हिन्दी पाक्षिक

सेमन्या कण्वघाटी

RNI No.: UTTHIN/2013/54659

वर्ष-11 अंक-23 हरिद्वार, मंगलवार, 15 अक्टूबर, 2024 मूल्य-दो रूपया मात्र पृष्ठ-8

दशहरा हमारी सांस्कृतिक धरोहर का अमूल्य हिस्सा : मुख्यमंत्री

देहरादून,संवाददाता। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने शनिवार को परेड ग्राउंड देहरादून में दशहरा महोत्सव कार्यक्रम में प्रतिभाग किया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने हजारों की संख्या में लोगों का अभिनंदन करते हुए हुए दशहरे की शुभकामनाएं दीं। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि दशहरा, असत्य पर सत्य, अधर्म पर धर्म और अन्याय पर न्याय की विजय का प्रतीक पर्व है। दशहरा हमारी सांस्कृतिक धरोहर का अमूल्य हिस्सा है। उन्होंने कहा यह पर्व रावण जैसे अहंकारी और अधर्मी के अंत और भगवान श्री राम के आदर्श जीवन के गुणों का स्मरण कराता है। सच्चाई, धर्म और न्याय के मार्ग पर चलकर हमेशा बुराई पर अच्छाई की ही जीत होती है। उन्होने कहा अहंकार में रावण और उसकी लंका जलकर खाक हो गई थी। मुख्यमंत्री ने कहा कि दशहरे के त्योहार पर हम सभी को अपने अंदर की बुराइयों का त्याग कर सत्य, धर्म और मानवता की राह पर चलने

का संकल्प भी लेना है। उन्होंने कहा भगवान श्री राम ऐसे आदर्श व्यक्ति हैं जो त्याग, समर्पण, न्याय, करुणा और कर्तव्य के प्रतीक के रूप में पूजे जाते हैं। एक राजकुमार होते हुए भी उन्होंने जंगल में जीवन बिताया, कई कठिनाइयों का सामना किया और अपनी सेना का गठन कर लंका पर विजय प्राप्त की। उनका आदर्श जीवन हमें विपरीत परिस्थितियों में भी अपने सिद्धांतों और वचनों का पालन करना सिखाता है। मुख्यमंत्री ने कहा कि उत्तराखंड में कई ऐसे स्थान हैं जो भगवान श्री राम, माता सीता, लक्ष्मण जी और हनुमान जी से संबंधित घटनाओं के साक्षी रहे हैं। भगवान हनुमान, चमोली जिले के द्रोणागिरी पर्वत से ही संजीवनी लेकर आए थे। भगवान श्रीराम के कुल गुरु वशिष्ठ जी की तपस्थली भी ऋषिकेश में स्थित है। उन्होंने कहा राज्य के कोने-कोने में राम लीलाएं होती हैं। हमारी सांस्कृतिक धरोहर और परंपराओं का संरक्षण ही हमें एकजुट और सशक्त बनाती हैं।मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में अयोध्या में भगवान श्रीराम के भव्य मंदिर का निर्माण कर सांस्कृतिक मूल्यों को पुनर्जीवित करने का काम किया गया है। उन्होंने कहा अयोध्या की पावन भूमि पर जल्द ही राज्य सरकार उत्तराखंड राज्य अतिथि गृह का निर्माण करने जा रही है। राज्य सरकार ने पौलगढ़ वाइल्ड लाइफ सेंचुरी का नाम बदलकर माँ सीता के नाम पर ''सीतावनी वाइल्ड लाइफ सेंचुरी'' रखा है। उन्होंने कहा राज्य सरकार उत्तराखंड के देव स्वरूप को सुरक्षित बनाए रखने के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है। उन्होने कहा कि राज्य में किसी भी प्रकार से डेमोग्राफी चेंज बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। इस पवित्र भूमि का सनातन स्वरूप सदा के लिए सुरक्षित रहेगा और उत्तराखंड का पवित्रता, सांस्कृतिक और धार्मिक विरासत, सदैव संरक्षित रहेगी। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी, राज्य सभा सांसद नरेश बंसल, विधायक खजान दास, विधायक श्रीमती सविता कपूर, संतोष नागपाल, गगन सेठी, श्रीमती नेहा जोशी, पुनीत मित्तल, अशोक वर्मा एवं अन्य लोग मौजूद रहे।

माया देवी मंदिर से पूजा अर्चना के बाद उत्तराखंड की यात्रा के लिए रवाना हुई पवित्र छड़ी को

हरिद्वार, ,संवाददाता। श्री पंच कृष्ण जूना अखाड़े की पवित्र छड़ी आज मंगलवार को शुभ मुहूर्त में प्रात: काल माया देवी मंदिर से पूजा अर्चना कर उत्तराखंड की यात्रा के लिए रवाना हुई। पवित्र छड़ी को जूना अखाड़े के अंतरराष्ट्रीय संरक्षक श्रीमहंत हरि गिरि महाराज के सानिध्य में निरंजनी अखाड़ा के आचार्य महामंडलेश्वर श्रीमहंत कैलाश आनंद गिरि महाराज ,आनंद अखाड़े के आचार्य महामंडलेश्वर श्री महंत तेजस्व आनंद गिरि महाराज, अखिल भारतीय अखाड़ा परिषद के वह मनसा देवी ट्रस्ट के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमहंत रविंद्रपुरी महाराज,जूना अखाड़े के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमंत प्रेम गिरि महाराज, गोकर्ण पीठाधीश्वर महामंडलेश्वर श्री महंत कपिल पुरी महाराज, ने पौराणिक सिद्ध पीठ माया देवी मंदिर तथा नगर रक्षक आनंद भैरव की विधिवत्त पूर्ण वैदिक विधि विधान से पूजा अर्चना कर उत्तराखंड की यात्रा के लिए रवाना किया गया। इस अवसर पर आनंद अखाड़े के आचार्य महामंडलेश्वर तथा श्री भोला गिरी आश्रम के पीठाधीश्वर श्रीमहंत तेजस्व आनंद गिरि महाराज ने यात्रा की सफलता की कामना करते हुए कहा कि यह पवित्र छड़ी यात्रा सनातन धर्म के परंपरागत सामाजिक सिद्धांतों समरसता के साथ-साथ वर्ण भेद को मिटाने के लिए पूरे देश में एक संदेश पहुंचाने का सशक्त माध्यम है। उन्होंने कहा जब तक सनातन मतावलंबी आपसी मतभेद जात-पात तथा वर्ण व्यवस्था से ऊपर उठकर एकजुट नहीं होंगे तब तक विधर्मी हम पर हावी होते रहेंगे। इसलिए पूरे राष्ट्र को एकजुट होकर सनातन धर्म को मजबूत करना है। आचार्य महामंडलेश्वर श्री महंत कैलाश आनंद गिरि महाराज ने कहा यह छड़ी यात्रा एक अत्यंत पवित्र उद्देश्य व संकल्प के साथ निकली जा रही है। उत्तराखंड के विकास तथा सीमावर्ती क्षेत्रों से पलायन रोकने के उद्देश्य से यह पिछले 5 वर्षों से लगातार निकाली जा रही है। श्रीमहंत हरि गिरि महाराज ने कहा पवित्र छड़ी यात्रा पूरे उत्तराखंड के समस्त तीर्थो का भ्रमण कर ऐसे उपेक्षित पौराणिक तीर्थों को चिन्हित कर प्रदेश सरकार को उनके जीर्णोधार के लिए अनुरोध करेगी। इसके साथ-साथ सीमांतवर्ती क्षेत्र से लगातार हो रहे पलायन वह विधर्मियों की बढ़ती हुई जनसंख्या पर अंकुश लगाने के लिए क्षेत्रीय नागरिकों को जागरूक करने का अभियान भी चलाया जाएगा। उन्होंने कहा इन क्षेत्रों में उच्च स्तरीय चिकित्सा व शिक्षा की सुविधा उपलब्ध कराने के लिए भी प्रदेश सरकार से अनुरोध किया जाएगा। अखिल भारतीय राष्ट्रीय अखाड़ा परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमहंत रविंद्रपुरी महाराज ने कहा पवित्र छड़ी यात्रा का शीघ्र ही विस्तार किया जाएगा और सामाजिक समरसता एकता व सनातन धर्म की रक्षा के लिए इस पूरे देश में भ्रमण कराया जाएगा माया देवी मंदिर से पवित्र छड़ी भूपत वाला स्थित स्वतंत्र धाम तथा स्वतंत्र धाम तथा गोकर्ण धाम पहुंची जहां महामंडलेश्वर कपिल पुरी महाराज श्री महंत केदार पुरी महाराज माइवाड़ा की राष्ट्रीय अध्यक्ष श्री महंत अन्नपूर्णागिरी श्री महंत महेश पुरी आदि ने पवित्र छड़ी को पूजा अर्चना कर ऋषिकेश के लिए रवाना किया। पवित्र छड़ी आज ऋषिकेश में विश्राम के पश्चात कल लाखा मण्डल दर्शन करते हुए बड़कोट पहुंचेंगी।

गंगा हुई जल विहीन,निराश लौट रहे श्रद्धालु

हरिद्वार। यूपी सिंचाई विभाग ने दशहरे की रात से उत्तरी गंग नहर को बंद कर दिया है। गंग नहर की साफसफाई व अन्य कार्यो के लिए यूपी सिंचाई विभाग द्वारा प्रतिवर्ष दशहरे से दीपावली तक गंगा बंदी की जाती है। गंगा को बंद किए जाने से हरकी पैड़ी सहित तमाम गंगा घाट जल विहीन हो गए हैं। घाटों पर जल नहीं होने से गंगा स्नान के लिए हरिद्वार आने वाले श्रद्धालु निराश हो रहे हैं। गंगा में डुबकी लगाकर स्नान करने का धार्मिक महत्व है। लेकिन बेहद कम जल होने के कारण लोग गंगा में डुबकी नहीं लगा पा रहे हैं। इससे जहां श्रद्धालु निराश हो रहे हैं। यात्री एंव श्रद्वालुओं मे यूपी सिंचाई विभाग के प्रति नाराजगी व्यक्त कर रहे हैं। क्षेत्र के लोगो का कहना है कि यूपी सिंचाई विभाग को गंगा डुबकी लगाने लायक जल छोड़ना चाहिए। श्रद्धालु नरेश ने बताया कि उन्हें गंगा बंद होने की जानकारी नहीं थी। हरकी पैड़ी पर पर्याप्त जल नहीं देखकर निराशा हुई है। लोटे से स्नान करना पड़ा। गंगा बंदी के दौरान हरकी पैड़ी पर डुबकी लगाने लायक जल छोड़ा जाना चाहिए। गौरतलब है कि यूपी सिंचाई विभाग द्वारा प्रतिवर्ष दशहरे से दीपावली तक गंगा बंद की जाती है।

4 नवम्बर तुंगनाथ और 20 नवम्बर हो बंद होंगे मदमहेश्वर के कपाट

रुद्रप्रयाग। विजयदशमी के मौके पर पंचकेदारों में द्वितीय केदार भगवान मद्महेश्वर और तृतीय केदार भगवान तुंगनाथ के कपाट बंद होने की घोषणा कर दी गई। द्वितीय केदार मद्महेश्वर के कपाट २० नवंबर और तृतीय केदार भगवान तुंगनाथ के कपाट ४ नवंबर को शीतकाल के लिए बंद कर दिए जाएंगे। वहीं हर वर्ष की तरह इस बार भी परम्परानुसार विश्व प्रसिद्ध केदारनाथ धाम के कपाट भैयादूज ३ नवंबर को बंद होंगे।

केदारनाथ की चल विग्रह उत्सव डोली ५ नवम्बर को शीतकालीन गद्दी स्थल ओंकारेश्वर मंदिर में पहुंचेगी। इस मौके पर इस मौके पर आचार्य यशोधर मैठाणी, रविन्द्र मैठाणी, देवानंद गैरोला, शंकर स्वामी, बिरेश्वर भट्ट आदि मौजूद थे।

सम्पादकीय

चिंताजनक:बच्चों पर बढ़ते आपराधिक मामले

लगातार गुम होते बच्चे व बच्चों पर होते आपराधिक मामले बडे ही चितांजनक हैं। आए दिन मासूम बच्चियों से दुष्कर्म की घटनाएं हो रही हैं, जो कि एक सभ्य समाज के लिए अभिशप्त है। बच्चों की सुरक्षा के लिए पुलिस एवं सरकार दोनों स्तरों पर तमाम तरह की योजनाएं संचालित होती हैं। कई स्वयंसेवी संस्थाएं व सरकारी संस्थाएं इस दिशा में काम कर रही हैं। इसके बावजूद बच्चों के साथ अपराध की घटनाएं बढ़ने से इन संस्थाओं के कामकाज और योजनाओं पर सवाल खड़ा होता है। इसलिए बाल सुरक्षा के लिए जिम्मेदार संस्थाओं के कामकाज और योजनाओं की समीक्षा होनी चाहिए। बच्चों से होने वाले अपराधों को रोकने के लिए जहां कठोर कानून बनाने और अपराधियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जरूरत है। वहीं, समाज को भी जागरूक होना होगा। मासूमों को सबसे ज्यादा खतरा घर, आस-पड़ोस और रिश्तेदारों से होता है। इसके अलावा स्कूल और बाल आश्रमों में भी ऐसी घटनाएं होती हैं।1 बच्चों के शारीरिक शोषण से जुड़े मामलों की सुनवाई के लिए बनी पॉक्सो अदालतों में तेजी से ट्रायल नहीं हो रहा है। इससे अपराधियों के हौसले बढ़ते हैं। इस बाबत जनहित याचिका भी लगाई गई है। इसलिए सरकार को इस ओर ध्यान देना होगा। बच्चों को यौन शोषण जैसे अपराधों से बचाने के लिए पुलिस, बाल आश्रम और अस्पतालों में रहने वाले कर्मचारियों को संवेदनशील बनाना होगा, साथ ही माता-पिता को बच्चों को पर्याप्त वक्त देने के साथ ही संदिग्ध व्यवहार वाले लोगों से बच्चों को दूर रखना चाहिए।

