह पूरी जानकारी निकालने

में सक्षम होंगे। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का उपयोग यूरोपीय देश न सिर्फ सामरिक महत्व की चीजों में कर रहे हैं बल्कि मेडिकल साइंस और अंतरिक्ष विज्ञान में भी पूरी तरह हो रहा है और इससे बहुत फायदे भी मिल रहे हैं।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस मानव प्रजाति के लिए जितना फायदेमंद है दूसरी तरफ उतना ही नुकसान दे और इससे वैश्विक शांति को खतरा भी हो सकता है।

राइट एक्टिविस्ट मानते हैं कि रोबोट की तरह इस तरह की विज्ञान पर आधारित चीजें मानवीय प्रजाति को खत्म कर सकती है बल्कि उनकी चिंता डेटा सुरक्षा प्रो गेंडा सर्विलांस के विरुद्ध होने वाले नुकसान पर भी ज्यादा है।

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस को लेकर खाड़ी के देशों ने एआई के इस्तेमाल पर दिशा निर्देश तय कर उसे जारी किया है। हालांकि इस पर कोई कानूनी बाध्यता नहीं है फिर भी इसका दुरुपयोग होने से मानव को खतरा भी हो सकता है यह एक वैश्विक चिंता की बात है।

स्तंभकार, चिंतक, लेखक, रायपुर



अशोक मिश्र

आज हमारा ध्यान बच्चों की शिक्षा पर है। उन्हें योग्य बनाने पर है। योग्य भी इतना की 100 में 95 अंक पाना भी स्वीकार नहीं। पेपर के निर्धारित पूरे अंक चाहिए। इन सबके बीच हम बच्चों के समग्र विकास पर ध्यान नहीं दे पा रहे। बच्चों की शिक्षा पर माता पिता का ध्यान ज्यादा है। बच्चों के शारीरिक विकास पर नहीं। बच्चों के मानसिक विकास पर नहीं, जबकि जरूरी है कि बच्चों को जीवन जीना सिखाया जाए।

विपरीत समय में कैसे बच्चे, सुरक्षित रहे, या कोई नही बता रहा जबकि बहुत जरूरत है सभी बच्चों को जीवन जीना सीखने की कला सिखाई जाए। उन्हें प्रत्येक विपरीत परिस्थिति के लिए तैयार किया जाए। उन्हें बताया जाए कि किसी आपदा या संकट में फंस जाएं तो उससे कैसे बचे।

कोलंबिया के अमेजन के जंगल में मई में एक विमान दुर्घटनाग्रस्त हो गया। इस घटना में लापता हुए चार बच्चे घटना के 40 दिन बाद जीवित मिले। कोलंबिया के राष्ट्रपति गुस्तावो पेद्रो ने यह घोषणा की। राष्ट्रपति गुस्तावो पेद्रो ने शुक्रवार देर रात ट्विटर पर कहा, पूरे देश के लिए खुशी की बात है! कोलंबिया के जंगल में 40 दिन पहले लापता हुए चारों बच्चे जिंदा मिल गए हैं।

उन्होंने सैन्य और स्वदेशी समुदाय के कई सदस्यों की एक तस्वीर भी साझा की, जो भाई-बहनों लेस्ली जैकबॉम्बेयर मुकुतुय (13), सोलेनी जैकबॉम्बेयर मुकुतुय (9), टीएन रानोक मुकुतुय (4) और क्रिस्टिन रानोक मुकुतुय (1) की थी। एक बयान में राष्ट्रपति ने इसे मैजिकल डे करार दिया, और कहा ये अकेले थे, उन्होंने जीवन संघर्ष का ऐसा उदाहरण पेश किया, जो इतिहास में बना रहेगा। गौरतलब है कि एक मई को, सेसना 206 लाइट एयरक्राफ्ट अमेजनस प्रांत में अरराकुआरा और ग्वावियारे के एक शहर सैन जोस डेल ग्वावियारे के बीच उड़ान भरने के दौरान गायब हो गया। दुर्घटना के बाद से

## शिक्षा देने के साथ बच्चों को जीने की कला भी सिखाएं

खोजी कुत्तों के साथ 100 से अधिक सैनिकों को खोज और बचाव कार्यों में लगाया गया है। पिछले महीने विमान का मलबा और पायलट तथा दो वयस्कों के शव मिले थे। उड़ान के शुरुआती घंटों में ही पायलट ने इंजन के फेल होने की सूचना दी और आपातकालीन अलर्ट जारी किया। इसके बाद विमान घने जंगल में जाकर क्रैश हो गया। दुर्घटना के परिणामस्वरूप पायलट और बच्चों की मां मागदालेना मुकुतुय सहित तीन वयस्कों की मौत हो गई और उनके शव विमान के अंदर पाए गए। जबकि 13, नौ, चार साल और बारह महीने के चारों बच्चे 40 दिन बाद जीवित पाए गए।

