हिन्दी पाक्षिक

सेमन्या कणवघाटी

RNI No.: UTTHIN/2013/54659

वर्ष-13 अंक-13 हरिद्वार, शुक्रवार, 15 मई, 2026 मूल्य-दो रूपया मात्र पृष्ठ-8

आने वाली पीढ़ियों को प्रेरणा देता रहेगा ऑपरेशन सिंदूर : मुख्यमंत्री

देहरादून,संवाददाता। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को दून सैनिक इंस्टीट्यूट, गढ़ी कैंट, देहरादून में ऑपरेशन सिंदूर-शौर्य, सम्मान और वीरता का एक वर्ष पूर्ण होने के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में प्रतिभाग किया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व एवं सेना के शौर्य के कारण आतंकवाद के विरुद्ध ऑपरेशन सिंदूर को सफलतापूर्वक अंजाम दिया गया। मुख्यमंत्री ने सेना के साहस और शौर्य के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हुए कहा कि सेना के साहस, समर्पण और त्याग के कारण दुश्मन कभी भी भारत की ओर आँख उठाने की हिम्मत नहीं कर सकता।

मुख्यमंत्री ने कहा ऑपरेशन सिंदूर, आने वाली पीढ़ियों को भी प्रेरणा देता रहेगा। उन्होंने कहा जब पूरा देश सो रहा था, तब सेनाओं ने 22 मिनट में पाकिस्तान में चल रहे आतंकी ठिकानों को निशाना बनाते हुए ध्वस्त कर दिया। मुख्यमंत्री ने कहा देश की अत्याधुनिक वायु सुरक्षा प्रणाली ने भारत की ओर होने वाले हमलों को नाकाम कर दिया और एक भी मिसाइल भारतीय जमीन पर नहीं गिरने दी। भारतीय सेनाओं ने चार दिनों के भीतर अपने पराक्रम से पाकिस्तान को युद्धविराम के लिए भारत के सामने झुका दिया। मुख्यमंत्री ने कहा उत्तराखंड के प्रत्येक परिवार से कोई न कोई सदस्य सेना में होता है, इसलिए हमारा सेना और सैनिकों के साथ भावनात्मक लगाव है। उन्होंने कहा प्रधानमंत्री के नेतृत्व में जवानों का मनोबल बढ़ाने के साथ-साथ सेना को अत्याधुनिक तकनीक और हथियारों से सुसज्जित किया जा रहा है। भारत रक्षा क्षेत्र में आत्मनिर्भर बनने के साथ कई अन्य देशों को भी रक्षा उपकरणों और संसाधनों का निर्यात कर रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा प्रधानमंत्री के नेतृत्व में बीते 12 वर्षों में रक्षा सामग्री के निर्यात में 38 गुना की ऐतिहासिक वृद्धि दर्ज की गई है। भारत दुनिया के 80 से अधिक देशों को रक्षा उपकरण, हथियार और अन्य रक्षा सामग्रियां उपलब्ध करवा रहा है। उन्होंने कहा ऑपरेशन सिंदूर से यह सिद्ध हो गया है कि हमारे स्वदेशी हथियार अन्य किसी भी देश के हथियारों से कई गुना बेहतर हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा यह नया भारत है, जो दुश्मनों की हर नापाक हरकत का मुंहतोड़ जवाब देता है। उन्होंने कहा प्रधानमंत्री के नेतृत्व में सैनिकों के हितों में भी कई महत्वपूर्ण फैसले लिए जा रहे हैं। वन रैंक वन पेंशन योजना, नेशनल वॉर मेमोरियल का निर्माण, रक्षा बजट में वृद्धि, बॉर्डर पर इंफ्रास्ट्रक्चर को मजबूत बनाने जैसे कई कार्य किए गए हैं। मुख्यमंत्री ने कहा राज्य सरकार ने शहीदों के परिजनों को दी जाने वाली अनुग्रह राशि में पाँच गुना तक की वृद्धि की है। पूर्व सैनिकों को विभिन्न सुविधाएँ उपलब्ध कराई जा रही है। सेना में परमवीर चक्र से लेकर मेंशन इन डिस्पैच तक सभी वीरता पुरस्कारों से अलंकृत सैनिकों को दी जाने वाली एकमुश्त एवं वार्षिक सम्मान राशि में बढ़ोतरी की गई है। मुख्यमंत्री ने कहा राज्य सरकार ने शहीद सैनिक के परिवार के एक सदस्य को सरकारी नौकरी में समायोजित करने का भी निर्णय लिया है, इसके साथ सरकारी नौकरी के लिए आवेदन करने की अवधि को भी 2 वर्ष से बढ़ाकर 5 वर्ष किया है।

राज्य में वीरता पुरस्कार प्राप्त सैनिकों और पूर्व सैनिकों हेतु सरकारी बसों में यात्रा की नि:शुल्क व्यवस्था की गई है। पूर्व सैनिकों हेतु 25 लाख रुपए मूल्य की स्थायी सम्पत्ति की खरीद पर स्टाम्प ड्यूटी में 25 प्रतिशत की छूट भी प्रदान की जा रही है। सैनिक कल्याण मंत्री गणेश जोशी ने कहा कि ऑपरेशन सिन्दूर केवल एक सैन्य अभियान का नाम नहीं है, बल्कि यह भारत की उस अटल प्रतिज्ञा का प्रतीक है कि हमारी माताओं-बहनों के सम्मान, राष्ट्र की संप्रभुता और नागरिकों की सुरक्षा के साथ कोई भी खिलवाड़ बर्दाश्त नहीं किया जाएगा। सैनिक कल्याण मंत्री ने कहा कि सिन्दूर भारतीय संस्कृति में नारी सम्मान, सौभाग्य और शक्ति का प्रतीक है। जब इस अभियान का नाम ऑपरेशन सिन्दूर रखा गया, तब यह संदेश स्पष्ट था कि भारत अपनी मातृशक्ति के सम्मान और सुरक्षा के लिए हर स्तर पर दृढ़ता से खड़ा है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी के नेतृत्व में भारत ने बार-बार यह सिद्ध किया है कि नया भारत अन्याय को सहन नहीं करता, बल्कि उसका मुँहतोड़ जवाब देता है। इस अवसर पर सचिव सैनिक कल्याण युगल किशोर पंत, सेवानिवृत्त सैन्य अधिकारी मेजर जनरल शमी सबरवाल, मेजर जनरल डी अग्निहोत्री, मेजर जनरल पीएस राणा, उपनल के एमडी ब्रिगेडियर जेएनएस बिष्ट, ब्रिगेडियर केजी बहल, सैनिक कल्याण निदेशक श्याम सिंह, मेजर जनरल गुलाब सिंह रावत, वाइस एडमिरल अनुराग थपलियाल एवं अन्य लोग मौजूद रहे।

हरकी पैड़ी और रोड़ीबेलवाला के कायाकल्प को 125 करोड़ की मंजूरी

हरिद्वार ,संवाददाता। धर्मनगरी की आस्था और पर्यटन सुविधाओं को नया स्वरूप देने की दिशा में बड़ा कदम उठाते हुए हरकी पैड़ी और रोड़ीबेलवाला क्षेत्र में होने वाले करीब 125 करोड़ रुपये के विकास कार्यों को शासन से मंजूरी मिल गई है। शुक्रवार को शासन की ओर से इसका जीओ जारी कर दिया गया। उत्तराखंड निवेश एवं आधारिक संरचना विकास बोर्ड (यूआईआईडीबी) की ओर से कराए जाने वाले इन कार्यों को 18 महीने के भीतर पूरा करने का लक्ष्य रखा गया है। कुंभ मेले से जुड़े जरूरी कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर पहले पूरा किया जाएगा। मेलाधिकारी सोनिका ने बताया कि रोड़ीबेलवाला क्षेत्र में करीब 58.84 करोड़ रुपये की लागत से विभिन्न विकास कार्य कराए जाएंगे। यहां श्रद्धालुओं और पर्यटकों की सुविधाओं को ध्यान में रखते हुए आस्था पथ से इसे जोड़ा जाएगा। साथ ही पार्किंग एरिया, वेडिंग जोन, वॉक-वे की मरम्मत, विष्णुघाट तक करीब डेढ़ किलोमीटर लंबे घूमने पथ, ड्रेनेज सिस्टम और अन्य आधारभूत सुविधाओं का निर्माण किया जाएगा।

कुंभ-2027 की तैयारी: हरिद्वार बस अड्डे का होगा कायाकल्प

हरिद्वार,संवाददाता । कुंभ मेला 2027 को सुव्यवस्थित, सुरक्षित और श्रद्धालु हितैषी बनाने की दिशा में मेला प्रशासन ने कुंभ नगरी के प्रमुख परिवहन केंद्रों को सुदृढ़ एवं व्यवस्थित करने की कवायद तेज कर दी है। इसी क्रम में मेलाधिकारी सोनिका ने शुक्रवार को हरिद्वार स्थित उत्तराखंड परिवहन निगम के बस स्टेशन, उससे जुड़े मार्गों और आसपास के क्षेत्रों का विस्तृत निरीक्षण कर मौजूदा व्यवस्थाओं तथा प्रस्तावित कार्यों का जायजा लिया। मेलाधिकारी ने बस स्टेशन पर यात्री सुविधाओं के विस्तार पर विशेष जोर देते हुए परिवहन निगम को इस संबंध में तेजी से कार्य करने के निर्देश दिए।

उन्होंने अधिकारियों को भीड़ प्रबंधन की बेहतर व्यवस्था विकसित करने, यात्री सुविधाओं को सुदृढ़ करने तथा आकस्मिक परिस्थितियों में निकासी योजना के तहत वैकल्पिक मार्ग तैयार करने के निर्देश भी दिए। निरीक्षण के दौरान मेलाधिकारी ने कहा कि कुंभ मेले को देखते हुए हरिद्वार बस अड्डे की आधारभूत संरचना को मजबूत करना, यात्री सुविधाओं का विस्तार करना आवश्यक है। इसके लिए परिवहन निगम के स्तर से की जाने वाली व्यवस्थाओं की जानकारी लेते हुए मेलाधिकारी ने कहा कि बस स्टेशन के सुदृढ़ीकरण एवं सुविधाओं के विस्तार के लिए कुंभ मेला मद से हर संभव सहयोग प्रदान किया जाएगा। मेलाधिकारी ने बस स्टेशन परिसर की मौजूदा व्यवस्थाओं का निरीक्षण करते हुए निर्देश दिए कि यहां स्वच्छता, यात्री प्रतीक्षालय, पेयजल, प्रकाश व्यवस्था, सूचना प्रणाली और यात्री आवागमन को अधिक सुव्यवस्थित बनाया जाए। उन्होंने कहा कि कुंभ जैसे विशाल आयोजन में श्रद्धालुओं को सुरक्षित, सहज और सुविधाजनक अनुभव उपलब्ध कराना प्रशासन की सर्वोच्च प्राथमिकता है। उन्होंने बस अड्डे के आसपास से अतिक्रमण को हटाने के निर्देश देते हुए कहा कि यात्रियों के सुरक्षित पैदल आवागमन के लिए अलग से गेट की व्यवस्था की जाए। बस स्टेशन से सटी नगर निगम की भूमि का निरीक्षण करते हुए मेलाधिकारी ने कहा कि यहां बड़े स्तर पर होल्डिंग एरिया और जनसुविधा केंद्र विकसित किए जा सकते हैं। उन्होंने कहा कि रेलवे स्टेशन के निकट स्थित होने के कारण यह क्षेत्र कुंभ मेले के दौरान भीड़ नियंत्रण की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण साबित होगा। निरीक्षण के दौरान मेलाधिकारी ने आकस्मिकता निकासी की तैयारियों पर विशेष जोर दिया। उन्होंने अधिकारियों को निर्देश दिए कि बस स्टेशन से तुलसी चौक की ओर वैकल्पिक निकासी मार्ग विकसित करने की संभावनाओं का तकनीकी परीक्षण कर विस्तृत प्रस्ताव तैयार किया जाए। मेलाधिकारी ने शिवमूर्ति चौक, तुलसी चौक और मायापुर रोड क्षेत्र का भी निरीक्षण करते हुए अधिकारियों को ट्रैफिक प्रबंधन की समग्र योजना तैयार करने के निर्देश दिए। उन्होंने मायापुर रोड के सुधार तथा पार्किंग व्यवस्था को और अधिक सुदृढ़ बनाने पर भी जोर दिया। निरीक्षण के दौरान अपर मेला अधिकारी दयानंद सरस्वती, उप मेलाधिकारी मनजीत सिंह, तकनीकी सेल के अधिशासी अभियंता प्रवीण कुमार, ग्रामीण निर्माण विभाग के अधिशासी अभियंता दिनेश कुमार, उत्तराखंड परिवहन निगम के महाप्रबंधक संचालन क्रांति सिंह, उप महाप्रबंधक संचालन एवं कुंभ नोडल अधिकारी सुरेश सिंह चौहान, सहायक महाप्रबंधक विशाल चंद्रा सहित अन्य अधिकारी उपस्थित रहे।

सम्पादकीय

पहल की उम्मीद

पेट्रोल डीजल की खपत कम करने के पीएम मोदी के आह्वान के बाद सीएम पुष्कर धामी ने भी देशहित को सर्वोपरि मानते हुए लोगों से अपील की। धामी सरकार में मंत्री गणेश जोशी ने स्कूटी चलाकर बचत का संदेश दे डाला। अच्छी बात है सरकार की तरफ से इस तरह की पहल की उम्मीद की जानी चाहिए। लेकिन बेहतर तब होगा जब महज संदेश तक ही ये पहल न सिमटे बल्कि इसे अपनी रोजमर्रा की दिनचर्या में भी शामिल किया जाए और ज्यादा बेहतर होगा जब सरकार के स्तर से जनता के बीच ये संदेश दिया जाए। मंत्रीगणों को भी चाहिए कि जितना संभव हो अपने काफिले का आकार सीमित ही रखें तो इससे जनता के बीच भी सकारात्मक संदेश दिया जाएगा। हालांकि उत्तराखण्ड में तो फिलहाल मंत्रियों का काफिला सीमित ही रहता है। इसके अलावा शासन स्तर भी अगर ये पहल की जाए तो ज्यादा बेहतर होगा। पेट्रोल डीजल की खपत को कम करने के प्रभावी तरीकों को जब सरकार-शासन की तरफ से अमल में लाया जाएगा तो निश्चित ही इसका असर जनता के बीच भी जाएगा और तब आम लोग भी अपनी भागेदारी सुनिश्चित कर सकेंगे। तेल के लिए दूसरे देशों पर हमारी निर्भरता को कम करने के लिए आवश्यक है अन्य विकल्प तेजी से तलाशे जाएं ताकि भविष्य में हम आत्मनिर्भर बन सकें। लेकिन इसकी पहल की उम्मीद जितनी जनता से की जानी चाहिए उतनी ही सरकार से भी की जानी चाहिए।

