● bordernewsmirror@gmail.com
● पटना, दिल्ली व कोलकाता से एक साथ प्रसारित
● द्विभाषिक समाचार पत्र

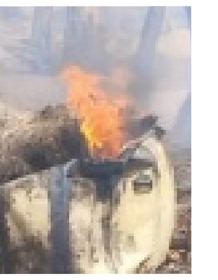
BORDER NEWS MIRROR BNM to the point...

02 सियासत: बीमा भारती को नहीं चुनते हो तो समझिए आप NDA को चुन रहे: तेजस्वी

04 आग लगने की घटना से मची हाहाकार तीन दिनों में दो सौ घर जलकर राख

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं



● पटना, मंगलवार, 23 अप्रैल 2024 | www.bordernewsmirror.com | ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रुपए ● वर्ष: 05, अंक: 51

Lakshya Raj Public School

LAKSHYA RAJ KIDZEE

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

योगी जैसा साथी मेरे लिए गर्व की बात: मोदी

अलीगढ़। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने सोमवार को कहा कि योगी आदित्यनाथ जैसा साथी होना उन्हें गर्व की अनुभूति देता है।

श्री मोदी ने यहां आयोजित विशाल रैली को संबोधित करते हुए कहा कि एक समय था जब हमारी बहन बेटियां घर से बाहर नहीं निकल पाती थीं। योगी की सरकार में अपराधियों में हिम्मत नहीं है कि वो नागरिकों का अमन चैन बिगाड़ें।

प्रधानमंत्री ने कहा "जो लोग योगी जी की पहचान केवल बुलडोजर से करते हैं उन्हें अपनी आंख खोल लेना चाहिए। यूपी में आजादी के बाद जितना औद्योगिक विकास हुआ, उतना अकेले योगी जी के कालखंड में हुआ है। ओडीओपी का उनका मिशन आज पूरे देश में नई इज्जत प्राप्त कर रहा है।"

उन्होने कहा "यूपी में अगर विकास को नई ऊंचाइयों पर कोई ले गया है तो योगी जी की सरकार लेकर गई है। काशी का सांसद होने के नाते ये मेरे भी माननीय मुख्यमंत्री हैं। मैं गर्व की अनुभूति करता हूं कि मेरे पास ऐसे साथी हैं।"

इंसुलिन देने को लेकर अदालत को ईडी कर रही गुमराह: आप

बीएनएम@नयी दिल्ली। आम आदमी पार्टी (आप) ने कहा कि मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल को इंसुलिन न मिले इसलिए जांच एजेंसी प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) और तिहाड़ प्रशासन अदालत को गुमराह कर रही है।

आप की वरिष्ठ नेता और दिल्ली की कैबिनेट मंत्री आतिशी ने सोमवार को कहा कि श्री केजरीवाल को इंसुलिन न मिले इसलिए ईडी और तिहाड़ प्रशासन अदालत को गुमराह कर रही है। उन्होंने कहा कि भाजपा की ईडी और जेल प्रशासन ने अदालत में कहा कि उन्होंने श्री केजरीवाल को एम्स के डॉक्टर को दिखाया जो सरासर झूठ है। ईडी और तिहाड़ प्रशासन द्वारा अदालत में पेश होने तक श्री केजरीवाल का एम्स के किसी डायबटीज़ विशेषज्ञ से परामर्श नहीं लिया गया।

सुश्री आतिशी ने कहा कि 30 साल से गंभीर डायबटीज़ के मरीज की इन्सुलिन रोकने के लिए एम्स के एक सामान्य से डाइट चार्ट को अदालत में आधार बनाया गया। उन्होंने ईडी-तिहाड़ प्रशासन अदालत और पूरे देश को गुमराह करने का प्रयास कर रही है। श्री केजरीवाल अपने डॉक्टर से बात न कर सके, इन्सुलिन न ले सके इसलिए यह पूरा षड्यंत्र रच जा रहा है।

उन्होंने कहा कि ईडी और तिहाड़ प्रशासन द्वारा अदालत में कहा गया था कि उन्होंने एम्स के डॉक्टरों से संपर्क किया, लेकिन हक़ीक़त यह है कि उन्होंने एम्स के किसी भी डॉक्टर से संपर्क नहीं किया। दुनियाभर में कोई भी डॉक्टर ऐसा नहीं होगा जो कहेगा कि ब्लड शुगर के 300 के पार पहुँचने के बाद बिना इन्सुलिन के उसे नियंत्रित किया जा सकता है। उन्होंने कहा कि अदालत को गुमराह करने की कोशिश की जाती है, एम्स के डॉक्टरों का हवाला दिया जाता है और भाजपा कहती है कि श्री केजरीवाल को इंसुलिन की ज़रूरत नहीं है।

भारत की संप्रभुता तथा सैनिकों के दृढ संकल्प का प्रतीक है सियाचिन: राजनाथ

नयी दिल्ली। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने दुनिया के सबसे ऊंचे युद्धक्षेत्र सियाचिन में तैनात सैनिकों की बहादुरी की सराहना करते हुए कहा है कि यह कोई साधारण भूमि नहीं, बल्कि भारत की संप्रभुता तथा दृढ़ संकल्प का प्रतीक है और इसकी रक्षा करने वाले सैनिकों का गौरवशाली इतिहास युवा पीढ़ी के लिए प्रेरणा का स्रोत रहेगा।

सोमवार को दुनिया के सबसे ऊंचे युद्धक्षेत्र सियाचिन का दौरा करने के बाद श्री सिंह ने कहा कि जैसे दिल्ली भारत की राष्ट्रीय राजधानी है, मुंबई वित्तीय राजधानी है और बेंगलुरु प्रौद्योगिकी राजधानी है, वैसे ही सियाचिन साहस, धैर्य और दृढ़ संकल्प की राजधानी है। उनके साथ सेना प्रमुख जनरल मनोज पांडे, जनरल ऑफिसर कमांडिंग-इन-चीफ, उत्तरी कमान लेफ्टिनेंट जनरल एम वी सुचिंद्र कुमार और जनरल ऑफिसर कमांडिंग 14 कोर लेफ्टिनेंट जनरल रशिम बाली भी थे। क्षेत्र के हवाई सर्वेक्षण के बाद रक्षा मंत्री 15 हजार 100 फीट की ऊंचाई पर एक अग्रिम चौकी पर उतरे जहां उन्हें सियाचिन ग्लेशियर में संचालन तैयारियों और मौजूदा सुरक्षा स्थिति के बारे में विस्तृत जानकारी दी गई। उन्होंने कमांडरों के साथ संचालन चुनौतियों से जुड़े पहलुओं पर चर्चा भी की।

सियासत | निर्वाचन आयोग को 17 शिकायतों का ज्ञापन सौंपा गया

कांग्रेस ने चुनाव आयोग से की मोदी की शिकायत

बीएनएम@नयी दिल्ली

कांग्रेस ने सोमवार को निर्वाचन आयोग से प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की शिकायत की और एक विशेष समुदाय को निशाना बनाने का आरोप लगाया।

कांग्रेस के वरिष्ठ नेता अभिषेक मनु सिंघवी के नेतृत्व में पार्टी के एक प्रतिनिधिमंडल ने आज यहां निर्वाचन आयोग से मुलाकात की और 17 शिकायतों का एक ज्ञापन सौंपा। प्रतिनिधिमंडल में श्री गुरदीप सिंह सप्पल और श्रीमती सुप्रिया श्रीनेत शामिल थे।

मुलाकात के बाद श्री सिंघवी ने संवाददाताओं से कहा कि निर्वाचन आयोग को 17 शिकायतों का एक ज्ञापन सौंपा गया और इनपर उचित कार्रवाई की मांग की गयी। उन्होंने बताया कि प्रतिनिधिमंडल ने पांच-छह शिकायतों पर विशेष रुप से विस्तृत चर्चा की।

कांग्रेस नेता ने बताया कि निर्वाचन आयोग के समक्ष लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला की भारतीय प्रशासनिक सेवा (आईएएस) पुत्री श्रीमती अंजली बिरला का भारतीय जनता पार्टी की ओर से चुनाव प्रचार करने, सूरत लोकसभा क्षेत्र में कांग्रेस प्रत्याशी का नामांकन रद्द करने और मणिपुर में लोकसभा चुनाव में मतदान के दौरान हिंसा का मामला भी उठाया गया।

उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार के "मुख्य कार्यकारी" एक समुदाय को निशाना बना रहे हैं। उनका बयान गंभीर और आपत्तिजनक है और इसे वापस लिया जाना चाहिए और इस पर स्पष्टीकरण जारी किया जाना चाहिए। उन्होंने बताया कि निर्वाचन आयोग से इस बयान पर कानूनी रूप से कार्रवाई करने का अनुरोध किया गया। उन्होंने कहा कि देश के प्रधानमंत्री ने राजस्थान में जिस तरह एक समुदाय के लिए "भद्दा" वक्तव्य दिया, वह आचार संहिता का उल्लंघन है। चुनाव आयोग को इसपर सख्त कार्रवाई करनी चाहिए। इस बयान से देश के संविधान, प्रधानमंत्री पद, चुनाव आयोग की विश्वसनीयता पर सवाल खड़ा हो गया है।

उन्होंने कहा कि भाजपा सरकार ने गुजरात समेत कई राज्यों में तस्वीरें लगाई हैं, जो सिर्फ धर्म पर आधारित हैं।

रामलला का दर्शन कर निहाल हुए 30 देशों के रामभक्त

अयोध्या। अयोध्या में श्रीरामजन्मभूमि पर विराजमान श्रीरामलला का दर्शन करने सोमवार को 30 देशों से 90 विदेशी श्रद्धालु पहुंचे। श्रद्धालुओं का नेतृत्व वैश्विक भारत के ब्रांड अंबेस्डर व दिल्ली स्टडी ग्रुप के अध्यक्ष व पूर्व विधायक डॉ. विजय जौली ने किया। सभी श्रद्धालुओं का स्वागत रामनामी अंगवस्त्र देकर व माथे पर चंदन का तिलक लगाकर किया गया।

इससे पहले बीती शाम सभी श्रद्धालु सरयू घाट पर आरती में भी शामिल हुए। इस टोली ने हनुमान गढ़ी मंदिर पहुंचकर राम भक्त बजरंगबली का आशीर्वाद भी लिया। वहीं सोमवार को सभी ने श्रीराम मंदिर में बैठकर सामूहिक रूप से हनुमान चालीसा का पाठ भी किया। इस दौरान प्रवासी भारतीयों की 400 श्रद्धालुओं की टोली ने भी रामलला के दर्शन किये।

अयोध्या पहुंचने वालों में प्रमुख रूप से भूटान के राजदूत मेजर जनरल वेत्सोप नामग्याल, काउंसलर दोरजिक किंजांग, चीन गणराज्य (ताइवान) प्रतिनिधि कुमारी त्साई जेन चुन, भारत में रोमानिया महावाणिज्य दूत विजय मेहता व टुवालू महावाणिज्य दूत डॉ. दीपक जैन और निर्वासित तिब्बत संसद के स्पीकर खेंपो सोनम तेनफेल उपस्थित रहे।

MADAN RAJ NURSING HOME
HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)
Contact No.- 9801637890, 6200450565, 9113374254

...तो मानेंगे की उसके शरीर मे दलित का खून नही: मांझी

पूर्णिया। बीते 44 वर्षों से राजनीति में हूं लेकिन नरेन्द्र मोदी जैसा कद्दावर नेता कभी नही देखा। आज देश -दुनिया मे हर क्षेत्र में नरेंद्र मोदी जी का डंका बज रहा है। घमण्डिया गठबंधन को देश की चिंता नही है,केवल प्रधानमंत्री बनने की चिंता हैं।इसलिए आपसे आग्रह है कि फिर से संतोष कुशवाहा जी को जिताये और नरेन्द्र मोदी जी को देश का प्रधानमंत्री बनाएं। उक्त बातें पूर्व मुख्यमंत्री जीतनराम मांझी ने सोमवार को दुर्गा स्थान मन्दिर मैदान, गेड़ाबाड़ी में एनडीए प्रत्याशी संतोष कुशवाहा के समर्थन में आयोजित चुनावी-सभा को संबोधित करते हुए कही।