कोलंबिया के राष्ट्रपति ने खुशी जाहिर करते हुए कहा कि मुझे उन्हें देख कर बेहद खुशी हुई क्योंकि बच्चों ने जंगल के बीच में अकेले अपना बचाव किया था। रेस्क्यू टीम को बच्चों के पास से कुछ फल मिले हैं। बता दें कि चारों बच्चे आपस में भाइ बहन हैं। इन बच्चों ने खुद के लिए झाड़ियों का छोटा एक घर भी बना लिया था। इस घर में ये चारों एक साथ पाये गए। खुद को जीवित रखने के लिए इन बच्चों ने 40 दिन तक घने जंगल में पेड़ों से फल तोड़कर खाए। सर्च डाग ने इनके गिरे फल से ही इनका पता लगाया। हालांकि चालिस दिन में ये बच्चे बहुत कमजोर हो गए थे। इन बच्चों के दादा फिर्देशियो वैलेंशिया ने बताया कि दुनिया में कभी कोई बच्चा इतने मुश्किल हालात में जिंदा रहना जानता है तो वह वह मुकुतुय परिवार का हो सकता है। इन चारों में दो बड़े बच्चे लेस्ली और सोलेनी जंगल में जिंदा रहने वाली कला से बखूबी वाकिफ थे। उन्होंने बताया हुई तोतो कबीले के सदस्य बहुत कम उम्र में ही शिकार करना, मछली पकड़ना और खाने पीने का सामान जमा करना सीखने लगते हैं।

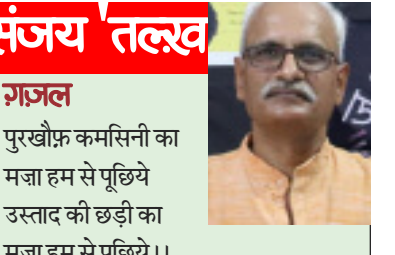
कोलंबिया के मीडिया से बात करते हुए इन बच्चों की चाची दमारिस मुकुतुय ने बताया

उनके परिवार के बच्चे जब बड़े हो रहे होते हैं, तो वे खानदान के दूसरे लोगों के साथ जिंदा रहने का खेल खेलते हैं। उन्होंने अपना बचपन याद करते हुए कहा कि जब हम सब बचपन में खेल खेलते थे तो हम छोटे-छोटे तंबू बनाया करते थे। उन्होंने बताया कि 13 साल की लेस्ली को पता था कि कौन से फल नहीं खाने हैं क्योंकि जंगल में बहुत से फल जहरीले मिलते हैं। लेस्ली को छोटे बच्चे का ख्याल रखना भी अच्छी तरह आता था। दुर्घटनाग्रस्त विमान के मलबे से लेस्ली ने फेरून नाम का एक तरह का आटा भी खोज निकाला। जब तक यह आटा रहा तब तक यह बच्चे इसी पर गुजर करते रहे। बच्चों की तलाशी अभियान में हिस्सा लेने वाले हुई तूतो समुदाय के बुजुर्ग एडमिन पाखी ने बताया कि आटा खत्म होने के बाद चारों बच्चे जंगली फल के बीज खाने लगे। इन्हीं बच्चे मिले फल से बच्चों की खोज हुई।

बच्चों के दादा कहते हैं कि मुकुतुय परिवार के बच्चों को बचपन से ही विपरीत परिस्थिति में जंगल में आदमी के जीने की कला सिखाई जाती है। कोलंबिया में मुकुतुय परिवार को यह कला सिखाई जाती है किंतु हिंदुस्तान में तो प्रायः सरकारी स्कूल के कक्षा तीन से लेकर कक्षा आठ तक सारे बच्चे ये कला सीखते हैं। ये शिक्षा है स्काउट की। इसमें स्काउट (लड़के) / गाइड (लड़कियों) को बताया जाता है कि जंगल में फंसने पर पेड़ पौधों की छाल से कैसे रोटी बनानी है। तवा ना होने पर भी पत्थर पर कैसे रोटी को सेकनी है। बिना माचिस कैसे आग जलानी है। वन में रास्ते पर चलते निशान लगाते चलना है कि पीछे आने वाले को सुविधा रहे। बिछड़े साथियों की टीम के लिए किस तरह का इशारा करना है। जंगल में जरूरत पर रस्सी से कैसे पुल तैयार करना है। मुसीबत में फंसे साथी की कैसे मदद करनी है। एक वाक्य में इन्हें जिम्मेदार और आदर्श नागरिक बनना सिखाया जाता है।

स्काउट/गाइड आंदोलन का उद्देश्य युवाओं के शारिरिक, बौद्धिक, समाजिक, भावात्मक और आध्यात्मिक विकास में मदद कर उन्हें स्थानीय, राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय समुदाय के लिए एक जिम्मेदार नागरिक बनाना है।

