

प्राचीन काल में भारतीयों ने संस्कृति का प्रचार प्रसार किया, किसी पर आक्रमण नहीं किया : भागवत

नई दिल्ली (एजेन्सी)। राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (आरएसएस) प्रमुख मोहन भागवत ने रविवार को कहा कि प्राचीन काल में भारत के लोग संस्कृति और विज्ञान का प्रचार प्रसार करने के लिए दुनिया भर में घूमे लेकिन उन्होंने कभी किसी पर न तो आक्रमण किया और न ही धर्मांतरण करने में लित हुए। यह बात उन्होंने यहां आर्य युग विषय कोश की शुरुआत के अवसर पर कही। भागवत ने कहा कि कई आक्रमणकारियों ने भारत को लूटा और दास बनाया और आखिरी बार आक्रमण करने वालों ने भारतीयों के मस्तिष्क को लूटा। उन्होंने कहा, हमारे पूर्वज मैक्सिको से साइबेरिया तक गए और दुनिया को विज्ञान व संस्कृति सिखाई। उन्होंने किसी का धर्मांतरण नहीं किया और न ही आक्रमण किया। हम सद्भावना और एकता का संदेश लेकर गए। भागवत ने कहा, कई आक्रमणकारी आए और हमें लूटा, दास बनाया। आखिरी आक्रमणकारियों ने हमारे मस्तिष्क को लूटा। हम अपनी ताकत ही भूल गए और यह भी भूल गए कि हम दुनिया के साथ क्या साझा कर सकते हैं। उन्होंने कहा, आध्यात्मिक ज्ञान अब भी फल-फूल रहा है और आर्यवंत के वंशज के तौर पर हमारे पास विज्ञान व अस्त्र-शस्त्र, शक्ति व सामर्थ्य, आस्था व ज्ञान है।

हिमाचल सरकार अनाथ बच्चों के लिए नई कल्याणकारी योजनाएं शुरू करेगी : मुख्यमंत्री सुक्खू

हिमाचल प्रदेश (एजेन्सी)। हिमाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री सुखबिंदर सिंह सुक्खू ने रविवार को कहा कि राज्य सरकार अनाथ और मुश्किल का सामना कर रहे बच्चों के लिए जल्द ही नई कल्याणकारी योजनाएं शुरू करेगी ताकि उनका समग्र विकास सुनिश्चित किया जा सके। मुख्यमंत्री ने टूटीकंडी बाल आश्रम का दौरा किया। उन्होंने आश्रम के बच्चों के साथ दिवाली मनाई, उनसे बातचीत की और उपहार एवं मिठाइयां बांटीं। आश्रम के बच्चों और कर्मचारियों ने पारंपरिक मिठ्ठी के दीयों और सांस्कृतिक कार्यक्रमों के साथ उनका स्वागत किया। सुक्खू ने इस अवसर पर संघीयता करते हुए कहा, दिवाली की सच्ची भावना खुशी, करुणा और एकजुटता को साझा करने में निहित है। ये बच्चे हमारा भविष्य हैं और यह सुनिश्चित करना हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है कि वे प्यार, सम्मान और अवसरों के साथ बड़े हों। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार ने अनाथ बच्चों को पाल लिया है और न केवल उनकी शिक्षा का खर्च वहन कर रही है, बल्कि उन्हें जब खर्च के रूप में 4,000 रुपये प्रति माह भी दे रही है। मुख्यमंत्री ने कहा, राज्य के सभी बाल आश्रमों में आवासीय सुविधाओं को उन्नत किया जाएगा, साथ ही अन्य सुविधाएं भी बढ़ाई जाएंगी। उन्होंने घोषणा की कि बाल आश्रमों के बच्चों के लिए हर साल 14 नवंबर को खेल दिवस का आयोजन किया जाएगा, जिसके लिए राज्य सरकार आवश्यक बजटटीय आवंटन करेगी। सुक्खू ने कहा, बाल आश्रमों के विद्यार्थियों को बेहतर अनुभव और सीखने का अनुभव प्रदान करने के लिए उन्हें राज्य के बाहर शैक्षिक भ्रमण पर भेजा जाएगा।

सरकार बाढ़ प्रभावित किसानों की मदद के लिए प्रतिबद्ध : शिंदे

महाराष्ट्र (एजेन्सी)। महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे ने कहा है कि सरकार राज्य के बाढ़ प्रभावित किसानों को मुआवजा देने के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है और उनकी दिवाली फीकी नहीं होने देगी। राज्य में आगामी स्थानीय निकाय चुनाव के लिए उद्वेग ठाकरे के नेतृत्व वाली शिवसेना (उद्वेग बालासाहेब ठाकरे) और उनके चचेरे भाई राज ठाकरे की महाराष्ट्र नवनिर्माण सेना (मनसे) के बीच गठबंधन की अटकलों पर शिंदे ने शनिवार को कहा कि जो लोग अपने सिद्धांतों पर अडिग नहीं रहेंगे उन्हें जनता नकार देगी। उन्होंने कहा, कुछ नेता कह रहे थे कि अगर वो ठाकरे एक साथ आ गए तो कमाल हो जाएगा। लेकिन ठाणे की जनता उन्हें दिखा देगी कि कौन मालिक है। जो लोग अपने सिद्धांतों पर अडिग नहीं रहेंगे उन्हें जनता नकार देगी। शनिवार देर रात ठाणे में अपनी पार्टी के एक कार्यक्रम को संबोधित करते हुए शिंदे ने कहा, दिवाली शुरू हो गई है और हम इसे खुशी से मना रहे हैं। लेकिन इन खुशियों के बीच मराठवाड़ा में बाढ़ के कारण दुख है और किसान पुरे रहे हैं। उन्होंने मराठवाड़ा बाढ़ पर अपनी पार्टी की तत्काल प्रतिक्रिया पर प्रकाश डालते हुए कहा कि शिवसेना कार्यकर्ताओं को आपदा राहत को प्राथमिकता देने के लिए विशेष निर्देश दिए गए हैं। उन्होंने कहा, हमारे कार्यकर्ता प्रभावित इलाकों में गए और हमने उनसे दशहरा रैली (मुंबई में) में नहीं आने और वही रहकर किसानों की मदद करने को कहा। हमने प्रभावित लोगों को सहायता फिट भेजी और उनकी मदद की। मुझे गर्व है कि हमारे कार्यकर्ता जरूरत के समय किसानों के साथ खड़े हैं। शिंदे ने कहा कि प्रभावित लोग अच्छे से दिवाली मना सकें इसके लिए मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस नेतृत्व महावृत्ति सरकार वित्तीय सहायता देने में तेजी लाई है। उप-मुख्यमंत्री ने बिना किसी का नाम लिए अपने विरोधियों खासकर उन लोगों पर निशाना साधा, जिन्होंने उन पर राजनैतिक अवसरवादिता और उनके गुरु (दिवंगत) आनंद दिसे का अपमान करने का आरोप लगाया था।



