

03 पहले रेखा कैबिनेट से संजरी फिर भव्य लॉन्चिंग, क्या अभी करना होगा...

06 लगातार फोन देखने से कमजोर हो रही आंखें

08 ओड़िया लड़की विजयलक्ष्मी मोहंती बनी राष्ट्रपति की सलाहकार

## दिल्ली में ड्राइविंग ट्रेनिंग सेंटर योजना की अनदेखी एवं प्रशासनिक लापरवाही

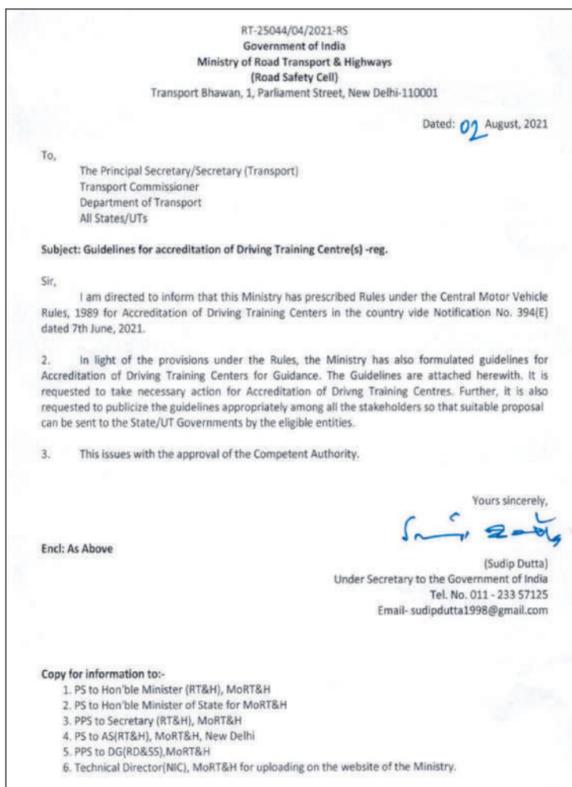


### संजय बाटला

नई दिल्ली। दिल्ली में ड्राइविंग ट्रेनिंग सेंटर योजना की अनदेखी एवं प्रशासनिक लापरवाही सरकार के सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय (MORTH) ने सड़क दुर्घटनाओं की बढ़ती संख्या को देखते हुए, कुशल ड्राइवर तैयार करने के उद्देश्य से एक महत्वपूर्ण योजना बनाई थी। इस योजना के तहत, प्रत्येक 20 लाख की जनसंख्या पर एक ड्राइविंग ट्रेनिंग सेंटर स्थापित किया जाना था। इस योजना का उल्लेख RT - 25044/04/2021RS, दिनांक 02/08/2021 एवं Gazette Notification No. DL-33004/99(GSR-394/A) में किया गया है। हमारी संस्था जय भारत मोटर ड्राइविंग स्कूल एंड रिसर्च सोसायटी (पता: प्लॉट नंबर 40,

ग्राउंड फ्लोर, पॉकेट-9, सेक्टर-24, रोहिणी) ने इस योजना के तहत 15 मार्च 2024 को अपना आवेदन दिल्ली सरकार के परिवहन विभाग को प्रस्तुत किया था, जिसका संदर्भ संख्या JBMDRS/15/2024 है। परिवहन विभाग ने इसे डायरी संख्या TPT/2024/19896, दिनांक 26/03/2024 के तहत दर्ज किया। इसके पश्चात हमने विभाग को 15 रिमाइंडर, माननीय उपराज्यपाल को 10 रिमाइंडर, और परिवहन आयुक्त को 15 रिमाइंडर भेजे, लेकिन कोई ठोस उत्तर नहीं मिला। 23 जुलाई 2024 को हमें विभाग से जो उत्तर प्राप्त हुआ, वह इस प्रकार था: रअभी तक 2021 की पॉलिसी को हमारी कंप्यूटर्डे अथॉरिटी ने अप्रुव नहीं किया है और यह अब भी लॉबित है। (पत्र संख्या: DTO/Rohini/TPT/2024/47/

075762747/41675/43012, दिनांक 23/07/2024)। इसके बाद हमने एक RTI (संख्या: 1094, दिनांक 20/12/2024) दायर की, जिसका उत्तर 07 जनवरी 2025 को प्राप्त हुआ। इसमें बताया गया कि रफाइल विचारार्थीन है और रअभी तक इस पॉलिसी के तहत कोई भी प्रशिक्षण केंद्र स्वीकृत नहीं किया गया है। (RTI उत्तर संख्या: RTI/OPS/TPT/2025/1094/1146)। यह एक अत्यंत गंभीर विषय है क्योंकि राजधानी दिल्ली में जहां सड़क सुरक्षा और ड्राइविंग प्रशिक्षण की सर्वाधिक आवश्यकता है, वहां इतनी महत्वपूर्ण योजना को दिल्ली परिवहन विभाग द्वारा ठंडे बस्ते में डाल रखा है। (कांता रानी) अध्यक्ष, जय भारत मोटर ड्राइविंग स्कूल एंड रिसर्च सोसायटी



