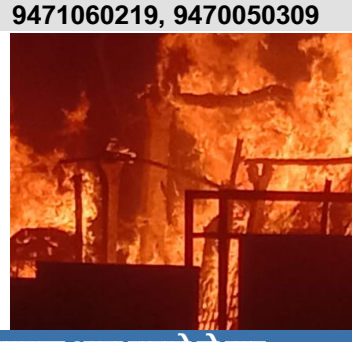
[पटना] सोमवार, 6 मई 2024 । मूल्य 5.00, कुल पृष्ठ 4 [वर्ष: 5, अंक: 122] www.bordernewsmirror@gmail.com ☎ 9471060219, 9470050309

अनमोल वचन

सौभाग्य हमेशा परिश्रम के साथ दिखाई देता है।

- गोल्ड स्मिथ

बॉर्डर
न्यूज मिरर
"खबरों से समझौता नहीं"



कोटवा से छह हजार भारतीय जाली ... 3

www.bordernewsmirror.com

4 अचानक आग लगने से चार ...

दिल्ली में सातों सीटें बड़े अंतर से जीतेंगे : भजनलाल शर्मा

बीएनएम@नयी दिल्ली

राजस्थान के मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने पूर्वी दिल्ली लोकसभा क्षेत्र में भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) जिला कार्यालय में समीक्षा बैठक में रविवार को कहा कि दिल्ली में उनकी पार्टी सभी सातों सीटें बड़े अंतर से जीतेंगी और 'प्रधानमंत्री नेरन्द्र मोदी के विजन और कार्यकताओं की मेहनत से 400 पार करेगी।

श्री शर्मा ने आज यहां कार्यकताओं को सम्बोधित करते हुए कहा,' वर्ष 2014 के पश्चात गरीब कल्याण एवं विकास की योजनाएं, सीमाओं की सुरक्षा, दुनिया में भारत का बढ़ता गौरव, आतंकवाद और नक्सलवाद से मुक्ति होते आम जनता ने देखा है। वर्ष 2014 से पहले क्या हुआ करता था ये भी जनता ने देखा है। जनता में ये विश्वास है कि अगर देश को कोई

आगे बढ़ा सकता है तो वह प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ही हैं। इसलिए मैं कह सकता हूं, हमारा कार्यकर्ता भी पूर्ण रूप से विश्वास के साथ जनता के बीच जाकर बात करता है।'मुख्यमंत्री ने समीक्षा बैठक के दौरान कहा कि भाजपा के कार्यकताओं को जो भी दायित्व देते हैं, वे उसे पूरा करते हैं। कार्यकर्ता पूरे मन से लगे हुए हैं। उन्होंने कहा , 'कार्यकर्ता बूथ स्तर तक पूरी मेहनत से लगे हुए हैं। यह देखकर मैं कह सकता हूं कि 'मोदी जी का विजन और कार्यकताओं की मेहनत' से हम 400 पार करेंगे।'श्री शर्मा ने कहा कि राजस्थानी प्रवासी हमेशा राष्ट्रवाद, संस्कृति एवं विचार से जुड़ा हुआ है और अपनी माटी को वे भूले नहीं हैं। दिल्ली में ही नहीं पूरे देश में प्रवासी राजस्थानियों की गूंज है। राष्ट्रवाद की विचारधारा से जुड़कर राजस्थानी प्रवासी हमेशा प्रदेश के गौरव को बढ़ाने का काम करते हैं।मुख्यमंत्री ने कहा कि भाजपा संस्कारित पार्टी है, बाकी कांग्रेस और विपक्षी दल जातिगत एवं पारिवारिक पार्टियां हैं, उनका स्वयं का एजेंडा है, उनके एजेंडे व्यक्तिगत स्तर पर होते हैं। उन्होंने कहा कि विपक्षियों की कोई उपलब्धि नहीं है।श्री शर्मा ने सवालिया लहजे में कहा 'मैं कांग्रेस से पूछना चाहता हूं, पुराने घोषणा पत्र को देखिए कभी कोई वादा पूरा किया क्या? केवल चुनाव के समय विपक्षी और कांग्रेसी लूट की बात करते हैं।'इस अवसर पर ज़िलाध्यक्ष संजय गोयल सहित भाजपा कार्यकर्ता और वरिष्ठ पार्टी पदाधिकारी मौजूद रहे।

कांग्रेस ने ओडिशा विधानसभा चुनाव के लिए छह उम्मीदवारों के नाम किए जारी

बीएनएम@नयी दिल्ली

कांग्रेस ने रविवार को आगामी ओडिशा विधानसभा के आगामी चुनाव के लिए छह उम्मीदवारों की सूची जारी की। कांग्रेस महासचिव के सी वेणुगोपाल ने जानकारी देते हुए कहा कि उम्मीदवारों के नामों का चयन पार्टी अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे की अध्यक्षता में कांग्रेस की केंद्रीय चुनाव समिति ने किया। कांग्रेस की ओर से जारी बयान के अनुसार, देबी प्रसन्न चंद के स्थान पर सुदर्शन दास को जलेश्वर सीट से नामांकित किया गया है। अक्षय आचार्य नीलगिरि से चुनाव लड़ेंगे जबकि आरती देव की जगह देबाशीष नायक बारी से चुनाव लड़ेंगे। इसके अलावा पार्टी ने अथमल्लिक से भी उम्मीदवार बदल दिया है। इसमें अथागढ़ से बिजयानंद चौलिया के स्थान पर हिमांशु चौलिया को, महबूब अहमद खान के स्थान पर सुदर्शन साहू को और पुरी विधानसभा सीट से सुजीत महापात्र के स्थान पर उमा बल्लाव रथ को उम्मीदवार बनाया गया है।

पश्चिमी दिल्ली से इंडिया समूह के प्रत्याशी महाबल मिश्रा ने भरा नामांकन

बीएनएम@नयी दिल्ली

पश्चिमी दिल्ली से इंडिया समूह के प्रत्याशी महाबल मिश्रा ने शनिवार को नामांकन दाखिल किया और पूर्व में सांसद रहते किए अपने काम की बदौलत जीत का भरोसा जताया।

श्री मिश्रा ने कहा कि इस बार उन्हें कोई चुनौती नहीं दिखाई दे रहा है। अरविंद केजरीवाल की नाजायज गिरफ्तारी से लोगों के मन में रोष है। अरविंद केजरीवाल की गारंटी हर घर में दिखाई देती है। उन्होंने लोगों को मुफ़्त बिजली पानी की सुविधा दी। दिल्ली में स्वास्थ्य और शिक्षा को बेहतर किया। मौहल्ला क्लीनिक बनवाए। आज दिल्ली के अस्पतालों में एमआरआई और सीटी स्कैन जैसे महंगे टेस्ट मुफ्त में होते हैं। उन्होंने बुजुर्गों के तीर्थयात्रा योजना चलाई। वहीं प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की गारंटी जुमले के अलावा कुछ नहीं है।

शाही परिवार के वारिस के ही पीएम,सीएम बनने की कुप्रथा चायवाले ने तोड़ी : मोदी

बीएनएम@ इटावा

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को समाजवादी पार्टी के गढ़ इटावा में एक जनसभा के दौरान परिवारवाद पर तीखा हमला करते हुए कहा कि एक चायवाले ने शाही परिवार के किसी वारिस के ही पीएम और सीएम बनने की कुप्रथा को तोड़ दिया।

यहां आयोजित जनसभा के माध्यम से एक साथ तीन लोकसभा क्षेत्रों (इटावा, मैनपुरी और कन्नौज) के मतदाताओं को प्रधानमंत्री ने संबोधित किया और भाजपा प्रत्याशियों के समर्थन में मतदान की अपील की। जनसभा में परिवारवाद के खिलाफ मोदी जमकर गरजे और इस संकल्पना पर तीखा हमला करते हुए कहा ह्ल इन परिवारवादियों की विरासत गाड़ी, बंगला, राजनीतिक रसूख है। कोई मैनपुरी, कन्नौज, इटावा को अपनी जागीर मानता है, कोई अमेठी रायबरेली को अपनी जागीर मानता है। मोदी की विरासत गरीब का पक्का घर है, मोदी की विरासत देश की करोड़ो माताओं-बहनों को मिला शौचालय है, मोदी की विरासत दलित गरीबों को मिली बिजली, गैस, नल की सुविधा है। मोदी की विरासत गरीबों को मिला मुफ्त राशन है, मुफ्त इलाज है, मोदी की विरासत आपके बच्चों के उज्ज्वल भविष्य के लिए बनाई गई नई शिक्षा नीति है, मोदी की विरासत तो सबकी है, सबके लिए है। कौन जानता है कि 2047 में आपका ही बेटा, बेटी प्रधानंत्री बने, मुख्यमंत्री बने। शाही परिवार का वारिस ही पीएम और सीएम बनेगा, ये कुप्रथा इस चायवाले ने तोड़ दी है।

सपा और कांग्रेस के वादों को झूठा बताते हुए प्रधानमंत्री ने कहा कि इनकी बातें झूठी, वादे भी झूठे हैं।

यह चुनाव विकसित भारत के संकल्प को पूरा करने वाला:नड्डा

बीएनएम@सूरजपुर

भारतीय जनता पार्टी के अध्यक्ष जे पी नड्डा ने कहा है कि यह चुनाव प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में विकसित भारत के सपने को पूरा करने के संकल्प का चुनाव है।

श्री नड्डा रविवार को यहां के हाईस्कूल मैदान में चुनावी सभा को संबोधित करते हुए ह्यसबले बढ़िया छत्तीसगढ़ह्ल से अपना भाषण शुरू किया। उन्होंने कहा कि मैंने आपसे वादा मांगा था और आपने मेरी बात मानी। विधानसभा चुनावों में भाजपा जीती और मजबूत सरकार बनाई। उन्होंने कहा,ह्लआप लोगों ने पहले से ही मन बना लिया है। आप लोगों ने पहले से भी निर्णय कर दिया है। यह चुनाव श्री मोदी के नेतृत्व में विकसित भारत के सपने को पूरा करने के संपकल्प का चुनाव है ह्ल

श्री नड्डा ने कहा,ह्लभाजपा ने जो कहा वो किया। श्री मोदी ने कहा बदलाव

लाओ और उन्होंने वो किया। जनजाति के नाम पर पहले राजनीति होती थी। आपकी तस्वीर और तकदीर बदलने के लिए कोई काम नहीं होता था। इसके लिए श्री मोदी ने काम किया है। श्री मोदी ने आदिवासियों का बजट तीन गुना बढ़ा दिया है। एकलव्य स्कूल के बजट 21 गुना बढ़ा दिया गया है। इसके लिए पूरी ताकत लगा दी गई है। इज्जत घर बनाने का काम भी श्री मोदी ने किया। सरगुजा और जशपुर से नक्सवाद खत्म हुआ है. हर दिन घोटाला हुआ करता था। आज गरीब की चिंता और सुनवाई हो रही है। महिला को ताकत मिल रही है। युवा आगे बढ़ रहे हैं। देश 10 साल में काफी आगे बढ़ गया है ह्ल

श्री नड्डा ने कहा कि कांग्रेस कहती थी कुछ नहीं बदलेगा, सब ऐसा ही रहेगा, सब ऐसे ही चलेगा। अब विकसित भारत के संकल्प को पूरा करने का समय आ गया है। 10 साल पहले वोट बैंक की राजनीति होती थी, धर्म और जाति की राजनीति होती थी। समाज को बांटने तोड़ने का काम किया जाता था लेकिन श्री मोदी ने 10 साल में राजनीति की परिभाषा बदल डाली। आज विकासवाद की राजनीति करनी है। उन्होंने सबका साथ सबका विकास का मंत्र दिया ह्ल

