

# बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं



## 24 घंटे में 64 बार धधके जंगल तीन जिंदा जले

वन विभाग के लिए आफत बनती जा रही जंगलों की आग  
उत्तराखंड में जंगलों की आग कई दिनों बाद भी है बेकाबू

बीएनएम@देहरादून

उत्तराखंड के जंगलों में भड़की आग शुक्रवार को और तेज हो गई है। वन विभाग के लिए जंगलों की आग आफत बनती जा रही है। पिछले 24 घंटे में वनाग्नि की 64 नई घटनाएं सामने आई हैं। शुक्रवार को आग से जलकर तीन लोगों की मौत भी हुई है।

उत्तराखंड के जंगलों में भड़की आग ने शुक्रवार को विकराल रूप ले लिया है। यह



### 1085.998 हेक्टेयर वन प्रभावित

वनाग्नि एवं आपदा प्रबंधन उत्तराखंड के अपर मुख्य वन संरक्षक निशांत वर्मा की ओर से शुक्रवार को जारी रिपोर्ट के अनुसार एक नंबर 2023 से दो मई 2024 तक कुल 868 आग की घटनाएं हुई हैं। गढ़वाल में 344 एवं कुमाऊं में 456 तो वन्यजीव में 68 घटनाएं हुई हैं। आगजनी में 1085.998 हेक्टेयर वन प्रभावित हुए हैं। अब तक कुल पांच लोग आग से झुलसकर घायल हो चुके हैं।

आग वन संपदा के साथ ही वन्य जीवों के लिए भी खतरा बन गई है। कई जगह जंगल की आग

आबादी और संस्थानों तक पहुंच चुकी है। वनाग्नि से अब तक करोड़ों रुपये का नुकसान

हुआ है। ऐसे में वन विभाग आग पर काबू पाने में विफल साबित हो रहा है।

### अब तक वनाग्नि की 868 घटनाएं

उत्तराखंड में जंगलों की आग थमने का नाम नहीं ले रही है। शुक्रवार को प्रदेशभर में 24 घंटे में 64 घटनाएं दर्ज हुईं। इसमें 74.67 हेक्टेयर जंगल जल गए। अब तक उत्तराखंड में 868 घटनाएं आग की हो चुकी हैं। एक तरफ जंगल आग से धधक रहे हैं, दूसरी तरफ



बड़े पैमाने पर वन संपदा को नुकसान पहुंच रहा है। जंगलों से उठता धुंआ चारों ओर फैल चुका है। इससे लोगों को काफी परेशानी हो रही है।

### संक्षिप्त समाचार

प्रधानमंत्री मोदी चार मई को  
झारखंड के सिसई में चुनावी  
जनसभा को करेंगे  
संबोधित

गुमला (झारखंड)। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी शनिवार को सिसई के कॉलेज रोड स्थित सिलिया टोंगरी कुलंकेरी मोड़ के समीप मैदान में एक चुनावी जनसभा को संबोधित करेंगे। इस जनसभा में लोहरदगा और खूंटी संसदीय निर्वाचन क्षेत्र के भाजपा कार्यकर्ताओं व आम नागरिकों का महाजुटा होगा। मोदी भाजपा प्रत्याशी समीर उरांव के समर्थन में मतदाताओं से वोट मांगेंगे। जानकारी के अनुसार, प्रधानमंत्री मोदी दोपहर 12:00 बजे पलामू से हेलीकॉप्टर से सिसई के सभा स्थल पहुंचेंगे। यहां करीब दो घंटे सभा को संबोधित करने के बाद बिहार के दरभंगा के लिए प्रस्थान कर जाएंगे। इसके लिए मंच और पंडाल का निर्माण हो चुका है। सभा स्थल के ठीक बगल में तीन हेलीपैड बनाए गए हैं। कार्यक्रम स्थल पर तीन पंडाल लगाए गए हैं, जिनमें एक मुख्य पंडाल और दो पंडाल उसके करीब लगे हैं। उल्लेखनीय है कि आजादी के बाद देश के किसी प्रधानमंत्री का सिसई में पहली बार आगमन होगा। उनके आगमन पर भाजपा कार्यकर्ताओं और क्षेत्र की जनता में खासा उत्साह है।



## मोदी ने पिछले 10 वर्षों में भारतीय राजनीति को बदल दिया: जेपी नड्डा

भाजपा अध्यक्ष नड्डा ने दाहोद में विजय संकल्प सभा को संबोधित किया

बीएनएम@दाहोद

भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा ने शुक्रवार को दाहोद में आयोजित विजय संकल्प सभा को संबोधित करते हुए कहा कि यह चुनाव नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में विकसित भारत के संकल्प को साकार करने का है। मोदी ने पिछले 10 वर्षों में भारत की राजनीति को बदलने का काम किया है। आज 10 वर्षों में भारत विकसित भारत की परिकल्पना की ओर बढ़ रहा है। पहले जाति, धर्म, भेदभाव पर राजनीति होती थी लेकिन आज विकास कार्यों पर राजनीति हो रही है। भाजपा अध्यक्ष ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में भारत मांगने वाला नहीं बल्कि आत्मनिर्भर बन गया है। देश के सर्वोच्च राष्ट्रपति पद की जिम्मेदारी आदिवासी महिला को दी है। आदिवासी समुदाय के बच्चों को शिक्षा मिल सके, इसके लिए एकलव्य विद्यालय की शुरुआत की गई। प्रधानमंत्री मोदी ने 10 साल में भारत की अर्थव्यवस्था को 11वें स्थान से पांचवें स्थान पर पहुंचा दिया है।

10 साल पहले मोबाइल फोन पर मेड इन चाइना, कोरिया, जापान लिखा होता था लेकिन आज भारत में फोन पर मेड इन इंडिया लिखा नजर आता है। आज पीएम मोदी ने भारत के 25 करोड़ लोगों को गरीबी रेखा से

### प्रधानमंत्री मोदी ने रांची में भगवान बिरसा मुंडा की प्रतिमा पर किया माल्यार्पण

रांची (झारखंड)। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी शुक्रवार शाम चाईबासा में जनसभा को संबोधित करने के बाद राजधानी रांची पहुंचे। यहां बिरसा मुंडा एयरपोर्ट से निकलने के बाद उन्होंने बिरसा चौक पर भगवान बिरसा मुंडा की प्रतिमा पर माल्यार्पण किया। साथ ही प्रतिमा की परिक्रमा कर लोगों का अभिवादन किया। इसके बाद उनका काफिला आगे बढ़ गया। मोदी के आगमन पर भाजपा कार्यकर्ताओं और समर्थकों में खासा उत्साह रहा। उनकी एक झलक पाने के लिए सड़क के दोनों ओर बड़ी संख्या में समर्थक और भाजपा कार्यकर्ताओं का जमावड़ा रहा। बिरसा चौक से लेकर रातू रोड तक सड़क किनारे लोग प्रधानमंत्री मोदी के आने का इंतजार करते रहे। जगह-जगह मोदी के स्वागत की तैयारी की गई थी। भाजपा के साथ आजसू के नेता और कार्यकर्ता भी प्रधानमंत्री के स्वागत में जुटे थे। पीएम मोदी ने हरमू के भारत माता चौक से रोड शो भी किया। इस दौरान सुरक्षा के भी चाक-चौबंद इंतजाम किये गये थे। पुलिस प्रशासन के लोग पूरी तरह से मुस्तैद रहे। उल्लेखनीय है कि रांची में आज प्रधानमंत्री मोदी ने तीसरी बार रोड शो किया। पहली बार वर्ष 2019 में उन्होंने रोड शो किया था। दूसरी बार वर्ष 2023 में भगवान बिरसा मुंडा की जयंती पर रोड शो किया था।



ऊपर लाने का काम किया है। आयुष्मान कार्ड योजना के जरिए गरीब परिवारों के मरीजों को मुफ्त इलाज मिलता है और इस बार यह घोषणा की गई है कि 70 साल से अधिक उम्र के बुजुर्ग को भी इस योजना का लाभ मिलेगा।

प्रधानमंत्री मोदी का संकल्प है कि पांच साल में 3 करोड़ दीदियों को लखपति दीदी बनाना है। गुजरात में दो सेमीकंडक्टर इकाइयां बनाई जा रही हैं। अब दाहोद भी स्मार्ट सिटी के रूप में जाना जाने वाला है।