### अति विशेष सूचना

“परिवहन विशेष” हिन्दी दैनिक समाचार पत्र आर.एन.आई. द्वारा मान्यता प्राप्त करने के बाद से आपके द्वारा प्राप्त भरपूर सहयोग से मार्च में अपने 2 साल पूरे कर रहा है। इन दो सालों में समाचार पत्र को निष्पक्ष रूप से चलाने में आप सभी का भरपूर सहयोग रहा है जिसके लिए प्रशासनिक विभाग परिवहन विशेष आप सभी का दिल से आभार व्यक्त करता है और आशा करता है की भविष्य में भी आपका सहयोग हमारे साथ ऐसे ही बना रहेगा। इन दो सालों में समाचार पत्र को राष्ट्रीय स्तर पर सभी शहरों और जिलों तक पहुंचाने और वहां की सही और सच्ची खबरें हम तक पहुंचाने वाले रिपोर्टरों का दिल से धन्यवाद। आप सभी को यह जान कर खुशी होगी की “परिवहन विशेष हिन्दी दैनिक समाचार पत्र” का द्वितीय वार्षिकी समारोह अप्रैल माह के अंतिम साप्ताह में सम्पन्न किया जा रहा है। इस कार्यक्रम में मुख्य रूप से सड़कों को जाम और दुर्घटनाओं से मुक्त करवाने के साथ दिल्ली को प्रदूषण मुक्त राज्य का उद्देश्य रखा गया है। इस समारोह में निम्नलिखित मुद्दों पर वाद-विवाद प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा

1. लेन ड्राइविंग कितनी अनिवार्य ?
  2. “सड़क दुर्घटना से कैसे हो सकता है बचाव ?”
  3. “दिल्ली को कैसे प्रदूषण मुक्त राज्य बनाया जा सकता है ?”
- वाद-विवाद प्रतियोगिता में हिस्सेदारी लेने वाले वक्ताओं के वक्तव्य के साथ परामर्शदाताओं से चर्चा भी इस समारोह में रखी जा रही है। इसके साथ इस आयोजन में भारत देश में निर्मित ईवाहन, वीएलटीडी संयंत्र, एवम अन्य उपयोगी स्टाल भी सब को आकृषित करने के लिए उपलब्ध होंगे। इस समारोह में
1. सबसे अच्छा विचार / तर्क और समाधान प्रदान करने वाले वक्ता को पुरस्कार से सम्मानित किया जाएगा,
  2. परिवहन क्षेत्र में अच्छा कार्य करने वाले संगठनों को पुरस्कार से सम्मानित किया जाएगा,
  3. सड़क सुरक्षा के प्रति कार्य करने वाले संगठनों के पदाधिकारियों को पुरस्कार से सम्मानित किया जाएगा,
  4. परिवहन विशेषज्ञों को पुरस्कार से सम्मानित किया जाएगा,
  5. समाचार पत्र से अलग अलग राज्यों से जुड़े एंकर, वीडियो ग्राफर, रिपोर्टर, लेखक, ज्योताचार्य, कवि एवम सहायकों को सम्मानित किया जाएगा।

संजय कुमार बाटला  
संपादक

## नितिन गडकरी का एलान- सरकार का लक्ष्य है 2030 तक सड़क दुर्घटनाओं में 50 प्रतिशत कमी लाना

### परिवहन विशेष न्यूज

नई दिल्ली। केंद्रीय सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने सड़क सुरक्षा को लेकर गंभीर चिंता जताई है और तुरंत प्रभावी उपाय अपनाने की जरूरत बताई है। उन्होंने सड़क निर्माण उद्योग से अपील की कि वे नई तकनीकों और पर्यावरण के अनुकूल निर्माण सामग्रियों को अपनाकर सड़क सुरक्षा को बेहतर बनाने की रणनीतियां विकसित करें। नई दिल्ली में आयोजित दो दिवसीय ग्लोबल रोड इंफ्रास्ट्रक्चर समिट एंड एक्सपो (GRIS) में गडकरी ने कहा कि भारत में सड़क दुर्घटनाओं का बड़ा कारण खराब सिलव इंजीनियरिंग, गलत सड़क डिजाइन और अनुचित रोड साइड और मार्किंग सिस्टम हैं। उन्होंने सुझाव दिया कि स्पेन, ऑस्ट्रेलिया और स्विटजरलैंड जैसे देशों से सीख लें। इन कमियों को सुधारा जा सकता है।