शरीर में विटामिन डी की जांच करायें

-डॉ मनिंदर सिंह

घर में पड़े रहने यानी शारीरिक गतिविधियों के कम होने से हमारे शरीर में विटामीन डी का स्तर कम हो जाता है। विटामीन डी की यह कमी हमारे हड्डियों पर खराब असर डालती है। लंबे समय तक निष्क्रियता के परिणामस्वरूप हड्डियों और मांसपेशियों की डी-कंडीशनिंग हो सकती है, जिससे विटामिन डी की कमी होती है और इसके दुष्प्रभाव सामने आने लगते हैं। इसके अलावा, हाल के कुछ अध्ययनों के अनुसार, विटामीन डी के कम होने से श्वसन प्रणाली के प्रभावित होने के साथ-साथ अन्य बीमारियों की भी आशंका बढ़ जाती है। यानी शरीर में कई तरह के विकार उत्पन्न हो जाते हैं। लॉकडाउन के दौरान हममें से बहुतेरे लोगों का धूप में निकलना भी नहीं हो पाया। ऐसे में हमारा शरीर विटामीन डी के मूल स्रोत यानी सूरज की रोशनी के संपर्क में कम आया। इसलिए हमें अन्य तरीके से विटामीन डी को लेने की आवश्यकता है ताकि हमारे शरीर को कैल्शियम और फास्फोरस जैसे पोषक तत्वों को अवशोषित करने में मदद मिले। ये पोषक तत्व स्वस्थ हड्डियों और मांसपेशियों के लिए महत्वपूर्ण हैं। विटामिन डी की कमी से हड्डियों के घनत्व में कमी यानी हड्डियों के बीच खाली स्थान बढ़ने की आशंका हो सकती है, जिससे वयस्कों में ऑस्टियोपोरोसिस और फ्रैक्चर होने की आशंका बढ़ती है तो बच्चों में रिकेट्स हो सकता है। पुरुषों की तुलना में महिलाओं में ऑस्टियोपोरोसिस और हड्डी की अन्य बीमारियों की आशंका अधिक होती है, खासकर 50 से ऊपर वालों को इसका अधिक खतरा होता है। अपर्याप्त आहार से ऑस्टियोपोरोसिस भी हो सकता है। विटामिन डी शरीर को कैल्शियम आहार और पूरक स्रोतों से अवशोषित करने में मदद करता है। संक्रमित लोगों में से कुछ में कोरोना वायरस के कारण निमोनिया जैसे लक्षण हो सकते हैं और यह वजह उनकी खराब फेफड़ों की स्थिति बढ़ा सकती है। विटामिन डी की कमी का इलाज करने से फेफड़ों के संक्रमण में कमी लाई जा सकती है। इसके साथ ही सीओपीडी और अस्थमा के रोगियों को होने वाली दिक्कत को कम करने में मदद मिल सकती है। विटामिन डी न्यूरोमस्कुलर और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में भी मददगार है। इससे फेफड़ों की सूजन को कम करने में भी मदद मिलती है। इसलिए, सीओपीडी यानी फेफड़ों की सूजन का एक रूप, का बेहतर इलाज विटामीन डी के सेवन से संभव है। हालांकि, विटामिन डी की खुराक को केवल डॉक्टर की सलाह पर ही लिया जाना चाहिए, क्योंकि इसके अधिक मात्रा के सेवन से गंभीर दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

नेपाल में स्थित पशुपतिनाथ मंदिर की है बड़ी महत्ता

भगवान शिव के रुदन से जब यहां बन गया था कुंड शिव भक्तों के लिए भोलेनाथ के कई रूप यहां बिल्वपत्र नहीं सफेद फूल से फ्रसन्न होते हैं भोलेबाबा महाशिवरात्रि की यह कथा, दिलाएगी मृत्युलोक में स्वर्ग का सुख यहां हुआ था शिव-पार्वती विवाह, प्रमाण है ।दरअसल पशुपतिनाथ मंदिर, नेपाल का एक बहुत ही विहंगम और विश्व प्रसिद्ध मंदिर है।

यहां साक्षात भगवान शंकर का वास है। यह मंदिर नेपाल की राजधानी काठमांडू से 6 किमी दूर है। यह मंदिर बागमती नदी के किनारे बना हुआ है। पशुपतिनाथ मंदिर यहां के सभी शिव मंदिरों में सबसे अधिक महत्ता रखता है। शिव पुराण के 351 वें श्लोक में पशुपतिनाथ को शिव के एक ज्योतिर्लिंग के रूप में ही निरूपित किया गया है। पुराणों में शिव की एक कथा का उल्लेख मिलता है। एक बार भगवान आशुतोष, सुंदर तपोभूमि के फ्रति आकर्षित होकर, कैलाश छोड़ कर यहीं आकर रम गए थे। नेपाल के इस क्षेत्र में वे 3 सींग वाले मृग बन कर, विचरण करने लगे। इसलिए इस क्षेत्र को पशुपति क्षेत्र या मृगस्थली कहते हैं। शिव को इस फ्रकार अनुपस्थित देख कर भगवान ब्रह्मा, विष्णु को चिंता हुई और दोनों देवता शिव की खोज में पृथ्वी पर चल दिए। इस सुंदर क्षेत्र में उन्होंने मोहक 3 सींग वाले मृग को चरते देखा। उन्हें मृगरूप में शिव होने की आशंका हुई। ब्रह्मा ने योग विद्या से तुरंत पहचान लिया कि यह मृग नहीं बल्कि शिव ही हैं। जल्द ही उछल कर उन्होंने मृग का सींग पकड़ने का फ्रयास किया। इससे सींग के 3 टुकड़े हो गए। उसी सींग का एक टुकड़ा इस पवित्र क्षेत्र में गिरा और यहां पर महारुद्र उत्पन्न हुए, जो पशुपति नाथ के नाम से फ्रसिद्ध हुए। सदियों से नेपाल में शासन कर रहे राजाओं ने इस मंदिर को खूबसूरत बनाने में कोई में कसर बाकी नहीं रखी है। मंदिर की वर्तमान संरचना रानी गंगादेवी ने बनवाई थी। पशुपतिनाथ का यह खूबसूरत मंदिर एक खुले मैदान के बीच बना हुआ है। चौकोर आकार वाला यह मंदिर एक फ्लेटफार्म के ऊपर है। मंदिर के चारों ओर बने सोने के दरवाजे मंदिर की शोभा बढ़ाते हैं। यहां बने संकरे रास्ते से मंदिर के अंदर जाकर शिवलिंग को करीब से देख जा सकता है। मंदिर के हर दरवाजे के दोनों तरफ अफ्सरा, अष्ट भैरव और अन्य देवी देवताओं के सुनहरे चित्र बने हुए हैं। मंदिर के गर्भगृह में 6 फीट ऊंचा शिवलिंग है जिसमे चार मुख बने हुए हैं। यह सभी मुख अपने आप में कुछ न कुछ महत्व लिए हुए हैं और इनके नाम भी अलग अलग हैं। पूर्व दिशा की ओर मुख को तत्पुरुष और दक्षिण को अघोरा नाम दिया गया है। इसी तरह उत्तर और पश्चिम दिशा वाले मुखों को क्रमश वामदेव और साध्योजटा के नाम से जाना जाता है। शिवलिंग के ऊपर का भाग ईशान कहलाता है। इन मुखों को चार धर्मों और हिन्दू धर्म के चार वेदों के चिन्हों के रूप में वर्णित किया जाता है। विष्णु, सूर्य, देवी और गणेश की छवियों को भी मंदिर के गर्भगृह में साथ में रखा गया है। शिवरात्रि पर यहां विशेष पूजा होती है जिसमें संसार के लगभग सभी देशों से हिंदू धर्म को मानने वाले लोग यहां आते हैं। इस दिन जो भी भक्त यहां आकर अपनी मनोकामना भगवान को बताता है उसे पशुपतिनाथ भगवान समृद्धि का वरदान देते हैं। इसलिए महाशिवरात्रि पर विशेष पूजा अर्चना होती है।

भीम ने की थी यहां विशालकाय शिवलिंग की स्थापना

गोण्डा- भगवान शिव के प्रिय मास श्रावण में हमेशा श्रद्धालुओं से गुलजार रहने वाले महाभारत कालीन सिद्ध पृथ्वीनाथ मंदिर में कोरोना संक्रमण के चलते इस बार सन्नाटा पसरा हुआ है। गोंडा जिला मुख्यालय से करीब 30 किलोमीटर दूर खरगूपुर बाजार से पश्चिम दिशा की ओर स्थित मंदिर में साढ़े पांच फुट ऊंचे शिवलिंग के दर्शन के लिये हर साल श्रावण मास शुरू होते ही श्रद्धालुओं का तांता लगा जाता है हालांकि इस बार हालात तनिक जुदा है। कोरोना वायरस फैलने के कारण श्रावण मास में मंदिर के कपाट बंद है और परिसर में सन्नाटा पसरा हुआ हैं। मंदिर के महंत राम मनोहर तिवारी ने बताया कि मान्यताओं के अनुसार , द्वापर युग के महाभारत काल में अज्ञातवास के दौरान महाबली भीम ने धरती से करीब 54 फीट नीचे से छह अर्धाओ का निर्माण कर अर्धा पर ही भव्य मंदिर का निर्माण कर शिव आराधना की थी लेकिन कालान्तर में ये शिवलिंग पूरी तरह धरती में समा गया। किवदंतियों के अनुसार इसी क्षेत्र का निवासी पृथ्वी नामक एक किसान अपना घर बनवाने के लिये गड्ढा खोदवा रहा था कि शिवलिंग वाले स्थान के ऊपर की धरती से अचानक रक्त की फुहार निकलने लगी जिसे देख पृथ्वी अचम्भित रह गया। रात्रि में उसे स्वप्न में जमीन के नीचे शिवलिंग होने का आभास हुआ। भोर होते ही पृथ्वी ने सारी बात खरगूपुर के राजा गुमान सिंह को बतायी।

राजा ने जमीन की खुदाई करवाकर शिवलिंग के अर्ध्य पर विशाल मंदिर का निर्माण कराया और तभी से इस दिव्य पौराणिक मंदिर को पृथ्वीनाथ मंदिर के नाम से पुकारा जाने लगा।

उन्होने बताया कि एशिया का अनूठा मंदिर वास्तुकला का सबसे अच्छा उदाहरण है। पृथ्वीनाथ को 'लिंगम' कहा जाता है। मंदिर में आने के बाद सभी भक्तो को शांति मिलती हैं। शिवमंदिर के केवल दर्शनमात्र सभी पीड़ितों के क्लेश दूर हो जाते हैं। भक्तों का विश्वास इस स्थान के महत्व को दर्शाता है।

पुजारी ने बताया कि श्रावण मास में शिव भक्त अयोध्या धाम व कर्नलगंज में बह रही सरयू नदी से जल भरकर बाबा पृथ्वीनाथ मंदिर में स्थित विशाल शिवलिंग पर ऐड़ी के बल चढ़ाते है। इसके अलावा दूर दराज से आये लाखों महिला एवं पुरुष श्रद्धालु बेलपत्र , धतूरा , भांग , कमल , भस्म, दुग्ध , मधु , चन्दन व अन्य पूजन सामग्रियों से भोलेनाथ का अभिषेक कर उन्हें प्रसन्न करके मनोकामना मांगते है। फिलहाल लॉकडाउन के दौरान गर्भगृह में सोशल डिस्टेंसिंग संग मंदिर समिति के पांच सदस्य ही बाबा पृथ्वीनाथ का श्रृंगार कर रहे हैं और आम भक्तों को जलाभिषेक व पूजन की अनुमति नहीं हैं।

स्वास्थ्य विभागने विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर चलाया जागरूकता अभियान

उत्तरकाशी,संवाददाता। जिला मुख्यालय उत्तरकाशी में राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तत्वाधान विश्व मानसिक दिवस व विश्व दृष्टि दिवस का आयोजन किया गया। गुरूवार को जनपद मुख्यालय सहित समस्त ब्लॉक स्तर पर विश्व मानसिक दिवस पर जन-जागरूकता एवं गोष्ठी का आयोजन किया गया।

इस दौरान मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ बी एस रावत ने बताया कि विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस एवं विश्व दृष्टि दिवस के अवसर पर आम जनमानस को मानसिक स्वास्थ्य एवम नेत्र की जांच हेतु जनपद के समस्त ब्लॉक में विभिन्न गतिविधियां आयोजित कर,वृहद जन जागरूकता अभियान चलाया जा रहा है।

