



Hotel OPS

LUXURY STAYS,
DELICIOUS FOOD
EXPERIENCE IT
ALL AT HOTEL OPS




CALL US : 9007747155

PANCHLA, DAKBANGLOW MORE,
NH-6, HOWRAH, 711322

दिल्ली, कोलकाता, लखनऊ एवं हरियाणा से एक साथ प्रसारित

राष्ट्रीय हिन्दी पाक्षिक



RNI NO. WBHIN/2016/70662

POSTAL REGN. NO. WB/HWH/087/2026-2028

तस्वीर बदलते भारत की



S P Kulthia™
JEWELLERS PVT LTD

City Centre 1, Salt Lake
First Floor, Block C-108
+91 98309 10079

Exclusive: Gold | Antique | Jadai | Diamond | Customised Jewellery

मिलकर चुनौतियों से निपटें ब्रिक्स देश : मोदी

भू-राजनीतिक तनाव से आम लोग प्रभावित, ग्लोबल साउथ के विकास पर जोर

नई दिल्ली (राष्ट्रं्रग संवाददाता)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 13 सितंबर को कहा कि बढ़ते भू-राजनीतिक तनाव का दुनियाभर में आम लोगों के जीवन पर गंभीर नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। ऐसे में इन चुनौतियों से निपटने और खासकर 'ग्लोबल साउथ' में समावेशी विकास को बढ़ावा देने के लिए ब्रिक्स देशों को एकजुट होकर काम करना होगा। ब्रिक्स शिखर सम्मेलन को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री ने प्रौद्योगिकी और महत्वपूर्ण खनिजों को रणनीतिक दबाव बनाने के साधन के रूप में इस्तेमाल किए जाने पर गंभीर चिंता जताई। उन्होंने कहा कि इससे साझा प्रगति और समृद्धि की राह में बाधा आ सकती है।

मोदी ने कहा कि महामारियों, जलवायु संबंधी आपदाओं और



आपूर्ति श्रृंखला में व्यवधानों ने साबित किया है कि आज की परस्पर जुड़ी दुनिया में कोई भी संकट केवल एक क्षेत्र तक सीमित नहीं रहता। इसलिए ब्रिक्स देशों के बीच लचीलापन बढ़ाने, चुनौतियों की समय रहते पहचान करने और तत्काल कार्रवाई करने की आवश्यकता है। उन्होंने कहा कि

सहयोग ढांचा आपूर्ति श्रृंखलाओं को अधिक विश्वसनीय और मजबूत बनाने में मदद करेगा। वहीं, 'ब्रिक्स इनक्यूबेटर नेटवर्क' स्टार्टअप और इनक्यूबेटर्स को आपस में जोड़ने का काम करेगा। मोदी ने कहा कि 'ग्लोबल साउथ' के सामने मौजूद चुनौतियों से निपटने के लिए ब्रिक्स देशों को मिलकर काम करना होगा।

उन्होंने कहा कि 'ग्लोबल साउथ' का ब्रिक्स पर भरोसा बढ़ा है। शिखर सम्मेलन में चीन के राष्ट्रपति शी चिनफिंग, रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन, ईरान के राष्ट्रपति मसूद पेजेशिकयन, मलेशिया के प्रधानमंत्री अनवर इब्राहिम और इंडोनेशिया के राष्ट्रपति प्रबोवो सुबियांतो समेत ब्रिक्स देशों के प्रमुख नेता मौजूद रहे।

अमेरिकी दबाव में झुक रही मोदी सरकार : राहुल

नयी दिल्ली (राष्ट्रं्रग संवाददाता)। लोकसभा में नेता प्रतिपक्ष राहुल गांधी ने 2,000 रुपये से अधिक के व्यापारी यूपीआई लेनदेन पर मर्चेंट डिस्काउंट रेट (एमडीआर) लगाए जाने की संभावित व्यवस्था को लेकर केंद्र सरकार पर निशाना साधा है। 15 सितंबर को सोशल मीडिया मंच 'एक्स' पर उन्होंने आरोप लगाया कि मोदी सरकार अमेरिकी भुगतान कंपनियों के दबाव में भारत की शून्य-एमडीआर नीति में बदलाव का रास्ता खोल रही है।

राहुल गांधी ने कहा कि दुकानदारों से लिया जाने वाला शुल्क अंततः वस्तुओं की कीमतों में शामिल हो सकता है, जिससे ग्राहकों पर बोझ बढ़ने की आशंका है। उन्होंने दावा किया कि 2,000 रुपये से अधिक के यूपीआई लेनदेन संख्या में करीब पांच प्रतिशत हैं, लेकिन कुल लेनदेन मूल्य में उनकी हिस्सेदारी लगभग 65 प्रतिशत है।

यह टिप्पणी वित्त मंत्रालय की अधिसूचना के बाद आई है, जिसमें 2,000 रुपये तक के यूपीआई लेनदेन पर प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष शुल्क नहीं लगाने की बात कही गई है।

बंगाल में 252 मदरसे बंद करने का आदेश

राज्यव्यापी सर्वे के बाद कार्रवाई, करीब 100 अन्य मदरसों को कारण बताओ नोटिस

कोलकाता (राष्ट्रं्रग संवाददाता)। पश्चिम बंगाल सरकार ने राज्य में संचालित मदरसों के राज्यव्यापी सर्वे के बाद 252 मदरसों को बंद करने का आदेश दिया है। वहीं करीब 100 अन्य मदरसों को कारण बताओ नोटिस जारी किया गया है। अधिकारियों के अनुसार यह कार्रवाई आवश्यक सरकारी मंजूरी और बुनियादी ढांचे से जुड़ी कमियां पाए जाने के बाद की गई है।

अल्पसंख्यक मामलों एवं मदरसा शिक्षा विभाग के मंत्री खुदीराम टुडू ने बताया कि जिन मदरसों के पास आवश्यक सरकारी मंजूरी है, वे संचालित होते रहेंगे। नोटिस पाने वाले करीब 100 मदरसों के जवाब की जांच के बाद आगे की कार्रवाई की जाएगी।

राज्य सरकार के अनुसार जून की शुरुआत से सभी जिलों में सर्वे कराया गया। इसमें मदरसों की मंजूरी की स्थिति, बुनियादी ढांचे और प्रबंधन व्यवस्था से जुड़ी जानकारी जुटाई गई। सर्वे में 2,132 मदरसों के आवश्यक



की मंजूरी नहीं होने की जानकारी सामने आई। सरकार की कार्रवाई के बाद राजनीतिक प्रतिक्रियाएं भी सामने आई हैं। विपक्ष की ओर से सभी मदरसों को एक नजर से नहीं देखने की बात कही गई है, जबकि सरकार ने कहा है कि आवश्यक अनुमति के साथ संचालित मदरसों को बंद नहीं किया जा रहा है।

जल्द सत्ता में लौटेगी तृणमूल : ममता बनर्जी

कोलकाता (राष्ट्रं्रग संवाददाता)। तृणमूल कांग्रेस प्रमुख एवं पश्चिम बंगाल की पूर्व मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने कहा है कि उनकी पार्टी जल्द ही राज्य की सत्ता में वापस लौटेगी। 14 सितंबर को तृणमूल कांग्रेस ने भी उनके इस संदेश को प्रमुखता से सामने रखा।

तृणमूल कांग्रेस ने नंदीग्राम और रेजीनगर विधानसभा उपचुनाव के लिए उम्मीदवारों की घोषणा कर दी है। नंदीग्राम से ममता बनर्जी स्वयं चुनाव नहीं लड़ेंगी। पार्टी ने यहां संचिता प्रधान डे और रेजीनगर से

उन्होंने यहां से चुनाव लड़ा था। इस बार उनके नाम को लेकर अटकलों के बीच पार्टी ने संचिता प्रधान डे को उम्मीदवार बनाया है।

दोनों सीटों पर तृणमूल से जुड़े अलग-अलग गुटों द्वारा उम्मीदवार उतारे जाने से पार्टी के सामने राजनीतिक चुनौतियां भी सामने आई हैं। ममता बनर्जी का सत्ता में वापसी का दावा ऐसे समय आया है, जब उनकी पार्टी विपक्ष में है और राज्य की सत्ता में बदलाव के बाद बंगाल की राजनीति नए दौर में प्रवेश कर चुकी है।



रबीउल आलम चौधरी को उम्मीदवार बनाया है।

नंदीग्राम ममता बनर्जी के राजनीतिक सफर में महत्वपूर्ण रहा है। 2021 के विधानसभा चुनाव में



जय मिश्र

ज्यो-ज्यो कदम बढ़ेंगे आगे स्वतः मार्ग बन जाएगा हटना होगा उसे मार्ग से, जो बाधक बन आएगा

आचार्यश्री महाश्रमण

अहम्

हमारे प्रेरणास्त्रोत

पूज्य स्व. सम्पतमल जी बच्छावत को सश्रद्धा स्मरण

सम्वत्सरी पर्व पर जाने-अनजाने हुई मूलों के लिए अन्तःकरण से खमत-खामणा

बिमला बच्छावत

नरेन्द्र-अनुपमा बच्छावत

गर्व-श्रेया बच्छावत

चुरू कोलकाता



जय महाश्रमण

POWER ELECTRONICS

System Integrator/ Authorised Dealer

SWITCHGEAR SAFESURE LAPP KABEL L1 legrand HENSEL

11, Pollock Street, Kolkata-700001 Phone : 233 2235 0238/1324 Mob-98310 21320 e-mail: nkb@powere.in



RUBY PARK PUBLIC SCHOOL
TARATALA



No.1
CBSE SCHOOL
IN SOUTH KOLKATA
BY TIMES SCHOOL
RANKING EAST 2026



THE CBSE ADVANTAGE +2

SCIENCE | COMMERCE | HUMANITIES

Where strong foundations meet future-ready learning.

MODERN CAMPUS. INSPIRING FUTURE.

FUTURE-READY LEARNING



SMART CLASSROOMS
Interactive learning with smart boards and digital resources.



ROBOTICS & AI LAB
Science, Maths, IT, Robotics & AI, Space & iPad Lab for hands-on learning.



SPACE & ASTRO LAB
Explore space through telescopes, models & digital simulations, inspiring curiosity and discovery.



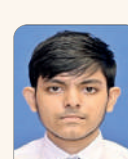
SPORTS & WELL-BEING
Taekwondo • Chess • Cricket • Yoga Football • Swimming • Basketball Table Tennis • Badminton

ACADEMIC EXCELLENCE THAT SHOWS

98.2% HIGHEST CLASS X	97% HIGHEST CLASS XII	RANK 197 WBJEE HIGHEST RANK	RANK 2473 JEE ADVANCED HIGHEST RANK	AIR 1467 NEET AMONG CITY TOPPERS	98.677 CUET HIGHEST PERCENTILE
---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------------	---	--	--

Outstanding performances across JEE • NEET • WBJEE • CUET & other competitive examinations

OUR STUDENTS. OUR PRIDE.



SAMPRIT DATTA
CLASS XII TOPPER - 97%
• JEE MAIN 2026
99.93 PERCENTILE
• JEE ADVANCED 2026
AIR 2473
• ISI - AIR 124



AARUSH
NEET AIR (GEN) 1467 - 99.85
• WITHIN TOP 14 IN KOLKATA
• TOP 100 IN WEST BENGAL
• WBJEE - ENGINEERING
RANK - 197 | PHARMACY RANK 283
• JEE MAIN - 99.48
• JEE ADVANCED - AIR 4911 (TOP 9%)

EARLY YEARS & PRIMARY LEARNING



- Play-based & activity-led learning
- Strong foundations in literacy, numeracy & creativity
- Safe and nurturing environment for confident learners

ADMISSIONS OPEN 2027-28
NURSERY TO CLASS XI

8687 600 600  **rubypark.com**
P-17, TRANSPORT DEPOT ROAD, ALIPORE MINT COLONY, TARATALA, KOLKATA - 700 088



Panna
Diamond World
JEWELLERS

FLAT 31% OFF
ON DIAMOND PRICES

Above 1 Lakh	1 Gold Coin	
2-3 Lakhs	Extra 5% + 2 Gold Coin	
3-5 Lakhs	Extra 7.5% + 3 Gold Coin	
5 Lakhs Onwards	Extra 10% + 4 Gold Coin	

FESTIVE OFFER

78900 77777 / 78900 67777 | 24,Camac Street | Kankurgachi | Chinara Park | Howrah

सम्पादकीय

कभी शुद्धता और पौष्टिकता का प्रतीक माना जाने वाला पनीर आज मिलावट और मुनाफाखोरी के घेरे में है। एनालॉग पनीर को असली बताकर बेचे जाने की बढ़ती शिकायतें न केवल खाद्य सुरक्षा पर सवाल उठाती हैं, बल्कि उपभोक्ता के भरोसे को भी चोट पहुंचाती हैं।



कभी विशिष्ट खाद्य पदार्थ माने जाने वाले पनीर को लेकर आज बढ़ता अविश्वास चिंता की बात है। मुनाफे के लिए उपभोक्ता के भरोसे से खिलवाड़ का कारोबार देशभर में फैल रहा है। दिल्ली में सामने आया नकली पनीर का मामला इसी समस्या की एक कड़ी है। यह स्थिति केवल मिलावटखोरी नहीं,

पनीर में मिलावट, भरोसे पर चोट

बल्कि हमारी खाद्य सुरक्षा व्यवस्था की कमजोरियों को भी उजागर करती है। समस्या का एक बड़ा कारण एनालॉग पनीर की बढ़ती खपत है। इसमें वैजिटेबल फैट, स्टार्च, प्लांट प्रोटीन और गैर-डेयरी उत्पादों का इस्तेमाल किया जाता है। यह असली दूध से बने पनीर की तुलना में काफी सस्ता होता है और लागत में 40 से 50 प्रतिशत तक का अंतर बताया जाता है। कम लागत और अधिक मुनाफे का लालच रेस्टोरेंट, कैटर और खाद्य कारोबारियों को इसकी ओर खींचता है। लेकिन सस्ता विकल्प अपने आप में अपराध नहीं है। समस्या तब शुरू होती है, जब एनालॉग पनीर को असली पनीर बताकर ग्राहक को बेचा जाता है।

ग्राहक को यह जानने का पूरा अधिकार है कि उसकी थाली में क्या परोसा जा रहा है। यदि किसी उत्पाद को स्पष्ट रूप से एनालॉग पनीर के रूप में बेचा जाए तो उपभोक्ता अपनी पसंद और जरूरत के अनुसार निर्णय ले सकता है। लेकिन जानकारी छिपाकर उसे दूध से बने पनीर के रूप में पेश करना विश्वास के साथ धोखा है। रेस्टोरेंट इस मामले में महत्वपूर्ण कड़ी हैं, क्योंकि तैयार