इस समिट की थीम रविजन जीरो: सुरक्षित सड़कों के लिए सतत इंफ्रास्ट्रक्चर और नीति रखी गई है। भारत में हर साल 4,80,000 सड़क दुर्घटनाएं होती हैं, जिनमें 1,80,000 लोगों की मौत हो जाती है। और लगभग 4,00,000 लोग गंभीर रूप से घायल होते हैं। इनमें से 1,40,000 मौतें 18-45 वर्ष की आयु के लोगों की होती हैं, जिनमें अधिकतर दोपहिया वाहन चालकों और पैदल यात्रियों की संख्या ज्यादा होती है। गडकरी ने बताया कि इन दुर्घटनाओं से भारत के GDP (जीडीपी) को 3 प्रतिशत का आर्थिक नुकसान होता है। गडकरी ने कहा कि खराब सड़क डिजाइन और गलत प्लानिंग के लिए इंजीनियर भी जिम्मेदार हैं। उन्होंने कमजोर डीटेल्ड प्रोजेक्ट रिपोर्ट्स (डीपीआर) को भी दुर्घटनाओं के बढ़ते मामलों का कारण बताया। उन्होंने बताया कि सरकार का लक्ष्य



2030 तक सड़क दुर्घटनाओं को 50 प्रतिशत तक कम करना है, जिसके लिए बड़े स्तर पर काम किया जा रहा है। गडकरी ने सरकार और सड़क निर्माण उद्योग से अपील की कि वे दुर्घटनाओं को रोकने के लिए मिलकर काम करें। उन्होंने कहा कि बेहतर सड़क इंफ्रास्ट्रक्चर, ट्रैफिक नियमों का सख्ती से पालन और ड्राइविंग से जुड़ी जागरूकता बढ़ाने की जरूरत है। इसके अलावा, कड़े कानून लागू करने और आपातकालीन चिकित्सा सेवाओं को मजबूत करने पर भी जोर दिया।

इस समिट का आयोजन इंटरनेशनल रोड फेडरेशन-इंडिया चैप्टर (IRF-IC) द्वारा किया गया। इस इवेंट का मकसद नई तकनीकों को प्रदर्शित करना, ज्ञान का आदान-प्रदान करना और सरकार तथा निजी संगठनों के बीच नेटवर्किंग को बढ़ावा देना है। इंटरनेशनल रोड फेडरेशन (IRF) के प्रेसिडेंट एमेरिटस के के कपिला ने कहा कि यह समिट एक एक्सपो और कॉन्फ्रेंस के रूप में आयोजित की जा रही है। जो सड़क निर्माण उद्योग में नए इन्वोल्वमेंट को बढ़ावा देने और सुरक्षित इंफ्रास्ट्रक्चर विकसित करने में मदद करेगी। इस मौके पर IRF, जिनेवा की डायरेक्टर जनरल सुजाना जन्माटारी, IRF इंडिया चैप्टर के प्रेसिडेंट लेफ्टिनेंट जनरल हरपाल सिंह और IRF के वाइस प्रेसिडेंट अखिलेश श्रिवास्तव ने भी अपने विचार रखे।

## मां आखिर ममता का स्वरूप क्यों ?

### संजय बाटला

1. मां से बड़ा संसार में कोई नहीं, आखिर क्यों ?  
2. बच्चा साथना भी हो तब भी मां को उसके दुख दर्द का अहसास हो जाता है आखिर क्यों ?  
आज के युग में ऐसे भी लोग हैं जिनको मां के दुःख दर्द की कोई परवाह नहीं पर क्या मां भी ऐसी बना सकती हैं ? जवाब है कभी नहीं, आखिर क्यों ? हमारे हिन्दू धर्म में कहते हैं रघुपुत्र कुपुत्र हो सकता है पर माता कभी कुमाता नहीं हो सकती, पुत्र अपराध पर अपराध करता हो पर माता उसका साथ नहीं छोड़ सकती र आखिर क्यों ? जाने सबसे महत्वपूर्ण सच  
गर्भावस्था के दौरान, शिशु की कोशिकाएं मां के रक्तप्रवाह में चली जाती हैं और फिर वापस शिशु के रक्तप्रवाह में लौट आती हैं, इसे रभूण-मातृ माइक्रोकैमिज्मर कहा जाता है।  
41 सप्ताह तक, कोशिकाएं आगे-पीछे घूमती रहती हैं और



विलीन हो जाती हैं, और बच्चे के जन्म के बाद, इनमें से कई कोशिकाएं मां के शरीर में रहती हैं, जो मां के ऊतकों, हड्डियों, मस्तिष्क और त्वचा में स्थायी छाप छोड़ती हैं, और अक्सर दशकों तक वहाँ रहती हैं। उसके बाद मां का हर बच्चा भी उसके शरीर पर ऐसी ही छाप छोड़ता है। भले ही गर्भावस्था पूरी अवधि तक न चले या यदि आप गर्भपात करा लें, तो भी ये कोशिकाएं आपके रक्तप्रवाह में चली जाती हैं। शोध से पता चला है कि यदि मां

के हृदय को चोट लगती है, तो भ्रूण की कोशिकाएं चोट के स्थान पर पहुंच जाती हैं और विभिन्न प्रकार की कोशिकाओं में बदल जाती हैं, जो हृदय को ठीक करने में विशेषज्ञ होती हैं।  
बच्चा मां की मरम्मत में मदद करता है, जबकि मां बच्चे का निर्माण करती है।  
वह कितना शांत है ?  
यही कारण है कि गर्भावस्था के दौरान अक्सर कुछ बीमारियाँ गायब हो जाती हैं।