किंतु जब से प्राइवेट क्षेत्र में शिक्षा का चलन बढ़ा तब से यह सब खत्म हो गया। सीबीएसई/आईसीएसई शिक्षा में नंबर ज्यादा आने से बच्चों के अभिभावकों का बच्चों से ज्यादा उनकी पढ़ाई पर ध्यान रहने लगा। उनका दबाव रहता है कि बच्चे ज्यादा से ज्यादा नंबर लाएं। इसीलिए स्कूल के बाद ट्यूशन पढ़ने का चलन जोर पकड़ गया। आज की प्राइवेट शिक्षा में छोटी क्लास से लेकर इंटर तक का बच्चा पढ़ाई की मशीन बनकर रह गया। स्कूल में आठ घंटे लगाने के बाद बच्चों को सभी सब्जेक्ट की ट्यूशन पढ़ने हैं। चार सब्जेक्ट की ट्यूशन के लिए चार घंटे चाहिए। एक ट्यूशन से दूसरे ट्यूशन तक जाने के लिए बच्चों को लगभग तीन से चार घंटे लगते हैं। इस तरह से आज के बच्चे और किशोर 15 से 16 घंटे पढ़ाई के लिए तैयार होने और पढ़ाई पर लगते हैं। इसके बाद भी मां-बाप का दबाव रहता है कि स्कूल और ट्यूशन का होमवर्क करना है। इतना सब होने के बाद बच्चे और किशोर को खेलने के लिए और अपने व्यक्तिगत विकास के लिए समय नहीं मिलता। आज के मां-बाप का इस बच्चे के व्यक्तिगत विकास पर उनका ध्यान नहीं उनका जितना जोर बच्चों की पढ़ाई पर है। (लेखक वरिष्ठ पत्रकार हैं)



संजय तल्वर

ग़ज़ल  
पुरखोफ़ कमसिनी का मजा हम से पूछिये  
उस्ताद की छड़ी का मजा हम से पूछिये।।

शाइर भी बन गये हैं बने फ़लसफ़ी भी हम  
बर्बाद जिंदगी का मजा हमसे पूछिये।।

होता नहीं है इस में जमाने का डर कोई  
बेगम से आशिकी का मजा हम से पूछिये।।

मानो न मानो मय की ये लज़्ज़त बढ़ाएगी  
शिद्दत की तिश्नगी का मजा हम से पूछिये।।

अपने ग़मों की सोच के हम खुद ही हँस पड़े  
हल्की सी बे-खुदी का मजा हम से पूछिये।।

मंदिर में सुब्ह शाम की ड्यूटी से बच गए  
यानी कि क्राफ़िरी का मजा हम से पूछिये।।

इस इब्तिदा-ए-इश्क से पहले के दौर में  
अंदाज़-ए-बरहमी का मजा हम से पूछिये।।

पाबंदियाँ अरूज़ की चूल्हे में डाल कर  
बे-बहर शाइरी का मजा हम से पूछिये।।

आँसू हमारे साफ़ न दिख पाएँ 'तलख' को  
धुंधली सी रौशनी का मजा हम से पूछिये।।

### अशरफ याकूबी



ग़ज़ल

लब चुप हुए तो दीद-ए-तर बोलने लगे,  
गूंगे थे जितने ज़ख़्मे जिगर बोलने लगे।

हम भी ज़बां संभाल करते हैं गुफ्तगू  
जब से हमारे नूरे नज़र बोलने लगे।

ऐसा बनाओ बहुत के जमाने के सामने,

आज़र तुम्हारा दस्ते हुनर बोलने लगे।

पहले खिलाफ़े जुल्म तो वो बोलते न थे,  
क्यूं आज हो के सीना सिर बोलने लगे।

कुछ ऐसा एहतमाम किया जाए ज़शन का,  
दीवार बोलने लगे दर बोलने लगे।

क्या मसलेहत पसंदी उन्हें रास आ गई,  
रख कर किसी के पांव पे सर बोलने लगे।

अशरफ तुम्हारी शायरी का यह कमाल है,  
लफ़्ज़ों के सारे ज़ेरो ज़बर बोलने लगे।

# समीक्षा: टिकाऊ चमचों की वापसी वैचारिक व्यंग्य संग्रह है

विवेक रंजन श्रीवास्तव, भोपाल



किताब की शुरुवात लेखक के मन में उद्भूत विचारों से होती है. लेखक लिखता है. कम्पोजर कम्पोज करता है. अक्षर शब्द और शब्द वाक्य बन जाते हैं, भाव मुखर हो उठते हैं. प्रकाशक छापता है. समारोह पूर्वक किताबों के विमोचन होते हैं. समीक्षक चर्चा करते हैं. किताब विक्रेता से होते हुये पाठक तक पहुंचती है. पाठक जब पुस्तक पढ़कर लेखक की वैचारिक यात्रा में बराबरी से भागीदारी करता है, तब किंचित यह यात्रा गंतव्य तक पहुंचती लगती है.

