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

BORDER NEWS MIRROR BNM to the point...



02 तेजस्वी की एस्कॉर्ट गाड़ी का एक्सीडेंट, चालक की मौत

04 मताधिकार के लिए करें जागरूक एवं प्रेरित: DM


# बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, बुधवार, 28 फरवरी 2024 | www.bordernewsmirror.com | ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रूपए ● वर्ष: 05, अंक: 02


## कार्टून कार्नर

# लोकसभा चुनाव से पहले लागू होगा CAA?

## आचार संहिता लागू होने से पहले नियमों को अधिसूचित कर सकती है सरकार

नई दिल्ली। केंद्र सरकार लोकसभा चुनाव से पहले आदर्श आचार संहिता लागू होने से पहले किसी भी समय नागरिकता संशोधन अधिनियम (सीएए) के नियमों को अधिसूचित कर सकती है। इस महीने की शुरुआत में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने कहा था कि 2019 में लागू हुआ सीएए इस संबंध में नियम जारी कर इस साल लोकसभा चुनाव से पहले लागू किया जाएगा। अमित शाह ने कहा था कि सीएए के खिलाफ हमारे मुस्लिम भाइयों को गुमराह किया जा रहा है और भड़काया जा रहा है। सीएए केवल उन लोगों को नागरिकता देने के लिए है जो पाकिस्तान, अफगानिस्तान और बांग्लादेश में उत्पीड़न का सामना करने

के बाद भारत आए थे। यह किसी की भारतीय नागरिकता छीनने के लिए नहीं है।

11 दिसंबर, 2019 को संसद द्वारा अधिनियमित सीएए, पूरे भारत में गहन बहस और व्यापक विरोध का विषय रहा है। सीएए अफगानिस्तान, बांग्लादेश और पाकिस्तान के हिंदू, सिख, जैन, पारसी, बौद्ध और ईसाई समुदायों से आने वाले प्रवासियों के लिए भारतीय नागरिकता के लिए फास्ट-ट्रैक मार्ग प्रदान करने के लिए 1955 के नागरिकता अधिनियम में संशोधन करता है और जो भारत में या उससे पहले प्रवेश कर चुके हैं। 31 दिसंबर 2014, अपने घरेलू देशों में धार्मिक उत्पीड़न का सामना करने के कारण।

दिल्ली के शाहीन बाग में धरना और असम के गुवाहाटी में विरोध सभाएं हुईं। कोविड-प्रेरित प्रतिबंधों और लॉकडाउन के दौरान सभी विरोध प्रदर्शन विफल हो गए। संसद में पारित होने के चार साल बाद भी सीएए लागू नहीं किया गया क्योंकि नियमों और प्रक्रिया को अंतिम रूप दिया जाना था।

# मोदी ने की गगनयान मिशन की समीक्षा

**तिरुवनंतपुरम।** प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने देश के पहले मानव अंतरिक्ष उड़ान कार्यक्रम गगनयान मिशन की प्रगति की मंगलवार को समीक्षा की और चार नामित अंतरिक्ष यात्रियों के नामों की घोषणा की।

श्री मोदी ने यहां विक्रम साराभाई अंतरिक्ष केंद्र (वीएसएससी) का दौरा किया और करीब 1800 करोड़ रुपये की लागत से परिपूर्ण तीन महत्वपूर्ण अंतरिक्ष बुनियादी आधारभूत परियोजनाओं का उद्घाटन किया। इस मौके पर उन्होंने चार नामित अंतरिक्ष यात्रियों को 'अंतरिक्ष यात्री पंख' प्रदान किये। इनमें ग्रुप कैप्टन प्रशांत बालकृष्णन नायर, ग्रुप कैप्टन अजीत कृष्णन, ग्रुप कैप्टन अंगद प्रताप और विंग कमांडर शुभांशु शुक्ला शामिल हैं।

प्रधानमंत्री ने अपने संबोधन में कहा , "प्रत्येक राष्ट्र की विकास यात्रा के अपने विशेष क्षण होते हैं जो न केवल वर्तमान बल्कि भविष्य की पीढ़ियों को परिभाषित करते हैं।आज भारत के लिए यह ऐसा अवसर है जब वर्तमान पीढ़ी भूमि और वायु में राष्ट्र की ऐतिहासिक उपलब्धियों पर गर्व कर सकती है।भारत लगातार वैश्विक क्रम में अपना विस्तार कर रहा है और इसकी झलक देश के अंतरिक्ष कार्यक्रम में देखी जा सकती है।"

उन्होंने कहाकि आज शिव-शक्ति प्वाइंट पूरी दुनिया को भारतीय कौशल से परिचित करा रहा है।' उन्होंने चार नामित गगनयान अंतरिक्ष यात्री के परिचय को ऐतिहासिक क्षण बताया और कहा , "ये सिर्फ चार नाम या व्यक्ति नहीं हैं, वे 140 करोड़ भारतीयों की आकांक्षाओं को अंतरिक्ष में ले जाने वाली चार 'शक्तियां' हैं। चालीस साल बाद कोई भारतीय अंतरिक्ष में जा रहा है , हालांकि अब समय, उलटी गिनती और साथ ही रॉकेट हमारा है।" उन्होंने नामित अंतरिक्ष यात्रियों का उल्लेख करते हुए कहा कि उनके नाम भारत की सफलता के साथ जुड़े हुए हैं और वे आज के देश के विश्वास, साहस, वीरता और अनुशासन का प्रतीक हैं। उन्होंने प्रशिक्षण के प्रति उनके समर्पण और भावना की सराहना की और कहा कि वे भारत की अमृत पीढ़ी के प्रतिनिधि हैं जो कभी हार नहीं मानती और सभी प्रतिकूलताओं को चुनौती देने की ताकत दिखाती है।

गगनयान मिशन के लिए स्वस्थ शरीर और स्वस्थ दिमाग की आवश्यकता पर प्रकाश डालते हुए प्रधानमंत्री ने प्रशिक्षण मॉड्यूल के हिस्से के रूप में योग की भूमिका का उल्लेख किया। उन्होंने कहा, "'देश की शुभकामनाएं और आशीर्वाद आपके साथ हैं।"

## जमात-ए-इस्लामी जम्मू-कश्मीर पर प्रतिबंध

**नयी दिल्ली।** सरकार ने जमात-ए-इस्लामी जम्मू-कश्मीर को विधिविरुद्ध क्रियाकलाप (निवारण) अधिनियम, 1967 की धारा 3 (1) के तहत पांच और वर्षों के लिए प्रतिबंधित संगठन घोषित कर दिया है। केन्द्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने मंगलवार को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर एक पोस्ट में कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की आतंकवाद और अलगाववाद के खिलाफ ज़ीरो टॉलरेंस की नीति के तहत सरकार ने जमात-ए-इस्लामी जम्मू कश्मीर पर प्रतिबंध को पांच वर्षों के लिए बढ़ा दिया है। ये संगठन देश की सुरक्षा, अखंडता और संप्रभुता के विरुद्ध गतिविधियों में लिप्त पाया गया है। इस संगठन को 28 फरवरी, 2019 को विधिविरुद्ध संगठन घोषित किया गया था। गृह मंत्री ने कहा कि जो कोई भी देश की सुरक्षा को खतरे में डालेगा, उसे कठोर परिणाम का सामना करना होगा।

## देश के युवाओं की दुश्मन बन गई है मोदी सरकार: राहुल

**नयी दिल्ली।** कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने मोदी सरकार को युवा विरोधी करार देते हुए कहा है कि नौकरियां देने वाली कंपनियां बेची जा रही हैं और सरकारी नौकरियों में भर्ती के पेपर लीक की घटनाओं से साफ हो गया है कि मोदी सरकार 'देश के भविष्य' की दुश्मन बन गई है। श्री गांधी ने कहा, ₹मोदी सरकार 'देश के भविष्य' की दुश्मन बन गई है। कहीं भर्ती के लिए तरसते छात्र, कहीं पेपर लीक से हताश छात्र, कहीं नियुक्ति के लिए कोर्ट का चक्कर काटते छात्र तो कहीं आवाज़ उठाने पर लाठियों की मार सहते छात्र।₹ उन्होंने कहा, आरओ-एआरओ से लेकर पुलिस भर्ती तक और रेलवे से लेकर सेना तक एक भी परीक्षा न्यायपूर्ण ढंग से करा पाने में नाकाम भाजपा सरकार अपना गुस्सा युवाओं पर निकाल रही है।नौकरी पैदा करने वाले संस्थान अपने मित्रों को बेच कर युवाओं को ठेके पर रखना, मोदी की पॉलिसी है और शोषण मोदी की गारंटी।

**आश्वासन** पटना में तीन मार्च को जन विश्वास महारैली से एक नया बिहार बनाने का आगाज होगा

# नए बिहार में सभी को मिलेगी तरक्की, होगा विकास : तेजस्वी

**भागलपुर।** बिहार विधानसभा में प्रतिपक्ष नेता एवं राज्य के पूर्व उप मुख्यमंत्री तेजस्वी यादव ने आज यहां कहा कि उनकी पार्टी नया बिहार बनाना चाहती है जहां विकास एवं तरक्की की बात हो और सभी को सम्मान मिले।

श्री यादव ने मंगलवार को अपने जन विश्वास यात्रा के क्रम में पार्टी कार्यकर्ताओं को संबोधित करते हुए कहा कि पटना में तीन मार्च को आयोजित महागठबंधन के जन विश्वास महारैली से एक नया बिहार बनाने का आगाज होगा। क्योंकि एक साथ मिलकर चलने वाले हमारे पलटू चाचा ने फिर से हमें धोखा देने का काम किया। वैसे पलटू चाचा का धोखा देना कोई नयी बात नहीं है। वे अब बुजुर्ग हो चुके हैं और उनसे बिहार चलने वाला नहीं है। सभी

मिलकर नया बिहार बनायेंगे।

पूर्व उप मुख्यमंत्री ने कहा, ₹हमने पलटू चाचा के साथ रहकर 17 महीने में बिहार के विकास और तरक्की के लिए हर क्षेत्रों में तेजी से काम किया है। केवल नियोजन के क्षेत्र में पांच लाख लोगों को सरकारी नौकरी दी गई है। यदि कुछ और समय मिलता तो दस लाख लोगों को नौकरी देने का अपना वादा पूरा कर लेता। लेकिन पलटू चाचा नीतीश कुमार मेरी बढ़ती लोकप्रियता से घबरा गये और हमें बीच में ही छोड़कर राजग में जा मिले।₹

श्री यादव ने कहा कि राजग सरकार में कमरतोड़ महंगाई से आम जनता परेशान है और सरकार की कारगुजारी से उब चुकी है। इसलिए 2024 के आम चुनाव में फिर से सत्ता पर काबिज होने के लिए राजग सरकार ईडी, इनकम टैक्स और सीबीआई के द्वारा महागठबंधन के लोगों के यहां छापा मरवा रही है।

नेता प्रतिपक्ष ने कहा कि छापेमारी से महागठबंधन के लोग घबराने वाले नहीं हैं और न ही इस आम चुनाव में कोई फर्क पड़ने वाला है। दय मौके पर युवा राजद के राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं पूर्व सांसद शैलेश कुमार उर्फ बूलो मंडल, पूर्व विधायक रामविलास पासवान, राजद के राष्ट्रीय परिषद सदस्य बासुकीनाथ एवं जिला राजद अध्यक्ष चन्द्रशेखर यादव भी मौजूद थे।

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

# लालू-राबड़ी के कालेधन की वाशिंग मशीन थे अरुण और किरण: सुशील मोदी

**पटना।** पूर्व उप मुख्यमंत्री सुशील कुमार मोदी ने मंगलवार को यहां कहा कि संदेश के पूर्व विधायक अरुण यादव और उनकी विधायक पत्नी किरण देवी लालू-राबड़ी परिवार के कालेधन की मनी लॉन्ड्रिंग के लिए सुपर वाशिंग मशीन की तरह काम कर रहे थे। इन्हीं किरण देवी के परिसरों पर ईडी ने छापा मारा।

सुशील मोदी ने कहा कि बालू के अवैध खनन से हुई अकूत कमाई के बूते अरुण यादव और किरण देवी की कंपनी किरण दुर्गा कंस्ट्रक्शन प्रा. लिमिटेड ने एक ही दिन में 02 करोड़ 56 लाख 76 हजार रुपये का भुगतान कर दानापुर के मां मरछिया देवी काम्प्लेक्स में राबड़ी देवी के पांच फ्लैट खरीद लिए थे। यह सौदा आयकर की कार्रवाई से बेनामी सम्पत्ति बचाने के लिए हुआ था।

मोदी ने कहा कि बेनामी सम्पत्ति, अवैध धंधे और मनी लॉन्ड्रिंग के विरुद्ध केंद्रीय जांच एजेंसियों की कार्रवाई का विरोध कर राजद संगठित भ्रष्टाचार पर पर्दा डालने की कोशिश कर रहा है। नाबालिग छात्रा से बलात्कार के मामले में नाम आने पर अरुण यादव दो साल तक फरार रहे। सजायाफ्ता होने पर जब उनकी विधानसभा सदस्यता छिन गई तब राजद ने उनकी पत्नी को टिकट देकर विधायक बनवाया। उन्होंने कहा कि ईडी और सीबीआई पर अंगुली उठाने से पहले तेजस्वी यादव अपनी यात्रा में जनता को बताएं कि अरुण यादव और किरण देवी पर उनकी पार्टी इतनी मेहरबान क्यों है? बलात्कारी और बालू माफिया को राजनीतिक संरक्षण क्यों दिया जा रहा है?