व्यंजन में इस्तेमाल पनीर की वास्तविक प्रकृति ग्राहक आसानी से पहचान नहीं सकता। खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण को ऐसे मामलों में निगरानी और कार्रवाई प्रभावी करनी होगी। केवल छापेमारी या प्रतिबंध समस्या का स्थायी समाधान नहीं है। असली पनीर की गुणवत्ता जांच, आपूर्ति और उपलब्धता सुनिश्चित करने के साथ रेस्टोरेंट और होटल संचालकों को भी खरीद गए खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता के लिए जवाबदेह बनाना होगा। पैकेट पर एनालॉग पनीर का उल्लेख स्पष्ट और अनिवार्य होना चाहिए। इसके साथ आर्थिक पक्ष पर भी ध्यान जरूरी है। यदि सस्ता उत्पाद वैध है तो उसकी कीमत का लाभ उपभोक्ता तक पहुंचना चाहिए। असली पनीर की कीमत वसूलकर सस्ता विकल्प बेचने वालों पर कड़ी कार्रवाई होनी चाहिए। जागरूक उपभोक्ता भी इस व्यवस्था को बदलने में बड़ी भूमिका निभा सकता है। खाद्य पदार्थों में भरोसा सबसे जरूरी तत्व है। पनीर की शुद्धता सुनिश्चित करना केवल स्वास्थ्य का प्रश्न नहीं, बल्कि उपभोक्ता के अधिकार और बाजार की ईमानदारी की कसौटी भी है। – **आरती तिवारी**



यदि आप वास्तव में कुछ चाहते हैं, तो इसके लिए प्रतीक्षा न करें – अपने आप को बेसब्र होना सिखाएं।
– **गुरबखा चाल**

गणेश चतुर्थी केवल भगवान गणेश के जन्म का उत्सव नहीं, बल्कि उनके जीवन से बुद्धि, विवेक और शुभ कर्मों की प्रेरणा लेने का पावन अवसर है।

बुद्धि – विवेक की सीख



मनीष तिवारी

गणेश चतुर्थी केवल भगवान गणेश के जन्म का उत्सव नहीं, बल्कि बुद्धि, विवेक और संयम को जीवन में अपनाने का पर्व है। भाद्रपद शुक्ल पक्ष की चतुर्थी को मनाई जाने वाली गणेश चतुर्थी श्रद्धा और उल्लास के साथ मनाई जाती है। घरों और मंदिरों में गणेश प्रतिमाओं की स्थापना होती है। पूजा-अर्चना और धार्मिक आयोजन होते हैं। यह उत्सव भक्ति के साथ सकारात्मकता का संदेश देता है।

बुद्धि और विवेक का संदेश : भगवान गणेश का स्वरूप कई महत्वपूर्ण संदेश देता है। उनका बड़ा मस्तक ज्ञान और दूरदृष्टि, बड़े कान सुनने और समझने तथा छोटी आंखें एकाग्रता का प्रतीक हैं। गणेश जी बताते हैं कि केवल ज्ञान प्राप्त करना पर्याप्त नहीं, उसका सही दिशा में उपयोग भी जरूरी है। विवेक से लिया निर्णय कठिन परिस्थितियों को सरल बना सकता है। आज सूचनाओं की भरमार के बीच सही और गलत को पहचानने के लिए विवेक पहले से अधिक जरूरी है।

विघ्नों से लड़ने की प्रेरणा : भगवान गणेश को विघ्नहर्ता कहा जाता है। चुनौतियां आती हैं, लेकिन उनसे घबराने के बजाय धैर्य, विवेक और मेहनत के साथ आगे बढ़ना चाहिए। गणेश जी का संदेश है कि बाधाओं को देखकर रुकना नहीं, बल्कि उनसे सीख लेकर आगे बढ़ना चाहिए। सकारात्मक सोच कठिन परिस्थितियों से लड़ने की शक्ति देती है और असफलता के बाद फिर प्रयास करने का साहस देती है।

प्रथम पूज्य होने का महत्व : किसी भी शुभ कार्य की शुरुआत भगवान गणेश की पूजा से करने की परंपरा सदियों से चली आ रही है। उन्हें प्रथम पूज्य माना जाता है। किसी कार्य से पहले मन को स्थिर और उद्देश्य को स्पष्ट रखना चाहिए। गणेश जी का स्मरण अहंकार छोड़कर विनम्रता के साथ आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है।

माता-पिता का सम्मान : भगवान गणेश के जीवन से माता-पिता के प्रति सम्मान, प्रेम और समर्पण का संदेश मिलता है। आज परिवारों के बीच दूरी बढ़ रही है, तब गणेश उत्सव हमें माता-पिता और परिवार के प्रति जिम्मेदारियों को याद करने का अवसर देता है। प्रेम, सम्मान और संवाद ही रिश्तों को मजबूत बनाते हैं। नई पीढ़ी के लिए यह संदेश विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।

सफलता के लिए एकाग्रता : गणेश जी का एकदंत स्वरूप एकाग्रता का संदेश देता है। सफलता के लिए व्यक्ति को अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए और असफलताओं से विचलित नहीं होना चाहिए। मृषक चंचल मन और इच्छाओं का प्रतीक माना जाता है। गणेश जी सिखाते हैं कि इच्छाओं पर नियंत्रण जरूरी है। एकाग्र मन ही सही दिशा में आगे बढ़ता है।

उत्सव के साथ संस्कार : गणेश चतुर्थी नई पीढ़ी को संस्कृति और परंपराओं से जोड़ने का महत्वपूर्ण माध्यम है। घरों, मंदिरों और सार्वजनिक स्थानों पर प्रतिमाएं स्थापित होती हैं। आरती, भजन और धार्मिक कार्यक्रमों में बच्चे भी उत्साह से शामिल होते हैं। इससे उन्हें संस्कृति और मूल्यों से परिचित कराया जा सकता है। उत्सव तभी सार्थक है, जब उसके संदेश अगली पीढ़ी तक पहुंचें।

पर्यावरण संरक्षण की जिम्मेदारी : गणेश उत्सव पर्यावरण के प्रति जिम्मेदारी का संदेश देता है। मिट्टी से बनी पर्यावरण अनुकूल प्रतिमाओं का उपयोग महत्वपूर्ण कदम है। स्वच्छता और प्रदूषण से बचाव जरूरी है। आस्था के साथ पर्यावरण जागरूकता जुड़ जाए तो उत्सव का महत्व और बढ़ जाता है।

आज भी प्रासंगिक संदेश : भगवान गणेश का संदेश आज भी प्रासंगिक है। वे सिखाते हैं कि ज्ञान के साथ विनम्रता, शक्ति के साथ संयम और सफलता के साथ जिम्मेदारी जरूरी है। यदि हम बुद्धि, विवेक और सकारात्मक सोच को जीवन में उतार लें तो यही गणेश उत्सव की सबसे बड़ी सार्थकता होगी। सही सोच, सच्चे कर्म और दृढ़ संकल्प से जीवन की हर बाधा को पार किया जा सकता है।

मौलिक अधिकारों के संरक्षण की दिशा में न्यायिक पहल

डॉ. जगदीप सिंह

हाल ही में सुप्रीम कोर्ट ने एक फैसला सुनाया है, जो पूरे देश के युवाओं के लिए राहतकारी है। चीफ जस्टिस सूर्यकांत की अध्यक्षता वाली पीठ ने अनुच्छेद 142 की असाधारण शक्ति का इस्तेमाल करते हुए जंतर-मंतर और देशभर में हुए छत्र प्रदर्शनों से जुड़ी सभी एफआईआर को रद्द कर दिया। अदालत ने साफ कहा कि सद्भावना से आए युवाओं का भविष्य आपराधिक मामलों की छाया में नहीं रहना चाहिए। यह निर्णय सिर्फ कानूनी राहत नहीं। यह भारतीय लोकतंत्र की आत्मा, अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता और छात्रों के अधिकारों की पुष्टि है। ये प्रदर्शन नीट-यूजी पेपर लीक, परीक्षा व्यवस्था में गड़बड़ी, पारदर्शिता की कमी और शिक्षा मंत्री के इस्तीफे की मांग को लेकर शुरू हुए थे। दिल्ली पुलिस ने अकेले इस अवधि में 13 एफआईआर दर्ज की थीं। हजारों छत्र देश के विभिन्न हिस्सों से दिल्ली आए और जंतर-मंतर पर जमा हुए। प्रदर्शन जल्द ही कई राज्यों में फैल गया। केंद्र सरकार के अलावा बिहार, पश्चिम बंगाल, महाराष्ट्र तथा असम आदि की सरकारों ने अदालत में अर्जी दायर कर इन मामलों को रद्द करने की अनुमति मांगी। अदालत ने न सिर्फ इन अर्जियों को स्वीकार किया, बल्कि पूरे देश पर अपना आदेश लागू कर दिया। किसी भी राज्य या केंद्रशासित प्रदेश में उसी घटना से जुड़ी एफआईआर अगर अभी तक सामने नहीं आई, तो उसे भी बंद माना जाएगा। कोई नई एफआईआर भी दर्ज नहीं की जा सकेगी। ये निर्देश पूरे भारत पर लागू होते हैं। इससे साफ होता है कि अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता किसी एक शहर या घटना तक सीमित नहीं, यह पूरे देश के नागरिकों का अधिकार है।

भारतीय संविधान का अनुच्छेद 19(1)(क) हर नागरिक को वाक् एवं अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का मौलिक अधिकार देता है। इसमें शांतिपूर्ण सभा और विरोध का अधिकार भी शामिल है। जंतर-मंतर पर छत्र इसलिए इकट्ठा हुए थे, क्योंकि वे परीक्षा व्यवस्था की खामियों और अपने भविष्य की चिंताओं को लेकर आवाज उठाना चाहते थे। प्रदर्शन लोकतंत्र का स्वस्थ लक्षण है। जब प्रशासन इस आवाज को दबाने के लिए एफआईआर का सहारा लेता है, तो



सुप्रीम कोर्ट ने नीट पेपर लीक से जुड़े छत्र प्रदर्शनों की एफआईआर रद्द कर अभिव्यक्ति की आजादी, शांतिपूर्ण विरोध और युवाओं के भविष्य की रक्षा की।

संविधान का मूल उद्देश्य कमजोर पड़ता है। सुप्रीम कोर्ट ने ठीक यही कमजोरी दूर की। अदालत ने कहा कि युवा प्रदर्शनकारी, जो सद्भावना से आए थे, उनके खिलाफ मामले आगे नहीं बढ़ाए जाएंगे। यह फैसला लोकतंत्र को मजबूत बनाता है, क्योंकि लोकतंत्र सिर्फ चुनाव तक सीमित नहीं होता। लोकतंत्र में नागरिकों को बिना भय के अपनी बात कहने, नीतियों पर सवाल उठाने और शांतिपूर्ण तरीके से विरोध जताने का अधिकार होना चाहिए। अगर उनके खिलाफ आपराधिक मामले दर्ज कर दिए जाएं, तो युवा पीढ़ी चुप हो जाएगी।

निस्संदेह, अनु-19 की स्वतंत्रता असीमित नहीं है। संविधान स्वयं अनुच्छेद-19(2) में उचित प्रतिबंधों का प्रावधान करता है। हिंसा, तोड़फोड़ या गंभीर अपराध करने वालों को राहत नहीं मिलनी चाहिए। अदालत ने ठीक यही संतुलन बनाया। दिल्ली पुलिस को उन लगभग 2,873 व्यक्तियों के खिलाफ नई एफआईआर दर्ज करने की अनुमति दी गई, जिनके गंभीर आपराधिक रिकॉर्ड हैं। हत्या, बलात्कार, अपहरण जैसे मामलों वाले लोग

सुविधाओं के शहरों में घटती इंसानी जगह

डॉ. पी.के. बजाज

बढ़ता शहरीकरण सुविधाओं के लिहाज से बेहतर तो लगता है, लेकिन इसकी एक बड़ी कीमत चुकानी पड़ रही है। बुजुर्गों के टहलने, बच्चों के खेलने, दिव्यांगजनों के बाधामुक्त आवागमन और महिलाओं व आम नागरिकों के लिए पैदल चलने, घूमने व बैठने की जगहें उत्तरोत्तर सिकुड़ती जा रही हैं। परिणामस्वरूप, आए दिन बढ़ती दुर्घटनाओं और बीमारियों ने लोगों को अपने घरों तक सीमित रहने पर मजबूर कर दिया है। आज बच्चे खुले मैदानों में खेलने के बजाय मोबाइल गेम्स की तरफ उन्मुख हैं और महिलाएं स्क्रीन पर रीलस देखने में व्यस्त हो गई हैं। मोहल्ले की वे सड़कें, जो कभी बच्चों की किलकारियों, औरतों की बैठकों और बुजुर्गों की सांध्य-आवाजाही से गुलजार रहती थीं, आज मोटर वाहनों की चिल्ल-पों और अंधाधुंध दौड़-भाग से भयाक्रंत हो चुकी हैं।

सुप्रीम कोर्ट ने 19 जून, 2026 के अपने फ़ैसले में कहा कि 'तय फुटपाथों पर चलने का अधिकार एक बुनियादी अधिकार है', जो संविधान के अनुच्छेद 19(1)(ए) के आने-जाने और जीवन की आजादी की संवैधानिक गारंटी से आता है। अतः 'पैदल चलने वालों के लिए खास तौर पर दी गई जगह पर ट्रैफ़िक के बजाय पैदल यात्रियों को प्राथमिकता मिलनी चाहिए।' कोर्ट ने जहां एक ओर सुरक्षित फुटपाथ देने और उन्हें बनाए रखने की सरकारी अधिकारियों की जिम्मेदारी निर्धारित की, वहीं दूसरी ओर उन्हें चलने योग्य, सुरक्षित व बाधामुक्त बनाने पर भी जोर दिया। यह फैसला शहरी नियोजन की इस बुनियादी सोच को चुनौती देता है कि सड़कें मुख्यतः गाड़ियों के लिए होती हैं। साथ ही पैदल चलने वालों को यातायात में बाधा की तरह देखा जाता है। सड़क परिवहन मंत्रालय के अनुसार, 2024 में 36,526 पैदल चलने वालों की सड़क दुर्घटनाओं में मृत्यु हुई, जो सड़क पर होने वाली कुल मौतों का 20.6 प्रतिशत है। इस तरह, हादसों से मरने वाले हर पांच में से एक व्यक्ति पैदल चलने वाला होता है।



