



# बॉर्डर न्यूज़ मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

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

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



बीएनएम@देहरादून

उत्तराखण्ड 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।

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

### 1085.998 हेक्टेयर वन प्रभावित

वनाग्नि एवं आपदा प्रबंधन उत्तराखण्ड 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

उत्तराखण्ड में जंगलों की आग थमने का नाम नहीं ले रही है। शुक्रवार को प्रदेशभर में 24 घंटे में 64 घटनाएं दर्ज हुई। इसमें 74.67 हेक्टेयर जंगल जल गए। अब तक उत्तराखण्ड 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।

## 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 आसमिन्हर बन गया है। देश के सर्वोच्च राष्ट्रपति पद के 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 ईडिया मुफ्त इलाज मिलता है और इस बार यह 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 (झारखण्ड)। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी शुक्रवार शाम चाँदिबासा 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 बुजुर्गों को भी इस योजना का लाभ मिलेगा।

प्रधानमंत्री मोदी का संकल्प है कि पांच साल में 3 करोड़ दीदारियों को लखपति दीदी बनाना है। गुजरात में दो सेमीकंडक्टर इकाइयां बनाई जा रही हैं। अब दाहोद भी स्मार्टसिटी 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 रत्नगिरी 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 स्वर्णीय 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 रत्नगिरी 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 बजह 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। कशीर 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 मोरांग नेपाल की रहने वाली है को शुक्रवार को नेपाल पुलिस को सौंप दिया गया। महिला दिमागी रूप से कमज़ोर है, जिसे बेलगाढ़ी में लावरिस घूमते हुए ग्रामीणों ने देखा और डगरूआ थाना को उसे सुपुर्द किया। उसको महिला सिसाही के संरक्षण में थाना सिरिस्ता में रखा गया तथा नेपाल के मोरांग 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

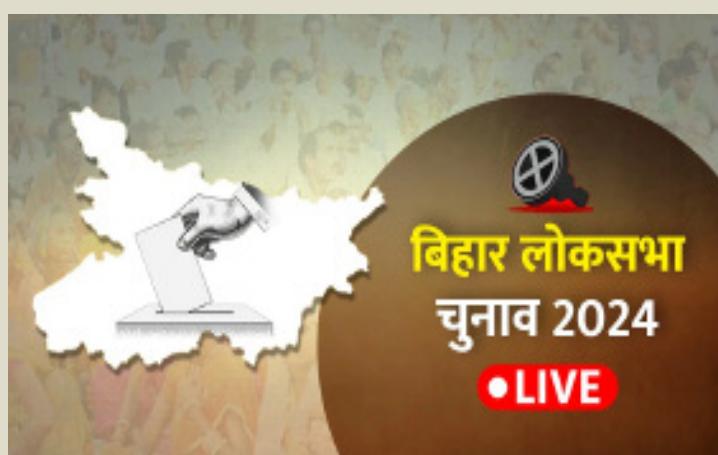
पटना। राजधानी पटना के बुद्ध कॉलोनी थाना क्षेत्र के नवीन पुलिस लाइन के पास बसे झुगियों में शुक्रवार दोपहर भीषण आग लग गयी। यहां आग लगने के बाद लगातार विस्फोट की आवाज आ रही है, जिससे आसपास के लोग सहमे हुए हैं। अगलगी की सूचना के बाद मौके पर पहुंचे फायर ब्रिगेड के कर्मचारी आग पर काबू पाने की कोशिश में लगे। 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 लागी 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, पूर्व मंत्री 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 रसोई गैस सिलेंडर, दो सो यूनिट बिजली प्री में मुहैया कराया जाएगा। उन्होंने कहा कि हमने 17 महीने में पांच लाख नौकरी दिया है।



खगड़िया लोकसभा के सिमरी बखित्यारपुर 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 झुठे 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 वोट इंडिया गठबंधन के उम्मीदवार संजय कुमार कुशवाहा को देने का अपील की।

वीआईपी सुप्रीमो 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 बखित्यारपुर विधायक युसूफ सलाउद्दीन, वीआईपी नेता मिथलेश विजय सहित कई नेता मौजूद थे।