### उद्धव ठाकरे में अब वीर सावरकर का नाम लेने की हिम्मत नहीं: अमित शाह

मुंबई। केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह ने रत्नागिरी में चुनावी सभा को संबोधित करते हुए कहा कि नकली शिवसेना चला रहे उद्धव ठाकरे में अब वीर सावरकर का नाम लेने की हिम्मत नहीं रह गई है। उद्धव ठाकरे स्वर्गीय बालासाहेब ठाकरे के असली वारिस नहीं हैं। बालासाहेब के असली वारिस तो नारायण राणे, एकनाथ शिंदे और राज ठाकरे हैं और यही लोग बालासाहेब के विचारों को आगे ले जा रहे हैं। अमित शाह ने शुक्रवार को रत्नागिरी में भाजपा उम्मीदवार नारायण राणे के समर्थन में आयोजित चुनावी प्रचार सभा को संबोधित कर रहे थे। अमित शाह ने कहा कि यहीं से शिवाजी महाराज हिंदू राष्ट्र स्थापित किया। तिलक का जन्म भी यहीं हुआ था, तिलक ने कहा था कि स्वराज्य मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है, उन्होंने अंग्रेजों को चुनौती दी थी। सावरकर ने यहां क्रांतिकारी कार्य किये। मैं आज प्रचार करने आया हूं। इसी वजह से फर्जी सेना के अध्यक्ष उद्धव ठाकरे से सवाल पूछ रहा हूं। क्या उद्धव ठाकरे अपने भाषण में सावरकर का नाम लेने की हिम्मत कर सकते हैं? अगर उनमें हिम्मत नहीं है तो वे नकली शिव सेना चला रहे हैं। अमित शाह ने कहा कि मुख्यमंत्री पद के लिए उद्धव ठाकरे कांग्रेस में शामिल हो गए हैं। कश्मीर में 370 पर अलग रुख अपनाने वालों के चरणों में उद्धव ठाकरे गिर गए हैं। प्रधानमंत्री मोदी जब दूसरी बार प्रधानमंत्री बने तो उन्होंने राम मंदिर बनवाया। प्रधानमंत्री ने तीन तलाक खत्म किया।



संक्षिप्त समाचार

## नेपाल से भटककर आई महिला को ग्रामणों ने पुलिस को सौंपा

पूर्णिया। डगरूआ थाना अंतर्गत के एक नेपाली महिला जिसका नाम सरिता मांझी उम्र 25 वर्ष है और मोतीपुर थाना नमालूम जिला मोरंग नेपाल की रहने वाली है को शुक्रवार को नेपाल पुलिस को सौंप दिया गया। महिला दिमागी रूप से कमजोर है, जिसे बेलगाछी में लावारिस घूमते हुए ग्रामीणों ने देखा और डगरूआ थाना को उसे सुपुर्द किया। उसको महिला सिपाही के संरक्षण में थाना सिरिस्ता में रखा गया तथा नेपाल के मोरंग जिला से सटे अररिया थाना की सिकटी और कुंआरी थाना को सूचित कर शुक्रवार को परिजन से संपर्क कर थाना बुलाया गया, जहां नेपाल पुलिस की सहायता से सुपुर्द कर दिया गया।

## गोलघर के पास झुगियों में लगी आग, गैस सिलेंडर में विस्फोट से सहमे में लोग

पटना। राजधानी पटना के बुद्ध कॉलोनी थाना क्षेत्र के नवीन पुलिस लाइन के पास बसे झुगियों में शुक्रवार दोपहर भीषण आग लग गयी। यहां आग लगने के बाद लगातार विस्फोट की आवाज आ रही है, जिससे आसपास के लोग सहमे हुए हैं। अगलगी की सूचना के बाद मौके पर पहुंचे फायर ब्रिगेड के कर्मचारी आग पर काबू पाने की कोशिश में लगे। गोलघर इलाके में पास की एक झुगी में आग लग गयी। आग ने अपने लपेटे में एक के बाद एक झुगियों को अपने जद में ले लिया और पछुआ हवा के कारण आग ने कुछ देर में ही विकराल रूप धारण कर लिया। फायर ब्रिगेड की कई गाड़ियां आग बुझाने में लगी हुई हैं। इस अगलगी में किसी के हताहत होने की सूचना अब तक नहीं है। इस अगलगी में कई घर स्वाहा हो गए। यहां तक कि झोपड़ियों में रखे गैस सिलेंडर भी धमाके के साथ उड़ गए इससे पूरे इलाके में अफरातफरी मच गई।

# कोसी के दियारा क्षेत्र फरकिया में तेजस्वी व मुकेश सहनी ने सभा की

बीएनएम@सहरसा

जिले के सलखुआ प्रखंड के पूर्वी कोसी तटबंध अंदर दियारा क्षेत्र फरकिया के कोसी उच्च विद्यालय कबीरा धाप में शुक्रवार को आयोजित चुनावी सभा को बिहार के पूर्व उप मुख्यमंत्री सह नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी यादव, पूर्वमंत्री सह सन ऑफ मल्लाह मुकेश सहनी ने महागठबंधन प्रत्याशी के समर्थन में चुनावी सभा को संबोधित किया।

पूर्व डिप्टी सीएम ने चुनावी सभा को संबोधित कर कहा कि इंडिया की सरकार बनी तो देश के एक करोड़ लोगों को नौकरी व रक्षाबंधन के अवसर पर सभी गरीब बहनों को प्रति वर्ष एक-एक लाख रुपये की सहायता दी जाएगी। 500 में रसेई गैस सिलेंडर, दो सो यूनिट बिजली फ्री में मुहैया कराया जाएगा। उन्होंने कहा कि हमने 17 महीने में पांच लाख नौकरी दिया है।



खगड़िया लोकसभा के सिमरी बख्तियारपुर विधानसभा क्षेत्र के सलखुआ तटबंध के भीतर दियारा क्षेत्र के लोगों आवागमन सुविधा हेतु डेंगराही कोसी नदी घाट पर उच्च स्तरीय पुल निर्माण की मांग को पूरा किया हूं। डेंगराही कोसी नदी घाट पर उच्च स्तरीय पुल निर्माण कार्य भी चल रहा है। पुल निर्माण

होने से सहरसा - खगड़िया जिले की दुरी कम होने के साथ-साथ कोसी दियारा क्षेत्र का विकास होगा। खगड़िया लोकसभा क्षेत्र से महागठबंधन समर्थित (सीपीएम) उम्मीदवार संजय कुमार कुशवाहा के पक्ष में चुनावी जनसभा को संबोधित करते हुए कहा।

तेजस्वी ने कहा कि नरेन्द्र मोदी ने जो वादा किया वो पूरा नहीं किया। वहीं वीआईपी प्रमुख मुकेश सहनी ने कहा बिहार के युवा प्रत्येक वर्ष नौकरी की तलाश में अन्य प्रदेश पलायन कर रहे हैं, और गुजरात वाले खाली झूठे वादे पर वादे किए जा रहे हैं। कोसी उच्च विद्यालय मैदान में आयोजित सभा को संबोधित करते कहा कि यह चुनाव लोकतंत्र एवं संविधान को बचाने का चुनाव है। हम नई सोच एवं नया बिहार बनाना चाहते हैं। उन्होंने एक एक वोट इंडिया गठबंधन के उम्मीदवार संजय कुमार कुशवाहा को देने का अपील की।

वीआईपी सुप्रिमो सह बिहार सरकार के पूर्व मंत्री सन ऑफ मल्लाह मुकेश सहनी ने कहा कि यह चुनाव हक और अधिकार की लड़ाई है। मौके पर सिमरी बख्तियारपुर विधायक युसूफ सलाउद्दीन, वीआईपी नेता मिथलेश विजय सहित कई नेता मौजूद थे।

# लोक लुभावन वादों के साथ जनता को रिझाने की तेजस्वी प्रसाद ने की कोशिश

अररिया। विश्व प्रसिद्ध साहित्यकार फणीश्वरनाथ रेणु की धरती अररिया के सिमराहा मध्य विद्यालय मैदान में नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी प्रसाद ने राजद उम्मीदवार शाहनवाज आलम के पक्ष में चुनावी सभा को संबोधित करते हुए भाजपा पर प्रहार किया।

उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि देश में दस साल से और बिहार में पंद्रह सालों से भाजपा की सरकार है लेकिन वे मुद्दे की बात नहीं करते हैं। जबकि वह सिमराहा की धरती पर मुद्दे की बात करने आए हैं। आज देश का दुश्मन बढ़ती महंगाई, बेरोजगारी और गरीबी है। जिससे जनता जूझ रही है।

उन्होंने कहा कि 17 महीने के कार्यकाल में उन्होंने लाखों नौकरियां दी। विकास मित्र, टोला सेवक, तालिमी मरकज, और शिक्षामित्र के मानदेय को दुगुना करने का काम किया।



जाति आधारित जनगणना के साथ-साथ आईटी पॉलिसी, स्पोर्ट्स पॉलिसी और टूरिज्म पॉलिसी डेवलप करने का काम किया। निवेशकों को बुलाकर बिहार में निवेश करवा रहे थे। और जब हम लोग यह काम कर रहे थे और नौकरी दे रहे थे तो भाजपा वालों ने उनके चाचाजी को हाईजैक कर लिया। लेकिन वह उनकी इज्जत करते हैं। चाचाजी बुजुर्ग और अभिभावक हैं।

उन्होंने कहा कि 17 माह के कार्यकाल में उन्होंने पांच लाख युवाओं को रोजगार देने का काम किया। तीन लाख युवाओं के रोजगार की प्रक्रिया अंतिम रूप में थी और सरकारी नौकरी देने वाले थे। लेकिन एन वक्त पर भाजपा वालों ने मुख्यमंत्री को हाईजैक कर लिया और सरकार से बाहर कर दिया। उन्होंने कहा कि यदि केंद्र में उनकी सरकार बनी तो 15 अगस्त तक एक करोड़ युवाओं को रोजगार देने का काम करेंगे। गरीब बहनों को प्रत्येक साल एक लाख रुपये दिया जायेगा।