एक व्यवस्थित शहर की पहचान यही है कि बच्चा सुरक्षित स्कूल जा सके, बुजुर्ग आसानी से बाजार पहुंच सके और दिव्यांग व्यक्ति बिना बाधा बस स्टॉप तक पहुंच सके।

अक्सर हम टूट हुए फुटपाथ, पार्क की गई कारों, फुटपाथ पर चलती मोटरसाइकिलों, रोजी-रोटी कमाने की जद्दोजहद करने वाले रेहड़ी या खोमचे वालों, बिना ढक्के नालों और रास्ते के बीच में लगे बिजली के खंभों से दो-चार होते हैं, जिनसे फुटपाथ का अस्तित्व ही संकट में पड़ जाता है। विदेशों में पैदल चल, उनके दोनों ओर की हरित पट्टिकाएं, खेलते बच्चे और मजे करते लोग शहर की खूबसूरती में चार चांद लगा देते हैं। यूरोपीय देशों में सड़कों को कारों की स्पीड के बजाय लोगों के हिसाब से डिजाइन किया जाता है। सुरक्षित पैदल चलने और साइकिल चलाने के नेटवर्क, ट्रैफ़िक-शांत पड़ोस और पैदल चलने वालों के लिए बने टाउन सेंटर ने सक्रिय आवाजाही को शहरी जीवन का एक जरूरी हिस्सा बना दिया है। पेरिस का '15-मिनट का शहर' सिद्धांत जरूरी सेवाओं को पैदल या साइकिल की दूरी पर रखने की कोशिश करता है। शहर ने साइकिल चलाने के बुनियादी ढांचे को काफ़ी बढ़ाया है और सैकड़ों पैदल

चलने वाली स्कूल सड़कें बनाई हैं। इसका मकसद गाड़ियों पर निर्भरता कम करना, हवा की गुणवत्ता सुधारना और रोज़ाना की शारीरिक गतिविधियों को शहरी जीवन का हिस्सा बनाना भी है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने सुरक्षित पैदल चलने, शारीरिक सक्रियता, साफ हवा और सड़क सुरक्षा को स्वस्थ जीवन का आधार माना है। अगर दुनिया की आबादी ज्यादा शारीरिक रूप से सक्रिय हो, तो हर साल 4 से 5 मिलियन मौतों को रोका जा सकता है। इसलिए, सुरक्षित पैदल चलने की सहूलियत रोगों से बचाव का एक माध्यम बन जाती है। इससे ऊर्जा भी बचती है, खर्चा भी बचता है, प्रदूषण भी नहीं होता और सड़क पर जाम भी नहीं लगता है। इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ़ साइंस की पहल पर बेंगलोर में चर्च स्ट्रीट पर एक पायलट प्रोजेक्ट के तहत नवंबर 2020 और अप्रैल 2021 के बीच सप्ताहांत में 750 मीटर के हिस्से को मोटर गाड़ियों के लिए बंद कर दिया गया और इसके तहत जीजे चौकाने वाले थे। पायलट प्रोजेक्ट के दौरान, आसपास के दुकानदारों का व्यवसाय बढ़ने के साथ-साथ हवा की गुणवत्ता में सुधार हुआ ही, पैदल चलने वालों की संख्या में औसतन 92 से 117 प्रतिशत तक की बढ़ोतरी हुई। लोगों ने वाहनों के बजाय पैदल चलना और सार्वजनिक परिवहन का इस्तेमाल करना शुरू किया।

चर्च स्ट्रीट की सफलता यह बताती है कि जब लोगों को सुरक्षित और आकर्षक सार्वजनिक जगह मिलती है, तो वे उसका इस्तेमाल करते हैं। शहर में वैंडिंग ज़ोन और पार्किंग स्थल नियत होने चाहिए, ताकि फुटपाथ पूरी तरह पैदल चलने वालों के लिए बचे रहें। यूटिलिटी पोल, ट्रांसफ़ॉर्मर और दूसरे बुनियादी ढांचे से फुटपाथ पर रुकावट नहीं आनी चाहिए। एक अच्छे व्यवस्थित शहर की परख इस बात से होनी चाहिए कि क्या कोई बच्चा सुरक्षित रूप से स्कूल जा सकता है, क्या कोई बुजुर्ग सड़क पर उतरे बिना बाजार पहुंच सकता है, क्या व्हीलचेयर इस्तेमाल करने वाला व्यक्ति बस स्टॉप तक पहुंच सकता है? – **(लेखक मानव विज्ञानी हैं)**

प्रकृति नीलकंठ के घटते ठिकाने



मदद करता है। बदलते पर्यावरण के कारण इसका प्राकृतिक जीवन भी प्रभावित हो रहा है।

तेजी से बढ़ता शहरीकरण, पेड़ों की कटाई, खेतों में रासायनिक दवाओं का बढ़ता इस्तेमाल और प्राकृतिक स्थानों की कमी नीलकंठ के लिए बड़ी चुनौती बन रही है। पेड़ों और खुले इलाकों के घटने से इनके भोजन और सुरक्षित ठिकानों पर असर पड़ता है। नीलकंठ का संरक्षण केवल एक सुंदर पक्षी को बचाना नहीं, बल्कि खेतों और प्रकृति के बीच बने संतुलन को कायम रखना भी है। पेड़-पौधों और खुले प्राकृतिक स्थानों को बचाने के साथ रासायनिक दवाओं के सीमित इस्तेमाल पर भी ध्यान देना जरूरी है। तभी नीलकंठ की खूबसूरत उड़ान आने वाली पीढ़ियां भी देख सकेंगी। – **श्रेयांश तिवारी**

तिरछी नज़र

विनोद कुमार चिक्की

आज बदलाव की इच्छा कायम है, बस परिस्थितियां बदल गई हैं। एआई के माध्यम से अस्सी के दशक में लौटने वाले गंगे सिर पर घने, मुलायम और काले बालों का सुख भोग रहे हैं।

सोशल मीडिया पर इन दिनों अस्सी के दशक में वापसी की होड़ मची हुई है। एआई के सहारे बुढ़े-बुढ़िया फिर से जवान बनने को मचल रहे हैं। लगता है, फिल्म 'दूर गगन की छांव में' के गीत 'कोई लौटा दे मेरे बीते हुए दिन' को सोशल मीडिया ने गंभीरता से ले लिया है। मित्रों और भाइयों से विलगाव तथा एआई से लगाव का यह अद्भुत नजारा इंस्टाग्राम और फेसबुक पर खूब दिखाई दे रहा है। लोग टेक्नोलॉजी के सहारे नॉस्टैल्जिया का सुख प्राप्त करने में लगे हैं।

इच्छाओं के बंधन में बंधे आदमजात की फितरत भी कमाल की होती है। सोशल मीडिया ऐप मदारी बनकर ट्रेंड के डमरू पर हमें बंदर की

एआई ! लौटा दे मेरे बीते हुए दिन



तरह नचाता है। कुछ वर्ष पहले एक ऐप के माध्यम से यह बताया जाता था कि आपकी मृत्यु कब और कैसे होगी। डेढ़ सौ वर्ष की उम्र तक जीने की भविष्यवाणी पाने वाले कई लोग 35-40 की उम्र में ही कोरोना की चपेट में आकर दुनिया से विदा हो गए। तकनीक की भविष्यवाणी भी कभी-कभी इतनी सटीक निकलती है कि भविष्य से पहले ही वर्तमान समाप्त हो जाता है!

इसी तरह फेसऐप के दौर में चिरयुवा दिखने की चाह रखने वाले लोग अचानक 70-80 साल के बुजुर्ग बनने को व्याकुल हो गए थे। आज बदलाव की इच्छा कायम है, बस परिस्थितियां

बदल गई हैं। एआई के माध्यम से अस्सी के दशक में लौटने वाले गंगे सिर पर घने, मुलायम और काले बालों का सुख भोग रहे हैं। चेहरे पर झुर्रियों का स्थायी पता बना चुके वयोवृद्ध फेसबुक उपभोक्ता बिना ब्यूटी पार्लर का शुल्क दिए त्वचा पर निखार ला रहे हैं। ओवरबेट बंदा अंडरएज दिखकर अपनी तस्वीरों पर 'शानदार', 'लाजवाब' जैसी टिप्पणियां बटोर रहा है।

बहरहाल, तकनीकी भागदौड़ और व्यस्तता के कारण भावनात्मक रूप से दूर होते मित्रों और रिश्तेदारों से मिलकर गपशप के माध्यम से पुरानी यादों और घटनाओं को फिर से जीने के आत्मीय सुख की बजाय हम सोशल मीडिया ऐप के जरिए आभासी सुख की तलाश में भटक रहे हैं। रिश्ते पास हों या दूर, एआई बस एक क्लिक में हमें हमारी जवानी के पास पहुंचा देता है।

बहरहाल, अब अस्सी-नब्बे के दशक या अतीत में लौटने के लिए न पुरानी तस्वीरों का संदूक खोलना है, न पुराने दोस्तों को ढूंढना है। बस एआई को आदेश दीजिए और तकनीकजीवी अपनी जवानी में हाज़िर !

एकदा प्रकृति का सबक

क्वींस कॉलेज, वाराणसी के लॉन में गुलाब के फूल मुस्कुरा रहे थे। कॉलेज का एक छात्र काफी देर से गुलाब की शोभा में रम रहा था। इसी दौरान उसने एक गुलाब तोड़ लिया। प्राचार्य का कक्ष पास ही था। छात्र को फूल तोड़ता देख वे उसके पास गए। उन्होंने पीछे से छात्र के कंधे पर हाथ रख दिया, 'तुमने फूल क्यों तोड़ा?' छात्र चौंका, लेकिन विनम्रता-पूर्वक बोला, 'श्रीमान, मुझे पसंद आया, इसलिए तोड़ लिया।'

'बेटे, यह बताओ कि वह फूल उस डाल पर सुन्दर लगता था या तुम्हारे हाथ में?' 'डाल पर, श्रीमान !' निःसन्देह यह गुलाब का फूल इस समय सिर्फ तुम्हें खुशी दे रहा है, परन्तु यह डाल पर होता तो हजारों को प्रसन्नता देता।' यह कहकर प्राचार्य कक्ष में वापस चले



गए। यही छात्र आगे चलकर हिन्दी का महाकवि बना। खड़ी बोली के प्रथम महाकाव्य 'प्रिय प्रवास' के प्रथम पंडित अयोध्यासिंह उपाध्याय 'हरिऔध', जिनके काव्य में प्रकृति-शोभा में एकाकार हो जाने की अद्भुत निष्ठा दिखाई पड़ती है। उन्होंने फिर कभी फूल तो क्या, पत्ती भी न छुई।

– **प्रस्तुति : मुकेश शर्मा**

कार्यालय एवं कथा स्थल :

कान्यकुब्ज भवन

150बी, अहिरीटोला स्ट्रीट, कोलकाता-700 005

सहयोगी संस्थाएँ :

- सत्संग भवन
- उत्तरप्रदेशीय देशवारी समाज
- अखिल भारतीय क्षत्रिय समाज
- काशी प्रयाग बंग परिषद
- बैसवारा समाज कोलकाता

पूर्वी भारत के एकमात्र कान्यकुब्ज ब्राह्मणों के भवन का आधुनिकीकरण कार्य प्रगति पथ पर है। आप सभी इस पुनीत कार्य में वित्तीय अनुदान प्रदान कर अपना या अपने पूर्वजों का नाम अंकित कराकर पुण्य लाभ अर्जित करने हेतु नीचे दिये गये व्यक्तियों से सम्पर्क करें।

अजय तिवारी
74394 30258

बिरेन्द्र तिवारी
94330 35311

राजेश शुक्ल
94325 97760

कथा संयोजक :

सुनील अवस्थी, रामलाल तिवारी
आशुतोष वाजपेयी, सतीष शुक्ल (राजू)



संपर्क सूत्र : 98748 65941, 98311 49289, 84206 54002

कथा कार्यक्रम



शनिवार, 19 सितम्बर 2026

श्रीमद्भागवत कथा
महात्म्य



रविवार, 20 सितम्बर 2026

मंगलाचरण, ऋषियों के छः प्रश्न
शुकदेव आगमन



सोमवार, 21 सितम्बर 2026

परिक्षित के प्रश्न, सृष्टि वर्णन
कपिलोपाख्यान, ध्रुव प्रसंग



मंगलवार, 22 सितम्बर 2026

अजामिल प्रसंग, प्रह्लाद चरित्र
मन्वन्तर कथा, कृष्ण जन्म



बुधवार, 23 सितम्बर 2026

नन्दोत्सव, बाललीला
गोवर्धन पूजा



गुरुवार, 24 सितम्बर 2026

महारास, मथुरागमन
उद्धव प्रसंग



शुक्रवार, 25 सितम्बर 2026

रुक्मिणी विवाह, सुदामा चरित्र
परीक्षित मोक्ष



॥ श्री गणेशाय नमः ॥

Regd. No. S/44111

श्रीमद्भागवत कथा

19 से 25 सितम्बर 2026 • दोपहर 3 बजे से सायं 7 बजे तक



आयोजक

कान्यकुब्ज सेवा ट्रस्ट, कलकत्ता कान्यकुब्ज सभा,
शाकुन्तल महिला कान्यकुब्ज समिति

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

श्रीभागवतपपीयूषपानाय रसलम्पटाः। भवन्तश्च तथा शीघ्रमायात प्रेमतत्पराः॥



आचार्य डॉ. वेंकटेश मिश्र

अर्चक, काशी विश्वनाथ मंदिर, काशी

धर्मानुरागी, समाजसेवी ब्राह्मण शिरोमणि

पं. लक्ष्मीकांत तिवारी (भैयाजी) की प्रेरणा से

भागवत प्रेमी भक्तगण,
भगवान श्रीकृष्ण की असीम अनुकम्पा से श्रीमद्भागवत कथा के प्रसिद्ध कथावाचक आचार्य डॉ. वेंकटेश मिश्र, अर्चक, काशी विश्वनाथ मंदिर, काशी के श्रीमुख से संगीतमय श्रीमद्भागवत कथा श्रवण का आयोजन किया जा रहा है। सभी स्नेही भक्तगण सपरिवार कथा रसास्वादन हेतु आयोजन में सम्मिलित होकर श्रीवृद्धि करें एवं जीवन को साफल्य बनायें।

कथा स्थल :