स्वास्थ्य के लिए तोरई के फायदे

तोरई अपने आहार में शामिल करने और गर्मी के महीनों के दौरान शरीर को ठंडा रखने के लिए गर्मियों की आदर्श सब्जी है। पानी की मात्रा में उच्च और कैलोरी पर कम, तुरई कुकुर्बिटेसी या लौकी परिवार से संबंधित है और फाइबर, विटामिन ए, विटामिन सी, लोहा, मैग्नीशियम, विटामिन बी 6, पोटेशियम, सोडियम, जस्ता, तांबा और सेलेनियम का भंडार है। तोरई अपने उच्च फाइबर और पानी की मात्रा के साथ आपके कब्ज के मुद्दों को भी कम कर सकती है। गर्मियों के दिनों में तोरई या तुरई कब्ज को कम करने, वजन कम करने और ब्लड शुगर को नियंत्रित करने में मदद कर सकती है।

तोरई आपके रक्त शर्करा के स्तर को संतुलित करने में भी प्रभावी है। यह लिवर के कार्य के लिए भी अद्भुत मानी जाती है क्योंकि सब्जी जहरीले कचरे, शराब के अवशेषों को खत्म करने और वसा के संचय को रोकने में मदद करती है। तोरई गर्मियों के दौरान शरीर की अत्यधिक गर्मी को कम करने में भी मदद करती है, जिसके चलते कई बीमारियों से छुटकारा मिलता है।

गर्मियों में भूख मर जाती है। लेकिन आप जानते हैं कि इस मौसम से बचने के लिए अच्छी तरह से खाने की जरूरत है। आयुर्वेद के अनुसार, गर्मी उत्तरी संक्रांति (उत्तरायण) का आखिरी मौसम है, इसलिए गर्मी की तीव्रता और खुश्की अपने चरम पर होती है जिससे शरीर की ताकत का प्राकृतिक नुकसान होता है। अधिक गर्मी और शुष्कता के कारण शरीर से पानी की अत्यधिक हानि होती है। वनस्पति जगत के गुमनाम नायक - तुरई से मिलें। यह विनम्र सब्जी हो सकती है यह स्वास्थ्य लाभों से भरी हुई है जो बहुत अच्छा है।

तोरी के फायदे

1. सूजन को कम करने से लेकर वजन घटाने में सहायता करने तक, तुरई के कई फायदे हैं। सब्जी विटामिन सी, आयरन, मैग्नीशियम, राइबोफ्लेविन, थायमिन और जिंक का भंडार है जो शरीर में सूजन को कम करने में मदद करता है।

2. तोरी आयरन और मैंगनीज का एक समृद्ध स्रोत है। यह बीटा कैरोटीन में उच्च है और इस प्रकार आंखों को स्वस्थ रखने के लिए जानी जाती है।

3. यह लिवर को स्वस्थ रखने का काम करती है। लिवर को डिटॉक्सिफाई करने का काम करती है और शराब के नशे से भी बचाती है।

4. यह दिल के लिए अच्छी है और आपको खतरनाक बीमारियों से बचाने के लिए फ्री रेडिकल्स से लड़ती है।

5. यह फाइबर में उच्च है और विटामिन सी और ए का अच्छा स्रोत है।

पश्चिम बंगाल: परिवर्तन के साथ पुनर्जागरण

राजनाथ सिंह

हे नूतन, देखा दिक आर-बार, जन्मेरो प्रथम शुभोखोन (हे नवीन, एक बार फिर से सामने आओ, ठीक उसी तरह जैसे जन्म के समय वह पहला शुभ क्षण आया था।)

गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर की यह पंक्तियाँ केवल एक कविता का हिस्सा नहीं हैं, बल्कि समय-समय पर स्वत: स्फूर्त और नवीन होने वाली बंगाल की आत्मा का आह्वान भी हैं। गुरुदेव भली-भाँति समझते थे कि बंगाल समय के साथ केवल बदलता नहीं है, बल्कि वह बार-बार बेहतर और नए रूप में पल्लवित होता है। गुरुदेव की जयंती पर गायी जाने वाली यह कविता नवजागरण और नवचेतना की प्रतीक है। यह प्रार्थना पुरानी रूढ़ियों को तोड़कर, नए, उज्ज्वल और रचनात्मक विचारों के स्वागत का आह्वान भी है।

यह एक सुखद संयोग है कि गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर की 165वीं जयंती से कुछ दिन पहले ही, पश्चिम बंगाल कई दशकों के बाद नवजागरण का साक्षी बना है। 4 मई को पश्चिम बंगाल विधानसभा चुनावों में भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) को ऐतिहासिक विजय प्राप्त हुई है। लेकिन भाजपा और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के लिए यह चुनाव कभी सिर्फ एक राजनीतिक प्रतिस्पर्धा नहीं था। यह चुनाव इस महान भूमि के खोए हुए गौरव को पुनर्स्थापित करने का एक अवसर था—एक ऐसा सभ्यतागत आह्वान, जो चुनावी समीकरणों और गणनाओं से कहीं ऊपर है।

आज जब पश्चिम बंगाल की चेतना और गौरव का अरुणोदय हो रहा है, तो हमें इस बात को समझने की आवश्यकता है कि बंगाल क्या है और बंगाल की चेतना का पुनर्जागरण किसे कहा जा सकता है। इसके लिए आवश्यक है बंगाल की शताब्दियों पुरानी चेतना को समझना और जानना।

बंगाल सामाजिक चेतना का केंद्र होने से पहले ज्ञान और आध्यात्मिकता की पवित्र भूमि थी। 15वीं शताब्दी में नबद्वीप के गंगा तट पर एक युवा संन्यासी निमाई ने अपने कीर्तन के माध्यम से समाज को नई दिशा दी। उस युवा सन्यासी को आज हम आदि संत चैतन्य महाप्रभु के नाम से जानते हैं। चैतन्य महाप्रभु के द्वारा दिखाया गया भक्ति मार्ग आध्यात्मिक शांति प्राप्त करने के साथ-साथ सामाजिक समरसता का अभियान भी था। चैतन्य महाप्रभु ने जात-पात और ऊंच-नीच के बंधनों को तोड़ा। उनके द्वारा प्रवाहित वैष्णव परंपरा ने समाज में करुणा, समावेशिता, समता और सद्भावना को बल दिया।

यही चेतना बाउल परंपरा में भी दिखाई दी। बाउल परंपरा के फकीरों की पहचान जाति, धर्म या कोई ग्रंथ नहीं, बल्कि मानवता की भावना थी। बाउल परंपरा के सबसे महान प्रवर्तक लालन फकीर थे। वे किस संप्रदाय से थे, यह प्रश्न कभी महत्वपूर्ण नहीं रहा। उन्होंने हिंदु समाज में प्रचलित जाति व्यवस्था का भी विरोध किया तथा मुस्लिम समाज में होने वाले भेदभाव के खिलाफ भी आवाज उठायी। वे बंगाल की उस सांस्कृतिक चेतना के प्रतीक थे, जिसमें सहिष्णुता और सह-अस्तित्व का भाव समाहित था।

विगत तीन शताब्दियों में, बंगाल और बंगाल के लोगों ने केवल भारत के सामाजिक नवजागरण आंदोलन में भाग ही नहीं लिया, बल्कि उसका नेतृत्व भी किया। जब समाज अपनी जड़ता, कुरीतियों और विकृत परंपराओं के बोझ तले दब चुका था, तब राजा राममोहन राय ने न तो परंपरा का समूल रूप से परित्याग किया और न ही तर्कशून्य तरीके से उसको उचित ठहराया। उन्होंने लोगों को आत्मबोध कराकर, समाज को भीतर से सुधारने का मार्ग चुना। उनका संदेश स्पष्ट था — समाज का पुनर्जन्म बाहर से नहीं, भीतर की चेतना से होता है। सती प्रथा जैसी अमानवीय कुरीति के विरुद्ध उनका संघर्ष केवल समाज सुधार से जुड़ा आंदोलन नहीं था, बल्कि भारतीय आत्मा को पुनर्जीवित करने का एक तप था। ईश्वर चंद्र विद्यासागर ने इस कार्य को आगे बढ़ाया। उन्होंने शिक्षा को केवल ज्ञान प्राप्ति का साधन नहीं, बल्कि मुक्ति का मंत्र बना दिया। उन्होंने शिक्षा को नारी शक्ति के उत्थान, सशक्तिकरण और मुक्ति का साधन बना दिया।

बंगाल के ही बंकिम चंद्र चट्टोपाध्याय ने वंदे मातरम् जैसा अमर मंत्र राष्ट्र को दिया। वंदे मातरम् वह गीत था जिसने ब्रिटिश साम्राज्य से लड़ने में हमारे स्वतंत्रता सेनानियों को बल दिया और सदियों से सोये हुए देश को जगा दिया। यह गीत आज भी भारत की अंतर-आत्मा का स्वर है। बंगाल ने ही भारत की सबसे पहली महिला चिकित्सक डॉ. कादम्बिनी गांगुली जी को जन्म दिया, जिन्होंने सभी को, विशेषकर महिलाओं को, प्रेरित किया। बंगाल की ही धरती पर जन्मे, प्रखर राष्ट्रवादी डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी ने भारत की एकता, अखंडता और संप्रभुता के लिए अपने प्राणों का बलिदान दे दिया।

संभवत: बंगाल की धरती ने जितनी भी विलक्षण प्रतिभाओं और महान लोगों को जन्म दिया, उनमें सबसे देदीप्यमान और प्रबुद्ध स्वामी विवेकानंद को कहा जा सकता है। शिकागो में दिया गया उनका भाषण इतिहास के पन्नों में स्वर्ण अक्षरों में अंकित है। उन्होंने पूरे विश्व को वेदान्त और भारत के महान सभ्यतागत मूल्यों से परिचित कराया।

यह सब बातें बंगाल की आत्मा की अभिव्यक्ति हैं। यही उसकी सनातन और शाश्वत पहचान रही है। और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी बंगाल को इसी दृष्टि से देखते हैं। यह अतीत में लौटने की आकांक्षा नहीं है, न ही यह आधुनिकता की चाह में परायी सभ्यता की प्रतिछाया बनने की लालसा है। यह वह दृष्टि है जो बंगाल को पुन: जागृत करना चाहती है ताकि वह अपने पूर्ण सामर्थ्य के बल पर फिर से अपने सर्वोच्च वैभव को प्राप्त कर सके।

दुर्भाग्यवश, लंबे समय तक बंगाल के कुछ बुद्धिजीवियों और राजनीतिक वर्गों ने अपनी ही सांस्कृतिक विरासत को बोझ समझा और उसे हेय दृष्टि से देखा। सभ्यता, धर्म, संस्कृति और बंगाल की चेतना की बात करने वाले लोगों और उनकी आवाज को दबाया गया। परंपरा को पिछड़ापन समझा गया और आधुनिकता के नाम पर औपनिवेशिक मानसिकता को बढ़ावा दिया गया। परिणामस्वरूप पश्चिम बंगाल ने दशकों तक विकासहीनता, अराजकता, संस्थागत पतन और वैचारिक जड़ता का दंश झेला।

बंगाल में हुआ यह चुनाव और परिवर्तन सिर्फ राजनीतिक सत्ता का हस्तांतरण नहीं हैं। बल्कि यह ऐसे लोगों के खिलाफ जनादेश भी है जिन्होंने बंगाल को उसके मूल से दूर किया। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के लिए पश्चिम बंगाल का विधानसभा चुनाव सत्ता की लड़ाई नहीं थी, बल्कि पश्चिम बंगाल के गौरव और विरासत को पुनर्स्थापित करने का यज्ञ था।

बेलूर मठ से प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का आत्मिक जुड़ाव, स्वामी विवेकानंद के प्रति उनकी अगाध श्रद्धा और सुशासन को 'सेवा' के रूप में देखने का उनका दृष्टिकोण — ये सभी इस बात के प्रमाण हैं कि 'प्रधान सेवक' बंगाल के विकास और पुनर्जागरण को एक पावन दायित्व मानते हैं, जिसे वे अपने 'प्रधान धर्म' और 'प्रधान कर्म' के रूप में निभा रहे हैं।

इसलिए बंगाल के विकास और पुनर्निर्माण का अर्थ कई दशकों से उपेक्षित और जीर्ण-शीर्ण हो चुके इंफ्रास्ट्रक्चर का निर्माण तो है ही, साथ ही इसका अर्थ उन घाटों को पुनर्जीवित करना भी है जहाँ चैतन्य महाप्रभु के कीर्तन ने लोगों को भाव-विभोर किया था। इसका अर्थ उन शैक्षणिक संस्थानों को सशक्त करना भी है जिनका स्वप्न ईश्वरचन्द्र विद्यासागर ने देखा था। इसका अर्थ उन आदिवासी भाइयों-बहनों को गरिमा, सम्मान और अवसर देना भी है जो सदियों से बंगाल में रहते आए हैं। इसका अर्थ लंबे समय से उपेक्षा झेल रहे पर्वतीय क्षेत्रों के लोगों की आकांक्षाओं को पूरा करना भी है।

पिछले कुछ दशकों में भय और कुशासन के कारण ऐसा प्रतीत होने लगा था मानो पश्चिम बंगाल का स्वर्णिम युग बीत चुका हो। किंतु आज बंगाल एक बार फिर नए आत्मविश्वास और नई ऊर्जा के साथ समृद्धि एवं शांति से भरे नए युग में प्रवेश कर रहा है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व और मार्गदर्शन के साथ बनने वाली पहली भाजपा सरकार गुरुदेव के द्वारा वर्णित 'नूतन' भावना के साथ सेवा का संकल्प लेकर आगे बढ़ेगी और बंगाल की प्रतिष्ठा और समृद्धि के साथ बंगाल का सांस्कृतिक गौरव बढ़ाने के लिए कार्य करेगी।

आपदा प्रबंधन मंत्री ने की मानसून पूर्व तैयारियों की समीक्षा

देहरादून: आपदा प्रबंधन एवं पुनर्वास मंत्री मदन कौशिक ने सोमवार को उत्तराखण्ड राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (यूएसडीएमए) में आगामी मानसून सीजन को लेकर राज्य स्तरीय तैयारियों की उच्चस्तरीय समीक्षा की। बैठक में सभी जनपदों एवं रेखीय विभागों द्वारा मानसून अवधि में संभावित आपदाओं एवं आपात स्थितियों से निपटने के लिए की गई तैयारियों की जानकारी दी गई।