रचना के दीर्घगामी प्रभाव पड़ते हैं. लेखक सम्मानित होते हैं, पाठक रचनाकार के प्रशंसक, या आलोचक बन जाते हैं. अर्थात् किताब की यात्रा सतत है, लम्बी होती है. अशोक व्यास व्यंग्य के मंजे हुये प्रस्तोता हैं. टिकाऊ चमचों की वापसी उनकी दूसरी किताब है. सुस्थापित लोकप्रिय, भावना प्रकाशन से यह कृति अच्छे गेटअप में

प्रकाशित है.

सूर्यबाला जी ने प्रारंभिक पन्नों में अपनी भूमिका में पाया है कि लेखक अपने व्यंग्य कर्म में कहें भी असावधान नहीं है. लालित्य ललित ने संग्रह के व्यंग्य पढ़कर आशा व्यक्त की है कि अपने आगामी संग्रहों में लेखक की चिंताने और व्यापक व अंतर्राष्ट्रीय हों. इस संग्रह में बत्तीस व्यंग्य हैं. पाठको के लिये विषयों पर सरसरी नजर डालना जरूरी है. अंग्रेजी घर पर है?, अजब गजब मध्य प्रदेश, अध्यक्षजी नहीं रहे. अध्यक्ष जी अमर रहें, आइए सरकार, जाइए, आभासी दुनिया का वास्तविक बन्दा, कलयुग नाम अधारा आपका आधार कार्ड, कृत्रिम बुद्धिमत्ता का भारतीय तरीका, कोरोना कल्चर का प्रभाव, कोरोना की कृपा, गोद ग्रहण समारोह, जा आ आ जा आ आ दू!

जा आ आ दू, टिकाऊ चमचों की वापसी, ताली बजाओ ताल मिलाओ, दामाद बनाम फूफाजी, बुरा नहीं मानेंगे... चुनाव है, भारत निर्माण यात्रा, मध्यक्षता करा लो... मध्यक्षता, रंगबाज राजनीति, लिंव आउट अर्थात् छोड़ छुट्टा, विश्व युद्ध की संभावना से अभिभूत, सड़क बनाएँ, गट्टे खोदें सतर्क मध्यमार्गी, सत्तर प्लस का युवा गणतन्त्र, साहित्यमति का

बाहुबली साहित्यकार, सेवा के लिए प्रवेश, ज्ञान के लिए प्रस्थान, सोशल मीडिया के ट्रैफिक सिग्नल, हलवा वाला बजट, हाँ. मैं हूँ सुरक्षित!

होली के रंग बापू के संग, ईश्वर के यहाँ जल वितरण समस्या, जैसे दूरदर्शन के दिन फिरे और पोस्ट वाला ऑफिस डाकघर शीर्षकों से हजार, पंद्रह सौ शब्दों में अपनी बात कहते व्यंग्य लेखकों को इस पुस्तक का कलेवर बनाया गया है. टाइटिल लेख टिकाऊ चमचों की वापसी से यह अंश उद्धृत करता हूँ, जिससे आपको रचनाकार की शैली का किंचित आभास हो सके. प्लास्टिक के चमचों की जगह फिर धातुओं के चमचों का इस्तेमाल पसंद किया जा रहा है, यूज एण्ड थ्रो के जमाने में स्थायी और टिकाऊ चमचों की वापसी स्वागत योग्य है. वह चमचा ही क्या जो मंह लगाने के बादस फेंक दिया जाये... जैसे स्टील के चमचों के दिन फिरे ऐसे सबके फिरे... अशोक व्यास अपने इर्दगिर्द से विषय उठाकर सहज सरल भाषा में व्यंग्य के संपुट के संग थोड़ा गुदगुदाते हुये कटाक्ष करते दिखते हैं.

परसाई जी ने लिखा था बलात्कार कई रूपों में होता है. बाद में हत्या कर दी जाती है.

बलात्कार उसे मानते हैं जिसकी रिपोर्ट थाने में होती है. पर ऐसे बलात्कार असंख्य होते हैं जिनमें न छुरा दिखाया जाता है न गला घोंटा जाता है, न पोलिस में रपट होती है।

अशोक जी ने हम सबके रोजमर्रा जीवन में हमारे साथ होते विसंगतियों के ऐसे ही बलात्कारों को उजागर किया है, जिनमें हम विवश यातना झेलकर बिना कहीं रिपोर्ट किये गुंगे बने रहते हैं. उनकी इस बहुविषयक रिपोर्टों पर क्या कार्यवाही होगी? कार्यवाही कौन करेगा? सड़क पर लड़की की हत्या होती देखने वाला गुंगा समाज? व्हाटस अप पर क्रांति फारवर्ड करने वाले हम आप? या प्यार को कट पीसेज में फ्रिज में रखकर प्रेशर कुकर में प्रेमिका को उबालकर डिस्पोज आफ करने वाले तथाकथित प्रेमी?

हवा के झोंके में कांक्र्रीट के पुल उड़ा देने वाले भ्रष्टाचारी अथवा सत्ता के लिये विदेशों में देश के विरुद्ध षडयंत्र की बोली बोलने वाले राजनेता? इन सब के विरुद्ध हर व्यंग्यकार अपने तरीके से, अपनी शैली में लेखकीय संघर्ष कर रहा है. अशोक व्यास की यह कृति भी उसी अनथक यात्रा का हिस्सा है. पठनीय और विचारणीय है.