मौके पर राजद उम्मीदवार शाहनवाज आलम, राजद जिलाध्यक्ष मनीष यादव, कांग्रेस जिलाध्यक्ष जाकिर अनवर बैराग, अविनाश आनंद, सुरेश पासवान, कमरुज्जमा समेत बड़ी संख्या में राजद और कांग्रेस के कार्यकर्ता मौजूद थे।



## समाचार भेजें

किसी भी प्रकार का समाचार, विचार एवं विज्ञापन देने के लिए संपर्क करें- 9471060219

## ई-मेल भेजें

bordernewsmirror@gmail.com



## सियासत रायबरेली और वायनाड से राहुल गांधी ने किया नामांकन

# राहुल गांधी कहीं से भी चुनाव लड़ें हर जगह उनकी हार तय है : सम्राट चौधरी

पटना। लोकसभा चुनाव में कांग्रेस ने रायबरेली और अमेठी में नामांकन के अंतिम दिन अपने पते खोल दिए। पार्टी ने रायबरेली से राहुल गांधी और अमेठी से किशोरी लाल शर्मा को उम्मीदवार बनाया है। राहुल गांधी के सीट बदलने पर बिहार के दोनों डिप्टी सीएम सम्राट चौधरी और विजय कुमार सिन्हा ने तंज कसा है।

बिहार भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष सम्राट चौधरी ने कहा कि पहले उनको डर था तो हम लोगों ने उनको मंदिर भिजवाया। अब पूरा गांधी परिवार परंपरागत सीट को भी छोड़कर भाग रहा है। इनका पूरा खानदान परंपरागत सीट छोड़कर भाग रहा है। यह लोग कहीं से



चुनाव लड़ें हर जगह इनकी हार तय है।

सम्राट ने कहा कि एक बात लिखकर रख लीजिए 2025 में जब नवंबर के महीने में विधानसभा का चुनाव होगा तो उससे पहले 10 लाख लोगों को रोजगार मिल चुका होगा। विधानसभा चुनाव से पहले एक-एक व्यक्ति

की सूची निकाल कर हम बताने का काम करेंगे कि नीतीश कुमार ने जो वादा किया था उसे किस हद तक पूरा किया है। यह हमारी गारंटी है। यह लालू का राज नहीं है कि 15 साल में एक भी लोगों को रोजगार नहीं मिला।

उप मुख्यमंत्री विजय कुमार सिन्हा ने कहा कि राहुल गांधी किसी भी जगह से चुनाव लड़ें जनता का विश्वास उनके साथ नहीं है। वह डरे हुए हैं। इसलिए अब सीट छोड़ रहे हैं। राहुल गांधी में आत्मविश्वास नहीं है कि वह वायनाड से चुनाव जीतेंगे। अब रायबरेली में डर से आए हैं। राहुल गांधी पूरी तरह से रिजेक्ट हो चुके हैं। वह जहां से भी चुनाव लड़ेंगे उनका हार तय है।

बीएनएम@सारण

एक बार फिर बेखौफ अपराधियों द्वारा एक व्यक्ति की हत्या कर दी गई। यह व्यक्ति भगवान बाजार थाना अंतर्गत गणपति आईटीआई का संचालक ओमप्रकाश श्रीवास्तव है, जो सुबह टहलने गया था। लेकिन वापस लौटने के दौरान भगवान बाजार थाना के समीप लल्लू मोड़ पर अज्ञात अपराधियों के द्वारा ओमप्रकाश श्रीवास्तव पर

ताबड़तोड़ फायरिंग शुरू कर दी गई। अपराधियों द्वारा की गई फायरिंग में ओमप्रकाश वहीं गिर पड़े, इसके बाद इलाके में भगदड़ की स्थिति हो गई और लोग इधर-उधर भागने लगे। जिसके बाद अपराधी भी फरार हो गए। घटना की जानकारी मिलने पर भगवान बाजार थाना की पुलिस और 112 पुलिस की गाड़ियां घटनास्थल पर पहुंची और युवक को उठाकर छपरा सदर अस्पताल ले गयी, जहां डॉक्टरों ने जांच के उपरांत उसे मृत घोषित कर दिया।





संक्षिप्त समाचार



## रक्सौल में मासिक अपराध गोष्ठी का आयोजन, सतर्कता बरतने का निर्देश

मोतिहारी। जिले के रक्सौल अनुमंडल पुलिस कार्यालय स्थित सभागार में शुक्रवार को मासिक अपराध गोष्ठी आयोजन किया गया। बैठक की अध्यक्षता डीएसपी धीरेंद्र कुमार ने किया। बैठक को संबोधित करते हुए डीएसपी श्री कुमार ने थानाध्यक्षों को आगामी लोकसभा चुनाव को लेकर विशेष सतर्कता बरतने का निर्देश दिया। साथ ही अनुमंडल के अलग-अलग थाना में दर्ज कांड की समीक्षा की, लंबित कांडों के समय से निष्पादन के साथ-साथ अलग-अलग मामले में फरार चल रहे अभियुक्तों, कोर्ट वारंटियों की गिरफ्तारी करने का निर्देश दिया। उन्होंने नेपाल की सीमा से लगे सीमावर्ती थाना के थानाध्यक्षों को सीमा पर अवैध गतिविधि पर नजर रखने व शराब तस्करी पर लगाम लगाने के लिए अपराध सूचना को मजबूत बनाने को लेकर विशेष दिशा-निर्देश दिया। बैंको में लगे सीसीटीवी कैमरे की नियमित जांच करने, संदिग्धों पर नजर रखने तथा नियमित वाहन जांच करने का निर्देश दिया। बिना किसी काम के रात में मोटर साईकिल से घूमने वालों पर जांच कर कार्रवाई करने का निर्देश दिए। मौके पर रक्सौल इंपेक्टर राजीव नंदन सिन्हा, छौड़ादानों संजीव कुमार, सुगौली अनिल सिन्हा, हरैया ओपी प्रभाषी अनुज कुमार सिंह, छौड़ादानों थानाध्यक्ष सरिता कुमारी, दरपा उमाशंकर माझी, महूअवा सोनी कुमारी, आदापुर धनंजय शर्मा, हरपुर विश्वजीत कुमार, नकरदेई रामशरण कुमार, रामगढ़वा एस एन पांडे, पलनवा रमेश महतो, भेलाही नितिन कुमार सहित अनुमंडल के सभी थानाध्यक्ष मौजूद थे।

# सीपीआई के कद्दावर नेता कॉमरेड अतुल कुमार अंजान के असामयिक निधन से पार्टी में शोक की लहर

बीएनएम@मोतिहारी

सीपीआई के कद्दावर नेता व राष्ट्रीय सचिव कॉमरेड अतुल कुमार अंजान के असामयिक निधन से पार्टी में शोक की लहर व्याप्त है। पार्टी ने तीन दिनों तक शोक की घोषणा की है। साथ ही पार्टी का झंडा उनके सम्मान में झुकाया गया। उनके असामयिक निधन पर कोटवा हाई स्कूल परिसर में पार्टी द्वारा शोक सभा का आयोजन कर तीन मिनट का मौन रखा गया।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए किसान सभा के जिला सचिव रामायण सिंह ने कहा कि अतुल अंजान सीपीआई की बौद्धिक संपदा थे। इसकी भरपाई अगले कई दशक तक नहीं हो सकती है। सीपीआई के राष्ट्रीय



सीपीआई के कद्दावर नेता व राष्ट्रीय सचिव कॉमरेड अतुल कुमार अंजान को श्रद्धांजलि देने पहुंचे लोग।

सचिव सह अखिल भारतीय किसान सभा के राष्ट्रीय महासचिव कई भाषाओं के जानकर थे। 1977 में राजनीति में कदम रखा और

इसके बाद कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा। इसके साथ ही वे किसानों व श्रमिकों के लिए काफी काम किया। समाजसेवक के

रूप में भी राष्ट्रीय स्तर पर अपनी पहचान बनाई। सीपीआई के अंचल मंत्री भरत यादव ने कहा कि कॉमरेड अतुल अंजान स्वामीनाथन आयोग कमिटी के सदस्य एवं एआईएसएफ के राष्ट्रीय सचिव भी रह चुके हैं। उनके असामयिक निधन से पार्टी को अपूर्णीय क्षति हुई है।

वे विगत कई वर्षों से कैंसर रोग से पीड़ित थे। लखनऊ के एक अस्पताल में आज अंतिम सांस ली। मौके पर सीपीआई नेता बाबूलाल राय, बृजकिशोर पटेल, रामजीवन मेहता, कृष्णा मेहता, विरेंद्र राय, पूर्णवासी प्रसाद कुशवाहा, राजदेव सिंह, शेख आफताब हुसैन, भूपेंद्र पाठक, रामचंद्र राय, लाल बिहारी बैठा, पूर्व मुखिया रईस आजम सहित कई लोग मौजूद रहे।

# मोतिहारी पुलिस ने लॉरेंस बिश्नोई गैंग के शातिर को किया गिरफ्तार

बीएनएम@मोतिहारी

जिला पुलिस की टीम ने पश्चिमी चंपारण से सटे भारत-नेपाल सीमा क्षेत्र से लॉरेंस बिश्नोई गैंग के सदस्य शशांक पांडेय के एक सहयोगी को गिरफ्तार किया है।