कैबिनेट मंत्री मदन कौशिक ने कहा कि मानसून अवधि उत्तराखण्ड के लिए अत्यंत संवेदनशील एवं चुनौतीपूर्ण रहती है। प्रदेश में एक ओर जहां मानसून का सीजन प्रारम्भ होने वाला होता है, वहीं दूसरी ओर चारधाम यात्रा भी अपने चरम पर रहती है। ऐसी स्थिति में किसी भी प्रकार की लापरवाही अथवा शिथिलता की गुंजाइश नहीं रहती। उन्होंने कहा कि सभी रेखीय विभाग, जिला प्रशासन, पुलिस, एसडीआरएफ, एनडीआरएफ एवं अन्य एजेंसियां पूर्ण समन्वय के साथ 24म7 अलर्ट मोड में कार्य करें। उन्होंने निर्देश दिए कि किसी भी आपदा की सूचना प्राप्त होते ही राहत एवं बचाव दल तत्काल मौके पर पहुंचें तथा बिना समय गंवाए राहत एवं बचाव कार्य प्रारम्भ किए जाएं।

उन्होंने कहा कि आपदा प्रबंधन में रिस्पांस टाइम सबसे महत्वपूर्ण होता है। उन्होंने सभी विभागों को अपने रिस्पांस मैकेनिज्म को और अधिक प्रभावी एवं त्वरित बनाने के निर्देश दिए। साथ ही उन्होंने प्रदेशभर में नालों एवं नालियों की सफाई के लिए विशेष अभियान संचालित करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि मानसून प्रारम्भ होने से पहले कम से कम दो बार नालों एवं नालियों की सफाई हर हाल में सुनिश्चित की जाए, ताकि जलभराव एवं शहरी बाढ़ जैसी स्थितियों को रोका जा सके। उन्होंने निर्देश दिए कि संभावित जलभराव एवं बाढ़ की स्थिति से निपटने के लिए सभी आवश्यक उपकरण जैसे हाई कैपेसिटी पम्प, मोटर बोट, लाइफ जैकेट, रेस्क्यू उपकरण एवं संचार संसाधन पूरी तरह कार्यशील अवस्था में उपलब्ध रहें। उन्होंने पुलिस, एसडीआरएफ एवं एनडीआरएफ को विशेष रूप से सतर्क एवं सक्रिय रहने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि संवेदनशील क्षेत्रों में आवश्यकतानुसार टीमों की पूर्व तैनाती की जाए तथा किसी भी स्थिति में राहत एवं बचाव कार्यों में देरी नहीं होनी चाहिए।

उपाध्यक्ष, सलाहकार समिति, आपदा प्रबंधन विभाग विनय कुमार रुहेला ने कहा कि सभी जिलाधिकारियों द्वारा प्रत्येक जनपद में मानसून अवधि के लिए खाद्यान्न, राशन एवं अन्य आवश्यक वस्तुओं का पर्याप्त भंडारण सुनिश्चित किया जाए। उन्होंने खाद्यान्न, पेट्रोल, डीजल, एलपीजी एवं सीएनजी का पर्याप्त स्टॉक बनाए रखने के निर्देश दिए ताकि आपदा अथवा मार्ग अवरुद्ध होने की स्थिति में आमजन को किसी प्रकार की कठिनाई का सामना न करना पड़े।

स्वास्थ्य सेवाओं को रखें हर समय तत्पर

कैबिनेट मंत्री मदन कौशिक ने चारधाम तथा मानसून के दृष्टिगत संवेदनशील एवं आपदा संभावित क्षेत्रों में मेडिकल पोस्ट स्थापित करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि वहां पर्याप्त संख्या में चिकित्सक, पैरामेडिकल स्टाफ एवं आवश्यक दवाइयों की उपलब्धता सुनिश्चित की जाए। उन्होंने विशेष रूप से मानसून अवधि में जलजनित एवं संक्रामक रोगों की संभावना को देखते हुए आवश्यक औषधियों का पर्याप्त भंडारण करने तथा स्वास्थ्य विभाग को पूर्ण तैयारी के साथ कार्य करने के निर्देश दिए।

पशुओं के उपचार एवं बचाव हेतु विशेष क्यूआरटी गठित की जाएं

आपदा प्रबंधन मंत्री मदन कौशिक ने पशुपालन विभाग को निर्देश दिए कि आपदा की स्थिति में पशुओं के उपचार, बचाव एवं प्रभावित पशुधन की सहायता हेतु विशेष क्विक रिस्पांस टीम (क्यूआरटी) गठित की जाएं। उन्होंने कहा कि पशुधन ग्रामीण अर्थव्यवस्था का महत्वपूर्ण आधार है, इसलिए पशुओं की सुरक्षा एवं उपचार हेतु भी पर्याप्त व्यवस्था सुनिश्चित की जाए।

गर्भवती महिलाओं का पूर्व डेटा संकलित करने के निर्देश

विभागीय मंत्री मदन कौशिक ने निर्देश दिए कि मानसून अवधि में प्रसव संभावित गर्भवती महिलाओं का डेटा पूर्व से संकलित किया जाए। साथ ही उनके लिए स्वास्थ्य केन्द्रों का चिन्हीकरण कर आवश्यक व्यवस्थाएं सुनिश्चित की जाएं, ताकि मार्ग बाधित होने अथवा आपदा की स्थिति में भी समय पर चिकित्सा सुविधा उपलब्ध कराई जा सके।

ट्रेकिंग पॉलिसी एवं ट्रेकर्स की सुरक्षा हेतु एसओपी बनाने के निर्देश

कैबिनेट मंत्री मदन कौशिक ने कहा कि राज्य में बढ़ती ट्रेकिंग गतिविधियों को देखते हुए ट्रेकर्स की सुरक्षा सर्वोच्च प्राथमिकता होनी चाहिए। उन्होंने ट्रेकिंग पॉलिसी तैयार करने एवं ट्रेकर्स की सुरक्षा हेतु विस्तृत एसओपी बनाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि ट्रेकिंग पर जाने वाले प्रत्येक व्यक्ति का पूरा विवरण संबंधित एजेंसियों एवं यूएसडीएमए के पास उपलब्ध होना चाहिए। ट्रेकर्स के पास जीपीएस, संचार उपकरण एवं अन्य सुरक्षा संसाधन उपलब्ध हों ताकि किसी भी आकस्मिक स्थिति में उनकी लोकेशन ट्रैक कर तत्काल सहायता पहुंचाई जा सके।

मानसून से पहले हर हाल में हो नदियों का चैनलाइजेशन

कैबिनेट मंत्री मदन कौशिक ने कहा कि मानसून अवधि में बाढ़ एवं जलभराव की घटनाओं का एक प्रमुख कारण नदियों में अत्यधिक मात्रा में सिल्ट जमा होना है। उन्होंने निर्देश दिए कि मानसून प्रारम्भ होने से पूर्व नदियों की ड्रेजिंग करते हुए चैनलाइजेशन हर हाल में किया जाए। उन्होंने कहा कि वन विभाग के अधीन क्षेत्रों में स्थित नदियों में भी डिसिल्टिंग कार्य अत्यंत आवश्यक है। सभी विभाग आपसी समन्वय के साथ कार्य करें तथा आवश्यकता होने पर वन मंत्रालय स्तर पर प्रभावी पैरवी की जाए। उन्होंने जिलाधिकारियों को निर्देश दिए कि वन क्षेत्रों में डेजिंग कार्य में यदि किसी प्रकार की समस्या आ रही हो तो शासन स्तर पर समन्वय स्थापित कर उसका तत्काल समाधान निकाला जाए। बैठक में सचिव आपदा प्रबंधन एवं पुनर्वास विनोद कुमार सुमन, सचिव सी रविशंकर, सचिव रणवीर सिंह चैहान, सचिव आनंद स्वरूप, आईजी कुमाऊं ऋद्धिम अग्रवाल, आईजी गढ़वाल राजीव स्वरूप, आईजी फायर सुनील मीणा, एससीईओ प्रशासन महावीर सिंह चैहान, एसीईओ क्रियान्वयन डीआईजी राजकुमार नेगी, यूकाडा के सीईओ आशीष चैहान, अपर सचिव अभिषेक रुहेला, अपर सचिव गृह तृप्ती भट्ट, संतोष बडोनी, अपर सचिव गरिमा रोंकली, सीसीएफ सुशांत पटनायक, डीजी हेल्थ डॉ. शिखा जंगपांगी, चीफ इंजीनियर, लोक निर्माण विभाग दयानंद, वित्त नियंत्रक अभिषेक कुमार आनंद, निदेशक मौसम विभाग डॉ. सीएस तोमर, जेसीईओ मो0 ओबैदुल्लाह अंसारी आदि उपस्थित रहे।

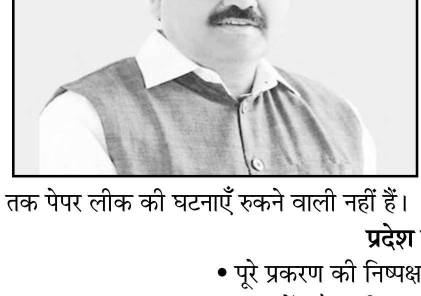
सीबीआई ने NEET-UG 2026 परीक्षा में कथित पेपर लीक मामले में केस दर्ज किया

देहरादून: भारत सरकार के शिक्षा मंत्रालय के उच्च शिक्षा विभाग से प्राप्त लिखित शिकायत के आधार पर, सीबीआई ने NEET UG - 2०26 परीक्षा के संचालन में कथित अनियमितताओं और पेपर लीक के संबंध में आपराधिक साजिश, धोखाधड़ी, आपराधिक विश्वासघात, चोरी और सबूत नष्ट करने के अपराधों के लिए बीएनएस के तहत, भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम के तहत और सार्वजनिक परीक्षा में अनुचित साधनों की रोकथाम अधिनियम 2०24 के तहत अपराध दर्ज किए हैं।

शिकायत में उल्लेख किया गया है कि NEET UG - 2०26 परीक्षा राष्ट्रीय परीक्षण एजेंसी (एनटीए) द्वारा ०3.०5.2०26 को आयोजित की गई थी। यह भी आरोप लगाया गया है कि एनटीए को हश्वश्वञ्ज (त) - 2०26 परीक्षा से संबंधित कुछ दस्तावेजों के परीक्षा आयोजित होने से पहले अनधिकृत रूप से प्रसारित होने की सूचना और सूचना प्राप्त हुई थी। ये आरोप परीक्षा प्रक्रिया की पवित्रता और अखंडता से समझौता होने की आशंका दर्शाते हैं। सीबीआई ने कथित अनियमितताओं की प्रकृति और सीमा के साथ–साथ उनसे जुड़े व्यक्तियों और संस्थाओं की संलिप्तता का पता लगाने के लिए मामले की व्यापक जांच शुरू कर दी है। सीबीआई की विशेष टीमें गठित कर जांच के लिए विभिन्न स्थानों पर भेजी गई है।

NEET-UG 2026 परीक्षा रद्द होना युवाओं के भविष्य के साथ घोर अन्याय : गोदियाल

देहरादून ।उत्तराखंड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने NEET-UG 2०26 परीक्षा रद्द किए जाने के निर्णय को देश के करोड़ों युवाओं के भविष्य के साथ हुआ गंभीर अन्याय बताया है। उन्होंने कहा कि यह केवल एक परीक्षा रद्द होने का मामला नहीं है, बल्कि केंद्र सरकार की विफल, असंवेदनशील और भ्रष्ट परीक्षा व्यवस्था का प्रत्यक्ष प्रमाण है। गोदियाल ने कहा कि लाखों विद्यार्थियों ने वर्षों की मेहनत, मानसिक तनाव और परिवारों के आर्थिक त्याग के बाद इस परीक्षा में भाग लिया था। उत्तराखंड के भी लगभग 21,०० विद्यार्थियों ने NEET परीक्षा दी। अब परीक्षा रद्द होने से इन सभी छात्रों और उनके अभिभावकों को भारी मानसिक, आर्थिक और भावनात्मक आघात पहुँचा है। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष ने कहा कि नकल माफिया, भ्रष्ट अधिकारियों और सत्ता के संरक्षण के बिना इस प्रकार के संगठित अपराध संभव नहीं हैं। जब तक राजनीतिक संरक्षण समाप्त नहीं होगा, तब तक पेपर लीक की घटनाएँ रुकने वाली नहीं हैं।



प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष ने केंद्र सरकार से मांग की

- पूरे प्रकरण की निष्पक्ष एवं समयबद्ध जांच कर दोषियों को कठोरतम दंड दिया जाए।
- छात्रों और अभिभावकों को हुई आर्थिक एवं मानसिक क्षति की भरपाई की जाए।
- पुनर्परीक्षा के लिए पर्याप्त समय और सुविधाएँ उपलब्ध कराई जाएँ।
- राष्ट्रीय एवं राज्य स्तर की परीक्षा प्रणाली में व्यापक संरचनात्मक सुधार किए जाएँ।
- नकल माफिया और उनके राजनीतिक संरक्षण की पूरी श्रृंखला को बेनकाब किया जाए।

नीट पेपरलीक प्रकरण गंभीर, सीबीआई जांच से शीघ्र दोषियों पर होगी कार्रवाई : भाजपा

देहरादून ।भाजपा ने नीट-26 की परीक्षा में पेपर लीक प्रकरण को गंभीर मानते हुए इसकी सीबीआई जांच को जरूरी और स्वागत योग्य कदम बताया है। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष एवं राज्यसभा सांसद महेंद्र भट्ट ने सभी युवाओं से सरकार पर भरोसा रखने की अपील की है और शीघ्र दोषियों पर कठोरतम कार्रवाई का भरोसा दिलाया है। उन्होंने विपक्ष पर निशाना साधा कि हमें वो नैतिकता का पाठ पढ़ा रहे हैं , जिनके शासन में हर नियुक्ति पर्चे खर्चे पर होती थी और पेपर लीक पर परीक्षा रद्द का आदेश भी न्यायालय से आता था।