## सरकार ड्रग तस्करों के खिलाफ करेगी कार्रवाई

**पटना।** बिहार सरकार ने मादक पदार्थ तस्करों के खिलाफ 15 दिनों के अंदर कड़ी कार्रवाई करने की घोषणा की है।

बिहार विधानसभा में मंगलवार को भारतीय जनता पार्टी(भाजपा) विधायक अमरेंद्र प्रताप सिंह के अल्पसूचित प्रश्न के उत्तर में मंत्री श्रवण कुमार ने कहा कि सरकार इस मुद्दे के प्रति गंभीर है और नशीली दवाओं के तस्करों और विषाक्त पदार्थों की बिक्री में शामिल लोगों को पकड़ने के लिए 15 दिनों के अंदर त्वरित अभियान चलाएगी। उन्होंने कहा कि ऐसी गतिविधि में शामिल किसी व्यक्ति को किसी भी कीमत पर बख्शा नहीं जाएगा।

# कांग्रेस के दो और राजद की एक विधायक ने थामा भाजपा का दामन

पटना। बिहार के महागठबंधन में बड़ी टूट हुई है। कांग्रेस के दो और राजद की एक विधायक ने मंगलवार को भाजपा का दामन थाम लिया। भाजपा में शामिल होने वाले विधायकों में कांग्रेस के दो विधायक सिद्धार्थ सौरव और मुरारी गौतम के अलावा राजद की विधायक संगीता देवी हैं।

तीन विधायकों के भाजपा में शामिल होने पर जदयू के प्रदेश अध्यक्ष उमेश सिंह कुशवाहा ने उनका एनडीए में स्वागत किया। उन्होंने कहा कि ये तो अभी शुरुआत है, आगे-आगे देखते जाइए क्या होता है। बिहार से महागठबंधन का नामोनिशान मिट जाएगा। साथ ही कहा कि मुख्यमंत्री नीतीश कुमार दिन-रात बिहार की तरक्की के लिए काम कर रहे हैं और उनके काम से प्रभावित होकर विपक्ष के लोग एनडीए के साथ आ रहे हैं।

बिहार के पूर्व मंत्री मंगल पांडेय ने भाजपा में आए तीनों विधायकों का स्वागत किया। नितिन नवीन ने कहा कि राजद के लोगों ने विधायकों को बंधक बनाकर रखा था और कांग्रेस के लोगों ने विधायकों को उड़ाकर रखा था। तेजस्वी यादव और राहुल बाबा यात्रा पर घूम रहे हैं, जो पार्टी को नहीं जोड़ पाए उनको उनके विधायकों ने जवाब दिया है। बिहार में भारी बहुमत से एनडीए की सरकार है। इसके बावजूद महागठबंधन को छोड़कर लोग आ रहे हैं। हम सभी विधायकों का स्वागत करते हैं। बिहार के मंत्री प्रेम कुमार ने कहा कि जिस तरीके से आज महागठबंधन के विधायक शामिल हुए हैं यह बड़ी बात है। आने वाले दिनों में और भी कई विधायक शामिल होंगे और भारतीय जनता पार्टी और मजबूत होगी। प्रेम कुमार ने दावा किया कि और भी विधायक संपर्क में हैं। आगे आगे देखिए होता है क्या? उन्होंने कहा कि नीतीश कुमार के नेतृत्व में सरकार पूरा कार्यकाल पूरा करेगी। कांग्रेस विधायक सिद्धार्थ ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की नीतियां उन्हें पसंद हैं और वे उससे काफी प्रभावित हुए।

# तेजस्वी की एस्कॉर्ट गाड़ी का एक्सीडेंट, चालक की मौत

पूर्णिया। तेजस्वी यादव की जन विश्वास यात्रा के दौरान पूर्णिया कटिहार मार्ग पर उनकी एस्कॉर्ट गाड़ी का भयंकर एक्सीडेंट हो गया। यह घटना सोमवार की रात लगभग 11:30 बजे हुई। हादसे में एक जवान की मौत हो गई और 6 लोग गंभीर रूप से घायल है जिनका इलाज पूर्णिया के जीएमसीएच में चल रहा है। घटना के बाद सभी घायलों को जीएमसीएच लाया गया और वहां पर पूर्णिया एसपी एवं कई बड़े-बड़े पदाधिकारी भी पहुंचे।

घटना के संबंध में बताया जा रहा है कि तेजस्वी यादव की एस्कॉर्ट गाड़ी उलटी दिशा से आ रही एक कार से टकरा गई। टक्कर के बाद कार के परखच्चे उड़ गए। यह घटना पूर्णिया कटिहार रोड में मुफस्सिल थाना क्षेत्र के बेलौरी में हुई। तेजस्वी के एस्कॉर्ट कार्य में लगी जीप में ड्राइवर समेत 7 पुलिस वाले सवार थे।जिस ड्राइवर की मौत हुई है वह शहर

के मधुबनी टीओपी थाना क्षेत्र के सिपाही टोला का रहने वाला था, जिसका नाम मो. हलीम है। घायल छः जवानों में से तीन की हालत नाजुक है। घायल जवानों में नरेश कुमार सिंह, शंभू कुमार, विजय कुमार, मनीष कुमार रंजन कुमार, अंगद कुमार शामिल हैं।

प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार इस एक्सीडेंट का मुख्य कारण एस्कॉर्ट गाड़ी का गलत साइड से आना है। फिलहाल तेजस्वी यादव की ओर से इस संबंध में कोई बयान सामने नहीं आया है।

# मुख्यमंत्री नीतीश ने करोड़ों परियोजनाओं का किया शिलान्यास

पटना। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने मंगलवार को 903.57 करोड़ लागत की 231 परियोजनाओं का लोकार्पण-शिलान्यास किया। उन्होंने पटना चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल (पीएमसीएच) के पुनर्विकास परियोजना के प्रथम चरण के अंतर्गत नवनिर्मित भवनों सहित बिहार की 214 परियोजनाओं का लोकार्पण तथा 17 परियोजनाओं का शिलान्यास किया।

कार्यक्रम में पीएमसीएच के पुनर्विकास परियोजना के अलावा सीएम ने शिलापट्ट अनावरण कर 408.68 करोड़ रुपये की लागत से राज्य की 211 परियोजनाओं का लोकार्पण तथा 16 परियोजनाओं का शिलान्यास किया। मुख्यमंत्री ने पटना चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल पुनर्विकास परियोजना (फेज-1) के अंतर्गत केंद्रीय उपयोगिता खंड (सीयूबी) में अवस्थित बाह्य रोगी विभाग का शिलापट्ट अनावरण कर उद्घाटन किया और इसके पश्चात नवनिर्मित भवन के विभिन्न भागों का निरीक्षण किया। मुख्यमंत्री ने पटना चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल पुनर्विकास परियोजना फेज 1 के अंतर्गत 550 शैय्या के छात्रावास भवन का शिलापट्ट अनावरण कर उद्घाटन किया और नवनिर्मित छात्रावास भवन का निरीक्षण किया और वहां की व्यवस्थाओं के संबंध में जानकारी ली। इसके बाद मुख्यमंत्री ने पीएमसीएच के बहुमंजिली वाहन पार्किंग भवन का शिलापट्ट अनावरण कर उद्घाटन किया।

मुख्यमंत्री अपने वाहन से ही नवनिर्मित बहुमंजिली पार्किंग भवन के सबसे ऊपरी तल्ले पर गए और वहां की व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया। इसके पश्चात मुख्यमंत्री इंदिरा गांधी हृदय रोग संस्थान के इमरजेंसी वार्ड में गए और वहां की व्यवस्थाओं की जानकारी ली। इसके बाद मुख्यमंत्री ने पीएमसीएच परिसर में 132/33 केवी ग्रीन जीआईएस ग्रिड उपकेंद्र का शिलापट्ट अनावरण कर शिलान्यास किया।

## मुख्तार अब्बास नकवी ने लोस कोर कमिटी और प्रबंधन समिति के साथ की बैठक

अररिया। भाजपा लोकसभा कोर कमिटी और प्रबंधन समिति की बैठक में शामिल होने भारत सरकार के पूर्व केंद्र मंत्री मुख्तार अब्बास नकवी आज अररिया पहुंचे। भाजपा जिला कार्यालय में आयोजित इस महत्वपूर्ण बैठक में जिले के सभी प्रमुख भाजपा कार्यकर्ता के साथ लोकसभा कोर कमिटी और प्रबंधन समिति के सदस्य मौजूद थे, जिन्हें संबोधित करते हुए पूर्व केंद्र मंत्री ने कहा के इस बार के लोकसभा चुनाव में भाजपा इतिहास रचेगी। जिस तरह से प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने समाज के हर वर्ग के लोगों के लिए कार्य किया है। उससे हर वर्ग के लोगों को लाभ मिल रहा है। इससे उनकी लोकप्रियता में काफी इजाफा हुआ है और पार्टी संगठन मजबूत हुआ है। बैठक उपरांत मीडिया को संबोधित करते हुए पूर्व केंद्रीय मंत्री मुख्तार अब्बास नकवी ने कहा कि कांग्रेस के अभी भी कुछ नेता वेंटिलेटर पर हैं लेकिन उनका अहंकार एक्सीलेटर पर है। अब उनका अभ्यास शुरू हो गया कि हार का ठीकरा ईवीएम पर कैसे फोड़ें और इल्जाम लगाएंगे की ईवीएम के कारण ही हार हुई है। इस तरह का भय और भौकाल प्रमाण है कि चुनाव के पहले ही उन्हें अपने सूपड़ा साफ का एहसास हो चुका हैं।

उन्होंने कहा कि पंडित जवाहर लाल नेहरू हों या इंदिरा गांधी उनसे ज्यादा नरेन्द्र मोदी लोकतांत्रिक मूल्यों के झंडा बरदार हैं और संवैधानिक पंथ निरपेक्षता के नायक हैं।

M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL
BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI
Contact No.- 9939047109, 9431203674

# बाघ ने आधी रात को घर में धाबा बोल, बकरियों को बनाया खुराक

बेतिया। पश्चिम चंपारण में बाघ ने आधी रात को घर में घुसकर दो बकरियों को निवाला बना लिया है। जिससे जंगल किनारे बसे ग्रामीणों में दहशत का माहौल है।

घटना मानपुर थाना क्षेत्र के बीटीआर जंगल से सटे पड़रिया गांव का है। ग्रामीण जीउत उराव, मैनेजर यादव, भुवाल महतो, रामेश्वर ठाकुर, सुनील कुमार, करीमन यादव, उमेश यादव आदि ने बताया कि सोमवार के शाम पीड़ित असेसर यादव अपने दो बकरियों को घर में बांधकर सोने चले गए।वही करीब 2:00 बजे रात मे जंगल से निकल कर आया बाघ ने दोनो बकरियों को निवाला बना लिया। ग्रामीणों ने बाघ कि हल्की गरज सुन दहशत मे हो गए। ग्रामीणों को यह एहसास हो गया कि जंगल से निकलकर कोई बाघ गांव में आया है। अगल बगल के सभी ग्रामीण हो हल्ला करने लगे।ग्रामीणों के हो हल्ला सुन बाघ दोनों बकरियों को छोड़ फरार हो गया। जब ग्रामीण घटनास्थल पर पहुंचे तो देखा कि दोनों बकरियों का कुछ भाग खा चुका था। इस घटना के बाद ग्रामीणों में दहशत का माहौल है। ग्रामीण अपने खेत के तरफ के जाना मुनासिब नहीं समझ रहे हैं।