यह अविश्वसनीय है कि कैसे मां का शरीर हर कीमत पर बच्चे की रक्षा करता है, और बच्चा मां की रक्षा करता है और उसका पुनर्निर्माण करता है - ताकि बच्चा सुरक्षित रूप से विकसित हो सके और जीवित रह सके।  
एक पल के लिए पागलपन भरी लालसाओं के बारे में सोचें। माँ में क्या कमी थी कि बच्चे को उसकी लालसा हो गई ?  
अध्ययनों से यह भी पता चला है कि जन्म देने के 18 साल बाद भी मां के मस्तिष्क में भ्रूण की कोशिकाएं मौजूद थीं। यह कितना आश्चर्यजनक है ?  
यदि आप एक माँ हैं तो आप जानती होंगी कि कैसे आप अपने बच्चे को सहज रूप से महसूस कर सकती हैं, तब भी जब वह आपके आस-पास नहीं होता... खैर, अब वैज्ञानिक प्रमाण भी उपलब्ध हैं कि माताएं अपने बच्चे को जन्म देने के बाद भी वर्षों तक अपने गर्भ में रखती हैं।

## दक्षिण और उत्तर भारत ट्रक एवं बस ऑपरेटर्स “राष्ट्रीय बैठक” सम्पन्न



### परिवहन विशेष न्यूज

नई दिल्ली। दक्षिण और उत्तर भारत ट्रक एवं बस ऑपरेटर्स “राष्ट्रीय बैठक” सम्पन्न हुई। इस बैठक का आयोजन अमिनजकारी लॉरी और एमएसएसएन द्वारा किया गया जिसे दक्षिण भारत से श्री जी.आर. शम्भुगप्पा (गुरुजी ऑफ ट्रांसपोर्ट ट्रेड & इंडस्ट्री) और उत्तर भारत से डॉ. हरीश सभरवाल के कुशल नेतृत्व में संपन्न किया गया। उनकी कड़ी मेहनत, समर्पण और दूरदर्शिता ने इस सभा को एक भव्य सफलता में बदल दिया। दक्षिण और उत्तर भारत के सभी आयोजकों के ईमानदार प्रयासों की सराहना करते हैं जिन्होंने सभी को एक साथ लाने और इस बैठक को पूरी तरह सफल बनाने में अहम भूमिका निभाई। चेन्नई में सम्पन्न

यह बैठक सिर्फ एक बैठक नहीं थी बल्कि दक्षिण भारत में आयोजित अनुभव प्राप्त करने का एक मौका था। दक्षिण भारत की टीम एसआईएमटीए हमेशा से एकता, समर्पण और अनुशासन के मार्ग पर चलने के लिए सभी का मार्गदर्शन करती रही है। इस टीम में अग्रणी व्यक्तित्वों में श्री युवराज जिन्हें सही मायनों में रदक्षिण का अर्जुनर कहा जा सकता है, और श्री सुंदर राज जिन्हें रवन मैन आर्मीर के रूप में जाना जाता है, प्रमुख रहे। वहीं, जीआरएस (GRS) का नेतृत्व रघु कुद्रोणर की तरह प्रेरणादायक रहा और श्री गोपाल नायडू का आशीर्वाद हम सबके लिए किसी ईश्वरीय वरदान से कम नहीं था। इस बैठक में केवल शानदार आतिथ्य नहीं बल्कि ट्रांसपोर्ट सेक्टर से जुड़े कई अहम मुद्दों

पर विचार-विमर्श हुआ, जिनमें शामिल थे—  
1. पूरे देश में गुजरात मॉडल की तर्ज पर बैरियर और चेक पोस्ट हटाने का प्रस्ताव पर MoRTH की अनुवायें में अमल हो।  
2. ई-चालान पर प्रतिबंध लगाने की मांग बिना गवाह यू पी की तर्ज पर पिछले चालान निरस्त किये जाए।  
3. आरटीओ (RTO) और डीटीओ (DTO) अधिकारियों द्वारा सड़क पर हो रहे उल्पीडन एवं भ्रष्टाचार को रोकने की मांग, जब तक कि पूर्ण रूप से वदीधारी कैमरा निगरानी हेतु लागू नहीं हो जाते।  
4. ट्रकों में पैनिक बटन की फिटमेंट को लेकर चर्चा, व विचार विमर्श, के बाद पुरजोर विरोध का प्रस्ताव परित किया गया।

5. टूरिस्ट बसों में माल परिवहन पर लगे कड़ा प्रतिबंध नहीं तो सर्वोच्चन्यायालय का दरवाजा खटखटाने का अंतिमनिर्णय तय।  
चेन्नई में दक्षिण भारतीय टीम द्वारा किए गए गर्मजोशी भरे स्वागत के बाद, एसआईएमटीसी के मंच से राष्ट्रीय अध्यक्ष \*डॉ. हरीश सभरवाल ने सशक्त आश्वासन दिया कि अप्रैल 2025 से जून 2025 (अपने कार्यकाल की पहली तिमाही) के भीतर इन समस्याओं का समाधान निकाला जाएगा, इसके अलावा, नव-निर्वाचित एसआईएमटीसी टीम, जिसकी अध्यक्षता डॉ. हरीश सभरवाल कर रहे हैं, के लिए किया गया भव्य स्वागत इस बैठक को यादगार बनाने वाला पल रहा। यह बैठक सफल रही और लंबे समय तक याद रखी जाएगी !