उन्होंने कहा कि एमबीबीएस प्रवेश परीक्षा में कथित पेपर लीक पर केंद्र सरकार ने सख्त रुख अपनाते हुए परीक्षा रद्द कर दी है। साथ ही मामले की व्यापक जांच के लिए इसे ष्टक्चढ्ढ को सौंप दिया है। दोषी व्यक्तियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई करने और छात्र हित में यह निर्णय लिया गया हैं। यह फैसला छात्रों के हित में लिया गया है और जल्द ही एक सप्ताह में दोबारा परीक्षा कराने की बात कही गई है। पिछली परीक्षाओं में धांधली को देखते हुए, सरकार ने पहले ही परीक्षा संबंधी गड़बड़ियों के खिलाफ कड़े दंड का प्रावधान करने वाले कानून को लागू किया था। लिहाजा इस बार जो भी दोषी पाया जाएगा, उसे नए कानूनों के अनुसार सख्त से सख्त सजा दिलाई जाएगी। उन्होंने उम्मीद जताई कि इस प्रकरण की जांच में सामने आने वाली गड़बड़ियों और त्रुटियों को हमेशा के लिए दूर कर नकल प्रूफ परीक्षा तंत्र सुनिश्चित कराई जाएगी। उन्होंने युवाओं से अपील की कि वह धैर्य रखें सरकार युवाओं के भविष्य के साथ कोई कोई खिलवाड़ नहीं होने देगी और पारदर्शी परीक्षा प्रक्रिया पर चोट करने वालों को भी करारा सबक सिखाएगी। वहीं महेंद्र भट्ट ने विपक्ष विशेषकर कांग्रेस पर निशाना साधते हुए कहा है कि विपक्ष के नेताओं को इस मुद्दे पर युवाओं को बरगलाने से बाज आना चाहिए। भाजपा प्रदेश अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने कहा कि देश गवाह है कि कांग्रेस की सरकारों में कोई भी नियुक्ति परीक्षा पेपर लीक या नकल की खबर के बिना पूरी नही होती थी। उस पर पर्ची खर्ची से नौकरियों की रेवड़ी बांटने का चलन आम था, इतना ही नहीं गड़बड़ी पर परीक्षा रद्द करने के आदेश लेने के लिए न्यायालय जाना पड़ता था। हैरानी की बात है कि अब वही कांग्रेस युवाओं को भड़का रही है और हमें नैतिकता का पाठ पढ़ा रही है।

अखंडता और अनंतता का प्रतीक माता

अशोक 'प्रवृद्ध'

भारतीय संस्कृति में माता केवल एक संबंध नहीं, अपितु वह आदिशक्ति का मूर्त विग्रह है। पश्चिमी सभ्यता में जहां मदर्स डे एक वार्षिक औपचारिकता मात्र है, वहीं भारत की प्राचीन मेधा में प्रत्येक क्षण मातृवंदन का विधान है। मातृ देवो भव का उद्घोष करने वाली यह धरा स्त्रीत्व के उस उच्चतम सोपान को नमन करती है, जो सृजन और पोषण की धुरी है। वेदों में माता को अदिति कहा गया है, जो अखंडता और अनंतता का प्रतीक है। ऋग्वेद का देवी सूक्त 10/125 साक्षात वाक् शक्ति का मातृरूप में प्रकटीकरण है। इसी प्रकार ऋग्वेद 1/89/10 में कहा है-

अदितिर्द्यौ रदितिरन्तरिक्षं
अदितिर्माता स पिता स पुत्रः ।

विश्वे देवा अदितिः पञ्च जना अदितिर्जातं अदितिर्जन्त्वम् ।। - ऋग्वेद 1/89/10

अर्थात- अदिति (अविनाशी सत्ता) ही द्युलोक (स्वर्ग) है, अदिति ही अंतरिक्ष है, अदिति ही माता, पिता और पुत्र है। अदिति ही समस्त देवता हैं, अदिति ही पांचों प्रकार के मनुष्य (पंचजना) हैं, अदिति ही उत्पन्न हुआ (भूत) है और अदिति ही उत्पन्न होने वाला (भविष्य) है। यह मंत्र बताता है कि यह संपूर्ण ब्रह्मांड एक ही अविनाशी सत्ता (अदिति) से निर्मित है। यह परमात्मा या प्रकृति की व्यापकता को दर्शाता है, जो अविनाशी है और सब कुछ उसी में समाहित है। अथर्ववेद में पृथ्वी को माता और स्वयं को उसका पुत्र -माता भूमिः पुत्रोऽहं पृथिव्याः, मान कर समष्टिगत मातृत्व की स्थापना की गई है। वेद माता को विधात्री और भरणी कहते हैं, जो केवल जन्म नहीं देती, अपितु संस्कारों का सिंचन भी करती है। उपनिषदों ने मातृ तत्व को ब्रह्म के सगुण स्वरूप के रूप में प्रतिष्ठित किया है। तैत्तिरीय उपनिषद के शिक्षावल्ली के प्रथम अनुवाक में आचार्य शिष्य को अनुशासन देते समय सर्वप्रथम मातृदेवो भव का आदेश देते हैं। यहां माता को पिता और आचार्य से भी ऊपर प्रथम स्थान प्राप्त है। बृहदारण्यक उपनिषद में मैत्रेयी और गार्गी जैसी विदुषियों के माध्यम से यह प्रतिपादित किया गया है कि मातृशक्ति केवल देह के पोषण तक सीमित नहीं, वह ब्रह्मविद्या की संवाहिका भी है। पुराणों में मातृशक्ति को प्रकृति और माया के रूप में विश्लेषित किया गया है, जो शिव रूपी पुरुष के साथ मिलकर सृष्टि का संचालन करती है। श्रीमद्देवीभागवत पुराण में माता को आद्या शक्ति माना गया है। 'या देवी सर्वभूतेषु मातृरूपेण संस्थिता' के माध्यम से स्पष्ट किया गया है कि करुणा, क्षमा और तुष्टि के रूप में माता ही प्रत्येक जीव में व्याप्त है। महाभारत में यक्ष-युधिष्ठिर संवाद में जब यक्ष पूछता है कि भूमि से भारी क्या है? तब युधिष्ठिर का उत्तर होता है- माता गुरुतरा भूमेः । अर्थात -माता का स्थान भूमि से भी श्रेष्ठ और भारी है। मनुस्मृति में महर्षि मनु स्पष्ट करते हैं कि एक आचार्य दस उपाध्यायों के बराबर होता है, पिता सौ आचार्यों के बराबर, परंतु माता सहस्र पिताओं से भी अधिक गौरवशाली और पूजनीय है।

भारतीय परंपरा में माता त्रिमूर्ति (ब्रह्मा, विष्णु, महेश) की शक्तियों का पुंज है। वह जन्म देकर ब्रह्मा है, पालन कर विष्णु है और कुसंस्कारों का नाश कर शिव के समान है। माता बालक की प्रथम गुरु है, जो उसे केवल अक्षर ज्ञान नहीं, अपितु जीवन मूल्यों का बोध कराती है। माता संस्कार प्रदात्री है। राष्ट्र निर्मात्री है। जीजाबाई और मदालसा जैसी माताओं के उदाहरण सिद्ध करते हैं कि एक माता राष्ट्र के भविष्य का निर्माण करती है। भारतीय दर्शन में मुक्ति का मार्ग भी मातृकृपा (शक्ति पात) के बिना संभव नहीं माना गया। आज के भौतिकतावादी युग में, जहां संबंध संकुचित हो रहे हैं, प्राचीन ग्रंथों के ये संदर्भ हमें पुनः उस मूल की ओर लौटने का आह्वान करते हैं, जहां माता केवल एक संबोधन नहीं, अपितु श्रद्धा का अखंड पुंज है। मातृ दिवस की सार्थकता केवल पुष्प अर्पण में नहीं, अपितु मातृवत् परदुःख कातरता को आत्मसात करने में है। इस प्रकार स्पष्ट है कि मातृ दिवस केवल वर्ष में एक दिन मनाया जाने वाला उत्सव नहीं, बल्कि एक सतत जीवंत यज्ञ है। पश्चिमी सभ्यता में मदर्स डे एक विशेष तिथि पर आभार प्रकट करने तक सीमित है, जबकि भारतीय परंपरा के अनुसार माता की सेवा दैनिक देवपूजा है। आधुनिक युग में जहां वृद्ध माता- पिता अकेलेपन का शिकार हैं, वहां मातृदेवो भव का यह सनातनी संदेश संतान को केवल एक दिन उपहार देने के बजाय जीवन भर उनकी सेवा और सम्मान का दायित्व बोध कराता है। आज के समय में बच्चों में बढ़ रहे मानसिक तनाव और अनैतिकता के बीच माता की भूमिका सबसे महत्वपूर्ण है। आधुनिक संदर्भ में यदि माता स्वयं शिक्षित और उच्च चरित्र वाली है, तो वह मदर्स डे की सार्थकता अपनी संतान को एक श्रेष्ठ नागरिक बनाकर सिद्ध करती है। यह राष्ट्र निर्माण के लिए सबसे प्रभावी सूत्र है। वैदिक ग्रंथों के अनुसार एक सुशिक्षित कन्या ही भविष्य में अम्बितमा (श्रेष्ठ माता) बन सकती है। मनुस्मृति में कहा गया है कि माता पिता से हजार गुना अधिक पूज्य है। आधुनिक समाज में मातृ दिवस की वास्तविक प्रासंगिकता तब है जब हम कन्या भ्रूण हत्या और शिक्षा के अभाव जैसी बुराइयों को दूर करें, ताकि आने वाली पीढ़ियां एक समर्थ माता पा सकें। आधुनिक मनोविज्ञान कहता है कि मां (माँ) का प्रेम बच्चे के लिए इमोशनल इंटेलिजेंस का आधार है। वैदिक परंपरा में माता को प्रथम आचार्य माना है। मातृ दिवस पर यह याद दिलाना आवश्यक है कि माता द्वारा दिए गए संस्कार ही बच्चे के लिए जीवन भर की चुनौतियों से लड़ने का कवच बनते हैं।

स्वामी दयानन्द सरस्वती ने अपने प्रसिद्ध ग्रंथ सत्यार्थ प्रकाश में माताओं को विशेष निर्देश देते हुए कहा है कि वे बच्चों को डराएं नहीं और उन्हें तर्कशील बनाएं। आज के डिजिटल युग में जहां भ्रामक सूचनाएं अधिक हैं, एक जागरूक माता ही संतान को सत्य- असत्य का विवेक सिखा सकती है। मातृ दिवस पर माता की इस बौद्धिक भूमिका का सम्मान करना ही भारतीय परंपरा की आधुनिक प्रासंगिकता है। मातृ दिवस का अर्थ केवल भावना नहीं, बल्कि नैतिक कर्तव्य है। स्वामी दयानन्द के शब्दों में, वह घर स्वर्ग के समान है जहां माता प्रसन्न और सम्मानित रहती है। वैदिक परंपरा में मातृ केवल एक रिश्ता नहीं, बल्कि ब्रह्मांड की सबसे बड़ी रचनात्मक ऊर्जा है। प्रकृति निरंतर सृजन करती है। मातृ उसी सृजन प्रक्रिया का मानवीय चेहरा है। जिस प्रकार एक बीज मिट्टी के भीतर स्वयं को गलाकर वृक्ष को जन्म देता है, वैसे ही माता अपने अस्तित्व के अंश से एक नया जीवन गढ़ती है। यह केवल जैविक क्रिया नहीं, बल्कि स्वयं को विसर्जित कर दूसरे को अस्तित्व देने का दर्शन है। संसार के सारे रिश्ते शब्दों और समझौतों पर टिके हैं, लेकिन मातृ का संबंध संवेदना पर आधारित है।

एक मां और शिशु के बीच जो संवाद होता है, वह किसी व्याकरण या भाषा का मोहताज नहीं होता। यह मौन का विज्ञान है, जहां बिना कहे आवश्यकताओं और दुखों को समझ लिया जाता है। इतिहास को योद्धा और राजा लिखते हैं, लेकिन भविष्य को माताएं गढ़ती हैं। एक शिशु के पालने को झुलाने वाले हाथ दरअसल आने वाली सदियों की सोच को आकार दे रहे होते हैं। यदि समाज में करुणा, न्याय और प्रेम जीवित है, तो वह किसी दार्शनिक ग्रंथों से नहीं, बल्कि किसी मां की लोरियों और उसकी दी हुई दृष्टि से आया है। एक वयस्क व्यक्ति भी जब गहरे संकट या पीड़ा में होता है, तो उसके मुख से पहला शब्द मां ही निकलता है। यह शब्द नहीं, बल्कि परम सुरक्षा की एक मनोवैज्ञानिक पुकार है। मातृ वह स्थान है, जहां पहुंचकर मनुष्य का अहंकार और उसका भय समाप्त हो जाता है।

आज की दुनिया लेन-देन पर आधारित है। मातृ इस दुनिया का एकमात्र ऐसा कोना है, जो गैर व्यावसायिक है। यहां निवेश पूरी उम्र का होता है और प्रतिफल की कोई शर्त नहीं होती। यह निस्वार्थ प्रेम का सर्वोच्च मानवीय शिखर है। स्वतंत्र सोच में मातृ का अर्थ केवल महिला होना नहीं है। जो भी सत्ता, चाहे वह पिता हो, गुरु हो या प्रकृति, किसी दूसरे जीवन का पोषण करती है, उसे पालती है और उसे विनाश से बचाती है, उसमें मातृत्व का तत्व समाहित है। मातृ वह धुरी है, जिसके चारों ओर सभ्यता की नैतिकता घूमती है। यदि संसार से मातृ तत्व अर्थात करुणा, धैर्य और पोषण को हटा दिया जाए, तो सभ्यता केवल एक ठंडी मशीन बनकर रह जाएगी।

अगर दार्शनिक चश्मा उतार दें, तो माता असल में वह द्वार है, जिससे होकर चेतना इस भौतिक संसार में प्रवेश करती है। यह केवल एक शरीर का दूसरे शरीर को जन्म देना नहीं है, बल्कि शून्य से अस्तित्व की ओर आने वाला इकलौता रास्ता है। ब्रह्मांड की सारी संभावनाएं इसी एक बिंदु से होकर गुजरती हैं। शास्त्रों में इसे देवी या पूजनीय कहकर एक ढांचे में बांध दिया गया है, लेकिन हकीकत में मातृत्व एक आदिम और उग्र शक्ति है। एक मां अपनी संतान के लिए प्रकृति के नियमों तक से लड़ जाती है। यह नैतिकता से ऊपर की चीज है, यह जीवन को बचाने की वह मूलवृत्ति है, जो इंसान, जानवर और परिंदों में एक समान है। यहां सही-गलत नहीं, सिर्फ संरक्षण है। एक इंसान के तौर पर हमारी पहली कोडिंग मां के गर्भ में शुरू होती है।

वहां हम जो धड़कन सुनते हैं, जो रसायन महसूस करते हैं, वह हमारी आत्मा की पहली भाषा बनती है। हम दुनिया को कैसे देखेंगे, यह उस मौन संवाद से तय होता है जो पैदा होने से पहले ही हो चुका होता है। समाज इसे त्याग का नाम देकर महिमामंडन करता है, लेकिन इसे एक स्वतंत्र नजरिए से देखें तो यह स्वयं की आहुति है। एक व्यक्ति (स्त्री) अपने जीवन के कई साल, अपनी महत्वाकांक्षाएं और अपना शरीर किसी दूसरे व्यक्ति के निर्माण में लगा देती है। यह दुनिया का सबसे बड़ा अनकंडीशनल सरेंडर है, जिसके पीछे कोई लॉजिक या तर्क काम नहीं करता।