गिरफ्तार अपराधी ने शशांक पाण्डेय को नेपाल के वीरगंज में रूम दिलवाने सहित अन्य कामों में सहयोग किया था। जिसके विरुद्ध शशांक पाण्डेय के बयान पर मामला दर्ज किया गया था। जिसके बाद वह फरार चल रहा था। मोतिहारी एसपी कांतेश कुमार मिश्र के निर्देश पर रक्सौल डीएसपी धीरेंद्र कुमार ने उक्त वांछित को पश्चिमी चंपारण जिले के इनरवा थाना क्षेत्र के पिपरा से गिरफ्तार किया है। पकड़ा गया वांछित बृजकिशोर प्रसाद के



पुत्र विनय कुमार बताया गया है।

इसकी जानकारी देते रक्सौल डीएसपी धीरेंद्र कुमार ने बताया कि इंडो-नेपाल बार्डर पर बिश्नोई गैंग के लोगो की सूचना मिली, जो किसी बड़े अपराधिक घटना को अंजाम देने के फिराक में थे। सूचना पर एसपी के निर्देश पर रक्सौल थानाध्यक्ष राजीव नंदन सिन्हा, एसआई हरeram तिवारी, पीएसआई प्रभात कुमार, प्रकाश कुमार, आनंद कुमार,

लालबाबू मियां के नेतृत्व में टीम का गठन किया गया।

टीम ने त्वरित कार्रवाई करते हुए उक्त आरोपी को गिरफ्तार किया है। डीएसपी ने बताया कि लगभग दो माह पूर्व रक्सौल थाना क्षेत्र से लॉरेंस बिश्नोई गैंग के तीन कुख्यात अपराधियों को गिरफ्तार किया गया था। गिरफ्तार अपराधियों की पहचान बेतिया जिले के मैनाटाड़ थाना क्षेत्र के रहने वाले शशांक पांडे और आदापुर हरपुर थाना क्षेत्र के रहने वाले त्रिभुवन साह तथा उत्तर प्रदेश आजमगढ़ के रहने वाले श्रीकांत कुमार यादव के रूप में हुई थी। गिरफ्तार अपराधियों के पास से पुलिस ने एक 9 एमएम पिस्टल, दो कारतूस, 2100 नेपाली और 1200 भारतीय रुपये के नोट भी बरामद किये थे।

## मतदाता जागरूकता हेतु रंगोली प्रतियोगिता आयोजित

मोतिहारी। पूर्वी चंपारण जिला के संग्रामपुर प्रखंड अंतर्गत नारायणी जीविका महिला संकुल स्तरीय संघ द्वारा मतदाता जागरूकता हेतु रंगोली प्रतियोगिता आयोजित की गई जिसमें दीदियों ने बढ़ चढ़ कर हिस्सा लिया। प्रतियोगिता के माध्यम से जीविका दीदियों एवम ग्रामीणों को आगामी 25 मई को होने वाले लोकसभा चुनाव हेतु मतदान में सक्रिय भूमिका निभाने एवम मतदान अवश्य करने हेतु सभी को जागरूक करने का भी प्रण लिया गया। बीपीएम मनोज कुमार ने बताया कि जीविका द्वारा पूरे प्रखंड में विभिन्न गतिविधियों जैसे प्रभात फेरी, जागरूकता रैली, कैडल मार्च, मेहंदी प्रतियोगिता, नुकड़ नाटक, चौपाल, गृह भ्रमण हस्ताक्षर अभियान आदि द्वारा सभी ग्रामीणों को मतदान अवश्य करने हेतु जागरूक किया जा रहा है ताकि मतदान प्रतिशत बढ़ाया जा सके। मौके पर सीएलएफ अध्यक्ष सुशीला देवी, सचिव सुमन देवी, कोषाध्यक्ष नीति देवी सीसी सौरभ शांडिल्य, मदन कुमार मंडल विजय कुमार पाल, मुन्ना कुमार, आशा कुमारी, रिकी देवी तथा अन्य मौजूद थे।

सतर्कता

वाल्मीकिनगर में नक्सल प्रभावित 54 बूथ है संवेदनशील

# छः विधानसभा वाला है लोकसभा वाल्मीकिनगर

बीएनएम@बेतिया/बगहा

छठे चरण के चुनाव कि अधिसूचना जारी होने के बाद चुनाव कि तैयारी युद्ध स्तर पर जारी है, एक ओर प्रत्यासी अपने प्रचार प्रसार में लगे हुए हैं वहीं प्रशासन सुरक्षा व्यवस्था को चाक चौबंद करने में जुटी हुई है।

## छः विधानसभा वाला है लोकसभा वाल्मीकिनगर

वाल्मीकि नगर लोकसभा में कुल 6 विधानसभा क्षेत्र है टोटल वोटर कि बात करें तो यहां 1825490 वोटर हैं जिसमें पुरुष वोटर 966302 और महिला वोटर 859116 है। कुल मतदान केंद्र 1829 है जिसमें 54 मतदान केंद्र नक्सल प्रभावित है जहां चुनाव का समय सुबह 7 बजे से 4 अपराहन तक ही रखा गया शेष सभी बूथों पर सुबह 7 बजे से 6 बजे

## छठे चरण में होगा मतदान

चुनाव कि प्रक्रिया कि बात करें तो 29 अप्रैल को अधिसूचना जारी हो गई है जिसके तहत 29 अप्रैल से 6 मई तक नाम निर्देशन पात्र जमा किये जायेंगे 7 मई को नामनेशन पात्र कि संविक्षा तथा 9 मई को नाम वापसी कि अंतिम तिथि है। 25 मई को छठे चरण का मतदान होगा और 4 जून को वोटो कि गिनती होगी।

अपराहन तक मतदान होगा। नक्सल प्रभावित क्षेत्रों में सुरक्षा व्यवस्था कि बात करें तो इस संबंध में बगहा एसपी सुशांत कुमार सरोज ने बताया कि जो भी नक्सल प्रभावित क्षेत्र का बूथ है वहां पर पारामिलिट्री कि तैनाती रहेगी साथ ही एरियल सुरक्षा के लिए हेलीकाप्टर और ड्रोन से भी निगरानी रखी जाएगी इसके साथ ही विशेष दल पेट्रोलिंग में भी लगा रहेगा। इस तरह देखा जाय तो चप्पे चप्पे पर सुरक्षा कि पुख्ता व्यवस्था कि गई है। जिससे कि लोग निर्भीक होकर अपने मतधिकार का प्रयोग करें।

संवेदनशील शील भवनो कि पूरी सुरक्षा पर प्रशासन कि नजर पहले से ही है।

## भीषण गर्मी से वोटर को हो रही परेशानी

सभी प्रयास के बावजूद भी इस चुनाव में वोट प्रतिशत नहीं बढ़ रहा है जो सबके लिए एक चुनौती बना हुआ है विगत 2019 लोकसभा चुनाव में वोटर टर्न आउट प्रतिशत कि बात करें तो 60 प्रतिशत से अधिक था जिसको इस चुनाव में हासिल करना एक बहुत बड़ा लक्ष्य

# नीतीश कुमार खुद को भले ही सुशासन बाबू कह रहे हों, मगर बिहार की जनता अब उन्हें अपना नेता नहीं मानती: प्रशांत किशोर

बीएनएम@बेतिया

जन सुराज पदयात्रा के सूत्रधार प्रशांत किशोर ने नीतीश कुमार के सुशासन बाबू वाली इमेज पर तंज कसते हुए कहा कि हमको तो कोई नहीं मिला, जो नीतीश कुमार को सुशासन बाबू कह रहा है। पहले किसी जमाने में 2005 से 2012 का एक दौर था, जब लोगों को, बिहार की 4 जनता को ये लगा था कि बिहार में कुछ सुधार हो रहा है।

लोगों को इसलिए वो महसूस हुआ था, क्योंकि बिहार की जनता ने 15 सालों तक लालू यादव का जंगलराज देखा था। एक कहावत है न कि जब बहुत अंधेरा होता है, तो उसमें एक छोटा सा दीपक भी जलेगा तो उसका प्रकाश थोड़ा ज्यादा दिखता है।

कुछ प्रयास नीतीश कुमार ने शुरुआती दिनों में किया भी था, लेकिन 2014 के बाद के



जो नीतीश कुमार हैं उनको कोई भी सुशासन बाबू नहीं कहता है। वो खुद ही अपने आपको कहते हैं जनता उनको सुशासन बाबू नहीं कह रही है। किसी भी गांव, देहात में मुझे कोई नहीं मिला जो नीतीश कुमार को सुशासन बाबू कह रहा हो या जो राज्य वो चला रहे हैं उसमें सुशासन है। लोग तो ये कहते हैं कि लालू यादव के राज में अपराधियों का जंगलराज था और नीतीश कुमार के राज में अधिकारियों का जंगलराज है।



# राज्य एवं केंद्रीय टीम द्वारा किया जा रहा है राष्ट्रीय यक्ष्मा उन्मूलन कार्यक्रम की मॉनिटरिंग

**मेडिकल कैप लगाकर पोर्टेबल टीबी मशीन से हो रही है टीबी संभावित मरीजों की जाँच**

**8 हजार 600 से ज्यादा मरीजों का हो रहा है इलाज**

बीएनएम@मोतिहारी

टीबी मुक्त भारत अभियान के तहत जिले में राज्य एवं केंद्रीय टीम के सदस्यों के द्वारा राष्ट्रीय यक्ष्मा उन्मूलन कार्यक्रम के तहत प्रखंडों में चल रहे मेडिकल कैप में यक्ष्मा रोगियों की पोर्टेबल एक्स रे मशीन से हो रहे जाँच का निरीक्षण किया जा रहा है। चाय दिल्ली के अहेली बासु ने कहा की पोर्टेबल एक्स रे मशीन से अब टीबी मरीजों की जाँच बेहद कम समय में आसानी से हो जा रही है, उन्होंने बताया की इस मशीन से एक दिन में ही सैकड़ों लोगों की