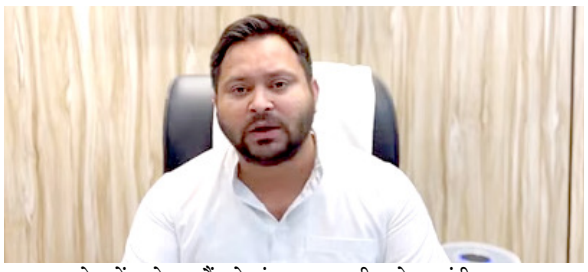
भाजपा नेता ने कहा कि आज दवा बनाने में भारत दूसरे नंबर पर खड़ा है। आदिवासी भाई आज मोबाइल का इस्तेमाल कर रहे हैं, जिसमें लिखा है मेड इन इंडिया। पीएम आवास के तहत चार करोड़ घर बनाए गए हैं और हर गांव को पक्की सड़क से जोड़ा गया है। अगले पांच साल में तीन करोड़ नए घर बनाए जाएंगे। पीएम सूर्य घर मुफ्त बिजली योजना पीएम मोदी चलाएंगे। लोगों को मुफ्त में बिजली मिलेगी। यह बदलता भारत है। कांग्रेस भ्रष्टाचार, परिवारवाद का टोला है जो कहते हैं भ्रष्ट्राचारियों को बचाओ।

LAKSHYA RAJ KIDZEE
Lakshya Raj Public School
Mission Chowk, Pataura (Infornt of Durga Mandir) Motihari Mob.- 9128562441

पलटवार : अनंत सिंह की रिहाई पर तेजस्वी ने दिया बड़ा बयान कहा 'हमारे साथ थे तो अपराधी थे, अब JDU में चले गए तो संत हो गए हैं'

बीएनएम@पटना

लोकसभा चुनाव के बीच मोकामा के बाहुबली पूर्व विधायक अनंत सिंह की पैरोल पर हुई रिहाई पर सियासत गर्म हो गई है । नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी यादव ने चुनाव के बीच अनंत सिंह की रिहाई पर तंज किया है और कहा है कि अनंत सिंह पहले जब आरजेडी में थे तो उन्हें अपराधी थे लेकिन अब जब वे जेडीयू में चले गए हैं वे संत हो गए हैं।दरअसल, मोकामा के बाहुबली पूर्व विधायक अनंत सिंह 15 दिन के पैरोल पर जेल से बाहर निकले है। उनके बाहर आते ही बिहार का सियासी पारा सातवें आसमान पर पहुंच गया है। बिहार के पूर्व डिप्टी सीएम सह नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी यादव ने अनंत सिंह के बाहर आने के पर एनडीए गठबंधन पर तंज करते हुए कहा कि जब तक अनंत सिंह हमारे साथ थे तब तक वे अपराधी थे। अब अनंत सिंह जनता



दल यूनाइटेड में चले गए हैं, तो संत हो गए है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा दरभंगा में गोधरा कांड को लेकर तत्कालीन रेल मंत्री लालू प्रसाद यादव पर किए गए कटाक्ष पर पलटवार करते हुए तेजस्वी ने कहा कि गोधरा कांड में अटल बिहारी बाजपेयी ने ने कहा था कि राजधर्म का पालन करो। कम से कम प्रधानमंत्री हमारी बात नहीं तो, बाजपेयी जी की बात को मान लें। तेजस्वी ने कहा कि कर्नाटक में जाकर बलात्कारी जिसने 3 हजार लोगों का शोषण किया था। वहां भी उनके समर्थन में पीएम ने वोट मांगे थे।बता दें कि लोकसभा चुनाव के बीच राज्य के गृह मंत्रालय ने बाहुबली अनंत सिंह को 15 दिनों की पैरोल दी है। कहा जा रहा है कि अनंत सिंह को अपनी पुश्तैनी जमीन के बंटवारे के लिए 15 दिनों की पैरोल पर रिहाई मिली है हालांकि इसके सियासी मायने निकाले जा रहे हैं। मुंगेर लोकसभा सीट पर 13 मई को होने वाले मतदान से पहले अनंत सिंह जेल से बाहर आना बेहद अहम माना जा रहा है। सियासी गलियारे में चर्चा है कि अनंत सिंह जेडीयू उम्मीदवार ललन सिंह के लिए चुनाव में फिल्डिंग सेट करेंगे।

तस्लीमुद्दीन के नक्शे कदम पर चल रहा है उनका बेटा शाहनवाज : तेजस्वी

बीएनएम@अररिया

अररिया में तीसरे चरण की वोटिंग 7 मई को हैं। मतदान के लिए प्रचार के अंतिम दिन नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी प्रसाद ने रविवार को जोकीहाट के उदाहाट और भरगामा के महथावा में चुनावी जनसभा को संबोधित किया नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी प्रसाद के साथ वीआईपी के मुकेश कुमार सहनी और कांग्रेस विधायक दल के नेता डा.शकील अहमद खान ने भी चुनावी जनसभा को संबोधित करते हुए राजद प्रत्याशी शाहनवाज आलम के लिए आमजनों से वोट की अपील की।

बिहार पहुंचे आध्यात्मिक गुरु रविशंकर, महाबोधि मंदिर में की पूजा-अर्चना

बीएनएम@पटना

आध्यात्मिक गुरु श्री श्री रविशंकर रविवार को बिहार के गया जिले में पहुंचे। वे सबसे पहले महाबोधि मन्दिर गये। यहां मंदिर के पुजारी भंते डॉ. दीनानाथ ने उनका स्वागत किया और मंदिर के गर्भगृह में मंत्रोचार के साथ भगवान बुद्ध की पूजा-अर्चना कराई। रविशंकर ने पवित्र बोधि वृक्ष के पास कुछ देर ध्यान भी किया। इसके बाद पत्रकारों से बातचीत में रविशंकर ने कहा कि यहां आकर उन्हें अपार शांति मिली। बुद्ध की शांति के संदेश का दुनियाभर के लोगों को जरूरत है, जहां युद्ध के बादल मंडरा रहे हैं वहां के लोगों को बुद्ध के पथ ध्यान शांति और अहिंसा पर चलना चाहिए।
गुरु रविशंकर के आगमन पर गया में सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किये गये थे। उसकी सुरक्षा में बोधगया के एसडीपीओ सौरव जयसवाल और बोधगया थाना प्रभारी मनोज कुमार सिंह के अलावा बड़ी संख्या में पुलिस के जवान तैनात रहे।

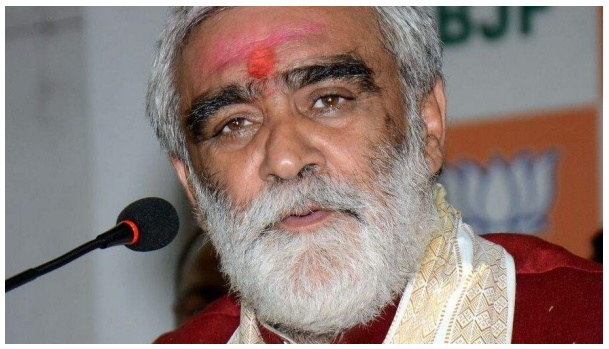
तेजस्वी यादव की तबीयत बिगड़ी, व्हील चेयर पर बैठकर एयरपोर्ट से बाहर निकले, गार्ड ने गाड़ी में बिठाया

बीएनएम@पटना

लोकसभा चुनाव की बिहार सियासी अभिमन्यु बिहार विधानसभा में नेता प्रतिपक्ष तेजस्वी यादव की तबीयत एक बार फिर बिगड़ गई है. जानकारी के अनुसार तेजस्वी यादव रविवार को जब चुनाव प्रचार से के बाद पटना एयरपोर्ट लौटे तो उनकी सेहत काफी खराब नजर आ रही थी. आलम यह था कि तेजस्वी यादव व्हील चेयर पर बैठकर एयरपोर्ट से बाहर निकले. वहीं तेजस्वी यादव को 2 बॉडीगार्ड ने पकड़कर गाड़ी के अंदर बिठाया. वहीं इस दौरान तेजस्वी यादव ने भी अपनी सेहत को लेका कहा कि उनकी तबीयत काफी ज्यादा खराब हो गई है. बता दें, इससे पहले अररिया में चुनावी सभा को संबोधित करते हुए तेजस्वी यादव की तबीयत बिगड़ गई थी. उस दौरान मंच के पास मौजूद आरजेडी समर्थकों ने उन्हें संभाला था।

भाजपा देश के विकास और राष्ट्र निर्माण की बात करती है : अश्विनी

बीएनएम@फारबिसगंज/अररिया



भाजपा उम्मीदवार प्रदीप सिंह के पक्ष में प्रचार करने केंद्रीय मंत्री अश्विनी चौबे पहुंचे और उन्होंने अररिया में एक बार फिर इंडी गठबंधन पर जोरदार हमला बोला है। उन्होंने कहा कि यह लोग कभी मायी समीकरण बनाते हैं, तो कभी भूरा बाल साफ करने का नारा देते हैं। अपने खानदान को आगे बढ़ाने की बात करते हैं। जबकि भाजपा देश के विकास और राष्ट्र निर्माण की बात करती है। उन्होंने सभी लोगों से अपील करते हुए कहा कि सभी लोग राजग के पक्ष में मतदान करें और फिर से एक बार पीएम मोदी को प्रधानमंत्री बनाएं। उन्होंने कहा कि पिछले 26 अप्रैल को जो अररिया में मोदी जी यात्रा हुई थी । सचमुच में लोगों के अन्दर जो कंफ्यूजन होगा और कन्फ्यूजन लगभग समाप्त हो गया होगा। साथ ही उन्होंने कहा कि मुझे खुशी है कि देश में विकास के नाम पर वोट होगा । अटल बिहारी वाजपेई पहले गैर कांग्रेसी प्रधानमंत्री थे , जिन्होंने देश की धारा को बदलने का प्रयास किया है। उन्हीं के पद चिन्हों पर चलते हुए मोदी जी ने चार चांद लगाने का काम किया है।

लोजपा सुप्रीमो चिराग पासवान के सिमरी बख्तियारपुर के रोड शो में उमड़ी भीड़

बीएनएम@सहरसा

खगड़िया लोकसभा क्षेत्र के लोजपा (आर) के प्रत्याशी राजेश वर्मा के समर्थन में पार्टी सुप्रीमो चिराग पासवान ने सिमरी बख्तियारपुर नगर परिषद मुख्य बाजार के विभिन्न इलाकों में रोड शो कर मतदाताओं से समर्थन मांगा। इस दौरान चिराग पासवान की एक झलक पाने के लिए सड़कों पर लोगों का जनसैलाब उमड़ पड़ा। कई जगहों पर चिराग पासवान पर फूलों की बारिश भी की गयी। रोड शो के क्रम में सिमरी बख्तियारपुर नगर परिषद उच्च विद्यालय मैदान से स्टेशन चौक पर दुर्गा स्थान मंदिर में मां दुर्गा को प्रणाम कर मुख्य बाजार, ब्लॉक रोड़, डाक-बंगला चौराहा, पुरानी बाजार, रानीबाग, मालगोदाम रोड होते हुए

पुनः उच्च विद्यालय के मैदान में पहुंच कर हेलीकॉप्टर से प्रस्थान कर गए। साथ में जदयू के प्रदेश उपाध्यक्ष उमेश कुशवाहा एवं खगड़िया लोकसभा क्षेत्र के एनडीए प्रत्याशी राजेश वर्मा भी साथ में थे। रोड़ शो में चारपहिया वाहन एवं मोटरसाइकिल का काफिला भी साथ चल रहा था। मौके पर लोजपा सुप्रीमो ने कहा कि "लोकतंत्र का यह महोत्सव देश एवं प्रदेश को विकास पथ पर अग्रसर करने का माध्यम है। इस महापर्व का उत्सव सभी मतदाता हर्ष एवं उल्लास से मनाएं और अपनी भागीदारी सुनिश्चित करें। उन्होंने कहा कि आपकी भागीदारी से ही लोकतंत्र की नींव और मजबूत होगी। उन्होंने खगड़िया लोकसभा से एनडीए प्रत्याशी राजेश वर्मा को अजेय बहुमत से जिताने की अपील की। एनडीए प्रत्याशी राजेश वर्मा ने कहा कि खगड़िया लोकसभा के विकास के लिए अपना बहुमूल्य वोट हेलीकॉप्टर छाप देकर विजई बनाए। मैं खगड़िया के जनमानस के सपनों को साकार रूप देने का कृतसंकल्पित हूं।