अगर कानून और व्यवस्था सभ्यता का हार्डवेयर हैं, तो मातृत्व उसका सॉफ्टवेयर है। सहानुभूति, करुणा और सहअस्तित्व जैसे विचार किसी किताब से नहीं आए, बल्कि ये उस अनुभव से आए हैं जो एक मां अपनी संतान को पालते समय महसूस करती है। अगर यह तत्व न हो, तो इंसान सिर्फ एक जैविक मशीन बनकर रह जाएगा। मातृ होना कोई पद या उपाधि नहीं है, यह ब्रह्मांड का तरीका है- स्वयं को दोहराने का। यह वह धागा है, जो बीते हुए कल अर्थात पूर्वज को आने वाले कल अर्थात संतान से जोड़ता है। इसमें न कोई मंत्र चाहिए, न कोई भाष्य, यह स्वयं में एक पूर्ण, स्वतंत्र और शाश्वत सत्य है।

गिफ्ट सेंटर के गोदाम में लगी भीषण आग, भारी नुकसान

हरिद्वार । गिरफ्ट सेंटर के गोदाम में देर रात भीषण आग लगने से अफराकृतफरी फैल गयी। सूचना मिलने पर पुलिस व दमकल विभाग के कर्मियों ने मौके पर पहुंच कर आग पर काबू पाया। आग लगने की इस घटना में कोई मानव क्षति तो नही हुई है लेकिन लाखों के नुकसान की आशंका जताई जा रही है। जानकारी के अनुसार बीती देर रात अंबर तालाब क्षेत्र में नेहरू स्टेडियम के पास स्थित एक गिफ्ट सेंटर के गोदाम में अचानक भीषण आग लगने से इलाके में हड़कंप मच गया। आग इतनी तेजी से फैली कि देखते ही देखते विकराल रूप ले लिया और ऊंचीकृऊंची लपटें दूर-दूर तक दिखाई देने लगीं, जिससे आसपास के लोगों में अफरा-तफरी का माहौल बन गया। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार गोदाम में बड़ी मात्रा में सजावटी और ज्वलनशील सामान रखा हुआ था, जिसके कारण आग ने तेजी से पूरे परिसर को अपनी चपेट में ले लिया। घटना की सूचना मिलते ही फायर ब्रिगेड की कई गाड़ियां मौके पर पहुंचीं, लेकिन नेहरू स्टेडियम के पीछे की संकरी गलियों के चलते दमकल कर्मियों को घटनास्थल तक पहुंचने में काफी मशक्कत करनी पड़ी। स्थिति की गंभीरता को देखते हुए अन्य क्षेत्रों से भी अतिरिक्त दमकल गाड़ियों को बुलाया गया। दमकल विभाग की टीम ने घंटों की कड़ी मेहनत के बाद आग पर काबू पाया। गोदाम रिहायशी इलाके में स्थित होने के कारण आसपास के घरों में भी आग फैलने का खतरा बना रहा, हालांकि समय रहते आग पर काबू पा लिया गया, जिससे बड़ा हादसा टल गया। राहत की बात यह रही कि इस घटना में अब तक किसी के हताहत होने की सूचना नहीं है।

भाजपा की जीत पर वैष्णो देवी मंदिर में हवन, प्रसाद बांटकर जताई खुशी

हरिद्वार । पश्चिम बंगाल और असम विधानसभा चुनाव में भाजपा की जीत पर मंगलवार को सिद्धपीठ पवित्र गुफा वैष्णो देवी माता लाल देवी मंदिर परिसर में श्रद्धालुओं के बीच मनाई गई। मौके पर यज्ञ और हवन के साथ देश की समृद्धि, शांति और जनकल्याण की कामना की गई। मंदिर परिसर में आयोजित कार्यक्रम में संचालक भक्त दुर्गा दास के संयोजन में विधि-विधान के साथ हवन संपन्न कराया गया, जिसमें संत-महात्माओं और बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने भागीदारी की। हवन के उपरांत श्रद्धालुओं को प्रसाद स्वरूप मिठाई और झालमुड़ी वितरित की गई। इस दौरान 'जय श्री राम' और 'भारत माता की जय' के जयघोष से पूरा वातावरण भक्तिमय हो उठा। भक्त दुर्गा दास ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश विकास के नए आयाम स्थापित कर रहा है। उन्होंने भाजपा की इस जीत को जनविश्वास और सुशासन की नीति की जीत बताते हुए कहा कि अमित शाह और योगी आदित्यनाथ के मार्गदर्शन में पार्टी ने ऐतिहासिक सफलता हासिल की है। उन्होंने कहा कि केंद्र सरकार की नीतियों ने देश में सुरक्षा, सुशासन और विकास को नई दिशा दी है, जिसका परिणाम चुनावी सफलता के रूप में सामने आया है। कार्यक्रम में मौजूद संतों ने भी देश की एकता और अखंडता के लिए प्रार्थना करते हुए इस जीत को राष्ट्रहित में महत्वपूर्ण बताया। कार्यक्रम में कथा वाचक रनतू बापू, रामदास बाबू, सूखा भाई, निर्मल दास, कैलाशबा, नैना बेन, आचार्य हीराबल्लभ जोशी, पंडित जगदंबा प्रसाद, पंडित राकेश सकलानी, दीवान सिंह राणा, नरेंद्र, सर्वेश, भारतेंदु और अश्वनी दीक्षित समेत क्षेत्र के कई लोग और श्रद्धालु मौजूद रहे। सभी ने एक-दूसरे को मिठाई खिलाकर खुशी साझा की।

धर्मनगरी में बादल छाए, दो डिग्री तापमान गिरा

हरिद्वार । धर्मनगरी में मंगलवार को पूरा दिन आसमान में बादल छाए रहे। इस वजह से दिन में तपती धूप से लोगों को राहत मिली। साथ ही सुबह 11 बजे हल्की बूंदाबांदी होने लगी। इसके बाद लोगों को गर्मी से राहत मिली। वहीं बादल छाने से मंगलवार को अधिकतम तापमान में दो डिग्री सेल्सियस की गिरावट रिकॉर्ड हुई। मंगलवार को सुबह से धूप नहीं निकली। सुबह 11 बजे बूंदाबांदी के बाद दिन भर बारिश भी नहीं हुई। लेकिन बादलों की वजह से लोगों को गर्मी से राहत मिली। आईआईटी कृषि मौसम वेधशाला के आंकड़ों के अनुसार मंगलवार को अधिकतम तापमान 30 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम तापमान 20 डिग्री सेल्सियस दर्ज हुआ। अधिकतम तामपान में दो डिग्री की गिरावट से मौसम का मिजाज बदल गया। धूप नहीं निकलने की वजह से दोपहर के समय सड़कों पर लोगो की चहलकदमी बनी रही। शाम के समय मौसम सुहावना हो गया। बता दें कि बीती 26 अप्रैल को अधिकतम तापमान 41 डिग्री सेल्सियस दर्ज हुआ था। लेकिन पिछले पांच दिनों से धर्मनगरी में बारिश, ओलावृष्टि और आंधी तूफान चलने की वजह से तापमान सामान्य से नीचे पहुंच रहा है। पिछले 10 दिनों की तुलना में अधिकतम तापमान में 11 डिग्री सेल्सियस की गिरावट रिकॉर्ड हुई है।

जिला कृषि अधिकारी को समस्याओं से अवगत कराया

हरिद्वार । उत्तराखंड किसान मोर्चा के प्रतिनिधिमंडल ने जिला कृषि अधिकारी गोपाल सिंह भंडारी से मुलाकात कर किसानों की समस्याओं से अवगत कराया। मोर्चा के राष्ट्रीय अध्यक्ष गुलशन रोड़ ने बताया कि स्थानीय बाजार में बहुत सारी नकली दवाइयां मिल रही हैं। जिसके कारण फसलों को नुकसान हो रहा है। किसान को नकली और असली दवाई के फर्क की समझ नहीं है। जिसका लाभ दुकानदार उठा रहे हैं। प्रशासन को इसे गंभीरता से लेना चाहिए और जहां भी नकली दवाई बिक रही हो उसके खिलाफ सख्त कार्यवाही होनी चाहिए। उन्होंने कहा कि नकली दवाइयों के कारण फसल का तो नुकसान हो रहा है साथ ही लोगों के स्वास्थ्य के साथ भी खिलवाड़ हो रहा है। नकली दवाई के कारण अनाज में पौष्टिकता कम हो जाती है। उन्होंने कहा कि सरकारी रेट पर यूरिया मिलना चाहिए। कई जगह पर सरकारी रेट से अधिक पैसे लिए जा रहे हैं। किसानों के साथ बहुत धोखा हो रहा है।

मंत्री राम सिंह कैड़ा ने कुंभ मेले के निर्माण कार्यों की समीक्षा की, पारदर्शिता और गुणवत्ता पर दिया जोर

हरिद्वार । कैबिनेट मंत्री बनने के बाद राम सिंह कैड़ा ने कुंभ मेले के निर्माण कार्यों की कमान हाथ में ले ली है। एक महीने में दो बार उन्होंने कुंभ मेले के निर्माण कार्यों की समीक्षा की। राम सिंह कैड़ा ने हरिद्वार पहुंचकर कुंभ मेले की तैयारियों की समीक्षा बैठक की। शहरी विकास मंत्री ने मेला नियंत्रण भवन में मेला प्रशासन और तमाम विभागों के अधिकारियों के साथ कुंभ मेले के लिए किए जा रहे निर्माणकार्यों की प्रगति की रिपोर्ट ली। एक महीने में ये शहरी विकास मंत्री की दूसरी समीक्षा बैठक थी, जिसमें मेलाधिकारी सोनिका के अलावा पीडब्ल्यूडी, सिंचाई, पेयजल, परिवहन, जल संस्थान समेत तमाम विभागों के अधिकारी शामिल हुए। बैठक के दौरान मेला प्रशासन ने उन्हें पीपीटी के माध्यम से कुंभ मेले के निर्माण कार्यों की प्रगति की जानकारी दी।

बैठक में मंत्री ने कुंभ मेला के लिए प्रस्तावित अवस्थापना विकास कार्यों, निर्माणाधीन परियोजनाओं, यातायात प्रबंधन, पार्किंग, घाटों के सुदृढ़ीकरण, स्वच्छता, पेयजल, प्रकाश व्यवस्था तथा श्रद्धालुओं की सुविधा एवं सुरक्षा से संबंधित तैयारियों की विभागवार समीक्षा की। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में राज्य सरकार हरिद्वार कुंभ को एक ऐतिहासिक आयोजन के रूप में स्थापित करने के लिए निरंतर कार्य कर रही है। जिसे देखते हुए सभी विभाग आपसी समन्वय के साथ कार्य करें और यह सुनिश्चित करें कि श्रद्धालुओं को किसी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े। कहा कि कुंभ मेला केवल धार्मिक आयोजन नहीं, बल्कि उत्तराखंड की सांस्कृतिक पहचान और व्यवस्थागत क्षमता का भी प्रतीक है।

इसलिए मेला से जुड़े निर्माण कार्यों और सुविधाओं की गुणवत्ता ऐसी होनी चाहिए, जिनका लाभ भविष्य में स्थानीय जनता और हरिद्वार आने वाले श्रद्धालुओं को निरंतर मिलता रहे। शहरी विकास मंत्री राम सिंह कैड़ा ने कहा कि आगामी कुंभ मेले को ऐतिहासिक और भव्य बनाने के लिए सरकार हर स्तर पर प्रयास में जुटी हुई है। मेले में आने वाले श्रद्धालुओं को कोई असुविधा ना हो और सभी श्रद्धालु अच्छा अनुभव यहां से लेकर जाएं इसके लिए सरकार प्रतिबद्ध है।

उन्होंने ने अधिकारियों को स्पष्ट निर्देश देते हुए कहा कि कुंभ मेला राज्य सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकताओं में शामिल है और इससे जुड़े प्रत्येक कार्य को तय समयसीमा के भीतर पूरी गुणवत्ता एवं पारदर्शिता के साथ पूरा किया जाए। उन्होंने कहा कि कार्यों में किसी भी प्रकार की लापरवाही स्वीकार नहीं की जाएगी। यदि कहीं गुणवत्ता में कमी अथवा अनियमितता पाई जाती है तो संबंधित अधिकारी की जिम्मेदारी तय करते हुए कठोर कार्रवाई की जाएगी। मंत्री राम सिंह कैड़ा ने आगामी मानसून को ध्यान में रखते हुए कार्यों की गति बढ़ाने पर भी जोर दिया और कहा कि सभी विभाग मौसम संबंधी चुनौतियों को ध्यान में रखकर कार्ययोजना तैयार करें और निर्माण कार्यों में किसी प्रकार की देरी न होने दें। उन्होंने कहा कि कुंभ से जुड़े सभी कार्यों की नियमित मॉनिटरिंग की जाएगी, वे स्वयं नियमित रूप से कार्यों की प्रगति की समीक्षा करने के साथ ही योजनाओं का स्थलीय निरीक्षण भी करेंगे और मुख्यमंत्री स्तर से समय-समय पर समीक्षा भी की जाएगी। विशेष रूप से पार्किंग व्यवस्था, यातायात संचालन, शौचालयों की उपलब्धता, साफ-सफाई तथा घाटों पर सुविधा एवं सुरक्षा व्यवस्था को सर्वोच्च प्राथमिकता देने के निर्देश दिए।

उत्तराखंड भाजपा का 'पन्ना प्रमुख' मॉडल : घर-घर पहुंचेगी मोदी-धामी सरकार की योजनाएं

हरिद्वार। भारतीय जनता पार्टी ने हरिद्वार जिले में अपने संगठनात्मक ढांचे को धार देने के लिए आयोजित 'पंडित दीनदयाल उपाध्याय प्रशिक्षण महाअभियान 2026' का सोमवार शाम को सफल समापन किया। श्यामपुर कांगड़ी स्थित लकुलीश आश्रम (आर्य नगर) में जुटे सैकड़ों कार्यकर्ताओं को आगामी चुनौतियों और चुनावी समर के लिए तैयार किया गया। दो दिनों तक चले इस शिविर में 'अंत्योदय' के संकल्प के साथ कार्यकर्ताओं को अनुशासन और समर्पण का पाठ पढ़ाया गया। जिला अध्यक्ष आशुतोष शर्मा ने समापन सत्र में स्पष्ट किया कि इस महाअभियान का मकसद सिर्फ किताबी ज्ञान देना नहीं, बल्कि पंडित दीनदयाल उपाध्याय के एकात्म मानववाद और स्वदेशी स्वावलंबन के विचारों को धरातल पर उतारना है। उन्होंने बताया कि प्रशिक्षण में सोशल मीडिया प्रबंधन, बूथ मैनेजमेंट और राष्ट्रवादी नीतियों जैसे गंभीर विषयों पर विस्तार से चर्चा हुई। भाजपा का लक्ष्य हर कार्यकर्ता के भीतर नेतृत्व के गुण विकसित करना है ताकि वे सरकार की उपलब्धियों को लेकर सीधे जनता के बीच जा सकें। राज्यमंत्री ज्योति प्रसाद गैरोला ने वैचारिक स्पष्टता पर जोर देते हुए कहा कि पंडित दीनदयाल का दर्शन राजनीति को महज सत्ता प्राप्ति का साधन नहीं मानता। उनके अनुसार, राजनीति समाज के अंतिम छोर पर खड़े व्यक्ति के उत्थान का जरिया है। गैरोला ने कार्यकर्ताओं को नसीहत दी कि अंत्योदय का अर्थ समाज के सबसे गरीब व्यक्ति तक विकास की रोशनी पहुंचाना है, और यही भाजपा की कार्यशैली का मूल आधार होना चाहिए।