जाँच की जा रही है। जिससे टीबी मरीजों की खोज आसानी से हो रही है। इस संबंध में वर्ल्ड विजन इंडिया के जिला प्रतिनिधि रामजनम सिंह ने बताया की जिले के 27 प्रखंडों के पीएचसी स्तर पर एवं अनुमण्डलीय अस्पतालों में मेडिकल कैप लगाकर यक्ष्मा रोगियों की पहचान की जा रही है ताकि टीबी मरीजों का समय पर पहचान एवं इलाज कर इसके प्रसार को खत्म किया जा सके।

उन्होंने बताया की अल्ट्रा पोर्टेबल डिजिटल एक्सरे मशीन से टीबी की एक्टिव केस की फाईंडिंग की जा रही है जिससे टीबी मरीजों की पहचान बेहद कम समय में हो रही है। उन्होंने बताया की वर्ष 2019 में जिले में टीबी मरीजों की संख्या 4092 थी, 2020 में 5118, 2021 में 6141, 2022 में 7094, वहीं 2023 में टीबी मरीजों की संख्या बढ़कर 8531 तक पहुंच गई है, जिनमें पुरुष 5103, महिलाएं 3427, बच्चे 787 हैं, वहीं एमडीआर के 176



मामले हैं। उन्होंने बताया की टीबी एक संचारी रोग है जिसमें सावधानी पूर्वक पूरी दवा का कोर्स करना जरूरी होता है। उन्होंने बताया की जिले के सभी सरकारी अस्पताल में टीबी की मुफ्त जाँच एवं दवा उपलब्ध है।

## 116 लोगों की हुई टीबी स्क्रीनिंग

केसरिया प्रखंड के हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर पर स्वास्थ्य विभाग एवं वर्ल्ड विजन इंडिया संस्था के सहयोग से कैम्प का आयोजन कर टीबी के संदिग्ध मरीजों का स्क्रीनिंग अल्ट्रा पोर्टेबल डिजिटल एक्सरे मशीन से किया गया। प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी डॉ अर्चना ने बताया की

हेल्थ कैम्प में लगभग 116 रोगियों का पोर्टेबल मशीन से एक्सरे किया गया जिसमें से 18 टीबी के रोगी पाये गये, उन्होंने बताया की मरीजों का बलगम संग्रह कर नेट टेस्टिंग के लिये भेजा गया है, बलगम जांच में पोजिटिव पाये जाने पर उन सभी रोगियों को टीबी की मेडिसिन चलाया जायेगा।

## टीबी से बचाव के उपाय

अमरजीत प्रभाकर, स्टेट लीड चाय पटना ने बताया की टीबी से बचाव के लिए सावधानी जरूरी है, टीबी के लक्षण होने पर बलगम की जांच कराएं। एक्स-रे कराएं। चिकित्सक द्वारा

पुष्टि करने पर सावधानी बरतें। घरों में साफ-सफाई रखें। बीमार व्यक्ति मुंह पर रुमाल लगाकर चले। जिला टीबी अस्पताल, सभी पीएचसी एवं डाट्स सेंटर पर टीबी मरीजों का इलाज होता है। वहां से निःशुल्क दवाएं ले सकते हैं। बीच में दवा न छोड़ें। इलाज के दौरान खूब पौष्टिक खाना खाएं। एक्सरसाइज करें, योग करें।

मौके पर अमरजीत प्रभाकर, स्टेट लीड चाय पटना, मिस .अहेली बासु, कम्युनिकेशन एक्सपर्ट, चाय दिल्ली रामजनम सिंह, प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी डॉ अर्चना, डिस्ट्रिक्ट लीड वर्ल्ड विजन इंडिया, जितेन्द्र कुमार, डिस्ट्रिक्ट सुपरवाइजर, अनुप्रिया सिंह, एसटीएस संजीव सिंह, महिपाल यादव, सीएचओ उत्कर्ष कुमार, कम्युनिटी कोऑर्डिनेटर मुकुल कुमार, एक्स रे टेक्नीशियन व अन्य स्वास्थ्य कर्मी शामिल थे।

## मतदाताओं को जागरूक एवं प्रेरित करने हेतु रंगोली, मेंहदी एवं पेंटिंग प्रतियोगिता का हुआ आयोजन

बेतिया। लोकसभा आम निर्वाचन, 2024 में जिले के शत-प्रतिशत मतदाता अपने-अपने मत का प्रयोग अनिवार्य रूप से करें, इस हेतु स्वीप गतिविधि के तहत विभिन्न प्रकार के मतदाता जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन निरंतर कराया जा रहा है। मतदाताओं को 25 मई को मतदान करने हेतु जागरूक करने में सरकारी एवं गैरसरकारी संस्थाओं द्वारा बढ़चढ़ कर हिस्सा लिया जा रहा है। इसी कड़ी में शुक्रवार को संत कोलंबस स्कूल, बेतिया में मतदाता जागरूकता अभियान के तहत रंगोली, मेंहदी और पेंटिंग प्रतियोगिता का आयोजन सम्पन्न हुआ। छात्र-छात्राओं ने मतदाता जागरूकता से संबंधित आकर्षक रंगोली, पेंटिंग बनाएं और हाथों पर जागरूकता से संबंधित मेंहदी को सजाया। इस अवसर पर जिला कार्यक्रम पदाधिकारी, शिक्षा विभाग अलका सहाय, जिला स्वीप कोषांग की सदस्या मेरी एडलीन सहित स्वीप कोषांग के सभी सदस्य उपस्थित थे।

## चार अभ्यर्थियों ने दाखिल किया नामांकन

बेतिया। लोकसभा आम निर्वाचन-2024 अंतर्गत नामांकन के चौथे दिन 2-पश्चिम चम्पारण संसदीय निर्वाचन क्षेत्र के निर्वाचन हेतु निर्वाची पदाधिकारी-सह-जिला पदाधिकारी, दिनेश कुमार राय के कक्ष में अभ्यर्थी संजय कुमार (वीरो के वीर इंडियन पार्टी) द्वारा नामांकन दाखिल किया गया। इसके साथ ही 1-वाल्मीकिनगर संसदीय निर्वाचन क्षेत्र के निर्वाचन हेतु निर्वाची पदाधिकारी-सह-अपर समाहर्ता राजीव कुमार सिंह के कक्ष में अभ्यर्थी निवर्तमान सांसद सुनील कुमार (जनता दल (यूनाइटेड)), देवानंद शुक्ल उर्फ दयानन्द शुक्ल (गुजरात सर्व समाज पार्टी, (स्वतंत्र) एवं सफी मोहम्मद मियां (आजाद समाज पार्टी, कांशीराम) द्वारा नामांकन दाखिल किया। शुक्रवार को कुल-04 अभ्यर्थियों द्वारा नामांकन दाखिल किया गया।

# जन्मजात दिल में छेद वाले जिले के 6 बच्चे इलाज के लिए गए अहमदाबाद

**राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत हृदय रोग से पीड़ित बच्चों का होता है निःशुल्क इलाज : सीएस**

बीएनएम@बेतिया

राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरबीएसके) के तहत हृदय रोग जैसे गंभीर बीमारी से पीड़ित जिले के 6 बच्चे को बेहतर इलाज के लिए सिविल सर्जन डॉ श्रीकांत दुबे की मौजूदगी में एम्बुलेंस से पटना रवाना किया गया। वहां से ये बच्चे अपने अभिभावकों के साथ हवाई जहाज से अहमदाबाद रवाना किए जाएंगे। जहां इनकी हृदय में छेद के कारण सर्जरी कराई जाएगी। इस संबंध में सिविल सर्जन डॉ दुबे ने बताया कि स्वास्थ्य विभाग द्वारा राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत जिले के सरकारी स्कूलों व आंगनबाड़ी केंद्र पर ऐसे बच्चों की स्वास्थ्य जांच कर स्क्रीनिंग की जाती है। उसके बाद ऐसे गंभीर बीमारियों

## कैंप लगाकर की जाती है बच्चों की स्क्रीनिंग

डीपीएम अमित अचल ने बताया कि राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरबीएसके) के तहत 43 प्रकार की बीमारियों की जांच चिकित्सकों द्वारा निःशुल्क रूप से आंगनबाड़ी केंद्रों, विद्यालयों व अन्य स्थानों पर कैंप लगाकर समय-समय पर की जाती है। जांच के दौरान कुछ बच्चों में हृदय रोग से संबंधित लक्षण दिखाई देने पर उन्हें जिले के अस्पताल में स्क्रीनिंग की जाती है। उसके बाद हृदय रोग से पीड़ित बच्चों को उनके माता-पिता और जरूरी कागजातों के साथ निःशुल्क एम्बुलेंस पटना और उसके बाद विमान से श्री सत्य साई हॉस्पिटल, अहमदाबाद भेजा जाता है। उन्होंने बच्चों के अभिभावक से अपील करते हुए कहा की ऐसे बच्चों की जानकारी होने पर सरकारी अस्पताल या जिला स्वास्थ्य समिति के जिला समन्वयक रंजन कुमार से सम्पर्क करें।