उन्होंने कहा कि हम नीतीश कुमार के कृतज्ञ हैं कि एक ऋषिदेव के बेटा को मुख्यमंत्री बनाया।हम गरीब हो सकते हैं ,बेईमान नही। उनका कर्ज हम अपना समर्थन देकर चुकाएंगे।नीतीश कुमार ने सड़क और बिजली के क्षेत्र में बड़ा काम किया।कानून-व्यवस्था में बड़ा सुधार आया है।चिराग पासवान के परिवार को कोई गाली दे तो हमे बर्दाश्त नही होगा।

उन्होंने कहा कि आज कोई दलित अगर लालटेन या हाथ को वोट देता है तो उसके शरीर मे दलित का खून नही है,हम ऐसा मानते हैं।उन्होंने दावा किया कि पहले चरण का चारों सीट एनडीए जीत रही है,इसलिए पूर्णिया से भी संतोष कुशवाहा को जिताना जरूरी है।ताकि संतोष जी तीसरी बार सांसद और नरेंद्र भाई मोदी तीसरी बार प्रधानमंत्री बन सकें।

लोजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष चिराग पासवान ने प्रत्याशी संतोष कुशवाहा को अपना भाई बताते हुए कहा कि हमने एक साथ संसदीय राजनीतिक जीवन आरम्भ किया।मैंने देखा कि वे हमेशा पूर्णिया के विकास के लिए फिक्रमंद रहते थे,ऐसे लोगों का तीसरी बार जीतना जरूरी है। इस इलाके में जो भी अधूरे कार्य है आपको विश्वास दिलाता हूँ कि उसे हम और संतोष भाई मिलकर पूरा करेंगे।

जदयू के प्रदेश अध्यक्ष उमेश कुशवाहा ने कहा कि बिहार में वर्ष 2005से पहले की क्या स्थिति थी।कोई भी सुरक्षित नही था, सड़क और बिजली नही थी।बिहार में विकास की नींव नीतीश कुमार जी ने रखी थी।गरीबों और पिछड़ों को सम्मान देने का काम नीतीश जी ने किया था।अल्पसंख्यक समाज के लोगों को जानने की जरूरत है कि डबल इंजन सरकार में उनका कितना विकास हुआ।यह लड़ाई विकास और विनाश के बीच की है ,परिवार और लोकतंत्र के बीच की है।प्रत्याशी संतोष जी जीतेंगे तो देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी बनेंगे।

अपने परिवार को आगे बढ़ाने में लगे हैं लोग, हमने परिवार को नहीं बढ़ाया : नीतिश कुमार

भागलपुर। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने सोमवार को भागलपुर के गोराडीह प्रखंड स्थित मुक्तापुर उच्च विद्यालय के प्रांगण में चुनावी जनसभा को संबोधित करते हुए लालू परिवार का नाम लिए बिना कहा कि हमारी मूर्खता से वह आ गया था। उसमें हमारा भी सहयोग था। फिर वह गड़बड़ करने लगा। हमें भी लगा कि गड़बड़ करता है ।लालू यादव को जब सात साल के बाद पद छोड़ना पड़ा तो अपने पत्नी को भी मुख्यमंत्री बना दिया।

सीएम नीतीश ने कहा कि पति-पत्नी दोनों बन गए। उसके बाद बेटा, बेटी, बाल बच्चा यही सबके फेरा में लगा रहता है। जदयू ऐसी पार्टी है इसके लोग इधर-उधर नहीं करते हैं। अपने परिवार के लिए कुछ नहीं करते हैं। मैं इतने दिनों से पार्टी में हूं। अपने परिवार को कभी आगे नहीं बढ़ाया। अपने परिवार के लिए नहीं कुछ किया। मुख्यमंत्री ने महिलाओं की तरक्की की बात करते हुए कहा कि जब हम केंद्र में मंत्री थे। तो महिलाओं की उत्थान के लिए कमेटी बनाया गया था। उसे राष्ट्रीय नियम में महिलाओं को एक तिहाई आरक्षण की बात हुई थी। हम उसमें सदस्य थे।

नीतीश कुमार ने कहा कि जब पहली बार 2005 में हमारी सरकार बनी तो मुखिया के चुनाव में हमने महिलाओं को आरक्षण दिया। फिर नगर निकाय में भी आरक्षण दिया। अब नौकरी में महिलाओं को 50 प्रतिशत तक आरक्षण है। हमने बेटियों के लिए साइकिल योजना, पोशाक योजना चलाई। बेटियां अब स्कूल जाने लगी है।

स्कूल बनवा दिए हर तरफ महिलाएं आगे बढ़ रही है। मुख्यमंत्री ने कहा कि जेपी आंदोलन में हम जेल गए थे। हमारे समय में इंजीनियरिंग में नौकरी नहीं मिलती थी। इसलिए हमने इंजीनियरिंग के छात्रों को साथ लेकर आंदोलन किया और हम जेल गए थे। तब हम भागलपुर जेल में बंद थे।

सियासत: बीमा भारती को नहीं चुनते हो तो समझिए आप NDA को चुन रहे: तेजस्वी

पूर्णिया। बिहार के पूर्व उपमुख्यमंत्री तेजस्वी यादव लोकसभा चुनाव के प्रचार में सोमवार को कटिहार पहुंचे। कोढ़ा प्रखंड के सिमरिया में आयोजित जनसभा में उन्होंने लोगों से कहा कि किसी के धोखे में नहीं आना है। ये किसी एक व्यक्ति का चुनाव नहीं है। उन्होंने कहा कि या तो एनडीए या तो इंडिया की लड़ाई है। अगर बीमा भारती को नहीं चुनते हो तो आप एनडीए को चुनो। साफ बात।

सभा को संबोधित करते हुए नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी यादव ने कहा कि 17 महीने की सरकार में मैंने पांच लाख युवाओं को सरकारी नौकरी दी। टोला सेवक, तालिमी मरकज का वेतन दोगुना किया। तेजस्वी यादव पूर्णिया लोकसभा सीट से आरजेडी की प्रत्याशी बीमा भारती के पक्ष में चुनावी सभा को संबोधित कर रहे थे।

तेजस्वी ने कहा कि हमारी सरकार आएगी तो एक करोड़ लोगों को सरकारी नौकरी देंगे। 200 यूनिट बिजली फ्री कर देंगे। बिहार को विशेष राज्य का पैकेज देंगे। कहा कि सीमांचल का विकास तब तक नहीं होगा जब तक बिहार का विकास नहीं होगा। सीमांचल के विकास के लिए रोडमैप तैयार करेंगे। उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर भी हमला किया। कहा कि 400 वाला फिल्म फ्लॉप हो गया। 400 पार नहीं, 400 पर हार होगी।

सभा को संबोधित करते हुए तेजस्वी यादव ने जनता से आशीर्वाद मांगा और कहा कि सीमांचल के चारों सीटों पर महागठबंधन के प्रत्याशी जीत दर्ज करेंगे। उन्होंने कहा, ₹लालू ने बीजेपी का रथ रोका था।नलालू बीजेपी से डरा नहीं। उसका बेटा भी बीजेपी से लड़ने के लिए तैयार खड़ा है।

बीजेपी देश के लोगों को भटका रही है। देश में गरीबी, बेरोजगारी, महंगाई, किसान के मुद्दे सहित अन्य बातें नहीं करती। सिर्फ झूठ बोलने का काम करती है और लोगों को हिंदू-मुस्लिम की बात कह विकास के मुद्दे से भटकाने की बात करती है।₹ मौके पर राज्यसभा सांसद मनोज झा और वीआईपी सुप्रीमो मुकेश सहनी ने भी सभा को संबोधित किया।

राजनीति | BJP के सम्राट ने 'इंडी' अलायंस पर लगाई आरोपों की झड़ी

अलकतरा पी गए, चारा खा गए, अब देश तोड़ेंगे

पटना। लोकसभा चुनाव के सियासी घमासान में एनडीए और इंडिया गठबंधन के बीच आरोप प्रत्यारोप का दौर चरम पर है। सोमवार को बीजेपी ने इंडी गठबंधन के दलों पर जोरदार हमला बोला। कांग्रेस पार्टी और लालू यादव की पार्टी राजद पर परिवारवाद और भ्रष्टाचार में आकंठ डूबे होने की बात कही तो लेफ्ट पार्टियों पर देश को कमजोर करने का आरोप लगाया। पटना में पार्टी कार्यालय में मीडिया कर्मियों को संबोधित करते हुए बीजेपी के प्रदेश अध्यक्ष सह नीतीश सरकार के डिप्टी सीएम सम्राट चौधरी ने विपक्षी दलों पर आरोप पत्र जारी करते हुए देश को तोड़ने वाला अलायंस बनाने का आरोप लगाया।सम्राट चौधरी ने कहा कि विपक्षी दलों ने नाम बदलकर नकली राष्ट्रवाद की मुहिम चलाई है । पहले इनके गठबंधन का नाम UPA था।

अब इन लोगों ने अपने एलाइंस का नाम I.N.D.I.A. रख लिया है। ये लोग राष्ट्रवाद के नाम पर देश को भ्रम में डालना चाहते हैं। लोग कहते हैं कि श्रेष्ठ भारत का निर्माण और देश की प्रगति के लिए यह गठबंधन तैयार किया है। लेकिन सच्चाई यह है कि यह सभी देश को तोड़ने वाले संगठन के लोग हैं। कांग्रेस राजद और लेफ्ट पार्टी के घोषणा पत्र का जिक्र करते हुए सम्राट चौधरी ने कहा कि जब इन लोगों ने अपना मेनिफेस्टो जारी किया तो स्पष्ट हो गया कि उनकी नीति और नियत राष्ट्र के लिए नहीं है। बल्कि वामपंथी दलों ने तो अपने मेनिफेस्टो में यहां तक कह दिया कि उनकी सरकार बनी तो सभी परमाणु हथियारों को समुद्र में डाल देंगे। अब जरा सोचिए कि यह कदम भारत को कमजोर करने वाला है या तरक्की की ओर ले जाने वाला। इन लोगों ने गठबंधन के नाम पर महा-ठगबंधन तैयार कर लिया है।सम्राट चौधरी ने कहा कि कांग्रेस पार्टी ने 55 सालों तक इस देश में राज किया। उस दौरान कोयल का घोटाला हुआ, 2G घोटाला भी हुआ। इतना ही नहीं कांग्रेस पार्टी का जीजा जी घपला-घोटाला भी सामने आया। इसी तरह आरजेडी जब बिहार में सरकार में रही तो पार्टी के नेता और पदाधिकारी जानवरों का खा गए तो कभी अलकतरा पी गए। आज तो लालू प्रसाद की स्थिति हो गई है कि उनका जीवन सिर्फ और सिर्फ अपने परिवार के लिए समर्पित हो गया है। बिहार के कल्याण के लिए कोई काम लालू प्रसाद जी ने लंबे समय तक राजनीति में रहने के बावजूद नहीं किया।

सम्राट चौधरी ने कहा कि लालू प्रसाद यादव और कांग्रेस के रहते बिहार में घोटाले का सीरीज बन गया। इसका नतीजा हुआ कि मुख्यमंत्री रहते हुए चारा घोटाला में आरोप सिद्ध होने पर उन्हें जेल जाना पड़ा। इतना ही नहीं कोर्ट ने उनको सजा भी दी। उन्होंने कहा कि राहुल गांधी और लालू यादव एक दूसरे से बहुत बेहतर रिश्तों का प्रदर्शन करते हैं लेकिन, कांग्रेस नेता की कृपा से लालू यादव आज मुखिया बनने के लायक भी नहीं है। जिस ऑर्डिनेंस से लालू यादव को फायदा होता उसे राहुल गांधी में अपने हाथों से फाड़ दिया था भाजपा नेता ने कांग्रेस पार्टी देश और प्रदेश में दंगे कराने के आरोप लगाए।

श्रमिक एक्सप्रेस में हुआ ब्लास्ट, जवान की मौत

पटना/मुजफ्फरपुर। राज्य के मुजफ्फरपुर रेलवे स्टेशन पर सोमवार सुबह वलसाड से पहुंची श्रमिक एक्सप्रेस की बोगी में आग लगने के दौरान ब्लास्ट होने से आरपीएफ के एक जवान की मौत हो गई।