प्रशासन के देखरेख में शांतिपूर्ण माहौल में चुनाव हुआ संपन्न

मुजफ्फर आलम बने उपमुखिया

बीएनएम@तुरकौलिया

प्रखंड परिसर के सभागार भवन में उपमुखिया का चुनाव शांतिपूर्ण माहौल में प्रशासन की देखरेख में संपन्न हुआ। तुरकौलिया पश्चिमी पंचायत के उपमुखिया पद का चुनाव कराने को लेकर चुनाव आयोग द्वारा तिथि का निर्धारण किया गया था। जहां चुनाव कराने के लिए जिले से जिला भू-अर्जन पदाधिकारी गणेश कुमार तुरकौलिया पहुंचे थे। उपमुखिया पद के लिए सेमराटोला के वार्ड सदस्य मुजफ्फर आलम अंसारी और 7 नंबर वार्ड सदस्य चंद्रकिशोर सिंह की पत्नी ने पर्चा भरा था। जहां प्रशासन के देखरेख में शांतिपूर्ण माहौल में चुनाव संपन्न हो गया। वही बीडीओ रमेंद्र कुमार ने बताया की उपमुखिया के लिए हुए चुनाव में मुजफ्फर आलम अंसारी की जीत हुई है। मुजफ्फर आलम को जीत का सर्टिफिकेट दे दिया गया है। विदित हो की मुखिया रामजन्म पासवान ने मुजफ्फर आलम को चुनाव हराने के लिए काफी प्रयास किया था। एक-एक वार्ड सदस्यों को खूब समझाया बुझाया भी था। बावजूद इसके मुखिया के पक्ष के उम्मीदवार को चुनाव में शिकस्त मिलना बहुत बड़ी बात है। एक वार्ड सदस्य ने नाम नही बताने के शर्त पर बताया कि पंचायत में मुखिया का पकड़ ढीला होते जा रहा है।

कोटवा से छह हजार भारतीय जाली नोट के साथ दो लोग और गिरफ्तार

अब तक चार तस्कर गिरफ्तार,जब्त हुई 12 लाख 96 हजार

बीएनएम@मोतिहारी

जाली नोट जब्ती मामले में 6 हजार फेक आईसी के साथ दो और तस्कर गिरफ्तार किए गए है। गिरफ़्तार तस्कर में कोटवा का मुकेश सिंह व मजफ्फरपुर देवरिया का रामचन्द्र शर्मा शामिल है। पुलिस के मुताबिक गिरफ्तार उतर प्रदेश के दो तस्करों की निशानदेही पर उक्त दोनों तस्कर को गिरफ्तार किया गया है, जिसके पास से 6 हजार भारतीय जाली नोट बरामद किया गया है। यूपी के दोनों तस्कर के पास से 4 मई को दो बाइक एवं 12 लाख 90 हजार जाली इंडियन रुपये बरामद किए गये थे। इस मामले में दोनो यूपी के तस्कर से गहन पूछत्ताछ के बाद पुलिस एवं टेक्निकल सेल की मदद से उक्त दोनो तस्कर को गिरफ्तार किया गया है।

बताया गया है कि ये लोग भी जाली नोट के धंधे में संलिप्त है,जिनका कनेक्शन जाली नोट के बड़े धंधेबाजों से है। इस मामले में कोटवा थानाध्यक्ष राजरूप राय ने स्वयं के बयान पर एफआईआर दर्ज करते हुए मामले की जांच शुरू की है। पुलिस टीम में एएसपी शिखर चौधरी, डीएसपी सदर 2 जितेश पांडेय, कोटवा एसएचओ, टेक्निकल सेल के इंसेक्टर अनुज पांडेय, अमित कुमार, कोटवा की एसआई दीप्ति कुमारी, हरेश शर्मा सहित सशस्त्र बल शामिल थे।

कांग्रेस ने शिवहर के साथ पूर्वी व पश्चिमी चंपारण के सभी विधानसभा में समन्वयक किया नियुक्त

बीएनएम@मोतिहारी

जिला कांग्रेस कमिटी अध्यक्ष ई शशिभूषण राय उर्फ गप्पु राय ने बिहार प्रदेश कांग्रेस कमिटी के अध्यक्ष डॉ अखिलेश प्रसाद सिंह के सहमति से पूर्वी चम्पारण, पश्चिमी चम्पारण, शिवहर लोकसभा चुनाव के मद्देनजर सभी विधानसभा स्तर पर समन्वयक नियुक्त किया है। इस आशय के जारी पत्र के अनुसार पूर्वी चम्पारण लोकसभा अंतर्गत विधानसभा हरसिद्धि से सतेन्द्र नाथ तिवारी,गोबिन्दगंज से विजय शंकर पाण्डेय ,केसरिया से ऋषि सिंह,कल्याणपुर से सुमित्रा यादव ,पीपरा से किरण कुशवाहा ,मोतिहारी से ओसैदूर रहमान खान पश्चिमी चम्पारण लोकसभा अंतर्गत विधानसभा रक्सौल से श्रीकिशोर पाण्डेय, सुगौली से शैलेन्द्र कुमार सिंह, नरकटिया से मुमताज अहमद शिवहर लोकसभा अंतर्गत चिरैया से अखिलेश्वर प्रसाद यादव, मधुबन से विनय कुमार सिंह, ढाका से अफरोज आलम को पत्र जारी कर समन्वयक नियुक्त किया है। श्री राय ने पत्र जारी करते हुए कहा कि सभी अपने दायित्वों को जिम्मेदारी पूर्वक निर्वहन कर इंडी गठबंधन से समर्थित उम्मीदवारों को विजयी बनने में पुरा सहयोग करेंगे।ताकि केन्द्र में मौजूद तानाशाह सरकार को बदला जा सके।

कांग्रेस ने शिवहर के साथ पूर्वी व पश्चिमी चंपारण के सभी विधानसभा में समन्वयक किया नियुक्त

बीएनएम@मोतिहारी

जिला कांग्रेस कमिटी अध्यक्ष ई शशिभूषण राय उर्फ गप्पु राय ने बिहार प्रदेश कांग्रेस कमिटी के अध्यक्ष डॉ अखिलेश प्रसाद सिंह के सहमति से पूर्वी चम्पारण, पश्चिमी चम्पारण, शिवहर लोकसभा चुनाव के मद्देनजर सभी विधानसभा स्तर पर समन्वयक नियुक्त किया है। इस आशय के जारी पत्र के अनुसार पूर्वी चम्पारण लोकसभा अंतर्गत विधानसभा हरसिद्धि से सतेन्द्र नाथ तिवारी,गोबिन्दगंज से विजय शंकर पाण्डेय ,केसरिया से ऋषि सिंह,कल्याणपुर से सुमित्रा यादव ,पीपरा से किरण कुशवाहा ,मोतिहारी से ओसैदूर रहमान खान पश्चिमी चम्पारण लोकसभा अंतर्गत विधानसभा रक्सौल से श्रीकिशोर पाण्डेय, सुगौली से शैलेन्द्र कुमार सिंह, नरकटिया से मुमताज अहमद शिवहर लोकसभा अंतर्गत चिरैया से अखिलेश्वर प्रसाद यादव, मधुबन से विनय कुमार सिंह, ढाका से अफरोज आलम को पत्र जारी कर समन्वयक नियुक्त किया है। श्री राय ने पत्र जारी करते हुए कहा कि सभी अपने दायित्वों को जिम्मेदारी पूर्वक निर्वहन कर इंडी गठबंधन से समर्थित उम्मीदवारों को विजयी बनने में पुरा सहयोग करेंगे।ताकि केन्द्र में मौजूद तानाशाह सरकार को बदला जा सके।

हरी सहनी ने जनता के विश्वास के आधार पर बिहार में सभी सीट जीतने का दावा किया

अररिया। बिहार सरकार के मंत्री हरी सहनी ने तीसरे चरण के पांचों सीट के साथ बिहार में चालीसों सीट जीतने का दावा किया। रविवार को अररिया में उन्होंने कहा कि जनता का नेता और देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के किए गए कार्य पर विश्वास है। मोदीजी के प्रति विश्वास लोगों में जगा है।लोकतंत्र के इस पर्व में गांवों में उत्साह का वातावरण है और जनता के इस विश्वास के आधार पर एनडीए बिहार में चालीसों सीट और देश स्तर पर चार सौ के आंकड़े को पार करेगी।

अपराधियों ने हथियार के बल पर फाइनेंस कर्मी से की लूट

बीएनएम@मोतिहारी

जिले के सुगौली नगर क्षेत्र में दिन दहाड़े दो अपराधियों ने फाइनेंस कंपनी के कलेक्शन एजेंट से बंदूक के बल पर रुपए की लूट रविवार को कर ली। सुगौली नगर के मीर टोली वार्ड संख्या 18 से फाइनेंस एजेंट संदीप कुमार और श्रवण कुमार बाइक से कथवालिया माधोपुर मेहवा से महिला समूह से रुपए वसूल कर वापस हरसिद्धि जा रहे थे तभी मीरटोली के समीप दो अपराधी बुलेट से उनका पीछा करते हुए आये। अपराधी बाइक को धक्का मारकर गड्ढे में गिरा दिया और बंदूक दिखा कर फाइनेंस एजेंट के बाइक की डिक्की से एक लाख बासठ हजार एक सौ चालीस रुपए निकाल कर फरार हो गए। घटना के बाद आसपास के ग्रामीण भी इकठ्ठा हो गए और पुलिस को सूचित किया। मौके पर पुलिस पहुंच तफ्तीश में जुटी हुई है।वही इस मामले को लेकर फाइनेंस एजेंट के अन्य पदाधिकारी भी पहुंच कर सुगौली थाना के आवेदन देकर न्याय की गुहार लगाई है। इस बाबत थानाध्यक्ष मुन्ना कुमार ने बताया कि मामले की जांच कर कार्रवाई की जाएगी।

भूमि विवाद को लेकर हुई मारपीट में पति पत्नि घायल अस्पताल में भर्ती

बीएनएम@बगहा

नगर थाना क्षेत्र के तेगराहा पुल से समीप भूमि विवाद को लेकर हुई मारपीट में पति पत्नि गंभीर रुप से घायल हो गए। स्वजनों के द्वारा इलाज के लिए बगहा अनुमंडलीय अस्पताल में भर्ती कराया गया जहां डॉ एसपी अग्रवाल ने इलाज किया इलाज के बाद उन्होंने बताया की दोनों घायलों की स्थिति सामान्य हैं। घायल की पहचान चखनी राजवतिया गांव निवासी डोमई यादव के 30 वर्षीय पुत्र प्रदीप यादव व प्रदीप यादव की 28 वर्षीय पत्नि रेनू देवी के रुप में हुई हैं। बहनोई नवल यादव, भौजाई अन्नू देवी,संभू यादव,आनंद यादव आदि ने बताया की भूमि विवाद को लेकर नन्दलाल यादव और कमलेश यादव के बीच भूमि विवाद का कोर्ट में केस चल रहा उसके बावजूद भी उनके द्वारा भूमि को लेकर बार बार मारपीट कर रहें हैं। एक वर्ष पहले भी इनके द्वारा मारपीट कर प्रदीप यादव की मां मीरा देवी को मारपीट कर मौत के घाट उतार दिया। और आज फिर उनके द्वारा मारपीट किया गया है। जिसमें प्रदीप यादव और देवरानी रेनू देवी को मारपीट कर घायल कर दिया गया था। इस दौरान नगर व 112 को भी फोन किया गया था लेकिन दोनों पुलिस की गाड़ी समय पर नहीं पहुंच पाई। इसके साथ ही उन्होंने बताया की पहले मेरी सास को मारपीट कर मौत के घाट उतार दिया गया था लेकिन अभी तक उसमें कोई कार्यवाही नहीं हुई जिसका नतीजा की आज फिर वही लोग पूरे रिश्तेदार के साथ हमला बोल दिया और जबरन भूमि पर कब्जा किया जा रहा है। बताते चले की इस सारे मामले का एक वीडीओ सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। जिसमें साफ दिख रहा है की लाठी डंडे से मारपीट किया जा रहा है। लेकिन इस वायरल वीडीओ की पुष्टि हम नहीं करते हैं। वहीं इस मामले में नगर थानाध्यक्ष अनिल कुमार ने बताया की घटना की सुचना मिली है लेकिन परिजनों के द्वारा कोई आवेदन प्राप्त नहीं हुआ हैं आवेदन मिलते ही दोषियों के विरुद्ध मुकदमा दर्ज कर कार्यवाई की जाएगी फिल्हाल वीडीओ की जांच किया जा रहा है।