से ग्रसित बच्चों की पहचान करते हुए उन्हें विशेष इलाज की सुविधा हेतु एम्बुलेंस से पटना रेफर किया जाता है।

उसके बाद गंभीर हृदय रोग से पीड़ित बच्चों

को सत्य साई हॉस्पिटल अहमदाबाद उनके अभिभावक के साथ भेजा जाता है, जहां रहने, खाने, इलाज की सभी व्यवस्था के साथ ही हवाई जहाज के टिकट की निःशुल्क व्यवस्था

की जाती है। राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरबीएसके) के जिला समन्वयक रंजन कुमार मिश्रा ने कहा कि जिले के नरकटियागंज प्रखंड के असरफ खान, उम्र 17.10 वर्ष, अनाबिया अमन, बगहा 3.1 वर्ष, राजू कुमार, मझौलिया 6.10 वर्ष, गुनगुन कुमारी, योगापट्टी 11.7 वर्ष, प्रिया कुमारी मझौलीया 17.1 वर्ष, कन्हैया कुमार गौनाहा, 17.3 वर्ष के बच्चे जो जन्मजात हृदय रोग से ग्रसित थे इन्हें आज जिला स्वास्थ्य समिति बुलाकर एम्बुलेंस से पटना भेजा गया है। जहां से हवाई यात्रा के माध्यम से श्री सत्य साई हॉस्पिटल अहमदाबाद भेजा जाएगा। ताकि उन लोगों की दिल में छेद वाली बीमारी से निजात दिलाया जा सके। इस मौके पर सीएस डॉ श्रीकांत दुबे, डीपीएम अमित अचल, जिला अनुश्रवण एवं मूल्यांकन पदाधिकारी विनय कुमार सिंह, जिला महामारी पदाधिकारी डॉ आर एस मुन्ना, जिला समन्वयक डॉ रंजन कुमार मिश्रा, डीसीएम राजेश कुमार व जिला स्वास्थ्य समिति के अन्य स्वास्थ्य कर्मी उपस्थित थे।

## MADAN RAJ NURSING HOME

- ★ Dr. C.B. Singh MBBS
- ★ Dr. Khushboo Kumari MBBS, MD Obstetrics & Gynaecology
- ★ Dr. Vibhu Prashar MBBS, MD Critical Care & Anaesthesiology

24-Hour Emergency Service

**SERVICE AVAILABLE**

- General & Laparoscopic Surgery
- Orthopedic Surgery
- All Type & Obs & Gynae Services
- 24x7 Smart Advance ICU Services
- Daily Cancer Clinic

**HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)** Contact No.- 9801637890 6200450565, 9113374254

## M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

Affiliations No.- 330186  
School No.- 65181  
(Day Cum Residential)  
Registration and Admission Open for Session 2024-2025

TRANSPORT FACILITY AVAILABLE

Contact No.- 9939047109 9431203674

**BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI**





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

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

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

# जिंदगी में सुख-दुःख की ढलान

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

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

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

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

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

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

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

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

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

हमें परमपिता परमेश्वर की व्यवस्था पर अटूट विश्वास रखना चाहिए। क्योंकि वही सृष्टि के निर्माता, पालनहार और संहारक हैं। वही मनुष्य के कर्मों का हिसाब रखते हैं और वही हमारे दुखों का अंत भी करते हैं। विपदा में लोग भगवान को याद करते हैं, लेकिन बुरी घड़ी टल जाती है तो फिर उसे भूल जाते हैं। यदि मनुष्य सुख के समय भी भगवान को न भूले, उनका सुमिरन करता रहे तो भला दुःख आएगा ही क्यों?

जीवन में दो बातें ध्यान रखने लायक हैं। एक तो यह कि प्रभु जो सुख-दुःख देते हैं, उसमें इस जन्म या पूर्व जन्म में किए गए कर्म का फलादेश जुड़ा होता है। यानी बुरे कर्म का बुरा फल, अच्छे का अच्छा फल। दूसरा, जीवन रूपी सड़क पर लंबा सफर करते हैं तो चढ़ाई आने के बाद दुःख और समतल में सुख आता रहता है। कई बार प्रभु अपने भक्त को असमंजस में डालते हैं और ऐसा करके प्रभु अपने भक्त की आस्था, विश्वास, सोच, संकल्प आदि की परीक्षा ले रहे होते हैं। सुख और दुःख एक ही सिक्के के दो पहलू हैं।

## इतिहास झांकू - भीष्म कुकरेती

मुझे नहीं पता आज देहरादून में समोसा संस्कृति कितनी ज़िदा है पर यह पता है कि समोसा भारत में नहीं जन्मे पर हम जब भारत की कल्पना करते हैं तो हमें आज का भारत ही याद आता है। कभी भारत बहुत बड़ा क्षेत्र था। कहा जाता है कि समोसे का जन्म मिडल ईस्ट में हुआ। बात में दम है समोसे में नमक कम है व मैदा से बनता है क्योंकि अमूनन आम भारतीय आज भी मैदे से दूर रहता है केवल विशेष पकवान छोड़कर।

कहा जाता है कि ईरान में यह पकवान 9 या 10 सदी में सम्बुसक, या सम्बोसाग के नाम से जानता जाता है। ईरानी साहित्य में संबोसग, संबोसा, सम्बुसक का सबसे पहले संदर्भ 10 वीं सदी में मिलता है। ईरानी इतिहासकार की किताब 'तारीख-ए-बेयहागी' ( दसवीं सदी ) में मिलता है और माना जाता है कि घुमन्तु व्यापारियों ने इस तिकोने मीठे भोज्य पदार्थ को दुनिया के अन्य कोनों में पहुंचाया। भारत में समोसा शायद 12 वीं या 13 वीं में व्यापारी या खानसामों द्वारा भारत में आये व सुल्तान के रसोई के शान बन गया। मोरोका यात्री इब्न बटाटा ने अपनी यात्रा वृत्तांत में लिखा है कि सुलतान बिन तुगलक के शाही भोजन गृह में उसे तिकोने सम्बुसक भोजन में

## समोसे का भारत में इतिहास



दिए गए जिसके अंदर मस्यट, मटर पिस्ता, बादाम व अन्य स्वादिष्ट पदार्थ भरे थे। तेरवीं सदी में महान सूफी विद्वान अमीर खुसरो ने लिखा है कि समोसा भद्र लोग खाते थे। मटन, मसालों व अन्य पदार्थों से समोसा बनता था।

अमीर खुसरो ने एक पहेली भी दी - समोसा क्यों नहीं खाया? जूता क्यों नहीं पहना? ताला न था। (जूते के सोल ताला कहा जाता है)

अकबर के रत्न अबुल फजल ने 'आइना-ए-अकबरी' में लिखा है कि बादशाह अकबर को समोसे पसंद थे। ब्रिटिश या यूरोपियन लोगों को भी समोसा गया तो उन्होंने भी समोसे को गले नहीं लगाया अपितु गले में उतार दिया।

### समोसों में क्षेत्रीय भेद

स्वतंत्रता के पश्चात भारत में सर्वत्र समोसा संस्कृति प्रसार में सिंधी व पंजाबियों का योगदान है। अपनी भूमि से निर्व्यासियत हुए पंजाबियों ने होटल ही नहीं सड़कों में रेडिओ द्वारा भी समोसा संस्कृति का प्रसार किया।

अब तो समोसा अंतर्राष्ट्रीय ख्याति पा चुका है भारत में प्रांतीय व क्षेत्रीय स्वाद अनुसार कई प्रकार के समोसे उपलब्ध हैं।

### समोसा के मुख्य प्रकार- दो तरह से वर्गीकरण हो सकता है -

१- आटे के अनुसार विभाजन जैसे मैदा के समोसे, बाजरे के समोसे, नाचनी-बेसन के

समोसे, निखालिश गेंहू के आटे का समोसा आदि आदि

२- भरान द्रव्य अनुसार समोसों का विभाजन - भरान श्रव्य जैसे आलू, मटर, चीज़, भिन्न भिन्न कीमा, कुछ सब्जी भी भरकर। इसी तरह मीठा समोसा जिस पर भरान में गुड़ या चीनी डाला जाता है।

समोसे का विभाजन अब कैसे पके के अनुसार भी हो रहा है। तिल में सघन पके समोसा व एयर फ्राइड समोसे।

भारत में समोसा के भरान में क्षेत्रीय भेद मिलता है जैसे - पूर्व में समोसे के अंदर आलू, हरी मिर्च, मसाले -नमक के अतिरिक्त हींग डालना सामान्य है। बंगाल में उबले आलुओं को चुरा नहीं जाता अपितु चाकू से छोटे टुकड़े किये जाते हैं व भर दिए जाते हैं। उत्तरी भारत में आलू को चुरा जाता है व तेल में सब्जी जैसा भुना जाता है तभी भरा जाता है। यह अंतर मुंबई में भी मिलता है खार बाँद्रा, साइन आदि में उत्तरी भारत तकनीक से समोसा बनता है। शेष स्थानों में कोंकणी शैली में भी पकाया जाता है जैसे नारियल चुरा भरण में प्रयोग होता है। दक्षिण में भरण में प्याज, गाजर, मसाले, पता गोभी व कड़ी पत्तों को भरा जाता है व नारियल भी।