रेलवे पुलिस के मुताबिक प्लेटफार्म संख्या पांच पर यात्रियों के उतरने के कुछ देर बाद एसी बोगी में आग लग गई और बोगी से धुंआ निकालने लगा। आग बुझाने के लिए आरपीएफ का एक जवान बोगी में चढ़ गया और आग बुझाने लगा। आग बुझाने के दौरान अग्निशमन यंत्र ब्लास्ट कर गया, जिससे जवान को गंभीर चोटें आईं और उसका चेहरा झुलस गया। स्थानीय रेलवे पुलिस ने आनन-फानन में गंभीर रूप से जख्मी जवान को अस्पताल पहुंचाया, जहां डाक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL
M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL · AWAKE ARISE ACHIEVE · M.S.M.P.S. · BALGANGA, MOTIHARI
BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI
Contact No.- 9939047109, 9431203674

पत्रकार मंसूर से मिलने तुरकौलिया पहुंचे जाने माने चिकित्सक डा. तबरेज

देढ़ माह से बीमार चल रहे पत्रकार की स्वास्थ्य की ली जानकारी

बीएनएम@तुरकौलिया

मठिया जिरात मस्जिद छितौनी मोतिहारी स्थित शेहरा हास्पिटल के डा0 एमडी तबरेज खान (न्यूरो फिजिशियन) रविवार को कांग्रेसी नेता अनवर आलम अंसारी के आवास तुरकौलिया के सेमरा टोला पहुंचे थे। इनके साथ डा0 ज़फ़र आलम भी मौजूद थे। जहां डा0 तबरेज खान ने पत्रकार मंसूर अहमद से मुलाकात कर उनका हाल-अहवाल जाना।

साथ ही स्वास्थ्य में तेजी से सुधार होने को लेकर काफी खुश भी दिखे। पत्रकार मंसूर अहमद का पिछले 5 मार्च से डा0 तबरेज का इलाज चल रहा है। वह काफी गंभीर स्थिति में थे। जिंदगी और मौत के बीच जंग लड़ रहे थे। लेकिनअब धीरे-धीरे सेहतमंद हो रहे हैं। डा0 खान का नाम सुनकर दर्जनों पुराने मरीज भी उनसे मिलने आए थे। साथ ही नए मरीज भी पहुंचे थे। सभी इलाज से संतुष्ट नजर आ रहे थे और काफी खुश भी थे। मौके पर वरीय कांग्रेस नेता सह पूर्व विधायक प्रत्याशी अनवर आलम अंसारी, पत्रकार सह उपप्रमुख पुत्र आफताब आलम, पूर्व पंचायत समिति सदस्य शंभू प्रसाद, राकेश पाण्डेय, उप मुखिया मुजफ्फर आलम अंसारी, उपसरपंच रामलखन साह, मनार होदा क्रिएटिव स्कूल के प्रिंसिपल मौलाना सरमद कासमी, मास्टर शमसुल होदा, परवेज अहमद, मुन्ना कंबल वाला, सुबहान अहमद आदि मौजूद थे।

बिजली के चिंगारी से लगी आग, बांस हुआ राख

रामगढ़वा। स्थानीय रामगढ़वा पंचायत के वार्ड नम्बर 14 में सोमवार की दोपहर बिजली ट्रांसफर से निकली चिंगारी से लगी आग से करीब दो दर्जन बांस तथा बगल में अवस्थित मोबाइल टावर की चार्जिंग प्लेट जल कर राख हो गयी। अचानक हुई अगलगी के कारण आसपास मुहल्ले के ग्रामीणों में अफरातफरी मच गई ।वही ग्रामीणों ने इसकी सूचना उप प्रमुख अरविंद पांडेय को दी ,जहाँ उप प्रमुख ने सबसे पहले बिजली सप्लाई को बंद करावाया तथा अग्निशमक कर्मियों को सूचना दी ,सूचना मिलने के बाद अग्निशमक वाहन व कर्मी घटनास्थल पर पहुंच कर आग पर काबू पाया गया।

कैदी की इलाज के दौरान मौत, घर में पसरा मातम

बेतिया। बेतिया जेल में बंद एक विचाराधीन कैदी की संदिग्ध मौत हों गई। इस घटना के बाद जेल प्रसाशन में भी हड़कंप का माहौल है। हालांकि, इस कैदी की मौत की वजह बीमारी बताई जा रही है। उसे पुलिस ने शराबबंदी कानून के उल्लंघन मामले में गिरफ्तार किया था। न्यायिक हिरासत में ही उसकी मौत हो गई। मिली जानकारी के अनुसार बेतिया मंडल कारा में जिस विचाराधीन कैदी की मौत हुई उसे शराब की तस्करी के आरोप में गिरफ्तार कर जेल भेजा गया था। मृतक मझौलिया थाना इलाके का रहना वाला बताया जा रहा है। उसे तबियत बिगड़ने के बाद अस्पताल में एडमिट कराया गया था। लेकिन इलाज के दौरान ही उसकी मौत हो गई। इस घटना के बाद जेल प्रसाशन में भी हड़कंप का माहौल है। बताया जा रहा है कि इस कैदी को विगत 18 अप्रैल को मुफस्सिल थाने के पुलिस ने 12 लीटर शराब के साथ गिरफ्तार किया था। 19 अप्रैल को मुफस्सिल थाना की पुलिस ने जीएमसीएच में उसकी मेडिकल जांच कराकर उसे बेतिया मंडल कारा भेज दिया था। जहां उसकी तबीयत बिगड़ने लगी। इसके बाद फिर उसका मंडल कारा बेतिया के डॉक्टर से प्राथमिक उपचार कराया गया। जिसके बाद उसे बेहतर इलाज के लिए जीएमसीएच अस्पताल में भर्ती कराया गया। उसकी तबियत कुछ ठीक होने के बाद उसे विगत 20 अप्रैल को बेतिया मंडल कारा लाया गया था।

पूर्वी चंपारण एवं शिवहर लोकसभा निर्वाचन के लिए 29 अप्रैल को जारी होगी अधिसूचना

मोतिहारी। लोकसभा आम निर्वाचन 2024 के अवसर पर छठे चरण में पूर्वी चंपारण एवं शिवहर लोकसभा के लिए 29 अप्रैल को जारी अधिसूचना के साथ नामांकन की प्रक्रिया प्रारंभ हो जाएगी। पूर्वी चंपारण लोकसभा के निर्वाची पदाधिकारी अपर समाहर्ता पूर्वी चंपारण तथा शिवहर लोकसभा के निर्वाची पदाधिकारी जिलाधिकारी सौरभ जोरवाल पूर्वी चंपारण के नामांकन अपर समाहर्ता पूर्वी चंपारण के कार्यालय प्रकोष्ठ में तथा शिवहर लोकसभा के लिए नामांकन जिलाधिकारी के कार्यालय प्रकोष्ठ में लिया जाएगा। नाम निर्देशन की प्रक्रिया 29 अप्रैल को अधिसूचना जारी होने के साथ ही प्रारंभ हो जाएगी जो 6 मई 2024, सोमवार तक चलेगी। सार्वजनिक अवकाश के दिन नाम निर्देशन का कार्य स्थगित रहेगा। 07 मार्च 2024 को स्क्रुटनी की तिथि निर्धारित है जबकि अभ्यर्थिता वापसी की अंतिम तिथि 9 मई 2024, गुरुवार निर्धारित है। सोमवार को शहर के डॉ. राजेंद्र प्रसाद सभा भवन में जिलाधिकारी सौरभ जोरवाल की उपस्थिति में नाम निर्देशन कोषांग में प्रतिनियुक्त सभी पदाधिकारी एवं कर्मियों को प्रशिक्षण दिया गया। उक्त अवसर पर उपस्थित पदाधिकारी एवं कर्मियों को संबोधित करते हुए जिलाधिकारी श्री जोरवाल ने कहा कि नामांकन निर्धारित तिथियों को 11:00 बजे पूर्वाह्न से 3:00 बजे अपराह्न तक लिया जाएगा। नामांकन प्राप्त करने की अंतिम तिथि को निर्धारित कक्ष में अपराह्न 3:00 बजे तक पहुंच जाने वाले सभी व्यक्ति का नामांकन प्राप्त किया जाएगा। मान्यता प्राप्त राष्ट्रीय और राज्य स्तरीय राजनैतिक दल के उम्मीदवार को एक प्रस्तावक, गैर मान्यता प्राप्त किंतु पंजीकृत राजनैतिक दल के उम्मीदवार को 10 प्रस्तावक तथा निर्दलीय उम्मीदवार को 10 प्रस्तावक होने चाहिए।

नामांकन के समय निर्वाची पदाधिकारी के कार्यालय के 100 मीटर की परिधि में केवल तीन वाहनों को जाने की अनुमति रहेगी तथा अधिकतम पांच व्यक्ति ही निर्वाची पदाधिकारी के कार्यालय कक्ष में जाएंगे। अभ्यर्थी या उनके प्रस्तावक अधिकतम चार एवं न्यूनतम एक सेट में नामांकन दाखिल कर सकते हैं। प्रथम नामांकन पत्र के साथ जमा राशि का नाजीर रसीद/चालान की मूल प्रति संलग्न होना जरूरी है। सामान्य श्रेणी के अभ्यर्थी 25000 रुपए एवं अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति वर्ग के अभ्यर्थी के लिए जमा राशि 12500 रुपए निर्धारित है। अभ्यर्थी को आदर्श आचार संहिता से संबंधित आयोग के अद्यतन निर्देश की प्रति देनी होगी। अभ्यर्थी की उम्र स्क्रुटनी की तिथि को 25 वर्ष पूर्ण होनी चाहिए, वही व्यक्ति नामांकन कर सकेगा। अभ्यर्थिता वापसी की अंतिम तिथि को 3:00 बजे अपराह्न तक नाम वापसी ली जा सकती है। उसके बाद निर्वाचन लड़ने वाले सभी अभ्यर्थियों की सूची नोटिस बोर्ड पर प्रकाशित की जाएगी एवं सभी को प्रतीक चिन्ह आवंटित कर दिया जाएगा। प्रशिक्षण के दौरान सभी तरह के प्रपत्रों की जांच करने एवं निर्धारित शेड्यूल का अक्षरशः अनुपालन करने का निर्देश दिया गया। मौके पर उप विकास आयुक्त पूर्वी चंपारण, अपर समाहर्ता पूर्वी चंपारण, नगर आयुक्त नगर निगम मोतिहारी, उप निर्वाचन पदाधिकारी, सभी अनुमंडल पदाधिकारी, डीसीएलआर एवं अन्य पदाधिकारी तथा कर्मीगण उपस्थित रहे।

किसान का पुत्र लापता, अनहोनी की आशंका से सहमे परिजन

मोतिहारी। जिले के तुरकौलिया थाना क्षेत्र के बिजुलपुर गांव से एक किसान का पुत्र लापता हो गया है,जिसके बाद परिजन में कोहराम मचा हुआ है।लापता युवक बिजुलपुर गांव के पप्पू ठाकुर का पंद्रह वर्षीय पुत्र शिवम कुमार है।जो रविवार की रात करीब साढ़े नौ बजे से लापता है। इस घटना के बाद पूरा परिवार डरा सहमा हुआ है। पुत्र के लापता होने और अनहोनी के आशंका से पूरे परिवार का रो-रो कर बुरा हाल है।

लापता किशोर के पिता ने थाना में दिया आवेदन

परिजनो में मचा है कोहराम

लापता किशोर को लेकर पिता ने थाना में आवेदन देते बताया है कि शिवम रविवार कि रात 9 बजे के करीब घर पर ही था। परिजन जब उसे खाने के लिए कहने गए तो वह गायब था। परिजनो को लगा कि वह गांव में घूमने गया होगा। दस बज गया लेकिन वह घर नहीं आया। इतनी रात तक वह कभी घर से बाहर नही गया। शंका होने पर पूरा परिवार उसकी खोजबीन करना शुरू किया लेकिन देर रात तक उसका पता नही चला सका। सुबह तक घर नही पहुंचा तो थाना को आवेदन दिया है। उसके दोस्तों से लेकर सभी संगे संबंधियों से जानकारी ली गई लेकिन शिवम का कुछ पता नही चल सका है। थानाध्यक्ष सुरेश कुमार यादव ने बताया कि आवेदन के आलोक में मामले की जांच कर अग्रेतर कारवाई की जा रही है।