कान्यकुब्ज भवन

150बी, अहिरीटोला स्ट्रीट, कोलकाता-700 005

कलकत्ता कान्यकुब्ज सभा
दीपक मिश्र
अध्यक्ष

कुलदीप दीक्षित
प्रधान सचिव

शाकुन्तल महिला कान्यकुब्ज समिति
शकुन्तला तिवारी
संरक्षिका
प्रभा वाजपेयी
अध्यक्षा
पूनम दीक्षित
मंत्राणी

अब बंगाल में दिल खोलकर बोलिए जय श्री राम : सीएम शुभेंदु अधिकारी

डॉ. कुमार विश्वास की चर्चित रामकथा 'अपने-अपने राम' का भव्य आयोजन



कोलकाता (राष्ट्रंग संवाददाता) । प्रसिद्ध कवि एवं वक्ता डॉ. कुमार विश्वास की चर्चित रामकथा 'अपने-अपने राम' का तीन दिवसीय आयोजन 11 से 13 सितंबर तक कोलकाता के नेताजी इंडोर स्टेडियम में हुआ। इस कार्यक्रम में भगवान श्रीराम के जीवन, आदर्शों और विभिन्न प्रसंगों को कथा, कविता, संगीत और रंगमंचीय प्रस्तुति के माध्यम से प्रस्तुत किया गया। म्यूजिकल और ब्रॉडवे शैली में तैयार इस आयोजन में लाइव संगीत, भक्ति-गायन और सामूहिक उद्घोष ने प्रस्तुति को सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक अनुभव का रूप दिया।

डर दूर करें और राम का नाम जपें : शुभेंदु कार्यक्रम में पश्चिम बंगाल के मुख्यमंत्री शुभेंदु अधिकारी भी पहुंचे। उन्होंने 'जय श्री राम' के उद्घोष से अपना वक्तव्य शुरू करते हुए कहा कि अब बंगाल में लोग दिल खोलकर जय श्री राम बोलें, कोई दिक्कत नहीं है। उन्होंने बंगाल को स्वामी विवेकानंद और श्री रामकृष्ण की आध्यात्मिक भूमि बताते हुए सनातन परंपरा को मजबूत करने और



डर दूर कर राम का नाम जपने का आह्वान किया। **राम मंदिर का विरोध करने वालों पर निशाना** शुभेंदु अधिकारी ने 2024 में अयोध्या में राम मंदिर की प्राण-प्रतिष्ठा के समय कोलकाता में निकाली गई रैली का जिक्र करते हुए पूर्व मुख्यमंत्री ममता बनर्जी पर निशाना साधा। उन्होंने कहा कि राम मंदिर के खिलाफ खड़ी ताकतों को जनता ने जवाब दिया और भगवान राम ने उन्हें बंगाल से मिटा दिया।

बीएसएफ को जमीन और घुसपैठ रोकने का दावा मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकार के शुरुआती चार महीनों में सीमा पर कंटीले तारों की बाड़ लगाने के लिए 1,024.75 एकड़ जमीन बीएसएफ को उपलब्ध कराई गई है और बीएसएफ की जरूरत के अनुसार करीब 90 प्रतिशत जमीन का इंतजाम हो चुका है। उन्होंने पिछली सरकार पर घुसपैठ को बढ़ावा देने का आरोप लगाया।

यूसीसी और धर्मांतरण रोकने के कानून का उल्लेख उन्होंने कहा कि राज्य में यूनिफॉर्म सिविल कोड लागू किया जाएगा और धर्मांतरण रोकने के लिए कानून लाने की दिशा में काम हो रहा है। गौ-सुरक्षा के लिए 1950 के गोवध नियंत्रण कानून के प्रावधानों के लागू होने का उल्लेख करते हुए उन्होंने पिछली सरकार पर तुष्टीकरण की राजनीति का आरोप लगाया।

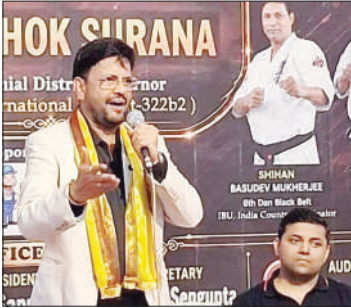


इंटरक्लब काटा चैंपियनशिप में खिलाड़ियों का शानदार प्रदर्शन

इंटरनेशनल बुडोकाई यूनियन क्योकोकुशिन के तत्वावधान में हुआ आयोजन, लायन अशोक सुराना रहे मुख्य अतिथि



कोलकाता (राष्ट्रंग संवाददाता) । इंटरनेशनल बुडोकाई यूनियन क्योकोकुशिन के तत्वावधान में इंटरक्लब काटा चैंपियनशिप 2026 का आयोजन 16 अगस्त को बांसदोणी नेताजी संघ, कालितला, बांसदोणी, कोलकाता में किया गया। प्रतियोगिता का आयोजन बांसदोणी कराटे अकादमी द्वारा किया गया, जिसमें विभिन्न क्लबों से आए खिलाड़ियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और अपनी कराटे प्रतिभा एवं तकनीकी कौशल का प्रदर्शन किया।



कार्यक्रम में लायंस इंटरनेशनल, डिस्ट्रिक्ट-322बी2 के सेंटिनियल डिस्ट्रिक्ट गवर्नर लायन अशोक सुराना उद्घाटनकर्ता एवं मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने प्रतियोगिता का उद्घाटन करते हुए खिलाड़ियों का उत्साहवर्धन किया और खेल भावना के साथ निरंतर अभ्यास एवं अनुशासन को सफलता की कुंजी बताया।



प्रतियोगिता के दौरान खिलाड़ियों ने काटा की विभिन्न तकनीकों और अपनी दक्षता का शानदार प्रदर्शन कर उपस्थित दर्शकों को प्रभावित किया। आयोजकों ने कहा कि इस प्रकार की प्रतियोगिताएं युवाओं में आत्मविश्वास, अनुशासन, एकाग्रता और आत्मरक्षा की भावना विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

इस अवसर पर क्योकोकुशिन कराटे के संस्थापक सोसाई मासुतात्सु ओयामा का भी विशेष उल्लेख किया गया। वहीं इंटरनेशनल बुडोकाई यूनियन के अध्यक्ष कांचो मैसीज मिसियाका, आईबीयू ईंडिया के केंद्री

कोऑर्डिनेटर एवं 6वें डैन ब्लैक बेल्ट शिहान बासुदेव मुखर्जी तथा बांसदोणी कराटे अकादमी के चीफ इंस्ट्रक्टर एवं 2 डैन ब्लैक बेल्ट सेंसेई पिटू दास सहित संगठन के पदाधिकारी एवं कराटे प्रशिक्षक कार्यक्रम से जुड़े रहे।

आयोजन को सफल बनाने में अध्यक्ष शंभु दास, उपाध्यक्ष देबू सापुई, सचिव पिनकी सेनगुप्ता और ऑडिटर सुभाषिस दास की महत्वपूर्ण भूमिका रही। प्रतियोगिता के सफल आयोजन पर अतिथियों ने आयोजकों और प्रतिभागियों को शुभकामनाएं दीं।

मुख्य अतिथि लायन अशोक सुराना ने इंटरनेशनल बुडोकाई यूनियन क्योकोकुशिन टीम ऑर्गनाइजेशन और बांसदोणी कराटे अकादमी का आभार व्यक्त करते हुए आयोजन को शानदार अनुभव बताया। उन्होंने खिलाड़ियों के उत्साह और प्रतियोगिता के सफल आयोजन की सराहना की।



पं. विजयधर शास्त्री 'ज्योतिषाचार्य'
(सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय, वाराणसी)
'ज्योतिष मध्य' (संस्कृत कॉलेज, कोलकाता)
एम.ए. (संस्कृत) (एच.पी. यूनिवर्सिटी, शिमला)
मो.: 9830162173, 9123055746

गोसेवा स्वस्थ और समृद्ध जीवन का आधार: स्वामी गोविंददेव गिरि

कलकत्ता पिंगरापोल सोसाइटी की गौ-महिमा कथा का हुआ समापन

कोलकाता (राष्ट्रंग संवाददाता) । देश की 141 वर्ष पुरानी गोसेवा को समर्पित संस्था कलकत्ता पिंगरापोल सोसाइटी की ओर से गुरुसदय रोड स्थित इस्कॉन बैंकवेट हॉल में 11 से 13 सितम्बर तक आयोजित त्रि-दिवसीय 'गौ-महिमा कथा ज्ञान-यज्ञ' का भव्य समापन हुआ। कथा का व्यासत्व श्री राम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र (न्यास), अयोध्या के महासचिव एवं श्रीकृष्ण जन्मभूमि, मथुरा के उपाध्यक्ष राष्ट्रसंत स्वामी गोविंददेव गिरि जी महाराज ने किया।

समापन अवसर पर महाराजश्री ने कहा, 'भक्ति से ही भारत, भारत है। यह देश भक्ति से चलता है और देश को बदलना है तो सनातन धर्म का आश्रय लेना होगा।' उन्होंने कहा कि गोमाता और भगवद्गीता श्रद्धा के अद्भुत केंद्र



गणमान्य लोगों ने व्यासपीठ का पूजन-अर्चन किया। सोसाइटी की ओर से सुरेंद्र चमडिया और राजकमल बांगड़ ने गौ-वंदना गीत प्रस्तुत किया।

समापन अवसर पर सोसाइटी के ट्रस्टी पद्मश्री सज्जन भजनका ने बताया कि सोसाइटी द्वारा करीब 7 हजार गोवर्शों की सेवा-सुश्रुषा की जा रही है। उन्होंने सेवा कार्य में जुटे पदाधिकारियों और सहयोगियों के प्रति आभार जताया। सोसाइटी के अध्यक्ष रमेश कुमार सरावगी और महामंत्री पवन कुमार टिबडेवाला ने महाराजश्री का अभिन्दन किया।

कथा के दौरान दैनिक यजमानों सहित बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं ने सहभागिता की। कथा के सफल आयोजन में आयोजन



हैं। गोमाता की सेवा और भगवद्गीता को जीवन का आधार बनाने वाला व्यक्ति सुख, स्वास्थ्य और समृद्धि की ओर बढ़ता है। उन्होंने लोगों से नित्य गो-गव्य का सेवन और गीता पाठ करने का भी आह्वान किया। वेदों, पुराणों और विभिन्न ग्रंथों में वर्णित गौ-महिमा की व्याख्या करते हुए महाराजश्री ने कहा कि गोमाता की शरण से मनुष्य अनेक कष्टों से निवृत्त होकर आरोग्य प्राप्त कर सकता है। कोविड काल का उल्लेख करते हुए उन्होंने बताया कि देश की जिन 300 गौशालाओं का सर्वे किया गया, वहां किसी भी सेवक को कोविड संक्रमण नहीं हुआ। उन्होंने युवाओं से गोसेवा में सक्रिय भागीदारी का आह्वान किया।

स्वामी विवेकानंद के शिकागो संबोधन को बताया ऐतिहासिक दिन
कथा के शुभारंभ अवसर पर स्वामी गोविंददेव

गिरि जी महाराज ने कहा था कि '1947 में सारा देश स्वतंत्र हुआ था, लेकिन ऐसा लगता है कि पश्चिम बंगाल इस वर्ष स्वतंत्र हुआ है।' उन्होंने 11 सितंबर को स्वामी विवेकानंद के शिकागो धर्म सम्मेलन में दिए ऐतिहासिक संबोधन से जोड़ते हुए कहा कि 133 वर्ष पहले इसी दिन स्वामी विवेकानंद ने विश्व के सामने सनातन की ध्वजा फहराई थी। उन्होंने इसे भारत के सांस्कृतिक उत्थान का महत्वपूर्ण दिन बताया।

कथा के शुभारंभ पर मुख्य यजमान श्याम सुंदर अनुराग चौधरी (हिमाद्रि ग्रुप), सोसाइटी के ट्रस्टी पद्मश्री प्रहलादराय अग्रवाल, सज्जन कुमार बंसल और विश्वनाथ सेकसरिया, आयोजन समिति अध्यक्ष सुरेश बंसल तथा संयोजक देवकीनंदन तोदी सहित अनेक

समिति अध्यक्ष सुरेश चंद्र बंसल, संयोजक देवकीनंदन तोदी, सहसंयोजक सुरेंद्र चमडिया, बिमल मल्लावत, राजकमल बांगड़, अनुराग गुप्ता, सहित कमल केडिया, सत्येंद्र अग्रवाल, संदीप तुलस्यान, हर्षवर्धन डागा, प्रदीप जयदेवका समिति के पदाधिकारियों एवं महिला कार्यकर्ताओं ने सक्रिय भूमिका निभाई। समापन पर देवकीनंदन तोदी ने धन्यवाद ज्ञापन किया। कार्यक्रम का संचालन प्रकाश चंडालिया ने किया।

मीडिया प्रभारी सुरेंद्र चमडिया ने बतलाया कि कथा के समापन से पूर्व 'मानव कल्याण का सुगम साधन गोसेवा है' विषय पर विशेष चर्चा सत्र भी आयोजित हुआ। अंत में गोमाता के सामूहिक जयघोष के साथ त्रि-दिवसीय गौ-महिमा कथा का समापन हुआ।

हरखचंद कांकरिया जैन विद्यालय में शिक्षक दिवस पर वेशभूषा व चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन

कोलकाता (राष्ट्रंग संवाददाता) । हरखचंद कांकरिया जैन विद्यालय में 5 सितंबर को शिक्षक दिवस समारोह के साथ वेशभूषा एवं चित्रकला प्रतियोगिता का भव्य आयोजन किया गया। कार्यक्रम में विद्यालय के सचिव अशोक मिन्नी एवं अतिथि सुशील गैलरा उपस्थित रहे। समारोह का शुभारंभ 'वंदे मातरम्' गीत से हुआ। इसके बाद अतिथि, विद्यालय सचिव एवं शिक्षकों ने दीप प्रज्वलित कर तथा पूर्व राष्ट्रपति डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन के चित्र पर माल्यार्पण कर कार्यक्रम का विधिवत शुभारंभ किया। विद्यालय के सचिव अशोक मिन्नी ने राष्ट्र निर्माण में शिक्षकों की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डालते हुए शिक्षक-समुदाय एवं विद्यार्थियों का उत्साहवर्धन किया। उन्होंने विद्यालय के सभी शिक्षकों को कलम प्रदान कर सम्मानित किया।