## टॉल्वा ऑफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर एलाइड ट्रस्ट (पंजीकृत)

# TOLWA

website : www.tolwa.in  
Email : tolwadelhi@gmail.com  
bathasanjaybathla@gmail.com

रजिस्टर्ड अंडर सैक्शन 60 विद रजिस्ट्रेशन नंबर (152/02-03-2020), एमएसएमई रजिस्ट्रेशन नंबर उद्यम - डीएल - 0026470, नीति आयोग रजिस्ट्रेशन नंबर वीओ/ एनजीओ/0303274/25-01-2022 दर्पण

रजिस्टर्ड कार्यालय - 3, प्रियदर्शिनी अपार्टमेंट, ए - 4 पश्चिम विहार, न्यू दिल्ली 110063  
कॉरपोरेट कार्यालय :- 529, समयपुर, मैन बवाना रोड, नियर बैंक ऑफ बड़ादा दिल्ली 110042

## हनुमानजी के तीन बाल

### क्यों दिये थे हनुमान जी ने भीम को 3 बाल



एक बार पांडवों के पास नारद मुनि आए और उन्होंने युधिष्ठिर से कहा कि स्वर्ग में आपके पिता पांडु दुखी हैं। कारण पृथ्वी पर उन्होंने कहा की पांडु अपने जीते जी राजसूय यज्ञ करना चाहते थे जो न कर सके ऐसे में आपको ऐसा कर उनकी आत्मा को शांति पहुंचानी चाहिए।

तब पांडवों ने राजसूय यज्ञ आयोजित किया, आयोजन को भव्य बनाने के लिए युधिष्ठिर ने यज्ञ में भगवान शिव के परम भक्त ऋषि पुरुषमुखा को आमंत्रित करने का फैसला किया। ऋषि पुरुषमुखा जन्म से ही अपने नाम के जैसे थे। उनका आधा शरीर पुरुष का था और पैर मृग के समान थे। उन्हें हृदय और बुलाने का जिम्मा भीम को सौंपा गया। जब भीम, पुरुषमुखा की खोज में निकलने लगे तो श्री कृष्ण ने भीम को चेताया की यदि तुम पुरुषमुखा की गति का मुकाबला नहीं कर पाए तो वो तुम्हें मार देगा।

इस बात से भयभीत भीम, पुरुषमुखा की खोज में हिमालय की ओर चल दिए। जंगल से गुजरते वक़्त उन्हें हनुमान जी मिले। हनुमान जी ने भीम से उसके चिंतित होने का कारण पूछा। भीम ने हनुमानजी को पूरी कहानी बताई। हनुमानजी ने कहा यह सच है कि पुरुषमुखा की गति बहुत तेज

है और उसका कोई मुकाबला नहीं कर सकता। उसकी गति मंद करने का एक ही उपाय है। चौंकि वो शिवजी का परम भक्त है इसलिए यदि हम उसके रास्ते में शिवलिंग बना दे तो वो उनकी पूजा करने अवश्य रुकेगा।

हनुमान ने ऐसा कहकर भीम को अपने 3 केश\* (बाल) दिए और कहा की जब भी लगे कि पुरुषमुखा तुम्हें पकड़ने वाले हैं तो तुम एक बाल वहां गिरा देना। यह एक बाल 1000 शिवलिंगों में परिवर्तित हो जाएगा। पुरुषमुखा अपने स्वाभाव अनुसार हर शिवलिंग को पूजा करेगा और तुम आगे निकल जाना।

उसके बाद भीम आज्ञा लेकर आगे बढ़े, कुछ दूर जाकर ही भीम को पुरुष मुखा मिल गए जो कि भगवान महादेव की स्तुति कर रहे थे। भीम ने उन्हें प्रणाम किया और अपने आने का कारण बताया, इस पर ऋषि ने सशर्त जाने के लिए हां कर दी।

शर्त ये थी की भीम को उनसे पहले हस्तिनापुर पहुंचाना था और अगर वो ऐसा न कर सके तो ऋषि पुरुषमुखा भीम को खा जाएंगे, भीम ने भाई की इच्छा को ध्यान में रखते हुए हां कर दी और हस्तिनापुर की तरफ पूरे बल से दौड़ पड़े। काफी

दौड़ने के बाद भीम ने भागते भागते ही पलट कर देखा की पुरुषमुखा पीछे आ रहे हैं या नहीं, तो चौंकि गप की पुरुषमुखा उसे बस पकड़ने वाले ही हैं। तभी भीम को हनुमानजी के बाल याद आए और उनमें से एक को गिरा दिया, गिरा हुआ बाल हज़ार शिवलिंगों में बदल गया।