राष्ट्रीय हिन्दी दैनिक

संजना भारती

RNI No. : UPHIN/2022/83688

2 गजा में शांति की एक और योजना की... 3 नगर पालिका राजौंद सचिव नरेंद्र शर्मा व... 4 ब्रेकअप से टूट गया है दिल? जानिए कैसे...

वर्ष: 3 अंक: 356 गौतम बुद्ध नगर, सोमवार, 20 अक्टूबर 2025 पृष्ठ संख्या: 4 मूल्य: 1 रुपया

दीपोत्सव 2025 बना भक्ति, संस्कृति और आधुनिकता का अद्भुत संगम

दीपोत्सव पर पूरे प्रदेश में 1 करोड़ 51 लाख दीप जले और अयोध्या धाम में 26 लाख से अधिक: सीएम योगी

संजना भारती संवाददाता
अयोध्या। अयोध्या सप्तपुरियों में प्रथम है, जहां धर्म स्वयं मानव रूप में अवतरित हुआ हो। यहां हर कण में मर्यादा है और हर दीप में दया, हर हृदय में भगवान श्रीराम का वास है। हजारों वर्ष पहले जब दुनिया अंधकार में जी रही थी, तब अयोध्या ने अपने भगवान, आराध्य और अपनी आस्था के आगमन के अभिनंदन में दीप प्रज्वलित किए थे। वही दीपोत्सव, दीपावली के रूप में सनातन धर्म का एक महापर्व बन गया था। इस महापर्व को



अध्यक्ष महंत नृत्य गोपाल दास जी महाराज, श्रीजगद्गुरु रामानुजाचार्य डॉ. राघवाचार्य जी महाराज, श्री जगद्गुरु वासुदेवाचार्य जी विद्या भास्कर जी महाराज, श्रीजगद्गुरु रामानुजाचार्य श्री धराचार्य जी महाराज, महंत विशेष प्रबन्ना जी महाराज, महंत सुरेश दास जी महाराज, जगद्गुरु श्री राम दिनेश आचार्य जी महाराज, श्री महंत अवधेश दास जी महाराज, श्री महंत देवेंद्र प्रसादाचार्य जी महाराज, श्री महंत राजकुमार दास जी महाराज, श्री महंत धर्मदास जी महाराज, डॉ. रामविलास वेदांती जी महाराज, पूर्व सांसद

श्री महंत अनंताचार्य जी महाराज, श्री महंत रामानन्द दास जी महाराज, श्री महंत डॉ. भरतदास जी महाराज समेत विभिन्न संतों को माला, अंगवस्त्र और उपहार भेंट कर सम्मानित किया। मुख्यमंत्री ने कहा कि आज लाखों-लाख दीप अयोध्या धाम में प्रज्वलित होते हैं, जो हर भारतवासी के संकल्प के प्रतीक बनते हैं। यह केवल दीप नहीं हैं, यह दीप 500 वर्षों के अंधकार पर आस्था की विजय के प्रतीक भी हैं। इन 500 वर्षों में किस प्रकार के अपमान झेलने पड़े और

किस प्रकार के संघर्षों से हमारे पूर्वज जुड़े, यह दीप उसी के प्रतीक स्वरूप हैं। तब मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्रीराम तबू में विराजमान थे और अब जब दीपोत्सव का नवम संस्करण हो रहा है, तब भगवान श्रीराम अपने भव्य और दिव्य मंदिर में विराजमान हैं। हर दीप हमें यह याद दिलाता है कि सत्य परेशान हो सकता है, पराजित नहीं हो सकता। सत्य की निर्यात होती है विजयी होने की और विजयी होने की इसी निर्यात के साथ सनातन धर्म 500 वर्षों तक लगातार संघर्ष करता रहा।

आत्मनिर्भर भारत में मीडिया लोकतंत्र का चौथा स्तंभ: डॉ. यूके चौधरी

‘भारत विश्व की अर्थव्यवस्था में चौथे स्थान पर है’



संजना भारती/संजय कुमार

नई दिल्ली। उत्तर पूर्वी जिला द्वारा आयोजित पत्रकार मंगल मिलन में डॉ यूके चौधरी ने बोला कि भारत विश्व की अर्थव्यवस्था में चौथे स्थान पर है। आयात खरीददारी में भारत तीसरे स्थान पर है। यह सब संभव तभी है जब हमारे भारत में स्क्रिप्ट वर्ग अपने हुनर को दिखाता है और स्वदेशी उत्पाद को खरीदना है, भारतीय त्योहार व संस्कृति को बढ़ाना है और दुनिया को दिखाना है। पत्रकारों को दीपावली की बधाई देते हुए उनको सम्मानित किया और उनको आत्मनिर्भर आधुनिक भारत के लोकतंत्र का चौथा स्तंभ बताया। आत्मनिर्भर भारत

■ अपनी योग्यता के दम पर युद्ध के क्षेत्र से भी पत्रकार अपनी जान की बाजी लगाकर अपनी पत्रकारिता को साबित करता है-दीपक चौहान

के संयोजक सचिन मावी ने जिला अध्यक्ष का धन्यवाद किया। मीडिया प्रभारी दीपक चौहान ने पत्रकारों को उनकी सामाजिक भूमिका के लिए प्रोत्साहित कर प्रशंसा की और बताया कि सुरक्षित और स्वच्छ समाज की कल्पना तभी होती है जब पत्रकार गलत के लिए अपनी पत्रकारिता के माध्यम से आवाज बुलंद करते हैं। सम-विषम परिस्थिति में पत्रकार समाज को देश और दुनिया से अलग करता है। अपनी योग्यता के दम पर युद्ध के क्षेत्र से भी पत्रकार अपनी जान की बाजी लगाकर अपनी पत्रकारिता को साबित