नन्हे बच्चों ने रंग-विरंगी वेशभूषा से मोहा मन
कार्यक्रम के प्रथम चरण में एलकेजी, यूकेजी, कक्षा प्रथम एवं द्वितीय के विद्यार्थियों के लिए वेशभूषा प्रतियोगिता आयोजित की गई।

नन्हे विद्यार्थियों ने विभिन्न आकर्षक वेशभूषाओं में अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। एलकेजी एवं यूकेजी वर्ग में श्रेया राजभर प्रथम, अनाबिया खान द्वितीय और वेदांत साव तृतीय स्थान पर रहे। कक्षा प्रथम में रेयांश साव ने प्रथम, कृष्ठी साव ने द्वितीय और कामरान अंसारी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। कक्षा द्वितीय में राहुल मिश्रा प्रथम, वैदिका साव



द्वितीय और कुलदीप श्रीवास्तव तृतीय रहे। **रंगों के जरिए विद्यार्थियों ने दिखाई रचनात्मक प्रतिभा** चित्रकला प्रतियोगिता में भी विद्यार्थियों ने अपनी कल्पनाशक्ति और रचनात्मक प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। प्रतियोगिता के आयोजन में विद्यालय के शिक्षकों का महत्वपूर्ण सहयोग रहा। ग्रुप ए में मंजू चौधरी, ममता साव एवं मोमिता बनर्जी तथा ग्रुप बी में मणीन्द्र नाथ दीक्षित, अरविंद कुमार उपाध्याय एवं पार्थोशील ने आयोजन में सहयोग किया। प्रथम ग्रुप में कक्षा पांचवीं की माहिरा आफताब ने प्रथम, नैन्सी प्रसाद ने द्वितीय और मोहम्मद वसीम ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। वहीं द्वितीय ग्रुप में कक्षा आठवीं की अनुष्का साव प्रथम, कक्षा छठवीं के आर्यन मंडल द्वितीय और कक्षा सातवीं के सुमित चौरसिया तृतीय स्थान पर

रहे। प्रतियोगिता के समापन पर सभी सफल प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया गया। **शिक्षक-विद्यार्थी संबंध और कर्तव्य पर दिया संदेश** अतिथि सुशील गैलरा ने अपने संबोधन में शिक्षक और छात्र के बीच के संबंध, परस्पर सम्मान तथा उनके कर्तव्यों पर प्रकाश डाला। बच्चों के उत्साह और प्रतिभा से प्रभावित होकर उन्होंने विद्यार्थियों की प्रतिभा की भूरि-भूरि प्रशंसा की तथा उन्हें निरंतर आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। कार्यक्रम के अंत में शिक्षक प्रतिनिधि मणीन्द्र नाथ दीक्षित ने समापन भाषण दिया। उन्होंने आयोजन को सफल बनाने के लिए विद्यालय प्रबंधन, शिक्षकों एवं विद्यार्थियों का आभार व्यक्त किया। उत्साह और उल्लास के बीच शिक्षक दिवस समारोह संपन्न हुआ।

राष्ट्रीय हिन्दी पाक्षिक
राष्ट्ररंग के सुधि पाठकों...

>> राष्ट्ररंग समाचार पत्र के लिए आपका स्नेह और प्यार हमें शुरु से मिलता रहा है। हम आशा और विश्वास करते हैं कि आगे भी मिलता रहेगा।

>> समाचार पत्र के लिए विशेषज्ञों की राय, प्रकाशन योग्य सामग्री के साथ-साथ आपके समक्ष इसे पहुंचाने तक हमारी जिम्मेदारी बड़ी चुनौतीपूर्ण है। आपके सहयोग से ही हम इस चुनौती का सामना कर पाएंगे।

>> ऐसे में हमारी आपसे अपेक्षा और आग्रह है कि राष्ट्ररंग के वार्षिक सदस्य बनें और इसके लिए नीचे लिखे गए नंबर पर संपर्क करें।

संपर्क करें- संतोष तिवारी-9339153162

“आपका सहयोग हमारी मजबूती का आधार बनेगा”

निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर में बड़ी संख्या में लोगों ने कराया स्वास्थ्य परीक्षण

लायंस क्लब ऑफ कलकत्ता सर्कुलर व कल्चरल सिटी की संयुक्त पहल, लायन अशोक सुराना ने किया उद्घाटन



कोलकाता (राष्ट्रंग संवाददाता)। लायंस क्लब ऑफ कलकत्ता सर्कुलर एवं लायंस क्लब ऑफ कलकत्ता कल्चरल सिटी, डिस्ट्रिक्ट 322बी2 की ओर से आरडब्ल्यूएसी के सहयोग से निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। 16 सितंबर को ग्रीक चर्च रोड स्थित हैप्पी टाइम्स नर्सरी स्कूल में आयोजित शिविर में बड़ी संख्या में लोगों ने पहुंचकर स्वास्थ्य संबंधी जांच और चिकित्सकीय परामर्श का लाभ उठाया।

शिविर का उद्घाटन लायंस इंटरनेशनल, डिस्ट्रिक्ट-322बी2 के सेंटिनियल डिस्ट्रिक्ट गवर्नर लायन लायन अशोक सुराना ने किया। उन्होंने स्वास्थ्य सेवाओं को जरूरतमंद लोगों तक पहुंचाने वाली ऐसी सामाजिक पहलों की सराहना करते हुए कहा कि स्वस्थ समाज ही मजबूत भविष्य की नींव रखता है। उन्होंने शिविर के आयोजन के लिए दोनों लायंस क्लबों और सहयोगी संस्था के पदाधिकारियों को शुभकामनाएं दीं।

शिविर में लोगों के लिए निःशुल्क नेत्र जांच, ब्लड शुगर जांच, ब्लड प्रेशर जांच और सामान्य चिकित्सकीय परामर्श की सुविधा उपलब्ध कराई



गई। इसके अलावा जरूरतमंद मरीजों के लिए निःशुल्क नेत्र ऑपरेशन की सुविधा भी उपलब्ध कराने की पहल की गई।

आयोजकों ने कहा कि नियमित स्वास्थ्य जांच से कई बीमारियों की समय रहते पहचान की जा सकती है। विशेष रूप से आंखों, रक्तचाप और ब्लड शुगर की जांच को लेकर लोगों को जागरूक किया गया। शिविर के माध्यम से जरूरतमंद लोगों को स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध

कराने के साथ स्वस्थ जीवनशैली अपनाने का संदेश भी दिया गया।

कार्यक्रम के समन्वय में लायन कृष्णा पॉल, बिमान कुमार चौधरी और विपुल दास की महत्वपूर्ण भूमिका रही। कार्यक्रम की अध्यक्षता लायन बिस्वजीत घोष ने की। आयोजकों ने कहा कि भविष्य में भी समाज के विभिन्न वर्गों तक स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाने के लिए इस तरह के सेवा कार्यक्रम आयोजित किए जाते रहेंगे।

रूबी पार्क पब्लिक स्कूल में हर्षोल्लास एवं श्रद्धा के साथ मनाई गई जन्माष्टमी



कोलकाता (राष्ट्रंग संवाददाता)। रूबी पार्क पब्लिक स्कूल में जन्माष्टमी का पर्व अत्यंत उत्साह, श्रद्धा एवं भक्ति-भाव के साथ मनाया गया। पूर्व प्राथमिक विभाग के नन्हे-मुन्हे विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत विशेष प्रार्थना सभा में भगवान श्रीकृष्ण के दिव्य स्वरूप एवं उनकी बाल लीलाओं को मनमोहक ढंग से जीवंत किया गया। यह विशेष आयोजन संगीत, नृत्य एवं रंगारंग प्रस्तुतियों का सुंदर समन्वय रहा। नन्हे विद्यार्थी श्रीकृष्ण एवं राधा की मनमोहक वेशभूषा में अत्यंत आकर्षक लग रहे थे। उनकी मासूम अभिव्यक्तियों, मनमोहक नृत्य-भंगिमाओं एवं उत्साहपूर्ण प्रस्तुतियों ने सभी का मन मोह लिया।

प्रस्तुतियों के माध्यम से श्रीकृष्ण के बाल रूप, उनकी चंचल एवं नटखट लीलाओं, संगीत के प्रति उनके प्रेम तथा उनके जीवन से जुड़े विभिन्न प्रेरणादायी प्रसंगों को जीवंत रूप प्रदान किया गया। साथ ही, उनकी प्रस्तुतियों के माध्यम से प्रेम, करुणा, मित्रता, सद्भाव एवं धर्म के मार्ग पर चलने का सुंदर संदेश भी दिया गया। इस विशेष सभा के माध्यम से विद्यार्थियों को जन्माष्टमी के सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक महत्व से परिचित होने का अवसर मिला। साथ ही, नृत्य, नाट्य एवं संगीत के माध्यम से अपनी रचनात्मकता एवं आत्मविश्वास को अभिव्यक्त करने का भी अवसर प्राप्त हुआ।

इस अवसर पर विद्यालय की प्रधानाचार्या मौसमी महापात्र ने अपना वक्तव्य रखते हुए कहा, 'जन्माष्टमी प्रेम, करुणा, विवेक एवं बुराई पर अच्छाई की विजय का सुंदर पर्व है। हमारे नन्हे विद्यार्थियों को अपनी मनमोहक प्रस्तुतियों के माध्यम से भगवान श्रीकृष्ण की मोहक दुनिया को साकार करते देखना अत्यंत हृदयस्पर्शी अनुभव रहा। उनकी मासूमियत, उत्साह एवं आत्मविश्वास ने कक्षा-कक्ष से परे सीखने के आनंद को अभिव्यक्त किया। भगवान श्रीकृष्ण हमारे बच्चों को सदैव करुणा, साहस एवं धर्म के मार्ग पर चलने की प्रेरणा दें तथा उन्हें अपनी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत पर गर्व करने के लिए प्रेरित करें।'

प्रचार है तो व्यापार है

इधर-उधर जाने से बचें घर बैठे विज्ञापन बुक करें

आज ही संपर्क करें
9339153162
Maa Sharda Enterprises
Santosh Tiwari, E-mail: msekol2023@gmail.com

40 वर्षों की साहित्य साधना को मिला सम्मान

'कायाकल्प साहित्य शिरोमणि सम्मान 2026' से सम्मानित हुई डॉ. सविता चट्टा

नई दिल्ली (राष्ट्रंग संवाददाता)। सुप्रसिद्ध साहित्यकार डॉ. सविता चट्टा को उनकी दीर्घ साहित्यिक यात्रा, रचनात्मक योगदान और समाज के प्रति संवेदनशील लेखन के लिए नोएडा की प्रतिष्ठित संस्था कायाकल्प साहित्य कला फाउंडेशन ने अपने 37वें स्थापना दिवस समारोह में संस्था के सर्वोच्च सम्मान 'कायाकल्प साहित्य शिरोमणि सम्मान 2026' से सम्मानित किया। संस्था के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अशोक मधुप और डॉ. अरुण सागर ने डॉ. सविता चट्टा को सम्मान प्रदान किया।

डॉ. सविता चट्टा पिछले 40 वर्षों से अधिक समय से साहित्य सृजन में सक्रिय हैं और अब तक उनकी 55 से अधिक पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं। उन्होंने अनेक पुस्तकों और पत्रिकाओं का संपादन भी किया है। उनकी कहानियों पर विभिन्न विश्वविद्यालयों में शोध हो चुका है और कई स्थानों पर शोध कार्य जारी है। उनकी तीन कहानियों पर टेलीफिल्में बन चुकी हैं, जबकि उनकी अधिकांश कहानियों का विभिन्न भाषाओं में अनुवाद हुआ है। उनकी लगभग सभी कहानियां आकाशवाणी से प्रसारित हो चुकी हैं।

पत्रकारिता और साहित्य में उल्लेखनीय योगदान
डॉ. सविता चट्टा की पत्रकारिता विषयक चार पुस्तकें दिल्ली, मेरठ और बाबा साहेब आंबेडकर विश्वविद्यालय सहित कई विश्वविद्यालयों में सहायक ग्रंथ के रूप में पढ़ाई जाती हैं। उनकी साहित्यिक यात्राओं का दायरा भी व्यापक रहा है। लंदन, न्यू जर्सी, लॉस एंजेलस, ताशकंद, जर्मनी, ऑस्ट्रिया, नेपाल, पेरिस, दुबई, पोर्टब्लेयर, मॉरीशस, श्रीलंका, मिस्र और जापान सहित देश-विदेश के अनेक स्थानों पर उन्होंने साहित्यिक यात्राएं की हैं। विभिन्न साहित्यिक समारोहों में वक्तव्य, पर्चा प्रस्तुतीकरण और सहभागिता भी उनकी साहित्यिक यात्रा का महत्वपूर्ण हिस्सा रही है।

सम्मान और उपलब्धियों की लंबी फेहरिस्त
डॉ. चट्टा को वर्ष 1987 में हिंदी अकादमी,



साहित्यिक उपलब्धियों की झलक
40+ वर्ष- साहित्य सृजन में सक्रिय
55+ पुस्तकें- प्रकाशित
60+ कहानियां- 1982 से 2025 के बीच
आकाशवाणी पर पंजाबी में प्रसारित
3 कहानियां- टेलीफिल्मों में रूपांतरित
70+ सम्मान- प्रतिष्ठित संस्थाओं से सम्मानित
2020- 'हरियाणा गौरव सम्मान'

दिल्ली से साहित्यिक कृति के लिए सम्मान मिला। इसके अलावा मैसूर हिंदी प्रचार परिषद का हिंदी सेवा सम्मान, आर्थर्स गिल्ड ऑफ इंडिया का साहित्यिक सम्मान, महादेवी वर्मा सम्मान, कलम का सिपाही, आराधक श्री, साहित्य श्री, शिखर सम्मान और वूमैन केसरी सहित देश की 70 से अधिक प्रतिष्ठित संस्थाओं ने उन्हें सम्मानित किया है। साहित्य अकादमी, हरियाणा द्वारा वर्ष 2020 में 'हरियाणा गौरव सम्मान' से भी उन्हें सम्मानित किया गया।

उन्हें 'साहित्य सुधाकर', 'नारी गौरव', 'आदर्श महिला', 'राष्ट्र रत्न' और 'दिल्ली गौरव' जैसी अनेक उपाधियों से भी अलंकृत किया जा चुका है। उनके साहित्य सृजन पर समय-समय पर विशेषांक प्रकाशित हुए हैं। देश-विदेश के साहित्यिक आयोजनों में उनकी उल्लेखनीय सहभागिता भी