आग लगने की घटना से मची हाहाकार तीन दिनों में दो सौ घर जलकर राख

जले घर के मलबे से बच्चे का जला हुआ शव बरामद

बीएनएम@बगहा

बगहा में लगातार आग लगने की घटना सें अफरा तफ़री मची है । बिगर तीन दिनों में लगभग 200 घर जलकर राख हो गए हैं । इस बीच लोगों क़ो काफी नुकसान हुआ है। आग में कई वाहन समेत मवेशी और एक बच्चे की जलकर दर्दनाक मौत हो गईं है ।सेमरा थाना क्षेत्र के रमवलिया मे लगी आग मे छह घर जल कर राख हो गया है। जिसमें एक बच्चे की भी मौत हुई है। मामलें का खुलासा तब हुआ जब आग के मलवे क़ो हटाने के क्रम में बच्चे का जला हुआ शव मिला । इधर बथवरिया और बिनवलिया चिउरही के बाद लक्ष्मीपुर और हरनाटांड पोखरिया और फ़रि इस वक़्त बलुआ ठोंरी मदरहवा पिपरासी में आग लगने सें हाहाकार मचा है।

दरअसल सेमरा के रमवलियां में बच्चा घर में एक चौकी के नीचे छुपा हुआ था जो जिंदा आग में जल गया। मृत बच्चे की पहचान छह वर्षीय आर्यन कुमार पिता भागीरथी यादव के रूप में की गई है ।फिलहाल बच्चे के शव को पुलिस ने कब्जे में लेते हुए पोस्टमार्टम के लिए अनुमंडलीय अस्पताल भेजा है। शव को लेकर अस्पताल मे आये परिजनों ने बताया कि भागीरथी यादव के घर के बगल में रखे पत्ते में अचानक आग लग गई।

पत्ते मे लगी आग को देखकर आर्यन घर मे छिपने चला गया होगा। तभी देखते हीं देखतें आग उसी घर को अपने चपेट में ले लिया और आर्यन उसी में जल गया। जब कि आग लगने के बाद घर के सभी लोग घर छोडकर बाहर निकल गए, इस दरम्यान छह लोगों का घर जल कर राख हो गया।

आग बुझने के बाद जब आर्यन नहीं मिला तो उसकी खोज शुरू हुई । वह अपने घर मे ही जल कर खाक में मिल चूका था । आर्यन तीन भाई बहनों मे सबसे छोटा था। पिता भागीरथी यादव महाराष्ट्र मे हैं ।

लिहाजा ज़िला प्रशासन ने सम्बंधित अंचल के सीओ और कर्मचारी के मार्फत क्षति पूर्ति के आकलन की रिपोर्ट तैयार क़र पीड़ितों क़ो राहत और मदद दिलाने की कवायद शुरू क़र दिया है।

20 एकड़ में लगी गेंहू की फसल व सैकड़ों घर जलकर राख

बेतिया। पश्चिम चंपारण में अग्नि देव का तांडव लगातार जारी है ।जिले के विभिन्न प्रखंडों में अगलगी की हुई घटनाओं में अब तक हजारों लोग बेघर हो चुके हैं जो पेड़ों के नीचे या तंबू में सर छुपाने को मजबूर हो गए हैं ।इतना ही नहीं उनका सब कुछ जलकर राख हो चुका है जिनका निवाला तक छिन चुका है ।इसी कड़ी में सोमवार को दोपहर योगापट्टी प्रखंड अंतर्गत नवलपुर थाना के बलडीहा गाँव स्थित गेहूं की खेत में लगी लगी आग में देखते ही देखते विकराल रूप ले लिया और करीब 20 एकड़ में लगी गेहूं की फसल जलकर राख हो गई। इस घटना से आसपास के गांव में कोहराम मच गया और हजारों लोग इकट्ठा हो गए तथा आग पर काबू पाने के लिए प्रयास करने लगे लेकिन उनका प्रयास पूरी तरह से असफल रहा। इस अग्नि कांड में लाखों रुपए की गेहूं जलकर नष्ट हो गई और 35 किसानों की गहरी कमाई पर पानी फिर गया ।वही सूत्रों के अनुसार बीड़ी पीकर फेंकने से आग लगने की बात बताई जाती है ।इस आरोप में ग्रामीणों ने चौबे टोला निवासी बुजुर्ग गौरीशंकर महतो एवं उनकी पत्नी को बुरी तरह पिटाई कर दी। वहीं इसी थाने के पिपरिया ग्राम में आग लगने से लगभग 100 घर जलकर राख हो जाने की खबर है।

बोलेरो की टक्कर से पति की मौत व पत्नी जख्मी

शादी समारोह में शामिल होने जा रहे थे दंपत्ति

मोतिहारी। जिले के केसरिया थाना क्षेत्र में बाइक और बोलेरो कीटक्कर में बाइक सवार एक व्यक्ति की मौत हो गई, जबकि हादसे में बाइक सवार पत्नी गंभीर रूप से जख्मी हो गयी, जिसका इलाज चल रहा है। घटना चकिया-केसरिया मुख्य पथ पर राजपुर मोड़ के समीप की है।

हादसे के बाद बोलेरो का चालक गाड़ी छोड़ कर फरार हो गया। पुलिस गाड़ी जब्त कर ड्राइवर की पहचान करने का प्रयास कर रही है। मृतक की पहचान डुमरियाघाट थाना क्षेत्र के सेमुआपुर गांव के रहने वाले नरेश पटेल के रुप में हुई है।

नरेश पटेल बाइक से अपनी पत्नी पशुपति देवी के साथ केसरिया थाना क्षेत्र के दरमाहा गांव में शादी समारोह में शामिल होने जा रहे थे। इसी दौरान एक बोलेरो ने उनकी बाइक को टक्कर मार दी।

हादसे में बाइक चला रहे नरेश पटेल की मौके पर ही मौत हो गई। पुलिस ने मृतक के शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया है। वहीं जख्मी महिला का मोतिहारी में इलाज चल रहा है।

फर्जी प्रमाणपत्र के आधार पर नियुक्ति मामले में शिक्षिका सहित पाँच पर एफआईआर

बीएनएम@केसरिया

फर्जी प्रमाणपत्र के आधार पर कई वर्षों से नौकरी करने वाली एक शिक्षिका सहित नियोजन इकाई से संबंधित लोगों के विरुद्ध धोखाधड़ी सहित अन्य दफाओं में केसरिया थाना में प्राथमिकी दर्ज की गई है। उक्त प्राथमिकी निगरानी अन्वेषण ब्यूरो मुजफ्फरपुर प्रक्षेत्र के वरीय पुलिस उपाधीक्षक कन्हैया लाल के आवेदन पर दर्ज की गई है। इसमें आरोपी शिक्षिका शम्मा प्रवीण, वर्ष 2023 के तत्कालीन बीडीओ अमित कुमार, तत्कालीन बीईओ बिन्दा महतो, प्रखण्ड प्रमुख आलिया प्रवीण व शिक्षा समिति सदस्य सह पंसस हरिकिशोर प्रसाद को आरोपित किया गया है। आरोप है कि अप्रशिक्षित शिक्षिका शम्मा प्रवीण को वर्ष 2023 में शिक्षक के पद पर पुनः नियोजन के समय प्रखण्ड नियोजन इकाई ने मिलीभगत कर नियोजन किया है। दर्ज एफआईआर में बताया गया है कि वर्ष 2008 में शिक्षक नियोजन में बथना की शम्मा प्रवीण का नियोजन प्राथमिक विद्यालय गाछी टोला बथना में किया गया। मामले की परिवादी बथना की सुबी खानम नियोजन काउंसिलिंग में उपस्थित थी।

लेकिन नियोजन इकाई द्वारा सुबी खानम का नियोजन न करके शम्मा प्रवीण का नियोजन किया गया। जिसके विरुद्ध परिवादी ने अपीलीय प्राधिकार में अपील की। जिसके जाँच में पाया गया कि शिक्षिका शम्मा प्रवीण का अंकपत्र फर्जी है। वहीं उक्त शिक्षिका अप्रशिक्षित भी है। साथ हीं नियोजन के समय दिये गए प्रमाणपत्र में जन्म तिथि 1987 अंकित है। वहीं वर्ष 2005 में भी उक्त शिक्षिका की नियुक्ति मध्य विद्यालय उर्दू बथना में की गई थी। जिसमें जन्मतिथि 1983 बताया गया है। वित्तीय व सेवानिवृति का लाभ लेने के लिए जन्मतिथि में फेरबदल किया गया।

तबरेज हत्याकांड का आरोपित लोडेड देशी पिस्टल के साथ गिरफ्तार

मोतिहारी। जिले में हरसिद्धि थाना क्षेत्र के भादा पंचायत के झड़वा कब्रिस्तान के समीप हुई तबरेज आलम की हत्या मामले में पुलिस ने रविवार की रात सेवरहा बाजार के समीप छापेमारी करते हुए एक नामजद अभियुक्त को लोडेड देशी पिस्टल के साथ गिरफ्तार किया है। जबकि एक अपराधी स्कार्पियो के साथ भागने में सफल रहा।

पकड़ा गया अपराधी हसुआंहा लालगंज के मोतीलाल साह का पुत्र अभिनंदन कुमार है। पकड़े गए आरोपित को सोमवार को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया। पूछताछ के दौरान अभिनंदन ने पुलिस को बताया है कि उसके पास से बरामद देशी पिस्टल व कारतूस उसने बहरामपुर के सुरेश शर्मा के पुत्र मुना कुमार से लिया था। पुलिस का कहना है कि अभिनंदन अपने साथियों के साथ मिलकर कोई आपराधिक घटना का अंजाम देने वाला था। उसके पहले पकड़ा गया। छापेमारी में अरेराज डीएसपी के अलावे थानाध्यक्ष नवीन कुमार,एसआई रविरंजन कुमार शामिल थे।

थानाध्यक्ष नवीन कुमार ने बताया कि 29 मार्च को झाडवा में तबरेज आलम को गोली मारकर हत्या कर दिया गया था। मामले में अभिनंदन आरोपी है। उन्होंने बताया कि एफआईआर दर्ज कर पकड़े गए आरोपी को सोमवार को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

102 कार्टून विदेशी शराब के साथ एक तस्कर गिरफ्तार

मोतिहारी। जिले के भोपतपुर ओपी थाना क्षेत्र में गुप्त सूचना के आधार पर कारवाई करते हुए पुलिस ने 102 कार्टन(881.28) लीटर विदेशी शराब के साथ एक तस्कर को गिरफ्तार किया है ।उक्त कारवाई डीएसपी सदर-2 जीतेश पांडेय के नेतृत्व में भोपतपुर थाना पुलिस ने बैरिया गांव के वार्ड-07 स्थित एक घर पर छापेमारी के दौरान की । जहां से बरामद विदेशी शराब के साथ भोपतपुर थाना क्षेत्र के सीताराम राय उर्फ दहाउर राय को गिरफ्तार किया गया।

बताया गया है कि गिरफ्तार तस्कर के विरूद्ध भोपतपुर थाना में पूर्व से ही उत्पाद व मघ निषेध के दो मामले दर्ज है ।वही इस मामले में भोपतपुर थाना द्वारा प्राथमिकी दर्ज कर अग्रतर कार्रवाई की जा रही है।

एसएसबी ने किया नि:शुल्क नेत्र जांच शिविर का आयोजन

मोतिहारी। सशस्त्र सीमा बल (एसएसबी) 71 वीं वाहिनी के पीपरा कोठी स्थित में मुख्यालय परिसर में सोमवार को कमांडेंट प्रफुल्ल कुमार के निर्देशन में युवा विकास फाउंडेशन (एनजीओ) के द्वारा विजन स्प्रिंग कार्यक्रम के तहत निःशुल्क नेत्र जांच शिविर का आयोजन किया गया।

इस दौरान वाहिनी कमांडेंट ने बताया कि आंख हर मानव के लिए अनमोल है। ऐसे में इसका ख्याल रखना जरूरी है। ताकि हर मानव मुस्कान के साथ दुनिया को देख सके। उन्होंने बताया कि जांच शिविर के द्वारा समाज के कमजोर वर्गों के उन्नति और सशक्तिकरण को बल मिलेगा साथ ही आंखों की अच्छे देखभाल के प्रति लोगों में जागरूकता पैदा होगी। शिविर में विजन स्प्रिंग की तकनीकी टीम और वाहिनी के चिकित्सकों ने दूर दूर से आये ग्रामीणों की निःशुल्क आंखों की जांच की और जिन लोगों को चश्मे की जरूरत थी उन्हें मात्र 80 रुपये में चश्मा उपलब्ध कराया गया।

कहानी: जिंदगी में खुशी....