# गरीब व जरूरतमंद किसानों में मौसमी बीज वितरित

**मोतिहारी।** 71 वीं वाहिनी सशस्त्र सीमा बल मोतिहारी के द्वारा प्रफुल्ल कुमार कमान्डेंट के निर्देशन और सेवांग दोरजे सहा. कमान्डेंट की अध्यक्षता में अठमोहन कैम्प के नजदीक सीमावर्ती क्षेत्रों के गरीब और जरूरतमंद किसानों को मौसमी बीज वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान समवाय प्रभारी श्री दोरजे ने ग्रामीणों को बताया कि 71 वीं वाहिनी सशस्त्र सीमा बल मोतिहारी के द्वारा सीमावर्ती ग्रामीणों के कौशल विकास योजना के तहत जीवकोपार्जन के लिए तरह तरह के सामग्री का निः शुल्क वितरण करती हैं 1 जिससे सभी ग्रामीण इसका लाभ उठा कर अपने को स्वावलंबी बन रहे हैं 1 इस कार्यक्रम के दौरान सभी को उनकी जरूरत के अनुसार मौसमी बीजों का वितरण किया गया। सभी लोग इसे उगा कर इसे अपने जीवकोपार्जन में शामिल कर सकते है। ज्ञातव्य हो कि सशस्त्र सीमा बल के सभी समवाय के द्वारा सीमावर्ती क्षेत्रों में निःशुल्क बीज वितरण का कार्यक्रम चलाया जा रहा है।

स्थानीय मुखिया व सम्मानित प्रतिनिधियों के द्वारा एसएसबी के द्वारा कराये जा रहे ऐसे प्रशिक्षणों की भूरी भूरी प्रशंसा की जा रही है।

# सीएसपी सेंटर में अचानक लगी आग

**बीएनएम@पताही**

प्रखंड के जिहुली पंचायत स्थित कॉमन सर्विस सेंटर की दुकान में मंगलवार की दोपहर बिजली के शॉर्ट सर्किट से अचानक आग लग जाने से दुकान में रखी गई लाखों की संपत्ति जलकर राख हो गई। इस बीच काफी देर तक अपना तफरी का माहौल कायम रहा। सूचना पर अग्निशमन दस्ता की गाड़ी पहुंच आग पर काबू पाया गया। बताया जाता है कि जिहुली पंचायत के वर्तमान सरपंच रितेश कुमार के द्वारा सीएसपी सेंटर चलाया जा रहा था जिसका नाम रितेश बिजनेस सॉल्यूशन में लगी आग से नगद 4 लाख 80 हजार रुपया, कंप्यूटर, प्रिंटर, हार्ड डिस्क सहित विभिन्न सामान एवं महत्वपूर्ण पंचायत की करजात जलकर राख हो गया। यह आग मंगलवार को लगभग 12 बजे लगी। आग लगने का मुख्य कारण शॉट सर्किट रहा।सीएसपी के संचालक जिहुली पंचायत के सरपंच रितेश कुमार ने बताया की दिन के 12 बजे के करीब सीएसपी सेंटर को बंद करके खाना खाने गए तभी पड़ोसी के द्वारा उन्हें बताया गया कि दुकान में आग लग गई है उसके बाद फेयर ब्रिगेड को सूचना दी गई।फायर ब्रिगेड एवम ग्रामीणों के सहयोग से आग पर काबू पाया गया।उनके द्वारा बताया गया कि आग लगने से करीब 4 लाख 80 हजार रुपये के साथ कंप्यूटर, दो प्रिंटर,सीपीयू,मॉनिटर,लैपटॉप एवम अनेको कागजात जिसमे पंचायत से संबंधित कागजात भी मौजूद था सभी जल गए है।वही इस संबंध में पताही अंचलाधिकारी सुश्री नाजनी अकरम ने बताया कि जैसे ही उनको सूचना मिली उनके द्वारा राजस्व कर्मचारी रितेश रंजन को भेजकर जले हुए समान का आकलन करने को बोल दिया गया है आकलन आने के बाद हर संभव मदद किया जायेगा।

# शिक्षक संघ के पदाधिकारी की हुई निर्वाचन

**मोतिहारी।** बाबा साहेब भीमराव अंबेडकर बिहार विश्वविद्यालय, मुजफ्फरपुर के शिक्षक संघ बूटा द्वारा निर्गत निर्देशानुसार मंगलवार को नगर के डॉ. श्री कृष्ण सिन्हा महिला महाविद्यालय में शिक्षक संघ के विभिन्न पदाधिकारियों हेतु निर्वाचन की प्रक्रिया संपन्न की गई।

बूटा के पूर्व अध्यक्ष प्रो. अरुण कुमार एवं महासचिव प्रो. सुनील कुमार सिंह के आदेशानुसार प्रतिनियुक्ति पर्यवेक्षक डॉ. पिनाकी लाहा, जिलाध्यक्ष बूटा व डॉ. कुमार राकेश रंजन, बूटा सचिव पूर्वी चम्पारण के प्रवेक्षण में सभी पदों पर मतदान उपरांत परिणाम की घोषणा की गई। उक्त परिणाम में अध्यक्ष डॉ. कुमारी रोशनी विश्वकर्मा हिंदी विभाग, उपाध्यक्ष डॉ. नीतू मनोविज्ञान, कुमारी रंजना सचिव हिंदी विभाग, डॉ. दीपमाला श्रीवास्तव, संयुक्त सचिव राजनीति शास्त्र, डॉ. अर्पणा हिंदी विभाग कोषाध्यक्ष के पद पर नियुक्त किया गया। डॉ. चंदा कुमारी, डॉ. रीता, डॉ. अमित, डॉ. आकृति रानी, शिवांगी सिंह, डॉ. सोनी कुमारी, डॉ. नीतू कुमारी सहित बृजमोहन सिंह, विकाश कुमार, लवली सिंह, अमित, नेहाल सहित अन्य शिक्षक व शिक्षकेत्तर कर्मचारियों ने बधाई दी है।

# रासायनिक विज्ञान में नवीनतम रुझानों पर अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन का आयोजन

मोतिहारी। महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय के रसायन विज्ञान विभाग द्वारा, 28-29 फरवरी को रासायनिक विज्ञान में नवीनतम रुझानों पर अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन (RTCS-2024) का आयोजन किया जा रहा है। RTCS-2024 भारत और विदेशों के प्रमुख संस्थानों और विश्वविद्यालयों के प्रख्यात वैज्ञानिकों और शिक्षाविदों का एक महत्वपूर्ण संगठन होगा। सम्मेलन विज्ञान के क्षेत्र में नवीनतम उत्पादों और अनुसंधानों पर विचार-विमर्श करने के लिए एक मंच के रूप में काम करेगा। मुख्य वक्ता होंगे जेएनसीएएसआर, बेंगलुरु से प्रो. एच. इला आईआईटी कानपुर के रसायन विज्ञान विभाग से प्रो. एम. एल. एन. राव आईआईटी बॉम्बे के रसायन विज्ञान विभाग से प्रो. जी. नरेश पटवारी बीएचयू के रसायन विज्ञान विभाग से प्रो. विनोद के. तिवारी आईआईटी पटना के भौतिकी विभाग से प्रो. ए.के. ठाकुर साथ ही, सम्मेलन में विभिन्न युवा वैज्ञानिकों के भी प्रस्तुतियां होंगी। साथ ही, अमेरिका से प्रो. महेश के. लक्ष्मण, जर्मनी से प्रो. स्वेतलाना त्सोगोएवा, जापान से प्रो. नाकानिशी भी ऑनलाइन मोड के माध्यम से अपना व्याख्यान देंगे।

महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय के कुलपति एवं इस सम्मेलन के मुख्य संरक्षक प्रो. संजय श्रीवास्तव ने इस सम्मेलन के सफल संचालन के लिए बधाई एवं शुभकामनाएं प्रेषित की हैं। संयोजक के रूप में डॉ. राकेश कुमार पांडे, डॉ. अभिजीत कुमार ने कहा कि यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण वैज्ञानिक कार्यक्रम है जिसमें हमारे देश और दुनिया के विभिन्न हिस्सों से वैज्ञानिक और शिक्षाविद शामिल होंगे।

# 11 दिवसीय महायज्ञ को लेकर निकाली कलश यात्रा

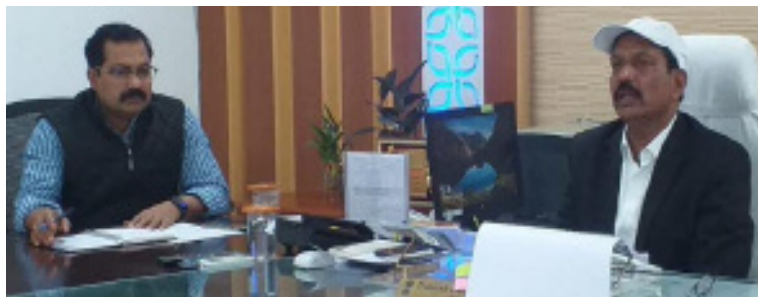
मोतिहारी। 11 दिवसीय श्री शिव परिवार प्राण प्रतिष्ठा एवं रुद्र महायज्ञ का मंगलवार को रामजनकी मठ परिषद से गाजे बाजे, वैदिक मंत्रोचार के साथ कलश यात्रा से प्रारंभ हो गया।इस महायग में सैकड़ों कुंवारी कन्याओं एवम सात यजमानों के अत्रिक साधु संत विद्वान पंडित व हजारों श्रद्धालु ने अपना उपस्थिति दर्ज कराई। इस जग के मुख्य आचार्य ज्योतिष पंडित सतदेव मिश्रा ने बताया कि रामजानकी मठ का इतिहास प्राचीन कालीन से रहा है। आचार्य श्री मिश्रा ने बताया कि रामजानकी मठ में ठाकुर जी की पूजा सदियों से होती आ रही है। इस मठ परिसर में पूर्व से एक शिव मंदिर स्थापित था जो जीर्ण शीर्ण हो चुका था। इस नामित रामगढ़वा प्रखंड वाशियो ने यह तय किया कि पुनः नव निर्मित शिव मंदिर बने जिसमे प्राण प्रतिष्ठा के साथ भगवान शिव जी की लिंग को स्थापित किया जाय। इन्होंने बताए कि भगवान शिव का जब प्राण प्रतिष्ठा होता है तो रुद्र महायग करना अनिवार्य होता है। उन्होंने कहा कि रामजानकी मठ परिसर में करीब तीन माह में भगवान शिव का मंदिर बनकर तैयार हो गया है। जिसमे नर्मदेश्वर महादेव का शिव लिंग स्थापित किया जाएगा जिसको काशी से लाया गया है। रक्सौल अनुमडल के अंतर्गत ऐसा पहला नवनिर्मित शिव मंदिर भव्य व अलौकिक है। नवनिर्मित मंदिर को अंदर और बाहर से पूरी तरह राजस्थान के टायल्स से बनाया गया है। शिव मंदिर के गुंबज को महाराष्ट्र के अनभाविक कलाकारों के द्वारा निर्माण कराया गया व डीजीटल लाइट से भी सजाए गए हैं।कलश यात्रा में सीता, राम, राधा कृष्ण, गणेश जी ,हनुमान जी, सहित अन्य ईस्ट देवताओं की झांकी कलाकारों के द्वार प्रस्तुत किया गया। कलश यात्रा रामजनकी मठ परिसर से निकल कर बाजार के संकर मंदिर,माउलेसरी चौक कबाड़ चौक, थाना चौक हनुमान मंदिर,गोला रोड,होते हुए पुनः संकर मंदिर चौक से मलाही टोला होते हुए नवकठवा स्थित तिलवे नदी के तट पर पहुंचा जहां अचार्यों ने जजमानों के साथ पूजा अर्चना की और कुंवारी कन्याओं ने कलश में जल भरकर पुनः यज्ञ स्थल पर पहुंचे।

# मताधिकार के लिए करें जागरूक एवं प्रेरित: DM

**जिलास्तर से लेकर पंचायतस्तर तक चलाएं जागरूकता अभियान**

**जिला निर्वाचन पदाधिकारी की अध्यक्षता में समीक्षात्मक बैठक सम्पन्न**

**बीएनएम@बेतिया**



जिला निर्वाचन पदाधिकारी- सह-जिलाधिकारी दिनेश कुमार राय की अध्यक्षता में मंगलवार को आसन्न लोकसभा आम निर्वाचन 2024 के मद्देनजर मतदाता जागरूकता कार्यक्रम को और अधिक तेज गति से क्रियान्वित करने हेतु बैठक सम्पन्न हुयी। जिले के अधिक से अधिक मतदाता अपने मत का प्रयोग करें, इस हेतु विचार-विमर्श हुआ।