शिव के परमभक्त होने के नाते पुरुषमुखा हर शिवलिंग को प्रणाम करने लगे और भीम भागता रहा। ऐसा भीम ने तीन बार किया और जब वो हस्तिनापुर के द्वार में घुसने ही वाला था तो पुरुषमुखा ने भीम को पकड़ लिया, हालांकि भीम ने छलांग लगाई थी पर उसके पैर दरवाजे के बाहर ही रह गए।

इस पर पुरुषमुखा ने भीम को खाना चाहा, इसी दौरान कृष्ण और युधिष्ठिर द्वार पर पहुंच गए। दोनों को देख कर भीम ने भी बहस शुरू कर दी, तब युधिष्ठिर से पुरुषमुखा ने न्याय करने को कहा तब युधिष्ठिर ने कहा की भीम के पांव द्वार के बाहर रह गए थे इसलिए आप सिर्फ भीम के पैर ही खाने के हकदार है, युधिष्ठिर के न्याय से पुरुषमुखा प्रसन्न हुए और भीम को बक्शा दिया। उन्होंने राजसूय यज्ञ में भाग लिया और सबको आशीर्वाद भी दिया...!!

## उर्जा और पराक्रम से भरे होते हैं मेष राशि के जातक



ज्योतिषाचार्य पं योगेश पौराणिक (इंजी)

ज्योतिष शास्त्र के अनुसार आकाश मंडल में चंद्रमा का गोचर अश्वनी नक्षत्र से लेकर कृत्तिका के प्रथम चरण तक मेष राशि में होता है। मेष अग्नि तत्वीय, चर राशि, पूर्व दिशा की स्वामी, पित्त दोष युक्त, दिन में बली, विषम राशि है। मेष राशि में मंगल, केतु, शुक्र तथा कुछ हद तक सूर्य ग्रह का प्रभाव देखने को मिलता है। कुंडली में मेष राशि से सिर, चेहरे, जबड़ा आदि अंगों का विचार किया जाता है।

**गुण और स्वभाव :** मेष राशि के लोग मध्यम कड़काटी के, दुबले, चौड़ा माथा, लंबी गर्दन, सुव्यवस्थित दांत वाले, तेज चलने वाले होते हैं। यह कुछ चालक, अपनी बात मनवाने में कुशल और झगड़ालू स्वभाव के होते हैं। मेष राशि के लोग भोजन संयम पूर्वक करते हैं लेकिन जब चलते हैं तो ऐसा लगता है मानो दौड़ रहे हों। यह कुछ आक्रामक, कठोर हो सकते हैं। इनकी दृष्टि तेज होती है और ललाटे पर या सिर पर चोट या मस्सा का निशान जरूर देखने को मिलता है। इनमें



स्वभाव के कारण शत्रु बन जाते हैं। कैरियर : मेष राशि के जातक कुशल व्यापारी, सेना, पुलिस अधिकारी, राजनीति, खिलाड़ी, वैज्ञानिक, दांतों के डॉक्टर, क्रिकेटर, दवाखाना, कृषि उर्वरक व्यापार, जुआरी, शराब खाना, वास्तुकला, फायर मैन, मशीन के कलपुर्ज का व्यापार, मिस्ट्री आदि में कैरियर बनाकर सफलता प्राप्त करते हैं।

**रोग :** अनिद्रा, सर दर्द, चक्कर आना, मुंह के रोग, आंखों में समस्या, सर के रोग, फोड़े फुंसी, मलेरिया आदि रोगों से मेष राशि के जातक को जुझना होता है। भाग्यशाली दिन : मंगलवार, शुक्रवार और शनिवार भाग्यशाली रंग : लाल, पीला, अरंडी भाग्यशाली अंक : 1,2,3,4,5,9 उपाय : मेष राशि के जातक को मंगलवार का व्रत तथा हनुमान जी की उपासना अत्यंत लाभकारी सिद्ध होती है। प्रत्येक मंगलवार शिवलिंग पर गुड़ मिश्रित जल से अभिषेक करें।

## आयरन की कमी के लक्षण और स्रोत

मानव शरीर के लिये आयरन अत्यंत जरूरी है जिसे लौह तत्व कहा जाता है। आयरन इसलिये जरूरी है क्योंकि यह जीवन के लिये जरूरी ऑक्सीजन को फेफड़ों से शरीर के अन्य अंग तक पहुंचाती है। शरीर में कभी-कभी आयरन की कमी हो जाती है जिसे चिकित्सीय भाषा में अनीमिया कहते हैं। इतना ही नहीं आयरन हमारी मौसपेशियों में ऑक्सीजन का प्रयोग और उसे शरीर में सहेज कर रखने में भी मदद भी करता है। यह भी जरूरी है कि शरीर के लिये जरूरी आयरन को संतुलित मात्रा में लेनी चाहिये। ऐसा इसलिये क्योंकि शरीर में इसकी कमी और अधिकता दोनों ही नुकसान पहुंचा सकती हैं। आयरन महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह हेमोग्लोबिन बनाने के लिए जरूरी है। आहार से पर्याप्त आयरन न मिलने से एनीमिया हो सकता है। इसे आयरन की कमी वाला एनीमिया कहा जाता है। इसलिये शरीर में आयरन की कमी का पूर्वानुमान व निदान आवश्यक होता है। आयरन या लौह तत्व की कमी के लक्षण व