अचानक आग लगने से चार दुकान जलकर राख

होटल में रख दो गैस सिलेंडर विस्फोट करने से आग तांडव मचाया

बीएनएम@बेतिया

बीती रात्रि एन एच 727 स्तिथ नानोसती चौक पर अचानक लगी आग से चार दुकान जलकर राख हो गया.सूचना मिलते ही स्थानीय ग्रामीण,थाना का अग्निशामक यंत्र एवं पुलिस प्रशासन की तत्परता से आग पर काबू पाया गया.घटना के संदर्भ में बताया जाता है कि सभी दुकान झोपड़ी नुमा थी. आस मोहम्मद मियां की टायर पंचर कीदुकान से आग लगना शुरू हुआ. आग लगने से आस मोहम्मद मियां, महेंद्र यादव, नवल यादव का मिठाई एवं जनरल किराना स्टोर की दुकान जल का राख हो गया इस आग लगी में सबसे अधिक नवल प्रसाद यादव की दुकान का हुआ है जिसमें रखा फ्रिज मिठाई एवं किराना स्टोर का सामान समेत लाखों रुपए का नुकसान हुआ है.आग का तांडव उसे समय तेज हुआ जब मिठाई की दुकान में रख दो गैस सिलेंडर विस्फोट हो गया.स्थानीय लोगों की सूझबूझ से अगल-बगल की पान गुमटी का दुकान बच गया.इस संदर्भ में अंचलाधिकारी राजू रंजन ने बताया कि राजस्व कर्मचारी को भेजा गया है. जांच रिपोर्ट के आधार पर फ्रंट लाभ दिया जाएगा।

लोकसभा के मद्देनजर इंडो नेपाल सीमा गंडक बराज पर साझा सधन जांच शुरू

बगहा(प.च).लोकसभा चुनाव के मद्देनजर इंडो नेपाल सीमा गंडक बराज पर सघन जांच शुरू कर दिया गया है। इस जांच प्रक्रिया में स्कॉयड डॉग का सहयोग लिया जा रहा है।रविवार को एसएसबी 21 वीं बटालियन के कमांडेंट ने गंडक बराज स्थित एसएसबी बी समवाय कैम्प का निरीक्षण किया। बतादें की निरीक्षण के बीच अंतर्राष्ट्रीय गंडक बराज इंडो नेपाल सीमा पर जांच प्रक्रिया को सघन कर दिया गया है। सूत्रों की माने तो यह सघन जांच आगामी लोकसभा चुनाव के मद्देनजर नजर किया जा रहा है। बतातें चलें कि एसएसबी और स्थानीय पुलिस के द्वारा गंडक बराज चेक पोस्ट पर लोकसभा चुनाव के मद्देनजर सघन जांच प्रक्रिया शुरू किया गया जिसमे नेपाल से आने वाले सभी गाड़ी और व्यक्तियों का गहन जांच किया जा रहा है साथ ही भारत से नेपाल जाने वाले सभी गाड़ीयों का गहन जांच किया जा रहा है। मौके पर एसएसबी के कम्पनी कमांडर प्रदीप कुमार मंडल, मुख्य आरक्षी अमरेंद्र कुमार आरक्षी कुलदीप, जितेंद्र के साथ डॉग स्क्वायड में डॉग टैरी मौजूद थे। स्थानीय पुलिस में उप निरीक्षक आशीष रंजन, रितु रानी और शिम्पी मौजूद रहीं।

पूर्वी चंपारण के मणिभूषण ने कंचनजंघा की चोटी पर लहराया तिरंगा

बीएनएम@मोतिहारी

जिले के बनकटवा प्रखण्ड क्षेत्र के इनरवा फुलवार पंचायत के गोढिया गांव निवासी उमाशंकर यादव के पुत्र मणिभूषण कुमार ने विश्व की तीसरी सबसे ऊंची चोटी कंचनजंघा को सफलता पूर्वक फतह करने के बाद तिरंगा लहराकर क्षेत्र सहित राज्य का नाम रौशन किया है। 67वीं बीपीएससी में 142वी रैंक प्राप्त कर असिस्टेंट रजिस्ट्रार के पद पर चयनित होकर वर्तमान में विपार्ड (गया) में प्रशिक्षणरत मणिभूषण ने कंचनजंघा की चोटी की सफल चढ़ाई के विषय में बताया कि 1200 प्रशिक्षु पदाधिकारियों में से शारीरिक व चिकित्सीय जांच के उपरांत 28 सफल उम्मीदवारों में मेरा भी चयन हुआ।दो माह के कठोर ट्रेनिंग के बाद सात अप्रैल 2024 को कंचन जंघा पर्वत शिखर की चढ़ाई का सफर शुरू हुआ।आखिरकार कई मुश्किल व साहसिक संघर्ष के बाद दुर्गम चढ़ाई को सिक्किम राज्य की पहाड़ियों के रास्ते आठ दिन की चढ़ाई के बाद कंचन जंघा पहुंचे। मणिभूषण ने यात्रा के दौरान आने वाली अनेक कठिनाइयों का जिक्र करते बताया कि अचानक से मौसम का बदलना,अत्यधिक ठंड हवाएं,बर्फ की मोटी परत,रात्रि विराम कैंप के चारो तरफ बर्फबारी,छोटी-बड़ी पहाड़ी नदियों का रास्ता में आना बहुत जानलेवा था।वहीं जैसे जैसे पहाड़ की ऊंचाई बढ़ी ऑक्सीजन की कमी होती गई। दस कदम चलने में भी सांसे फूलने लगती थी। मोबाईल नेटवर्क भी काम नहीं कर रहा था।इन सब विषम परिस्थितियों के बावजूद विपार्ड द्वारा दी गई ट्रेनिंग व परिवार का सहयोग के साथ प्रशिक्षु पदाधिकारियों के साथ बड़े पापा पूर्व प्रमुख सीताराम यादव के प्रेरणा से इस कार्य को पूर्ण किया।

बाइक पर बकरी चोरी कर भाग रहे दो चोर को ग्रामीणों ने खदेड़ कर पकड़ा

बीएनएम@बेतिया

रविवार को दोपहर में मझौलिया थाना क्षेत्र के सतभीड़वा नानोसती मझौलिया मुख्य मार्ग स्थित नथु पासवान के घर के दरवाजे से एक बाइक पर सवार दो युवक खसी चुराकर भाग रहे युवकों को ग्रामीणों ने लगभग एक किलोमीटर बाइक से पीछा कर चोरी कर भाग रहे युवक को चीनी मिल गेट के समीप दबोच लिया।फिर उसकी जमकर पिटाई की।जो पिटाई का वीडियो सोसल मीडिया पर वायरल हो रहा है हालांकि वायरल वीडियो का प्रातःकिरण पुष्टि नहीं करता है.वही मौके पर स्थानीय पुलिस पहुचकर दोनों युवकों को अपने हिरासत में ले लिया।तथा बाइक जिसका रजिस्ट्रेशन नंबर बी आर 05 ए 4738 को जब्त कर लिया।चोरी कर भाग रहे दोनों युवकों की पहचान पूर्वी चम्पारण के पहाड़पुर थाना अंतर्गत दुधियावा सरेया बाजार स्थित केदार साह का पुत्र मिथलेश कुमार एवं रघुनाथ गिरी का पुत्र सिंकु गिरी के रुप में हुई है।बकरी मालिक नथू पासवान ने बताया कि कड़ी धूप के कारण हम लोग घर मे थे।तथा खसी को बाहर दरवाजे पर बांध रखे थे।तभी दो बाइक पर सवार होकर आए और खसी उठाकर चल दिये।बगल के लोग की नजर पड़ी तो चिल्लाये तब एक बाइक से इनलोगों का पीछा किया तो मील गेट के पास धराये।इंसपेक्टर सह थानाध्यक्ष अखिलेश कुमार मिश्र ने बताया कि बकरी मालिक नथु पासवान द्वारा आवेदन प्राप्त हुआ है।

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

बीएनएम@बेतिया

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

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 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 साईं 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 3.1वर्ष, राजू कुमार, मझौलिया 6.10 वर्ष, गुनगुन कुमारी, योगापट्टी 11. 7 वर्ष, प्रिया कुमारी मझौलीया 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 साईं हॉस्पिटल अहमदाबाद भेजा जाएगा। ताकि उन लोगों की दिल में छेद वाली बीमारी से निजात दिलाया जा सके।

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 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।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 स्वास्थ्यकर्मी उपस्थित थे।

अशोक व्यास

व्यंग्यः अ ब स द

शीर्षक पढ़कर आप लोग जरूर चौक गए होंगे कि यह अ ब स द क्या बला है। शीर्षक अ ब स द पढ़कर कुछ याद आया आपको, कुछ समझ में आया, नहीं आया ना, हिंदी माध्यम से जो पढ़े हुए हैं इस शीर्षक को पढ़कर शायद उनकी बुद्धि के कपाट जरूर खुल जाएंगे । चलिए मैं दूसरे ढंग से लिखता हूं -ए बी सी डी, कुछ समझे? आजकल तो वैसे भी हिंदी माध्यम हो या अंग्रेजी माध्यम हो एबीसीडी ही लोग जानते हैं इसलिए अ ब स द नहीं एबीसीडी कहेंगे तो सब समझ गए होंगे। अब आप कहेंगे कि इसका मतलब क्या है। हम तो ठहरे पुराने हिंदी माध्यम वाले इसलिए हमें एबीसीडी का पता नहीं था।

हमारे गणित के मास्साब जब रेखा गणित पढ़ाते थे तब वह बताते थे कि दो रेखाओं के मिलने के बिंदु के स्थान को अ ब स द कहकर समझाते थे। उस समय के मास्साब की अंग्रेजी आज के इंग्लिश मीडियम वाले टीचर से ज्यादा अच्छी थी, फिर थोड़ी प्रगति हुई तो इंग्लिश माध्यम में इनको एबीसीडी लिखने लगे। लेकिन कंप्यूटराइज युग में एबीसीडी मतलब एबीसीडी के अलावा कुछ और भी हो गया है यह रेखा, नहीं नहीं लाइन के मिलने के प्वाइंट के आगे हम कहेंगे कि किसी के नाचने के लिये थिरकते पैर जब जमीं पर टकराते है तब एबीसीडी अर्थात एनी बडी केन डांस हो जाता है। एनी बडी कैन डांस के महामंत्र ने इस देश को और इस देश में रहने वालों को चकरघिन्नी बना दिया है सब लोग घूम घूम के नाचने पर तुले हैं।

वैज्ञानिकों के अनुसार ब्रह्मांड का प्रत्येक ग्रह घूम रहा है। चक्कर लगा रहा है। अपनी धुरी पर या किसी दूसरे के आसपास चक्कर लगा रहा है या यूं कह लो कि नाच रहा है और आपको पता होगा कि बिंदास होकर नाचने से गुरुत्वाकर्षण टूटता है लेकिन गुरुत्वाकर्षण टूटे या ना टूटे हर आदमी को आकर्षण का केंद्र बिंदु बनाने में सबसे बड़ा योगदान डांस का होता है । इस प्रतिभा का अंतिम बूंद तक दोहन भारत में हो रहा है। नाचने की प्रतिभा का प्रदर्शन हर जेंडर के, हर उम्र के, मानव कर रहे हैं विशेषकर टीवी पर आने वाला कोई भी सीरियल हो, रियल्टी शो हो, बस नाचे जा रहे हैं, नाचने का मूड हो या ना हो, मौसम हो या ना हो, मौका हो या ना हो, दस्तूर हो या ना हो, आँगन सीधा हो या टेड़ा हो, बस उल्टा सीधा जैसा भी हो नाचे जा रहे हैं।