जिला निर्वाचन पदाधिकारी-सह-जिलाधिकारी ने कहा कि आगामी लोकसभा आम निर्वाचन में अधिक से अधिक मतदाता अपने मत का प्रयोग करें इस हेतु कारगर कार्रवाई करने की आवश्यकता है। शत-प्रतिशत मतदाताओं की भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए व्यापक प्रचार-प्रसार कर मतदाताओं को जागरूक एवं प्रेरित किया जाना है। पूर्व के चुनावों में जिन क्षेत्रों में वोटिंग परसेंटेज कम रहा है, वहां अधिक फोकस करने की आवश्यकता है। ऐसे क्षेत्रों में विशेष अभियान संचालित किया जाय।

उन्होंने निर्देश दिया कि शिक्षा, आइसीडीएस, कल्याण, स्वास्थ्य, जीविका, बैंकिंग आदि विभाग इस हेतु तीव्र गति से कार्य करें। मतदाताओं को मतदान हेतु जागरूक एवं प्रेरित करने के लिए जिलास्तर से लेकर पंचायत स्तर तक जागरूकता अभियान चलाने हेतु कार्ययोजना तैयार करें। जागरूकता कार्यक्रम में रैली, प्रभातफेरी, हाउस-टू-हाउस विजिट, रंगोली, निबंध, वाद-विवाद प्रतियोगिता, दीवाल लेखन, जागरूकता संदेश, जागरूकता मोहर, बैनर, फ्लेक्स, होर्डिंग, सोशल मीडिया आदि को शामिल किया जाय।

जिलाधिकारी ने निर्देश दिया कि मतदाताओं को जागरूक एवं प्रेरित करने के लिए रेलवे स्टेशन, बस स्टैंड, बैंक सहित अन्य सार्वजनिक स्थलों पर बैनर, फ्लेक्स का अधिष्ठापन कराया जाय। विद्यालयों/कॉलेजों में विभिन्न जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन सुनिश्चित किया जाय।

## ट्रेन की चपेट में आकर युवक की मौत

**मोतिहारी। जिले के जीतना थाना क्षेत्र के जगीरहा के समीप अरुणा नदी के पुल संख्या 19 पर मंगलवार की सुबह एक शव पुल से लटकता मिला। ग्रामीणों ने शव को देखकर आरपीएफ को सूचना दी। आरपीएफ से मिली सूचना के अनुसार शव की पहचान हो गयी है। शव जगिरहा बिजबनी गांव निवासी स्वर्गीय जगरनाथ साह के 45 वर्षीय पुत्र नरेश साह का है। युवक मानसिक रूप से विक्षिप्त था। जीतना पुलिस ने शव को पोस्टमार्टम के लिए मोतिहारी भेज दिया है।**

## वनकर्मी पर जानलेवा हमला करने वाला गिरफ्तार अभियुक्त अभिरक्षा से फरार

**बगहा।** वाल्मीकि टाइगर रिजर्व वन प्रमंडल 2 के कोतराहा वन क्षेत्र के लक्ष्मीपुर जंगल वन कक्ष संख्या एम 27 में सोमवार की रात लगभग 10 बजे वन अपराधियों ने एक वनकर्मी पर जानलेवा हमला कर बुरी तरह घायल कर दिया है।इस मामले में कोतराहा वन परिसर के वनपाल सोनू कुमार ने थाने में आवेदन दिया है।दूरभाष पर बताया कि उसने अपने आवेदन में लिखा है कि सोमवार की रात्रि पेट्रोलिंग पार्टी ने एम 27 फायर लाइन के पास कुछ वन तस्करों द्वारा सखुआ का पेड़ काट कर गुल्ली बनाया जा रहा था।जिसे पकड़ने के क्रम में वन कर्मी सरजू लाल के उपर धारदार कुल्हारी से सिर पर वार कर दिया गया। जिसमें वह बुरी तरह से जख्मी हो कर बेहोश हो गया।

## छापेमारी के दौरान फरार शराब कारोबारी की हुई पहचान एफआईआर दर्ज

**बगहा।** आगामी लोकसभा चुनाव को ले विधि व्यवस्था कायम रखने के उद्देश्य से पुलिस कप्तान बगहा के दिशा निर्देश पर वाल्मीकि नगर पुलिस द्वारा शराब और शराब कारोबारियों के विरुद्ध विशेष छापेमारी अभियान लगातार चलाया जा रहा है। पुलिस द्वारा थाना क्षेत्र में नियमित गश्ती करते हुए संदिग्ध स्थलों पर छापेमारी की जा रही है। इसी क्रम में सोमवार की शाम धंगडहिया गांव में हुई छापेमारी में फरार कारोबारी की पहचान करते हुए उसके विरुद्ध प्राथमिक की दर्ज कर ली गई है।

# आयुष्मान कार्ड निर्माण हेतु 02 मार्च को विशेष अभियान के तहत लगेगा कैम्प

**बेतिया।** आयुष्मान कार्ड निर्माण हेतु विशेष अभियान का शुभारंभ 02 मार्च 2024 को हो रहा है। जन वितरण प्रणाली की दुकान पर ही कॉमन सर्विस सेंटर (वसुधा केन्द्र) के द्वारा कैम्प लगाकर आयुष्मान भारत-प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना और मुख्यमंत्री जन आरोग्य योजना के पात्र लाभार्थियों का निःशुल्क आयुष्मान कार्ड बनाया जाएगा।

पात्र लाभार्थी 02 मार्च को संबंधित जन वितरण प्रणाली दुकान पर आवश्यक कागजातों के साथ जाकर अपना आयुष्मान कार्ड बनवा सकते हैं। निःशुल्क इलाज और आयुष्मान कार्ड बनवाने के लिए (1) पारिवारिक पहचान के लिए राशन कार्ड या प्रधानमंत्री जी का लाभार्थी परिवार के नाम पत्र (2) व्यक्तिगत पहचान के लिए आधार कार्ड या सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त अन्य फोटो पहचान पत्र आवश्यक है। टोल फ्री नंबर- 104 पर कॉल कर इससे संबंधित अधिक जानकारी लाभार्थी ले सकते हैं। आयुष्मान कार्ड बनाने हेतु लिंक https://beneficiary.nha.gov.in है। साथ ही आयुष्मान कार्ड बनाने हेतु मोबाईल का लिंक https://play.google.com/store/apps/details ?id=com.beneficiaryapp है। आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना के अंतर्गत आयुष्मान कार्ड बनाने को लेकर जिलाधिकारी, श्री दिनेश कुमार राय द्वारा संबंधित अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए गए हैं। सभी प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी एवं प्रखंड आपूर्ति पदाधिकारी जनवितरण प्रणाली दुकानदार के साथ बैठक करेंगे।

दिनांक-02.03.2024 को विशेष अभियान चलाकर अधिक से अधिक लाभुकों का आयुष्मान कार्ड बनाना है। सभी प्रखंड आपूर्ति पदाधिकारी वसुधा केन्द्र के वीएलई को दिनांक-02.03.2024 को आयुष्मान कार्ड बनाने हेतु सूचित करेंगे। सभी प्रखंड आपूर्ति पदाधिकारी जनवितरण प्रणाली दुकानों को पंचायतवार चिन्हित लाभुकों की सूची उपलब्ध कराएंगे तथा दिनांक-02.03.2024 को आयुष्मान कार्ड बनाने हेतु सूचित करेंगे। साथ ही अपने प्रखंड अंतर्गत जनवितरण प्रणाली दुकान की टैगिंग कॉमन सर्विस सेंटर (वसुधा केंद्र) के साथ करते हुए सूची मुख्य चिकित्सा पदाधिकारी एवं जिला आपूर्ति पदाधिकारी को उपलब्ध कराएंगे। चिन्हित लाभुक अपना आयुष्मान कार्ड बनाने हेतु अपना आधार कार्ड (कार्ड में दर्ज मोबाईल नंबर), राशन कार्ड कैम्प में लाएंगे।

# नरकटियागंज बगहा के बीच मालगाड़ी हुई डिरेल दो हिस्सों में बटी

**बेतिया।** मुजफ्फरपुर गोरखपुर रेलखंड पर माल ट्रेन दो हिस्सों मे बंट गईं जिससे बड़ी दुर्घटना होने से बाल बाल बचा। दरअसल कपलिंग पीन छोड़ने से माल गाड़ी दो हिस्सों में बंट गईं,डीरेल होते माल गाड़ी को चालक ने सूझबूझ से बचा लिया। बताया जा रहा है की माल गाड़ी नरकटियागंज से बगहा आ रही थी इसी दौरान माल ट्रेन पिपरा ढाला गेट नंबर 45 सी के समीप अचानक कपलिंग पीन टूटकर गिरने से मालगाड़ी दो पार्ट में बंट गईं लिहाजा दो पार्ट में अलग अलग होती ट्रेन देखकर भगदड़ मच गईं हालांकि ट्रेन की स्पीड बहुत ज्यादा नहीं थी लिहाजा किसी जान माल का कोई नुकसान नहीं हुआ है। इस घटना के बाद करीब आधे घंटे से रेल यातायात प्रभावित हो गया।वहीं समाचार प्रेषण तक कपलिंग पीन जोड़ने औऱ ट्रेनों के परिचालन की कवायद में रेलकर्मी जुटे हुए थे।

# एक माह से बकाया मजदूरी की मांग को लेकर मजदूरों ने किया हंगामा

**मुख्यमंत्री ड्रीम प्रोजेक्ट कंवेंशन सेंटर का है मामला**

**बेतिया।** भारत- नेपाल सीमा पर स्थित वाल्मीकिनगर में मुख्यमंत्री के ड्रीम प्रोजेक्ट में शामिल अंतर्राष्ट्रीय कन्वेंशन सेंटर के निर्माण कार्य में लगे मजदूरों ने आज सुबह अपने पिछले एक माह से लंबित मजदूरी भुगतान को लेकर विरोध दर्ज कराया।

हालांकि इस बाबत पूछे जाने पर दीपांशु कंपनी के साइट इंचार्ज सोनू कुमार ने बताया कि मजदूर के ठेकेदार नूर आलम से मजदूरों की उपस्थिति का डिटेल मांगा गया है डिटेल उपलब्ध होते हीं 2 दिन के अंदर मजदूरों का भुगतान सुनिश्चित कर दिया जाएगा। बता दे की अंतर्राष्ट्रीय कन्वेंशन सेंटर का निर्माण कार्य अपने अंतिम चरण में है रंग रोगन की प्रक्रिया पूरी कर ली गई है । कभी भी मुख्यमंत्री के द्वारा कन्वेंशन सेंटर का उद्घाटन की प्रक्रिया पूरी हो सकती है युद्धस्तर पर कन्वेंशन सेंटर को फाइनल टच दिया जा रहा है।

## अगलगी में तीन घर जलकर हुआ राख, महिला झुलसी

**बेतिया।** रामनगर प्रखंड के गुदगुदी में देर रात 11 बजे एक घर में आग लग गई आग की लपटें इतनी भयवाह थी कि देखते ही देखते तीन घर जलकर कर राख हो गए। घर में रखा लाखों का समान जलकर खाक हो गया। घर में एक 25 वर्षीय औरत सोई थी जो आग में जलकर गंभीर रुप से जख्मी हो गई। देर रात होने के कारण और प्रखंड मुख्यालय की दुरी अधिक होने के कारण पीड़ता को पिएचसी नहीं लाया जा सका। अभी स्थिति और गंभीर होने पर परिवार वालों ने पिएचसी लाया जहाँ मौजूदा चिकित्सक ने प्राथमिक उपचार कर स्थिति नाजुक होने के कारण सदर अस्पताल बेतिया के रेफर कर दिया।

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

**संजीव ठाकुर**

आज स्त्री के संदर्भ में सारी पुरातन अवधारणाओं को बदलने का समय आ गया है । नारी अब घर में पूज्या तो है ही साथ ही वह समाज में अपनी अहमियत की दस्तक देकर देश की सीमा सुरक्षा में भी अपना योगदान दे रही है। राष्ट्र निर्माण में नारी की शिक्षा एवं उनकी सहभागिता भारत का शक्तिशाली भविष्य है, अतः नारी की शिक्षा देश के लिए अति महत्वपूर्ण मुद्दा बन गई है1 वह समय चला गया जब किसी घर में कन्या के पैदा होने से पूरे परिवार में मातम छा जाता था अब भारत में धीरे-धीरे सामाजिक परिवेश में लिंग भेद बदलने लगा है।