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

अररिया। विश्व प्रसिद्ध साहित्यकार फणीश्वरनाथ रेणु की धरती अररिया के सिमराहा मध्यविद्यालय मैदान में नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी प्रसाद ने राजद उम्मीदवार शाहनवाज आलम के पक्ष में चुनावी सभा को संबोधित करते हुए भाजपा पर प्रहर 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 आ रहे 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 दुगना 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।



## 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 लड़े 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 लड़े 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 गांटी 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 लड़े 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 आ रहे हैं। राहुल गांधी पूरी तरह से रिजेक्ट हो चुके हैं। वह जहां से भी चुनाव लड़ेंगे उनका हार तय है।

## आईटीआई संचालक की गोली मारकर हत्या मॉर्निंग वॉक पर गया था मृतक

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 समीपलल्लू मोड़ पर अज्ञात अपराधियों के द्वारा गोली मारकर भगवान बाजार थाना पर मृत घोषित कर दिया।

ताबड़तोड़ फायरिंग शुरू कर दी गई। अपराधियों द्वारा की गई फायरिंग में ओमप्रकाश वींगिर पड़े, इसके बाद इलाके में भगदड़ की स्थिति हो गई और लोग इधर-उधर भगवान 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 सुवक्तु को उठाकर छपरा सदर अस्पताल ले गयी, जहां डॉक्टरों ने जांच के उपरांत उसे मृत घोषित कर दिया।





# राज्य एवं केंद्रीय टीम द्वारा किया जा रहा है राष्ट्रीय यक्षमा 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 यक्षमा उन्मूलन कार्यक्रम के तहत प्रखंडों में चल रहे मेडिकल कैप में यक्षमा रोगियों की पोर्टेबल एक्सरेमीन से हो रहे जाँच का निरिक्षण किया जा रहा है। याय दिल्ली के अहेली बासुने कहा की पोर्टेबल एक्सरेमीन 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

## मतदाताओं को जागरूक एवं प्रेरित करने हेतु रंगोली, मेहंदी एवं पैटिंग प्रतियोगिता का हुआ आयोजन

बैतिया। 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, बैतिया में मतदाता जागरूकता अभियान के तहत रंगोली, मेहंदी और पैटिंग प्रतियोगिता का आयोजन सम्पन्न हुआ। छात्र-छात्राओं ने मतदाता जागरूकता से संबंधित आकर्षक रंगोली, पैटिंग बनाएं और हाथों पर जागरूकता से संबंधित मेहंदी को सजाया। इस अवसर पर जिला कार्यक्रम पदाधिकारी, शिक्षा विभाग अलका सहाय, जिला स्वीप कोषांग की सदस्य मेरी एडीलीन सहित स्वीप कोषांग के सभी सदस्य उपस्थित थे।

## चार अभ्यर्थियों ने दाखिल किया नामांकन

बैतिया। 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 बीर इंडियन पार्टी) द्वारा नामांकन दाखिल किया गया। इसके साथ ही 1-वाल्मीकिनगर संसदीय निर्वाचन क्षेत्र के निर्वाचन हेतु निर्वाची पदाधिकारी-सह-अपर समाहता राजीव कुमार सिंह के कक्ष में अभ्यर्थी निर्वाचन संसद 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।

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 यक्षमा 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 एक्सरेमीन से टीबी की एक्टिव केस की फाइंडिंग 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 थीं, 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

## M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI Contact No. - 9939047109, 9431203674

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 दवाएं उपलब्ध हैं।

### 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 एक्सरेमीन से की गया। प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी डॉ अर्चना ने बताया की जाँच कराएं। एक्स-रेटरोनिंग कर्मी शामिल थे।

## 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@बैतिया

राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरबीएसके) के तहत हृदय रोग से पीड़ित बच्चों को बेहतर इलाज के लिए सिविल सर्जन डॉ श्रीकांत दुबे की मौजूदी में एम्बुलेंस पर टना 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 जाएंगी। 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 से ग्रसित बच्चों की पहचान करते हुए उन्हें विशेष इलाज की सुविधा हेतु एम्बुलेंस से पटना रेफर किया जाता है।