अब तो भारतियों की नाचने की प्रतिभा को सारे विश्व ने मान लिया है .... वही आर आर आर के नाटू नाटू याने नाचो नाचो गाने को सुनहरा भूमंडल या जिसे गोल्डन ग्लोब कहते हैं का पुरस्कार भी मिल गया है(

इस देश का प्रत्येक वयस्क अवयस्क, बच्चा बच्ची, बूढ़ा बूड़ी, पत्ता पत्ता बूटा बूटा हाल हमारा जाने तक अगर कोई काम बेहतर तरीके से कर सकता है तो वह है डांस। नृत्य नहीं हुजूर आजकल नृत्य नहीं कहते डांस कहते हैं। डांस इंडिया डांस के बदले अगर नृत्य भारत नृत्य कहेंगे तो कुछ मजा नहीं आएगा क्योंकि जब प्रकृति की हर वस्तु नाच रही है तो फिर एनी बडी कैन डांस कोई भी डांस क्यों नहीं कर सकता है। एबीसीडी वन, एबीसीडी टू, एबीसीडी थ्री, फोर या आगे जितने तक गिनती चेनल वालों को आती हो। टी वी वाले हर जगह हर व्यक्ति को नचा सकते हैं।

खेत खलियान हो, डांस फ्लोर हो, चौक चौराहा हो, घर का चूल्हा चौका हो, बरामदा हो, छत हो, टेरेस हो नाच मेरी जान फटाफट हो रहा है और तो और आजकल बहू देखने के लिए हालमार्क की तरह जरूरी है एक तो उसमें संस्कार हो या ना हो सुंदर जरूर होना चाहिए, दूसरा उसे डांस करना जरूर आना चाहिए शिक्षा के साथ डांस में पारंगत होना अतिरिक्त योग्यता मानी जा सकती है।

डांस की प्रतिभा विस्फोट के लिये सोशल मीडिया के योगदान को नकारा नहीं जा सकता है। मौज पर डांस के वीडियो बनाकर मौज हो रही है। टिक टॉक पर डांस करते वक्त का पता ही नहीं चलता कब टिक टिक करते समय निकल जाता है। इंस्टाग्राम पर डांस का वीडियो डालकर इंस्टेंट मनोरंजन का सैलाब आ जाता है। वाट्सएप पर वाह वाह की जो वाही तबाही मचती उसका तो कहना ही क्या। वायरल फीवर से डर नहीं लगता है साहब जितना डांस वीडियो वायरल ना होने पर लगता है ।

हम यहां पर बदन तोड़ मरोड़ कर नाच कर दर्दे डिस्को हुए जा रहे हैं, अपना हुनर दिखा रहे हैं और लोग हैं कि ना तो लाइक कर रहे हैं, ना कमेंट, सबक्राईफ्स का तो सोचो ही मत। ऐसा कहीं होता है क्या? कम से कम शेयर तो कर लो उनके बाप का क्या जाता है कोई पैसा खर्च हो रहा हैं क्या। बस देख लेते है और चुपचाप आगे सरक लेते है प्रतिभा की इस देश में कोई कद्र ही नहीं करता है ।

डांस की कला का प्रदर्शन अगर देखना और वह भी लाइव तो चुनाव परिणाम वाले दिन देखना सबसे सुखद होता है। विजेता पार्टी ऑफिस के सामने महिलाएं, जवान, बुजुर्ग ढोल नगाड़ों की थाप पर जब रंग गुलाल से रंगीन होकर झूम झूम कर नाचते हैं तो ऐसा लगता है कि उनके साथ इस देश का प्लैटिनम जुबली मनाता स्वतंत्र होने का समारोह भी लहक लहक कर अमृत महोत्सव मनाते हुए नाच रहा है, झूम रहा है, मस्ती में मस्त हो रहा है।

लगता है कि मुंबईया फिल्मों की शादी डाट काम का काम तेजी से छलांग लगा रहा है मतलब यह है कि आओ बच्चों और बड़े सब दम लगा कर हईशा करें और दम लाकर नाचे ऐ बी सी डी करें या अ ब स द करें यानी अब, बड़े छोटे, सब दमदमादम करते हुए, नाचते हुए धमा चौकड़ी मचाएँ, नाटू नाटू करें।

डॉ सत्यवान सौरभ

बड़वा का प्राचीन झांग-आश्रम जहां बादशाह जहांगीर ने डाला था डेरा

भिवानी उपमंडल सिवानी के आखरी छोर पर स्थित गाँव बड़वा हिसार जिले को छूता है। हरियाणा के सबसे प्राचीन गाँवों में से एक, बड़वा पहले बड़-बड़वा के नाम से जाना जाता था। बड़वा गाँव कई इतिहासिक साक्ष्यों का गाँव है। इसकी तुलना हवेलियों के वैभवशाली गाँव से की गई है। यह गाँव प्राचीन समय से स्थापत्यकला, मूर्तिकला, साहित्य, चित्रकला, व्यवसाय, धर्म एवं शिक्षा के क्षेत्रों में उत्कृष्ट था। ऐसी ही एक धार्मिक धरोहर झांग-आश्रम को अपने भीतर समेटे है गाँव बड़वा। जिसका वैभव अपार और पहचान साकार।

झांग आश्रम बड़वा, हिसार शहर से लगभग 27 किलोमीटर दूर स्थित है। इसमें महंत पुरियों की समाध के साथ-साथ हिन्दू देवी-देवताओं के मंदिर है। कई शहरों से लोग इस ऐतिहासिक जगह पर आते हैं और वे आश्रम को जानना चाहते हैं और वे अपने जीवन में अनुसरण करना चाहते है।

इतिहास-संत पुरुष लोह लंगर जी महाराज प्राचीन समय में आज से लगभग पांच सौ साल पहले बड़वा के वन क्षेत्र में तपस्या करते थे। इसी दौरान 1620 ईसवी के आस-पास मुग़ल बादशाह (सलीम) जहांगीर (उत्तरी पूर्वी पंजाब की पहाड़ियों पर स्थित कांगड़ा के दुर्ग) काँगड़ा जाने के लिए इसी रस्ते से गुजरे थे। इस दौरान उनकी सेना ने आराम करने के लिए इस क्षेत्र में पड़ाव डाला था। तभी इनकी मुलाकात संत पुरुष लोह लंगर जी महाराज से हुई। पीने के पानी की समस्या से त्रस्त बादशाह जहांगीर की सेना ने यहाँ तालाब की खुदाई कर डाली जो आज जहांगीर तालाब के नाम से मशहूर है।

कालक्रम- लोहा लंगर जी की मृत्यु के सालों बाद महंत बिशंबर गिरी जी ने इस आश्रम का जिम्मा संभाला और जब तक जीवित रहे यही रहकर तपस्या की और अंतत जीवंतसमाधी धारण की। उनके बाद महंत चरणपुरी महाराज ने आश्रम की परंपरा को आगे बढ़ाते हुये यहाँ धार्मिक अनुष्ठान जारी रखे और जीवंत समाधी को प्राप्त हुए। उनके बाद संत पुरुष हनुमान गिरी जी और महंत सेवागीरी जी महाराज आश्रम की गद्दी पर रहे।

मान्यता-बड़वा के झांग आश्रम के बारे गाँव और आस -पास के लोगों की मान्यता है कि झांग -आश्रम क्षेत्र क़े लिए एक आध्यात्मिक चमत्कार है। लोगों की मान्यता है कि आश्रम के संत पुरुषों के प्रताप और दैवीय शक्ति का ही परिणाम है कि बड़वा के आस-पास के क्षेत्र में ओला वृष्टि और टिड्डी दल से नुकसान झेलना पड़ता है। मगर आश्रम के आदि प्रभाव की वजह से गाँव बड़वा के क्षेत्र में ऐसा पिछले पांच सालों में भी नहीं हुआ।यही नहीं यहाँ के बुजुर्ग लोगों में एक किंवदंती भी है कि आश्रम के महाराज चरण पुरी जी मायावी शक्तियों के धनी थे। उनका दावा था कि गाँव बड़वा में कभी भी ओला वृष्टि और टिड्डी दल से एक पैसे का भी नुकसान नहीं होगा। वो एक मायावी संत थे और अपना चोला बदलने में माहिर थे। रात को वो शेर का रूप धारणकर विचरण करते थे। ये आश्रम गाँव और आस -पास के लोगों के लिए अटूट श्रद्धा और विश्वास का प्रतीक है। लोगों को यहाँ आने पर शांति की अनुभूति जरूर होती है।

धार्मिक अनुष्ठान- वैसे तो बड़वा के झांग आश्रम में हर दिन कीर्तन-भजन और यज्ञ होते है। मगर आश्रम के सबसे प्रतिष्ठित संस्थापक संत महंत विशमबर गिरी जी की पुण्यतिथि पर एक राष्ट्रीय संत-समागम और भंडारा आश्रम की मंडली के द्वारा आयोजित किया जाता है।

डा आभा सिंह

समीक्षा: समय को फेरती है 'फरफंदो'

कोई भी पुस्तक पढ़ना असल में उस पुस्तक से गुजरना होता है। कीर्ति काले जी का नया संग्रह 'फरफंदो' अपनी नाम की ही तरह सुखद आश्चर्य को समेटे एक रोचक संग्रह है। लेखिका ने अपनी समय सुचकता से पुस्तक में एक दौर दर्शाया है। वह दौर जब समाज सुरक्षा का परिचायक हुआ करता था और बचपन अल्हड़ता का। पुस्तक एक संक्षिप्त जीवनी की तरह है जो मुख्य मुख्य घटनाओं को बड़ी प्रमुखता से प्रस्तुत करती है। जीवन के उतार चढ़ाव, संकल्प विकल्प लेखिका ने बड़ी ही स्पष्टता से बयान किए हैं। जहां एक ओर किताब मेँ पीढ़ीगत परिवर्तन नजर आता है तो वहीं दूसरी ओर सामाजिक बदलाव भी झाँकता दिखाई दे जाता है। फरफंदों को पढ़कर उस युग का पाठक एक बार समय को धन्यवाद जरूर देता है कि हमने एक ऐसे समय में बचपन बिताया जब 'बचपन बचाओ' जैसी किसी मुहिम की आवश्यकता नहीं पड़ती थी।

फरफंदों की लेखिका मूलतः एक कवियत्री है जिसकी छाप उनके शब्दचयन और प्रस्तुति की लयात्मकता में दिखाई देती है। साहित्यकार का महीन मन कितने तन्तु बुनता जाता है यह तब स्पष्ट होता है जब एक जगह लेखिका कहती है कि- पैसे का मोल जब से प्रधान होने लगा है तब से खुशियाँ वस्तु केनद्रित हो गई है।' यह वाक्य इस बात को सिद्ध करता है कि साहित्यकार जब तक समय की करवट को ना महसूस करे तब तक वह न्यायसंगत और तर्कसंगत नहीं हो सकता। एक जगह कीर्ति जी लिखती है कि 'आज हॉबी डेव्लप करने के लिए पूरा ताम झाम उपयोग में लाना पड़ता है, बावजूद इसके खुशियों की कोई गारंटी नहीं' यह वाक्य ही आज की पीढ़ी के अवसाद ग्रस्त होने की वास्तविकता है।