स्थिति यह है कि शिक्षित परिवार केवल एक संतान ही पैदा करना चाहती है चाहे वह कन्या हो या बेटा। अब परिवार में कन्या पैदा होने से खुशियां मनाई जाती है और पुरातन सोच अब धीरे-धीरे सामाजिक परिवेश को मस्तिष्क के मूल्यांकन के साथ बदलते जा रही है। पुरुष प्रधान समाज में नारी को पूज्या कह कर बहला दिया जाता था और उसे घर की चहारदीवारी में सीमित कर दिया गया था। यही कारण था कि वे पुरुषों की बराबरी मैं ना आकर बहुत पिछड़ गई और देश की समग्र विकास की स्थिति एकांगी हो गई थी। समाज यह भूल गया था कि जिन हाथों में कोमल चूड़ियां पहनी जाती हैं वही हाथ तलवार भी उठा कर युद्ध में एक वीरांगना की भूमिका निभाती है, इसकी सर्वश्रेष्ठ उदाहरण रजिया बेगम और रानी लक्ष्मीबाई रही हैं। मनुस्मृति पर यदि आप नजर डालेंगे तो पाएंगे कि उसमें स्पष्ट कहा गया है कि जहां नारियों की पूजा होती है वहां देवताओं का वास होता है। प्राचीन भारत में नारी शिक्षा का काफी प्रचार प्रसार किया गया था इसके कई प्रमाण भी हैं कि वेद की रिचाओं का ज्ञान नारियों को था इसमें कुछ महत्वपूर्ण नारियां समाज के लिए एक उदाहरण बन गई थी उनमें मैत्री, गार्गी, अनुसूया, सावित्री, आदि उल्लेखनीय हैं। वैदिक काल के विद्वान मुंडन मिश्र की पत्नी उदय भारती ने प्रकांड पंडित विश्व विजयी आदि शंकराचार्य को भी शास्त्रार्थ में भरी सभा में पराजित किया था। इसीलिए वेदों और पुराणों में भी उल्लेखित है की बालिका शिक्षा समाज के निर्माण में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाला होता है।

महादेवी वर्मा ने नारी शिक्षा को पुरुष शिक्षा से ज्यादा महत्वपूर्ण बताया था उन्होंने कहा था स्त्री को शिक्षित बनाना एक पुरुष को शिक्षित बनाने से ज्यादा आवश्यक और महत्वपूर्ण है यदि एक पुरुष शिक्षित -प्रशिक्षित होता है तो उससे एक ही व्यक्ति को लाभ होता है किंतु यदि स्त्री शिक्षित होती है तो उससे संपूर्ण परिवार शिक्षित हो जाता है.

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

# ख्वाब में हकीकत

**ममता सिंह राठौर, कानपुर**

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

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

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

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

**हनुमान मुक्त**

# व्यंग्य: दीनू की किस्मत

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

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

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

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

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

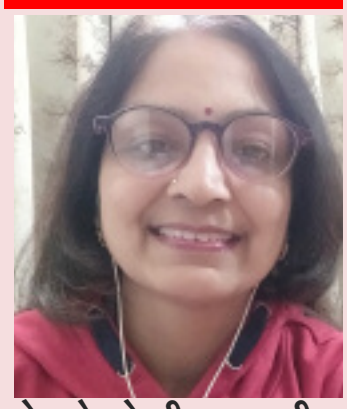
उसका मानना था कि यह इन्वेस्टमेंट है जिसका फल उसे भविष्य में अवश्य मिलेगा। दीनू यहां साहब और साहिबा के पर्सनल कामों को भी पूरी मुस्तैदी से मन लगाकर पूरा करता। आरके साहब, साहिबा और उनका नौनिहाल दीनू की कर्तव्य निष्ठा, वफादारी और मेहनत से खुश थे। साहब को दीनू की दयनीय दशा पर काफी दया आती, जिसे दीनू अच्छी तरह जानता था। अपनी दयनीय दशा को अच्छी दशा में बदलने के लिए वह मनोरथ सिद्ध वृक्ष पर जाकर मनोकामना का धागा भी बांध आया था। मनोरथ सिद्ध वृक्ष की कृपा उस पर आई या उसकी मेहनत, कर्तव्य निष्ठा और वफादारी ने अपना रंग दिखाया कि एक दिन शाम को साहब, दीनू पर कुछ अधिक मेहरबान नजर आए। उन्होंने दीनू को एक अखबार थमाते हुए कहा, दीनू! इस अखबार में हमारे महकमे में बाबू की जगह के लिए विज्ञप्ति छपी है। तुम फॉर्म भर दो। दीनू ने अखबार को इधर-उधर पलटा। बोला,साहब इस नाम का अखबार तो आज पहली बार देखा है । सुनकर साहब के चेहरे पर एक रहस्यमई मुस्कान उभर आई। बोले, जब यह बाजार में आएगा ही नहीं तो तुम देखोगे कैसे? इसका प्रसारण हम जैसे कुछ एक अधिकारियों तक ही सीमित है। तुम्हें आम खाने हैं या पेड़ गिनने। जैसा कहा है, वैसा करो। कल शाम तक फॉर्म तैयार कर दे जाना। अत्यंत गोपनीय काम है। किसी से कुछ कहना मत। दीनू को आम खाने थे। साहब के यहां ट्यूशन के काम को और भी निष्ठा से करने का मन ही मन निर्णय किया। साथ ही साहब के निर्देशानुसार अपना भविष्य संवारने का भी। उनके कहे अनुसार फॉर्म तैयार कर गोपनीय ढंग से साहब को दे आया।

कुछ दिनों बाद साहब ने परीक्षा में बैठने का बुलावा पत्र दीनू को थमा दिया और कुछ गोपनीय निर्देशों के साथ ठीक समय पर परीक्षा स्थल पर पहुंचने का आदेश भी। दीनू ने साहब के आदेशों की अक्षरशः पालना की। सभी काम ठीक-ठाक ढंग से संपन्न हो गया। परीक्षा में पूछे गए प्रश्नों की कुंजी ,पेपर मिलने के आधे घंटे बाद ही दीनू के पास पहुंच गई और दीनू परीक्षा में पास हो गया। अब आ गई टाइप टेस्ट की बारी। परीक्षा तो टीप टाप कर पास कर ली लेकिन अब टाइप टेस्ट कैसे पास करेगा दीनू। उसे तो टाइप करने की एबीसीडी तक नहीं आती फिर वह टाइप की स्पीड में कैसे पास होगा। मन ही मन वह सोच रहा था।अपना संशय उसने साहब के समक्ष रखा।

साहब ने उसे मस्त रहने को कहा। आर के साहब अब खुद अलादीन के चिराग बन चुके थे। जिनके पास हर समस्या का हल था। पी टीआई सिंह साहब का उन पर पूरा असर था। सिंह साहब की उन पर पूरी कृपा दृष्टि थी ।वे अपने गुरु सिंह साहब से पूरा गुरु ज्ञान ले चुके थे। उन्होंने टाइप टेस्ट वाले दिन दीनू को दिन भर उनके घर पर ही रहने का निर्देश दे दिया कि वह आज घर से बिल्कुल ना निकले। अपने स्कूल से भी आज की छुट्टी ले ले। दीनू, साहब के गोरखधंधे के बारे में सोचता उससे पहले ही उसके दिमाग में पेड़ गिनने के बेवकूफी भरे प्रयास की बजाय आम खाने का विचार आ जाता। उसे आम खाने थे।वह सब कुछ साहब के निर्देशानुसार कर रहा था। टाइप टेस्ट के दिन, दिन भर साहब के घर पर ही रहा ।जो घर का काम वह कर सकता था।उसने पूरी कर्मठता से किया। शाम को उसे छुट्टी मिल गई। टाइप टेस्ट हो गया।कुछ दिनों बाद परीक्षा परिणाम आ गया। दीनू बिना टाइप टेस्ट में बैठे ही टाइप टेस्ट में अच्छे अंको से पास हो गया।बाद में पता चला कि उसकी टाइप टेस्ट की परीक्षा साहब के ऑफिस में काम करने वाले टाइपिस्ट ने दी थी। भगवान ने दीनू की सुन ली। अब वह आर के साहब के ऑफिस में ही सरकारी बाबू बन गया।

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

**नमिता गुप्ता मनसी**



## हो सके तो सीखना कभी..

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

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

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

**मेरठ, उत्तर प्रदेश**

# व्यंग्य: वामन का मंतव्य!

**अनूप श्रीवास्तव**

भरोसा शब्द भले ही तीन अक्षरों का है लेकिन अवसर आने पर यह पूरे त्रिलोक को नाप सकता है,भले ही आप कहें कि इसके पीछे वामनी राजनीति है । 'वामन' का मन्तव्य कभी त्रिलोकेश्वर से रहा होगा, पर अब मन्तेश्वर के इर्द गिर्द सिमट चुका है ।

कहते हैं त्रिलोकी नाथ ने जब समुद्र मंथन किया था, रत्न निकलने तक सभी को उनपर भरोसा था लेकिन त्रिलोक सुंदरी और अमृत घट यानी सत्ता सुंदरी और नौकरशाही को हथियाने की नौबत आते ही देव दानवों का भरोसा दो फाड़ हो गया जिसके चलते विष्णु भगवान को भी तमाम पापड़ बेलने पड़े । उन्हें स्वयम सत्ता सुंदरी का मुखौटा लगाना पड़ा। नतीजा यह हुआ कि सत्ता पाने के लिए दोनों पक्ष प्रतिबद्ध हुए। राहु और केतु समझदार निकले उनकी भूमिका आज भी यथावत है। भरोसा उनके बीच कन्दुक की तरह इधर उधर भागता दिखाई दे रहा है।

दरअसल राहु और केतु ही आज की नौकरशाही है जो देव और दानवों को प्रोटोकाल का मुखौटा दिखाकर भरोसेमंद बनी हुई है लेकिन इसी बीच सोशल मीडिया तो प्रोटोकाल का भी बाप निकला और देखते ही देखते खुद को 'किंगमेकर'साबित करने पर तुल गया और इसे साबित करते हुए उसने एक आम आदमी को सड़क से उठाकर राजसिंहासन पर बिठा दिया, यही नहीं एक अच्छे खासे नेता को चाय वाले का चोला पहना कर सत्ता के शिखर पर पहुंचा दिया। वैसे सोशल मीडिया कोई नई ईजाद नहीं है। इसे केवल पत्रकारिता और नौकरशाही का गठजोड़, ऐसी पत्रकारिता जो हवा में गांठ लगाने में माहिर हो।

खबरों के मन माफिक कसीदे काढ़ने में सक्षम हो साथ ही सत्ता में सेंध लगाने में भी माहिर हो । पत्रकारिता का ऐसा अद्भुत मुखौटा देखकर नौकरशाही के भी कसबल ढीले हो गए। नौकरशाही को लगा अगर उसने इस मुखौटे को वाकओवर न दिया तो उनका अपना मुखौटा भी उतर जाएगा । पत्रकारिता पहले भी ऐयारी थी और आज भी है। सोशल मीडिया का मन्तव्य भी एक तरह से ऐयारी ही है।

इसे इस तरह से समझें-जब राजा भोज की दुनिया भर में तूती बोल रही थी अचानक न जाने किस दुरभि सन्धि से एक किस्सा गो ऐयार दूरदराज से प्रकट हुआ और उसने सिंहासन बत्तीसी की बत्तीस कहानियां सुनाकर राजा भोज के आस्तित्व को दीन दुनिया से बाहर कर दिया और किस्सा कहानी के अमूर्त नायक को चक्रवर्ती सम्राट के रूप में प्रतिष्ठित कर दिया। राजा भोज का बजूद भी नहीं बचा। इतिहास गया तेल लाने। सोशल मीडिया ने यह साबित कर दिया कि उसकी तथाकथित ऐयारी बड़े बड़ों को पानी पिला सकती है। नौकरशाही को भी धूल चटा सकती है। तभी से नौकर शाही के साथ नेताशाही भी नतमस्तक है ।

बस एक दूसरे का मुखौटा बचा रहे । भरोसा का भूत सिर पर चढ़ कर बोलता है, न देखता है, न सुनता है, न समझता है,बस हवा में ही गांठे लगाता रहता है। राजनीति कूटनीति के भरोसे चलती है। पहले भी कूटनीति सेठाश्रयी होती थी और ब्याजनीति के भरोसे चलती थी अब बदलते समय मे भरोसा गड्ड मड्ड हो रहा है। सरकारों के भरोसे का भी यही हाल है। एक सरकार पांच साल के भरोसे पर आती है। भरोसा टूटते ही सत्ता के खेल से बाहर होते देर नहीं लगती।

कभी सरकार गरीबों के भरोसे थी सरकार बदली तो राम भरोसे हो गयी। अब हाल यह है कि राम मंदिर बने न बने सरकार उनके नाम पर बनती बिगड़ती रहती है। खैर भरोसा मंदिर पर हो न हो,कभी वह सीबी आई के भरोसे था। अब अदालत के भरोसे पर टिक गया है जो फंस गए वे न्याय की देवी को अंधा बता रहे हैं और जो बच गए वे स्वयम को अदालत की दूरदृष्टि के कायल जता रहे हैं। अब चाहे सूखे का मुद्दा हो या डांस बार अथवा बैंकों के घोटाले का भरोसा दरकता रहता है । जनता का भरोसा कब तक किस पर टिका रहता है यह समय ही बताएगा।

धर्म तक से लोगों के भरोसे पर ग्रहण लगने की स्थिति आ गयी है। विधायिका और न्याय पालिका पर लगते ग्रहण को देखते हुए न्याय पालिका पर ही भरोसा बचा है। दूसरा और विकल्प भी क्या है। भरोसे के खम्बे में चाहे कितनी ही दरारे हों कहलाता भरोसे का खम्भा ही है। भरोसे का कन्धा न हो तो भरोसे के धंधे का क्या होगा। धंधे का खेल खेलने वालों को भरोसा बनाये रखने की जिम्मेदारी होती है। देश सेवा जब धंधे में बदल गया हो तो अंधे को भी मालुम है कि बिना मेवे के देश सेवा करने का जमाना लद गया। अगर मेवा भी सड़ा निकल गया तो भरोसे को कन्धा बदलते देर नहीं लगेगी। यह दौर ही दूसरा है। अब राजनीति भी कंधे पर बंदूक लेकर चलती है। वे दिन लद गए जब टोपी को लाठी बनाकर कोई नेता निकलता था तो बड़ी से बड़ी ताकतें उसका लोहा मानती थी। उसकी टोपी लाठी को भी मात करती थी।

अब राजनीति भले ही कितनी ही मजबूत हथियारों से समृद्ध हो गई हो पर वह भरोसे की लाठी कहीं भी नज़र नहीं आ रही है।उल्टे भरोसे पर गाँठपर गांठ लगती जा रही है । भरोसा किस घाट जाकर लगेगा ? खुदा ख़ैर करे !