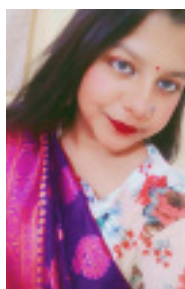


## पुस्तक चर्चा

टिकाऊ चमचों की वापसी  
अशोक व्यास  
भावना प्रकाशन, दिल्ली  
संस्करण २०२१  
अजिल्द, पृष्ठ १२८, मूल्य १९९ रु  
चर्चा... विवेक रंजन श्रीवास्तव, भोपाल



मैं कह सकता हूँ कि टिकाऊ चमचों की वापसी वैचारिक व्यंग्य संग्रह है. अशोक व्यास संवेदना से भरे, व्यंग्यकार हैं. संग्रह खरीद कर पढ़िये आपके आपके आस पास घटित, शब्द चित्रों के माध्यम से पुनः देखने मिलेगा. हिन्दी व्यंग्य को अशोक व्यास से उम्मीदें हैं जो उनकी आगामी किताबों की राह देख रहा है.



ये है जानभी चौधुरी, जो की ओड़िशा की रहने वाली है। ये एक ग्रेजुएट शिक्षक है। इन्हे संगीत गाना, पेन स्केच करना, प्रकृति फोटोग्राफी करना, सबकी मदद करना, नया कुछ सिखना और नृत्य करना बेहत पसंद है। पहले से इनको लिखना इतना पसंद नहीं था, मगर इनके जीवन में कुछ ऐसा हुआ की, वह डिप्रेशन से गुजरने लगी थी, उनकी मानसिक स्थिति का असर उनके पढ़ाई और तबीयत पर होने लगा, उनकी दशा बहुत बुरी हो गयी थी मगर तभी से उन्होंने लिखना शुरू किया, अपने अंदर के जज़्बातों को कागज़ में जाहिर करना शुरू किया।

अपने हाल को शब्दों में पिरोना शुरू किया। मगर वह कभी हार नहीं मानी और डटकर अपने परिस्थिति का सामना किया और तब इनके माता-पिता ने ही इनका खोया हुआ आत्मबिस्वास बढ़ाया।

वह कहती है, सब हमें समझाने लगे मगर असर तब हुआ जब हम खुदके साथी बने, खुदसे प्यार करना सीखा और अँधेरे में गिरते-संभलते उसने अकेले रोशनी में चलना सिख ही लिया। और आज उन्हे लिखते-लिखते 3-4 साल हो गए हैं।

वह बिश्वास करती है, जो पहले लिखना

## एक लम्बी उड़ान सफलता की ओर



पसंद नहीं करती थी आज उसी लेखन से उसके जीवन को एक नयी दिशा दे दी है और ऐसी कोई जगह नहीं है की, जहाँ उनका लिखन न हो, उन्हे कविता, गद्य, शायरी, मोटिवेशनल स्टोरी और अनुच्छेद लिखना बहुत पसंद करती हैं।

स्टोरी मिरर पर भी उनका लिखन है और वह पॉडकास्ट भी करती है। आज न जाने कितने भटके लोगों को वह रास्ता दिखा चुकी हैं। उनका लक्ष्य है की वह सबकी मदद करें, जिस अवस्था से वह गुजर चुकी है, उससे कोई और न गुजरे

। वह समाज के लिए आज के युवा के लिए अपने लिखन के माध्यम से मदद करना

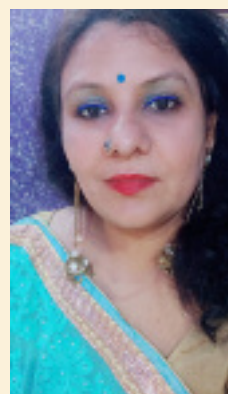
चाहती है। उनका इंस्टाग्राम पेज है, जहाँ वह 2000+ से ज़्यादा लोगों से जुडी हुई है, अपने लिखन और वॉइस ओवर रीलस के माध्यम से। उनका लक्ष्य है, की वह कभी करोड़ों लोगों की आवाज़ बने, एक मोटिवेशनल स्पीकर बने और लोगों को प्रेरित करें। ये बहुत संकलन में काम कर चुकी है अभी भी कर रही है, बहुत संकलन में ये खुद संकलक भी रह चुकी हैं। इनकी अपनी संकलन है, कलयुग- काल का युग, दिल की बातें (Sarvad Publication), हाल-ए-जदिगी - The Untamned (Brown Page Publication), Culture Vs Modernity (Ek Shayar Ki Baate