'महाराज सिंह की गउशाला' एक हास्यप्रधान संस्मरण है। यह होंठों पर मुस्कान और आँखों में चमक ला देती है। बाल सुलभ मासूमियत इस संस्मरण में अधिक गहन दिखाई देती है। 'मैं खो गई, बहुबाई, ऐसे प्रसंग है जो पाठक की यादों की खिड़की खोल देते हैं। 'दीपावली तब की' एक बेचैन वाक्य के साथ शुरू होता है कि, 'जब से समय ने तेज गति से भागना शुरू किया है तब से सारे तीज त्योहार हाँफने लगे हैं।

छोटे त्योहारों ने तो दम तोड़ दिया है। इस लेख में बीते दौर की गूंज साफ साफ सुनाई देती है।

फरफंदो में अभिदा और व्यंजना का चमत्कारिक प्रयोग दिखाई देता है। बंदरोबा की अभिदा में बोलती कीर्ति कहती हैं कि- बचपन संदेह करना नहीं जानता, जानता है केवल विश्वास करना'। वहीं दूसरी ओर यह वाक्य दिखाई देता है कि- इन्सल्ट-विन्सल्ट का तब आविष्कार ही नहीं हुआ था। कहना पड़ेगा की फरफंदों में मिट्टी की महक वाले बचपन की कलात्मकता तो है ही साथ ही किशोरावस्था में नई उड़ान भरने का सौंदर्यशिल्प भी है। सफलता की कीर्ति जब बढ़ने लगती है तब उम्र और अनुभव की ऊहापोह का चित्रण करते लेख माधुर्य गुण की निर्मिति करते हैं।

जहां फरफंदों में किराए का वी सी आर, ये आकाशवाणी है, आषाढ़ी एकादशी जैसे प्रतिकात्मक संस्मरण हैं वहीं आक थू ऐसा लेख है जो समय की ही नहीं तो समाज की विभीषिका को भी चित्रित करता है। इसके आस पास ही है 'फ्राक से सलवार कुर्ता' जो इस बात को रेखांकित करता है कि कोई कोई मसलों में आज भी दौर बदला नहीं है। लड़कियों की माँ तब भी चिंतित थी अब भी है। तब जाना क्या होता है मायका और पथरीली डगर की नन्ही सहयात्री आँखों की पोर भिगो देता है। 'होम डिलिवरी' एक मजेदार संस्मरण है। वैसे तो पुस्तक कहीं भी तारतम्यता टूटने नहीं देती लेकिन 'होम डिलिवरी पढ़कर मुस्कान ठहाका लगाने लगती है। समझ आता है की लेखिका गद्य और पद्य दोनों विधाओं की पारंगत है। स्त्री की बेचैनी जब मौका मिलते ही जीवन की अभिधा को व्यंजना में पिरो देती है और लक्ष्य संधान चूकता भी नहीं तब होम डिलिवरी जैसे संस्मरण यादगार बनते है। इस निष्पत्ति का एक सफल प्रयोग है फरफंदों। जितना आत्मीय पुस्तक का शीर्षक है उतना ही सफल इसका शिल्प है। निसंदेह पाठक इसे पढ़कर महसूस करता है कि बचपन की गलियों में घूमना कितना सुखद है। पैंतालीस संस्मरणों से बंधी यह पुस्तक संबंधों की घनिष्ठता का परिवर्तित होता रूप जानने के लिए एक महत्वपूर्ण हस्ताक्षर है।

आंखों के फड़कने के पीछे हो सकती हैं ये गंभीर बीमारियां

इग्नोर करने की गलती न करें

आंखों का फड़कना कभी भी शुरू हो सकता है और अपने आप ही ठीक भी हो जाता है। हालांकि अगर यह समस्या हफ्तों या महीनों रहे तो आपको डॉक्टर की सलाह ज़रूर लेनी चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि इसके पीछे कई गंभीर बीमारियां भी हो सकती हैं।

आंखों का फड़कना वैसे तो आम बात है, आमतौर पर इसे ज्योतिष से जोड़कर देखा जाता है। लेकिन, आज हम आपको बता रहे हैं कि आंखें आखिर क्यों फड़कती हैं और इसके पीछे का साइंस क्या है।

पलक की मांसपेशियों में ऐंठन के कारण किसी की भी आंख फड़कना शुरू हो सकती है। आंखों का फड़कना बेहद मामूली सी बात है और आमतौर पर ऊपरी पलक पर ही इसका असर ज़्यादा देखने को मिलता है। हालांकि, ये नीचे और ऊपर दोनों पलके फड़क सकती हैं। वैसे तो ज़्यादातर मामलों में आंख फड़कना शुरू होती है और अपने आप ही कुछ घंटों या फिर अगले दिन तक बंद भी हो जाती है, लेकिन अगर ऐस हफ्तों या महीनों तक होता है, तो आपको डॉक्टर को ज़रूर दिखाना चाहिए। मेडिकल में इसकी तीन अलग-अलग कंडीशन होती हैं- मायोकेमिया, ब्लेफेरोस्पाज़्म और हेमीफेशियल स्पाज़्म।

किन-किन वजहों से फड़क सकती हैं आंखें

1. आईलिड मायोकेमिया

इसमें आंखों का फड़कना हल्का होता है और कभी-कभार होता है, जो कुछ घंटों या फिर एक दिन तक रहता हौ और फिर अपने आप ही ठीक हो जाता है। इसकी वजह तनाव, आंखों की थकावट, कैफीन का उच्च सेवन, नींद का पूरा न होना या फिर कम्प्यूटर-मोबाइल का ज़रूरत से ज़्यादा इस्तेमाल करना हो सकता है।

2. बिनाइन इसेन्शियल ब्लेफेरोस्पाज़्म (BEB)

ये आंखों के फड़कने से जुड़ी एक गंभीर बीमारी है। यह तब होती है जब आपकी आंखों की मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं, जिससे आपकी आंखों को नुकसान पहुंच सकता है। इस बीमारी में जब हम अपनी पलकें झपकाते हैं, तो उसमें दर्द महसूस होता है। इसमें आंखों को खोलना मुश्किल हो जाता है, आंखों में सूजन और धुंधला दिखने लगता है। भौहों के साथ आंखों के आसपास की मांसपेशियां भी फड़कने लगती हैं। इससे आपकी दोनों आंखें प्रभावित हो सकती हैं। यह पुरुषों से ज़्यादा महिलाओं में ज़्यादा देखा जाता है।

3. हेमीफेशियल स्पाज़्म

इसमें चेहरे का आधा हिस्सा सिकुड़ जाता है, जिसमें आंखें भी शामिल हैं, पलकों के बंद होने और सिकुड़ने के साथ। इसकी वजह से चेहरे, गाल और मुंह की मांसपेशियां फड़कती हैं और सिकुड़ती हैं।

यह आमतौर पर जलन और चेहरे की नसों के संपीड़न के कारण होता है। यह ऐंठन, बेल्स पाल्सी, सर्वाइकल डिस्टोनिया, मल्टीपल सेरोसिस, पार्किंसंस रोग, टॉरेट सिंड्रोम जैसे मस्तिष्क या तंत्रिका विकारों से कम ही जुड़ी होती है।

आंखों के फड़कने के पीछे कारण क्या होते हैं?

आंखों का फड़कना आमतौर पर इन वजहों से होता है:

तनाव: स्ट्रेस हॉर्मोन फड़कने को ट्रिगर करते हैं।

थकावट: अगर आपकी आंखों को पर्याप्त आराम नहीं मिलता है, तो इससे मसल स्पाज़्म ट्रिगर हो सकता है।

आंखों पर दबाव: आंखों का नियमित चेकअप ज़रूर कराएं। आजकल कम्प्यूटर, मोबाइल, टैब जैसे गैजेट्स के ज़्यादा उपयोग से आंखें कमज़ोर होने लगती हैं। समय पर इलाज न होने से ज़रूरत से ज़्यादा दबाव पड़ने लगता है, जिससे भी मसल स्पाज़्म हो सकता है।

कैफीन: इसका ज़्यादा सेवन आंखों की मांसपेशियों के फड़कने का कारण बन सकता है।

शराब: ज़रूरत से ज़्यादा शराब का सेवन भी आंखों के फड़कने का कारण बन सकता है।

ड्राई आइज़: हम सभी का स्क्रीन टाइम पहले से काफी ज़्यादा बढ़ा है, जो आंखों के फड़कने को ट्रिगर करता है।

जंक फूड: बाहर का खाना आपके शरीर को ज़रूरी पोषक तत्व नहीं देता। खासतौर पर मैग्नीशियम, जिससे मांसपेशियों में ऐंठन शुरू हो सकती है।

एलर्जी: एलर्जी की प्रतिक्रिया के दौरान जारी हिस्टामाइन भी आखों के फड़कने को ट्रिगर कर सकता है।

आंखों के फड़कने पर क्या करना चाहिए?

मामूली केस में आंखों का फड़कना अपने आप ठीक हो जाता है। आप इसके लिए आंखों को आराम दे सकते हैं, आई-ड्रोप का उपयोग कर सकते हैं, अच्छी नींद लें, कैफीन का सेवन कम करें, सांस से जुड़ी एक्सरसाइज़ करें जिससे तनाव कम हो।

1. दिमाग और आंखों को आराम दें

लंबी वॉक पर जाएं, एक्सरसाइज़ करें, दोस्तों या परिवार के साथ समय बिताएं। इसके अलावा आप अच्छी नींद ले सकते हैं, जिससे आंखों का फड़कना कम हो सकता है।

2. डाइट में सुधार करें

अपनी डाइट से जंक फूड कम करें, स्वस्थ हरी सब्ज़ियों का सेवन करें, फल और खूब सारा पानी पिएं, ताकि शरीर डीटॉक्स हो और उसे ज़रूरी पोषक तत्व मिलें।

3. आई-ड्रॉप का उपयोग

अगर प्रोफेशनल कारणों की वजह से आपका स्क्रीन टाइप काफी ज़्यादा है, तो आपको डॉक्टर की सलाह से लुब्रिकेंट आई-ड्रॉप का इस्तेमाल दिन में 2-3 बार ज़रूर करना चाहिए। इससे आपकी आंखों में ज़रूरी नमी बनी रहेगी।

4. आंखों का चेकअप ज़रूर कराएं

डॉक्टर सलाह देते हैं कि नियमित रूप से आंखों का चेकअप ज़रूर करवाना चाहिए, ताकि अगर आंखें कमज़ोर हो रही हैं, तो उसका इलाज किया जा सके। इससे आंखों पर कम दबाव पड़ेगा।

मनी प्लांट ही नहीं घर में लगाएं ये 3 पौधे, तरक्की के साथ जाग जाएगा भाग्य

वास्तु शास्त्र के अनुसार, घर में हरे भरे पेड़-पौधे रखना काफी शुभ माना जाता है। क्योंकि इससे निकलने वाली सकारात्मक ऊर्जा सुख-समृद्धि के साथ खुशहाली लाती है। इसके साथ ही यह वातावरण को शुद्ध रखने में भी मदद करते हैं।

चमेली

वास्तु शास्त्र के अनुसार, घर में चमेली का पौधा लगाना शुभ होता है। क्योंकि यह पौधा सकारात्मक ऊर्जा अधिक आकर्षित करता है। जिससे घर में रहने वाले लोगों की तरक्की होती है पति-पत्नी के बीच प्रेम बना रहता है। वास्तु शास्त्र के अनुसार, इसे घर के अंदर और बाहर दोनों जगह लगा सकते हैं। अगर घर के अंदर लगा रहे हैं तो दक्षिण दिशा की ओर होने वाली खिड़की में रखें और घर के बाहर रख रहे है, तो पूर्व, उत्तर और उत्तर-पूर्व दिशा में रखें।

डैफोडिल का पौधा

डैफोडिल एक नार्सिसस प्रजाति का पौधा है जिसे नरगिस भी कहा जाता है। यह कई रंगों में आसानी से मिल जाता है। वास्तु शास्त्र के अनुसार, पीले रंग के डैफोडिल के पौधे लगाने से सकारात्मक ऊर्जा पैदा होती है।