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर पीजी कॉलेज उत्तरकाशी में जन जागरुकता गोष्ठी का भी आयोज किया गया । इस दौरान

मनोचिकित्सक, डा0 प्रिया त्यागी जिला चिकित्सालय उत्तरकाशी द्वारा उपस्थित एन0सी0सी0 एवं एन0एस0एस0 के छात्र- छात्राओं को बताया गया कि विश्व मानसिक दिवस प्रत्येक वर्ष 10 अक्टूबर को मानाया जाता है। उनके द्वारा कहा गया कि मानसिक रोग से ग्रस्त व्यक्तियों के बारे आम जनमानस की धारणा ही अलग रहती है। मानसिक विकार, वैश्विक स्तर पर एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है, जिस पर अगर समय रहते ध्यान न दिया जाए तो संपूर्ण स्वास्थ्य पर इसका नकारात्मक असर हो सकता है। स्ट्रेस-एंग्जाइटी के साथ शुरू होने वाली यह दिक्कत डिप्रेशन या अवसाद का रूप ले सकती है। मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को लेकर सामाजिक टैबू के चलते इनमें से ज्यादातर लोगों का समय पर इलाज नहीं हो पाता है। मनोचिकित्सक द्वारा बताया गया कि मानसिक रोगी को सामाजिक रूप से बहिष्कृत माना जाता है उसे घृणा, उपहास और अंधविश्वास की नजर से देखा जाता है। जबकि हमें अपने पास पड़ोस में मानसिक रोग से पीड़ित व्यक्तियों के साथ अपनत्व के साथ-साथ उन्हें अन्य लोगों की भांति व्यवहार करना चाहिए। इसी क्रम में सचिव, जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, उत्तरकाशी श्वेता राणा चौहान ने बताया गया कि विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस दुनिया भर में मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के बारे में जागरूकता पैदा करने और वैश्विक नागरिकों को मानसिक स्वास्थ्य की आवश्यकता को प्रेरित करने के लिए है। उनके द्वारा अवगत कराया गया कि मानसिक रोग से ग्रस्त व्यक्तियों के लिये वही मानवाधिकार हैं, जो कि एक आम नागरिक के लिए हैं। मानसिक रोगियों के लिए विधिक प्राधिकरण द्वारा कई सामाजिक कल्याणकारी योजनाएं संचालित की जा रही हैं जिसका वो विधिक द्वारा लाभ प्राप्त कर सकते है।

इसके साथ ही 25वाँ विश्व दृष्टि दिवस के अवसर पर डॉ0 आस्था रावत, नेत्र 2ाल्यक उत्तरकाशी द्वारा उपस्थित प्रतिभागियों को बताया गया कि बच्चों एवं वृद्ध लोगों को समय-समय पर अपनी आखों की जाचं अवश्य करानी चाहिए ताकि आधुनिक समय में अत्यधिक मोबाइल, कंप्यूटर, लैपटैप आदि का प्रयोग करने से होने वाले दृष्टि दोष को रोका जा सके। मधुमेह वाले रोगियों को वर्ष में एक बार अवश्य अपने आखों के पर्दे की जांच करवानी चाहिए। प्रतिदिन व्यायाम, उचित आहार से हाईकोलेसट्रोल हाई, ब्लड प्रेसर व मधुमेह से बचा जा सकता है। कार्यक्रम में डा0 तिलक राम प्रजापति, विनोद कुमार दृष्टिमित्रज्ञ, गोपाल बिष्ट डी0एफ0एल0सी0, कुलदीप बिष्ट एम0 एन0 ई0, सोनिया बिष्ट सोशियल वर्कर, कपिल राणा सोशियल वर्कर एवं अन्य उपस्थित रहे।

28 लाख रूपये की धोखाधडी के आरोपी को भेजा जेल

चमोली(संवाददाता)। कर्णप्रयाग पुलिस ने धोखाधड़ी के मामले में उत्तर प्रदेश के एक युवक को राजस्थान से गिरफ्तार किया है। कोर्ट में पेश करने के बाद पुलिस ने आरोपी को जेल भेज दिया गया है। थाने से मिली जानकारी के अनुसार ३१ जुलाई को पीएमजीएसवाई खंड लोनिवि कर्णप्रयाग के अपर सहायक अभियंता विपिन नौटियाल ने तहरीर दी कि उन्होंने दो माह पूर्व फेसबुक पर शेयर मार्केट से संबंधित विज्ञापन के नीचे दिये गए एक लिंक पर क्लिक किया। जिसके उपरांत उन्हें बताया गया कि यह ग्रुप गौरव पोंडार ने अंतर्राष्ट्रीय स्टॉक प्रतियोगिता में अपनी प्रतिभागिता सुदृढ़ करने के लिये उनके द्वारा शेयर मार्केट से सुझाव से लाभान्वित होने वाले लोगों की सहायता प्राप्त करने के लिये बनाया गया है।

कुछ समय बाद अंकित सिंह नाम के एक अन्य व्यक्ति ने उन्हें मैसेज करके बताया कि वे गौरव पोंडार के असिस्टेंट है और वे लोग बजाज फाइनेंशियल सिक्योरिटीज लिमिटेड में कार्यरत है तथा अपने १०० लाख से ज्यादा सदस्य होने की खुशी में अपने सदस्यों में १०० करोड़ रूपये वितरित कर रहा है, जिसमें पांच हजार रूपये से लेकर एक करोड़ तक प्राप्त कर सकते। इस स्कीम में भाग लेने के लिये वादी को बजाज ऐप का लिंक भेजकर रजिस्टर करने को कहा गया। फिर धनराशि जमा करने के नाम पर उनके साथ लगभग २८ लाख की धोखाधड़ी हो गई।

आरोपियों की गिरफ्तारी के लिए पुलिस टीम गठित की गई और २३ वर्षीय आरोपी शशि कुमार पुत्र प्रवेंद्र कुमार निवासी ०४/१४९ नगला पृथ्वीनाथ रामबाबू हरितवाली गली थाना शाहगंज उत्तर प्रदेश को दबिश देकर १० अक्तूबर को इंद्रानगर थाना अटलबंध भरतपुर राजस्थान गिरफ्तार किया गया। जिसे ट्रांजिस्ट रिमांड प्राप्त कर शनिवार को जनपद चमोली लाया गया। पुलिस के अनुसार पूछताछ में आरोपी ने बताया गया कि वह लोगों से ठगी करके अपने एक्सेस बैंक के खाते में धनराशि एकत्र करता था। आरोपी को पकड़ने वाली पुलिस टीम में एसआई लक्ष्मी प्रसाद बिल्जवाण आदि थे।

बुराई पर अच्छाई की जीत का उत्सव है दशहरा-श्रीमहंत रविंद्रपुरी

हरिद्वार, संवाददाता। अखिल भारतीय अखाड़ा परिषद एवं मनसा देवी मंदिर ट्रस्ट के अध्यक्ष श्रीमहंत रविंद्रपुरी महाराज ने सभी को दहशरे की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि विजयदशमी का पर्व भगवान राम के हाथों रावण का वध असत्य पर सत्य की जीत का प्रतीक है। यह बुराई पर अच्छाई की विजय का उत्सव है। हर साल दशहरा मनाने और रावण का पुतला जलाने का उद्देश्य लोगों को सत्य, धर्म और अच्छाई का संदेश देना है। श्रीमहंत रविंद्रपुरी महाराज ने कहा कि सत्य की राह पर चलने में कठिनाईयां आएंगी। लेकिन अंत में जीत सत्य की ही होगी। इसलिए सभी को सदा सर्वदा सत्य के मार्ग पर ही चलना चाहिए। उन्होंने कहा कि दशहर स्वयं बुराईयों को दूर करने का संदेश भी देता है। प्रत्येक व्यक्ति के भीतर रावण रूपी अनेक बुराईयां और अवगुण मौजूद होते हैं। सभी को दशहरे पर स्वयं के मौजूद अवगुणों को दूर करने का संकल्प लेना चाहिए।

महामंडलेश्वर स्वामी गर्व गिरी महाराज ने कहा कि बुराईयों को समाप्त करने की आवश्यकता है। भगवान श्रीराम के आदर्शो को अपनाकर राष्ट्र व देश की तरक्की में योगदान करें। स्वामी सहजनानंद स्वामी राजगिरी, स्वामी रविपुरी, महंत राजेंद्र पुरी, अखिल भारतीय हिंदू महासभा के उत्तर प्रदेश के प्रदेश अध्यक्ष ठाकुर संजीव कुमार सिंह, सचिव वीरेश त्यागी ने भी सभी को विजयदशी की बधाई दी। श्रीमहंत रविंद्रपुरी ने सभी को मां मनसा देवी का चित्र भेंटकर स्वागत किया।

पॉप सिंगर हनी सिंह ने लिया आचार्य महामंडलेश्वर कैलाशानंद गिरी का आशीर्वाद

हरिद्वार,संवाददाता। पॉप सिंगर हनी सिंह ने दक्षिण काली मंदिर पहुंचकर मां काली की पूजा-अर्चना की और स्वामी कैलाशानंद गिरी महाराज ने मां की चुनरी व नारियल भेंट कर हनी सिंह आशीर्वाद प्रदान किया। आचार्य महामंडलेश्वर स्वामी कैलाशानंद गिरी महाराज ने कहा कि हनी सिंह आधुनिक गीतों से युवाओं का मनोरंजन करते है उनके द्वारा देश के युवाओं को पॉप गायिकी से रोमाचिंत कर युवा पीड़ि का मार्गदर्शन भी कर रहे है। आचार्य महामंडलेश्वर स्वामी कैलाशानंद गिरी महाराज ने कहा कि हनी सिंह की आवाज श्रोताओं को बहुत पंसद आती है। देश भर में उनके प्रर्शक उनके पॉप गीतों का बेसबरी से इंतजार करते है। उन्होंने कहा कि हरिद्वार धर्मनगरी आस्था का प्रमुख केन्द्र है युवा पीड़ी भारतीय संस्कृति व आस्थाओं में विश्वास रखती है। हनी सिंह संतों एवं महापुरुषों में मां गंगा व मां काली की अटूट आराधना में विश्वास करते है। पॉप सिंगर हनी सिंह ने कहा कि आध्यात्मिक नगरी हरिद्वार से देश दुनिया में भक्ति का संदेश जाता है। मां गंगा सभी मनोकामनाएं पूर्ण करती है। संतों का आशीर्वाद लेने से मनुष्य का जीवन पवित्र हो जाता है। संतों में युवा पीड़ी को अपनी आस्था रखनी चाहिए। संत समाज ही युवा पीड़ी का मार्गदर्शन कर सकता है।

पुलिस ने साइबर ठगों से लोगों के लौटाएं 50 लाख

पौड़ी(संवाददाता)। पौड़ी जिले में बीते नौ महीनों में पुलिस ने ऑनलाइन ठगी के शिकार लोगों के करीब ५० लाख लौटाएं है। जिले में अब तक करीब सात सौ मामले केवल साइबर अपराध से जुड़े ही पुलिस के सामने आ चुके है। एक साल में औसत एक हजार मामले केवल साइबर अपराध से जुड़े ही पुलिस को देखने पड़ रहे है। जिसमें फाइनेंशियल फ्रॉड से लेकर सोशल साइड का गलत इस्तेमाल, फर्जी कॉल और आईटी ऐक्ट से अन्य जुड़े अन्य मामले भी शामिल है। साइबर अपराध को छोड़ दे तो जिले में अन्य अपराध करीब साढ़े सात सौ तक चले जाते है। लेकिन साइबर से जुड़े मामलों इस बीच कुछ ज्यादा ही देखने को मिल रहे हैं। साइबर ठगों से निपटने के लिए पुलिस ने कोटद्वार के साथ ही अब श्रीनगर में अलग से दफ्तर खोला है।

केदारनाथ उप चुनाव के लिए कांग्रेस ने नियुक्त किए पर्यवेक्षक

देहरादून(संवाददाता)। आखिरकार प्रदेश कांग्रेस ने केदारनाथ सीट पर विधानसभा उप चुनाव के लिए पर्यवेक्षकों की नियुक्ति कर दी। प्रदेश प्रभारी कुमारी शैलजा के निर्देश पर पीसीसी अध्यक्ष की ओर से खटीमा विधायक व उपनेता प्रतिपक्ष भुवन कापड़ी और झबरेड़ा विधायक बिरेन्द्र जाति को पर्यवेक्षक की जिम्मेदारी सौंपी गई है। केदारनाथ सीट पर शीघ्र ही उपचुनाव होना है। ऐसे में सत्ताधारी दल की ओर से पर्यवेक्षक नियुक्त करने के साथ ही मंत्रियों तक को मोर्चे पर उतारा गया है। वहीं इस मामले कांग्रेस पिछड़ती नजर आ रही थी। अब पार्टी ने अपनी तैयारियों को आगे बढ़ाया है। दो युवा नेताओं को पर्यवेक्षक के तौर पर नियुक्त कर बड़ी जिम्मेदारी दी गई है। दोनों नेता शीघ्र केदारनाथ विधानसभा पहुंचकर जिला ब्लॉक, नगर अध्यक्ष, पीसीसी सदस्य, कांग्रेस के वरिष्ठ नेताओं, पदाधिकारी एवं कार्यकर्ताओं से समन्वय स्थापित करते हुए सभी से व्यक्तिगत मुलाकात कर अपनी विस्तृत रिपोर्ट प्रदेश कांग्रेस कमेटी को देंगे।