Publication), 90's Memories-The Nostalgia Alert (Uniq Publication) और हाली में लांच हुआ है, माँ-एक सच्ची कहानी, एक संघर्ष की निशानी (JEC Publication) और बहुत से समाचार पत्र में भी प्रकाशित हुई है। जैसे की, संस्कार समाचार, The Gram Today समाचार, Redhanded समाचार, हम हिंदूस्तानी USA (एक साप्ताहिक हिंदी बिदेशी समाचार पत्र), Coalfield Mirror समाचार, युग जागरण समाचार, दैनिक रोशनी समाचार, रुहेला टाइम्स समाचार, दैनिक साहित्य समाचार, इंदौर समाचार, भारत टाइम्स समाचार, इंड्रट टाइम्स और राजगीर फ्रंटलाइन समाचार पत्र इन्हे बहुत पदक, सम्मान पत्र और ट्रॉफी से सम्मानित किया गया है।

विश्वाकाश ग्रंथ रचनाकार के द्वारा सम्मानित पत्र प्राप्त हुई है इन्हे। विश्वाकाश के चमकते सूर्य 2023 में मिला है इन्हे सम्मान पत्र।

इनकी पुस्तके Amazon, Flipkart पर है और Play Book Store पर भी है। और ये सफलता का श्रेय अपने ईश्वर, अपने पिता-माता और अपने करीबी लोगों को देती है। और बिश्वास करती है की अगर आत्मबिस्वास हो तो इंसान अपनी परिस्थिति का सामना कर, अपनी किस्मत खुद बदल सकता है।

## संध्या चतुर्वेदी, मथुरा, उप्र



## कैसी यह मुहब्बत

कैसी यह मुहब्बत है दोस्तो  
कट रही रोज टुकड़ों में दोस्तों

जब प्यार था तब घर वार छोड़ दिया  
आज उस ने ही यार प्यार छोड़ दिया

दिल से उतार फैंक दो उसे तुम  
जिसने तुझे दिल से निकाल दिया

सौ टुकड़ों में कटने से अच्छा है  
कि अकेले जिंदा रह लेना दोस्तों

जिंदगी जीने की सौ वजह ढूँढ लेना दोस्तों  
तुम्हारे साथ जो हो रहा उस से उबर कर

दूसरों के लिए थोड़ा जी लेना दोस्तों  
गम न करना मुहब्बत गंवाने का जरा भी

मिलती नहीं यह जिंदगी दुबारा तो  
कुछ अपनी फिक्र कर लेना दोस्तों ।।

## ममता सिंह राठौर कानपुर



## कदम भी अपना सफर

मोहब्बत लिखा तो पूछा यह क्या लिखा  
नफरतों में यही सवाल किसके लिए लिखा ।।

अरे बाबा लिखने दीजिए खुद से जीने दीजिए  
मन के विस्तृत आंगन में आने-जाने दीजिए ।।

अनुभवों के रंग से जिंदगी रगने दीजिए  
अरे बाबा जिंदगी के स्वाद को चखने दीजिए ।।

हदों के पार का खामोश देखिए  
मोल-तोल के बीच का झोल देखिए ।।

अरे देखिए तो सही  
जिंदगी का कड़वा कठोर देखिए  
कदम भी अपना सफर भी अपना चलते चलिए ।।

कही-सुनी कुछ-तुड़ी मुड़ी  
मीठी खट्टी मिली जुली  
यह जिंदगी किसकी खातिर,  
मन के माफिक कौन है साथी ।।

# ये एक्सरसाइजेस आपको रखेंगी फिट और स्मार्ट

अपने स्वास्थ्य को लेकर हम सभी कुछ नई और अच्छी हैबिट्स अपनाने की सोचते हैं जिसमें फिटनेस सबसे टॉप पर होता है लेकिन कैसी एक्सरसाइजेस से इसकी शुरुआत करें ये समझ नहीं आता। किसी को अपना पेट कम करना है तो किसी को वेट, वहीं किसी को बाइसेप्स बनाने हैं तो किसी को ओवरऑल बॉडी टोन करनी है। इसकी वजह से और ज्यादा कनफ्यूजन हो जाती है।

तो अगर आपने भी खुद को फिट रखने का वादा कर लिया है, तो हम आपको सजेस्ट करेंगे कुछ ऐसे ईजी वर्कआउट्स, जो आपको फिट एंड फाइन रखने के साथ ही अपर से लेकर बॉडी तक के लिए हैं बेहद फायदेमंद। तो डाइट के साथ इन एक्सरसाइजेस को भी बनाएं अपने रूटीन का हिस्सा। जिसका असर आपको अपनी बॉडी पर कुछ ही दिनों में नजर आने लगेगा।

कई बीमारियां दूर रहेंगी और आप लंबे



समय तक स्वस्थ जीवन जी सकेंगे।

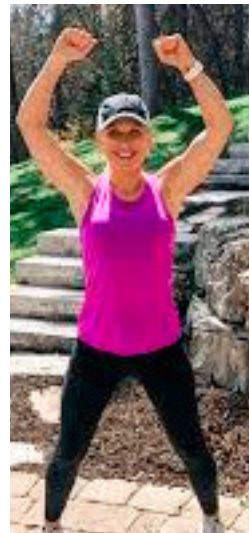
## जंपिंग जैक

जंपिंग जैक बेसिक लेकिन बेहद फायदेमंद एक्सरसाइज है। इस एक्सरसाइज को करने से वजन तो तेजी से कम होता ही है साथ ही थाईरॉयड भी स्ट्राना होती है। पेट की चर्बी कम होने लगती