**सी पी 5,सेक्टर सी अलीगंज पत्रकार कालोनी लखनऊ।**
**मो. 9335276946**

# विधवा जीवन क्यूँ त्रासदीपूर्ण?

**शाहाना परवीन शान**

...बेवा, राँड, मृतभर्तृका व विधवा आदि नामों से जाना जाने वाला यह शब्द अपने गंभीर व सोचनीय प्रश्न लिए सदियों से समाज में कंलक के साथ जी रहा है। विधवा से तात्पर्य उस स्त्री से है जिसका पति मर चुका हो। एक महिला जिसके पति की मृत्यु चाहे कभी भी हुई हो पर उस स्त्री के माथे पर एक कलंक लग जाता है कि इसका पति मर चुका है और वह बिना पति की है। अब यह स्त्री पूर्ण रुप से बेकार है या यह भी कहा जा सकता है कि बिना पति स्त्री रद्दी है।

जिस प्रकार एक पुरुष का अपना अस्तित्व होता है उसी प्रकार एक पत्नी का भी अपना स्वयं का अस्तित्व है, फिर उसे पति के जीवन के साथ क्यों जोड़ा जाता है ? क्यों बार बार उसे यह अहसास करवाया जाता है कि जब तक पति जीवित था तब तक उसकी पहचान थी, पति के मरते ही सब कुछ खत्म ? विधवा शब्द कहकर सम्बोधित क्यूँ करें ? यदि एक स्त्री का पति मर जाता है तो उसे लोगों द्वारा विधवा कहकर क्यों सम्बोधित किया जाता है ? अरे भाई ! जब पति की अपनी पत्नी मर जाती है और वह विधुर हो जाता है तब उसे तो कोई विधुर नहीं कहता फिर एक स्त्री को क्यों बार बार विधवा कहकर कमज़ोर बना दिया जाता है ? या यह अहसास कराया जाता है कि वह अब बहुत क्षीण हो चुकी है।

यदि इसका भावनात्मक रुप देखा जाए तो विधवा शब्द एक पत्नी को पति को खो देने के बाद उसके जीवन के सबसे भारी नुकसान की ओर इशारा करता है। देश के कुछ हिस्सों में बल्कि कहना चाहिए कि शायद दुनिया भर में विधवाओं के साथ बर्बरता पूर्ण व्यवहार किया जाता है। विधवा स्त्री के लिए कपड़े भी निश्चित कर दिए जाते हैं : विधवा स्त्री के लिए कपड़े भी निश्चित कर दिए जाते हैं कि उन्हें क्या पहनना है और क्या नहीं जबकि एक विधुर पति के लिए इस प्रकार की कोई रोक -टोक देखने को नहीं मिलती कि उसे क्या पहनना है और क्या नहीं पहनना ?

विधवा घर के बाहर कदम रखती है तो लोगों के द्वारा अपने घरों व खिड़कियों से झांक कर देखा जाता है जबकि विधुर पर कोई ध्यान नहीं देता। सफेद कपड़े पहने और मायूसी में लिपटी महिलाओं के चेहरे की उदासी किसी को दिखाई नहीं देती। हाँ, दिखाई देता है तो विधवा होकर किसी गैर पुरुष से उसका बात कर लेना, विधवा होकर किसी के साथ हंस- बोल देना, विधवा होकर स्वतंत्रता के साथ जी लेना। क्यूँ ऐसा है कि विधवाओं को कोई कुछ नहीं समझता ?

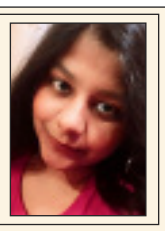
अरे ! वे पहले एक इंसान हैं बाद में विधवा है। विधवा होना कोई पाप तो है नहीं फिर घृणा कैसी ? इतना भेदभाव क्यूँ ? एक किस्सा याद आ रहा है सुनंदा का विवाह पांच साल पहले दीपक के साथ हुआ था। दोनो एक बस दुर्घटना में घायल हो गये थे पत्नी बच गई और पति की कुछ दिनों के बाद मौत हो गई। सुनंदा को अभागन का नाम देकर घर से बाहर विधवा आश्रम में भेज दिया गया। कोई पूछे कि सुनंदा की ग़लती बताओ, अपराध बताओ, क्या किसी के पास इस बात का कोई उत्तर है ? अगर हो जाता विपरीत तो क्या विधुर पति को भी घर से बाहर भेज दिया जाता ? उसे भी विधुर आश्रम में रखा जाता ? पर एक क्षण के लिए यदि हम सोचें तो विधुर आश्रम तो कहीं है ही नहीं ? विधवा स्त्री की छवि शुरू ही से ऐसी बना दी जाती है कि वह दूर खड़ी सबसे अलग दिखाई पड़ती है। कोई उससे ढंग से बात नहीं करना चाहता, गले लगाना या गले मिलना तो दूर कहीं कहीं पर तो उसे घर में आने की इज़ाजत नहीं होती बल्कि उसे वैवाहित स्त्रियों से अलग रखा जाता है। उसको मांगलिक कार्यों में शामिल नहीं होने दिया जाता। यहाँ तक की अपनी बेटी के विवाह तक में विधवा मां शामिल नहीं हो सकती। किसने बनाए ये नियम ?कौन है इसका कर्ता धर्ता ? कोई पुरुष है या कोई स्त्री ?अगर कोई है तो इतना बताए कि ये नियम क्यों व कब बनाए गए ? इसमें भेदभाव क्यों किया गया ? जब एक स्त्री को त्रासदीपूर्ण जीवन जीने को बाध्य किया जाता है तो पुरुष को क्यों नहीं ? विधवा स्त्री अपने पहनावे से भीड़ में अलग दिखाई पड़ जायेगी पर विधुर पुरुष की क्या पहचान है ? विधुर को कोई कैसे पहचानेगा ?

उसे न तो इस तरह संबोधित किया जाता है और न ही वह अपनी पत्नी को खोने के बाद अपने पहनावे को बदलता है। हमारा प्रश्न आप सबसे यही है कि क्या यह आवश्यक है कि 'पत्नी' को 'विधवा' कह कर सम्बोधित किया जाए ? जबकि अपने पति को खो देने के बाद भी वह एक पत्नी बनी हुई है। सभी रूपों और औपचारिकताओं में अपने पति के नाम को अपने से चिपकाए हुए हैं। किसी भी स्त्री के घर के पते या बैंक की किताब या स्कूल आदि पर जीवित पति का तो नाम लिखा ही होता है पति के मरने के बाद भी वह नाम स्त्री से जुड़ा रहता है। जिस महिला का पति मर चुका हो उसको पति के नाम के साथ ही सम्बोधित किया जाता है उदाहरण,, पत्नी स्वर्गीय श्री....की।

यहाँ हमारे कहने का तात्पर्य केवल इतना है कि जब मरने के बाद पति पत्नी से प्रत्येक क्षेत्र में जुड़ा है तो यह विधवा शब्द का सम्बोधन क्यों ? सफेद वस्त्र क्यों ? आप सब लोग जो इस लेख को पढ़ रहे हैं ज़रा एक क्षण के लिए सोचिए और विचार कीजिए कि ऐसे में एक विधवा स्त्री को समर्थन की आवश्यकता है, सहानुभूति की नहीं। स्वतंत्र हर इंसान हैं फिर विधवा क्यों नहीं ? आजादी के साथ जीने का अधिकार सबके पास है। नारी जब स्वतंत्र होगी तभी इस समाज व संसार का मुकाबला कर पायेगी। अब उन विधवा महिलाओं के सामने दो तरह की जिम्मेदारी आ चुकी हैं पति की भी और अपनी तो हैं ही उसके पास।

विधवा नारी नहीं कमजोर,
उसको शक्तिशाली बनाना होगा।
समर्थन देंगे जब सब मिलकर
बेकार नियमों को हटाना होगा।
शक्ति का रुप समझी जाती नारी
फिर चाहे हो जैसी भी,विधवा हो या हो सधवा,
हर परिस्थिति में उसका साथ निभाना होगा।
गहरा प्रश्न आप सबसे मेरा....

## अनकही कहानी – एक भूरी नारी




बचपन हमने देखा बड़ी मुश्किल से है,
कोई लड़की हुई है सुनके दफना देता है,
कोई लड़की हुई है सुनके जीते जी मार देता है।

बचपन से जब बाल्यावस्था आए,
कोई लड़की बाल मज़दूर का काम कर रही है,
तो कोई सडक पर झोली फैलाये एक पैसे के लिए तरस रही है।

बाल्यावस्था से यौवनावस्था जब आए,
तो देखा पढ़ने के ज़माने में छोटी बच्ची किसी का घर संभाल रही है,
कहीं वर्तन धो रही है तो कहीं कोई रास्ते पर धक्कें खा रहीं है।

यौवनावस्था से प्रजनन आयु जब आए,
जब मासिक धर्म शुरू होता है उसका दर्द जैसे प्रेग्नेंट के दर्द सा होता है,
कोई रंग रूप को देखते हैं तो कोई आपके जीवन में अपनी नाक घुसाते हैं।
समाज ताना कस्ते हैं और आजकल कहीं बाहर जाने का डर रहता है,
कहीं ससुराल मारते हैं तो कहीं कोई समझता नहीं है।

प्रजनन आयु के बाद जब प्रसव अवस्था में आए,
प्रेग्नेंट अवस्था में एक इंसान के अंदर एक नन्ही सी जान बस्ती है,
उस बीच का दर्द जो है 9 महीने का और उसके बाद प्रेगनेंसी के वक़्त
जो दर्द मानो की 206 हड्डियां टूट रही हो, जैसे लगता है।

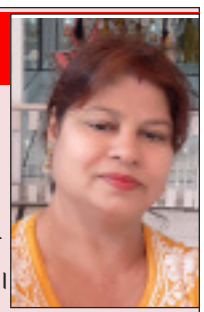
प्रेगनेंसी के बाद जब माँ बन जाते है,तब अपने लिए कुछ नहीं
मगर सब परिवार और बच्चों के लिए केवल करती है।
इसलिए माँ के शब्द में संसार बस्ता है।

जब वही माँ बूढी हो जाती है,
तो बच्चे धक्के खाने के लिए कहीं सडक पर छोड़ देते हैं,
या तो वृद्धाश्रम में छोड़ जाते है,
कोई अनादर करता है कोई जुर्म करता है।

मरने के अवस्था में आयु जब आए,
तब न पूछने वाले भी दिखावा कर जाते हैं,
मरने के बाद जो बेटे पूछते नहीं वही सिर्फ़ 4 कंधा देने आ जाते हैं।

जीवन एक स्त्री की न कभी सरल थी न कभी है,
ज़माना है बुराइयों और अत्याचारों का ?
यहाँ एक बेटी को अच्छे से बड़ा करना भी बहुत कठिन है।