दून के गंभीर टी-20 ब्लाइंड वर्ल्ड कप कैंप के लिए चयनित

देहरादून(संवाददाता)। ब्लाइंड टी-२० वर्ल्ड कप कैंप के लिए देहरादून के गंभीर सिंह चौहान का चयन हुआ है। वह अगले महीने पाकिस्तान में होने वाले टी-२० वर्ल्ड कप के लिए अंतिम १७ के मजबूत दावेदार हैं। गंभीर सिंह ऑलराउंडर हैं और देहरादून स्थित राष्ट्रीय दिव्यांगजन सशक्तिकरण संस्थान से बीएड(स्पेशल) के छात्र हैं। उनके कोच नरेश नयाल ने गंभीर के चयन की जानकारी साझा करते हुए कहा कि गंभीर एक उम्दा ऑलराउंडर हैं। आक्रामक बल्लेबाजी के साथ ही वह तेजी गति के गेंदबाज हैं। बेहतर फिटनेस के बदौलत उनका क्षेत्ररक्षण भी काफी अच्छा है। नरेश नयाल के मुताबिक २७ अक्तूबर से दिल्ली में कैंप शुरू हो रहा है। कैंप में प्रदर्शन के आधार पर ही वर्ल्ड कप टी-२० टीम में चयन होगा। इस कैंप के लिए देशभर के २६ खिलाड़ियों शामिल हो रहे हैं। जिनमें पूरी तरह दृष्टिबाधित १०, दो मीटर तक दृष्टि वाले ७ और छह मीटर तक दृष्टि वाले ९ खिलाड़ी शामिल हैं। गंभीर भी छह मीटर तक दृष्टि वाली बी थ्री कैटेगरी के खिलाड़ी हैं। नयाल के मुताबिक गंभीर का चयन भारतीय टीम के इंग्लैंड दौरे के लिए भी गंभीर का चयन टीम में पूर्व में हुआ था, लेकिन तब कोविड की वजह से दौर रद्द हो गया था। राष्ट्रीय दिव्यांगजन सशक्तिकरण संस्थान के निदेशक मनीष वर्मा और प्रधानाचार्य अमित शर्मा ने बताया कि गंभीर चकराता के ब्याला गांव के रहने वाले हैं।

राज्यपाल ने किया ग्राफिक एरा पर्वतीय विवि के चतुर्थ दीक्षांत समारोह में बतौर मुख्य अतिथि के रूप में प्रतिभाग

देहरादून(संवाददाता)। राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (से नि) ने शुक्रवार को ग्राफिक एरा पर्वतीय विश्वविद्यालय के चतुर्थ दीक्षांत समारोह में बतौर मुख्य अतिथि के रूप में प्रतिभाग किया। दीक्षांत समारोह में डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी के १७ अभ्यर्थियों सहित २०२३ एवं २०२४ बैच के कुल ८२४५ अभ्यर्थियों को स्नातकोत्तर एवं स्नातक की उपाधि प्रदान की गई।

इस अवसर पर राज्यपाल ने कहा कि दीक्षांत समारोह विद्यार्थियों के जीवन की सबसे यादगार उपलब्धियों में से एक है। आज के दिन विश्वविद्यालय और इसके संकाय, युवा छात्र एवं छात्राओं को जीवन की नई यात्रा शुरू करने के लिए स्नातक होते देखकर गर्व महसूस करते हैं। उन्होंने कहा कि शिक्षा केवल डिग्री प्राप्त करना नहीं है, बल्कि यह समाज के प्रति आपकी जिम्मेदारी को समझने और उसे निभाने की प्रेरणा भी देती है।

राज्यपाल ने कहा कि वर्तमान समय हमारे लिए ढेरों अवसर अपने साथ लाया है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, क्लाउड कंप्यूटिंग, बिग डेटा, ड्रोन टेक्नोलॉजी, क्वांटम कंप्यूटिंग, ऑगमेंटेड रियलिटी, मेटावर्स जैसी तकनीकें जहां तेजी से बदलाव ला रही हैं, वहीं मौजूदा पीढ़ी के लिए कई अवसर भी पेश कर रही हैं। शिक्षा क्षेत्र के साथ ही अन्य सभी क्षेत्रों में एआई की भूमिका लगातार विकसित हो रही है। उन्होंने कहा कि यह आवश्यक है कि शैक्षणिक समुदाय के सभी हितधारक आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और अन्य प्रौद्योगिकी आधारित शिक्षा के साथ एक पारिस्थितिकी तंत्र के निर्माण के लिए एक साझा लक्ष्य की दिशा में मिलकर काम करें।

राज्यपाल ने विश्वविद्यालय में उपस्थित छात्र-छात्राओं ने किसी भी प्रकार के नशे से दूर रहने की अपील करते करते हुए कहा की नशा देश और समाज के लिए बहुत ही घातक है। नशा हमारे समाज, विशेषकर युवाओं के भविष्य को अंधकार में धकेल रहा है। यह न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि अपराध और सामाजिक अस्थिरता को भी जन्म देता है। उन्होंने कहा कि सरकार, सामाजिक संगठनों, और खासकर शिक्षा संस्थानों को मिलकर इस गंभीर समस्या से निपटने के लिए ठोस कदम उठाने होंगे।

राज्यपाल ने कहा कि आज देश अपने इतिहास के एक निर्णायक मोड़ पर हैं, जब हम २०४७ तक विकसित भारत के लक्ष्य को लेकर कर्तव्य पथ पर आगे बढ़ रहे हैं। यह समय बहुत महत्वपूर्ण है, चुनौतियां बड़ी हैं। उन्होंने कहा कि आप सभी छात्र-छात्राएं परिवर्तन के कर्णधार हैं, और मुझे यकीन है कि आप में से प्रत्येक इस संस्थान से प्राप्त संपूर्ण मूल्यों और गुणों को आत्मसात करके आत्म निर्भर भारत, विश्व गुरु भारत और विकसित भारत के संकल्प को साकार करने में अपना सर्वोच्च योगदान देंगे।

ग्राफिक एरा पर्वतीय विश्वविद्यालय की उपलब्धियों पर हर्ष जताते हुए राज्यपाल ने कहा उन्हें यह जानकर खुशी हुई कि अनुसंधान, विश्वविद्यालय में प्रगति का एक प्रमुख पहलू रहा है। उन्होंने कहा कि जनवरी २०२३ से ग्राफिक एरा हिल यूनिवर्सिटी के सदस्यों ने स्कोप्स/एससीआई/यूजीसी केयर जर्नल्स में २७०८ पेपर/बुक/कॉन्फ्रेंस प्रक्रिया में योगदान दिया है जो प्रशंसनीय है। राज्यपाल ने विश्वविद्यालय के संकाय सदस्यों द्वारा जनवरी २०२३ से ४८८ पेटेंट पब्लिश करने और इनमें से २८ पेटेंट ग्रांट प्राप्त करने पर बधाई भी दी। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के अध्यक्ष प्रो. कमल घनशाला ने कहा कि आज से छात्रों का नया जीवन प्रारंभ हो रहा है, और ऐसे में आप यह संकल्प लें कि आगे चलकर आप लोग देश व प्रदेश के निर्माण में अपना शत-प्रतिशत योगदान देंगे एवं हमेशा जनहित और राष्ट्रहित को सर्वोपरि रखेंगे। दीक्षांत समारोह में कुलपति प्रो. संजय जसोला, पद्म विभूषण चंडी प्रसाद भट्ट सहित विश्वविद्यालय के कुलसचिव, परीक्षा नियंत्रक, संकाय अध्यक्ष, शिक्षकगण एवं छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

रावण-अंगद संवाद ने बटोरी दर्शकों की तालियां

पौड़ी(संवाददाता)। रामलीला मंचन के नौवें दिन शुक्रवार की देर शाम को रामलीला की शुरुआत हनुमान जी की आरती जय दुख भंजन, मारुति नंदन से हुई। भाव नृत्य में पावनी बहुगुणा, आरुषि रावत ने शानदार प्रस्तुति दी। रामलीला में श्रीराम हनुमान वार्ता, सेतुबंध रामेश्वर निर्माण, राम समुद्र संवाद, मंदोदरी-रावण संवाद, रावण-विभीषण संवाद राम द्वारा विभीषण का राजतिलक, अंगद रावण संवाद, मेघनाद लक्ष्मण युद्ध, लक्ष्मण शक्ति, राम विलाप, सुषेण वैद्य का आना, हनुमान का संजीवनी बूटी लाना, लक्ष्मण की मूर्छा टूटना तक मंचित की गई। रावण-अंगद संवाद ने दर्शकों की खूब तालियां बटोरी। विभीषण की भूमिका में आशुतोष नैथानी का गायन और अभिनय यादगार रहा। उनके सशक्त अभिनय ने मंचन पर चार चांद लगा दिए। समुद्रदेव की भूमिका में गोपाल नेगी, अंगद की भूमिका में हिमांशु चौहान और मंदोदरी की भूमिका में प्रीती के अभिनय की दर्शकों ने खूब तारीफ की। मेघनाद की भूमिका में अंकित, नेगी का अभिनय शानदार रहा। इससे पूर्व मुख्य अतिथि आह्वान संस्था की अध्यक्ष प्रियंका थपलियाल ने कहा कि इस आयोजन में सभी को बढ़-चढ़कर सहयोग करना चाहिए।

रतन टाटा के निधन पर जताया दुख

चमोली। रतन टाटा के निधन पर बहुगुणा विचार मंच के गढ़वाल व कुमाऊं मंडल के संयोजक हरीश पुजारी ने गहरा दुख जताया है। पुजारी ने कहा कि दो माह पूर्व उन्होंने गैरसैंण में रतन टाटा से एक हृदय रोग संस्थान स्थापित करने का अनुरोध पत्र प्रेषित किया था। कहा कि पहाड़ी क्षेत्रों में प्रतिदिन हृदय रोग से अकाल मृत्यु हो रही है, लेकिन यहां पर कोई हृदय रागों का अस्पताल नहीं है। उन्होंने गहरा दुख जताकर शोक संवेदना प्रकट की।

मानदेय बढ़ने पर अतिथि शिक्षकों ने जताया आभार

श्रीनगर गढ़वाल। गढ़वाल विश्वविद्यालय में अतिथि शिक्षकों के मानदेय में वृद्धि किए जाने पर शिक्षकों ने आभार व्यक्त किया है। लम्बे समय से अतिथि शिक्षकों मानदेय बढ़ाए जाने की मांग कर रहे थे। संकायाध्यक्षों ने बैठक आहूत कर अतिथि शिक्षकों के मानदेय बढ़ाने का प्रस्ताव बनाया था। जिसके बाद गढ़वाल विवि की कुलपति प्रो. अन्नपूर्णा नौटियाल ने अतिथि शिक्षकों का मानदेय बढ़कार ३५ हजार रुपये करने की स्वीकृति दी।

अतिथि शिक्षकों ने गढ़वाल विवि के कुलसचिव, वित्त अधिकारी सहित छात्रसंघ पदाधिकारियों का आभार व्यक्त किया है। मौके पर डा. योगम्बर सिंह नेगी, डा. रविन्द्र रावत, डा. आलोक नेगी, डा. रोहित ममगाईं, डा. संतोष रावत, डा. सुभाष आगरी, डा. राधा बल्लभ कुनियाल, डा. सुनील सिंह शाह, डा. अंकित रावत, डा. गिरीश चंद्र भट्ट, डा. उपेन्द्र राणा, डा. विवेक सिंह, डा. चंडी प्रसाद सेमवाल, डा. राहुल ठाकुर, डा. जगमोहन रावत सहित आदि ने गढ़वाल विवि के अधिकारियों का आभार व्यक्त किया।

करनपुर दुर्गा पंडाल से मां दुर्गा की भावपूर्ण विदाई

देहरादून(संवाददाता)। शारदीय नवरात्र के अवसर पर बजरंग सेवा समिति की ओर से करनपुर के लक्ष्मी नारायण मंदिर में दुर्गा पूजा का समापन प्रतिमा विसर्जन के बाद हुआ। श्रद्धालुओं ने मां दुर्गा को रंगों की होली खेल भावपूर्ण विदाई दी। ढोल नगाड़ों संग प्रतिमा विसर्जन मालदेवता में किया गया। मंदिर में स्थापित पंडाल से मां दुर्गा, मां सरस्वती, मां काली, गणेश जी की प्रतिमाएं विसर्जन से पहले पूजा अर्चना, क्षमा प्रार्थना के बाद ढोल नगाड़ों और बैंड बाजे के साथ शोभायात्रा निकाली गई। मां को धूम धाम से विदा करने आया नाचते गाते भक्त समूह फूलों की बारिश कर रहा था। इस अवसर पर मंदिर समिति संरक्षक सूर्यकांत धस्माना ने मूर्तियों का माल्यार्पण कर मंदिर समिति, पूजा समिति और बड़ी संख्या में उपस्थित श्रद्धालुओं को मां की पूजा निर्विघ्न सम्पन्न होने और विजय दशमी की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने कहा कि दुनिया में मां का सबसे बड़ा स्थान होता हैं। भगवती जगदम्बा तभी प्रसन्न होती हैं, जब हम अपने घर में रहने वाली मां स्वरूपा बेटी बहन, पत्नी, मां या किसी भी स्त्री का सम्मान करते हैं, अन्यथा कितने भी व्रत रख लें, यदि वह घर और समाज में स्त्री का सम्मान नहीं करता तो भगवती प्रसन्न नहीं हो सकती। इस अवसर पर पूजा समिति अध्यक्ष रवि कुमार गोलू, उपाध्यक्ष सनी मेहरा, मंत्री सौरभ दूसेजा, लक्ष्मी नारायण मंदिर करणपुर अध्यक्ष सुरेश दुसेजा, सुभाष वासुदेव, सतीश दूसेजा, प्रोमिला कोहली, जनक राज समेत बड़ी संख्या में क्षेत्रवासी उपस्थित रहे।