रेखा गुप्ता ने वासुदेव घाट पहुंचकर छठ महापर्व की तैयारियों का निरीक्षण किया

संजना भारती संवाददाता/नई दिल्ली। मुख्यमंत्री श्रीमती रेखा गुप्ता ने करमरी गेट स्थित यमुना नदी के वासुदेव घाट पहुंचकर आगामी छठ महापर्व की तैयारियों का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने स्थल पर चल रहे साफाई, समतलीकरण, प्रकाश व्यवस्था, सुरक्षा और श्रद्धालुओं की सुविधा से जुड़े कार्यों की समीक्षा की तथा अधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। मुख्यमंत्री ने कहा कि दिल्ली सरकार इस बार छठ पर्व को पहले से कहीं अधिक भव्य, सुरक्षित और व्यवस्थित रूप में आयोजित करने के लिए पूरी प्रतिबद्धता के साथ कार्य कर रही है। मुख्यमंत्री के साथ इस निरीक्षण में दिल्ली सरकार के विकास व पर्यटन मंत्री श्री कपिल मिश्रा भी उपस्थित थे।

पूर्व मंत्री कमलेश ढांडा ने दी दीपावली, गोवर्धन पूजा व भाई दूज की शुभकामनाएं

एसबी ब्यूरो प्रमुख/निर्मल कुमार

राजौंद/कलायत। हरियाणा की पूर्व महिला एवं बाल विकास राज्य मंत्री तथा पूर्व विधायक हल्का कलायत श्रीमती कमलेश ढांडा ने दीपावली, गोवर्धन पूजा एवं भाई दूज के पावन पर्व पर हल्का क्षेत्र सहित प्रदेश व देशवासियों को हार्दिक शुभकामनाएं दी हैं। उन्होंने कहा कि दीपावली का पर्व अधकार से प्रकाश की और अमरत्व होने और अच्छाई की विजय का प्रतीक है। यह पर्व हमें एकजुटता, प्रेम, भाईचारे और आपसी सद्भाव के साथ समाज में खुशियों का संदेश देता है। श्रीमती ढांडा ने कहा कि दीपावली का त्योहार आत्मविश्वास और नई ऊर्जा लेकर आता है। उन्होंने नागरिकों से अपील की कि इस बार त्योहार को स्वदेशी उत्पादों और मिठ्ठी के दीयों से मनाएं ताकि स्थानीय कारीगरों को भी प्रोत्साहन मिले। साथ ही उन्होंने लोगों से पर्यावरण की रक्षा करते हुए प्रदूषण रहित दीपावली मनाने का आग्रह किया। उन्होंने कहा कि गोवर्धन पूजा हमें प्रकृति, पशुधन और पर्यावरण के प्रति आभार व्यक्त करने की प्रेरणा देती है, जबकि भाई दूज भाई-बहन के पवित्र स्नेह और विश्वास का प्रतीक है। श्रीमती कमलेश ढांडा ने कामना की कि यह त्योहार सभी के जीवन में सुख, शांति, समृद्धि और उज्जवल भविष्य लेकर आए तथा समाज में प्रेम और एकता की भावना को और अधिक मजबूत करे।



कमलेश ढांडा (पूर्व विधायक कलायत)।

Municipal Committee, Rajound

Kaithal Assandh Road, Rajound-136044, Email: secv.rajound@gmail.com, Ph. No. 01746-256257

प्रधान व सचिव नगरपालिका राजौंद की तरफ से दीपावली, भैया दूज, गोवर्धन पूजा की शुभकामनाएं



- समय पर सम्पत्ति कर जमा करवाएं।
- मकान/दुकान बनाने से पहले नगरपालिका से नक्शा पास करवाएं।
- अपने शहर को स्वच्छ बनाने में नगरपालिका का सहयोग करें।
- कूड़े को नगरपालिका राजौंद की गाड़ी में ही डालें।
- गीले व सूखे कचरे के लिए अलग-अलग डस्टबिन में इकट्ठा करें।
- घर और दुकान का कचरा गली-सड़क पर ना डालें।
- फल-सब्जी के छिलके पॉलिथीन में भरकर गली या नाली में न फेंके।
- गीला और सूखा कचरा डोर-टू-डोर वाहन के अलग-अलग बॉक्स में डालें।
- समय-समय पर जारी N.G.T. की हिदायतों की पालना करें।



श्रीमती बबीता प्रधान नगरपालिका, राजौंद



श्री नरेंद्र शर्मा सचिव नगरपालिका, राजौंद

नगर पालिका राजौंद सचिव नरेंद्र शर्मा व चेयरपर्सन बबीता ने नपा सफाई कर्मचारियों के साथ मनाई दिवाली



एसबी ब्यूरो प्रमुख/निर्मल कुमार राजौंद। नगर पालिका राजौंद की चेयरपर्सन श्रीमती बबीता और नपा सचिव नरेंद्र शर्मा ने दीपावली, गोवर्धन पूजा व भाई दूज के पावन पर्व पर नगरवासियों, प्रदेश व देशवासियों को हार्दिक शुभकामनाएं दी हैं। उन्होंने विशेष रूप से नगर की स्वच्छता व्यवस्था संभालने वाले सफाई कर्मचारियों को शुभकामनाएं देते हुए उनके कार्य की सराहना की और उपहार देकर सम्मानित किया। चेयरपर्सन बबीता ने कहा कि दीपावली का पर्व बुगई पर अच्छाई की

■ चेयरपर्सन व सचिव ने नगरवासियों को दी दीपावली, गोवर्धन पर्व व भाई दूज की शुभकामनाएं, सफाई कर्मचारियों को किया सम्मानित

जीत का प्रतीक है। इस दिन भगवान श्रीरामचंद्र जी 14 वर्ष का वनवास पूर्ण कर अयोध्या लौटे थे, और उनके आगमन की खुशी में नगरवासियों ने दीप जलाकर उत्सव मनाया था। उसी परंपरा को हम आज भी प्रेम, एकता और सद्भाव के साथ निभा रहे हैं। उन्होंने कहा कि दीपावली का