बूथ स्तर पर पकड़ मजबूत करने की रणनीति साझा करते हुए प्रदेश उपाध्यक्ष राकेश गिरी ने 'बूथ जीता तो चुनाव जीता' का नारा बुलंद किया। उन्होंने कार्यकर्ताओं को पन्ना प्रमुख की जिम्मेदारी समझाते हुए कहा कि हर कार्यकर्ता को मोदी और धामी सरकार की जनहितकारी योजनाओं का पुलिंदा लेकर घर-घर दस्तक देनी होगी। उन्होंने संगठन, संघर्ष और समर्पण के त्रिसूत्र को बूथ स्तर तक ले जाने का आह्वान किया।

कैबिनेट मंत्री मदन कौशिक ने डबल इंजन सरकार की उपलब्धियों को आंकड़ों के साथ पेश किया। कौशिक ने कहा कि उज्ज्वला योजना, आयुष्मान भारत और किसान सम्मान निधि जैसी योजनाएं सीधे तौर पर अंत्योदय की सोच का परिणाम हैं। उन्होंने उत्तराखंड में लागू समान नागरिक संहिता (ष्टष्ट) का जिक्र करते हुए इसे 'एक विधान, एक निशान' के सपने को पूरा करने वाला ऐतिहासिक कदम बताया। कौशिक ने जोर दिया कि विकास की असली माप जीडीपी नहीं, बल्कि आम आदमी के जीवन स्तर में आया सुधार है। प्रदेश उपाध्यक्ष शैलेन्द्र सिंह बिष्ट ने 'विचार परिवार' सत्र के दौरान कार्यकर्ताओं को बताया कि भाजपा अन्य दलों की तरह केवल चुनाव लड़ने वाली मशीन नहीं है। यह एक राष्ट्रवादी परिवार है जिसका लक्ष्य व्यक्ति निर्माण के माध्यम से राष्ट्र निर्माण करना है। उन्होंने चरित्रवान कार्यकर्ताओं को मजबूत भारत की नींव बताया। प्रशिक्षण वर्ग के दौरान जिला अध्यक्ष ने पश्चिम बंगाल, असम और पुडुचेरी में भाजपा की चुनावी सफलताओं पर कार्यकर्ताओं को बधाई भी दी। इस पूरे प्रशिक्षण वर्ग का कुशल संचालन जिला महामंत्री हीरा सिंह बिष्ट और संजीव चौधरी ने किया।

शाहिद कपूर की कॉमेडी फिल्म तैयार, पहली बार जाह्नवी कपूर के साथ करेंगे रोमांस

बॉलीवुड गलियारों से एक ऐसी खबर सामने आ रही है, जिसने प्रशंसकों के उत्साह को सातवें आसमान पर पहुंचा दिया है। दरअसल, शाहिद कपूर को अब अपनी अगली फिल्म के लिए नई हीरोइन मिल गई है। चर्चा है कि बधाई हो जैसी सुपरहिट फिल्म देने वाले निर्देशन अमित शर्मा ने अपनी अगली बड़े बजट की फिल्म के लिए जाह्नवी कपूर से संपर्क किया है। पर्दे पर पहली बार शाहिद और जाह्नवी की जोड़ी देखने को मिलेगी। रिपोर्ट के मुताबिक, फिल्म में शाहिद के अपोजिट लीड रोल निभाने के लिए जाह्नवी से बातचीत अंतिम चरण में है। बधाई हो और मैदान जैसी फिल्में देने वाले निर्देशक अमित शर्मा इस फिल्म का निर्देशन करेंगे। ये एक रिलेशनशिप कॉमेडी फिल्म होगी, जो प्यार और रिश्तों पर आज के युवाओं के नजरिए को एक नए और मजेदार अंदाज में पेश करेगी। अगर बात बन गई ये पहला मौका होगा, जब शाहिद और जाह्नवी की केमिस्ट्री दर्शकों को देखने को मिलेगी। इस फिल्म की कहानी एक बहुत ही मजेदार और आम लोगों से जुड़ी प्रेम कहानी के इर्द-गिर्द घूमती है। ये पूरी तरह से एक जबरदस्त कॉमेडी फिल्म होगी। शाहिद भी काफी समय बाद इस तरह के मजेदार विषय पर लौट रहे हैं और वो इसे लेकर बेहद उत्साहित हैं। गंभीर भूमिकाएं निभाने के बाद दर्शकों को एक बार फिर पर्दे पर शाहिद का वही पुराना मजाकिया और बेमिसाल अंदाज देखने को मिलेगा। अमित शर्मा अपनी कहानियों में कॉमेडी और भावनाओं का बेहतरीन तालमेल बिठाने में माहिर हैं। यही वजह है कि शाहिद-जाह्नवी की इस नई जोड़ी को लेकर काफी उम्मीदें जताई जा रही हैं। खबरों की मानें तो ये फिल्म अक्टूबर 2026 में शुरू हो सकती है। शाहिद फिलहाल राज और डीके की वेब सीरीज फर्जी 2 की शूटिंग में व्यस्त हैं और उसे पूरा करने के बाद ही इस प्रोजेक्ट पर काम शुरू करेंगे। फिलहाल फिल्म की तैयारियां जोरों पर हैं। अगर सब कुछ योजना के अनुसार रहा तो इस साल के अंत तक फिल्म की शूटिंग शुरू हो जाएगी और इसे 2027 में रिलीज करने का लक्ष्य रखा गया है। सभी चीजें सही बैठीं तो बॉलीवुड की ये नई जोड़ी बड़े पर्दे पर धमाल मचा देगी। उधर जाह्नवी फिलहाल अपनी आने वाली फिल्म पेड्डी में व्यस्त हैं, जिसमें वो दक्षिण भारतीय सिनेमा के सुपरस्टार राम चरण के साथ नजर आने वाली हैं।

कपिल शर्मा और नीतू कपूर की फिल्म का पहले दिन बुरा हाल, जोरदार प्रमोशन के बाद भी नहीं कमा पाई एक करोड़

मशहूर कॉमेडियन कपिल शर्मा और नीतू कपूर की फिल्म का पूरे कपूर खानदान ने बहुत ही जोर शोर से प्रमोशन किया. लेकिन बॉक्स ऑफिस पर दादी की शादी की हालत खराब नज़र आ रही है. इस फिल्म को ऑडियंस नहीं मिल रही है. फिल्म के पहले दिन फिल्म का कलेक्शन बहुत ही कम रहा है. शुक्रवार को जब ये फिल्म रिलीज हुई तो ऐसा माना जा रहा था कि कपिल शर्मा की फैन फॉलोइंग इसे एक अच्छी ओपनिंग दिलाएगी. नीतू कूपर ने भी जमकर प्रचार किया. फिल्म के प्रीमियर पर नीतू कपूर के बेटे रणबीर कपूर और आलिया भट्ट भी पहुंचे. रेखा से लेकर आमिर खान तक ने फिल्म की खूब तारीफ की. हालांकि, बॉक्स ऑफिस के आंकड़े कुछ और ही कहानी कह रहे हैं.

दादी की शादी ने शुक्रवार को सिर्फ 60 लाख रुपये का कलेक्शन किया है. सैकनिक की रिपोर्ट के मुताबिक ये फिल्म एक करोड़ के आसपास भी नहीं पहुंची. फिल्म की कुल ऑक्यूपेंसी 9त्न रही है. इस फिल्म के जरिए रणबीर कपूर की बहन रिद्धिमा कपूर साहनी ने एक्टिंग में डेब्यू किया है. इस फिल्म से उन्हें काफी उम्मीदें थीं. वो इससे पहले वेब सीरीज फैबुलस लाइव्स ऑफ बॉलीवुड वाइफ में नजर आ चुकी हैं.

रिपोर्ट के अनुसार, दादी की शादी का बजट 45 करोड़ रुपये बताया जा रहा है. अब देखना होगा कि ये आने वाले दिनों में बॉक्स ऑफिस पर कैसा परफॉर्म करती है. फिल्म दादी की शादी में सरथ कुमार, निखत हेगड़े, तेजस्विनी कोल्हापुरे और सादिया खतीब जैसे एक्टर्स भी नजर आ रहे हैं. इस फिल्म के डायरेक्टर आशीष आर. मोहन हैं. फिल्म की कहानी भी इन्होंने ही लिखी है.

संजय दत्त की फिल्म आखिरी सवाल की बदल सकती है रिलीज तारीख

संजय दत्त की फिल्म आखिरी सवाल 8 मई को रिलीज होने के लिए तैयार थी, लेकिन अब ऐसा हो पाना असंभव लग रहा है। खबर है कि फिल्म को केंद्रीय फिल्म प्रमाणन बोर्ड (सीबीएफसी) की तरफ से रुकावट का सामना करना पड़ रहा है। पहले ट्रेलर 30 अप्रैल को रिलीज किया जाना था, लेकिन सेंसर बोर्ड की मंजूरी न मिलने के कारण योजना को स्थगित कर दिया गया। अब फिल्म भी सेंसर से हरी झंडी का इंतजार कर रही है। रिपोर्ट के मुताबिक, एक सूत्र ने बताया, फिल्म की प्रकृति और कथानक ऐसा है कि सीबीएफसी के सदस्य सतर्क हैं। फिल्म निर्माताओं ने सीबीएफसी समिति को समझाया है कि उनकी फिल्म ऐतिहासिक घटनाओं और अभिलेखों पर आधारित है, इसलिए इसे रिलीज किया जाना चाहिए। फिल्म निर्माताओं और सीबीएफसी के बीच बातचीत में काफी समय लग गया। इसलिए, आखिरी सवाल के निर्माताओं को लग रहा है कि फिल्म को कुछ समय के लिए टाल देना ही समझदारी होगी।

बॉक्स ऑफिस पर राजा शिवाजी की दहाड़ जारी

बॉक्स ऑफिस पर फिल्मों का क्लैश होना आम बात है. इस शुक्रवार को भी जबरदस्त टक्कर देखने के लिए मिली. राजा शिवाजी के आगे नई रिलीज फिल्में दादी की शादी और कृष्णावतारम पार्ट 1 तक का सिक्का नहीं चल पाया. दोनों ही फिल्में धराशायी हो गईं. इसके साथ ही भूत बंगला और धुरंधर 2 के साथ ही पैट्रियट भी शुक्रवार को दम नहीं दिखा पाईं. राजा शिवाजी केवल दो भाषाओं में कलेक्शन कर रही है. इस फिल्म को हिंदी और मराठी में रिलीज किया गया है और दर्शकों से इसे जबरदस्त रिस्पांस मिला. 8वें दिन भी फिल्म कमाल का प्रदर्शन कर रही है. जहां सबकी कमाई लाखों में सिमटी है वहीं, इसकी कमाई करोड़ों में रही.

- सैकनिल्क के अनुसार, राजा शिवाजी ने 8वें दिन यानी कि दूसरे शुक्रवार को 3.20 करोड़ का बिजनेस किया.
- फिल्म ने हिंदी में 70 लाख और मराठी में 2.50 करोड़ की कमाई की है.
- फिल्म ने पहले हफ्ते में 55.85 करोड़ का बिजनेस किया था.

बहरहाल, अगर धुरंधर 2 और पैट्रियट की कमाई की बात की जाए तो दोनों की कमाई अब लाखों की डिजिट में सिमटने लगी है. सैकनिल्क के अनुसार, मोहनलाल की फिल्म पैट्रियट ने 8वें दिन 67 लाख रुपये का कलेक्शन किया और इसकी कुल ऑक्यपेंसी 14.0 प्रतिशत दर्ज की गई है. फिल्म का टोटल कलेक्शन 27.65 करोड़ हो चुका है. इसके साथ ही आदित्य धर की फिल्म धुरंधर 2 की कमाई के बारे में बता करें तो सैकनिल्क के अनुसार, फिल्म ने 51वें दिन यानी कि 8वें शुक्रवार को 42 लाख का बिजनेस किया, जिस पर 16.4 प्रतिशत ऑक्यूपेंसी दर्ज की गई. फिल्म 1,141.09 करोड़ (इंडिया नेट कलेक्शन) कर चुकी है.