## रीमा पांडेय कोलकाता



### ग़ज़ल

यहाँ मुश्किल भरी राहों को अब आसान क्या करते,
पड़े थे पाँव में छाले रहें अंजान क्या करते।
अकेले ही बचा लाई मैं कश्ती के मुसाफ़िर को
मिरी हिम्मत के आगे दोस्तो तूफान क्या करते।
नहीं आसां है पढ़ लेना हरिक कागज़ के टुकड़े को
भला तस्वीर में इंसान की पहचान क्या करते
बचाया है इसे ग़म से सहारा भी न तेरा है,
भला फिर अपना दिल तेरे पे हम कुर्बान क्या करते।
कभी मांगा नहीं कुछ भी वो ऐसा ही अनोखा था,
वो था खुद्दार तो उसपे कहो अहसान क्या करते।
कभी पूरे नहीं होते मचलते ही ये रहते हैं तो
रख कर अपने दिल में हम हसीं अरमान क्या करते।
चले जाना है रीमा एक दिन सब छोड़कर सबको
सजा कर क़ीमती घर में भला सामान क्या करतें।

# फादर्स डे पर विशेष

## महसूस होते पापा

**हिमाद्री वर्मा डोई, जयपुर राजस्थान**

पापा पता है सभी पिता दिवस मना रहे हैं और मुझे पिता के लिए कुछ लिखना है। शब्द सीमा दी गई है लेकिन आपका प्यार तो असीमित है उसे सीमा में कैसे बांधा जा सकता है। आपने हमें जितना स्नेह, अपनापन और निशुल्क सेवाएं दी उन सबका मोल तो हम लोग सात जन्म लेकर भी चुका नहीं सकते।

स्वार्थ से भरी इस दुनिया में दूसरी बार भी बेटी होने पर लोग अपनी ही औलाद से मुंह मोड़ लेते हैं लेकिन आपने तो मुझ पर अपार स्नेह बरसाया। मेरा और बड़ी बहन का हर बार जन्मदिन धूमधाम से मनाया। बेटियों को बेटों से भी अधिक लाड़ प्यार से पाला , शिक्षित किया। मम्मी के स्वर्गवास हो जाने पर तो आपने दोहरी भूमिका निभाई । लोगों को अपनी मम्मी के बनाये खाने का स्वाद याद रहता है लेकिन पापा हमें तो मम्मी के हाथ के खाने के साथ साथ आपके हाथ की बनाई खीर, पनीर, चावल, कढ़ी और तमाम हरी सब्जियां याद आती हैं जिन्हें आप खुद ही काटकर बनाते और हमारे हाथ से सब्जियां ये कहकर ले लेते कि तुम्हारे अंगूठे पर चाकू से कटने के निशान ना हो जाए तब हम कितनी बार कहते थे कि पापा हम अपने घर पर भी तो सब्जी काटते हैं ना। लेकिन आप फिर भी हमारी एक नहीं सुनते।

**पापा हमें तो मम्मी के हाथ के खाने के साथ साथ आपके हाथ की बनाई खीर, पनीर, चावल, कढ़ी और तमाम हरी सब्जियां याद आती हैं जिन्हें आप खुद ही काटकर बनाते और हमारे हाथ से सब्जियां ये कहकर ले लेते कि तुम्हारे अंगूठे पर चाकू से कटने के निशान ना हो जाए तब हम कितनी बार कहते थे कि पापा हम अपने घर पर भी तो सब्जी काटते हैं ना। लेकिन आप फिर भी हमारी एक नहीं सुनते।**

सच में पापा आपके जाने के बाद आपकी वही बातें सुनने का बहुत मन होता है। घर वहीं हैं, परिवार भी है सभी प्यार से रहते हैं लेकिन आप नहीं हो लेकिन हर पल महसूस होते हो।

**पापा आपसे यही कहूंगी –**

पापा पइयां बोल प्यार से चलना सिखाया
तुतली जुबान समझ के समझदार बनाया
घोड़ा बन कर खेल खिला कर लाड़ लड़ाया
पैरों के झूले पे बचपन झूला खूब झुलाया
स्नेह निवाला चूर चूर कर घी बूरा खिलाया
लोरियां सुना थपकियां देकर पेट पे सुलाया
सुख में दुख में हर हाल में सदा साथ निभाया
श्रेष्ठ पिता बन अपना जीवन दायित्व निभाया।।

## बेटी का खत पापा के नाम

आदरणीय पापा,

पितृदिवस की हार्दिक शुभकामनाएं।

क्या कहुँ पापा एक आप और माँ है। ऐसे शब्द और ऐसे परमात्मा है, की जिनका वर्णन किया ही नहीं जा सकता है, न ही कोई कर पाया है। बहुत गुसा हुए हैं आप, मारे है मगर उसमे भी मेरे लिए अच्छाई है और प्यार है।

कभी कभी नाराज़ हो जाती हूँ मगर सच कहुँ की आपसे प्यार करती हूँ पापा तभी आपकी छोटी से छोटी बात भी दिल पर एक कांटे के तरह चुभती है। मेरे लिए तो आप और माँ ही मेरी पूरी दुनिया है, मेरा पूरा जहान है, आपके लिए जान भी ख़ुशी -ख़ुशी हाजिर है।

हमेशा आप स्वस्थ और खुश रहे, साथ और पास रहे, आपका आशीर्वाद और प्यार रहे यही कामना है मेरी आपसे और ईश्वर से।

मुझे पता है आप भी गुसा हो जाते हो मगर दिल में उतना दुखी भी होते हो। मगर आपकी कमी और आपका प्यार कोई भी दुनिया का पूरा नहीं कर सकता है। आप है तो में हूँ, आप है तो मेरी दुनिया सजी है। आपके बिना में कुछ नहीं हूँ। माँ घर की निफ,तो पिता घर का छत है।माँ मान,तो पिता सम्मान है।

**आपकी प्यारी बेटी,जानभी।**

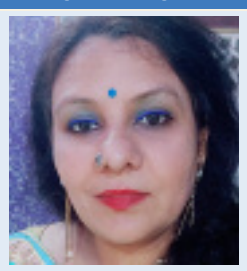
## राजीव डोगरा

### जीवंत पंथ

आते रहेंगे
जाते रहेंगे
जीवन का गीत
गाते रहेंगे।
जीतेंगे कभी
हारेंगे कभी
मगर जीवन के पथ
पर चलते रहेंगे।
आशा भी आएगी
निराशा भी आएगी
मगर जीवन के पथ
पर जीवंत रहेंगे।
अच्छे भी मिलेगे
बुरे भी मिलेगे
मगर फिर भी सबका सहयोग
करते करती चलेंगे।

**(भाषा अध्यापक),**
**राजकीय उत्कृष्ट वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय,**
**गाहलिया**

## संध्या चतुर्वेदी, मथुरा



कैसी यह मुहब्बत है दोस्तो
कट रही रोज टुकडों 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 टुकड़ो में कटने से अच्छा है
कि अकेले जिंदा रह लेना दोस्तों

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

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

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

**वैदेही कोठारी**

रोहित जोर से चिल्लाया मां... ! कब तक मोबाईल पर रील्स देखते रहोगे..... ? मुझे भूख लगी है, खाना दो....न...।

- हां बस दो मिनीट में देती हूं।

रोहित की मां सविता फिर रिल्स देखने लगी....। रोहित ने अपने हांथ से ही खाना निकाल कर खा लिया। रोहित कक्षा नाइन्थ में पढ़ने वाला सबसे होशियार छात्र होने के साथ साथ खेल कूद में भी आगे था। रोहित के दोस्तों की संख्या भी कम नही थी। सबके साथ हंसी-मजाक मस्ती में रहता। घर पर भी सबके लाड़ का बेटा था। क्योंकि एक ही बेटा होने के नाते घर के सभी सदस्यों का आंख तारा था। रोहित जब भी घर होता उसकी मां मोबाईल पर ही लगी रहती..।

कई बार वह अपने स्कूल के दोस्तों की बात मां को बताता.., किन्तु मां अपने मोबाईल में ही... रहती...।

रोहित क्या बोलना चाहता हैं? सविता को इससे कोई मतलब नही...। उसकी आंखे तो सिर्फ मोबाइल में ही टिकी रहती थी। धीरे धीरे अब सविता का एडिक्शन और बढ गया। वह भी अब रील्स बनाने लगी....,। रोहित सोशल साइड का ज्यादा शौकीन नही था। हां,पर कभी कभी मोबाईल स्वेप कर देखता .,।

फिर बंद करके अपने खेल या पढाई में लग जाता था । एक दिन ऐसे ही मोबाईल स्वेप करते करते उसकी मां का विडियो देख हंसने लगा..। रोहित हंसते हुए बोला....., मां अब तुम भी विडियों बनाने लगी हो, मां मुस्कुराते हुए बोली कैसी लगी ..?

रोहित बोला - मां सब समय बर्बाद करने वाली चीज है..., तुम इतनी अच्छी सिलाई करती हो..., वह करो ..?, उसमें तुम को पैसा भी अच्छा मिलता है। मां तुरंत बोली- हां रोहित, पर पैसे तो इसमें भी मिलते हैं।

## कहानी: से...सी बॉम्ब

**रोहित के कई दोस्त मोबाईल के शौकीन थे..। वह कई बार रोहित को भी रील्स देखने के लिए फोर्स करते किंतु रोहित देखने से मना कर देता..,। दोस्तों की जिद्द से कभी कभी देख भी लेता था । रोहित के एग्जाम भी नजदीक आ गए थे..। वह अपनी पढ़ाई को लेकर ज्यादा सिरियस रहता। अब वह नियमित स्कूल जाता पढाई करता।**

- पर मां आप ऐसे, कुछ भी तरीके से बनाने की जगह सिलाई के रील्स बनाओ कुछ लोग सीखेगें भी, मां बोली अरे बेटा !

उसमे इतना नाम नही कुछ लोग ही देखते हैं। लेकिन जो मैने रील्स बनाई अधिकतर लोग देख रहे हैं। रोहित चुप रह गया। दूसरे कमरे में जाकर पढ़ाई करने बैठ गया।

रोहित जब भी घर आता उसकी मां बंद कमरे में रील्स बनाती रहती। वह कई आवाजे देता, मां..मां.. दरवाजा खोलो...। थोडी देर बाद मां दरवाजा खोल कर गुस्से में बोली क्यों चिल्ला रहा हैं।

पता है, न मैं रील्स बना रही हूं। रोहित छोटा सा मूंह बना कर खुद ही अपने लिए खाना निकाल कर खा लिया ...। कुछ महीनो तक ऐसा ही चलता रहा। रोहित भी अपनी पढ़ाई में व्यस्त हो गया।

मां भी अपनी सिलाई छोड़ रील्स बनाने में व्यस्त रहने लगी। रोहित के पिता का तो सोशल साइड से तो दूर दूर तक कोई लेना देना नही था । वह तो बस अपनी छोटी सी नोकरी में ही व्यस्त रहता।

रोहित के कई दोस्त मोबाईल के शौकीन थे..। वह कई बार रोहित को भी रील्स देखने के लिए फोर्स करते किंतु रोहित देखने से मना कर देता..,।

दोस्तों की जिद्द से कभी कभी देख भी लेता था । रोहित के एग्जाम भी नजदीक आ गए थे..। वह अपनी पढ़ाई को लेकर ज्यादा सिरियस रहता। अब वह नियमित स्कूल जाता पढाई करता।

रोज की तरह आज भी वह स्कूल जा रहा था, तभी रास्ते में कुछ लोग उसे हंसते हुए देख बोले, देख इसके घर ही सेक्सी बम्ब है। वह कुछ भी समझ न सका।

स्कूल पहुंचा तो उसके स्कूल के दोस्त भी उसको देख हंसने लगे..। रोहित को आज सबका व्यवहार अलग लग रहा था। लोग उसे देख बातें करते हुए हंस रहे थे। एक बारहवी क्लास के बच्चे ने तो रोहित को बोल भी दिया। क्या यार तेरे घर पर तो सेक्सी बम्ब रखा हुआ है, वाह क्या सेक्सी डान्स किया तेरी मां ने... !