पैथोलॉजी क्विज प्रतियोगिता में आयुष और आशुतोष ने पाया स्थान

श्रीनगर गढ़वाल। उत्तराखंड प्रदेश के मेडिकल कॉलेजों के बीच हुई राज्य स्तरीय पैथोलॉजी क्विज प्रतियोगिता में श्रीनगर मेडिकल कॉलेज के एमबीबीएस बेच २०२२ के छात्र आयुष सिंह रावत और आशुतोष सैनी ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया। पहले स्थान पर एम्स ऋषिकेश के छात्र रहे। राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में मेडिकल कॉलेज के दोनों छात्रों द्वारा द्वितीय स्थान प्राप्त करने पर मेडिकल कॉलेज के प्राचार्य डॉ. सीएमएस रावत ने विजेता छात्रों के साथ ही पैथोलॉजी विभाग की एचओडी समेत पूरी टीम को बधाई दी है। मेडिकल कॉलेज के पैथोलॉजी विभाग की एचओडी डॉ. गजाला रिजवी ने कहा कि स्टेट लेवल की प्रतियोगिता में मेडिकल कॉलेज के छात्रों द्वारा क्विज में दूसरा स्थान प्राप्त कर मेडिकल कॉलेज का नाम रोशन किया है।

दशमी पर भगवान श्रीराम के दर्शन किए

नई टिहरी। भगवान श्रीराम की तप स्थली देवप्रयाग में विजयादशमी पर्व पर परम्परानुसार भगवान रघुनाथ की उत्सव मूर्ति मंदिर परिसर स्थित पत्थर की प्राचीन छतरी में दर्शन पूजन हेतु रखी गयी। तीर्थपुरोहित समाज द्वारा शारदीय नवरात्र की हरियाली घरों से लाकर भगवान रघुनाथ को समर्पित करते हुए सभी की सुख समृद्धि की प्रार्थना की गयी।

मान्यता है कि भगवान राम द्वारा देवप्रयाग तीर्थ में रावण वध से लगे ब्रह्म हत्या के पाप से मुक्ति हेतु प्रायश्चित तप किया गया था। विजया दशमी पर तीर्थ नगरी स्थित रामकुंड व संगम स्थल पर श्रद्धालुओं द्वारा पर्व स्नान कर भगवान रघुनाथ का दर्शन पूजन किया गया। इस अवसर पर पुजारी समीर पंचपुरी द्वारा भगवान का विशेष शृंगार किया गया। बदरी केदार के यात्रियों का भी यहां पर दर्शन पूजन के लिए तांता लगा रहा।

विधायक ने सीएम घोषणा के 62 लाभार्थियों को वितरित किया चैक

मुख्यमंत्री ने पीएम आवास योजना के लाभार्थियों को गृह प्रवेश के लिए की थी घोषणा

उत्तरकाशी ,संवाददाता। गंगोत्री विधायक सुरेश सिंह चौहान ने धौन्तरी में पीएम आवास योजना के अंतर्गत 62 लाभार्थियों को सीएम घोषणा के 6-6 हजार के चैक गृह प्रवेश वितरण किया।मंगलवार को गाजणा क्षेत्र के धौन्तरी में आयोजित जनता मिलन कार्यक्रम एवं ग्राम में विभाग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में विधायक श्री चौहान ने सभी लाभार्थियों को गृह प्रवेश की बधाई देते हुए उन्हें हर संभव मदद का भरोसा दिया।

बता दें कि आवास योजना में 1,52515 रुपए की धनराशि आवास बनाने के लिए स्वीकृत हुए जिसमें लाभार्थि परिवार श्रीमती पूर्णा देवी ,कमला देवी ,पंचराम काजल देवी, संतोषी देवी, सोना देवी ,राजकुमारी ,मीना देवी सुमना देवी, नीलम देवी माखन लाल, सहित 62 लोगों को गृह प्रवेश हेतु 6000 रुपए की धनराशि के चैक वितरित किए।चैक वितरण कार्यक्रम के पश्चात् विधायक ने वहां दूरदराज से आए ग्रामीणों की समस्या सुनी। इस दौरान ग्रामीणों ने अपनी समस्या रखी। विधायक ने त्वरित गति से निस्तारण करने का आश्वासन दिया।

इस दौरान विधायक ने सरकार की उपलब्धियों को गिनाते हुए कहा कि गरीब कल्याण के लिए हमारी सरकार जहां घर विहीन परिवारों को घर की चाभी देती है वहीं मुफ्त राशन , 5लाख तक मुफ्त इलाज जैसी मूलभूत समस्याओं से लोगों तक विश्वास जगाती हैं, इस दौरान विधायक ने अपने ढाई साल के कार्यकाल में हुए विकास कार्यों को गिनाते हुए, जिला अस्पताल, सड़कें,बस अड्डा, हैलीपेड तथा महिला सम्मान निधि के साथ-साथ गांव गांव को अपनी विधायक निधि से हुए कार्य गिनाए।

इस मौके पर खंड विकास अधिकारी डुंडा प्रकाश पंवार, मंडल अध्यक्ष गाजणा विनोद पोखरियाल, पूर्व जिलाध्यक्ष भाजपा सत्ये सिंह राणा, पूर्व जिला पंचायत सदस्य अरविंद विष्ट, सुकेश नोटियाल, सुरेश भंडारी,मेघ सिंह राणा, कन्हैया रमोला,शेर सिंह राणा सहित अन्य दर्जनों लोग मौजूद रहे।

17 नवंबर को बंद होंगे बदरीनाथ धाम के कपाट

उत्तराखंड चारधाम यात्रा में केदारनाथ-गंगोत्री चारों धामों की यह है तारीख

चमोली(संवाददाता)। बदरीनाथ धाम के कपाट रविवार १७ नवंबर रात्रि ९ बजकर ७ मिनट पर शीतकाल हेतु बंद हो जायेंगे। विजय दशमी के पर्व पर बदरीनाथ मंदिर परिसर मे बदरीनाथ मंदिर के धर्माधिकारी राधाकृष्ण थपलियाल ने बदरीनाथ के रावल अमरनाथ नम्बूदरी के सानिध्य में पंचाग अध्ययन के बाद इस वर्ष के यात्रा अवधि मेंघ बदरीनाथ मंदिर के कपाट बंद होने की घोषणा की। जबकि, गंगोत्री धाम के कपाट २ नवंबर जबकि, यमुनोत्री धाम के कपाट ३ नवंबर को बंद होंगे। विजयदशमी के पवित्र अवसर पर पंचकेदारों में द्वितीय केदार भगवान मद्महेश्वर और तृतीय केदार भगवान तुंगनाथ के कपाट बंद होने की घोषणा कर दी गई। द्वितीय केदार मद्महेश्वर के कपाट २० नवम्बर और तुंगनाथ के कपाट ४ नवम्बर को शीतकाल के लिए बंद कर दिए जाएंगे।वहीं हर वर्ष की तरह इस बार भी परम्परानुसार विश्व प्रसिद्ध केदारनाथ धाम के कपाट भैयादूज को बंद होंगे और केदारनाथ की चल विग्रह उत्सव डोली ५ नवम्बर को शीतकालीन गद्दी स्थल ओंकारेश्वर मन्दिर में पहुंचेगी।

विजयदशमी पर्व के मौके पर ओंकारेश्वर मंदिर ऊखीमठ में आचार्य, वेदपाठी और बदरी-केदार मंदिर समिति के कर्मचारियों की उपस्थिति में सुबह साढ़े नौ बजे पंचाग गणना के अनुसार मध्यमहेश्वर मन्दिर के कपाट बंद होने की तिथि निकाली गई।

द्वितीय केदार भगवान मद्महेश्वर के कपाट २० नवम्बर को साढेघ आठ बजे वृश्चिक लग्न में शीतकाल के लिए बंद होंगे। दूसरी ओर तृतीय केदार भगवान तुंगनाथ के कपाट बंद होने की तिथि मक्कूमठ स्थित मार्कंडेय मंदिर में तय की गई।

भगवान तुंगनाथ के कपाट ४ नवम्बर को साढ़े ११ बजे शीतकाल के लिए बंद होंगे। वहीं भगवान मध्यमहेश्वर की डोली ओंकारेश्वर मन्दिर पहुंचने पर ऊखीमठ में त्रिदिवसीय मध्यमहेश्वर मेले का आयोजन किया जाएगा। २२ से २४ नवम्बर तक मेले का आयोजन किया जाएगा। इस मौके पर इस मौके पर आचार्य यशोधर मैठाणी,आचार्य विजय भारत मैठाणी,मठापति रामप्रसाद मैठाणी,सत्य प्रसाद सेमवाल, डीएस भुजवान,रमेश नेगी,नवीन मैठाणी,मदन सिंह रावत,विदेश शैव,प्रबन्धक बलबीर नेगी,मुकेश मैठाणी,विनोद मैठाणी, रविन्द्र मैठाणी,देवानंद गैरोला,शंकर स्वामी,बिरेश्वर भट्ट आदि थे।

श्री पंचायती अखाड़ा महानिर्वाणी में संतों ने किया शस्त्र पूजन

दशनामी सन्यास परंपरा में शास्त्रों के साथ शस्त्र पूजन का भी विधान है-श्रीमहंत रविंद्रपुरी

हरिद्वार,संवाददाता । दशहरे पर कनखल स्थित श्री पंचायती अखाड़ा महानिर्वाणी में अखाड़े के सचिव श्रीमहंत रविंद्रपुरी महाराज के नेतृत्व में संतों ने वैदिक मंत्रोच्चरण के साथ सूर्य प्रकाश और भैरव प्रकाश नामक भालों व अन्य शस्त्रों का पूर्ण विधि विधान से पूजन किया। श्रीमहंत रविंद्रपुरी ने बताया कि आदि गुरू शंकराचार्य द्वारा स्थापित दशनामी सन्यास परंपरा में शास्त्रों के साथ शस्त्र पूजन का भी विधान है। अखाड़ों की परंपरा में भी शस्त्र पूजन का विशेष महत्व है। परंपरा का पालन करते हुए दशहरे पर नागा सन्यासी अखाड़ों में शस्त्र पूजन करते हैं और धर्म रक्षा के लिए संकल्पबद्ध होते हैं। श्रीमहंत रविंद्रपुरी ने कहा कि अखाड़े में प्राचीन काल से रखे सूर्य प्रकाश और भैरव प्रकाश नामक भालों को देवता के रूप में पूजा जाता है। इसके साथ आधुनिक हथियारों की भी पूजा की जाती है। उन्होंने बताया कि सूर्य प्रकाश और भैरव प्रकाश भाले कुंभ मेले में अखाड़े की पेशवाई में सबसे आगे चलते हैं। चूंकि दोनों भाले अखाड़े के देवता है। इसलिए शाही स्नान के दौरान सबसे पहले उन्हें ही स्नान कराया जाता है। इसके बाद अखाड़े के आचार्य महामंडलेश्वर, महामंडलेश्वर, संत महंत व नागा सन्यासी स्नान करते हैं। इस अवसर पर महंत सूर्यमोहन गिरी, महंत अखिलेश भारती, स्वामी कृष्णानंद पुरी, महंत कमलपुरी, महंत ज्ञान भारती, महंत मोहन गिरी, महंत रामगिरी, महंत शिवनाथ, महंत हनुमान बाबा सहित अखाड़े के सभी संत महंत व भक्त मौजूद रहे।

टूर्नामेंट में कई राष्ट्रीय एंव अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी प्रतिभाग करेंगे : ललित नैय्यर