वैदेही कोठारी स्वतंत्र पत्रकार एवं लेखिका

> **स्कूल में देखो तो दोस्त कहते हैं ये बनना जा तू.! यह करले तू..,! इसमें तुझे अच्छा पैकेज मिलेगा...!, इसी तरह सभी मिलने वाले रिश्तेदार भी अच्छी नोकरी पैकेज की बात करते हैं...,तुम लोग भी यही सब कहते हो...। आखिर - मैं क्या करना चाहता हूं..,'यह कोई समझने को राजी नहीं, आज जो देखो सिर्फ अच्छे पैकेज या नोकरी ही की क्यों बात करते हैं? सिर्फ पैसा कमाना ही जीवन में सफलता है क्या? खुद की खुशी कुछ मायने नहीं! मुझे पैसे का गुलाम नही बनना! मैं वह काम करूंगा जिससे मुझे जिंदगी भर खुशी मिलें..!**

राघव स्कूल से घर आया, बडा उदास था। मां ने पूछा - "क्या हुआ राघव ? आज स्कूल में कुछ हुआ क्या? राघव ने कोई जवाब नही दिया ! चुप-चाप अपने कमरे में चला गया । स्कूल यूनिफार्म चेंज की। चेंज करके बैठ मोबाइल चलाने लगा। थोडी देर बाद मां ने आवाज लगाई, "राघव खाना खाने आ जा..। वह खाना खाने डाइंनिंग टेबल के पास पड़ी चेयर पर बैठ गया।

आज वह रोज की तरह बातें नही कर रहा था। मां उसकी ओर देख कर बोली क्या हुआ? आज इतना उदास क्यों हैं? राघव ने अपनी खामोशी तोड़ कर कहा कुछ नही मां ऐसे ही..., बोल कर, खाना खाने लगा । मां ने भी ज्यादा पूछताछ नही की .., वह खाना खा कर टीवी देखने लगा। कुछ देर टीवी देखी फिर पढने बैठ गया.., ।

राघव दिखने मे काफी स्मार्ट था। 5,7 हाईट, रंग गोरा, नाक लम्बी, बालों की स्टाईल भी हिरो जैसी करा रखी थी। साथ ही पढने में भी अव्वल था। राघव पढाई के साथ साथ गेम, डांस में भी किसी से कम नही था।

कक्षा बारहवी में होने से वह पढाई को लेकर ज्यादा गंभीर था। शाम छः बजे राघव जब कोचिंग से घर आया तो मां ने कहा आज घर के सभी सदस्यों को राजेश अंकल के यहां पार्टी में चलना हैं।

प हले तो राघव ने मना किया,नही माँ... ! मैं नही जाउंगा ! मां ने ज्यादा फोर्स किया तो राघव भी पार्टी में चल दिया। हालांकि राघव का मन नही लग रहा था। वह खाने की थाली लेकर खड़ा हुआ ही था कि उसको तीन चार जान-पहचान वाले लोगों ने घेर लिया। एक अंकल ने कहा और बेटा आजकल तो दिखाई नही देते हो ..,क्या कर रहे हो ?

-जी अंकल बारहवी कक्षा में हूँ।

-अच्छा क्या विषय लिया है,

-जी अंकल बॉयलाजी,

अच्छा है! अंकल जी हंस्ते हुए बोले,डॉक्टर बनना हैं..,

जी नही अंकल अभी कुछ सोचा नही ... !

अंकल की बात खत्म हुई ही थी, कि दूसरे अंकल बोले तो फिर क्या करोगे.. कुछ सोचा तो होगा.. !

- जी अंकल अभी सिर्फ पढाई पर ध्यान है ! अच्छा.. !

तीसरे अंकल बोले अरे बेटा तुम तो "लॉ" कर लो बढिया हैं,

राघव को अंदर ही अंदर बहुत गुस्सा आ रहा था, किंतु फिर भी वह शालीनता के साथ मुस्कुरा कर जवाब दे रहा था। कुछ ही देर में राघव की मां भी राघव के पास आ गई।

कहने लगी -भई क्या चर्चा चल रही है ! अरे भाभी जी कुछ नही राघव से बात कर रहे थे कि क्या करने वाला हैं आगे..!, माँ भी मुस्कुराने लगी !.., थोडी देर बाद कुछ और मिलने वाले आए, उन लोगो ने भी राघव से यही सवाल किये। राघव बैचारा क्या करता, सबको मुस्कुराते हुए जवाब देता रहा।

घर आते ही राघव गुस्सा करने लगा।

गुस्से में राघव बोला - मैने मना किया था ! मैं नही जाउंगा फिर भी आप ले गए.. !

- तो क्या हुआ राघव .. ?

- मुझे पसंद नही कि लोग मुझे तरह तरह की सलाह दे !

स्कूल में देखो तो दोस्त कहते हैं ये बनना जा तू, ! यह करले तू.., ! इसमें तुझे अच्छा पैकेज मिलेगा... !, इसी तरह सभी मिलने वाले रिश्तेदार भी अच्छी नोकरी पैकेज की बात करते हैं...,तुम लोग भी यही सब कहते हो...।

आखिर - मैं क्या करना चाहता हूं..,'यह कोई समझने को राजी नहीं, आज जो देखो सिर्फ अच्छे पैकेज या नोकरी ही की क्यों बात करते हैं? सिर्फ पैसा कमाना ही जीवन में सफलता है क्या? खुद की खुशी कुछ मायने नहीं ! मुझे पैसे का गुलाम नही बनना !

मैं वह काम करूंगा जिससे मुझे जिंदगी भर खुशी मिलें.. !

48 राजस्व कॉलोनी रतलाम (मध्य प्रदेश)

माँ

भगवती सक्सेना गौड़, बैंगलोर

जोर जोर से कोई दरवाजा खटखटा रहा था, नीता दौड़ कर गयी और खोला, देखा ट्विंकल खड़ी थी। वह बोली, आंटी बिजली नही है इसलिए जोर से धक्का देना पड़ा, सॉरी, कोई बात नही कहकर उसने गले लगा लिया, तुम बहुत प्यारी हो। ये सुनते ही ट्विंकल की आंखों में आंसू आ गए।

नीता अपने पड़ोस की भाभी रेणुका को बहुत पसंद करती थी, जो कैंसर से कई वर्ष जूझने के बाद पिछले वर्ष, ट्विंकल को छोड़ कर भगवान के पास जा चुकी थी।

आज ट्विंकल जोर जोर से रो रही थी, बहुत पूछने पर बताया, कुछ आंटी और अंकल आये थे, पापा का टीका किया, मिठाई दी और चले गए, घर में सब बहुत खुश हैं।

मैंने पापा से पूछा, आज क्या है? उन्होंने बताया, तुम्हारी दूसरी मम्मी आने वाली है।

आंटी, रोक लीजिये, मुझे दूसरी मम्मी नही चाहिए, उसी को सौतेली माँ कहते हैं ना। मैंने टीवी में फिल्में देखी है, सौतेली माँ अच्छी नही होती, स्कूल में भी कहानियां सुनी है। घर में दादी, चाची सब है, फिर इनकी क्या जरूरत है। मैंने मम्मी की प्यारी यादों के साथ जीना सीख लिया है।

> **आज ट्विंकल जोर जोर से रो रही थी, बहुत पूछने पर बताया, कुछ आंटी और अंकल आये थे, पापा का टीका किया, मिठाई दी और चले गए, घर में सब बहुत खुश हैं। मैंने पापा से पूछा, आज क्या है? उन्होंने बताया, तुम्हारी दूसरी मम्मी आने वाली है। आंटी, रोक लीजिये, मुझे दूसरी मम्मी नही चाहिए, उसी को सौतेली माँ कहते हैं ना। मैंने टीवी में फिल्में देखी है, सौतेली माँ अच्छी नही होती, स्कूल में भी कहानियां सुनी है। घर में दादी, चाची सब है, फिर इनकी क्या जरूरत है। मैंने मम्मी की प्यारी यादों के साथ जीना सीख लिया है।**

नीता समझ नहीं पा रही थी, बच्ची को कैसे समझाए, उसे रेणुका उस घर का सब हाल बताती थी, बीमारी ने तो बाद में खत्म किया, सास और पति के व्यवहार ने पहले ही मार दिया था, इसलिए ट्विंकल के लिए वो बहुत चिंतित रहती थी। अभी साल भी पूरा नहीं हुआ था और लोग शादी करने के चक्कर में थे।

आज उसके दिमाग में अचानक एक विचार आया उसने ट्विंकल से कहा, तुम मुझे कितना प्यार करती हो जवाब मिला ढेर सारा और वो गले लग गयी। अब बच्ची को लेकर वो उसके घर गयी और उसकी दादी से कहा, अगर बुरा न माने तो एक बात आपसे कहना चाहती हूं,

आ प की ट्विंकल इतनी प्यारी है, और आप जानती हैं मेरा अपना कोई नही है, मैके में लोग हैं पर उनके लिए मैं सिर्फ एक मेहमान ही हूँ, इस प्यारी सी बच्ची को मुझे दे दीजिए, मैं ट्रांसफर कराकर कहीं और चली जाऊंगी कानूनी रूप से इसे अपनी बेटी बनाउंगी।

दादी सोच में पड़ गयी फिर घर में मशवरा लेकर बाद में बताते हैं, ये कहा। शाम को ही ट्विंकल खुशी खुशी आयी और बोली आज मैं बहुत खुश हूं,

घर में सबने कहा, कि आपके साथ कहीं घूमने जाना है। आपमे मुझे मेरी अपनी मम्मी का रूप दिखता है, आप बहुत अच्छी हैं।

संगठन से बनता सुदृढ़ परिवार

हिमाद्री वर्मा 'समर्थ'

मकान को घर बनाए वो कहलाता है परिवार
हर हाल में साथ निभाए सच्चा साथी परिवार
हरदिन को त्योहार बनाए वो सम्पन्न परिवार
दुख में जो आस बंधाए वो है खुशहाल परिवार।।

बड़ों को जहां मान मिले वो है आदर्श परिवार
बचपन को खूब प्यार मिले वो प्यारा परिवार
भावनाओं को पनाह दे वो है सहयोगी परिवार
सपनों को उड़ान मिले वो है उत्साहित परिवार।।

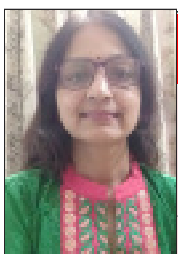
देशोन्नति में सहयोग करे वो जागरूक परिवार
विचार परस्पर साझा करे वो है पारदर्शी परिवार
नवाचारों का स्वागत करे वो है विकसित परिवार
जो है उसी में खुशी मनाए वो है संतुष्ट परिवार।।

ज्ञान का अखंड दीप जलाए वो शिक्षित परिवार
अतिथि का सत्कार मनाएं वो शिष्टाचारी परिवार
परहित के जो काज करे वो है परोपकारी परिवार
ईश्वर में जो ध्यान लगाए वो है धार्मिक परिवार।।

नारी का आभार जताए वो है सुसंस्कृत परिवार
हुनर की जहां कद्र हो वो है प्रतिभाशाली परिवार
वैसे तो कहे जाते हैं एकल और संयुक्त परिवार
संगठन का महत्व जो समझे वो सुदृढ़ परिवार।।

जयपुर, राजस्थान

सुनों स्त्री..



नमिता गुप्ता 'मनसी' मेरठ, उत्तर प्रदेश

सुनों स्त्री..सुनों,
कब खोलोगी तुम
सांकल
अपने भीतर की,
माना..
बहुत सलीके से सजाया तुमने
घर-आंगन,
मुस्कराहटों को जगह दी
सारी उदास आंखों में।।

पर, क्यों भूली रही
अपने ही केशों को सुलझाना ,
क्यों नहीं टांक लिए कुछ सितारे
अपने आंचल में,
क्यों नहीं झांककर देखा चांद
मन की खिड़कियों से,
क्यों नहीं की उससे देर तक
ढेरों लंबी बातें!!