इरफान खान की फिल्म द लास्ट टेनेंट 25 साल बाद हुई रिलीज, यूट्यूब पेज देख सकेंगे

बॉलीवुड के दिवंगत अभिनेता इरफान खान के फैंस के लिए बड़ी खुशखबरी है। उनकी करीब 25 साल पुरानी एक फिल्म को आखिरकार रिलीज कर दिया गया है, जिसका शीर्ष द लास्ट टेनेंट है। इसमें अभिनेता के साथ विद्या बालन मुख्य किरदार में नजर आईं हैं, जिन्होंने अपने करियर के शुरुआती दौर में इसमें काम किया था। फिल्म उस वक्त रिलीज नहीं हुई थी, लेकिन अब निर्माताओं ने इसे रिलीज करते हुए इरफान को श्रद्धांजलि दी है। साल 2000 में बनकर तैयार हुई फिल्म द लास्ट टेनेंट को द साल्ट इंक के यूट्यूब पेज पर रिलीज किया गया है। इस फिल्म को सार्थक दासगुप्ता ने लिखा और निर्देशित किया है, जबकि निर्माण उन्होंने नीना के साथ मिलकर किया है। इरफान की 6वीं पुण्यतिथि पर 29 अप्रैल को फिल्म रिलीज हुई, जिससे अभिनेता के फैंस भी इमोशनल हो गए हैं। इस फिल्म में अभिनेता ने एक युवा लड़के का किरदार निभाया है।

2 दशक से भी ज्यादा समय पहले बनकर तैयार होने के बावजूद, द लास्ट टेनेंट को उस वक्त रिलीज नहीं किया जा सका था, क्योंकि इसका मूल फुटेज खो गया था। कई साल तक इस परियोजना पर ताला लग गया।

जानें-अनजाने हम सभी कर रहे हैं माइक्रोप्लास्टिक का सेवन, इन तरीकों से करें कम

घर की रसोई में जिन खाद्य पदार्थों का हम रोजाना इस्तेमाल करते हैं, इन दिनों उनमें प्लास्टिक की मौजूदगी दर्ज की जा रही है। प्लास्टिक के इन महीन कणों को माइक्रोप्लासटिक कहा जाता है, जो 5 मिलीमीटर से भी छोटे होते हैं और इन्हें देख पाना मुश्किल होता है।

इन कणों को 2 प्रकार (प्राथमिक माइक्रोप्लास्टिक्स और द्वितीयक माइक्रोप्लास्टिक्स) में बांटा जाता है। आप माइक्रोप्लासटिक के सेवन को कम करने के लिए ये टिप्स अपना सकते हैं।

प्लास्टिक की बोतलों में पानी पीना बंद करें

ज्यादातर लोग घर से बाहर निकलते ही प्लास्टिक वाली पानी की बोतल खरीद लेते हैं। हालांकि, ये स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती हैं।

अमेरिका के एक अध्ययन में सामने आया है कि बोतलबंद पानी में लाखों छोटे-छोटे प्लास्टिक के कण होते हैं, जो शरीर की कोशिकाओं को प्रभावित कर सकते हैं। एक लीटर बोतलबंद पानी में औसतन 2.40 लाख माइक्रोप्लास्टिक होते हैं।

इसीलिए, आपको प्लास्टिक की बोतल के बजाय स्टील, तांबे या अन्य धातुओं वाली बोतल में पानी पीना चाहिए।

नल के पानी को फिल्टर करें

माइक्रोप्लास्टिक आमतौर पर नल के पानी को दूषित करते हैं। नल के पानी में ये प्लास्टिक के कचरे और वायुमंडलीय जमाव जैसे स्रोतों के जरिए प्रवेश करते हैं।

इसे पीने से आप बीमार पड़ सकते हैं या आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो सकती है। ऐसे में आपको पीने से पहले नल के पानी को अच्छी तरह फिल्टर कर लेना चाहिए।

घर में आरओ लगवाएं या अन्य तरीकों को अपनाकर पानी को शुद्ध करने का प्रयास करें।

पैकेट वाले खाद्य पदार्थों से परहेज करें

बाजार में बिकने वाले सभी खाद्य पदार्थों के पैकेट प्लास्टिक के ही होते हैं, फिर चाहे वो चिप्स हो या इंस्टेंट नूडल्स।

माइक्रोप्लास्टिक का सेवन कम करने के लिए आपको अपने खान-पान से प्लास्टिक के पैकेट वाले खाद्य पदार्थों को भी बाहर कर देना चाहिए। इनके बजाय ताजी सब्जियां और फल खरीदें और उन्हें कपड़े के थैलों में रखकर घर ले जाएं।

इसके अलावा, ऐसे प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों को खरीदें, जो कांच, कपड़े या कागज वाली पैकेजिंग में बिकते हों।

जांचने के बाद ही नमक और चीनी खरीदें

हमारी रसोई में खान-पान के लिए रोजाना इस्तेमाल होने वाली चीनी और नमक में भी प्लास्टिक के कण पाए जाते हैं। एक अध्ययन में कहा गया है कि भारत में बिकने वाले सभी ब्रांड के नमक और चीनी में माइक्रोप्लास्टिक मौजूद होते हैं। ऐसे में आपको अपनी ओर से जांच करनी चाहिए और उसके बाद ही नमक और चीनी का चुनाव करना चाहिए।

आप चीनी की जगह पर गुड़, खजूर या शहद का सेवन भी कर सकते हैं।

सिंगल यूज प्लास्टिक को अलविदा कहें

भारत में हर छोटी-बड़ी पार्टी या समारोह में सिंगल यूज प्लास्टिक का इस्तेमाल जरूर किया जाता है।

हालांकि, ये स्वास्थ्य के लिहाज से खतरनाक होते हैं, क्योंकि इनमें बहुत ज्यादा मइक्रोप्लास्टिक मौजूद होता है। आपको प्लास्टिक के डिस्पोजेबल कप, गिलास, प्लेट, कटोरी और चम्मच का इस्तेमाल पूरी तरह बंद कर देना चाहिए।

इनकी जगह पर पत्तों से बनने वाले बर्तनों में खाना खाएं, जो कि सुरक्षित विकल्प होते हैं। रोजाना के खान-पान में स्टील के बर्तन ही इस्तेमाल करें।

कमर दर्द में राहत दिलाने के साथ ही कई फायदे पहुंचाता हैं त्रिकोणासन

अपने यह तो सुना ही होगा कि पहला सुख, निरोगी काया अर्थात जिस व्यक्ति का शरीर बीमारियों से दूर हैं वह हमेशा खुशियों से भरा रहता हैं। इसके लिए आपको अपनी लाइफस्टाइल में अच्छा खानपान रखने के साथ ही व्यायाम को भी शामिल करना चाहिए। खासतौर पर भारत में योग का विशेष महत्व है। योगासन का नियमित अभ्यास शरीर को कई तरीके से लाभ पहुंचाने का काम कर सकता है। आज इस कड़ी में हम बात करने जा रहे हैं त्रिकोणासान की जो कमर दर्द में राहत दिलाने के साथ ही कई फायदे पहुंचाता हैं। हम आपको त्रिकोणासन के फायदे और इसे करने का सही तरीका बताने जा रहे हैं। आइए जानते हैं त्रिकोणासान के बारे में...

क्या है त्रिकोणासन

त्रिकोणासन खड़े होकर करने वाला एक महत्वपूर्ण आसन है। 'त्रिकोण' का अर्थ होता है, त्रिभुज और आसन का अर्थ योग है। इसका मतलब यह हुआ कि इस आसन में शरीर त्रिकोण की आकृति का हो जाता है, इसीलिए इसका नाम त्रिकोणासन रखा गया है। त्रिकोणासन योग कमर दर्द को कम करने के लिए एक अतिउत्तम योगाभ्यास है। यह मोटापा घटाने के साथ साथ मधुमेह को काबू करने में बड़ी भूमिका निभाता है।

कैसे करते हैं त्रिकोणासन

सबसे पहले पैरों के बीच करीब 3-4 फीट की दूरी बनाकर सीधे खड़े हो जाएं। अब अपने दाहिने पैर को बाहर की ओर मोड़ें और जैसे ही आप सांस छोड़ते हैं, अपने शरीर को दाईं ओर मोड़ें। आपका बायां हाथ एक साथ ऊपर और दाहिने हाथ से फर्श को छुएं। दोनों हाथ एक सीध में होने चाहिए। इस पोजीशन में 15 सेकेंड तक रहें। श्वास लेते हुए वापस पहले वाली स्थिति में आ जाएं। दूसरी तरफ भी यही दोहराएं। आइये जानते हैं त्रिकोणासन के फायदों के बारे में।

पेट की चर्बी कम करने में सहायक

गलत खानपान और कम शारिरिक गतिविधि के कारण पेट की बढ़ती चर्बी आज की तारीख में सबसे बड़ी समस्या बनकर उभर रही हैं। ऐसे में पेट की चर्बी कम करने के लिए त्रिकोणासन का अभ्यास बेहद फायदेमंद हो सकता हैं। सही खानपान के साथ अगर त्रिकोणासन का नियमित अभ्यास किया जाए तो आप आसानी से पेट की बढ़ती चर्बी पर काबू पा सकते हैं।

कमर दर्द से दिलाए राहत

त्रिकोणासन के नियमित अभ्यास से आप कमर दर्द की परेशानी को दूर कर सकते हैं। इस योग के अभ्यास से शरीर को लचीला बनाया जा सकता है। साथ ही यह योग कमर दर्द से राहत देने में असरदार हो सकता है। हालांकि, ध्यान रखें कि सिर्फ त्रिकोणासन करने से कमर दर्द को कम नहीं किया जा सकता है।

पाचन क्रिया सुधारने में सहायक

पाचन तंत्र के लिए भी त्रिकोणासन के फायदे अच्छे हैं। पाचन तंत्र का खराब रहना, शरीर में कई समस्याओं को बढ़ावा देता हैं। पाचन क्रिया में खराबी के कारण भोजन से प्राप्त पोषक तत्व भी शरीर को सही से प्राप्त नहीं हो पाते हैं और पेट की समस्याएं भी बनी रहती हैं। ऐसे में आप त्रिकोणासन के अभ्यास से पाचन क्रिया को दुरुस्त रख सकते हैं और रोगों से शरीर की रक्षा कर सकते हैं।

तनाव और चिंता करे कम

त्रिकोणासन योग नियमित रूप से करने से आप स्ट्रेस और चिंता विकृति को कम कर सकते हैं। दरअसल, यह योग आपकी नींद में सुधार करके आपके मूड को बेहतर कर सकता है, जिससे ब्लड प्रेशर भी नियंत्रित होता है। ऐसे में इस योग के नियमित अभ्यास से आप चिंता और तनाव को कम कर सकते हैं।

मेटाबॉलिस्म सुधारने में सहायक

त्रिकोणासन के अभ्यास से मेटाबॉलिस्म भी सही से कार्य करता हैं। मेटाबॉलिस्म के बूस्ट होने से मोटापा कम करने में मदद मिलती हैं और शरीर को रोगों से लड़ने की शक्ति भी प्राप्त होती हैं। बढ़ती उम्र, गलत खानपान और कम शारीरिक गतिविधि के कारण मेटाबॉलिस्म स्लो पड़ने लगता हैं, ऐसे में मेटाबॉलिस्म को बूस्ट करने के लिए योग एक अच्छा जरिया हैं।

मांसपेशियों को करे मजबूत

त्रिकोणासन का नियमित अभ्यास करने से आप अपनी मांसपेशियों को मजबूत कर सकते हैं। इस योग से आपकी मांसपेशियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यह आसन आपके कूल्हों और जांघ की जकड़न को कम कर सकता है। साथ ही इस आसन से आपकी बॉडी पोस्चर सही हो सकती है। त्रिकोणासन आपके ट्रंक और थाई मसल्स के लिए काफी अच्छा फिजिकल थेरेपी हो सकता है।

शरीर की ऊर्जा बढ़ाने में सहायक

योग करने का सबसे बड़ा लाभ यह हैं कि इससे शरीर का आलस और ढीलापन दूर होता हैं और शरीर मे ऊर्जा का विकास होता हैं। त्रिकोणासन भी शरीर मे एनर्जी व स्टैमिना बढ़ाने के लिए काफी उपयोगी हैं, त्रिकोणासन के अभ्यास के बाद आपको इसका अहसास अवश्य देखने को मिलेगा।

फेफड़ों को करे मजबूत

फेफड़ों की मजबूती के लिए त्रिकोणासन लाभकारी होता है। दरअसल, इस योग के अभ्यास में अधिक से अधिक ऑक्सीजन लिया जाता है, जिसमें लंग्स की भी एक्सरसाइज होती है। ऐसे में यह आपके फेफड़ों की मजबूती के बढ़ाता है।

हार्ट के लिए पांच सुपरफूड्स: अपने हृदय को रखें मजबूत

आज की तेज़-रफ्तार जिंदगी में ख़राब जीवनशैली और प्रोसेस्ड फूड्स पर बढ़ती निर्भरता के कारण उच्च कोलेस्ट्रॉल, हाई ब्लड प्रेशर और अन्य हृदय संबंधी समस्याएँ आम होती जा रही हैं। हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने की शुरुआत सही पोषण से होती है, और बादाम, फैटी फिश, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दालें तथा फल जैसे पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों को आहार में शामिल करना महत्वपूर्ण अंतर ला सकता है। मैक्स हेल्थकेयर में रीजनल हेड - डायटेटिक्स, रितिका समद्दर ने कुछ ऐसे हृदय-हितैषी खाद्य पदार्थों के बारे में बताया है, जो हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और लंबे समय तक शरीर को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं।

कैलिफोर्निया बादाम: रोज़ाना की डाइट में एक मुट्ठी बादाम शामिल करना एक अच्छी शुरुआत हो सकती है, क्योंकि यह पोषक तत्वों से भरपूर और एक हेल्दी सुपरफूड है। बादाम में विटामिन ई, मैग्नीशियम, प्रोटीन, राइबोफ्लेविन, जिंक सहित 15 आवश्यक पोषक तत्व पाए जाते हैं। हेल्दी डाइट के साथ कैलिफोर्निया बादाम का सेवन कुल और एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद कर सकता है तथा हृदय को नुकसान पहुँचाने वाली सूजन को भी घटा सकता है। जर्नल ऑफ द अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, प्रतिदिन 42 ग्राम बादाम का सेवन करने से हृदय रोग के कई जोखिम कारकों में सुधार देखा गया, साथ ही एचडीएल कोलेस्ट्रॉल में भी उल्लेखनीय वृद्धि हुई।

मछली: रोज़ाना या साप्ताहिक आहार में फैटी फिश को शामिल करना हृदय स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभकारी है, क्योंकि इसमें ओमेगा-3 फैटी एसिड और हेल्दी फैट्स प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, जो हृदय को स्वस्थ बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। सैल्मन, मैकेरल, सार्डिन, टूना और ट्राउट जैसी मछलियाँ सूजन को कम करने और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद करती हैं। ओमेगा-3 फैटी एसिड अच्छे कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल) को बढ़ाने, अनियमित धड़कनों के जोखिम को कम करने और धमनियों में प्लाक जमने से रोकने में भी सहायक होता है।

हरी पत्तेदार सब्जियाँ: हरी पत्तेदार सब्जियाँ विटामिन, मिनरल्स, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होती हैं, जो हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। पालक, केल और ब्रोकली जैसी सब्जियों में विटामिन के, नाइट्रेट्स और फोलेट जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने, रक्त संचार को बेहतर बनाने और हृदय की कार्यक्षमता को मजबूत करने में सहायक होते हैं।