हरिद्वार,संवाददाता। 17 अक्टूबर से द्वितीय मा गंगा ऑल इंडिया इन्विटेशनल बॉस्केटबॉल टूर्नामेंट का आयोजन हरिद्वार के प्रेम नगर आश्रम में जनपद बास्केटबॉल एसोसिएशन हरिद्वार के पदाधिकारियों ने प्रेस क्लब मे पत्रकार वार्ता की। इस दौरान जनपद बास्केटबॉल एसोसिएशन हरिद्वार के अध्यक्ष ललित नैय्यर ने बताया कि आगामी 17 अक्टूबर से हरिद्वार के प्रेम नगर आश्रम में द्वितीय मां गंगा ऑल इंडिया इन्विटेशनल बास्केटबॉल टूर्नामेंट का आयोजन किया जाएगा जो कि 17 अक्टूबर से प्रारंभ होकर 20 अक्टूबर तक टूर्नामेंट चलेगा देशभर की 10 बड़ी टीमें प्रतिभाग करेंगी। टूर्नामेंट में कई राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी भी प्रतिभाग करेंगे उन्होंने बताया कि टूर्नामेंट का उद्घाटन प्रदेश के वन एवं तकनीकी शिक्षा मंत्री सुबोध उनियाल प्रात: 11 बजे करेंगे। हरिद्वार नगर विधायक मदन कौशिक उद्घाटन की अध्यक्षता करेंगे एवं विधायक रानीपुर आदेश चौहान एवं विधायक ज्वालापुर रवि बहादुर विशिष्ट अतिथि के रूप में उद्घाटन सत्र में उपस्थित रहेंगे। जिला बास्केटबॉल एसोसिएशन के सचिव संजय चौहान ने बताया कि टूर्नामेंट में देश की प्रमुख दस टीमें प्रतिभाग कर रही है। प्रतियोगिता मे इंडियन एयर फोर्स,रेड आर्मी, पंजाब पुलिस, नॉर्दन रेलवे, उत्तराखंड ,चंडीगढ़ ,पंजाब ,बैंक ऑफ़ बरोदा ,इंडियन बैंक, चेन्नई, आयकर मुंबई जैसी टीमें रहेगी उत्तराखंड बास्केटबॉल एसोसिएशन के उपाध्यक्ष विकास तिवारी ने बताया की हरिद्वार में इस स्तर का दूसरा टूर्नामेंट लगातार दूसरे वर्ष आयोजित हो रहा है जिसमें विजेता टीम को पुरस्कार के रूप में एक लाख रुपये और उपविजेता टीम को पुरस्कार के रूप में 51000 रूपये बास्केटबॉल एसोसिएशन द्वारा दिए जाएंगे पत्रकार वार्ता में एसोसिएशन के संरक्षक बलराम कपूर, सह सहसचिव सुखबीर सिंह सहसचिव दीपांशु विद्यार्थी योगेश शर्मा अविनाश झा शिवम आहूजा मोहित धामां आदि मौजूद रहे।

ब्रोकली ज्यादा खाते हैं तो हो सकती है सूजन, जी मिचलाने की समस्या, जानें अन्य साइड इफेक्ट

ब्रोकली का सेवन थायरॉयड ग्रंथि पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। ब्रोकली में थायोसाइनेट्स होता है और ब्रोकली को त्वचा पर लगाने से रैशेज हो सकते हैं।ब्रोकोली के साइड इफेक्ट

शरीर को स्वस्थ्य रखने के लिए पौष्टिक आहार की आवश्यकता होती है। जब पौष्टिक भोजन की बात आती है तो फलों और सब्जियों का नाम सबसे पहले आता है। ऐसी अनगिनत सब्जियां हैं जो पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं। ऐसी ही एक सब्जी है ब्रोकली जो फूलगोभी प्रजाति की है। ब्रोकली में प्रोटीन, कैल्शियम, कार्बोहाइड्रेट, आयरन, विटामिन ए, सी के साथ कई पोषक तत्व पाए जाते हैं जो सेहत के लिए काफी फायदेमंद होते हैं।

लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसका ज्यादा सेवन नुकसानदायक भी हो सकता है या किसी खास स्थिति में फायदा करने के बजाय नुकसान भी कर सकता है, अगर नहीं तो आइए जानते हैं कैसे। ब्रोकली कब हानिकारक हो सकती है?

रिपोर्ट के अनुसार ब्रोकली के सेवन से थायरॉइड ग्रंथि पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, क्योंकि ब्रोकली एक गोइट्रोगिन प्रकृति का होता है। यानी इनमें ऐसे रसायन होते हैं जो थायराइड ग्रंथि को बढ़ा सकते हैं, यह थायराइड ग्रंथि पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। है।

ब्रोकली में थायोसाइनेट्स होता है जो सेहत के लिए काफी खतरनाक माना जाता है। इनसे हाइपरथायरायडिज्म का खतरा बढ़ जाता है और इससे वजन बढ़ना, थकान, बालों का झड़ना, चेहरे पर सूजन जैसी समस्याएं पैदा होने लगती हैं। इतना ही नहीं ब्रोकली हरी पत्तेदार सब्जियों के समूह से संबंधित है। जो फाइबर से भरपूर होते हैं। इसके अधिक सेवन से गैस्ट्रिक, सूजन, पेट फूलना, जी मिचलाना जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

ब्रोकली को त्वचा पर लगाने से रैशेज हो जाते हैं क्योंकि कुछ लोगों को ब्रोकली से एलर्जी हो सकती है।

इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता है कि ब्रोकली खाने के कई फायदे होते हैं, लेकिन ब्रोकली खाने से आपको नुकसान भी हो सकता है।

कैलोरी बर्न करने का सबसे आसान तरीका है रस्सी कूदना

रस्सी एक अच्छा कार्डियो व्यायाम है। रस्सी कूदने से तनाव कम होता है और मानसिक स्वास्थ्य बना रहता है। रस्सी कूदने से शरीर लचीला बनता है और मांसपेशियां शिथिल होती हैं।रस्सी कूदने के स्वास्थ्य लाभ: वजन कम करने के लिए हम क्या नहीं करते, आजकल लोग एक्सपेंसिव डाइट प्लान से हैवी एक्सरसाइज करके अपना वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं। रोजाना किए गए छोटे-छोटे प्रयासों से भी आप आसानी से अपनी कैलोरी बर्न कर सकते हैं। फिट रहने के लिए आप एक बार फिर बचपन के खेल को याद कर सकते हैं। जी हां, रस्सी कूदना बहुत तेजी से वजन कम करने में मददगार होता है। दरअसल, रस्सी कूदना कार्डियो एक्सरसाइज का एक बेहतरीन रूप है जिसे करने से विश्व स्तर के एथलीट भी नहीं चूकते। रस्सी कूदना आपके एब्स को कम करता है, आपके एब्स को मजबूत करता है, आपके फेफड़ों को मजबूत करता है और आपकी सहनशक्ति को बढ़ाता है। यह पूरे शरीर का वर्कआउट है और कम समय में ज्यादा कैलोरी बर्न करने में काफी कारगर साबित होता है। तो आइए जानते हैं इससे जुड़े कुछ और स्वास्थ्य लाभ।

रस्सी कूदने के स्वास्थ्य लाभ:

रिपोर्ट के अनुसार यदि आप नियमित रूप से रस्सी कूदते हैं तो तनाव, चिंता और अवसाद कम होता है। रस्सी कूदने से आपके शरीर और दिमाग में रक्त संचार बढ़ता है। जिससे आप शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रहते हैं।

शरीर का लचीलापन बढ़ाएं:

रस्सी कूदने के कई फायदे हैं। जब आप रस्सी कूदते हैं तो शरीर की मांसपेशियां शिथिल होती हैं और लचीलापन बढ़ता है। कूदने से शरीर की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। इसलिए एथलीट भी इसे अपने वर्कआउट रिजीम में शामिल करते हैं।

हड्डियों को बनाता है मजबूत :

कुछ समय तक लगातार रस्सी कूदने से आपकी हड्डियाँ मजबूत होती हैं और उनकी घनत्व शक्ति बढ़ती है, जिससे ऑस्टियोपोरोसिस की संभावना कम हो जाती है।

पेट की चर्बी कम करे :

पेट की चर्बी कम करना बहुत मुश्किल काम है, लेकिन रस्सी कूदने से आपके शरीर और पेट का वजन बहुत तेजी से कम होता है। उच्च-तीव्रता वाले अंतराल प्रशिक्षण अभ्यास आपको आहार के बिना पेट की चर्बी कम करने और आपके पेट की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करते हैं।

यह भी पढ़ें: मच्छरों से बचने के लिए क्रीम या तेल का इस्तेमाल कर रहे हैं तो जान लें खतरा

हृदय स्वास्थ्य में सुधार करता है:

रस्सी कूदना शरीर और हृदय के लिए बहुत फायदेमंद होता है, यह हृदय के लिए सबसे अच्छा कार्डियो व्यायाम है, क्योंकि यह हृदय गति को बढ़ाता है, जिससे हृदयघात और दौरे का खतरा कम हो जाता है।

नॉन स्टिक पैन का इस तरह से करें सही इस्तेमाल

आजकल घरों में नॉन स्टिक पैन का इस्तेमाल बहुत होता हैं जो कि किचन का एक अभिन्न हिस्सा बन चुका हैं। इसमें खाना पकाना इतना आसान और हेल्दी होता है। नॉन-स्टिक सतह आपके भोजन को बर्तन से चिपकाने के जोखिम को कम करती है। दरअसल नॉन स्टिक पैन की ऊपरी सतह पर एक खास कोटिंग की जाती है जिसकी वजह से कुकिंग के दौरान खाना चिपकता नहीं है। अगर यह कोटिंग खराब हो जाती हैं तो पैन व्यर्थ हो जाता हैं। ऐसे में आज इस कड़ी में हम आपके लिए कुछ टिप्स लेकर आए हैं जिनकी जानकर नॉन स्टिक पैन का इस्तेमाल किया जाए तो ये सालोंसाल चलेंगे। तो आइये जानते हैं इन टिप्स के बारे में...

थोड़े से तेल का इस्तेमाल

भले ही यह एक नॉन-स्टिक पैन है, लेकिन यह जानना जरूरी है कि इस पर थोड़े से तेल का उपयोग करना चाहिए। लेकिन इसे करने का सही तरीका क्या है? अगर आप यह जानना चाहती हैं तो हम आपको बता दें कि थोड़ा सा तेल लेकर स्पैटुला का उपयोग करके इसे बर्तन पर फैला दें। एक पेपर टॉवल का इस्तेमाल करके तेल को पोंछ लें और खाना बनाना शुरू करें।

पहली बार साबुन के पानी से धोएं

जब आप पहली बार कोई नॉन-स्टिक कुकवेयर घर पर लाएं तो इस बात का ध्यान रखें कि इसे आपको सबसे पहले साबुन और गर्म पानी से साफ करना होगा ताकि इसमें मौजूद सारी गंदगी या अवशेष साफ हो जाएं। इसके लिए एक सॉफ्ट स्पंज का इस्तेमाल करके इसे रगड़ें और फिर साफ करें। इसे पूरी तरह से सूखने दें और फिर यह उपयोग के लिए तैयार है।

वेजिटेबल स्टिर फ्राई

दरअसल स्टिर फ्राई वेजिटेबल एक ऐसी डिश है जिसे हाई फ्लेम पर बनाया जाता है और कैरेमलाइज करना होता है लेकिन आपको बता दें कि नॉन स्टिक पैन हाई फ्लेम की हीट को कम कर देता है। जबकि नॉन स्टिक पैन में ज्यादा हाई हीट नहीं देनी चाहिए। इससे उनकी कोटिंग पर असर पड़ता है और खाने में टॉक्सिक तत्व घुलने लगते हैं।

अगर आप चाहती हैं कि आपके नॉन-स्टिक बर्तन लंबे समय तक चलें तो खाना पकाने के लिए कभी भी मेटल के चम्मच या चाकू का इस्तेमाल करने से बचें। ये नुकीली चीजें बर्तन से नॉन-स्टिक कोटिंग को हटा सकती हैं।

आप प्लास्टिक, लकड़ी या सिलिकॉन से बने खाना पकाने के चम्मच का इस्तेमाल कर सकती हैं।

अगर ज्यादा देर पकाना हो

अगर नॉन स्टिक पैन में बहुत देर तक हीट दी जाए तो इसकी कोटिंग पिघलने लगेगी और इससे निकलने वाला धुंआ खाने को टॉक्सिक यानी विषैला कर देता है जो हेल्थ के लिए बुरा होता है। दरअसल 500 डिग्री फारेनहाइट पर इसकी कोटिंग पिघलने लगती है। इस बात का भी ध्यान रखें कि खाने के बर्तन को कभी भी डायरेक्ट हीट ना दें।

स्लो कुकिंग में ना करें यूज़

स्लो कुकिंग के लिए भी नॉन स्किट पैन का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। अगर आप सॉस, सूप, मीट, खीर या कोई भी डिश जिसे कम आंच पर बहुत देर तक पकाया जाता है और ये नीचे चिपकने लगते हैं तो ऐसी चीजो को भी नॉन स्टिक पैन में नहीं पकाना चाहिए। इससे आपके पैन की कोटिंग खराब होती है और ये सेहत के लिए भी नुकसानदेह होता है।

हमेशा इसे पूरी तरह से ठंडा होने दें

क्या आपको खाना बनाने के तुरंत बाद अपने कुकवेयर को पानी में रखने की आदत है? तो अपनी इस आदत को पूरी तरह से बदल लें। हमेशा यह सुनिश्चित करें कि बर्तन पूरी तरह से ठंडा हो और फिर आप इसे पानी में साफ करने के लिए डालें क्योंकि तापमान में यह भारी बदलाव नॉन-स्टिक कोटिंग को नुकसान पहुंचा सकता है।

सही तरीके से साफ करें

अपने नॉन-स्टिक कुकवेयर को साफ करने के लिए हमेशा सॉफ्ट स्पंज का इस्तेमाल करें। अगर बर्तन पर कोई धब्बे या अवशेष हैं तो इसे साफ करने के लिए बेकिंग सोडा और पानी के मिश्रण का उपयोग करें। अंत में, वेजिटेबल ऑयल में डूबे हुए कागज के साथ साफ करें।