### कैप 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 जाँच चिकित्सकों द्वारा निःशुल्क रूप से आंगनबाड़ी केंद्रों, विद्यालयों व अन्य स्थानों पर कैप लगाकर समय-समय पर की जाती है। जाँच 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 साइ 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



की जाती है। राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरबीएसके) के जिला समन्वयक रंजन कुमार मिश्रा ने कहा कि जिले के नरकटियांग ज प्रखंड के असरफ खान, उम्र 17.10 वर्ष, अनाबिया अमन, बगहा 3.1वर्ष, राजू कुमार, मझौलिया 6.10 वर्ष, गुनगुन कुमारी, योगापट्टी 11.7 वर्ष, प्रिया कुमारी मझौलिया 17.1वर्ष, कन्हैया कुमार गौनाहा, 17.3 वर्ष के बच्चे जो जन्मजात हृदय रोग से ग्रसित थे इन्हे आज जिला स्वास्थ्य समिति बुलाकर एम्बुलेंस से पटना भेजा गया है। जहां से हवाई यात्रा के माध्यम से श्री सत्य साइ 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 मुना, जिला समन्वयक डॉ रंजन कुमार मिश्रा, डीसीएम राजेश कुमार व जिला स्वास्थ्य समिति के अन्य स्वास्थ्यकर्मी 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**

**Emergency Service**

**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

पुष्ट 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-रेटेक्नीशियन व अन्य स्वास्थ्य कर्मी शामिल थे।

## विविधा

राजेन्द्र प्रसाद, नो. 9868141361



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 आएंगी।

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 पौछती 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 पैसिल

बनकर किसी का सुख नहीं लिख सकते तो अच्छी रबड़ 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 बनजाए। 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 पथर 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 दुःख 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 मैन 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। खिल्न 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 सङ्कल्प 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 - भीम 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 सम्भुक्त, या समोसाग के नाम से जानता जाता है। ईरानी साहित्य में संबोसग, संबोसा, सम्भुक्त का सबसे पहले संदर्भ 10 वीं सदी में मिलता है। ईरानी इतिहासकार की किताब 'तारीख-ए-बेयहारी' ( दसवीं सदी ) में मिलता है और माना जाता है कि घुमन्तु व्यापारियों ने इस तिकोने मीठे भोज्य पदार्थों को दुनिया के अन्य कोनों में पहुंचाया। भारत में समोसा शायद 12 वीं या 13 वीं में व्यापारी या खानासामों द्वारा भारत में आये व सुलान के रसोई के शान बन गया। मोरोका यात्री इन्हें बनाने के शानी यात्रा वृत्तां में लिखा है कि सुलान बिन तुगलक के शाही भोजन गृह में उसे तिकोने सम्भुक्त भोजन में

## समोसे का भारत में इतिहास



दिए गए जिसके अंदर मस्यट, मटर पिस्ता, बादाम व अन्य स्वादिस्ट 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 खुसरों ने एक पहेली भी दी -

समोसा क्यों नहीं खाया? जूता क्यों नहीं पहना? ताला न था। ( जूते के सोल ताला कहा जाता है )

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 गेहू के आटे का समोसा आदि आदि

२- भरान द्रव्य अनुसार समोसों का विभाजन - भरान श्रव्य जैसे आलू, मटर; चीज, 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। भरान सामान्य से छोटे हैं और बड़े हैं। बंगल में उबले आलूओं 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 बांद्रा, साइन आदि में उत्तरी भारत तकनीक से समोसा बनता है। शेष स्थानों में कोंकणी शैली में भी पकाया जाता है जैसे नारियल चुरा भरन में प्रयोग होता है। दक्षिण में भरण में प्याज, गाजर, मसाले, पता गोभी व कट्टी पत्तों को भरा जाता है व नारियल भी।