त्योहार समाज में प्रकाश, सकारात्मकता और नई ऊर्जा का संदेश देता है।

सचिव नरेंद्र शर्मा ने कहा कि दीपावली का असली अर्थ है अपने जीवन से अंधकार रूपी नकारात्मकता को दूर करना और दूसरों के जीवन में रोशनी फैलाना। उन्होंने सफाई कर्मचारियों

को समाज के वास्तविक "स्वच्छता योद्धा" बताते हुए कहा कि उनकी मेहनत और समर्पण से ही नगर स्वच्छ, सुंदर और स्वस्थ रहता है।

इस अवसर पर नगर पालिका सचिव ने नौजि कोष से सफाई कर्मचारियों को उपहार भेंट किए गए। चेयरपर्सन बबीता ने सभी नगरवासियों से अपील की कि वे दीपावली पर्व स्वच्छता, सद्भाव और पर्यावरण संरक्षण के संदेश के साथ मनाएं तथा जरूरतमंदों के साथ खुशियां बांटकर इस पर्व को और अधिक सार्थक बनाएं।

आया त्यौहार हीरो पे सवार

हीरो की सबसे ज्यादा माईलेज देने वाली
HF-Deluxe अब सबसे सस्ते दामों पर

amazon + Flipkart पर बम्पर छूट

HF-Deluxe Pro बम्पर की छूट पर नया किंमत ₹78000* (नई और सेट कीमत)	HF-Deluxe Self Start बम्पर की छूट पर नया किंमत ₹72200* (नई और सेट कीमत)	HF-Deluxe Kick Start बम्पर की छूट पर नया किंमत ₹67400* (नई और सेट कीमत)	HF-100 बम्पर की छूट पर नया किंमत ₹64500* (नई और सेट कीमत)
--	---	---	---

(एक्स शोरूम कीमत) **₹89,191*** **Xtreme 125R** (एक्स शोरूम कीमत) **₹78,618*** **NEW SUPER Splendor XTEC**

आधार कार्ड लायें, कोई भी हीरो की 2 व्हीलर ले जायें।

वेमिनाल माइलेज X 30% कम जीकेएस टैक्स 50000 तक का छूट USB चार्जर 3 आकर्षक स्ट्राइप्स नई एक्सेसरीज

जीएस हीरो, बदायूँ, उझानी | 9289922626

सतविंद्र राणा उर्फ काका राणा

(समाजसेवी राजौंद)

की ओर से सभी राजौंद वासियों, देश व प्रदेश वासियों को दीपावली पर्व, भाई दूज, गोवर्धन पर्व की हार्दिक शुभकामनाएं



नवीन जिंदल (सांसद कुरुक्षेत्र)



सतविंदर राणा उर्फ काका राणा (समाजसेवी राजौंद)

दीपावली एवं छठ महापर्व 2025

के शुभ अवसर पर ग्राम पंचायत राज शोभन के

मुखिया रविन्द्र कुमार

की ओर से पंचायतवासियों, प्रखंडवासियों, जिलावासियों, बिहारवासियों सहित समस्त देशवासियों को दीपावली एवं छठ महापर्व की हार्दिक शुभकामनाएं एवं अनंत बधाईयां

माँ लक्ष्मी व भगवान सूर्यदेव आपके जीवन को खुशियों से भर दें



निवेदक:-
समस्त शोभन
पंचायत वासी
प्रखंड-खानपुर, जिला-समस्तीपुर

दीपावली एवं छठ महापर्व 2025

के शुभ अवसर पर खानपुर क्षेत्र संख्या-(35) के

जिला पार्षद सदस्य स्वर्णिमा सिंह

की ओर से प्रखंडवासियों, जिलावासियों, बिहारवासियों सहित समस्त देशवासियों को दीपावली एवं छठ महापर्व की हार्दिक शुभकामनाएं एवं अनंत बधाईयां

माँ लक्ष्मी व भगवान सूर्यदेव आपके जीवन को खुशियों से भर दें



निवेदक:-
डॉक्टर लाल बाबू
(शिक्षक)
ग्राम-खानपुर
प्रखंड-खानपुर
जिला-समस्तीपुर

दीपावली एवं छठ महापर्व 2025

के शुभ अवसर पर ग्राम पंचायत राज दिनमनपुर दक्षिणी के

मुखिया गोविंद पासवान

की ओर से ग्रामवासियों, पंचायतवासियों, प्रखंडवासियों, जिलावासियों, बिहारवासियों सहित समस्त देशवासियों को दीपावली एवं छठ महापर्व की हार्दिक शुभकामनाएं एवं अनंत बधाईयां

माँ लक्ष्मी व भगवान सूर्यदेव आपके जीवन को खुशियों से भर दें



निवेदक:-
समस्त ग्राम पंचायत राज
दिनमनपुर दक्षिणी वासी
ग्राम-खतुआहा, प्रखंड-खानपुर
जिला-समस्तीपुर

दीपावली एवं छठ महापर्व 2025

के शुभ अवसर पर ग्राम पंचायत राज दिनमनपुर उत्तरी के

मुखिया तलअत फरीदा

की ओर से पंचायतवासियों, प्रखंडवासियों, जिलावासियों, बिहारवासियों सहित समस्त देशवासियों को दीपावली एवं छठ महापर्व की हार्दिक शुभकामनाएं एवं अनंत बधाईयां

माँ लक्ष्मी व भगवान सूर्यदेव आपके जीवन को खुशियों से भर दें



निवेदक:-
डॉक्टर परवेज आलम
ग्राम-सिरौल
प्रखंड-खानपुर
जिला-समस्तीपुर

दीपावली एवं छठ महापर्व 2025

के शुभ अवसर पर ग्राम पंचायत राज हसनपुर के

मुखिया संजीव कुमार चौधरी

की ओर से पंचायतवासियों, प्रखंडवासियों, जिलावासियों, बिहारवासियों सहित समस्त देशवासियों को दीपावली एवं छठ महापर्व की हार्दिक शुभकामनाएं एवं अनंत बधाईयां