कुछ भी है समोसा आज भारत की पहचान है।

## रचनाकार- अनुजीत इकबाल, लखनऊ



### अंतिम सुख

पतझड़ की असंख्य आवृत्तियां लेकिन बसंत का आना जैसे अवरूद्ध है और जीवन अरण्य रिक्तता का पर्याय बन रहा है मैं तुम्हारे दुर्निवार मोह में अपने ही अक्ष पर झुकी हुई परिक्रमण करती रहती हूँ निरंतर लेकिन कोई ऋतु नहीं बदलती

आखिर वो तुम ही हो जिसके स्पर्श से हो सकता था देह के शिशिर का अवसान और प्रस्फुटित हो सकती थी सौम्य सी कोई कोपल मन के अंतर्द्वंद्व और विकल अनुबंधों से जब मुक्त हो जाऊं तब तुम आना जीवन को पुनर्परिभाषित करने किसी अंतिम सुख की तरह।।

## राजीव डोगरा, कांगड़ा, हिमाचल प्रदेश

### माँ का आंचल

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



## नमिता गुप्ता मनसी मेरठ , उत्तर प्रदेश



### विजय

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

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

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

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

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



# आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस अब और हो सकता है खतरनाक?



संजीव ठाकुर

अब आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस नफ़्ज़ पढ़कर आपके मस्तिष्क की बात तुरंत पकड़कर उस पर अमल करने लगेगा। अब आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस पल्स रेट द्वारा आपके मन की हर बात जानने में सक्षम हो सकता है।

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

स्तंभकार, चिंतक, लेखक, रायपुर



अशोक मथुर

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### अशरफ याकूबी

#### ग़ज़ल

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



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

ऐसा बनाओ बहुत के ज़माने के सामने,

### संजय 'तल्ख'

#### ग़ज़ल

पुरखौफ़ कमसिनी का मज़ा हम से पूछिये उस्ताद की छड़ी का मज़ा हम से पूछिये।।



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

होता नहीं है इस में ज़माने का डर कोई बेगम से आशिक़ी का मज़ा हम से पूछिये।।

मानो न मानो मय की ये लज़्ज़त बढ़ाएंगी शिद्दत की तिश्नगी का मज़ा हम से पूछिये।।

अपने ग़मों की सोच के हम ख़ुद ही हँस पड़े हल्की सी बे-ख़ुदी का मज़ा हम से पूछिये।।

मंदिर में सुब्ह शाम की ड्यूटी से बच गए यानी कि क़ाफ़िरी का मज़ा हम से पूछिये।।

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

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

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

आज़र तुम्हारा दस्ते हुनर बोलने लगे।

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

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

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

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



# विविधा

## पुस्तक समीक्षा :स्त्री पुरुष समानता का पोषक कविता संग्रह है 'सहसा कुछ नहीं होता'

शिवकुमार शर्मा



कविता किसी विषय को दिल से दिलों तक पहुंचाने की अन्यतम विधा है।कविता सामाजिक विषयों का दर्पण है,कविता दर्शन

और रचनात्मक विचारों का लोकार्पण है। कवयित्री रक्षा के 168 पृष्ठीय संग्रह में एक सो ग्यारह कवितायें संकलित हैं।

कविता संग्रह में नारी जीवन के विभिन्न पहलुओं को उनके आयतन, क्षेत्रफल, जड़त्व, गुरुत्व का विश्लेषण करते हुए भिन्न भिन्न दृष्टिकोण से परिभाषित ही नहीं किया अपितु नारी की नियति और नारी जीवन के बाह्य-अभ्यंतर सत्य को दृढ़ता पूर्वक उद्घाटित किया गया है। एक ओर उनकी कविताओं में औरत की दशा को चिंतन का विषय बनाकर सामाजिक पटल पर रखा गया है तो वहीं दूसरी ओर पाशुविक व्यवहार की पराकाष्ठा के पार जाकर स्त्री की पीड़ा को घनीभूत करने वाली विडंबनाओं को भी उकेरा गया है।

रक्षा जी की कविताएं नारी के प्रति नृशंश

व्यवहार पर सीधे मिसाइल की तरह से प्रहार करने वाली है। रचनाकार अपनी कविताओं में संसार की रचनाकार की कोमल भावनाओं, करुणाशीलता और सहनशीलता की कथा कहतीं दृष्टिगोचर होती हैं तो वहीं दूसरी ओर विकसित कहे जाने वाले समाजों में स्त्री के ठगे जाने की व्यथा को प्रकट करने से भी नहीं चूकती हैं।

उनकी कविताएं प्रकृति, मानव प्रवृत्ति, राजनीति, लोकनीति, बहुत से विषयों को छूती हैं तो रीति-नीति का विश्लेषण करतीं तथा कुरीति और अनीतिके समापन का सुझाव देती हैं। कविता 'प्रोडक्ट' में उपभोक्तावाद और नारी की दशा तथा 'व्यथा' में कन्या भ्रूण हत्या एवं 'कुवेराक्षी' में जिस्मफरोशी का दर्द उजागर हुआ है। शीर्षक 'अच्छी औरतें' और 'चरित्रहीन औरतें' स्त्री के प्रति सोच और व्यवहार पर करारा तमाचा है।

औरत के हिस्से में आया 'अधूरी नींद का पूरा सपना' तथा अपने ही उत्सव में शाम तक श्री हीन हो चुकी होती घर की लक्ष्मी' दर्द भरा यथार्थ है। स्त्री लता है। कवयित्री अपेक्षा करती है पेड़ की मजबूती किसी और लता के लिए थी, खुद क्यों नहीं हो जाती है पेड़ वह कविता

दियासलाई में दुनिया को बताना चाहती है कि वह मोमबत्ती और दियासलाई जो रोशन करने के साथ-साथ मादा रखती है दुनिया को खाक कर देने का भी।

'जीवन की सांझ' जेंडर इक्वलिटी पर लिखी गई टीका है। कविता 'सवामणी' गरीबशास्त्र का सार संक्षेप है। प्रोडक्ट, मिक्सर, सिंफनी, ग्रे शैंड नेल कटर, कवर, फेसबुक कपल, ब्रांडेड बार, स्वीट कॉर्न जैसे आंग्ल भाषा के शब्दों का समरसता पूर्वक किया गया प्रासंगिक प्रयोग भी भाषाई दृष्टि से पाठकों को खटकने वाला नहीं है।

वहीं दफ्तर इंतेहाई, खूबसूरत, तरबियत, बेतरतीब, महफूज, शातिर, खफ्रीफ़, मुतमइन जैसे अरबी तथा आबाद, जुम्बिश, शोख जर्द गुजस्ता, दरमियान, खुशहाल, पेशानी पेशीदगी आदि फारसी शब्दों का प्रयोग भी माकूल ढंग से किया गया है।

भाषा का भाव के साथ अप्रतिम साम्य देखने को मिलता है। मुट्ठी में बंद वर्फ की मानिंद तथा 'मुट्ठी में बंद रेत सा सरकना' जैसी उपमाएं दृष्टव्य है।

कविता काव्य की कसौटी पर कैसी है यस मुतबहिरर या कृतमुख का विषय है। 'जहां

मुस्कान आभूषण हैं और ठहाका वर्जित' ऐसे हालातों में औरत परवरिश और परिवेश के बीच संतुलन साधती नजर आती है।

कठोरता से न को कहने के लिए समूचे नारी जगत का आवाहन कृति कविताएं स्त्री पुरुष समानता का अनुष्ठान पूरा करने के लिए मूल मंत्र हैं।

कविता 'उस दिन' की पंक्तियां जब स्त्री की देह नहीं वल्कि उसका परिश्रम, पसीना बने, कविता के लिए सौंदर्य का उपमान, उस दिन धरती का अपनी धुरी पर संतुलन सबसे ज्यादा होगा शक्ति तत्व की महत्ता प्रतिपादित करती हैं।

समाज में स्त्री के प्रति सोच में अपेक्षित बदलाव की दिशा

का निर्धारण स्त्री पुरुष समानता के मानदंडों की स्थापना में रक्षा जी की कविताएं नींव की



पुस्तक का नाम -सहसा कुछ नहीं होता (कविता संग्रह)

रचनाकार -रक्षा दुबे (चौबे)

प्रथम संस्करण -2021

प्रकाशक बोधि प्रकाशन, जयपुर मूल्य- 175/-

ईंट साबित होगी।

Shivkumarbhind@gmail.com

## आत्मविश्वास : आत्मज्ञ ही हो सकता है आत्मविश्वासी

सिद्धार्थ अर्जुन, कवि/लेखक

टूटते और बिखरते हुये लोगों को प्रायः यह सलाह दी जाती है कि वह अपना आत्मविश्वास न खोयें, महान लोगों के बारे में भी कहा जाता है कि अमुक-अमुक जन बड़े आत्मविश्वासी थे।