कुछ भी है समोसा आज भारत की पहचान है।

## रचनाकार-

## अनुजीत

## इकबाल,

## लखनऊ

## आंतिम सुख

पतझड़ की असंख्य आवृत्तियां



## 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।

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-अध्यंतर सत्य को दृढ़ता पूर्वक उद्घाटित किया गया है। एक ओर उनके कविताओं में औरत की दशा को चिंतन का विषय बनाकर सामाजिक पटल पर रखा गया है तो वहाँ दूसरी ओर पाशुविक व्यवहार की पराकाष्ठा के पार जाकर खींची की पीड़ा को घनीभूत करने वाली विडंबनाओं को भी उकरा गया है।

रक्षा जी की कविताएं नारी के प्रति नृशंश

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

उनकी कविताएं प्रकृति, मानव प्रवृत्ति, राजनीति, लोकनीति, बहुत से विषयों को छूतीं हैं तो रीति-नीति का विश्लेषण करतीं तथा कुरीति और अनीति के समापन का सुझाव देती हैं। कविता 'प्रोडक्ट' में उपभोक्तावाद और नारी की दशा तथा 'व्यथा' में कन्या भूषण हत्या एवं 'कुवेराक्षी' में जिसमपरोशी का दर्द उजागर हुआ है। शीर्षक 'अच्छी औरतें' और 'चरित्रहीन औरतें' खींचे 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। खींची लता है। कवियत्री 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 माद्दा रखती है दुनिया को खाक कर देने का भी।

'जीवन की सांझ' जेंडर इक्वलिटी पर लिखी गई टीका है। कविता 'स्वामणी' गरीबशाख का सार संक्षेप है। प्रोडक्ट, मिक्सर, सिंफनी, ग्रें शैड नेल कटर, कवर, फेसबुक कपल, ब्रांडेड बार, स्वीट कॉर्न जैसे आंग 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, खफीफ, मुतमिन जैसे अरबी तथा आबाद, जुम्बिश, शोख जर्द गुज़स्ता, दरमियान, खुशहाल, पेशानी पेशीदगी आदि फारसी शब्दों का प्रयोग भी माकूल ढंग से किया गया है।

भाषा का भाव के साथ अप्रतिम सम्प्रदेखने को मिलता है। मुझे में बंद वर्क की मानिंद' तथा 'मुझे में बंद रेत सा सरकन' जैसी उपमाएं दृष्टव्य हैं।

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

मुस्कान आभूषण है 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 खींची पुरुष समानता का अनुष्ठान पूरा करने के लिए मूल मंत्र हैं।

कविता 'उस दिन' की पंक्तियां जब खींची की देह नहीं बल्कि उसका परिश्रम, पसीना बने, कविता के लिए सौंदर्य का उपमान, उस दिन धरती का अपनी धुरी पर संतुलन सबसे ज्यादा होगा

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

रचनाकार -रक्षा दुबे (चौबे)

प्रथम संस्करण -2021

प्रकाशक बोधि प्रकाशन, जयपुर मूल्य- 175/-

इंटरव्यू द्वारा दिया गया है।

की स्थापना में रक्षा जी की कविताएं नींव की Shikumarbhind@gmail.com



## आत्मविश्वास : आत्मज्ञ ही हो सकता है आत्मविश्वासी

सिद्धार्थ अर्जुन, कवि/लेखक

दूटते 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 सकता है।

के बारे में, अगर मैं आपसे यह प्रश्न करूँ की आत्मविश्वास क्या है तो आपका जवाब क्या होगा? आत्मविश्वास के बारे में मैं जो पाया वह यह कि आत्मविश्वास एक मानसिक अवस्था है, वह अवस्था जिसमें हमें अपनी सामर्थ्य का विधिवत बोध होता है और यह तो शास्त्र 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 बचाना 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, एक होगा, काम सभी झटपट निबटेगे, ठेका होगा, होगा चयन! किंतु यह सच है, मनु को कष्ट नहीं होना है।



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 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 प्राक्टिक्य का मार्ग यही है कि आप अपने अंदर की यात्रा करें अपने आपको समझें, अपनी सामर्थ्य को जानें, 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 चलिये प्रयास करते हैं, आत्म को जानने का अर्थात आत्मविश्वासी होने का।

रचते हैं स्वाग यो बन- बन कर मदारी, दुनिया फिर उनके इशारों पर नाचना छोड़ देती है! हुक्मतें सजकर, गलियारों से पहुंचती हैं जब संसद तक, बनकर बेदर्द, ये आम आदमी का आशयाना तोड़ देती है!