माँ लक्ष्मी व भगवान सूर्यदेव आपके जीवन को खुशियों से भर दें



निवेदक:-
समस्त ग्राम पंचायत राज
हसनपुर वासी
प्रखंड-खानपुर
जिला-समस्तीपुर

दीपावली एवं छठ महापर्व 2025

के शुभ अवसर पर ग्राम पंचायत राज खानपुर दक्षिणी के

मुखिया श्यामा देवी

की ओर से पंचायतवासियों, प्रखंडवासियों, जिलावासियों, बिहारवासियों सहित समस्त देशवासियों को दीपावली एवं छठ महापर्व की हार्दिक शुभकामनाएं एवं अनंत बधाईयां

माँ लक्ष्मी व भगवान सूर्यदेव आपके जीवन को खुशियों से भर दें



निवेदक:-
चन्द्रशेखर राय
प्रदेश अध्यक्ष
राष्ट्रीय लोक जनशक्ति पार्टी
(बिहार), प्रखंड-खानपुर
जिला-समस्तीपुर

दीपावली एवं छठ महापर्व 2025

के शुभ अवसर पर ग्राम पंचायत राज जहाँगीरपुर कोठिया के

मुखिया रुचि कुमारी

की ओर से पंचायतवासियों, प्रखंडवासियों, जिलावासियों, बिहारवासियों सहित समस्त देशवासियों को दीपावली एवं छठ महापर्व की हार्दिक शुभकामनाएं एवं अनंत बधाईयां

माँ लक्ष्मी व भगवान सूर्यदेव आपके जीवन को खुशियों से भर दें



निवेदक:-
डॉ. चन्द्रभूषण कुमार गुप्ता
पैक्स अध्यक्ष
ग्राम-मधुटोल
प्रखंड-खानपुर
जिला-समस्तीपुर

दीपावली एवं छठ महापर्व 2025

के शुभ अवसर पर ग्राम पंचायत राज दिनमनपुर दक्षिणी के

ग्राम कचहरी के सरपंच लालबाबू राम

की ओर से पंचायतवासियों, प्रखंडवासियों, जिलावासियों, बिहारवासियों सहित समस्त देशवासियों को दीपावली एवं छठ महापर्व की हार्दिक शुभकामनाएं एवं अनंत बधाईयां

माँ लक्ष्मी व भगवान सूर्यदेव आपके जीवन को खुशियों से भर दें



निवेदक:-
सरपंच पुत्र सिंदू कुमार
ग्राम-खतुआहा
प्रखंड-खानपुर
जिला-समस्तीपुर

अगर आप कूल्हे के दर्द को नजरअंदाज करते हैं तो हो सकती है ये 4 समस्याएं

शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द होना आपके लिए असहजता का कारण बन सकता है। कुछ मामलों में अगर दर्द तेज है तो वो आपकी शरीर को झकझोर कर रख देता है। कई बार कूल्हे में दर्द होता है, जिसे लोग आम



समस्या समझकर नजरअंदाज कर देते हैं। अगर आप भी कूल्हों में होने वाले दर्द को नजरअंदाज कर रहे हैं तो ऐसी गलती करने से बचें। कूल्हे के दर्द को नजरअंदाज करना कई स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है।

कूल्हों में होने वाला दर्द चलने-फिरने में कठिनाई का कारण बनने के साथ ही साथ कई मामलों में शरीर में जकड़न का भी कारण बन सकता है।

कूल्हे के दर्द को नजरअंदाज करने से होने वाली समस्याएं ?

- चलने-फिरने में कठिनाई होना
- अगर आप लंबे समय तक कूल्हे के दर्द को नजरअंदाज करते हैं तो ऐसे में चलने-फिरने में कठिनाई का भी सामना करना पड़ सकता है। अगर आपको हिप पेन है या कूल्हों में किसी तरह की इंजरी है तो ऐसे में धीरे-धीरे करके आपका दर्द और ज्यादा बढ़ सकता है। इसके अलावा कूल्हे में होने वाले दर्द को नजरअंदाज करने से आपको रोजमर्रा के काम को करने में भी कठिनाई का सामना करना पड़ सकता है।

2. शरीर में जकड़न

अगर आपको लंबे समय से कूल्हों में दर्द होता है तो यह कहीं न कहीं शरीर के अलग-अलग हिस्सों में जकड़न होने का कारण भी बन सकता है। अगर आप कूल्हों के दर्द का स्थायी इलाज नहीं करा रहे हैं तो ऐसे में कमर के आस-पास, गर्दन और पीठ में जकड़न महसूस (Back Stiffness Causes) हो सकती है। दरअसल, ऐसी स्थिति में शरीर में स्कार टिशु बनने लगते हैं, जिससे आपको जकड़न महसूस हो सकती है। वहीं, अगर आपको कूल्हों में फ्रैक्चर हुआ है तो ऐसे में मांसपेशियों में खिंचाव आने के साथ ही सूजन भी आ सकती है।

3. एवैस्कुलर नेक्रोसिस

लंबे समय तक कूल्हों में होने वाले दर्द को नजरअंदाज करना आपके लिए एवैस्कुलर नेक्रोसिस की समस्या का भी कारण बन सकता है।

मानसून में नॉनवेज खाने से करना चाहिए परहेज



सावन के पवित्र महीने में लोगों को शाकाहारी भोजन खाने की सलाह दी जाती है। वहीं अधिकतर लोग इसको धार्मिक महीने से जोड़कर देखते हैं। क्योंकि सावन का महीना भगवान शिव को समर्पित होता है। इसलिए इस महीने हिंदू धर्म के लोग शाकाहारी भोजन खाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि मानसून में मांस खाने से मना करने के पीछे कुछ स्वास्थ्य कारण भी हैं।

बकरे का मांस

आयुर्वेद के अनुसार, बकरे का मांस या फिर मटन के सेवन से वात, कफ और अग्नि की समस्या बढ़ जाती है। क्योंकि मांस भारी और चिकनाई युक्त होता है और इसको पचाने में भी दिक्कत होती है। अगर आप बारिश के मौसम में बकरे का मांस खाता है, तो उसको भारीपन, अपच, सूजन, जोड़ों में दर्द और नौद में बेचैनी की समस्या हो सकती है।

मुर्गें का मांस

इस मौसम में चिकन खाने से कब्ज, अपच, गैस और दस्त की समस्या हो सकती है। क्योंकि मुर्गें का मांस बहुत चिकना होता है, जिसके कारण व्यक्ति को स्किन