अंग अंग दिखा दिया..बोल कर हंसने लगा यह सुन रोहित को गुस्सा आ गया, और वह उस लड़के से लड़ गया ! एक दूसरे खूब मारा, किन्तु रोहित छोटा होने के कारण ज्यादा घायल हो गया।

टिचर्स ने बीच बचाओ कराया। रोहित का दोस्त बोला देख भाई तेरी मम्मी को ऐसी रील नही बनानी चाहिए थी। सब लोग गंदी-गन्दी बाते कर रहें है। यह सुन रोहित को कुछ भी समझ नही आ रहा था। उसके दोस्त ने रील्स दिखाई, वह शर्म से नजरे झूका लेता..।

उसकी आंखो में गुस्सा अलग ही दिख रहा था। जल्दी जल्दी वह घर गया। रोहित ने जोर जोर से आवाज लगाई मां.....मां....कहां हो..., मां बाहर आई और बोली देख कितने लाइकस हो गए मेरी रील्स पर...। रोहित बोला मां इतनी गंदी रील्स बनाते हुए शर्म नही आई तुम्हें।

मां बोली क्यों क्या हुआ ? ऐसा क्यो बोल रहा हैं? सब लोग कैसी कैसी गंदी बातें बना रहे हैं। मां बोली मुझे क्या करना किसी से ! मां तुमको कुछ नही करना, पर लडके मुझे भी गंदी गंदी बाते बोल रहे हैं।

माँ बेटे में बहुत बहस हुई, किन्तु सविता लाइक्स कमैंट्स और फॉलोवर्स में इतनी डूब गई थी कि उसको रोहित की बातें बेफिजूल ही लग रही थी। आखिर में रोहित रोते रोते खुद को कमरे में बंद कर लेता। सविता फिर अपनी रील्स में लग जाती है, काफ़ी समय होने के बाद वह रोहित के कमरे का दरवाजा बजा कर आवाज देती है किन्तु अंदर से कोई आवाज नहीं आती, आखिरकार वह खिड़की से अंदर देखती तो उसके होश उड़ जाते...., पंखे पर..... ! ! ! !

**स्वतंत्र पत्रकार एवं लेखिका**
**48 राजस्व कॉलोनी रतलाम (मध्य प्रदेश)**

# आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए डाइट में शामिल करें ये 5 फूड्स

आजकल हर उम्र के लोगों में आंखों की समस्या हो रही है। ज्यादा समय टीवी, मोबाइल, लैपटॉप स्क्रीन पर बिताते हैं, जिससे आंखें बुरी तरह प्रभावित होती हैं। इससे आंखों से संबंधित कई समस्याएं होती हैं, जैसें- आंखों में जलन, आंखों से पानी आना आदि। अगर आप लगातार 8-10 घंटे स्क्रीन पर काम करते हैं, तो आंखों की रोशनी कमजोर हो सकती है, लेकिन खानपान में आप कुछ चीजों को शामिल कर आंखों की रोशनी को बरकरार रख सकते हैं। आइए जानते हैं, आंखों की रोशनी के लिए डाइट में आप किन चीजों को शामिल कर सकते हैं।

### 1.आंवला है काफी फायदेमंद

आंखों के लिए आंवला वरदाना माना जाता है। इसमें विटामिन-सी और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं, जो आंखों को स्वस्थ रखने में मददगार होते हैं। आप आंखों की सेहत के लिए डाइट में आंवला शामिल कर सकते हैं। चाहें तो आप आंवले का जूस पी सकते हैं या इसका मुरब्बा भी खा सकते हैं।

### 2.बादाम खाएं

बादाम में विटामिन-ई और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं। यह आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसके लिए आप भीगे हुए बादाम का सेवन कर सकते हैं। रात में बादाम को भिगो दें, सुबह इसे छील कर खा सकते हैं।

### 3.गाजर खाएं

गाजर आंखों के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। इसमें मौजूद बीटा-कैरोटीन आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद करता है।

### 4.मछली खाएं

मछली का सेवन आंखों को स्वस्थ रखने के लिए आंखों के लिए काफी फायदेमंद होता है। आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए आप सालमन फिश खा सकते हैं। यह ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होता है। एक्सपर्ट के अनुसार, आपको हफ्ते में दो बार मछली का सेवन करना चाहिए।

### 5.हरी सब्जियों का सेवन करें

आंखों की रोशनी बरकरार रखना चाहते हैं, तो डाइट में हरी पत्तेदार सब्जियां शामिल कर सकते हैं। ये आयरन और पोषक तत्वों से

भरपूर होती हैं, जो आंखों के लिए बहुत ही जरूरी हैं।

# चेहरे को ग्लोइंग बनाने के लिए लगाएं नारियल के दूध के 3 फेस पैक

नारियल पानी के फायदे के बारे में, तो आपने कई बार सुना होगा लेकिन क्या आप जानते हैं कि नारियल का दूध भी स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होता हैं। नारियल का दूध नैचुरल होने के साथ चेहरे की कई कई परेशानियों को आसानी से दूर करता हैं।

कई लोग स्किन को ग्लोइंग बनाने के लिए कई तरह की चीजों का इस्तेमाल करते हैं लेकिन कई बार ये चीजें स्किन को सूट नहीं करती। वहीं नारियल के दूध नैचुरल होने के कारण हर किसी स्किन टाइप पर सूट हो जाता हैं। नारियल के दूध के फेस पैक स्किन को ग्लोइंग बनाने के साथ चेहरे की रंगत को भी निखारता है। ये फेस पैक घर पर आसानी से बनाए जा सकते हैं।

### 1. नारियल का दूध और टमाटर का फेस पैक

सामग्रीः- 1 टमाटर रस, 2 चम्मच नारियल का दूध

#### फेस पैक बनाने का तरीका

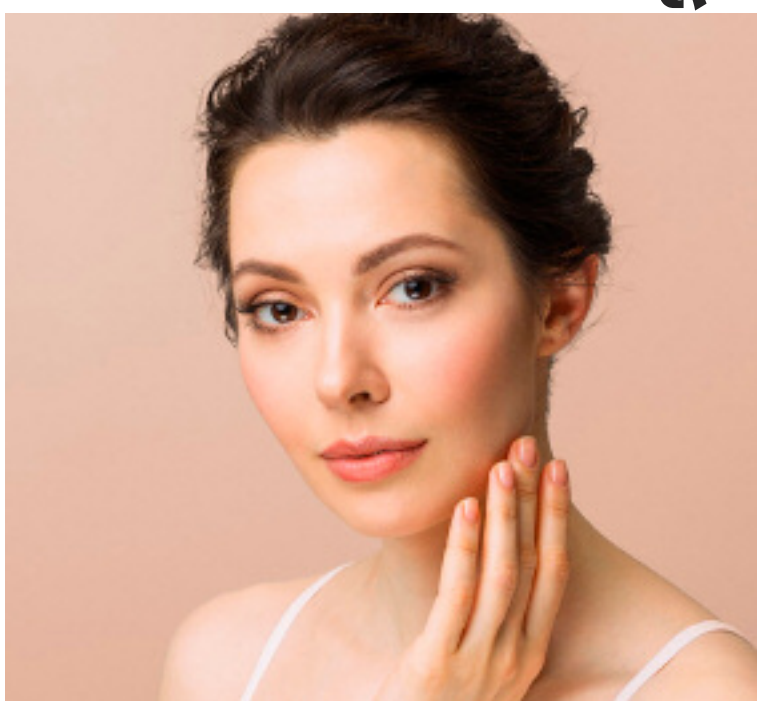
नारियल का दूध और टमाटर का फेस पैक बनाने के लिए टमाटर को मिक्सी में पीस लें। अब इसमें नारियल का दूध मिलाकर गाढ़ा मिश्रण तैयार करें। अब इस मिश्रण को फेस पर 15 से 20 मिनट तक लगा के रखें। उसके बाद नॉर्मल पानी से वॉश करें। ये पैक स्किन की रंगत को निखारने के साथ टैनिंग को हटाने में भी मदद करता है।

### 2.बादाम और नारियल का दूध फेस पैक

सामग्रीः- 5 बादाम, 1 चम्मच शहद
2 चम्मच नारियल का दूध

#### फेस पैक बनाने का तरीका

बादाम और नारियल का दूध फेस पैक बनाने के लिए बादाम को रातभर के लिए भिगो दें और इनका पेस्ट बनाएं। अब इस पेस्ट में शहद और नारियल दूध को मिलाकर गाढ़ा मिश्रण तैयार करें। अब इस मिश्रण को चेहरे और गर्दन पर



10 से 15 मिनट के लिए लगा के रखें। उसके बाद नॉर्मल पानी से चेहरे को वॉश करें। ये फेस पैक चेहरे को ग्लोइंग बनाने के साथ दाग-धब्बों को भी कम करने में मदद करता हैं।

### 3. ओट्स और नारियल के दूध का फेस पैक

सामग्रीः- 1 चम्मच ओट्स, 2 से 3 चम्मच नारियल का दूध

#### फेस पैक बनाने का तरीका

ओट्स और नारियल के दूध का फेस पैक बनाने के लिए ओट्स का पाउडर बना लें। अब इस पाउडर में नारियल का दूध मिलाकर गाढ़ा मिश्रण तैयार करें।

अब इस मिश्रण को चेहरे पर 5 से 10 मिनट तक लगा के रखें। उसके बाद चेहरे को नॉर्मल पानी से वॉश करें। ये पैक स्किन की अंदरूनी सफाई करके स्किन को ग्लोइंग बनाने में मदद करेगा।

ये सभी पैक स्किन के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। लेकिन ध्यान रखें इनको लगाने से पहले पैच टेस्ट अवश्य करें। अगर स्किन पर कोई ट्रीटमेंट कराया हैं, तो अपने ब्यूटी एक्सपर्ट से सलाह करने के बाद ही इस पैक का इस्तेमाल करें।

# पेट दर्द से लेकर माइग्रेन के दर्द तक, ये हैं हींग के कमाल

भारतीय खानों में हींग का उपयोग खूब किया जाता है। इसका स्वाद ज़रा तेज़ ज़रूर होता है, लेकिन इसके फायदे अनगिनत हैं। खाने में इसे मिलाने से पाचन आसान होता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि हींग पाचन दुरुस्त करने के अलावा भी कई काम करता है। यह पेट में गैस से लेकर गंभीर माइग्रेन और यहां तक कि कीड़े के काटने का भी इलाज कर देता है।

### बच्चों में गैस की समस्या का समाधान करता है

शिशुओं में गैस की समस्या को कम करने के लिए इससे अच्छा उपाय और कोई नहीं है। इस जांचे और परखे उपाय को सदियों से इस्तेमाल किया जा रहा है। इसके लिए एक से दो चम्मच गुनगुने पानी में चुटकी भर हींग डालें और फिर बच्चे की नाभी के आसपास उंगलियों की मदद से लगाएं। इससे छोटे बच्चों में गैस की समस्या तुरंत ठीक हो जाती है।

### सांस से जुड़ी तकलीफों के इलाज के लिए

हींग में एंटीवायरल और एंटीइंफेक्शन गुण होते हैं। इसलिए इसका उपयोग अस्थमा, ब्रॉन्काइटिस, सूखी खांसी और ज़ुकाम को ठीक करने के लिए किया जा सकता है। तुरंत आराम पाने के लिए आधा चमच हींग पाउडर और सोंठ में दो चम्मच शहद मिला लें। दो से तीन दिन तक इस मिक्सचर को खाएं, तो आपको सांस की तकलीफों से जल्द आराम मिल जाएगा।

### दांत दर्द में तुरंत आराम

जिस दांत में दर्द है, वहां और आसपास के मसूड़ों पर चुटकी भर हींग लगा लें। दर्द में राहत पाने के लिए दिन में इस उपाय को 2 से 3 बार करें।

### कान दर्द में फायदेमंद

सर्दी के मौसम में ठंड लग जाने से कान में दर्द कई बार हो जाता है। ऐसे में इयर ड्रोप्स के अलावा आप घरेलू उपचार पर कर सकते हैं। हींग में एंटीवायरल और एंटीइंफेक्शन गुण पाए जाते हैं, जो कान के दर्द में आराम देने का काम करते हैं। इसके लिए एक बर्तन में दो चम्मच नारियल के तेल में चुटकी भर हींग डालकर हल्की आंच पर गर्म कर लें। जब ये गुनगना हो तब इसकी कुछ बूंदें अपने कान में डालें। इससे आपको तुरंत राहत मिल सकती है।

### सिर दर्द में आराम

सिर दर्द जब परेशान कर रहा हो, तो आप हींग आपकी मदद कर सकता है। इसके लिए

हल्की आंच पर पैन रखें और उसमें एक से दो कप पानी गर्म कर लें। अब इसमें चुटकी भर हींग डालें और 10-15 मिनट के लिए गर्म होने दें। जब पानी की मात्रा थोड़ी कम हो जाए, तो गैस को बंद कर दें।

तेज़ सिर दर्द से छुटकारा पाने के लिए दिनभर इस पानी को पिएं। इसके अलावा आप हींग में गुलाब जल मिलाकर इसका पेस्ट भी तैयार कर सकते हैं और फिर इसे माथे पर लगा सकते हैं। इससे भी आराम मिलता है।

### कीड़े या सांप के काटने पर

हींग सिर्फ खाने में ही हेल्दी नहीं होती, बल्कि कीड़ों या फिर सांप के काटने का भी इलाज कर सकती है। दादी मां के निस्खों के अनुसार, हींग के पाउडर में थोड़ा पानी मिलाकर पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट को ज़खम पर लगा लें और सूखने दें। जब सूख जाए, तो निकाल दें।