उनकी उपलब्धियों में शामिल है।

लेखन के साथ समाजसेवा में भी सक्रिय
डॉ. सविता चट्टा ने अपने लेखन के माध्यम से समाज में व्याप्त कुरीतियों के खिलाफ आवाज उठाने और उन्हें दूर करने का निरंतर प्रयास किया है। नारी सेवा सदन की अध्यक्ष के रूप में उन्होंने महिलाओं से जुड़ी अनेक समस्याओं के समाधान में भी अपनी सूझबूझ और संवेदनशीलता का परिचय दिया है। समाज को बेहतर बनाने और महिलाओं की स्थिति को सुदृढ़ करने में उनके साहित्यिक योगदान को विशेष रूप से रेखांकित किया जाता है।

डॉ. चट्टा का साहित्य समाज, नारी और मानवीय संवेदनाओं को केंद्र में रखता है। उनका मानना है कि 'श्रेष्ठ लेखन गंगा में स्नान करने जैसा होता है।' शुद्धता, परिपक्वता और प्रकाशित सोच उनके लेखन की प्रमुख विशेषताएं हैं। वर्ष 1982 से 2025 के बीच उनकी 60 से अधिक कहानियां आकाशवाणी पर पंजाबी में प्रसारित हुई हैं। देश-विदेश में उनके साहित्यिक योगदान को लगातार पहचान मिली है। डॉ. सविता चट्टा अपनी उपलब्धियों का श्रेय पाठकों के प्यार और साहित्यकारों के आशीर्वाद को देती हैं। 'कायाकल्प साहित्य शिरोमणि सम्मान 2026' उनके चार दशक से अधिक लंबे साहित्यिक सफर में एक और गौरवपूर्ण उपलब्धि के रूप में जुड़ गया है।

आंध्र यूथ संगम ने मनाया माता शीतला पूजा का 75वां वर्ष

बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं एवं समाज के सदस्यों ने लिया माता का आशीर्वाद



कोलकाता (राष्ट्रंग संवाददाता)। आंध्र यूथ संगम द्वारा श्री श्री माता शीतला पूजा के 75वें वर्ष के उपलक्ष्य में 8 सितम्बर को 1, रिमाउंट रोड, कोलकाता में भव्य धार्मिक आयोजन किया गया। माँ वडापोलम्मा की आराधना के साथ आयोजित पूजा में बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं एवं समाज के सदस्यों ने भाग लेकर माता का आशीर्वाद प्राप्त किया। समारोह में खड्गदह, टीटागढ़, खड्गपुर, हावड़ा मैदान, बी.एन.आर. तथा मेडिकल कॉलेज सहित विभिन्न क्षेत्रों से आंध्र यूथ संगम के सदस्य

एवं श्रद्धालु शामिल हुए। पूरे आयोजन में श्रद्धा और उत्साह का वातावरण रहा।

आयोजकों ने बताया कि माता शीतला पूजा की यह परंपरा पिछले 75 वर्षों से निरंतर चली आ रही है। 175वें वर्ष का यह आयोजन धार्मिक आस्था के साथ-साथ आंध्र समाज की समृद्ध परंपरा, संस्कृति और सामाजिक एकजुटता का प्रतीक बना। सुख-शांति, समृद्धि एवं परिवारों के कल्याण की कामना के साथ श्रद्धालुओं ने माता की पूजा-अर्चना की।



अंजलि स्टील (हावड़ा) के बंसराज कपूर को 'राष्ट्र रत्न अवॉर्ड 2026' का मोमेंटो प्रदान कर सम्मानित करते हुए 'राष्ट्र-रंग परिवार' के श्रेयांश तिवारी।

Nagraj Jain
Group Chairman
+91 9830281543

Vinod Kumar Jain (Barar)
Managing Director
+91 98302 81540

If I Have Caused You Offence In Any Way,
Knowingly Or Unknowingly
In Thought, World Or Deed
Then I Seek Your Forgiveness

MICCHAMI DUKKADAM

HANUMAN GROUP

HANUMAN ROADWAYS • HR CLEARING & FORWARDING PVT. LTD. (CHA)
H.R. LOGISTICS (FREIGHT FORWARDER) • HANUMAN TRANS FREIGHT LLP
HANUMAN CARRIERS PVT. LTD.

Corporate Office :
Diamond Heritage, N-612
16, Strand Road, Kolkata-700001

Registered Office :
10 Tarachand Dutta Street
Kolkata-700073

Phone.: +91 33 4025 4711/2234 3938, **Fax:** +91 33 2221 7746
E-mail: nagraj@hanumangroup.in, vinod@hanumangroup.in, info@hanumangroup.in
Web: www.hanumangroup.in



मैत्री दिवस (क्षमापना दिवस)

पर्युषण, संवत्सरी और क्षमापना

- मुनि जिनेश कुमार



भारतीय संस्कृति पर्व प्रधान संस्कृति रही है। पर्व अतीत की घटनाओं के प्रेरक होते हैं। वर्तमान के लिए प्रेरणास्त्रोत होते हैं और भविष्य में संस्कृति को जीवित रखने वाले होते हैं। जैन धर्म का मुख्य एवं सबसे महत्त्वपूर्ण पर्व है, पर्युषण महापर्व। यह पर्व विभाव से सद्भाव, अज्ञान से ज्ञान, मिथ्यात्व से सम्यक्त्व की ओर ले जाने वाला है। विस्मृति से स्मृति की ओर प्रस्थान करने का महत्त्वपूर्ण उपक्रम है - पर्युषण महापर्व। पर्युषण का अर्थ है - चारों ओर से सिमटकर चेतना के समीप निवास करना। जिस प्रकार पंछी दिन भर आकाश की सैर कर शाम को नीड़ में लौट आता है उसी प्रकार श्रावक को पर्युषण महापर्व में आत्मा रूपी अपने घर में लौट आना चाहिए। क्योंकि पर्युषण जैन संस्कृति का श्रेष्ठतम पर्व है। संपूर्ण जैन समाज इसके प्रति श्रद्धाप्रणत है। जहां दुनिया के अधिकतम पर्व खा-पीकर मौज-मस्ती के साथ मनाये जाते हैं वहां यह पर्व तप, त्याग, संयम, साधना के साथ मनाया जाता है।

पर्युषण क्षमा का महान पर्व है। इस पर्व में सभी को वैर-विरोध की गांठें खोलकर कलह-कलुषता के मैल को क्षमा के द्वारा धो डालना चाहिए। पर्युषण चेतना अनावरण व आत्मावलोकन का अलौकिक पर्व है। पर्युषण अहिंसा की उपासना व आत्म संयम का पर्व है। पर्युषण, प्रतिक्रमण, पौषध व आत्म शुद्धि का पर्व है। चिंतन का दरवाजा खोलने का पर्व है पर्युषण। अध्यात्म के समुन्दर में डुबकियां लगाने का पर्व है पर्युषण।

पर्युषण का प्राणतत्व है - संवत्सरी। दूसरे शब्दों में कहें तो यह जिनशासन की दिवाली है। जैसे तपों में ब्रह्मचर्य तप, मणियों में वैदूर्य मणि, रत्नों में चिंतामणि रत्न, ध्यान में शुक्लध्यान, वनों में नन्दनवन, पर्वत में मेरु पर्वत को श्रेष्ठ बताया है, उसी प्रकार पर्वों में श्रेष्ठ पर्व पर्युषण है। पर्युषण का सिरमोर है - संवत्सरी। यह ग्रंथिविमोचन का पर्व है। इस दिन व्यक्ति वर्ष भर में हुई अतीत की भूलों का स्मरण करता है। वर्तमान को सुधारता है तथा भविष्य के लिए शुभ संकल्प करता है। और खमतखामणा करके मन को हल्का बनाता है। जो व्यक्ति वैर-विरोध व पापपूर्ण व्यवहार करता हुआ मन में शल्य रखता है वह निन्दनीय की श्रेणी में आता है। यह पर्व मैत्री से भरा हुआ प्याला है। जो इस प्याले को पी लेता है वह वंदनीय हो जाता है। संवत्सरी जैन एकता का महनीय पर्व है। यह अहिंसा और मैत्री का महान पर्व है। संवत्सरी अहिंसा की प्रतिष्ठा का दिन है। संवत्सरी अध्यात्म का शिखर पर्व है। संवत्सरी आत्म शक्ति का आलोक स्तम्भ है। यह जैनों का मुख्य पर्व है। इस पर्व को जप, तप, पौषध, प्रतिक्रमण, खमतखामणा कर हर्षोल्लास के साथ मनाया जाता है।

संवत्सरी पर्व की आराधना का हार्द है क्षमापना। क्षमा वीरों का भूषण है। क्षमापना का अर्थ है - अपने अपराध के लिए दूसरों से क्षमा माँगना व दूसरों के अपराधों को भूल कर उन्हें माफ कर देना। उन क्षणों का नाम है खमतखामणा। जिन क्षणों में व्यक्ति के कण-कण में मैत्री की भावधारा प्रवाहित होकर वह मन से बिल्कुल हल्का बन जाता है। हालांकि क्षमा माँगना कठिन है परंतु क्षमादान देना तो और भी अधिक कठिन है। क्षमा जीवन का वसंत है। क्षमा बड़प्पन है। क्षमा ब्रह्म, सत्य, शौच व धृति है। क्षमा को धारण करने वाला व्यक्ति महान होता है। जिस प्रकार बसंत ऋतु के आगमन पर शीत से दग्ध वनस्पति खिल उठती है उसी प्रकार हृदय में क्षमाभाव जागृत होते ही आत्मा सद्गुणों से खिल उठती है। क्षमा से मस्तिष्क उर्वर व चित्त प्रसन्न होता है। क्षमा जीवन का सौंदर्य है। क्षमा से विमल विचारों का निर्माण व सकारात्मक भावों का विकास होता है। क्षमा वही व्यक्ति कर सकता है जिसका हृदय सरल, विशाल व उदार होता है।

उत्तराध्ययन सूत्र में क्षमापना के लाभों की चर्चा करते हुए कहा गया है - 'क्षमा करने से जीव मानसिक प्रसन्नता को प्राप्त होता है। मानसिक प्रसन्नता को प्राप्त हुआ जीव सब प्राण, भूत, जीव और सत्त्वों के साथ मैत्रीभाव उत्पन्न करता है, मैत्रीभाव को प्राप्त हुआ जीव भावना को विशुद्ध बनाकर निर्भय हो जाता है। जैन गाथा में कहा गया है।

खामेमि सव्वजीवे, सव्वे जीवा खमंतु मे ।
मिप्ती मे सव्वभूएसु, वेरं मज्झं न केणई ।।

अर्थात् - मैं सब जीवों को क्षमा करता हूँ, सब जीव मुझे क्षमा करें, प्राणियों के साथ मेरी मित्रता है, किसी के साथ मेरी शत्रुता नहीं है।

क्षमापना के हार्द को समझने से घर, परिवार, समाज, देश व दुनियाँ में शांति स्थापित हो सकती है। वर्षों से चल रहे झगड़ों को सुलझाने में क्षमापना महत्त्वपूर्ण भूमिका अदा कर सकती है। भगवान महावीर के क्षमापना के संदेश को दिल से अपनाएँ और चारों ओर शांति की स्थापना करें। कहा है-

आया मैत्री पर्व महान हमारा, क्षमत क्षमापना का दिव्य उजारा
वैर-विरोध छोड़ सबको गले लगाएँ, कर खमतखामणा तन-मन हल्का बनाएँ।

श्रद्धाप्रणत्



उत्तर हावड़ा श्री जैन श्वेताम्बर तेरापंथी सभा



तेरापंथ महिला मंडल • तेरापंथ युवक परिषद • तेरापंथ प्रोफेशनल फोरम • अणुव्रत समिति हावड़ा