संबंधी समस्या भी हो सकती है।

रेड मीट

बीफ या रेड मीट जैसे भारी मांस का सेवन करने से शरीर में भारीपन होता है। इसको पचने में भी समस्या होती है। इनमें भी फैट कंटेंट बहुत ज्यादा होता है। जिस कारण उल्टी, अपच से लेकर फोड़े-फुंसी आदि की समस्या हो सकती है।

मछली

इस मौसम में मछलियों में अंडे होते हैं, जिस कारण से इनको नहीं खाना चाहिए। ऐसी मछलियां खाने से बांडी में लालिमा और खुजली की समस्या हो सकती है। इसका सेवन करने से शरीर का कफ बढ़ जाता है। जोकि स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

मानसून में क्यों कमजोर हो जाता है पाचन

मानसून में बैक्टीरिया और वायरल इन्फेक्शन ज्यादा होता है। बहुत ज्यादा नमी, साफ-सफाई न होने और धूप की कमी से डाइजेशन बिगड़ने की समस्या हो सकती है। इस समय पानी भी साफ नहीं मिलता है और दूषित पानी पीने से भी समस्या बढ़ सकती है।

विविध

क्या सुबह खाली पेट नमक वाला पानी पीना सुरक्षित है?

आज के समय में जब सुबह की शुरुआत चाय या कॉफी के बिना अधूरी मानी जाती है, वहीं हेल्थ एक्सपर्ट और डॉक्टर सलाह देते हैं कि दिन की शुरुआत अगर पानी से की जाए, खासकर खाली पेट, तो यह शरीर के लिए काफी फायदेमंद हो सकता है।

पानी न सिर्फ शरीर को हाइड्रेट करता है बल्कि पाचन क्रिया को भी बेहतर बनाता है। हालांकि, हर किसी को सुबह-सुबह सादा पानी पीना आसान नहीं लगता। ऐसे में कुछ लोग उसमें नींबू मिलाकर पीते हैं तो कुछ लोग शहद, एप्पल साइडर विनेगर या फिर नमक मिलाकर पानी का सेवन करते हैं। खासकर नमक वाला पानी पीने का चलन आजकल तेजी से बढ़ रहा है। इसे कुछ लोग 'सोल वाटर' (Sole Water) भी कहते हैं, जिसमें सेंधा या समुद्री नमक मिलाकर गुनगुना पानी पिया जाता है।

क्या सुबह खाली पेट नमक वाला पानी पीना सुरक्षित है ?

डाइटिशियन एवं न्यूट्रिशनस्ट अर्चना जैन बताती हैं कि हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट डिजीज या किडनी से जुड़ी समस्याओं से जुझ रहे लोगों को नमक वाले पानी से परहेज करना चाहिए। ज्यादा नमक लेने से शरीर में



सोडियम की मात्रा बढ़ जाती है, जिससे ब्लड प्रेशर बढ़ (namak pani peene ke nuksan) सकता है और किडनी पर असर पड़ सकता है। दिनभर की डाइट में पहले ही पर्याप्त नमक शामिल होता है, ऐसे में ज्यादा नमक लेना हानिकारक हो सकता है। यदि आप सुबह नमक वाला पानी पीने का सोच रहे हैं तो एक चुटकी सेंधा या काला नमक ही काफी है और इसे हफ्ते में 2-3 बार ही पिया जाना चाहिए। रोजाना इसका सेवन करने से शरीर में सोडियम असंतुलन हो सकता है। इसलिए, डाइटिशियन की सलाह है कि किसी भी तरह का हेल्थ ट्रेड अपनाने से पहले

अपनी सेहत की स्थिति और जरूरतों को ध्यान में रखते हुए डॉक्टर या न्यूट्रिनिस्ट से सलाह जरूर लें।

सुबह नमक का पानी कौन पी सकता है ?

सुबह खाली पेट पानी पीना सेहत के लिए अच्छा माना जाता है, लेकिन जब इसमें नमक मिलाकर पिया जाए, तो इसके फायदे और नुकसान दोनों हो सकते हैं। डाइटिशियन अर्चना जैन के अनुसार, अगर आप हेल्दी हैं तो हल्के गुनगुने पानी में थोड़ा सा सेंधा नमक या काला नमक मिलाकर पीते हैं, तो यह शरीर को डिटॉक्स करने, पाचन

क्या केले में काला नमक लगाकर खाना फायदेमंद है?

केले में काला नमक लगाकर खाना, सुनने में थोड़ा अटपटा लग सकता है लेकिन, सेहत के लिए यह सच में फायदेमंद है। दरअसल, कुछ पुराने लोग केले में काला नमक लगाकर अब भी खाते हैं और उनका मानना है कि केला और काला नमक का कॉम्बिनेशन आपके गट हेल्थ के लिए फायदेमंद है। इन दोनों को एक साथ खाने से आपकी पाचन क्रिया तेज होती है, आंतों की सेहत सही रहती है और आपको मल त्याग से जुड़ी समस्याओं का भी सामना नहीं करना पड़ेगा। लेकिन, क्या साइंस के नजरिए से केला और काला नमक का सेवन फायदेमंद है ? कहीं इसके कुछ नुकसान तो नहीं हैं।

केले में काला नमक लगाकर खाने के फायदे

सुपर्णा मुखर्जी बताती हैं कि केले और काले नमक का सेवन कुछ लोगों को, खासकर आयुर्वेद जैसी पारंपरिक प्रथाओं में, पाचन स्वास्थ्य के लिए, फायदेमंद लगता है। हालांकि, कुछ प्वाइंट्स को समझें तो समझ सकते हैं कि सेहत के लिए काला नमक और केले का सेवन क्यों फायदेमंद है ?