मतलबी जालिम है, पैमानों पर दम भरती हैं जीत के मद में ये सीना ताने चलती हैं। जाम उछालते हुए लोगों को छलती हैं!

जाने कितनी काली करते हैं, इन बेगैरत सौदाईयों की, लगाकर गरीब की बस्ती में आग, खड़े होकर बुझाने का दंभ भरती हैं!

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

बचकर रहना ही मुनासिब है इन आस्तीनी सांपों से, पिलाया गर दूध तो ये पलट वार करती 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 कमज़ोर 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 मददगर 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 में मदद करता है।

के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसके लिए आप भी गुहर 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



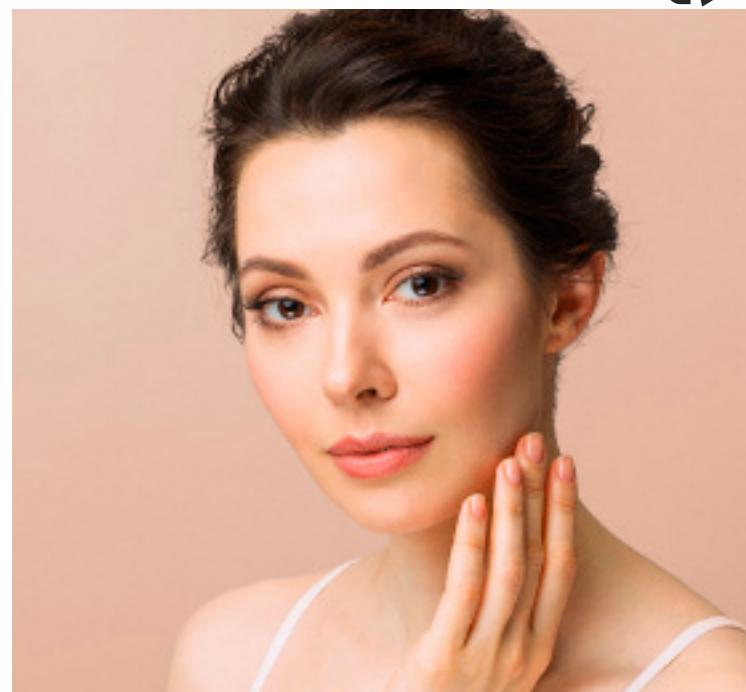
डाइट में हरी पतेदार सब्जियां शामिल कर सकते हैं। ये आयरन और पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं, जो आंखों के लिए बहुत ही जरूरी हैं।

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

## 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।

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 के फेस पैक स्किन को 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।



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 बनालें। 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 है, तो अपने ब्यूटी एक्सपर्ट से सलाह करने के बाद ही इस पैक का इस्तेमाल करें।

# पेट दर्द से लेकर माझवेन 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 माझवेन 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 इसका उपयोग अस्थमा, ब्रॉकाइटिस, सूखी खांसी और जुकाम को ठीक करने के लिए किया जा सकता है। तुरंत आराम पाने के लिए आधा चम्च दूध मिलाले। दो से तीन दिन तक इस मिक्सचर को खाएं, तो आपको सांस की तकलीफों से जल्द आराम



मिल जाएगा।

## दात दर्द में तुरंत आराम

जिस दात 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 ठंडे 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 एंटीइफेक्शन गुण पाए जाते हैं, जो कान के दर्द में आराम देने का काम करते हैं। इसके लिए एक बर्टन 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 परेशन 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 हल्दी 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 ज़ख्म पर लगा लें और सूखने दें। जब सूख जाए, तो निकाल दें।