हमारे द्वारा ज्ञात अज्ञात में मन, वचन व काया से आपको दुःख पहुँचा हो तो पर्युषण पर हम खपरिवार क्षमायाचना करते हैं जतन लाल कंचन पारख श्रीडूंगरगढ़-उत्तर हावड़ा	प्रत्यक्ष-परोक्षरूप में आपके प्रति हुई भूलों के लिए पर्युषण महापर्व पर शुद्ध अन्तः करण से खमत खामणा आनंद मिनाक्षी पारख श्रीडूंगरगढ़-उत्तर हावड़ा	संवत्सरी महापर्व पर आप सभी से आंतरिक खमत-खामणा सम्पतमल अशोक कुमार संदीप कुमार डागा सरदारशहर-उत्तर हावड़ा	जैन महापर्व पर्युषण पर सभी से अन्तःकरण से क्षमायाचना श्रीमती केशरदेवी, संजय नमन बच्छावत चाड़वास-उत्तर हावड़ा
जैन महापर्व पर्युषण पर आप सभी से हार्दिक क्षमायाचना आओ मिलकर हाथ बढ़ाए, प्रगति पथ पर बढ़ते जाए सुरेन्द्र अरुणा बोथरा गंगाशहर-उत्तर हावड़ा	जैन महापर्व पर्युषण पर सरल हृदय से सभी से अन्तःकरण से क्षमायाचना जगत सिंह ऊषा टांटिया टमकोर-उत्तर हावड़ा	जाने-अनजाने में हमसे किसी के दिल को ठेस लगी हो तो खमत-खामणा अशोक कुमार चंदा भंसाली टमकोर-उत्तर हावड़ा	प्रत्यक्ष-परोक्षरूप में आपके प्रति हुई भूलों के लिए पर्युषण महापर्व पर शुद्ध अन्तः करण से खमत खामणा जेठमल सुमन सामसुखा गंगाशहर-उत्तर हावड़ा
आत्मशुद्धि के महापर्व पर सभी से शुद्ध अंतःकरण से क्षमा याचना मदन लाल भंसाली सरदारशहर-उत्तर हावड़ा	पर्वधिराज पर्युषण पर हृदय की समस्त गहराईयों से आप सभी से हार्दिक क्षमा याचना ज्ञानचंद हंसा जैन राजगढ़-उत्तर हावड़ा	जैन महापर्व पर्युषण पर सभी से अन्तःकरण से क्षमायाचना सागरमल पुष्पा देवी गिड़ीया बीदासर-उत्तर हावड़ा	भगवान महावीर के दिखाये हुए मार्ग पर चलते हुए विश्व में अहिंसा और शांति का ध्वज फेराए क्षमा करे और कराए अमरचंद अलका दुगड़ सरदारशहर-उत्तर हावड़ा
प्रत्यक्ष-परोक्षरूप में आपके प्रति हुई भूलों के लिए पर्युषण महापर्व पर शुद्ध अन्तः करण से खमत खामणा संजय कुमार इन्दु सेठिया सरदारशहर-उत्तर हावड़ा	जैन महापर्व पर्युषण पर सरल हृदय से सभी से अन्तःकरण से क्षमायाचना तेजकरण चैनरूप सुशील बोथरा लाडनूँ-उत्तर हावड़ा	मन, वचन, काया से गत वर्ष में हुई समस्त भूलों के लिए आंतरिक खमत खामणा जुगल किशोर शायर देवी बोथरा कालु-उत्तर हावड़ा	जैन महापर्व पर्युषण पर आप सभी से हार्दिक क्षमायाचना हृदय की निर्मलता से नव उन्मेष जागे, यही मंगलकामना रतनलाल महावीर दुगड़ सरदारशहर-उत्तर हावड़ा
विगत वर्ष में जाने अनजाने में आपके प्रति मनसा-वाचा कर्मना हुई भूलों के लिए आत्मशुद्धि के महापर्व पर्युषण पर हार्दिक क्षमा याचना दीपक विनीता डोसी बीदासर-उत्तर हावड़ा	प्रत्यक्ष-परोक्षरूप में आपके प्रति हुई भूलों के लिए पर्युषण महापर्व पर शुद्ध अन्तः करण से खमत खामणा कमल सिंह प्रकाश रेड फतेहपुर-उत्तर हावड़ा	संवत्सरी महापर्व पर आप सभी से आंतरिक खमत-खामणा रणजीत कुमार, सुमन सिद्धार्थ बरमेचा तारानगर-उत्तर हावड़ा	पर्वधिराज पर्युषण पर हृदय की समस्त गहराईयों से आप सभी से हार्दिक क्षमा याचना राकेश पूनम संचेती मोमासर-उत्तर हावड़ा
जैन महापर्व पर्युषण पर सभी से अन्तःकरण से क्षमायाचना मनोज कुमार बबीता बैद गंगाशहर-उत्तर हावड़ा	विगत वर्ष में जाने अनजाने में आपके प्रति मनसा-वाचा-कर्मना हुई भूलों के लिए आत्मशुद्धि के महापर्व पर्युषण पर हार्दिक क्षमा याचना विनोद कुमार मंजु कुचेरिया लाडनूँ-उत्तर हावड़ा	हमारे द्वारा ज्ञात अज्ञात में मन, वचन व काया से आपको दुःख पहुँचा हो तो पर्युषण पर हम खपरिवार क्षमायाचना करते हैं अमित प्रभा तातेड़ सरदारशहर-उत्तर हावड़ा	जैन महापर्व पर्युषण पर आप सभी से हार्दिक क्षमायाचना केवलचंद विकास अमित आनंद श्यामसुखा सरदारशहर-उत्तर हावड़ा
प्रत्यक्ष-परोक्षरूप में आपके प्रति हुई भूलों के लिए पर्युषण महापर्व पर शुद्ध अन्तः करण से खमत खामणा मनोज कुमार यश बरड़िया सरदारशहर-उत्तर हावड़ा	संवत्सरी महापर्व पर आप सभी से आंतरिक खमत-खामणा अनिल कुमार गोपाल दुगड़ मलसीसर-उत्तर हावड़ा	SINCE 2012 Oswal Granites The Name You Can Trust for Your Construction Requirements	संवत्सरी महापर्व पर आप सभी से आंतरिक खमत-खामणा बुधमल भरत कुमार लुनिया तारानगर-उत्तर हावड़ा
जैन महापर्व पर्युषण पर सभी से अन्तःकरण से क्षमायाचना उमेश राय संसदीय कार्य, शहरी विकास एवं नगरपालिका मामले राज्य मंत्री पं. बंगाल सरकार	संवत्सरी महापर्व पर आप सभी से आंतरिक खमत-खामणा गीता राय पूर्व पार्षद हावड़ा नगर निगम	पर्वधिराज पर्युषण पर हृदय की समस्त गहराईयों से आप सभी से हार्दिक क्षमा याचना प्रताप लीना दुगड़ लाडनूँ-उत्तर हावड़ा	



डॉ. बी.एन. राय
बी.एच.एस. (कोलकाता)
मेडिकल ऑफिसर (एस.एच.)
गवर्मेन्ट ऑफ वेस्ट बंगाल
मो.: 9830120167
E-mail: drbijendra3@gmail.com

ग्रंथि शोथ ज्वर का होम्योपैथिक उपचार

ग्रंथि शोथ ज्वर एक प्रकार का संक्रामक रोग है जो बच्चों को ही अधिक चढ़ता है। ज्वर की तेजी के साथ गला भी कुछ लाल हो जाता है। गले तथा नाक की गांठें फूल जाती हैं, जिनमें तेज दर्द होता है। प्लीहा और यकृत बढ़ जाते हैं, भूख नहीं लगती-ये इस ज्वर-रोग के प्रधान लक्षण हैं। जहां ज्वर सप्ताह भर रह सकता है, वहीं गांठों की सूजन और वृद्धि कई सप्ताह तक रहती है। कई बार तो कुछ बच्चे बार-बार इस रोग के शिकार हो जाते हैं।

कारगर होम्योपैथिक दवाएं-बेलाडोना 33 -ज्वर की अवस्था में ग्रंथियां सूज जाएं तब इस्तेमाल करें। कैल्केरिया कार्ब 6 -जिन बच्चों का पोषण ठीक प्रकार नहीं होता या जो शरीर से मोटे होते हैं, जिन्हें सहज में भी पसीना आ जाता है, उन्हें इस औषधि से लाभ होता है। फाइटोलैकम 3, 30 -जिन्हें बार-बार यह रोग हो जाता हो, ज्वर उतर जाने के बाद भी यदि ग्रंथियां फूलती रहें। हिपर सल्फ 6 -ग्रंथियों में पीब पड़ जाने पर। सिलिका 6-पीब निकल जाने पर

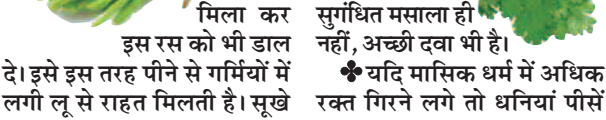


सेवन कराएं। नोट : चिकित्सक की सलाह से ही दवाएं लें।

धनिया एक, फायदे अनेक

धनिया भारतीय रसोई में प्रयोग की जाने वाली एक सुगंधित हरी पत्ती है जो कि भोजन को और भी स्वादिष्ट बना देती है लेकिन इसका सेवन करने से कई फायदे हैं। आइए आपको बताते हैं धनिया के हैं क्या फायदे-धनिया को पीसकर उसका रस निकाल ले फिर पानी में चीनी को

धनिया का तड़का लगाने से दाल, सब्जी, भाजी का स्वाद बढ़ जाता है। यह केवल सुगंधित मसाला ही नहीं, अच्छी दवा भी है। यदि मासिक धर्म में अधिक रक्त गिरने लगे तो धनिया पीसें



मिला कर इस रस को भी डाल दें। इसे इस तरह पीने से गर्मियों में लगी लू से राहत मिलती है। सूखे

गेंहू का चोकर: आपके रोगों का इलाज



यू तो हम अक्सर अपने घरों में गेंहू का चोकर छानकर बाहर निकाल फेंकते हैं परन्तु यही चोकर अद्वितीय प्राकृतिक औषधि भी है। आइए जानते हैं इसी गुणकारी चोकर के विषय में-

भोजन को पचाए
गेंहू का चोकर भले ही खुरदुरा आभास देता हो परन्तु यह चबाते समय मुंह की लार में खुद-ब-खुद मुलायम हो जाता है। यही नहीं, यह मुंह की लार को भी काफी अधिक मात्रा में समेट लेता है, जिससे भोजन को पचाने में काफी मदद मिलती है।

काफी रोगों से लड़ने की शक्ति
चोकर में प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, तांबा,

सल्फर और विटामिन 'ए' प्रचुर मात्रा में होने के कारण यह खून में रोगों से लड़ने की ताकत को बढ़ाता है।

पेट साफ रखे
गेंहू का चोकर मल को सूखने नहीं देता। परिणामस्वरूप शौच के वक्त शरीर में मौजूद मल आसानी से बाहर निकल जाता है, अधिक जोर लगाने से नाड़ी कमजोर पड़ जाती है। चोकर के सेवन से पेट साफ होने में कोई रुकावट महसूस नहीं होती और पेट संबंधी बीमारियों में भी स्वरूप छुटकारा मिल जाता है।

कैंसर से मुक्ति
चोकर में विद्यमान गुणकारी तत्व शरीर में कैंसर जैसी खतरनाक बीमारियों का नाश करने की अद्भुत शक्ति रखते हैं।

हृदय का रक्षक
गेंहू का चोकर अपनी गुणकारी शक्तियों के बलबूते पर आमामय के घाव को तो ठीक कर ही देता है, साथ ही कोलेस्ट्रॉल से बचा कर हृदय रोग से भी निजात दिलाता है

चोकर में विद्यमान गुणकारी तत्व शरीर में कैंसर जैसी खतरनाक बीमारियों का नाश करने की अद्भुत शक्ति रखते हैं।

हृदय का रक्षक
गेंहू का चोकर अपनी गुणकारी शक्तियों के बलबूते पर आमामय के घाव को तो ठीक कर ही देता है, साथ ही कोलेस्ट्रॉल से बचा कर हृदय रोग से भी निजात दिलाता है

चोकर में विद्यमान गुणकारी तत्व शरीर में कैंसर जैसी खतरनाक बीमारियों का नाश करने की अद्भुत शक्ति रखते हैं।

हृदय का रक्षक
गेंहू का चोकर अपनी गुणकारी शक्तियों के बलबूते पर आमामय के घाव को तो ठीक कर ही देता है, साथ ही कोलेस्ट्रॉल से बचा कर हृदय रोग से भी निजात दिलाता है

चोकर में विद्यमान गुणकारी तत्व शरीर में कैंसर जैसी खतरनाक बीमारियों का नाश करने की अद्भुत शक्ति रखते हैं।

हृदय का रक्षक
गेंहू का चोकर अपनी गुणकारी शक्तियों के बलबूते पर आमामय के घाव को तो ठीक कर ही देता है, साथ ही कोलेस्ट्रॉल से बचा कर हृदय रोग से भी निजात दिलाता है

चोकर में विद्यमान गुणकारी तत्व शरीर में कैंसर जैसी खतरनाक बीमारियों का नाश करने की अद्भुत शक्ति रखते हैं।

हृदय का रक्षक
गेंहू का चोकर अपनी गुणकारी शक्तियों के बलबूते पर आमामय के घाव को तो ठीक कर ही देता है, साथ ही कोलेस्ट्रॉल से बचा कर हृदय रोग से भी निजात दिलाता है

चोकर में विद्यमान गुणकारी तत्व शरीर में कैंसर जैसी खतरनाक बीमारियों का नाश करने की अद्भुत शक्ति रखते हैं।

हृदय का रक्षक
गेंहू का चोकर अपनी गुणकारी शक्तियों के बलबूते पर आमामय के घाव को तो ठीक कर ही देता है, साथ ही कोलेस्ट्रॉल से बचा कर हृदय रोग से भी निजात दिलाता है

और उसमें देसी खांड लें और घी मिलाकर खाने से आराम मिलेगा

- अगर आप अधिक गैस से परेशान है तो धनिया से ठीक हो सकता है। एक गिलास पानी लें, दो चम्मच धनिया मिलाकर उबालें। छानें, तीन भाग कर, दिन में तीन बार पी लें।
- आधा गिलास पानी लें। इसमें दो चम्मच धनिया डालें फिर उसे उबालें लें। गुनगुना कर के पी लें। जिससे पेट दर्द ठीक हो जाएंगा।

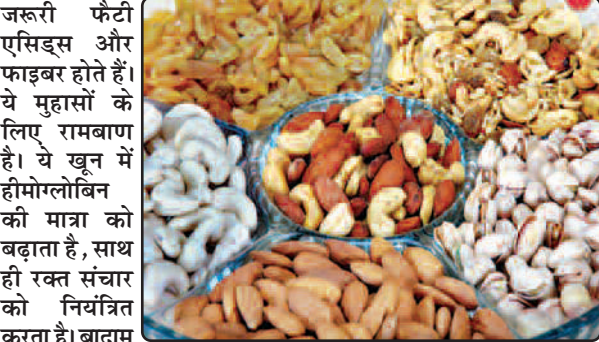
देसी गुलाब

गुलाब सौंदर्य प्रसाधन के रूप में तो लाभदायक होता ही है, साथ ही सेहत का भी खजाना है। गुलाब का उपयोग बहुत सारी बीमारियों को ठीक करने के लिए किया जाता है-

- आंखों में जलन हो रही हो तो गुलाब जल से आंखों में छिटे मारें।
- सिर दर्द में गुलाब का तेल लगाने से राहत मिलती है।
- गुलाब का इत्र लगाने से बदन महक उठता है।
- चम्मच गुलकंद रात को सोते समय गर्म दूध के साथ खाने से कब्ज में आराम मिलता है।
- मुंह में छाले हो गए हो तो गुलकंद वाला पान खाने से राहत मिलती है।

कौन से फ्रूट के क्या हैं फायदे, जानिए और सेहत बनाइए

ठंड दस्तक दे चुकी है ऐसे में कौन से फ्रूट के क्या फायदे हैं ये जानना आपके लिए दिलचस्प रहेगा। विटामिन ई से भरपूर काजू में एंटी एजिंग प्रोपर्टीज होती है। काजू के सेवन से त्वचा खिली रहती है, बुढ़ापा जल्दी हावी नहीं होता है। ये आपके कोलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है। वजन घटाने, सिर दर्द और उच्च रक्तचाप की समस्या को दूर करने में काजू मददगार होता है। बादाम फेफड़ों की बीमारी से बचाता है। ये मोटापे, कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप, असामान्य रक्तचाप और शुगर पर काबू पाने में कारगर है। बादाम महिलाओं को ब्रेस्ट कैंसर से बचाने में भी काफी मददगार होती है। विटामिन ई से भरपूर पिस्ता आपको खरनाक पराबैंगनी किरणों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। ये आपको स्किन कैंसर समेत त्वचा की तमाम समस्याओं से छुटकारा दिलाता है। पिस्ता ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है। ये पाचनतंत्र को मजबूत करता है। इसके प्रोटीन और फाइबर आपको दिल की बीमारियों से दूर रखते हैं। किशमिश में मौजूद