बेहद फायदेमंद है केला और काला नमक का कॉम्बिनेशन

केला आहारীয় फाइबर, विशेष रूप से पेक्टिन और प्रतिरोधी स्टार्च से भरपूर है। यह नियमित मल त्याग को बढ़ावा देते हैं और लाभकारी आंत बैक्टीरिया को पोषण देते हैं। इनमें पाचक एंजाइम भी होते हैं जो पाचन क्रिया के काम काज को तेज करने में मदद कर सकते हैं। अब बात करें काला नमक की तो आयुर्वेद काले नमक को पाचन संबंधी लाभों वाला एक ठंडा मसाला मानता है। ऐसा माना जाता



है कि यह गैस्ट्रिक जूस को उत्तेजित करता है, पित्त उत्पादन को बढ़ाता है और पोषक तत्वों के अवशोषण में मदद करता है। इसके क्षारीय गुण पेट के अतिरिक्त एसिड को भी बेअसर कर सकते हैं, जिससे सूजन, एसिडिटी और पेट फूलने जैसी समस्याओं से राहत मिल सकती है।

कब्ज से राहत दिलाने में मददगार

केले में मौजूद फाइबर, काले नमक के रेचक (लेक्सेटिव) गुणों के साथ मिलकर, मल को नरम करने और मल त्याग को आसान बनाने में मदद कर सकता है। इसलिए जिन लोगों को कब्ज की समस्या रहती है या फिर जिन लोगों को बवासीर की दिक्कत रहती है उनके लिए भी केला और काला नमक का सेवन फायदेमंद है।

ब्रेकअप से टूट गया है दिल? जानिए कैसे फिर से खुद को संभालें

ब्रेकअप का दर्द असहनीय हो सकता है, ऐसा लगता है जैसे जिंदगी थम सी गई हो और आगे बढ़ने की सारी उम्मीदें खत्म हो गईं हो। यह सच है कि किसी खास इंसान का जाना और गहरा जख्म दे जाता है, लेकिन याद रखें, एक व्यक्ति के चले जाने से आपकी पूरी जिंदगी खत्म नहीं होती। जैसे हर इंसान एक नए मौके का हकदार होता है, वैसे ही आप भी एक नई शुरुआत के काबिल हैं। ब्रेकअप के बाद आगे बढ़ना मुश्किल जरूर है, लेकिन नामुमकिन नहीं। आइए जानते हैं कि कैसे आप खुद को टूट हुए रिश्ते की अंधेरी गलियों से बाहर निकालकर फिर से रोशनी की ओर ले जा सकते हैं।



1. स्वीकार करें कि आप टूट चुके हैं और खुद को ठीक करने की कोशिश करें

दिल टूटना आसान नहीं होता। पहला कदम है अपनी भावनाओं को स्वीकार करना और कहना, 'हां, मुझे दुख हुआ है।' कभीकभी हम अपना दर्द छिपा लेते हैं, लेकिन इससे वह और गहरा हो जाता है। यह जरूरी है कि आप जो महसूस कर रहे हैं, उसे महसूस करें, चाहे वह उदासी हो, गुस्सा हो या उलझन। रोने का दिल करें तो रोएं, दिल में जो भी चल रहा है उसे लिखें, लेकिन खुद से झूठ न बोलें। दर्द

को स्वीकार करना ही असली हिम्मत है और ठीक होने की शुरुआत है।

2. खुद को दोष देने की बजाय खुद से प्यार करें

ब्रेकअप के बाद, हमारे मन में अक्सर सवाल आते हैं कि क्या मैंने कोई गलती की ?', 'क्या मैं काफी अच्छा नहीं था ?' ऐसे विचार आपको और भी ज्यादा दुखी कर सकते हैं। इसके बजाय, सोचें कि अगर आपका कोई करीबी दोस्त इस दौर से गुजर रहा होता, तो आप क्या कहते। अब खुद से भी यही बातें कहें। प्यार में कुछ गलत हुआ, यह आपकी गलती नहीं है। खुद को कोसना बंद करें, खुद के प्रति दयालु बनें और धीरेधीरे फिर से मुस्कुराना सीखें।

3. खुद से फिर से प्यार करना शुरू करें

ब्रेकअप के बाद जिंदगी बिखर सकती है। लेकिन यही वो समय है जब आप अपने लिए खड़े हो सकते हैं। खुद से जुड़ें, ऐसे काम करें जिनसे आपको अच्छा महसूस हो, चाहे वो किताब पढ़ना हो, टहलने जाना हो, या अकेले में चाय पीना ही क्यों न हो। याद रखें, जब तक आप खुद से प्यार नहीं करेंगे, आप किसी और से भी ठीक से प्यार नहीं कर पाएंगे।

4. समझें कि अपने दिल की बात कहना कोई कमजोरी नहीं है

अपनी भावनाओं को दबाना अच्छा विचार नहीं है। इससे आपका दिल भारी हो जाता है और धीरेधीरे आपकी ऊर्जा खत्म हो जाती है। अगर बोलना, लिखना, गाना या चिल्लाना मुश्किल हो रहा है तो अपनी भावनाओं को रचनात्मक तरीकों से व्यक्त करें। आप चित्रकारी, संगीत, नृत्य या डायरी लिखने का सहारा ले सकते हैं। रोजाना बस 10 मिनट

क्रिया को बेहतर करने और कब्ज की समस्या को कम करने में मदद कर सकता है। सुबह-सुबह यह पानी मेटाबॉलिज्म को एक्टिव कर सकता है। साथ ही यह मूत्र मार्ग की सफाई और स्किन का ग्लो बढ़ाने में भी सहायक हो सकता है, लेकिन इसकी मात्रा और प्रकार का सही होना बहुत जरूरी है।

नमक का पानी कैसे बनाएं ?

1 गिलास गुनगुना पानी और 1/4 छोटा चम्मच सेंधा नमक लें और पानी में नमक मिलाकर अच्छी तरह घोल लें और सुबह उठते ही खाली पेट सेवन करें। इसके बाद 20-30 मिनट तक कुछ न खाएं। ध्यान रखें कि बहुत ज्यादा नमक न डालें और रोज पीने से पहले अपने शरीर के रिएक्शन पर ध्यान दें। इसका सेवन रोज न करें बल्कि सप्ताह में 3-4 बार सेवन करना पर्याप्त है।

निष्कर्ष

सुबह खाली पेट नमक वाला पानी पीना कुछ लोगों के लिए पाचन सुधार, डिटॉक्स और कब्ज राहत का अच्छा उपाय हो सकता है। लेकिन यह सभी के लिए उपयुक्त नहीं है, इसे सीमित मात्रा और सही परिस्थिति में ही लेना चाहिए। कोई भी नया हेल्थ रूटिन अपनाने से पहले अपने डॉक्टर या

डायटिशियन की सलाह जरूर लें।

क्या सुबह खाली पेट नमक वाला पानी पीने से वजन कम होता है ?