वास्तविकता भी यही है कि आत्मविश्वास एक बहुत ही अद्भुत चीज है परंतु मुझे जो बात सबसे ज़्यादा खटकती है वह यह कि लोग कहते हैं कि आत्मविश्वास मत खोना, कोई भी आत्मविश्वास अर्जित करने की बात नहीं करता..कोई यह चर्चा नहीं करता कि आत्मविश्वास पाया कैसे जाये, अब जो चीज़ सामने वाले के पास है ही नहीं आप उससे वह चीज न खोने देने की बात कर रहे हैं, ऐसे में उसका क्या भला होगा, उल्टे परेशानी बढ़ना तय है।

हम बात करेंगे आत्मविश्वास अर्जित करने

### 'आत्म' को...अर्थात आत्मविश्वास का मानक है 'स्वयं को जानना' जब आप स्वयं को जानते होंगे तभी आपको स्वयं पर विश्वास हो सकता है, कह सकते हैं कि आत्मज्ञ ही आत्मविश्वासी हो सकता है।

के बारे में, अगर मैं आपसे यह प्रश्न करूँ की आत्मविश्वास क्या है तो आपका जवाब क्या होगा ? आत्मविश्वास के बारे में मैंने जो पाया वह यह कि आत्मविश्वास एक मानसिक अवस्था है, वह अवस्था जिसमें हमें अपनी सामर्थ्य का विधिवत बोध होता है और यह तो शास्वत सत्य है कि बुद्ध विचलित नहीं होते, आत्मविश्वास को अर्जित करना भी बोध तक की यात्रा है जिस क्षण आपको बोध हो गया उसी क्षण आपमें आत्मविश्वास प्रस्फुटित हो जायेगा, फिर आपको उसे खोने से बचना होगा। अब प्रश्न यह होगा कि बोध कैसा ? इस प्रश्न का उत्तर भी एक प्रश्न में निहित है वह प्रश्न यह है कि आप विश्वास किस पर

करते हैं, अर्थात विश्वास का मानक क्या है ? मेरी खोज कहती है कि विश्वास का मानक है जानना, अर्थात हम विश्वास उसी पर करते हैं जिसे हम जानते हैं और विश्वास करना भी उसी पर चाहिये जिसे हम जानते हों, यहाँ पर जानने

### शिवानन्द सिंह 'सहयोगी' मेरठ

मनु को कष्ट नहीं होना है होगा प्रलय !  
किंतु यह सच है,  
सब कुछ नष्ट नहीं होना है।  
प्रकृति हमारी प्राणदायिनी,  
नहीं मरेगी,  
आया हो कोई दुख अविहित,  
स्वयं हरेगी,  
होगा अनय !  
किंतु यह सच है,  
मन यह तष्ट नहीं होना है।  
किसी भयानक डर,  
अकाल से, नहीं डरेगी,  
बुरे दिनों के,  
हर हालत में, पेट भरेगी,  
होगा डयन !  
किंतु यह सच है,  
पहिया भ्रष्ट नहीं होना है।  
अंतरिक्ष, संपूर्ण लोक का,  
एका होगा,  
काम सभी झटपट निबटेगे,  
ठेका होगा,  
होगा चयन !  
किंतु यह सच है,  
मनु को कष्ट नहीं होना है।



### नमिता गुप्ता मनसी उत्तर प्रदेश, मेरठ

#### जब कभी..वह आदमी



जब कभी..वह आदमी बनना चाहता है थोड़ा सा ईसान,  
विरोध के स्वर हो जातें हैं और भी प्रखर !!

जब कभी..वह आदमी थोड़ा सा प्रेम चाहता है समय की दीवारें रचती हैं साजिशें !!

जब कभी..वह आदमी चाहता है

थोड़ा सा एकांत ,  
एक शोर गूंजने लगता है अंतस में !!

जब कभी..वह आदमी लिखना चाहता है एक कविता सिर्फ स्वयं के लिए ,  
अनपढ़ सी हो जाती हैं सारी इच्छाएं !!

और..  
जब कभी..वह आदमी मसीहा कहलाता है परिवर्तित हो जाता है चुपचाप ईश्वर में !!

का अर्थ थोड़ा गहरा है अतः तलहटी में हाथ-पैर पटक कर इसका अर्थ लगाने की त्रुटि कदापि न करें, यह स्पष्ट हो चुका है कि विश्वास का मानक है जानना, अब आइये आत्मविश्वास पर तो आत्मविश्वास का मानक भी 'जानना' ही होगा, किसे जानना ?

'आत्म' को...अर्थात आत्मविश्वास का मानक है 'स्वयं को जानना' जब आप स्वयं को जानते होंगे तभी आपको स्वयं पर विश्वास हो सकता है, कह सकते हैं कि आत्मज्ञ ही आत्मविश्वासी हो सकता है तो हम जिस प्रश्न को लेकर चले थे कि बोध कैसा, तो उसका उत्तर है आत्मबोध अर्थात अपनी शक्ति और अपनी प्रवृत्ति का बोध, उदाहरण के तौर पर

देखिये सूरज को, नदी को, समुद्र को...यह कभी विचलित नहीं होते क्योंकि इन्हें आत्मबोध होता है। इस प्रकार आत्मविश्वास के प्राकट्य का मार्ग यही है कि आप अपने अंदर की यात्रा करें अपने आपको समझें, अपनी सामर्थ्य को जाने, फिर उसके बाद यह बात अच्छी लगेगी जब कोई कहेगा कि आत्मविश्वास खोने मत देना, क्योंकि इस समय तक आपके पास आत्मविश्वास होगा।

आत्मविश्वास का अध्याय यहीं पर समाप्त नहीं होता परंतु आत्मविश्वास की आधारशिला यहीं से शुरू होती है तो चलिए प्रयास करते हैं, आत्म को जानने का अर्थात आत्मविश्वासी होने का।

### ©सरस्वती धानेश्वर भिलाई छत्तीसगढ़ मुखौटा



सियासत जब अपना मुखौटा खोल देती है  
इंसानियत फिर अपने, सब्र को आजमाना छोड़ देती है !  
साजिशें बुलंद होती हैं, जब अमीरी की पनाहों में,  
सच्चाई फिर अपना दामन छोड़ देती है !

रचते हैं स्वांग वो बन- बन कर मदारी,  
दुनिया फिर उनके इशारों पर नाचना छोड़ देती है !  
हुकुमतें सजकर, गलियारों से पहुंचती हैं जब संसद तक,  
बनकर बेदर्द, ये आम आदमी का आशियाना तोड़ देती हैं !

मतलबी जालिम हैं, पैमानों पर दम भरती हैं  
जीत के मद में ये सीना ताने चलती हैं  
जाम उछालते हुए लोगों को छलती हैं !  
जाने कितनी काली करतूतें हैं, इन बेगैरत सौदाइयों की,  
लगाकर गरीब की बस्ती में आग, खड़े होकर बुझाने का दंभ भरती हैं !

बेसहारा मजलूमों को जब पड़ जाती है, बेदर्द बेड़ियों की आदत,  
मायूस होकर आंखें, मूक तमाशबीन बनती हैं !

बचकर रहना ही मुनासिब है इन आस्तीनी सांपों से,  
पिलाया गर दूध तो ये पलट वार करती हैं !  
ये सियासत है साहब गिरगिट की तरह रंग बदलती हैं !





# 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, जैसे- 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 वरदान 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। चाहे 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 है। नारियल का दूध नैचुरल होने के साथ चेहरे की कई कई परेशानियों को आसानी से दूर करता है।

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 है। 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

सामग्री:- 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।

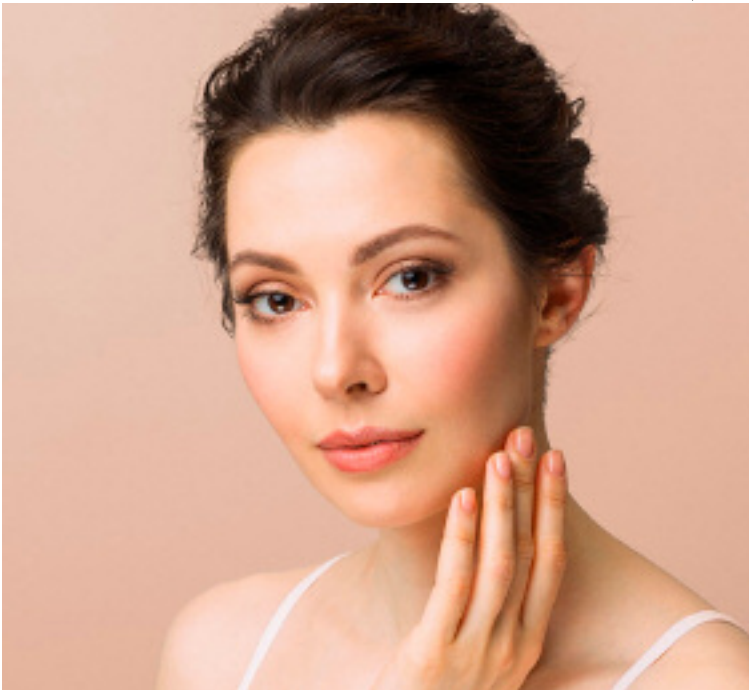
## 2.बादाम और नारियल का दूध फेस पैक

सामग्री:- 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 है।

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

सामग्री:- 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 ड्रीटमेंट कराया है, 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 जुकाम 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 ड्रॉप्स 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 गुनगुना 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।