है। इस एक्सरसाइज को करने से पहले हाथ और पैरों की हल्की-फुल्की स्ट्रेचिंग जरूर कर लें, जिससे इंजुरी की संभावना कम हो जाती है।

## स्किपिंग रोप

रस्सी कूदना भी आसान एक्सरसाइज में



जाने के बाद आप इसे बढ़ा भी सकते हैं। एक सेट में कम से कम 30 से 50 बार जंप करने की कोशिश करें।

## स्क्वॉट जंप

स्क्वॉट जंप भी ओवरऑल बॉडी को टोन करने

शामिल है। इसका असर भी आपको काफी कम दिनों में देखने को मिल सकता है। इसके रोजाना दो से तीन सेट्स करने की कोशिश करें। अच्छी प्रैक्टिस हो

वाली बेहतरीन एक्सरसाइजेस में से एक है। इसे करने से बॉडी में ब्लड का सर्कुलेशन सही तरह से होता है। जिससे कई सारी समस्याएं दूर रहती हैं, साथ ही कम समय में अच्छी-खासी कैलोरीज बर्न की जा सकती है।

## सर्दियों में वर्कआउट करने का बेस्ट टाइम

सर्दियों के मौसम में भी वर्कआउट करने का बेस्ट टाइम सुबह ही है। इसकी वजह है कि सुबह एक्सरसाइज कर लेने से पूरे दिन शरीर में एनर्जी बनी रहती है।

वर्कआउट करने से शरीर में एंडोर्फिन हार्मोन रिलीज होता है, जो पूरे दिन आपको एक्टिव रखने में मदद करता है। ठंड में सुबह उठकर कसरत करने के लिए आलस्य छोड़ना थोड़ा मुश्किल होता है, लेकिन अपने हेल्थ को ध्यान में रखते हुए, एक्सरसाइज के लिए सुबह का समय ही चुनें।

# जोड़ों के दर्द को दूर करने के लिए रोजाना करें मकरासन

**आजकल जोड़ों में दर्द आम समस्या है। इस स्थिति में व्यक्ति को जोड़ों में कम या तेज दर्द होता है। कभी-कभार यह दर्द असहनीय हो जाता है। इस वजह से चलने, उठने और बैठने में दिक्कत होती है। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो शरीर में कैल्शियम और विटामिन डी की कमी की वजह से जोड़ों में दर्द होता है। इसके अलावा, थकान, चोट और बढ़ती उम्र के चलते भी जोड़ों में दर्द होता है।**

इस बीमारी से वयस्क अधिक प्रभावित होते हैं। हालांकि, आजकल कम उम्र के लोगों में भी गठिया के लक्षण देखे जाते हैं। अगर आप

भी जोड़ों में दर्द से परेशान हैं और इससे निजात पाना चाहते हैं, तो रोजाना योग और एक्सरसाइज करें। योग के कई आसन हैं। उनमें एक मकरासन है।

इस योग को करने से जोड़ों में दर्द की समस्या से निजात मिलता है। आइए, मकरासन के बारे में सबकुछ जानते हैं-

## मकरासन

मकरासन दो शब्दों मकर और आसन से मिलकर बना है। आसन शब्दों में कहें तो मकर की मुद्रा में बैठना मकरासन कहलाता है।

यहां मकर का तात्पर्य मगरमच्छ से है। मगरमच्छ शांत चित से नदी में लेटा रहता है।



इस योग को करने के दौरान मगरमच्छ के समान शांत चित होकर लेटना रहता है। इस योग को करने से जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है। साथ ही तनाव से भी राहत मिलता है। इसके अलावा, बढ़ते वजन को भी कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

## मकरासन कैसे करें

इसके लिए सबसे पहले जमीन पर दरी बिछाकर पेट के बल लेट जाएं। इस योग को खाली पेट करना फायदेमंद होता है। अब दोनों कोहनियों को जमीन पर फैलाकर सोने की मुद्रा में आ जाएं। आसन शब्दों में कहें तो अपने सिर को दोनों हाथों पर रखें। वहीं पैरों के

बीच दूरी बनाकर रखें।

इसके अलावा, आप कोहनियों को जमीन पर टीका कर आगे की ओर मुख कर ध्यान मुद्रा में भी मकरासन कर सकते हैं। इस दौरान अपने पैरों की उंगलियों को जमीन से स्पर्श करें। आप इस मुद्रा में मगरमच्छ की भांति विश्राम करते हैं।