रबड़ का पौधा

वास्तु शास्त्र के अनुसार, घर में रबड़ का पौधा लगाना भी काफी शुभ माना जाता है। एक ओर जहां यह दूषित हवा को साफ करने में मदद करता है।।

गले में हो रही है दिक्कत तो ना करें नजर अंदाज

टॉनसिल स्टोन गले में होने वाली एक गंभीर समस्या है, जिसके बारे में बहुत कम सुनते या बात करते हैं। नियमित रूप से ब्रश और फ्लॉस करने के बावजूद, सांसों की दुर्गंध के साथ या उसके बिना आपके गले के पिछले हिस्से में बेचैनी का होना, विभिन्न प्रकार की बीमारियों का संकेत हो सकती है, जिसमें स्ट्रेप थ्रोट या टॉन्सिलिटिस शामिल हैं। ऐसे में अगर आप अपने टॉन्सिल पर पीले-सफ़ेद दाने देखते हैं, तो आपको टॉन्सिल स्टोन होने की सबसे अधिक संभावना हो सकती है।

टॉन्सिल स्टोन्स अक्सर बजरी के आकार के होते हैं, लेकिन वे काफी छोटे भी हो सकते हैं जिसकी वजह से उन्हें नग्न आंखों से नहीं देखा जा सकता। लेकिन अगर इनका समय पर इलाज ना किया जाए और वो लंबे समय तक बढ़ते रहें, तो संभावित रूप से यह गोल्फ बॉल या उससे भी बड़े आकार तक बढ़ सकते हैं। आम तौर पर यह नरम होते हैं लेकिन यह कठोर भी हो सकते हैं और दिखने में हल्के पीले या सफेद होते हैं। चलिए जानते हैं टॉन्सिल स्टोन के लक्षण क्या होते हैं-

टॉन्सिल स्टोन के लक्षण-

दर्द

कान का दर्द

निगलने में कठिनाई होना

सांसों की दुर्गंध बनी रहती है

गले में खराश जो ठीक नहीं हो रही है

हल्के पीले या सफेद जमाव वाले टॉन्सिल

आपकी गर्दन के पिछले बाहरी हिस्से में सेंसेशन

गले का संक्रमण जिसका एंटीबायोटिक दवाओं से इलाज मुश्किल है

अक्सर लोग यह पता लगाने के लिए उन्हें टॉन्सिल स्टोन है या नहीं आईने में देखने की कोशिश करते हैं। लेकिन टॉन्सिल स्टोन हमेशा नंगी आंखों से दिखाई नहीं देते हैं। कभी-कभी नग्न आंखों से देखने के लिए यह बहुत छोटे होते हैं। जब गले में टॉन्सिल स्टोन और टॉन्सिलिटिस दोनों होते हैं, तो यह निर्धारित करना मुश्किल हो सकता है कि आपके गले में दर्द किस कारण से हो रहा है। चलिए जानते हैं टॉन्सिल स्टोन के कारण और जोखिम-

टॉन्सिल स्टोन के कारण और जोखिम-

टॉन्सिल की सतह कुछ लोगों में चिकनी होती है तो वहीं कुछ में अधिक असमान होती है, जिसमें दरारें और जेबें होती हैं जिन्हें क्रिप्ट्स कहा जाता है जो खाद्य कणों, बैक्टीरिया, लार और अन्य कचरे को पकड़ने के लिए पर्याप्त गहरी होती हैं। भोजन, पट्टिका, और सेलुलर मलबे जैसी कई त्वचा कोशिकाएं और मुंह की परत सभी गड्ढों और दरारों में इकट्ठा होती हैं, जो टॉन्सिल स्टोन का कारण बनती हैं।

आपके टॉन्सिल का आकार भी टॉन्सिल स्टोन के पीछे का एक कारण होता है। अधिक क्रिप्ट्स वाले लोगों में टॉन्सिल स्टोन के विकास की संभावना अधिक होती है। हालांकि, इस बात पर जोर दिया जाना चाहिए कि खराब मौखिक स्वच्छता टॉन्सिल स्टोन के विकास का कारण बन सकते हैं और नियमित रूप से अपने गले के पीछे ब्रश करना, फ्लॉस करना और गरारे करना समस्या को रोकने में मददगार साबित हो सकते हैं।

टॉन्सिल स्टोन्स को ऐसे करें प्रतिबंधित

टॉन्सिल स्टोन का आमतौर पर घर पर इलाज किया जा सकता है। कुछ लोग इन वस्तुओं को बाहर धकेलने के लिए रुई के फाहे या अपनी उंगली का उपयोग करना पसंद करते हैं।

शाम के समय बनाएं टेस्टी आलू ब्रेड चाट, फिर शांत हो जाएगी चटपटा खाने की क्रेविंग

शाम होते-होते कुछ अच्छा और चटपटा खाने का मन होने लगता है। ऐसे में चाट एक ऐसा ऑप्शन है जो क्रेविंग्स को शांत कर सकता है। आप भेलपुरी खाते-खाते बोर हो गए हैं तो कुछ नया ट्राई कर सकते हैं। शाम के नाश्ते में चाट अच्छी लगती है लेकिन लोग घर पर चाट बनाने से बचते हैं।

चाट को अधिक समय और मेहनत वाली रेसिपी समझी जाती है लेकिन हम चाट बनाने की ऐसी आसान और झटपट वाली रेसिपी बता रहे हैं, जिससे आप घर पर ही स्वादिष्ट और हेल्दी चाट का लुत्फ उठा सकते हैं। इस चटपटी चाट को सिर्फ ब्रेड और आलू से बनाया जा सकता है। जानें इसकी आसान रेसिपी -

आलू-ब्रेड चाट बनाने की आवश्यक सामग्री

घी या रिफाइंड, ब्रेड, उबले आलू, बारीक कटा टमाटर, धनिया और प्याज, भुना जीरा पाउडर, नमक, लाल मिर्च पाउडर, चाट मसाला, फेंटा हुआ दही, हरी चटनी, इमली की चटनी, काला नमक, भुजिया- पापड़ी।

आलू-ब्रेड चाट बनाने की विधि

- सबसे पहले एक पैन में घी गर्म करके उसमें ब्रेड को गोल्डन व क्रिस्पी होने तक सेक लें।
- अब एक अलग बाउल में उबले आलू को छीलकर मैश करें और उसमें कटा टमाटर, प्याज और धनिया मिला लें।
- इस मिश्रण में भुना जीरा पाउडर, नमक, लाल मिर्च पाउडर, चाट मसाला डालकर अच्छे से मिक्स कर लें। अब क्रिस्पी ब्रेड के ऊपर आलू की स्टफिंग को रखें।
- इसके ऊपर से फेंटा हुआ दही, हरी चटनी और इमली की चटनी डालें। अब काला नमक, भुजिया, पापड़ी या कोई नमकीन ऊपर से डाल दें। अब इसे अनारदाना और नींबू के साथ गार्निश कर लुत्फ उठाएं।

पराठे को ज्यादा टेस्टी और हेल्दी बनाने के लिए फॉलो करें ये कुकिंग टिप्स

पराठे वैसे तो सर्दियों में ज्यादा अच्छे लगते हैं लेकिन पराठ लवर्स गर्मियों में भी पराठा खाना नहीं भूलते हैं। हालांकि, सप्ताह में एक-दो बार पराठा खाना फायदेमंद है लेकिन रोजाना मील में पराठा खाने से आपके डाइजेशन पर इसका असर पड़ सकता है।

खासकर जिन लोगों का पेट ज्यादातर टाइम पर खराब रहता है, उन्हें रोजाना पराठे नहीं खाने चाहिए लेकिन अगर आप फिर भी पराठे को अपने ब्रेकफास्ट की थाली से अलग नहीं करना चाहते हैं, तो आप पराठा बनाते वक्त ऐसी हेल्दी टिप्स फॉलो कर सकते हैं जिनसे आपका पराठा न सिर्फ हेल्दी बनेगा बल्कि काफी स्वादिष्ट भी बनेगा।

ऑयल

पराठों को ज्यादा हेल्दी बनाने लिए इसमें इस्तेमाल होने वाले तेल पर भी ध्यान दें। परांठे बनाते समय घी और रिफाइंड तेल के प्रयोग से बचें, और इसके बजाय ऑलिव ऑयल का इस्तेमाल करें।

आप चम्मच से तेल न डालें बल्कि इसके लिए ऑयलिंग ब्रश का इस्तेमाल करें क्योंकि आप इसमें देसी घी डालकर बाद में खा सकते हैं।

स्टफिंग

आलू के पराठे तो सभी को पसंद होते हैं लेकिन अगर आप कार्ब वाला पराठा नहीं खाना चाहते हैं, तो आप फूलगोभी, प्याज, मूली और यहां तक कि प्रोटीन युक्त पनीर फिलिंग जैसे हेल्दी ऑप्शन चुन सकते हैं। आप आटा गूंदते समय कुछ मेथी के पत्ते या पालक की प्यूरी मिला सकते हैं। आप रात की बची हुई दाल भी इसमें डाल सकते हैं।

आटा गूंदना

नरम पराठे बनाने के लिए एक किचन हैक है कि परांठे का आटा गूंदते समय इसमें थोड़ा गर्म दूध मिला दें। इससे आटा नरम हो जाएगा और पराठे को थोड़ा अच्छा मीठा स्वाद भी मिलेगा। इसमें आप आटा गूंदते समय आप ताजी मलाई भी डाल सकते हैं।

क्रिस्पी पराठा

आटा गूंदते समय गुनगुने पानी का प्रयोग करें और इसमें हमेशा एक चम्मच घी डालें। आटा गूंदने के बाद, इसे एक प्याले में रखें, थोडा़ सा तेल लगाकर इसे मलमल के कपड़े से ढक कर रख दें।

मीडियम आंच रखें

पराठे को तवे पर रखने से पहले ध्यान दें कि तवा गरम हो. इसे ज्यादा ठंडे या गर्म तवे पर रखने से पराठा सख्त हो जाएगा। साथ ही पराठे को पकाते समय आंच को भी मीडियम ही रखें। बहुत तेज आंच परपराठा बाहर से जल जाएगा और अंदर से कच्चा रह जाएगा।

सॉफ्ट फूली हुई रोटियां बनाने के लिए अपनाएं ये किचन टिप्स, क्या है आटा स्टोर करने का सही तरीका

महिलाओं को सबसे ज्यादा परेशानी किचन में रोटी बनाने के लिए आटा गूंथते समय होती है। ऐसे में अगर आटा अच्छी तरह न गूंथा हुआ हो तो उसकी रोटियां भी अच्छी नहीं बन पाती है।

महिलाएं अक्सर यह शिकायत करती हैं कि आटा गूंथने पर उनसे या तो आटा जरूरत से ज्यादा सख्त हो जाता है या फिर गीला हो जाता है। अगर आपकी भी यही समस्या है तो आप ये किचन हैक्स अपनाकर फूली हुई सॉफ्ट गोल रोटियां बड़े आराम से बना सकती हैं।

सॉफ्ट रोटी बनाने के लिए अपनाएं ये किचन टिप्स-

आटा गूंथने के लिए करें गुनगुने पानी का इस्तेमाल-

रोटी बनाने के लिए जब भी आटा गूंथें तो पानी को थोड़ा गुनगुना कर लें। इस टिप की मदद से रोटियां सॉफ्ट बनना शुरू हो जाएंगी। आप चाहें तो आटे में थोड़ा सा मोयन यानी आधा चम्मच तेल भी डाल सकती हैं।

आटा गूंथने के तुरंत बाद ना बनाएं रोटी -

रोटी के लिए आटा गूंथ लिया है तो कम से कम 10 मिनट के लिए उसे ढक कर रख दें। आटे को थोड़ा खमीर देने से भी रोटियां बहुत अच्छी बनती हैं।

आटा स्टोर करते समय रखें इस बात का ध्यान-

आटा स्टोर करते समय सबसे पहले तो कोशिश करें कि आपका आटा बहुत ज्यादा देर तक रखा न रहे। 24 घंटे पुराने आटे का इस्तेमाल बिलकुल भी न करें। इसके अलावा आटा स्टोर करते समय ध्यान रखें कि तेल या घी उसमें लगा दें।