जरूरी फैंटी एसिड्स और फाइबर होते हैं। ये मुहाओं के लिए रामबाण है। ये खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा को बढ़ाता है, साथ ही रक्त संचार को नियंत्रित करता है। बादाम फेफड़ों की बीमारी से बचाता है। ये मोटापे, कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप, असामान्य रक्तचाप और शुगर पर काबू पाने में कारगर है। बादाम महिलाओं को ब्रेस्ट कैंसर से बचाने में भी काफी मददगार होती है। विटामिन ई से भरपूर पिस्ता आपको खरनाक पराबैंगनी किरणों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। ये आपको स्किन कैंसर समेत त्वचा की तमाम समस्याओं से छुटकारा दिलाता है। पिस्ता ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है। ये पाचनतंत्र को मजबूत करता है। इसके प्रोटीन और फाइबर आपको दिल की बीमारियों से दूर रखते हैं। किशमिश में मौजूद

जरूरी फैंटी एसिड्स और फाइबर होते हैं। ये मुहाओं के लिए रामबाण है। ये खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा को बढ़ाता है, साथ ही रक्त संचार को नियंत्रित करता है। बादाम फेफड़ों की बीमारी से बचाता है। ये मोटापे, कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप, असामान्य रक्तचाप और शुगर पर काबू पाने में कारगर है। बादाम महिलाओं को ब्रेस्ट कैंसर से बचाने में भी काफी मददगार होती है। विटामिन ई से भरपूर पिस्ता आपको खरनाक पराबैंगनी किरणों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। ये आपको स्किन कैंसर समेत त्वचा की तमाम समस्याओं से छुटकारा दिलाता है। पिस्ता ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है। ये पाचनतंत्र को मजबूत करता है। इसके प्रोटीन और फाइबर आपको दिल की बीमारियों से दूर रखते हैं। किशमिश में मौजूद

औषधीय गुणों से भरपूर लौकी

सब्जी के रूप में खाए जाने वाली लौकी हमारे शरीर के कई रोगों को दूर करने में सहायक होती है। लौकी को कच्चा भी खाया जाता है, यह पेट साफ करने में भी बड़ा

लाभदायक साबित होती है और शरीर को स्वस्थ और शुद्ध बनाती है। लंबी तथा गोल दोनों प्रकार की लौकी विविधवर्धक, पित्त तथा कफनाशक और धातु को पुष्ट

सोया प्रोटीन बनाता है हड्डियों को मजबूत

विशेषज्ञों के अनुसार हड्डियों की मजबूती के लिए आवश्यक है कि सोया प्रोटीन को अधिक मात्रा में अपनी डाइट में शामिल करें। एक नवीनतम शोध के अनुसार जो महिलाएं अधिक मात्रा में सोया प्रोटीन का सेवन करती हैं, उनकी हड्डियों में अधिक मजबूती होती है उन महिलाओं की तुलना में जो सोया प्रोटीन का सेवन नहीं करतीं। यही नहीं, सोया प्रोटीन के सेवन के फलस्वरूप जोड़ों के दर्द और पीठ दर्द की संभावना भी कम पाई गई। सोया फोटोएस्ट्रोजन का अच्छा स्रोत है और हड्डियों की घनत्व क्षमता पर अच्छा प्रभाव डालता है।

आहार जिन्हें साथ में खाना है फायदेमंद

ग्रीन टी के साथ नींबू
ग्रीन टी सेहत के लिए बहुत अच्छी होती है और हार्ट अटैक के खतरे को कम करती है। अगर आप ग्रीन टी में नींबू का रस भी मिला लेंगे तो यह आपके दिल के लिए और भी फायदेमंद बन जाती है।
ब्रोकली के साथ टमाटर
ब्रोकली और टमाटर दोनों ही कैंसर के खतरे को कम करते हैं। एक रिसर्च के मुताबिक अगर इन दोनों का सेवन एक साथ किया जाए तो यह और भी फायदेमंद रहते हैं और हमारे शरीर को कैंसर से सुरक्षा प्रदान करते हैं।
खुबानी के साथ बादाम
बादाम में ऐसे तत्व पाए जाते हैं जिनके साथ अगर विटामिन ई और सी का सेवन किया जाए तो

आपकी बीमारी का कारण तो नहीं ब्यूटी पार्लर

जब पैडीक्योर कराएं
इस दौरान सबसे अधिक खतरा फंगल इंफेक्शन और मससे का रहता है। इसलिए पैर रखने वाले बर्तन को अच्छी तरह से स्टैरलाइज्ड करवाएं वरना पैरों में इंफेक्शन होने का भय रहता है। इस बात का ध्यान रखें कि क्यूटिकल स्टिक का दोबारा इस्तेमाल आप पर न हो। पर्सनल झापा और क्यूटिकल स्टिक अपने साथ ले जाएं। ऐसे पार्लर पर जाएं जहां फ्रेश या एक ही बार इस्तेमाल की जाने वाली पेडी पैडल का उपयोग किया जाता है।

आई ब्रो बनवाते समय
इस प्रक्रिया में त्वचा रोग, हर्पीज का खतरा सबसे अधिक रहता है क्योंकि आई ब्रो निकालने के लिए चिमटी का इस्तेमाल किया जाता है। मामूली-सी दिखने वाली चिमटी बहुत-सी बीमारियों से भरी होती है। जब ब्यूटी थैरेपिस्ट चिमटी का इस्तेमाल करें तो उससे चिमटी स्टैरलाइज कर लेने को कहें। नहीं तो आप इंफेक्शन का शिकार हो सकती हैं। इसके लिए ब्यूटी पार्लर में यह जरूर चेक करें कि ट्रे में रखे टूल्स स्टैरलाइज्ड हैं या नहीं। हो सके तो अपने सामने चिमटी को स्टैरलाइज्ड करवाएं। चिमटी को खोलते पानी में उबाला गया है तो बेशक इसका इस्तेमाल करें या फिर



अपने साथ पर्सनल चिमटी ले जाएं।
जब फेशियल करवाएं
फेशियल में इम्पेटिगो डर्माइटिस (त्वचा रोग) का खतरा अधिक रहता है। इसका मुख्य कारण कई लोगों द्वारा इस्तेमाल किए गए तैलिए होते हैं। इसमें चेहरे पर सूजन या जलन हो सकती है। एक ही फेशियल प्रोडक्ट्स को अंगुलियों में डुबोकर हर किसी के चेहरे पर लगाने से इंफेक्शन का खतरा रहता है।

सेहत के लिए खतरनाक साफ्ट ड्रिंक्स

साफ्ट ड्रिंक पीने से आपकी हड्डियां कमजोर हो सकती हैं तथा दिल, मोटापा और डायबिटीज की घातक बीमारी भी हो सकती हैं। बहुत से लोग बस यही जानते हैं कि कोल्डड्रिंक में केवल डेर सारी शक्कर और एसिड मिला होता है। पर उन्हें यह नहीं पता कि इसमें सोडियम बेजोएट और पारा भी मिक्स किया जाता है, जिसके रेगुलर इस्तेमाल से शरीर में तरह-तरह की बीमारियां हो सकती हैं। आइये जानते हैं कि

कोल्डड्रिंक में और क्या क्या घातक चीजें पड़ी होती हैं।

मरकरी
कोल्डड्रिंक्स में कार्बन सिरप, अत्यधिक मात्रा में टॉक्सिक मेटल्स और पारा पाया गया है। नियमित रूप से कोल्डड्रिंक पीने पर शरीर को बाद में काफी नुकसान झेलना पड़ सकता है।

एसपारटेम
यह घातक केमिकल्स सोडे को मीठा बनाने के लिए डाला जाता है। इसकी ज्यादा मात्रा लेने से चक्कर और घबराहट महसूस होने लगती है।
फॉस्फोरिक एसिड
फॉस्फोरिक एसिड सोडे में



तीखा टेस्ट पैदा करने के लिए डाला जाता है जो कि सेहत के लिए बहुत हानिकारक होता है। यह आपकी हड्डियों में कैल्शियम की कमी पैदा कर सकता है, जिससे हड्डियां कमजोर हो सकती हैं।

शरीर में कोशिकाओं के विभाजन में मदद करता है। साथ ही फोलेट गर्भ के भीतर शिशु को मस्तिष्क संबंधी समस्याओं से भी दूर रखता है। मूंगफली में प्रोटीन भी अच्ची मात्रा में होता है जो शरीर के विकास के लिए बहुत

जाता है। 100 ग्राम मूंगफली के भीतर ये तत्व मौजूद होते हैं। प्रोटीन- 25.3 ग्राम, नमी- 3 ग्राम, फैट्स- 40।1 ग्राम, मिनिरल्स- 2.4 ग्राम, फाइबर- 3.1 ग्राम, कार्बोहाइड्रेट- 26.1 ग्राम, ऊर्जा- 567 कैलोरी, कैल्शियम- 90 मिग्रा, फॉस्फोरस- 350 मिग्रा, आयर्न-2.5 मिग्रा, कैरोटीन- 37 मिग्रा, थाइमाइन- 0.90 मिग्रा, फोलिक एसिड- 20 मिग्रा।
बरतें सावधानी

मूंगफली के फायदे

उपयोग
किया जाता है। इसका तेल भी स्वाद और स्वास्थ्य के लिए बहुत प्रचलित है। मूंगफली में विटामिन ई भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो एक बेहतरीन एंटीऑक्सिडेंट है। यह तनाव को कम करता है और त्वचा को खुबसूरत बनाता है। तो सर्दियों में तनावमुक्त और दमकती के लिए मूंगफली जरूर खाएं।
गर्भवती महिलाओं के लिए मूंगफली का सेवन और भी फायदेमंद है। इसमें फोलेट नामक तत्व अच्छी मात्रा में होता है जो

ऐसे में न सिर्फ बच्चों को बालिक बांडी बिलिंग के शौकीन युवाओं के लिए भी यह फायदेमंद है। मूंगफली में टाइटोफन नामक अमिनो एसिड मौजूद होता है जो मस्तिष्क में सेरोटोनिन के उत्पादन में मदद करता है।
जो लोग अवसाद में होते हैं उनके लिए मूंगफली का सेवन बहुत फायदेमंद है। मूंगफली में विटामिन बी3 अच्छी मात्रा में होता है जो याददाश्त और दिमाग के लिए बहुत जरूरी होता है। इसके अलावा, इसमें विटामिन बी कॉम्प्लेक्स भी अच्छी मात्रा में पाया

जैसे तो मूंगफली का सेवन सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है लेकिन कुछ मामलों में इनके सेवन को लेकर थोड़ी सावधानियां बरतनी भी जरूरी हैं। जैसे-
✦ एक साथ बहुत अधिक मूंगफली का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि इनमें ऊर्जा अधिक होती है।
✦ अगर आपको मूंगफली की एलर्जी है तो इसे कतई न खाएं।
✦ नमक या तली मूंगफली दिल व बीपी के मरीजों को नहीं खानी चाहिए।
✦ बहुत अधिक मूंगफली खाने से शरीर में पित्त की मात्रा अधिक हो जाती है।

मिलाकर धीरे-धीरे पिएं। इससे मूत्र बहुत आता है।
★ खांसी, टीबी, सीने में जलन आदि में भी लौकी बहुत उपयोगी होती है।
★ हृदय रोग में, विशेषकर भोजन के पश्चात एक कप लौकी के रस में थोड़ी सी काली मिर्च और पुदीना डालकर पीने से हृदय रोग

कुछ ही दिनों में ठीक हो जाता है।
★ लौकी में श्रेष्ठ किस्म का पोटेशियम प्रचुर मात्रा में मिलता है, जिसकी वजह से यह गुदे के रोगों में बहुत उपयोगी है और इससे पेशाब खुलकर आता है।
★ लौकी श्लेष्मा रहित आहार है। इसमें खनिज लवण अच्छी मात्र में मिलती है।

डायबिटीज के लिए घरेलू नुस्खा



कम दो महीने तक सुबह में करें। इसके अलावा आप अपने दैनिक आहार में एक करेला की डिश बनाकर भी शामिल कर सकते हैं। आधा चम्मच दालचीनी को एक कप गुनगुने पानी में मिलाकर रोजाना पीयें।
दूसरा विकल्प ये है कि 4 दालचीनी की छड़ों को एक कप पानी में उबालें और 20

मिनट तक इसको पानी में ही पड़ा रहने दें। जब तक सुधार ना हो तब तक इसका सेवन रोज करें। आप चाहें तो दालचीनी को गर्म पेय, स्मूथी और बेकड आहारों में भी डालकर खा सकते हैं।
रात में दो बड़े चम्मच मेथी के बीज पानी में भिगाकर रख दें। सुबह खाली पेट इस पानी को बीज के साथ पी लें। इस नुस्खे को रोज बिना भूले कई महीनों तक अपनाएं।

प्रतिक्रिया एवं सुझाव

इस पृष्ठ के सम्बन्ध में आप अपनी प्रतिक्रिया एवं सुझाव नीचे दिए पते पर प्रेषित कर सकते हैं। इससे सम्बंधित आलेख सादर आमंत्रित है।

- हमारा पता है-

राष्ट्ररंग, 6, डॉ. अनीता दत्ता रोड, सलकिया, हावड़ा-6
E-mail: rashtrarang@gmail.com

इसे ऑलिव ऑयल के साथ खाने पर आप कोलेस्ट्रॉल, रक्तचाप और कैंसर के खतरे से बचे रहते हैं।
ठंड में खाएं आंवला
आंवला विटामिन सी, कैल्शियम, फॉस्फोरस, आयर्न, कैरोटीन और विटामिन बी कॉम्प्लेक्स से भरपूर होता है। ये शरीर में जरूरी पोषक तत्वों या एंटी-ऑक्सिडेंट की कमी को पूरा करता है। साथ ही त्वचा और बालों को हेल्दी बनाता है। साथ ही पाचन शक्ति अच्छी बनाता है, लीवर की बीमारियां दूर करता है, दिमाग स्वस्थ रखता है, फेफड़े मजबूत करे, फर्टिलिटी इम्पूव कर, यूरिरी सिस्टम को ठीक करे, आंखों की रोशनी बढ़ाए, आदि बीमारियों में फायदेमंद है। इसको ठंड में काटकर थोड़ा सा नमक के साथ खाएं या इसकी सिम्पल सी सजी बनाकर खाएं। या फिर सुखा आंवला खाएं।



Grand Inauguration in the presence of Esteemed Guests & Dignitaries



📍 DHULAGARH HIGHWAY, HOWRAH



AC / NON AC
ROOMS



FREE
Wi-Fi



LED TV
(Selected Rooms)



CLEAN
BATHROOM



24/7
SERVICE



PARKING
FACILITY