सुबह खाली पेट गुनगुना नमक वाला पानी पीना मेटाबॉलिज्म को एक्टिव करता है और शरीर को डिटॉक्स करता है, जिससे वजन घटाने (weight loss) में मदद मिलती है। हालांकि सिर्फ नमक वाला पानी वजन कम नहीं कर सकता, इसके साथ हेल्दी डाइट और एक्सरसाइज (namak wala pani for weight loss) भी जरूरी है।

क्या हाई ब्लड प्रेशर के मरीज नमक वाला पानी पी सकते हैं ?

नहीं, हाई ब्लड प्रेशर (high BP) या हाइपरटेंशन के मरीजों को सुबह नमक वाला पानी नहीं पीना चाहिए। इससे शरीर में सोडियम की मात्रा बढ़ सकती है, जो ब्लड प्रेशर को बढ़ा सकता है और दिल की सेहत पर असर डाल सकता है।

रोजाना नमक वाला पानी पीना सभी के लिए सुरक्षित नहीं है। अगर आपको कोई मेडिकल कंडीशन नहीं है, तो हफ्ते में 2-3 बार थोड़ी मात्रा में पीना फायदेमंद हो सकता है। ज्यादा सेवन करने से शरीर में सोडियम असंतुलन और डिहाइड्रेशन हो सकता है।

रसोई में इन टिप्स को अपनाने से आसान होगा काम

आज के समय में अगर किसी को थोड़ी सी मदद मिल जाए, तो न सिर्फ काम आसान हो जाता है। बल्कि इससे समय और मेहनत दोनों की बचत हो जाती है। फिर चाहे ऑफिस का काम हो या घर का। एक-दूसरे की मदद से जिंदगी बेहतर बन सकती है। किचन में घर की औरतें घंटों मेहनत करती हैं, लेकिन अगर उनके काम को कुछ आसान और उपयोगी किचन टिप्स मिल जाएं। तो न सिर्फ खाना बनना तेज हो सकता है, बल्कि खाना अधिक स्वादिष्ट भी बन सकते हैं।

आलू उबालने के दौरान डालें नमक और नींबू

अक्सर ऐसा होता है कि उबले हुए आलू का छिलका निकालने में समस्या होती है। ऐसे में आप आलू को उबालने के समय पानी में थोड़ा सा नींबू और नमक डालें। इससे आलू जल्दी गल जाते हैं और इनका स्वाद भी बढ़ जाता है। इससे आलू का छिलका उतारने में भी आसानी होती है।



इडली का बैटर खट्टा होने पर करें ये काम

कई बार ऐसा होता है कि इडली का बैटर खट्टा हो जाता है, जिसकी वजह से इसका स्वाद बिगड़ जाता है। वहीं अगर आपके साथ भी ऐसा होता है, तो बैटर में थोड़ा सा नारियल का दूध मिलाएं। इससे बैटर का स्वाद बेहतर हो जाएगा।

दही जमाते समय डालें हरी मिर्च

कई बार दही जमाने के लिए थोड़ा सा भी दही नहीं मिल पाता है। ऐसे में आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। आप दूध में हरी मिर्च डालकर रातभर के लिए फ्रिज में रख दें। आप पाएंगी कि सुबह दही जम चुका होगा और यह जल्दी खराब भी नहीं होता है। वहीं इस तरह से दही अच्छा जमता है।

सब्जी ज्यादा तेल सोखती हो तो ट्राई करें ये तरीका

कई बार सब्जी ज्यादा तेल सोखती है, ऐसे में आप कुछ देर के लिए सब्जी को फ्रिज में रख दें। इससे तेल सब्जी के ऊपर जम जाएगा और सब्जी भी हल्की हो जाएगी। यह नुस्खा ट्राई करने के बाद भी सब्जी का स्वाद बरकरार रहेगा।



निकालकर जो भी आपके मन में आए उसे महसूस करें, यह खुद से प्यार करने का एक तरीका है।

5. माफ करें और दिल का बोझ हल्का करने की कोशिश करें

किसी को माफ करना मुश्किल है, लेकिन जरूरी भी है। दूसरी को माफ करने का मतलब खुद को हल्का करना और अपने दिल का बोझ उतारना है। अगर अगर माफ नहीं करते, तो आपके अंदर ही अंदर गुस्सा और उदासी जमा हो जाती है, जो आपको आगे बढ़ने से रोक सकती है। आपके दिल को फिर से प्यार की जरूरत है, इसीलिए आगे बढ़ने से पहले उसे पुराने दर्द से आजाद करना जरूरी है। नए रिश्तों की धीरेधीरे अपनाना, जल्दबाजी न करें। सही लोग सही समय पर मिल जाएंगे।

6. योग और ध्यान से अपने दिल को सुकून दें

कुछ योग आसन आपके दिल को फिर से

खोलने में मदद कर सकते हैं। जैसे ऊंट मुद्रा, सेतु बंध मुद्रा और भुजंग मुद्रा। ये आसन आपकी छाती को खोलते हैं और मन की भावनाओं को बाहर निकालने में मदद करते हैं। सूर्य नमस्कार से शुरुआत करें और फिर दोनों हाथों को दिल के पास 'अंजलि मुद्रा' में जोड़ें और कुछ गहरी सांसें लें। इससे आपके अंदर शांति और ऊर्जा दोनों आएंगी।

7. प्रकृति से जुड़ने के लिए पहाड़ों पर घूम कर आएँ

प्रकृति में बहुत शक्ति है। हरेभरे पेड़, ठंडी हवा, बारिश की बूंदें और पक्षियों की आवाज, ये सब दिल को सुकून देते हैं। रोज कुछ समय बाहर बिताएं। टहलते हुए तीन गहरी सांसें लें और महसूस करें कि हर सांस के साथ हरा रंग आपके दिल में भर रहा है। यह छोटा सा अभ्यास भी धीरेधीरे आपमें दोबारा जीने की इच्छा जगा देगा। आप चाहें तो पहाड़ों या फिर किसी सुकून देने वाली जगह पर घूमने भी जा सकते हैं।