सुनों स्त्री..
तुम जननी हो,

चित्र साभार गूगल

जन्मीं हैं तुमने ही संभावनाएं ..
संभाला है तुमने ही धरोहरों को..
तुमने बढ़ने दिया मान्यताओं को
अनवरत ही,
..तो जन्मो न अपनी एक भाषा !

निर्विरोध संशोधन करो मान्यताओं में,
सुनों..
गढ़ों ऐसी लिपि
जो अनुवादित कर सके
तुम्हारे आंसुओं को
सही से!!

धरा

ममता सिंह राठौर

कानपुर

पहचान की बयानी लिख रही हूं
अपने किरदार की
कहानी लिख रही हूं।।

हंसते चमकते निखरते ढलते रंग लिख रही हूं
बरसों बरस की
ऊभन लिख रही हूं।।

सहजता, सरलता, और कुशलता लिख रही हूं
प्रेम, धैर्य और सौंदर्य की
विषमता लिख रही हूं।।

लिखना यही कि स्वयं को लिख रही हूं
वेद से संवेद के अभेद लिख रही हूं।।

कथा ब्यथा का परिपेक्ष लिख रही हूं
सच लिखूं तो क्या लिखूं
अनवरत खेद लिखूं ।।

पिता लिखूं तो माँ लिखूं,
पति के संग स्वयं लिखूं
स्वयं को जब धरा लिखूं
तो भाग्य को प्रभा लिखूं।।

माँ!

कृष्णा तिवारी, नोएडा

ख़ामोशी की चादर जैसे
हरदम ओढ़े रहती माँ!!
पिता गए है ज़ब से कुछ
सहमी सहमी रहती माँ!!
दिल में जैसे सागर है,
फिर भी रहती खाली माँ!!
इक झोंके से छलक पड़ै
से नीर भरी हो गागर माँ!!
वो तो पूरी रामायण थी
अब क्यूँ छंदो में सिमटी माँ!!
पिता के मंदिर की मूरत
आज विसर्जन होती माँ!!
शूल ह्रदय में चुभे है लेकिन
किनसे पीर कहेगी माँ।।
सब माली अपनी बगियाँ के
कैसे फूल चुनेंगी माँ!!
पिता गए है ज़ब से जैसे
हो गई कड़वी गोली माँ!!
भरी पूरी इस दुनियाँ में
रह गई बहुत अकेली माँ!!
दिल में जैसे सागर है
फिर भी रहती खाली माँ!!
इक झोंके से छलक पड़े
नीर भरी हो गागर माँ।।

गले की खराश से हैं परेशान, तो इन 5 घरेलू उपायों को अपनाएं

नए साल की शुरुआत के साथ ही ठंड का प्रकोप भी बढ़ने लगा है। राजधानी दिल्ली समेत देश के कई हिस्सों में इन दिनों लगातार ठंड का कहर जारी है। ऐसे में इस सीजन सर्दी-जुकाम एक आम समस्या बनी रहती है। सर्दियों में इम्युनिटी कमजोर होने की वजह से अक्सर लोग आसानी से संक्रमण की चपेट में आ जाते हैं। सर्दियों में सर्दी-जुकाम के साथ ही गले की खराश भी एक आम समस्या है। ठंड के मौसम में कुछ भी ठंडा खाने से अक्सर यह समस्या हो जाती है।

गले की खराश एक ऐसी समस्या है, जो हमें काफी परेशान करती है। यह समस्या व्यक्ति को इस तरह प्रभावित करती है कि उसका खाना-पीना और बोलना तक मुश्किल हो जाता है। साथ ही किसी भी काम में मन की नहीं लग पाता है। अगर आप भी इस समस्या से परेशान हैं, तो कुछ ऐसे घरेलू उपाय हैं, जिन्हें करने से आप गले की खराश से राहत पा सकते हैं।

तो चलिए जानते हैं ऐसे ही कुछ नुस्खों के बारे में-

नमक का पानी

अगर आप गले की खराश से परेशान हैं, तो नमक का पानी इसमें आपके काफी काम आ सकता है। गले की खराश से तुरंत राहत पाने के लिए दिन में 2 से 3 बार नमक वाले गर्म पानी से गरारा करें। आप चाहे तो गर्म पानी भी पी सकते हैं। इस उपाय को करने से आपको गले में होने वाली परेशानी से राहत मिलेगी और गले में मौजूद बैक्टीरिया भी बाहर निकल जाएंगे।

अदरक की चाय

गले की समस्या होने पर आप अदरक की चाय भी पी सकते हैं। इस चाय से सेवन से न सिर्फ आपको गले में गर्माहट मिलेगी, बल्कि इससे आपकी इम्युनिटी भी मजबूत होगी। इसे बनाने के लिए अदरक के टुकड़ों को एक कप पानी में उबालें और फिर इसे छानकर गर्मागर्म पिएं। आप चाहे तो इसके अलावा कैमोमाइल टी और ग्रीन टी का सेवन भी कर सकते हैं।

शहद

गले की खराश मिटाने के लिए शहद भी एक बढ़िया विकल्प है। इसमें मौजूद एंटीबैक्टीरियल और एंटीइंफ्लेमेटरी गुण गले की खराश, दर्द, खांसी और जुकाम को दूर करने में कारगर है। आप शहद को गर्म पानी में मिलाकर पी सकते हैं। इसके अलावा अगर चाहे तो इसे हर्बल टी में डालकर या फिर अदरक के साथ भी इसे खा सकते हैं।

लौंग

औषधीय गुणों से भरपूर लौंग भी गले की खराश का एक बेहतरीन घरेलू उपाय है। आप कई तरीकों से इसका इस्तेमाल कर इस समस्या से निजात पा सकते हैं। आप चाहें तो सादा लौंग चबा सकते हैं। इसके अलावा आप गर्म पानी में लौंग डालकर भी इस पानी को पी सकते हैं। साथ ही आप लौंग की हर्बल टी भी बना सकते हैं। इसके लिए लौंग को एक कप पानी में उबालें और आधा चम्मच शहद डालकर इसे पी लें।

लहसुन

सर्दियों में लहसुन का सेवन कई मायनों में सेहत के लिए फायदेमंद होता है। इम्युनिटी मजबूत करने के साथ ही यह सर्दी-जुकाम और गले की खराश को भी दूर करता है। लहसुन में मौजूद एंटी-माइक्रोबियल गुण वायरल इंफेक्शन में काफी फायदेमंद होते हैं। आप इसे गर्म या भुन कर खा सकते हैं।

हृदय रोग के लिए रामबाण दवा है अर्जुन की छाल

हृदय रोग के मरीजों की संख्या में रोजाना इजाफा हो रहा है। हाल के दिनों में हार्ट अटैक के मामले भी बढ़े हैं। युवावर्ग भी इससे अछूता नहीं है। बॉलीवुड के कई बड़े कलाकारों का निधन हार्ट अटैक से हुआ है। इसके अलावा, सामान्य जनमानस भी इससे प्रभावित हुए हैं। खबरों में रोजाना अचानक हार्ट अटैक के मामले पढ़ने और दिखने को मिल रहे हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो हृदय रोग के कई कारण हो सकते हैं।

इनमें दो प्रमुख कारण तनाव और बैड कोलेस्ट्रॉल है। तनाव से उच्च रक्तचाप बढ़ता है। वहीं, उच्च रक्तचाप से हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है। जबकि, शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से धमनियों में रक्त संचरण सही से नहीं होता है। इस स्थिति में हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा रहता है। इसके लिए रोजाना संतुलित आहार लें और एक्सरसाइज करें। साथ ही तनाव न लें। इसके अलावा, हृदय रोग से बचाव के लिए अर्जुन की छाल का सेवन करें। अर्जुन की छाल के सेवन से मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग में फायदा मिलता है। आइए, इसके बारे में सबकुछ जानते हैं-

अर्जुन की छाल

आयुर्वेद में अर्जुन को औषधि माना जाता है। इसकी पत्ती और छाल का इस्तेमाल कई रोगों को दूर करने में किया जाता है। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो इसमें हाइपोलिपिडेमिक पाया जाता है, जो बढ़ते कोलेस्ट्रॉल और उच्च रक्तचाप को कंट्रोल करता है। साथ ही शुगर कंट्रोल करने में भी मदद मिलती है। इसकी तासीर गर्म होती है। इसके लिए सर्दियों में अर्जुन की छाल का सेवन करना फायदेमंद होता है। हालांकि, अन्य मौसम में अर्जुन की छाल के अधिक सेवन करने से पहले डॉक्टर की जरूर सलाह लें।

कैसे करें सेवन

इसके लिए अर्जुन की छाल को रात में सोने से पहले एक गिलास पानी में भिगोकर रख दें। अगली सुबह गैस पर अर्जुन की छाल और पानी को गैस पर गर्म करें। फिर, इसमें काली मिर्च, तुलसी के पत्ते, अदरक, दालचीनी आदि चीजें डालकर काढ़ा तैयार करें। जब काढ़ा तैयार हो जाए, तो इसका सेवन करें। इस काढ़ा के सेवन से हृदय रोग में बहुत फायदा मिल सकता है।

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

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

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

सेहत के लिए किशमिश किसी वरदान से कम नहीं है। इसे खाने से कमजोरी, सुस्ती जैसी समस्याओं से राहत मिल सकती है। यह पोषक तत्वों का भंडार है। इसमें विटामिन-बी और कई पोषक तत्व पाए जाते है, जो लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करते हैं। अगर आप एनिमिया से पीड़ित हैं, तो रोजाना किशमिश का सेवन कर सकते हैं।

1.खून की कमी दूर करने में सहायक

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

2.पाचन को स्वस्थ रखने में मददगार

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

3.आंखों के लिए फायदेमंद

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

4.हड्डियों के लिए लाभदायक

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

5.हाई ब्लड प्रेशर को करता है कंट्रोल

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

आसान विधि से बनाएं बनारसी दम आलू

बनारस के स्वाद की बात ही कुछ और है। एक बार यहां के जायकों को चखने के बाद सालों तक आप उस स्वाद को भूल नहीं सकते। तो आइए ऐसी ही एक डिश करते हैं ट्राय बनारसी दम आलू।

कितने लोगों के लिए : 4

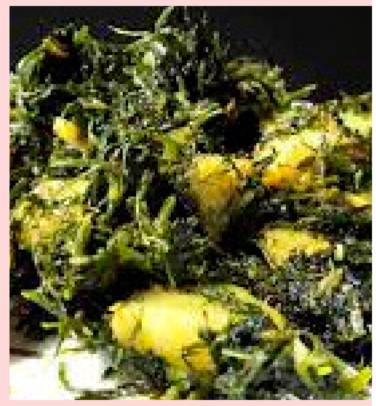
सामग्री : 10-15 उबले हुए (एकदम छोटे आकार के), 2-3 चम्मच सरसों का तेल, 1 चुटकी हींग, 2 हरे लहसुन की पत्तियां कटी हुई, 1 टीस्पून जीरा, 2 टेबलस्पून धनिया, 1 टीस्पून जीरा, 1 टीस्पून सरसों के दाने, 1 टीस्पून सौंफ, अजवाईन, कलौंजी, 4 से 5 साबूत लाल मिर्च, 1 टीस्पून हल्दी पाउडर, 2 टेबलस्पून अमचूर पाउडर, स्वादानुसार नमक, 2 टेबलस्पून हरी धनिया की पत्तियां

विधि :

- उबले आलुओं से छील लें या फिर ऐसे ही बीच से चीरा लगा।
- एक बड़ी लोहे की कढ़ाही रखें और तेल गर्म करें।
- अब उसमें कटी हुई लहसुन की पत्तियां और हींग डालकर भूनें इसके बाद आलूओं को कढ़ाही में डालकर 15 से 20 मिनट तक भूनें।
- इस समय सभी खड़े मसालों को हल्का गर्म करें और दरदरा पीसकर तैयार करें।
- जब आलू एकदम सुनहरा भून जाए तो उसमें पीसा हुआ मसाला, हल्दी, आमचूर पाउडर और नमक डालकर मिलाएं।
- आलू को मसालों के साथ भी पांच मिनट तक अच्छी तरह से मिलाएं लें।
- अब धनिया पत्ती डालें और हरी चटनी के साथ गर्मागर्म सर्व करें।