इन चीजों में करें नॉन स्टिक पैन का इस्तेमाल

ऑमलेट, फिश, चिकेन, नूडल्स आदि को आप नॉन स्टिक पैन में आसानी से पका सकते हैं। ये सभी डिशेज काफी जल्दी बनती हैं और इन्हे अधिक देर तक पकाने की जरूरत नहीं होती। दरअसल, नॉन स्टिक पैन में मिक्स करने, टॉस करने और पलटने में समस्या नहीं आती, इसलिए मिक्स वेज, चीले, ऑमलेट जैसी चीज़ों को इस पर बहुत अच्छी तरह बनाया जा सकता है।

70 पेटी अवैध पटाखा व भारी मात्रा में विस्फोटक बरामद

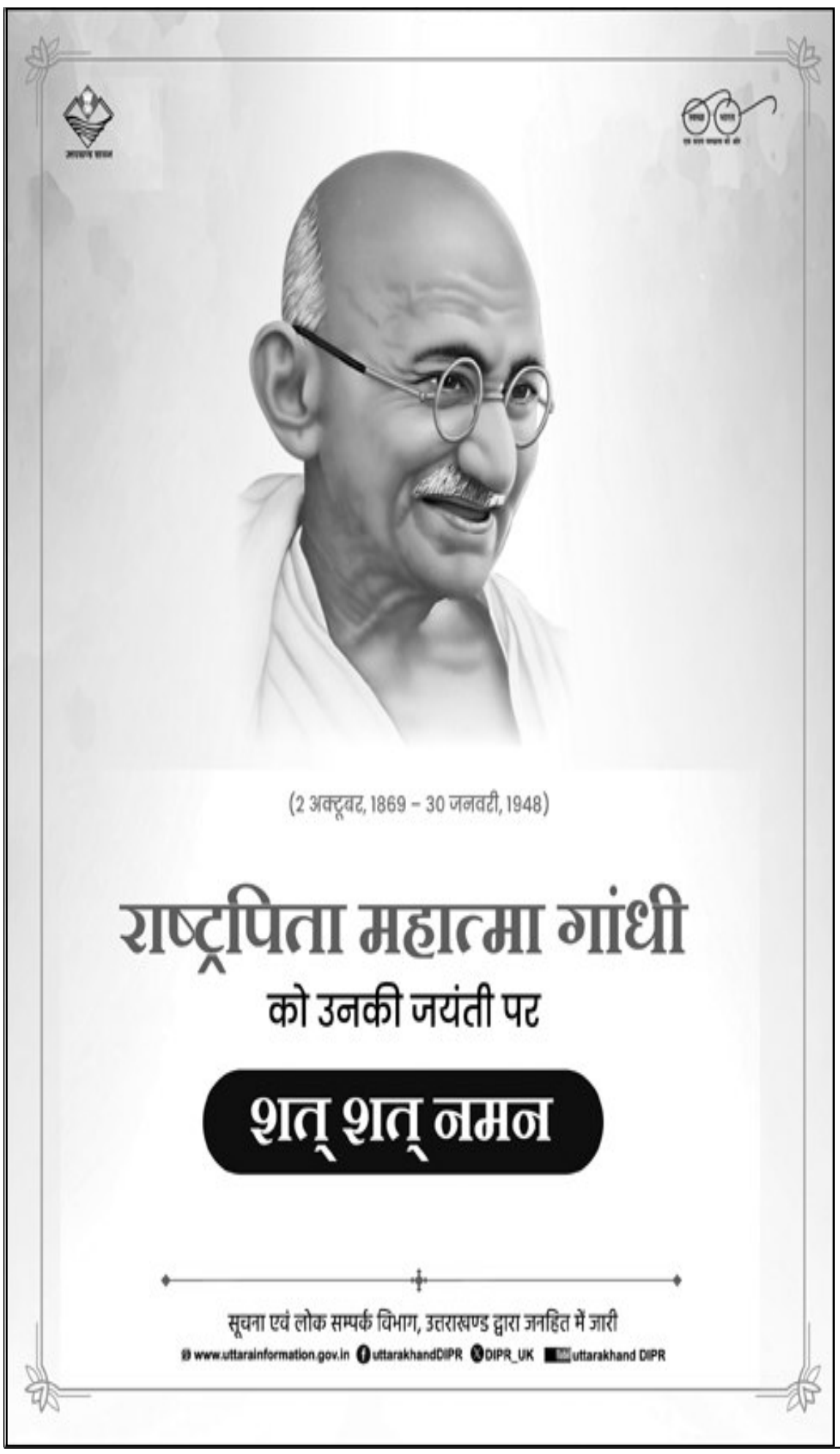
हरिद्वार,संवाददाता। भरी आबादी के बीच अवैध रूप से चलाये जा रहे पटाखे कारखाने का भंडाफोड़ करते हुए पुलिस ने दो लोगों को गिरफ्तार

कर लिया है। पुलिस ने मौके से 70 पेटी अवैध पटाखे व 93 किलो बारूद भी बरामद किया है।जानकारी के अनुसार बीते रोज थाना कलियर पुलिस को सूचना मिली कि मुकरपुर में एक अवैध पटाखा बनाने वाली फैक्ट्री संचालित की जा रही है जिसमें भारी मात्रा में विस्फोटक पदार्थ रखा है एवं वहां कभी भी कोई बड़ा हादसा हो सकता है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने उक्त पटाखा फैक्ट्री पर छापेमारी की। छापे के दौरान भारी मात्रा में अवैध पटाखा बनाने के उपकरण भारी मात्रा में विस्फोटक पदार्थ बारूद एवं निर्मित पटाखों की पेटियां भी बरामद हुई। मौके पर मौजूद 2 व्यक्तियों से उक्त फैक्ट्री के संबंध में लाइसेंस मांगा गया तो वह कोई भी दस्तावेज पेश करने में असमर्थ रहे। जिससे यह ज्ञात हुआ कि यह लोग बिना लाइसेंस के अवैध रूप से आबादी के बीच पटाखा निर्मित कर रहे हैं। इस पर पुलिस द्वारा कार्रवाई करते हुए दोनों व्यक्तियों को हिरासत में लिया गया एवं पटाखा फैक्ट्री, रॉ मैटेरियल को सील कर थाना कलियर में मुकदमा दर्ज किया गया है। पूछताछ में आरोपियों ने अपना नाम नोमान पुत्र सुलेमान निवासी मुखियालीपुर थाना लक्सर व सुहैल पुत्र मसव्वर निवासी वार्ड नंबर 4 कलियर बताया।

दशहरा पर्व की धूम, संतों ने शस्त्र पूजा कर मनाई विजयादशमी

हरिद्वार,संवाददाता। शनिवार को पूरे देश में दशहरा पर्व बड़ी धूमधाम के साथ मनाया गया। इसी बीच आदि जगद्गुरु शंकराचार्य द्वारा स्थापित दशनामी संन्यासी परंपरा के नागा संन्यासी अखाड़ों में शस्त्र पूजन कर दशहरा मनाया गया। पिछले 2500 वर्षों से दशनामी संन्यासी परंपरा से जुड़े नागा संन्यासी इसी परंपरा का निर्वहन करते हुए अपने-अपने अखाड़ों में शस्त्र पूजन करते हैं। अखाड़ों में प्राचीन काल से रखे सूर्य प्रकाश और भैरव प्रकाश नामक भालों को देवता के रूप में पूजा जाता है। साथ ही आज के युग के हथियार और प्राचीन काल के कई प्रकार के हथियारों की पूजा मंत्रोच्चारण के साथ की गई।

श्री पंचायती महानिर्वाणी अखाड़ा के सचिव महंत रवींद्र पुरी महाराज ने बताया कि दशहरे के दिन हम अपने देवताओं और शस्त्रों की पूजा करते हैं। आदि जगद्गुरु शंकराचार्य ने राष्ट्र की रक्षा के लिए शास्त्र और शस्त्र की परंपरा की स्थापना की थी। हमारे देवी-देवताओं के हाथों में भी शास्त्र-शस्त्र दोनों विराजमान हैं। उन्होंने कहा कि महानिर्वाणी अखाड़े की प्राचीन परंपरा के अनुसार अखाड़े के रमता पंच नागा संन्यासियों द्वारा शस्त्रों का पूजन किया गया। महंत रवींद्र पुरी महाराज ने बताया कि सूर्य प्रकाश और भैरव प्रकाश हमारे भाले हैं, जिनको हम कुंभ मेले में स्नान कराते हैं और फिर उनका पूजन करते हैं। शंकराचार्य द्वारा संन्यासियों को शास्त्र और शस्त्र में निपुण बनाने के लिए अखाड़ों की स्थापना की गई थी, जिससे धर्म की रक्षा की जाए। उन्होंने कहा कि जो संन्यासी शास्त्र में निपुण थे, उनको शस्त्रों में भी आदि गुरु शंकराचार्य द्वारा निपुण किया गया, इसलिए शास्त्र के साथ शस्त्रों की पूजा भी आवश्यक है।



रोटरी क्लब के सदस्यों ने 78 यूनिट रक्त एकत्र किया

हरिद्वार,संवाददाता। रोटरी क्लब कनखल के पदाधिकारियों द्वारा स्वैच्छिक रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। सिडकुल स्थित होटल में बड़ी संख्या में लोगों ने रक्तदान किया। रोटरी क्लब कनखल के अध्यक्ष अक्षय अग्रवाल और सचिव प्रदीप अग्रवाल ने कहा कि रक्तदान करने से शरीर में किसी भी प्रकार की कमजोरी नहीं आती है। रक्तदान अवश्य करना चाहिए। रक्त कोष की कमी को दूर करने के लिए समय-समय पर रक्तदान करना हमारी नैतिक जिम्मेदारी बनती है। रोटरी क्लब हमेशा ही सेवा के कार्यों में अपना योगदान देता चला आ रहा है। कार्यक्रम चेयरमैन डॉ.विशाल गर्ग ने बताया कि स्वैच्छिक रक्तदान शिविर में 78 यूनिट रक्त एकत्र किया गया है।

रोटरी क्लब मानव सेवा के कार्यों में अपना योगदान हमेशा ही दे रहा है। रक्तदान शिविर के अलावा स्वास्थ्य शिविर, गंगा सफाई अभियान, एवं मलिन बस्तियों में रह रहे लोगों के उत्थान में निर्णायक भूमिका निभा रहा है। रक्तदान महादान है। आपके द्वारा दिया गया रक्त किसी के जीवन को बचाने में सहायक होता है। उन्होंने कहा कि रक्तदान के प्रति जन जागरूकता भी जरूरी है। लोगों में रक्तदान के प्रति कई तरह की भ्रांतियां बनी रहती हैं। विशाल गर्ग ने कहा कि रक्त दान करने से शरीर मे नये रक्त का संचार होता है। कई बिमारिया भी दुर होती है। रोटरी क्लब के द्वारा जनहित मे रक्त दान शिविर का आयोजन किया गया है। समाज सेवा के कार्यो से अन्य लोगो को भी प्ररेणा मिलती है। इस दौरान प्रदीप अग्रवाल, राजीव अरोड़ा, गौरव शर्मा, आशीष छपरा, चेतन घई, केशव देव जोशी, हुकम चंद कौशिक, प्रवीण चावला, प्रदीप तोमर, मनोज, अनूप, आदि ने रक्तदान शिविर मे सहयोग किया।

रक्तदान करने से शरीर में किसी भी प्रकार की कमजोरी नही आती -अक्षय अग्रवाल

संगीत व गायन आजीविका के मुख्य साधन- हनी सिंह

हरिद्वार, संवाददाता। मशहूर रैपर, संगीत निर्माता व पंजाबी पॉप सिंगर हनी सिंह का आज पतंजलि योगपीठ आगमन हुआ जहाँ उन्होंने पतंजलि योगपीठ के अध्यक्ष स्वामी रामदेव तथा महामंत्री आचार्य बालकृष्ण से आशीर्वाद प्राप्त किया। इससे पूर्व पतंजलि योगपीठ पहुँचने पर आचार्य ने गायक हनी सिंह का जोरदार स्वागत किया गया। इस अवसर पर स्वामी रामदेव ने कहा कि हनी सिंह संगीत की दुनिया में बड़ा नाम है। उन्होंने भारतीय संगीत को नए आयाम दिए हैं। स्वामी ने कहा कि तनाव व अवसाद में संगीत औषधि के समान है। भेंटवार्ता में आचार्य ने कहा कि रैप तथा पॉप सिंगर के तौर पर पहले विदेशी गायकों को ही पहचान मिलती थी। हनी सिंह ने रैपर के तौर पर भारतीय संगीत को नई पहचान दी है। इस अवसर पर हनी सिंह ने पतंजलि द्वारा संचालित विविध गतिविधियों का अवलोकन कर कहा कि स्वामी तथा आचार्य के दिशानिर्देशन में पतंजलि योगपीठ समाज व राष्ट्र लिए अग्रणी कार्य कर रहा है। उन्होंने कहा कि संगीत व गायन एक कला है जिसको आज आजीविका के मुख्य साधन के रूप में भी देखा जाता है। यह देखकर प्रसन्नता हुई कि जहाँ एक ओर पतंजलि विश्वविद्यालय में संगीत को प्रमुखता के साथ पाठ्यक्रम में शामिल किया गया है वहीं पतंजलि के अन्य शिक्षण संस्थानों- पतंजलि गुरुकुलम् तथा आचार्यकुलम् में विद्यार्थियों को भी संगीत का अभ्यास कराया जाता है।