घी या तेल लगाने के बाद आटे को एल्युमिनियम फॉयल में लपेट कर किसी एयर टाइट कंटेनर में ही फ्रिज में रखें। ऐसा करने से आटा ज्यादा लंबे समय तक फ्रेश रह सकेगा।

ये हैं भारत के आकर्षक पर्यटन स्थल, जहां आप खुद को भी भूल जाएं

जयपुर – गुलाबी शहर

"गुलाबी शहर" के नाम से जाना जाने वाला यह शहर राजस्थान में स्थित है। यह शहर विभिन्न प्रकार के किलों एवं प्राचीन इमारतों से भरा पड़ा है। भारत के पर्यटक स्थलों में जयपुर एक अभिन्न हिस्सा है। लोगों के बीच सबसे ज़्यादा प्रख्यात है हवा महल।अगर यहाँ आकर आपने हवा महल नहीं देखा तो आपकी यात्रा अधूरी है। राजस्थानियों के बीच रहकर आप खुद को.कभी बेगाना नहीं समझेंगे क्योंकि इनकी बोली में अपनापन है। आप यहाँ अंबेर किला, जयगढ़ किला, नाहरगढ़ किला, जंतर-मंतर, रामबाघ महल आदि घूम सकते हैं।

दार्जिलिंग – पहाड़ों की रानी

भारत के प्रमुख पर्यटन स्थल में से एक दार्जिलिंग भी है जिसे "पहाड़ियों की रानी" भी कहा जाता है। एक ओर मन को विलुप्त करने वाले पहाड़ हैं तो दूसरी तरफ हरे-भरे खूबसूरत चाय के बागान।यह विश्व की सर्वश्रेष्ठ चाय का उत्पादन करने वाला क्षेत्र है। अन्य आकर्षित स्थान हैं- टाइगर हिल, टॉय ट्रेन, पद्मजा नायडू हिमालयन जूलॉजिकल पार्क और हैप्पी वैली टी एस्टेट।

कन्याकुमारी – असीमित जल का क्षेत्र

कन्याकुमारी तीनों ओर से असीमित पानी से घिरा हुआ है। एक ओर अरब सागर है, दूसरी ओर हिन्द महासागर और तीसरी तरफ बंगाल की खाड़ी। यहाँ सूर्यास्त होने का नज़ारा एक अनोखा अनुभव है जिसे शब्दों में बयान नहीं किया जा सकता।यहाँ आपको दक्षिण भारतीय संस्कृति देखने को मिलेगी। अगर आप दक्षिण भारतीय लजीज़ पकवानों के शौकीन हैं तो यहाँ ज़रूर आइए। कुछ अन्य जगह भी हैं जो पर्यटकों के आकर्षण का केंद्र बनी हुई हुई हैं जैसे विवेकानंद रॉक मैमोरियल, थिरुवल्लुवर मूर्ति, भगवती अम्मन मंदिर, कन्याकुमारी बीच और पदम्नाभापुरम महल।

कश्मीर – भारत का स्वर्ग

कश्मीर को भारत का स्वर्ग कहा जाता है। इस जगह की हसीन वादियाँ आपको इस कदर वश में कर लेंगी कि आप बस इसे के होकर रह जाएंगे। बर्फ से ढके ऊँचे पहाड़ और पेड़-पौधे देखकर आप प्रकृति के रंग में रंग जाएंगे और आपको ऐसा महसूस होने लगेगा की आप इन पत्तों की सरसराहट की भाषा समझ रहे हैं। झील से गिरती पानी की लहर आपको अपनी बाँहों में समेट लेंगी। आप को यकीनन स्वर्ग जैसी अनुभूति होगी। गुलमार्ग, डल झील, सोनमार्ग, पहलगाम आदि जैसी खूबसूरत स्थान आपको मग्न कर देंगे और आप यहाँ बार-बार आना चाहेंगे।

गोवा – छुट्टियों का पसंदीदा गंतव्य

यह शहर यहाँ मौजूदा बीचों के लिए लोकप्रिय है। आप यहाँ किसी भी मौसम में आकर अपनी भागदौड़ भरी जिंदगी को विश्राम दे सकते हैं। सुबह की शुरुआत पानी के खेलों से कीजिए, फिर शाम को ढलते सूरज को देखते हुए इसे कैमरे में कैद कीजिए, और रात को क्लब में पैर थिरकाते हुए बिताइए। आपको एक ही दिन में विभिन्न प्रकार के लुत्फ़ उठाने का मौका मिलेगा । आप यहाँ चर्च अथवा मंदिर में जाकर मन को कुछ पल की शांति प्रदान कर सकते हैं।

लेह/लद्दाख – बर्फ की चादर से घिरा शहर

जम्मू कश्मीर के पूर्वी भागों में स्थित लद्दाख लेह की राजधानी है और भारत के पर्यटन स्थल में से सबसे लोकप्रिय है। गर्मियों के मौसम में यह पर्यटकों से घिरी रहने वाली जगहों में से एक है जहाँ आप रास्तों को बर्फ़ की मोटी चादरों से ढका पाएंगे। इस जगह के दो पहलू हैं – पहला आपको आल्ची, थिकसे, लामायुरु आदि जैसे मठों के दर्शन करा कर आध्यात्मिकता में डूबो देगा और दूसरा आपको माउंटेनियरिंग, राफ्टिंग, ट्रैकिंग आदि चीज़ें से रोमांचित कर देगा। आप यहाँ अपने मित्रों के साथ एक बार तो अवश्य आएं और आनंदविभोर हो जाऐं।

ट्रैकिंग के लिए बेहतरीन है हिमाचल प्रदेश

हिमाचल प्रदेश अपनी प्राकृतिक खूबसूरती के लिए जाना जाता है। हिमालय की गोद में बसे हिमाचल प्रदेश में कई पर्टयन स्थल हैं। साथ ही बिजली महादेव, भीम का किचन, ज्वाला धाम मंदिर समेत कई अन्य धार्मिक पावन स्थल हैं।

इसके अलावा, हिमाचल प्रदेश में कई ट्रैकिंग पॉइंट्स हैं, जो आकर्षण का केंद्र हैं। गर्मी के दिनों में बड़ी संख्या में पर्यटक ट्रैकिंग के लिए हिमाचल प्रदेश जाते हैं। अगर आप भी जून के महीने में ट्रैकिंग पर जाना चाहते हैं, तो हिमाचल प्रदेश की इन जगहों पर एक बार जरूर जाएं।

आइए, इसके बारे में सबकुछ जानते हैं-अगर आप एडवेंचर ट्रिप पर जाना चाहते हैं, तो पिन पार्वती दर्रा जरूर जाएं। ट्रैकिंग और हाईकिंग के लिए सबसे खतरनाक स्पॉट में पिन पार्वती दर्रा की गिनती होती है। हर मोड़ पर आपको एडवेंचर का अहसास मिलेगा। पिन पार्वती दर्रा में हाईकिंग 10 दिनों में पूरी होती है। ट्रैकिंग पूरी करने के बाद हॉट स्प्रिंग बॉथ जरूर करें। ऐसा कहा जाता है कि हाईकिंग के बाद हॉट स्प्रिंग बॉथ जरुरी है।

ट्रैकिंग की शुरुआत करने वाले ट्रैकर के लिए हामटा पास दर्रा सबसे बेस्ट पॉइंट है। हालांकि, 14 हजार फ़ीट की ऊंचाई तक हाईकिंग करनी पड़ती है। इस दर्रे में घना जंगल है। अगर आप पहली बार हाईकिंग पर जाना चाहते हैं, तो हामटा पास दर्रा जरूर जाएं।

फ्रेशर और एक्सपेरिएंस्ड दोनों ही तरह के पर्यटक हाईकिंग के लिए व्यास कुंड दर्रा जा सकते हैं। व्यास कुंड कुल्लू जिले में स्थित है। व्यास कुंड में ट्रैकिंग ऊंचाई 13 हजार फ़ीट है।

वहीं, ट्रैकिंग दूरी कुल मिलाकर 16 किलोमीटर है। जानकारों की मानें तो ट्रैकिंग करने में कुल मिलाकर दो दिन लगते हैं। आप चाहे तो घाटी में आकाशीय खूबसूरती देखने के लिए सोलंग वैली में टेंट डालकर रात बिता सकते हैं।

विश्व धरोहर की सूची में शामिल है मैसूर पैलेस

अगर आप थोड़े धार्मिक प्रवृत्ति के हैं तो निकल जाएं चामुंडी हिल्स की ओर, जहां स्थित है चामुंडेश्वरी मंदिर। चामुंडेश्वरी देवी को दुर्गा मां का ही रूप हैं। ऐसा माना जाता है कि इसी जगह मां ने महिषासुर राक्षस का संहार किया था। चामुंडी पहाड़ पर मंदिर से पहले महिषासुर की एक बड़ी सी मूर्ति बनी हुई है।

अगर आप कहीं घूमने का प्लान ब रहे हैं तो उस सूची में मैसूर का नाम भी जोड़ लें। मैसूर आने के लिएतो एक से दो दिन एक्स्ट्रा लेकर आएं और यहां की मशहूर और खूबसूरत जगहों का दीदार करना न भूलें। विश्व धरोहर की सूची में शामिल है मैसूर पैलेस जिसकी खूबसूरती देखते ही बनती है। मैसूर आकर ये महल नहीं देखा तो समझ लीजिए बहुत कुछ मिस कर दिया।

हर रविवार यहां लाइट शो का आयोजन होता है जिसे देखना अद्भुत एक्सपीरियंस है। महल का अच्छे से दीदार करने के लिए कम से कम 2 से 3 घंटे का समय लेकर जाएं। महल के आसपास भी कई ऐसी इमारतें हैं जिन्हें देखना और फोटोग्राफी यादगार अनुभव होता है।

ये मैसूर शहर का बहुत ही पुराना लेकिन खचाखच भीड़ से भरा रहने वाला पर्यटन स्थल है। मैसूर जू आकर आप लगभग 150 अलग-अलग प्रजातियों के जीव-जंतुओं का दीदार कर सकते हैं। बस यहां घूमने से पहले मैप साथ रखना न भूलें क्योंकि बिना मैप के कई सारी खूबसूरत जगहें मिस हो सकती हैं। जू में घूमते हुए बंदर, बिल्लियां ऐसे ही चहलकदमी करते हुए दिख जाते हैं।

अगर आप थोड़े धार्मिक प्रवृत्ति के हैं तो निकल जाएं चामुंडी हिल्स की ओर, जहां स्थित है चामुंडेश्वरी मंदिर। चामुंडेश्वरी देवी को दुर्गा मां का ही रूप हैं। ऐसा माना जाता है कि इसी जगह मां ने महिषासुर राक्षस का संहार किया था। चामुंडी पहाड़ पर मंदिर से पहले महिषासुर की एक बड़ी सी मूर्ति बनी हुई है।

नवरात्रि के दौरान तो यहां श्रद्धालुओं की भीड़ रहती ही है लेकिन आम दिनों में भी मैसूर आने वाले पर्यटक इस जगह के दर्शन के लिए जरूर आते हैं। चामुंडेश्वरी मंदिर 18 महाशक्ति पीठों में से एक है। यहां माता सती के बाल गिरे थे।

बंगलौर से 130 किलोमीटर की दूरी पर स्थित यह बर्ड सेंचुरी है घूमने के लिए बहुत ही बेहतरीन जगह। यहां आकर आप जलकाग, स्पूनबिल, अश्वेत आइबिस, तीतर, घड़ियाल, मगरमच्छ, बगुले व सारस जैसे और भी कई पशु-पक्षियों को देख सकते हैं। ये जगह प्रवासी पक्षियों के लिए भी आदर्श है। बच्चों के साथ अगर आप मैसूर ट्रिप प्लान कर रहे हैं तो यहां आकर वो यकीनन भरपूर एंजॉय कर पाएंगे।