स्वादिष्ट आलू-मेथी की सब्जी बनाने के लिए आसान स्टेप्स

टेस्टी आलू-मेथी सब्जी बनाने के लिए ये रेसिपी आजमा सकते हैं। आप इसे पराठे या रोटी के साथ सर्व कर सकते हैं।



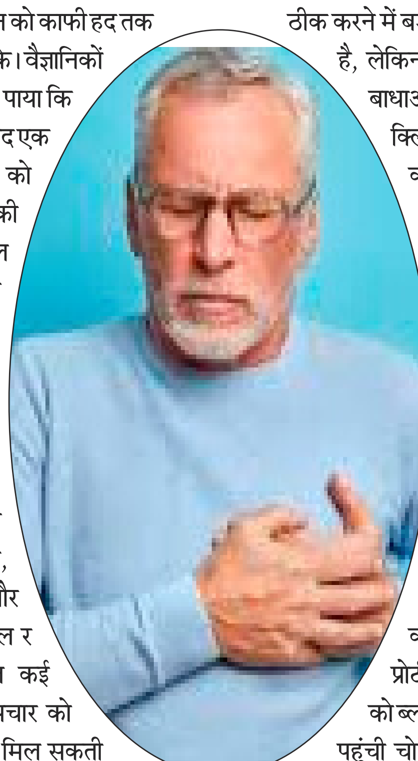
कितने लोगों के लिए : 4

सामग्री : 4 आलू, 1 कप कटे हुए मेथी, 3-4 लहसुन की कली, 2-3 हरी मिर्च, 1 टी स्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टी स्पून हल्दी पाउडर, 1 टी स्पून गरम मसाला पाउडर, 2-3 चम्मच तेल, स्वादानुसार नमक

विधि : -सबसे पहले आलू धो लें और इसे टुकड़ों में काट लें। अब कढ़ाई में तेल गर्म करें, इसमें मिर्च और लहसुन चटकाएं। फिर कटे हुए आलू और मेथी डालें। इसे कुछ देर तक पकाएं। जब सब्जी की पानी सूखने लगे, तो नमक और मसाले मिलाएं। कुछ देर तक भून लें, जब आलू पक जाए, तो गैस बंद कर दें।

नया शोध : हार्ट अटैक के बाद अब सेल प्रोग्रामिंग की मदद से दिल को किया जाएगा रिपेयर

वैज्ञानिकों ने सेलुलर प्रोग्रामिंग का लाभ उठाने के लिए प्रोटीन के एक समूह की पहचान की है। जिससे दिल की कोशिकाओं को पहुंचे नुकसान को काफी हद तक कम किया जा सके। वैज्ञानिकों ने शोध के दौरान पाया कि दिल के दौरे के बाद एक चूहे के दिल को पहुंची चोट की मरम्मत सफल तरीके से कैसे की जा सकती है। अमेरिका के सैनफोर्ड बर्नहैम प्रीबिस में हुई रिसर्च के निष्कर्ष में पाया गया कि इससे हृदय, पार्किंसंस रोग और न्यूरोमस्कुलर बीमारियों सहित कई बीमारियों के उपचार को बदलने में मदद मिल सकती है।



सेलुलर प्रोग्रामिंग क्या है

शरीर की कोशिकाएं चुनी गई जीन्स को चालू और बंद करने की क्षमता रखती हैं। जैसे- वे कैसे दिखते हैं और वह क्या करते हैं, उसे बदलना ही सेलुलर प्रोग्रामिंग का आधार है। यह पुनर्योजी चिकित्सा का एक उभरता हुआ दृष्टिकोण है, जिसमें वैज्ञानिक क्षतिग्रस्त या घायल शरीर के ऊतकों की मरम्मत के लिए कोशिकाओं को बदलते हैं।

सैनफोर्ड बर्नहैम प्रीबिस के असिस्टेंट प्रोफेसर और रिसर्च के लीड लेखक, एलेक्जेंडर कोलास ने बताया कि, हार्ट अटैक के बाद अगर एक व्यक्ति बच भी जाता है, तब भी उसके दिल को भारी नुकसान जरूर पहुंचा होता है, जिसकी वजह से दिल की दूसरी बीमारियों का जोखिम और बढ़ जाता है। उन्होंने कहा, थिअरी में सेलुलर प्रोग्रामिंग, हमें किसी भी कोशिका की गतिविधि और उपस्थिति को नियंत्रित करने का मौका देती है।

यह कॉन्सेप्ट शरीर को खुद को दोबारा ठीक करने में बड़ी मदद प्रदान करता है, लेकिन रीप्रोग्रामिंग तंत्र की बाधाओं ने विज्ञान के लैब से क्लिनिक तक के सफर को रोका हुआ है।

हुई चार तरह के प्रोटीन की पहचान

इस समस्या को हल करने के लिए शोध में चार तरह के प्रोटीन की पहचान की गई, जिसे AJSZ नाम दिया गया है। कोलास ने कहा, इन प्रोटीन्स की एक्टिविटी को ब्लॉक कर, हम दिल को पहुंची चोट को कम कर पाए और दिल के दौरे का शिकार हुए चूहे के दिल के कार्य में 50 फीसदी तक सुधार ला पाए। हालांकि, इस शोध का फोकस दिल की कोशिकाओं पर रहा, लेकिन वैज्ञानिकों को यकीन है कि AJSZ सभी तरह की कोशिकाओं में पाए जा सकते हैं। उन्हें यकीन है कि इस तरीके से कई तरह की बीमारियों का बेहतर इलाज हो सकता है। कोलास ने कहा, यह सफलता इन जबरदस्त जैविक अवधारणाओं को वास्तविक उपचारों में बदलने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। इस शोध का अगला कदम है AJSZ प्रोटीन्स को काम करने से ब्लॉक करने के कई विकल्पों की तलाश करना। अध्ययन के बारे में, कोलास ने कहा, गहरी चोट के बाद दिल को ठीक करने में मदद कर पाना अपने आप में एक महत्वपूर्ण चिकित्सा आवश्यकता है, लेकिन ये निष्कर्ष चिकित्सा में सेल रिप्रोग्रामिंग के बड़े पैमाने में उपयोग के रास्ता को भी बड़ा बनाते हैं।

त्वचा के साथ शरीर के लिए भी फायदेमंद है अनार का जूस, लेकिन बरतें ये सावधानी

गर्मियां शुरू हो गई हैं और इसी के साथ कुछ ठंडा तरल पदार्थ पीने के लिए हमारी चाह भी बढ़ने लगी है। वैसे तो गर्मी में गला तर करने के लिए हम ज्यादातर ठंडी चीज की तलाश करते हैं, स्वास्थ्य का ध्यान रखते हुए हमें अक्सर कोशिश करनी चाहिए कि हम फल के जूस का ही सेवन करें। हमें ऐसे लिक्विड चीजों की तलाश करनी चाहिए जो हमारे समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद कर सके। अगर आप भी ऐसा ही कुछ ढूंढ रहे हैं, तो अनार का जूस एक बढ़िया ऑप्शन हो सकता है, जिसके एक या दो नहीं बल्कि कई सारे फायदे हैं। यह आवश्यक पोषक तत्वों और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है और इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। चलिए जानते हैं अनार का जूस पीने के फायदे के बारे में-

अनार के जूस के फायदे-

1. वजन घटाने में मददगार

अनार का जूस वजन कम करने में आपकी मदद कर सकता है। अनार पॉलीफेनोल्स और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, ये सभी आपको मेटाबॉलिज्म बढ़ाने और फैट बर्न करने में मदद करते हैं। यह आपकी भूख को दबा कर आपको लंबे समय तक भरा हुआ भी महसूस करवाते हैं। कोशिश करें इसे अपने मीठे पेय पदार्थों से बदलें क्योंकि उससे आपका तेजी से वजन बढ़ सकता है।

2. पाचन में सहायक

अनार का रस आपके पाचन स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और पाचन संबंधी समस्याओं, जैसे कि सूजन आंत्र रोग का इलाज करने में मदद कर सकता है। अनार में मौजूद यौगिक आपकी आंत के लिए अच्छे बैक्टीरिया को प्रोत्साहित कर सकते हैं और पाचन तंत्र में जलन की समस्या को कम कर सकते हैं।

3. कैंसर रोधी गुण होते हैं

राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान (एनआईएच) के अनुसार, अनार प्रोस्टेट कैंसर को रोकने या उसका इलाज करने में मदद कर सकता है। कई टेस्ट-ट्यूब शोधों के अनुसार, अनार के रस में ऐसे रसायन होते हैं जो या तो कैंसर कोशिकाओं को मारने में मदद कर सकते हैं या शरीर में उनकी वृद्धि को धीमा कर सकते हैं।

4. हृदय स्वास्थ्य में सुधार करता है

अनार के रस का सेवन आपके हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है और स्ट्रोक और दिल के दौरे जैसी स्वास्थ्य स्थितियों के विकास के जोखिम को रोक सकता है। अनार के अर्क में ऐसे यौगिक होते हैं जो रक्तचाप को कम कर सकते हैं, धमनी की सूजन को कम कर सकते हैं, दिल से संबंधित सीने में दर्द में सुधार कर सकते हैं और पट्टिका के विकास को रोक सकते हैं और नतीजतन दिल का दौरा और स्ट्रोक का खतरा कम हो जाता है।

5. शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट

क्या आप जानते हैं कि ग्रीन टी की तुलना में अनार के रस में तीन गुना अधिक एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। यह एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है क्योंकि इसमें पॉलीफेनोल्स होते हैं जो आपके शरीर को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से बचाने में मदद करते हैं।

6. गठिया का प्रबंधन करें

अनार का जूस अपने एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के कारण गठिया को प्रबंधित करने और जोड़ों के स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद कर सकता है। अनार में मौजूद तत्व ऑस्टियोआर्थराइटिस पैदा करने वाले एंजाइम को रोक सकते हैं।

7. त्वचा के लिए अच्छा है

आपकी त्वचा हानिकारक यौगिकों, प्रदूषण और सूर्य की हानिकारक पराबैंगनी (यूवी) किरणों के संपर्क में आती है, जिससे उन्हें काफी नुकसान पहुंचता है। अनार के जूस का सेवन आपकी त्वचा को यूवी किरणों से बचाने में मदद कर सकता है क्योंकि यह त्वचा में जहरीले यौगिकों के उत्पादन को रोकने में मदद करता है।

8. मूत्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है

अनार का रस आपके मूत्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और गुर्दे की पथरी को रोकने में मदद कर सकता है। एक अध्ययन के अनुसार, अनार का अर्क अपनी एंटीऑक्सीडेंट गतिविधि के कारण गुर्दे की पथरी के विकास को रोकने में मदद कर सकता है।

अनार के जूस के साइड इफेक्ट

हर अच्छी चीज के साथ कुछ बुराई भी छिपी होती है। अनार के रस में भी कई स्वास्थ्य लाभों के साथ कुछ साइड इफेक्ट्स हैं। इसलिए इससे बचने के लिए कम मात्रा में इसका सेवन करें। इसके अलावा, जिन लोगों को अनार से एलर्जी है, उन्हें इस जूस को पीने से बचना चाहिए। वहीं अगर आपकी दवाइयां चल रही हैं या फिर आप डाइटिंग कर रहे हैं, तो इसे अपने आहार में शामिल करने से पहले अपने चिकित्सक से सलाह जरूर लें।

पटना में हैं कई खूबसूरत और ऐतिहासिक जगहें

पटना शहर में पर्यटकों के घूमने के लिए कई बेहतरीन जगहें हैं। यहां संग्रहालय, पुस्तकालयों, विभिन्न धर्मों के पूजा स्थलों, पार्कों और स्मारकों, चिड़ियाघर और मनोरंजन पार्कों आदि में संरक्षित प्राचीन सभ्यता के अवशेष हैं। हम आज आपको बता रहें हैं की आप पटना में कहां कहां घूम सकते हैं। बिहार की राजधानी पटना ने अपने यात्रा की शुरुआत प्राचीन मगध साम्राज्य से की। पटना उस वक्त पटलीपुत्र के नाम से जाना जाता था। गंगा नदी के तट पर बसे इस खूबसूरत शहर ने देश की आजादी में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। पटना में दुनिया के प्रमुख धर्म जैसे हिंदू, बौद्ध, जैन और सिख कई तीर्थस्थल हैं। इसके अलावा भी पटना में घूमने के लिए कई बेहतरीन जगहें हैं। परंतु पटना अभी भी पर्यटकों के बीच एक आकर्षण का केंद्र नहीं बन पाया है। ऐतिहासिक शहर पटना में देखने के लिए बहुत कुछ है।