फर्जी दस्तावेज बनाकर बेशकीमती जमीन हड़पने का आरोप, 10 लोगों पर मुकदमा दर्ज

हरिद्वार । लक्सर तहसील क्षेत्र में जमीन विवाद अब खुलेआम धमकियों और दबंगई तक पहुंच गया है। हरियाणा निवासी एक व्यक्ति ने आरोप लगाया है कि उसकी पुश्तैनी जमीन को फर्जी दस्तावेजों के जरिए बेचने की साजिश रची गई और जब उसने कोर्ट का दरवाजा खटखटाया तो आरोपित उसका पीछा कर जान से मारने की धमकी देने लगे। पुलिस ने पीड़ित की शिकायत का संज्ञान लेते हुए 10 लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। हरियाणा निवासी अली मोहम्मद ने पुलिस को दी तहरीर में बताया कि, वह और उसके परिवार वाले साल 1984 में ग्राम ऐथल हरिद्वार को छोड़कर मेवात हरियाणा में जाकर बस गए थे। 30 मार्च 2026 को जानकारी मिली कि, उसकी भूमि को कुछ लोग बेच रहे हैं। इसके बाद लक्सर तहसील जाकर भूमि के बारे में जानकारी ली। जहां उसे उसकी भूमि से संबंधित एक रजिस्टर्ड इकरारनामा की प्रति प्राप्त हुई। जिसमें किसी फर्जी व्यक्ति ने अली मोहम्मद नाम का यूज कर फर्जी आधार कार्ड लगाकर इकरारनामा किया हुआ है। इकरारनामे में ऐथल निवासी एक व्यक्ति को गवाह बनाया गया है। जबकि 17 मार्च 2026 को इकरारनामा हुआ है। पीड़ित के मुताबिक, जब उसने कोर्ट में मामला दायर किया तो आरोपियों ने उसे रास्ते में घेरना शुरू कर दिया। आरोप है कि उसे धमकी दी गई कि गांव छोड़कर चला जा, नहीं तो जान से हाथ धो बैठेगा। शिकायतकर्ता ने यह भी आरोप लगाया कि फर्जीवाड़े में शामिल कुछ आरोपी पहले भी धोखाधड़ी के मामलों में जेल जा चुके हैं। पूरे मामले पर थानाध्यक्ष रविंद्र कुमार ने बताया कि, मामले में मुकदमा दर्ज कर लिया गया है।। सभी आरोपों की गंभीरता से जांच की जा रही है।

धार्मिक शिक्षा के लिए मान्यता की जरूरत नहीं: मौलाना आरिफ

हरिद्वार । मदरसा दारुल उलूम रशीदिया के प्रबंधक मौलाना मोहम्मद आरिफ का कहना है कि धार्मिक शिक्षा के लिए मान्यता की जरूरत नहीं है। मॉडर्न स्कूली शिक्षा के लिए मान्यता आवश्यक है। उन्होंने मांग करते हुए कहा कि धार्मिक शिक्षा प्रदान करने वाले संस्थानों को मान्यता से बाहर किया जाए। कहा कि इलाहाबाद हाईकोर्ट की लखनऊ खंडपीठ ने जनवरी 2026 में स्पष्ट किया है कि केवल मान्यता न होने के आधार पर मदरसों को बंद नहीं किया जा सकता। ऐसे मदरसें सरकारी अनुदान और परीक्षा सुविधा के हकदार नहीं होंगे। बुधवार को ईदगाह रोड ज्वालापुर के मदरसा दारुल उलूम रशीदिया में उत्तराखंड के मदरसों को लेकर बैठक आयोजित हुई। इसमें धार्मिक शिक्षा देने वाले मदरसों को शिक्षा बोर्ड से बाहर रखने की मांग की गई। इस दौरान मदरसा शिक्षा को लेकर भ्रम फैलाने, मदरसों को बदनाम करने और मदरसों के खिलाफ षड्यंत्र रचने पर चर्चा की गई। मौलाना आरिफ ने कहा कि मदरसों में बच्चें धार्मिक पढ़ाई कर हाफिज, कारी, मौलवी और मौलाना बनते है। धर्म की शिक्षाओं का प्रचार प्रसार करते हैं। कुछ लोग मदरसों के नाम पर घपला कर रहे हैं। मॉडर्न शिक्षा देते हुए फर्जी तरीके से मदरसों के नाम पर सरकार से मिड डे मील आदि सुविधाएं हासिल कर रहे है। ऐसे मॉडर्न शिक्षा संस्थानों की जांच होनी चाहिए। मदरसें सरकार से मिड डे मील कि सुविधा नहीं लेते है। देश की आजादी में भी मदरसों में पढ़ाने वाले शिक्षकों एवं युवाओं का विशेष योगदान और बलिदान शामिल है।

विद्वान संत हैं स्वामी रामेश्वरानंद सरस्वती: निशंक

हरिद्वार । सन्यास मार्ग कनखल स्थित श्री रामेश्वरानंद आश्रम के परमाध्यक्ष महामंडलेश्वर स्वामी रामेश्वरानंद सरस्वती का 53वां अवतरण दिवस संतों और भक्तों के सानिध्य में मनाया गया। बुधवार को संतों और अतिथीयों ने स्वामी रामेश्वरानंद सरस्वती को पगड़ी और फूलमाला पहनाकर अवतरण दिवस की शुभकामनांएं दी। पूर्व मुख्यमंत्री डा.रमेश पोखरियाल निशंक ने कहा कि महामंडलेश्वर स्वामी रामेश्वरानंद सरस्वती विद्वान संत हैं। महामंडलेश्वर स्वामी रामेश्वरानंद सरस्वती ने सभी संतों और अतिथीयों का आभार व्यक्त करते हुए कहा कि सनातन की रक्षा और मानव कल्याण में योगदान ही उनका उद्देश्य है।

नशा मुक्ति केन्द्र में संदिग्ध हालत में शौचालय में पड़ा मिला मरीज का शव, हत्या की आशंका

रुड़की । रुड़की के भंगेड़ी स्थित एक नशा मुक्ति केंद्र में एक मरीज का शव संदिग्ध हालत में शौचालय में पड़ा मिला। मृतक के शरीर पर धारदार हथियार के निशान मिले। जिससे उसके परिजनों ने हत्या की आशंका जताई है। मौके पर पहुंची पुलिस ने मृतक के शव को अपने कब्जे मे लेकर पीएम के लिए भेज दिया है। इस मामले में पुलिस हर एंगल से जांच कर रही है।

मिली जानकारी के अनुसार लक्सर क्षेत्र के बसेड़ी गांव निवासी आशीष (37) को उसके स्वजन ने सिविल लाइन कोतवाली क्षेत्र के भंगेड़ी स्थित एक नशा मुक्ति केंद्र में करीब तीन माह पहले भर्ती कराया था। मंगलवार की रात नशा मुक्ति केंद्र के शौचालय में आशीष का शव संदिग्ध हालत में मिला। केंद्र के संचालक ने उसका शव पड़ा देखा इसकी सूचना पुलिस को दे दी, जिसके बाद पुलिस मौके पर पहुंची और मामले की छानबीन की। मृतक के गले पर धारदार हथियार का निशान मिला है सूचना मिलने पर मृतक के परिवार के लोग भी मौके पर पहुंच गए। परिवार के लोगों ने नशा मुक्ति केंद्र में भर्ती एक मरीज पर हत्या करने का शक जताया है, पुलिस ने मृतक का शव कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भिजवाया है। एसपी देहात शेखर चन्द्र सुयाल ने बताया है कि परिवार के लोगों ने हत्या का शक जताया है। इस मामले में पुलिस ने जांच शुरू कर दी है। नशा मुक्ति केंद्र के संचालक समेत वहां पर भर्ती अन्य मरीजों से घटना के बारे में पूछताछ की जा रही है।

कुंभ 2027 के निर्माण कार्यों की मेलाधिकारी ने की समीक्षा

मेलाधिकारी के कड़े निर्देश : समयसीमा में पूरे हों सभी निर्माण कार्य, लापरवाही पर होगी कार्रवाई

हरिद्वार । मेला अधिकारी सोनिका ने आगामी कुंभ मेला 2027 की तैयारियों को लेकर संबंधित अधिकारियों की बैठक लेकर सभी आवश्यक तैयारियां समय पर पूर्ण करने के सख्त निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि आसन्न वर्षाकाल अथवा अन्य अपरिहार्य कारणों से जो प्रस्तावित कार्य निर्धारित समय में पूरे होना संभव न हों, उन्हें विभाग तत्काल वापस ले लें, ताकि अन्य आवश्यक एवं महत्वपूर्ण योजनाओं पर पूरी ऊर्जा और संसाधन केंद्रित किए जा सकें।

मेला अधिकारी सोनिका ने बुधवार को मेला नियंत्रण भवन में विभिन्न विभागों के नोडल अधिकारियों एवं कार्यदायी संस्थाओं के अधिकारियों के साथ आयोजित समीक्षा बैठक में स्पष्ट शब्दों में कहा कि कुंभ मेला से जुड़े सभी निर्माण कार्य निर्धारित समयसीमा के भीतर पूर्ण किए जाएं। उन्होंने कहा कि कार्यों में किसी भी प्रकार की देरी, शिथिलता अथवा लापरवाही को गंभीरता से लिया जाएगा तथा संबंधित अधिकारियों के विरुद्ध सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने कुंभ मेला 2027 के लिए स्वीकृत सड़कों, पुलों, घाटों, जलापूर्ति योजनाओं, विद्युतीकरण, आंतरिक मार्गों एवं चौराहों के सुधार संबंधी योजनाओं की विस्तार से समीक्षा की। उन्होंने कहा कि कुंभ मेला करोड़ों श्रद्धालुओं की आस्था एवं सुविधा से जुड़ा महाआयोजन है। इसलिए सभी विभाग युद्धस्तर पर कार्य करते हुए यह सुनिश्चित करें कि मेले के दौरान श्रद्धालुओं एवं स्थानीय निवासियों को बेहतर सुविधाएं और सुगम व्यवस्थाएं उपलब्ध हो सकें।

बैठक में उन्होंने कार्यों की गुणवत्ता एवं समयबद्धता पर विशेष जोर देते हुए कम प्रगति वाले विभागों को कड़ी चेतावनी दी। उन्होंने कहा कि जिन विभागों की कार्यगति अपेक्षा के अनुरूप नहीं पाई जाएगी, उनके विरुद्ध जवाबदेही तय की जाएगी। इसके अतिरिक्त उन्होंने वित्त नियंत्रक को निर्देशित किया कि जिन विभागों द्वारा कार्यों में संतोषजनक प्रगति दिखाई जा रही है, उन्हें उनकी मांग के अनुरूप योजनाराशि की दूसरी किश्त समय पर जारी की जाए।

उन्होंने स्वीकृत योजनाओं के संबंध में कार्यदायी संस्थाओं को अविलंब एमओयू की प्रक्रिया पूर्ण करने के निर्देश भी दिए। प्रस्तावित कार्यों की समीक्षा करते हुए उन्होंने कहा कि केवल उन्हीं कार्यों पर ध्यान केंद्रित किया जाए, जो निर्धारित समय में पूर्ण हो सकें। अन्यथा विभाग ऐसे प्रस्ताव वापस ले लें।

मेला अधिकारी ने बस स्टेशनों के सुदृढ़ीकरण एवं अस्थायी बस अड्डों के निर्माण संबंधी योजनाओं की समीक्षा करते हुए कहा कि रेलवे एवं बस स्टेशनों पर श्रद्धालुओं की सुविधा, सुरक्षा एवं स्वच्छता के लिए पर्याप्त व्यवस्थाएं सुनिश्चित की जानी आवश्यक हैं। उन्होंने रेलवे एवं बस स्टेशनों के सौंदर्यीकरण को लेकर भी विशेष निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि कुंभ क्षेत्र के सभी रेलवे स्टेशनों एवं बस अड्डों का स्वरूप एक समान एवं आकर्षक दिखाई देना चाहिए। इसके लिए सभी स्टेशनों के फसाड (मुख्य अग्रभाग) में एकरूपता लाने के निर्देश देते हुए एचआरडीए के वास्तुविद के माध्यम से मॉडल डिजाइन तैयार कराने को कहा।

हाइब्रिड मोड में आयोजित इस बैठक में अपर मेला अधिकारी दयानंद सरस्वती, उप मेला अधिकारी मनजीत सिंह, वित्त नियंत्रक लखेन्द्र गौंथियाल, तकनीकी सेल के अधिशासी अभियंता प्रवीन कुमार एवं अभिनव नौटियाल, पीआईयू के परियोजना प्रबंधक प्रवीन कुश, अधिशासी अभियंता लोक निर्माण विभाग दीपक कुमार, अधिशासी अभियंता जल निगम राजेश कुमार, अधिशासी अभियंता यूपीसीएल दीपक सैनी, एचआरडीए की वरिष्ठ वास्तुविद दृष्टि जैन सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी उपस्थित रहे।

डीएम संग वार्ता बेनतीजा, जीनस कंपनी कर्मियों का आंदोलन जारी

हरिद्वार । सिडकुल स्थित जीनस कंपनी में वेतन वृद्धि को लेकर कर्मचारियों और प्रबंधन के बीच चल रहा विवाद जिला अधिकारी की मध्यस्थता के बाद भी नहीं सुलझ पाया। करीब एक घंटे तक चली वार्ता बेनतीजा रही। कर्मचारियों ने 20 हजार रुपये प्रतिमाह वेतन की मांग पर अड़े रहते हुए गुरुवार से फिर कंपनी गेट पर धरना देने का ऐलान कर दिया। बुधवार सुबह कर्मचारी कंपनी गेट पर एकत्र होकर धरने पर बैठ गए। इस दौरान श्रमिकों ने कंपनी प्रबंधन के खिलाफ नारेबाजी करते हुए न्यूनतम 20 हजार रुपये वेतन देने की मांग उठाई। सूचना पर श्रम विभाग और पुलिस के अधिकारी मौके पर पहुंचे और कर्मचारियों को समझाने का प्रयास किया, लेकिन कर्मचारी अपनी मांग से पीछे नहीं हटे। कर्मचारी सहायक श्रम आयुक्त कार्यालय पहुंच गए और वहां भी प्रदर्शन किया। कुछ कर्मचारियों ने जिलाधिकारी से सीधे वार्ता कराने की मांग की। इसके बाद कर्मचारियों के दस सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल की जिलाधिकारी मयूर दीक्षित से मुलाकात कराई गई। डीएम कार्यालय में कर्मचारियों और कंपनी प्रबंधन के बीच लंबी वार्ता हुई। कंपनी प्रबंधन ने कर्मचारियों की अधिकांश मांगों पर सहमति जताई, लेकिन 20 हजार रुपये मासिक वेतन देने से इनकार कर दिया। प्रबंधन का कहना था कि शासन द्वारा तय मानकों के अनुसार ही वेतन दिया जा सकता है।वार्ता के दौरान जिलाधिकारी ने कंपनी मालिक से फोन पर भी बातचीत की।

स्वामी,मुद्रक व प्रकाशक अवनीश कुमार द्वारा भगवती प्रिंटर्स,इण्डस्ट्रियल एरिया, हरिद्वार से छपवाकर ग्रा. बसवाखेड़ी पो. मंगलौर, हरिद्वार (उत्तराखण्ड) से प्रकाशित किया।
सम्पादकः अवनीश कुमार, मो० 9410553400
ई-मेलः liveskgnews@gmail.com
(सभी विवादों का न्याय क्षेत्र हरिद्वार न्यायालय में ही होगा)
सभी लेखों में सम्पादक की सहमति जरूरी नही है।