प्रयागराज महाकुंभ मेले की व्यवस्थाओं को लेकर संतों की चर्चा

राष्ट्र की एकता अखण्डता एवं सनातन धर्म संस्कृति का परिचायक होगा प्रयागराज महाकुंभ मेला: श्रीमहंत रविंद्रपुरी

हरिद्वार,संवाददाता। अखाड़ा परिषद एवं मनसा देवी मंदिर ट्रस्ट के अध्यक्ष श्रीमहंत रविंद्रपुरी महाराज ने कहा कि राष्ट्र की एकता अखण्डता एवं सनातन धर्म संस्कृति के उत्थान में संत महापुरूषों की अहम भूमिका रही है। मायापुर स्थित श्री पंचायती अखाड़ा निरंजनी में आयोजित प्रयागराज महाकुंभ मेले की व्यवस्थाओ पर चर्चा के दौरान संबोधित करते हुए श्रीमहंत रविंद्रपुरी महाराज ने कहा कि आदि गुरू शंकराचार्य ने धर्म रक्षा हेतु अखाड़ों का गठन किया था। स्थापना के बाद से ही अखाड़ों के संत हिंदू समाज को धार्मिक व आध्यात्मिक रूप से संगठित करने के साथ धर्म रक्षा के अपने दायित्व को निर्वहन कर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि राष्ट्र की एकता अखण्डता एवं सनातन धर्म संस्कृति का प्रयागराज महाकुंभ मेला परिचायक होगा। प्रयागराज महाकुंभ मेले को सम्पन्न कराने के लिए सभी संत महापुरूषों की एकजुटता जरूरी है। श्रीमहंत रविन्द्रपुरी महाराज ने कहा कि महाकुंभ मेला भव्य दिव्य रूप सकुशल सम्पन्न कराने के लिए सभी अखाडों के संत महापुरूष तैयार है। आन्नद पीठाधीश्वर बालकानंद महाराज ने कहा कि राष्ट्र की एकता अखंडता कायम रखने में संत समाज कि अहम भूमिका रही है। संतो का जब तब के कारण ही यह पृथ्वी टीकी हुई है। गुरूजनों एंव संत महापुरूषों का सानिध्य बडे ही सैभाग्यशाली आस्थावान लोगों को प्राप्त होता है।

भारत माता मंदिर के महंत महामंडलेश्वर स्वामी ललितानंद गिरी महाराज ने कहा कि संत महापुरूषों के सानिध्य में प्राप्त ज्ञान से ही भक्त के कल्याण का मार्ग प्रशस्त होता है। प्रयाग राज कुंभ मेले को लेकर सभी संत एक मंच पर एकत्र हो तभी मेला सकुशल सम्पन्न हो सकता है। संत समाज की एकता के बल पर ही प्रयागराज मेले की व्यवस्थाओं को पूरा करवाया जा सकता है। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ निश्चित रूप से प्रयाग राज कुंभ मेले की व्यवस्थाओं में सहयोग प्रदान करेंगे। इस अवसर पर महंत राज गिरी, संघ के नेता पदम सिंह, महंत दर्शन भारती, अखाड़े के सचिव महंत राम रतन गिरी सहित अन्य संत मौजूद रहे।

बुराई पर अच्छाई की जीत का उत्सव है दशहरा-श्रीमहंत रविंद्रपुरी

हरिद्वार, संवाददाता। अखिल भारतीय अखाड़ा परिषद एवं मनसा देवी मंदिर ट्रस्ट के अध्यक्ष श्रीमहंत रविंद्रपुरी महाराज ने सभी को दहशरे की शुभकामनाएं देते हुए कहा कि विजयदशमी का पर्व भगवान राम के हाथों रावण का वध असत्य पर सत्य की जीत का प्रतीक है। यह बुराई पर अच्छाई की विजय का उत्सव है। हर साल दशहरा मनाने और रावण का पुतला जलाने का उद्देश्य लोगों को सत्य, धर्म और अच्छाई का संदेश देना है।

श्रीमहंत रविंद्रपुरी महाराज ने कहा कि सत्य की राह पर चलने में कठिनाईयां आएंगी। लेकिन अंत में जीत सत्य की ही होगी। इसलिए सभी को सदा सर्वदा सत्य के मार्ग पर ही चलना चाहिए। उन्होंने कहा कि दशहर स्वयं बुराईयों को दूर करने का संदेश भी देता है। प्रत्येक व्यक्ति के भीतर रावण रूपी अनेक बुराईयां और अवगुण मौजूद होते हैं। सभी को दशहरे पर स्वयं के मौजूद अवगुणों को दूर करने का संकल्प लेना चाहिए। महामंडलेश्वर स्वामी गर्व गिरी महाराज ने कहा कि बुराईयों को समाप्त करने की आवश्यकता है। भगवान श्रीराम के आदर्शो को अपनाकर राष्ट्र व देश की तरक्की में योगदान करें। स्वामी सहजनानंद स्वामी राजगिरी, स्वामी रविपुरी, महंत राजेंद्र पुरी, अखिल भारतीय हिंदू महासभा के उत्तर प्रदेश के प्रदेश अध्यक्ष ठाकुर संजीव कुमार सिंह, सचिव वीरेश त्यागी ने भी सभी को विजयदशी की बधाई दी। श्रीमहंत रविंद्रपुरी ने सभी को मां मनसा देवी का चित्र भेंटकर स्वागत किया।

चारधाम अस्पताल ने गंगोत्री धाम में लगाया स्वास्थ्य शिविर

उत्तरकाशी,संवाददाता। चारधाम अस्पताल के संस्थापक डॉक्टर के0पी0जोशी एवं उत्तरकाशी रेडक्रॉस ने मिलकर एक गंगोत्री धाम में नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया है।

स्वास्थ्य शिविर में गंगोत्री धाम मैं 50 मरीजों का नि:शुल्क परीक्षण के साथ ही दवाइयों का वितरण कर । शीतकालीन सीजन मैं गंगोत्री धाम में रहने वाले कर्मचारियों , साधु संतों को दवाइयां और जरुरी सामान मुहैया करवाया गया है। चारधाम अस्पताल के संस्थापक डॉ जोशी ने बताया कि हर वर्ष की तरह इस वर्ष भी उत्तराखंड लोक विरासत मेला 14-15 दिसंबर को सोशल बलूनी स्कूल मैं होगा। इस कार्य मैं गंगोत्री मंदिर सचिव सुरेश सेमवाल सेमवाल सचिव पांच मंदिर समिति डॉक्टर जोशी का मंदिर समिति की और से आभार व्यक्त किया गया। रेडक्रॉस के चैयरमेन माधव जोशी ने बताया की डॉक्टर जोशी उत्तरकाशी रेडक्रॉस के आजीवन सक्रिय सदस्य हैं और इससे पहले अरकोट मोरी गंगोत्री उत्तरकाशी पीलग सल्ड भराण गांव मैं स्वास्थ्य कैंप लगा चुके हैं। इस दौरान सतीश सेमवाल ,सूर्यप्रकाश रेडक्रॉस के अजीत असवाल सुशील, शक्ति डिमरी ,आकृति सेमवाल , अंकित सेमवाल आदि सम्लित रहे हैं।

डोईवाला में हर्षोल्लास के साथ मनाया दशहरा पर्व

ऋषिकेश(संवाददाता)। डोईवाला में असत्य पर सत्य की जीत का पर्व दशहरा धूमधाम से मनाया गया। दशहरा पर रावण, मेघनाद और कुंभकरण के पुतले का दहन किया गया। इस दौरान रामलीला के कलाकारों ने नगर में झांकी भी निकाली। शनिवार को पात्र दशहरा मेला एवं क्रीड़ा समिति डोईवाला ने स्व. ललित बाली की स्मृति में दशहरा महोत्सव का आयोजन हुआ, जिसके तहत शोभायात्रा निकाली गई। देहरादून से आए रंगमंच के कलाकारों ने भगवान श्रीराम, शिव परिवार, माता चामुंडा, भगवान शिव का महाकाल रूप, अघोरी, भगवान गणेश की झांकियां निकाली। यह झांकी प्रेमनगर बाजार से प्रारंभ होकर मिल गेट, शुगर मिल रोड, नगर चौक होते हुए ऋषिकेश रोड केशव पुरी दशहरा मेला मैदान में पहुंचकर संपन्न हुई। वहां मुख्य अतिथि शहरी विकास एवं वित्त मंत्री प्रेमचंद अग्रवाल ने कहा कि यह पर्व धर्म और सत्य के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देता है दशहरा पर्व बुराई पर अच्छाई की जीत का प्रतीक है। इसके बाद रावण, मेघनाद और कुंभकरण के पुतले का दहन किया गया। मौके पर गौतम जौहर, क्रीड़ा समिति अध्यक्ष एडवोकेट रामेश्वर प्रसाद लोधी, प्रसिद्ध उद्योगपति रामेश्वर हवेलियां, अनिल महावर, सागर मनवाल, राकेश गुप्ता, पूर्व ब्लाक प्रमुख नगीना रानी आदि उपस्थित रहे।

शादी में कॉकटेल नहीं करने पर सम्मानित किया

नई टिहरी। जनपद के चंबा ब्लॉक के खुरैत निवासी एसआरटी परिसर के पूर्व छात्रसंघ अध्यक्ष व एडवोकेट प्रदीप सकलानी के भाई प्रमोद सकलानी की शादी में कॉकटेल पार्टी की कुप्रथा को नहीं चलने दिया गया। शादी में समाजसेवी सुशील बहुगुणा की शराब नहीं-संस्कार दो मुहिम को अपनाते हुए शराब को नहीं परोसा गया। जिसके लिए बहुगुणा ने अपनी संस्था राड्स की ओर से प्रमोद सकलानी और उनके परिवार सहित वर-वधु को शराब से दूरी बनाने पर प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया।

शारदीय नवरात्रि की पूर्णाहूति पर स्वामी रामदेव व आचार्य बालकृष्ण ने किया कन्या पूजन

हरिद्वार, संवाददाता। कनखल स्थित दिव्य योग मंदिर परिसर में पतंजलि योगपीठ के परमाध्यक्ष स्वामी रामदेव एवं महामंत्री आचार्य बालकृष्ण ने गायत्री महायज्ञ के वैदिक अनुष्ठान के साथ शारदीय नवरात्रि पर कन्या पूजन कर सम्पूर्ण देशवासियों को नवरात्रि तथा विजयदशमी की शुभकामनाएं दी। 9 दिनों तक चले वैदिक अनुष्ठान के समापन स्वामी रामदेव एवं आचार्य बालकृष्ण ने सभी कन्याओं के चरण धोकर उन्हें भोजन कराया और सभी से आर्शीवाद प्राप्त किया।

इस अवसर पर स्वामी रामदेव ने कहा कि भारत सनातन संस्कृति, ऋषि परम्परा, वेद परम्परा, राम और कृष्ण, माँ भवानी, आध्यशक्ति का देश है। देश में रोग, विकार, हिंसा, झूठ, बेइमानी, दुराचार, कदाचार, व्याभिचार, अशुचिता, असंतोष, नास्तिकता, अनैतिकता आदि अलग-अलग प्रकार की नकारात्मकताएँ समाप्त हों। अंधेरा व प्रमाद रूपी राक्षसों का वध हो। सभी के भीतर राम जैसी मर्यादा व चरित्र हो। माता भगवती से शक्ति पाकर सभी देशवासी भारत माता को परम वैभवशाली व परम शक्तिशाली बनाने में अपनी आहुति दें। 2047 तक प्रधानमंत्री के विकसित भारत के सपने को मिलकर पूरा करें। मातृ शक्ति की आराधना के साथ मातृ भूमि की आराधना करें।

देश में खाने-पीने की चीजों में थूक और मूत्र मिलने की घटनाओं पर स्वामी जी ने कहा कि मुस्लिम धर्मगुरुओं को मौन छोड़कर आगे आना चाहिए और इस विषय पर बोलना चाहिए। इस तरह की घटनाओं से इस्लाम व कुरान बदनाम होते हैं। यह सभ्य समाज पर कलंक के समान है।आचार्य बालकृष्ण ने कहा कि नवरात्र व विजयदशमी का भारतीय संस्कृति, परम्परा और सनातन धर्म में विशेष स्थान है। उन्होंने कहा कि विजयदशमी पर हम अपने दुगुर्णों, बुराइयों, दुर्व्यस्नों व असुरत्व पर विजय प्राप्त करें। पवित्र नवरात्र व विजयदशमी भारत की समृद्धशाली परम्परा का हिस्सा है, इसको उद्दात्ता व वैज्ञानिकता के साथ बनाना हम सबका कर्त्तव्य है।इस अवसर पर पतंजलि योगपीठ परिवार के सभी सम्मानित वरिष्ठजन, संन्यासीगण, कर्मचारीगण आदि उपस्थित रहे।

स्वामी,मुद्रक व प्रकाशक अवनीश कुमार द्वारा भगवती प्रिंटर्स,इण्डस्ट्रियल एरिया, हरिद्वार से छपवाकर ग्रा. बसवाखेड़ी पो. मंगलौर, हरिद्वार (उत्तराखण्ड़) से प्रकाशित किया।
सम्पादक: अवनीश कुमार, मो0 9410553400
ई-मेल: liveskgnews@gmail.com
(सभी विवादों का न्याय क्षेत्र हरिद्वार न्यायालय में ही होगा)
सभी लेखों में सम्पादक की सहमति जरूरी नही है।