# मानसिक थकान को दूर करने के लिए आजमाएं ये आसान टिप्स

क्या आप हमेशा थका हुआ और ऊर्जाहीन महसूस करते हैं? क्या आपको लंबे समय से तनाव का अनुभव हो रहा है? अगर हां, तो यह मानसिक थकान का संकेत हो सकता है। आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में मानसिक थकान होना आम बात है। व्यस्त जीवनशैली में हम अक्सर कई चीजों को एक साथ निपटाने की कोशिश करते हैं। लंबे समय से काम और तनाव के कारण शरीर के साथ-साथ हमारा दिमाग और मन भी थक जाता है।

अक्सर लोग मानसिक थकान को नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन ऐसा करना आपकी शारीरिक और मानसिक समस्याएं बढ़ सकती हैं। तो अब सवाल यह उठता है कि मानसिक थकान को कैसे दूर करें? आज हम आपको मानसिक थकान को दूर करने के उपाय बताने जा रहे हैं

## 1. धूप में बैठें

अगर आप हर समय खुद को थका हुआ महसूस करते हैं, तो रोजाना थोड़ी देर धूप में बैठें। यह खुद को रिचार्ज करने का सबसे सरल

तरीका है। सूरज की रोशनी से हमारे शरीर और दिमाग पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। रोज धूप में बैठने से शरीर में विटामिन डी की आपूर्ति होती है, जिससे आप ऊर्जावान महसूस करते हैं। इसके लिए दिन में कम से कम 30 मिनट के लिए धूप में जरूर बैठें।

## 2. अच्छी और गहरी नींद लें

मानसिक थकान को कम करने के लिए अच्छी और गहरी नींद बहुत जरूरी है। नींद पूरी न होने के कारण आपकी मानसिक थकान बढ़ सकती है। इससे बचने के लिए पूरे दिन में कम से कम 8 घंटे जरूर सोएं। अगर आपको नींद से

जुड़ी कोई परेशानी है, तो डॉक्टर से संपर्क करें।

## 3. ब्रेक लें

लगातार काम करते-करते आपका शरीर ही नहीं, दिमाग भी थक सकता है। मानसिक थकान के कारण आपको किसी भी काम पर फोकस करने में कठिनाई हो सकती है। ऐसे में, दिमाग की थकान मिटाने के लिए काम के बीच में कुछ छोटे-छोटे ब्रेक लेना मददगार हो सकता है। इसके लिए थोड़ी देर के लिए काम से दूर हो जाएं और बॉडी की स्ट्रेचिंग करें। इस समय में आप एक कप कॉफी या अपने पसंदीदा संगीत का आनंद ले सकते हैं। ब्रेक लेने से आप खुद को रिलैक्स और रिफ्रेश महसूस करेंगे।



## 4. व्यायाम करें

मानसिक तनाव से बचने के लिए अपने रूटीन में व्यायाम को शामिल करें। रोजाना व्यायाम करने से शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ महसूस करेंगे। इसके लिए रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम करने की कोशिश करें।

इससे आपकी मानसिक थकान कम होगी और आप खुद को ऊर्जावान महसूस करेंगे। आप रोजाना ध्यान और योग का अभ्यास भी कर सकते हैं।

## 5. इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से ब्रेक लें

आजकल की डिजिटल दुनिया में हमारा ज्यादातर समय इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के साथ गुजरता है। दिनभर मोबाइल और लैपटॉप आदि से जुड़े रहते हैं। इससे हमारा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बुरी तरह प्रभावित होता है। मानसिक थकान से बचने के लिए टेक्नोलॉजी से ब्रेक लें। खुद को कुछ समय के लिए इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से दूर करके आप मानसिक तौर पर फ्रेश महसूस करेंगे।



## 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।

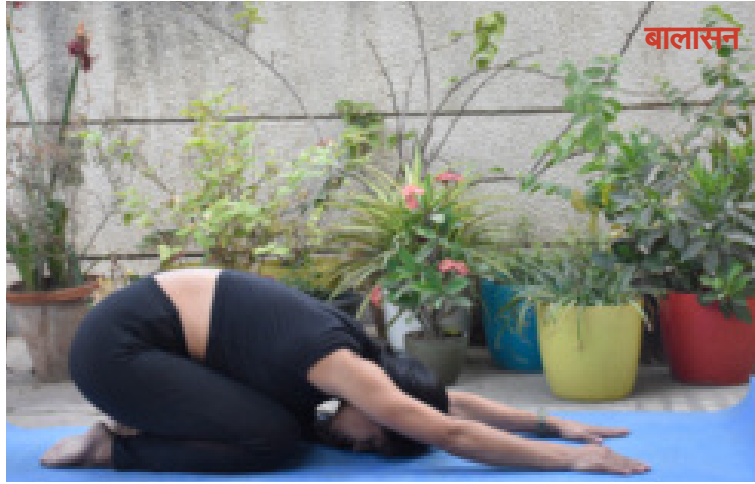
## गैस व एसिडिटी की ज्यादा प्रॉब्लम, तो इन योगासनों से पाएं राहत

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।