बिहार संग्रहालय

बिहार के गौरवशाली अतीत को जानने के लिए अपनी यात्रा की शुरुआत आप बिहार संग्रहालय से कर सकते हैं। यहां प्राचीन इतिहास से लेकर मॉडर्न इतिहास तक आपको सब कुछ मिलेगा। यहां मगध का उदय और उसके बाद के राजवंश, मौर्य साम्राज्य से मुगल शासन तक, संग्रहालय यह सब प्रदर्शनी के माध्यम से समझाता है। पटना के बेली रोड पर स्थित यह संग्रहालय सोमवार को छोड़कर सभी दिनों में सुबह 10 130 से शाम 5 बजे के बीच खुला रहता है

गोल घर

पटना का यह मील का पत्थर मूल रूप से 1786 के आसपास बना था। इसे वर्ष 1770 के अकाल में अनुभव की गई भोजन की कमी के बाद सेना के लिए अनाज रखने के लिए बनाया गया था। मजदूरों को इस पर चढ़ने में आसानी हो इस वजह से इस पर सीढ़ियां भी बनायी गई थी। आज जिसका इस्तेमाल पटना को ऊंचाई से देखने के लिए किया जाता है।

बड़ी पटन देवी

बड़ी पटन देवी एक लोकप्रिय तीर्थस्थल है। यह देवी सती (पार्वती का एक अवतार) से जुड़ा है। यह पटना के सबसे बड़े मंदिरों में से एक है। सहर में देवी को समर्पित अन्य मंदिर भी मौजूद हैं।

पटना साहिब

सिख समुदाय के लिए पटना एक बहुत ही सम्मानित शहर है। यहां सिखों के दसवें गुरु, गुरु गोविंद सिंह का जन्म हुआ था। गुरु नानक और गुरु तेग बहादुर ने भी यहां का दौरा किया है। यहां से लगभग तीन किमी दूर गुरु की बाग है, जो गुरु तेग बहादुर की स्मृति से जुड़ा गुरुद्वारा है। पटना आए पर्यटकों को एक बार इन दोनों गुरुद्वारे जरूर जाना चाहिए।

महावीर मंदिर

पटना रेलवे स्टेशन पर संकटमोचन हनुमान को समर्पित यह भव्य मंदिर तीर्थ यात्रियों के लिए एक लोकप्रिय आकर्षण है। महावीर मंदिर में आपको अन्य देवी-देवता भी मिलेंगे।

कुम्हरार पार्क

पटना के केंद्र में स्थित कुम्हरार पार्क उस समय की याद दिलाता है जब पटना को पाटलिपुत्र और मगध की राजधानी के रूप में जाना जाता था। पुरातत्वविदों को यहां पुरानी संरचनाएं (जैसे कि एक असेंबली हॉल) और मिट्टी के बर्तन मिले हैं।

बुद्ध स्मृति पार्क

पटना के फ्रेज़र रोड पर स्थित पार्क में 200 फीट ऊंचा करुणा स्तूप बनाया गया है, जिसे भगवान बुद्ध की 2554 वीं जयंती के अवसर पर बनाया गया था। यह एक प्राकृतिक उद्यान से घिरा हुआ है। इस परिसर में नालंदा महाविहार की शैली में निर्मित एक ध्यान केंद्र, एक पुस्तकालय और एक संग्रहालय भी शामिल है।

खुदा बख्श ओरिएंटल लाइब्रेरी

खुदा बख्श लाइब्रेरी की शुरुआत एक निजी संग्रह के रूप में हुई थी। लेकिन यह धीरे-धीरे विभिन्न भाषाओं की लगभग 250,000 पुस्तकों के साथ एक भव्य पुस्तकालय के रूप में विकसित हो गया। इसमें पुरानी पांडुलिपियों का भी एक बड़ा संग्रह भी है। इसके अलावा यहां कुछ दुर्लभ कलाकृतियां भी मौजूद हैं।

गांधी संग्रहालय

पटना का गांधी संग्रहालय बड़े पैमाने पर महात्मा गांधी की बिहार यात्राओं और राज्य के साथ उनके संबंधों से संबंधित है

शहीद स्मारक

पुराने सचिवालय भवन के सामने स्थित शहीद स्मारक उन सात युवाओं के सम्मान में बनाया गया था, जिन्होंने भारतीय तिरंगा फहराने की हिम्मत की थी और 1942 के भारत छोड़ो आंदोलन के दौरान जिन्हें ब्रिटिश पुलिस द्वारा गोली मार दी गई थी।

सेंट मेरी चर्च

18वीं सदी में गॉथिक शैली में बनाए गए इस पुराने सेंट मेरी चर्च में कुछ बदलाव हुए हैं, लेकिन फिर भी इसे पटना का सबसे पुराना चर्च कहा जाता है। स्थानीय लोग इसे 'पादरी की हवेली' भी कहते हैं।

पत्थर की मस्जिद

ऐसा कहा जाता है कि सम्राट जहांगीर के बेटे परवेज शाह ने 17वीं शताब्दी में इस पत्थर की मस्जिद का निर्माण कराया था। गंगा नदी के तट पर स्थित इस मस्जिद का निर्माण उन्होंने उस वक्त करवाया था जब वह बिहार के राज्यपाल थे।

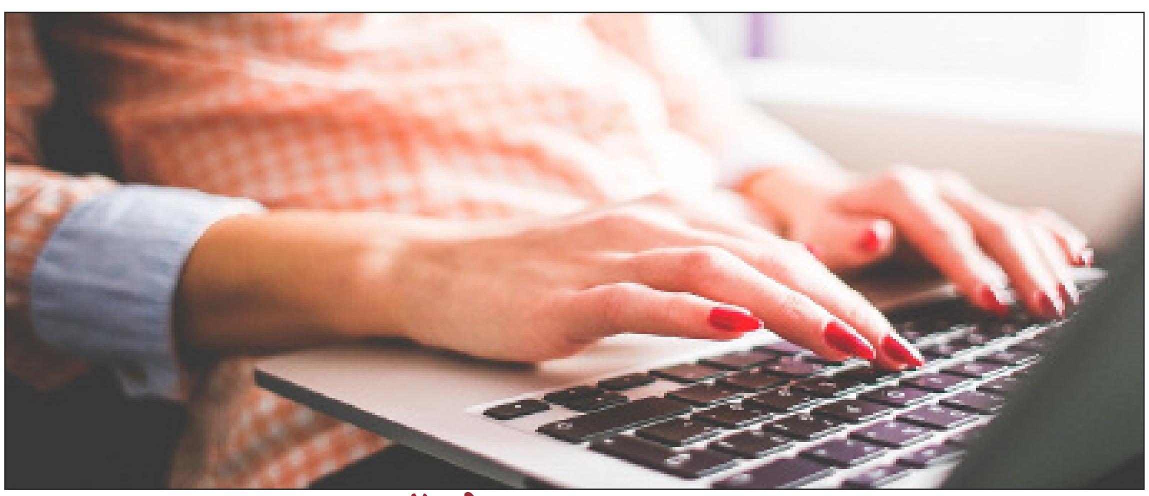
संजय गांधी जैविक उद्यान

संजय गांधी जैविक उद्यान यानि की पटना चिड़ियाघर यहां का एक लोकप्रिय आकर्षण है। वनस्पति उद्यान के रूप में शुरू हुए इस पार्क को बाद में एक जैविक पार्क में बदल दिया गया। यहां जानवर, मछली और सांप देखा जा सकता है। इसके अलावा भी मनोरंजन के कई साधन हैं।पटना और इसके आस पास के इलाकों में इन जगहों के अलावा भी घूमने के लिए कई खूबसूरत जगह हैं।

नेलपॉलिश लगाने के बाद सुखाना चाहते हैं जल्दी, आजमाएं ये तरीके

समय के साथ फैशन का अंदाज भी बदलता रहता हैं। लड़कियां अपने लुक में निखार लाने के लिए फैशन से जुड़ी कई चीजें अपनाती हैं जिनमें से एक हैं नेलपॉलिश। यह आपको नाखुनों को आकर्षक दिखाने के साथ ही बेहतरीन लुक देने का काम करती हैं। लेकिन कई बार देखने को मिलता है कि नेलपॉलिश सूखने में काफी समय लग जाता हैं जिसकी वजह से महिलाएं कुछ भी काम नहीं कर पाती हैं।

कई बार नेलपेंट गीली होने की वजह से फैल भी जाती हैं और डिजाईन बिगड़ जाती हैं। ऐसे में आज हम आपके लिए कुछ ऐसे टिप्स लेकर आए हैं जिसे आजमाने के बाद नाखुनों की नेलपॉलिश झट से सूख जाएगी और नेलपेंट खराब भी नही होगी। आइये जानते हैं इन टिप्स के बारे में। नेल पॉलिश कितनी जल्दी सूखती है यह डिपेंड करता है कि आप किस तरीके से उसे लगाती हैं।



नेल पॉलिश को अगर कुछ दिनों के लिये छोड़ दिया जाए तो वह गाढी हो जाती है। इसलिये उसे लगाने से पहले उसमें थोड़ा.सा एसिटोन मिला दें जिससे वह हल्की हो जाए और फिर उसे लगाएं।

आप ठंडे पानी का इस्तेमाल करके नेल पेंट जल्दी से सुखा सकती हैं। जब भी आप नेल पॉलिश लगा रही हैं तो एक कटोरी में आइस वॉटर डालें। इसके बाद जब भी आप नेल पेंट दोनों नाखुनों पर लगा लें तो अपने हाथों को आइस वाटर में डूबोकर रखें। इससे नेलपेंट जल्दी सुख जाएगा।

टॉप कोट

अधिकतर लड़कियां टॉप कोट लगाना भूल जाती है। जबकि टॉप कोट एक जेल होता है और इसका टेक्सचर पतला होता है। इससे नेलपॉलिश कितनी भी कोट लगाई जाए ये जल्दी से सूख जाती है। टॉप कोट को हल्के गीले नेलपेंट के ऊपर लगाने से भी नेलपॉलिश खराब नहीं होती है और ये जल्दी सूख जाती है। नेलपॉलिश जल्दी सुखाना चाहते हैं तो ब्लो ड्रायर का इस्तेमाल कर सकते हैं। हांलाकि कुछ लड़कियां इस आईडिया को पसंद नहीं करती है, लेकिन अगर आप चाहें तो ब्लो ड्रायर से नाखुनों को सुखा सकती हैं। इसके लिए बस आपको ब्लो ड्रायर को मिनिमम सेटिंग पर रखना होगा जिससे ये हीट न करे और केवल हवा दे। जिससे नेलपेंट आसानी से सूख जाए। ड्राइंग ड्रॉप्स के जरिए आप ड्राइंग ड्रॉप्स का इस्तेमाल करके नेल पेंट सुखा सकते हैं। नेल पॉलिश लगाने के बाद इसे अपने नाखुन पर लगाएं। इससे भी नेल पेंट बहुत ही आसानी से सुख जाएगा। यह नाखुनों के लिए बहुत ही फायदेमंद माना जाता है।

बेबी ऑयल

आप बेबी ऑयल का इस्तेमाल नेल पेंट सुखाने के लिए कर सकते हैं। इसके अलावा आप ऑलिव ऑयल भी नेल पेंट को सुखाने के लिए प्रयोग कर सकते हैं। एक कटोरी में बेबी ऑयल डालें। इसके बाद इसमें अपनी उंगलियां डुबोकर रखें। इससे आपकी नेल पॉलिश जल्दी सुख जाएगी।

पतली कोटिंग

आपके नेलपेंट लगाने के तरीके पर भी यह निर्भर करता है कि नेलपेंट कितनी देर में सूखेगी। अगर आप नेलपेंट की थिक लेयर लगाती हैं तो उसे सूखने में काफी वक्त लगता है। कई बार तो इसमें घंटों भी लग जाते हैं। इसलिए सबसे अच्छा तरीका है कि आप नेलपेंट की थिन लेयर लगाएं।