संकेत आयरन की कमी के लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि व्यक्ति इससे किस हद तक प्रभावित है।

अगर यह कमी गंभीर नहीं है, तो यह कम परेशान करती है, लेकिन शरीर में आयरन की मात्रा अधिक घट जाने से परेशानियाँ बढ़ जाती हैं जैसे आयरन की कमी की वजह से आंखों के सामने बड़े बड़े अंधेरा छा जाता है और चक्कर आ जाता है।

दिनभर बिना काम किये थकान महसूस होती है। 16 से 8 घंटे की नींद पूरी करने के बाद भी अगर आपको थकान का एहसास हो तो समझिये कि आयरन की कमी के संकेत हो सकते हैं। आयरन की कमी सीधे चेहरे पर दिखती है क्योंकि खून की कमी से त्वचा में पीलापन आ जाता है। जब शरीर में आयरन की कमी हो जाती है तब दिमाग में खून की पूर्ति नहीं हो पाती जिससे हमेशा सिरदर्द होता रहता है।

सबसे पहले नाखून पीले दिखने लगेंगे उसके बाद कमजोर हो कर यह टूटने लगते हैं।

कैसे निपटे इस कमी से? शरीर में आयरन की कमी का निदान करने के लिए खून बढ़ाने वाले आहार लेने चाहिये। पौष्टिक आहार खाकर आयरन की कमी से बचा जा सकता है। इसके अलावा आप डॉक्टर से सलाह लेकर आयरन टैबलेट भी ले सकते हैं। भोजन में आटा, काबुली चना, राजमा, सोयाबीन, मेथी और सरसों का साग, बादाम, सूखे मेवे, मसूर की दाल, पालक, अंगूर, अमरूद, संतरे आदि का सेवन करना चाहिये। इसके साथ ही अंकुरित दाल का सेवन खून को मात्रा बढ़ाने में सहायक होती है।

**गर्भवती महिलाओं के लिए**  
गर्भवती महिलाओं और उसके अजन्मे बच्चे के लिए आयरन एक महत्वपूर्ण खनिज है। आयरन हीमोग्लोबिन का एक घटक है। अगर शरीर में आयरन और हीमोग्लोबिन की कमी हो तो गर्भवती महिलाओं में रक्ताल्पता या एनीमिया होने का खतरा बढ़ जाता है।

## वेद में स्त्री के लिए कुछ प्रशंसित शब्द निम्न हैं



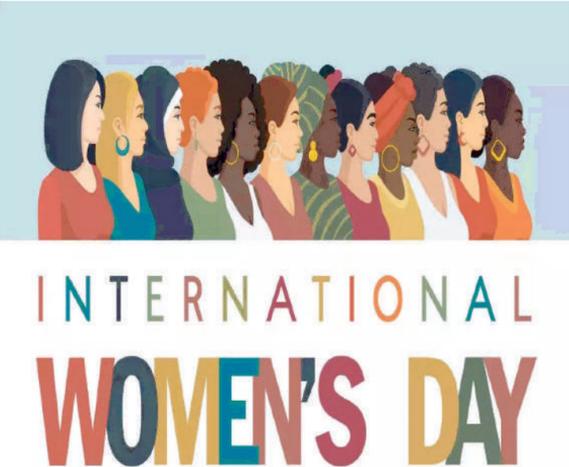
अरण्यानी ( ऋग्वेद १०/१४६/१ ) = सन्यास आश्रम को प्राप्त  
उरुधारा ( यजुर्वेद ८/४२ ) = ज्ञान एवं सुशिक्षा को धारण करने वाली  
प्रतारणी ( अथर्ववेद १४/२/२६ ) = जीवन की पतवार प्रतीची ( अथर्ववेद ७/४६/ ) = निश्चित ज्ञान वाली मही ( यजुर्वेद ८/४ ) = अतिपूजनीय  
सुभद्रिका ( यजुर्वेद २ /१८ ) = उत्तम कल्याण वाली शिवा ( अथर्ववेद १९/४०/ ) = कल्याणकारिणी  
सुमंगली ( अथर्ववेद १४/२/२६ ) = मंगल आचरण करने वाली

सुशेवा ( अथर्ववेद १४/२/२६ ) = कल्याणप्रदा स्तोमपृष्ठ ( यजुर्वेद १५/ ) = स्वाध्याय-शीला ( साधार :- उरुधारा नारी ( नारी-एक चिरन्तर सत्य-स्वरूप ) लेखिका :- डॉ. प्रज्ञा देवी जी, आचार्या पाणिनि कन्या महाविद्यालय वाराणसी )  
स्तोमपृष्ठ, अरण्यानी आदि शब्दों से पता चलता है कि स्त्री भी मंच पर, व्यास आसन पर बैठ सकती हैं।  
8 मार्च, अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं

विदुषामनुचर विश्वविद्यालय वदनुरागी

## आप सभी माता बहनों को अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस की हार्दिक बधाई शुभकामनाएं

नारी, केवल एक शब्द नहीं, बल्कि सृष्टि की आधारशिला है। उसके भीतर माँ लक्ष्मी का संवारेने वाला स्पर्श है, माँ दुर्गा का अदम्य साहस है और माँ सरस्वती की असीम बुद्धिमत्ता है। वह घर-आंगन में प्रेम की गंगा बहाने वाली भी है और युद्ध के मैदान में अपने अधिकारों के लिए अडिग खड़ी रहने वाली भी। उसकी शक्ति को शब्दों में बाँधना कठिन है, क्योंकि वह स्वयं सृजन की शक्ति है। जब माँ लक्ष्मी की बात होती है, तो सबसे पहले उस स्त्री का चेहरा सामने आता है जो बिना किसी थकान के घर और परिवार को संजोए रखती है। जो सुबह से लेकर रात तक अपनों के लिए समर्पित रहती है, जिससे घर की रौनक बनी रहती है। पर क्या उसकी यह मेहनत हमेशा देखी जाती है? उसे केवल रगुहिणीर कहकर उसकी ताकत को कम आंकना उचित नहीं। उसकी ममता, त्याग और मेहनत से ही परिवार में समृद्धि आती है, और हर नारी अपने घर की लक्ष्मी होती है। जब हालात कठिन हो जाते हैं, जब अन्याय सिर उठाने लगता है, तब यही नारी माँ दुर्गा का रूप धर लेती है। वह न केवल खुद के लिए, बल्कि समाज के हर उस हिस्से के लिए खड़ी होती है जहाँ उसे जरूरत महसूस होती है। क्या हम नहीं देखते कि आज की महिलाएँ अपनी आवाज बुलंद कर रही हैं? वे अपने अधिकारों के लिए संघर्ष कर रही हैं, हर उस बाधा को तोड़ रही हैं जो उन्हें आगे बढ़ने से रोकती हैं। वह अबला नहीं, सबल हैं। और जब वह अपने आत्मसम्मान और अधिकारों के लिए खड़ी होती है, तो संपूर्ण समाज उसका अनुसरण करता है। ज्ञान की देवी माँ सरस्वती का आशीर्वाद भी उसी के भीतर



बसता है। जब वह बच्चों को पहला अक्षर सिखाती है, जब वह समाज को नई दिशा देने के लिए कलम उठाती है, जब वह कला और विज्ञान में नए आयाम गढ़ती है, तब माँ सरस्वती उसी के रूप में प्रकट होती है। क्या हमने कभी सोचा है कि एक शिक्षित नारी सिर्फ अपना जीवन ही नहीं, बल्कि कई पीढ़ियों का भविष्य भी संवार देती है? उसका ज्ञान परिवार को रोशनी देता है, समाज को नई दिशा देता है। नारी केवल शक्ति नहीं, बल्कि प्रेम भी है। वह सुजन भी है और सहनशीलता भी। लेकिन क्या उसे वही सम्मान और अधिकार मिलते हैं जिनकी वह हकदार है? उसकी आँखों में हजारों सपने होते हैं, लेकिन कभी परिवार, कभी समाज,

कभी परिस्थितियाँ उसे रोकने का प्रयास करती हैं। फिर भी वह नहीं रुकती। वह लक्ष्मी बनकर परिवार को संवारती है, दुर्गा बनकर हर अन्याय के खिलाफ लड़ती है और सरस्वती बनकर ज्ञान का प्रकाश फैलाती है। उसकी शक्ति को मत आँको, उसके समर्पण को मत भूलो। हर घर में, हर समाज में, हर राष्ट्र में नारी का योगदान अतुलनीय है। वह केवल जन्म देने वाली नहीं, बल्कि सृष्टि को आकार देने वाली है। आज के दौर में महिलाएँ अपनी पहचान खुद बना रही हैं, अपने हक के लिए आवाज उठा रही हैं, और यह तय कर रही हैं कि आने वाली पीढ़ियाँ उन्हें केवल देवी के रूप में पूजें नहीं, बल्कि उनकी अधिकारों का सम्मान भी करें।

## हमारे भीतर के स्त्रीत्व अवचेतन को उभारने के लिए और अंतस की गहराई में विभोर होने के लिए, एक दिन, "अंतरराष्ट्रीय स्त्री दिवस"



सूँ तो यह सारा अस्तित्व स्त्रीत्व का ही सृजन और प्रतिबिम्ब है, लेकिन हमारे भीतर के स्त्रीत्व अवचेतन को उभारने के लिए, अपने भीतर के उस सृजन से आत्मसात करने के लिए और अंतस की गहराई में विभोर होने के लिए, एक दिन, \*अंतरराष्ट्रीय स्त्री दिवस\*। लोग कहते हैं कि स्त्री बड़ी अबुझ पहेली है लेकिन सच्चाई तो यह है कि जो स्वयं अप्राकृतिक/क्लिष्ट/शुष्क हैं, वह सरल/कोमल/हृदया को कैसे जान सकते हैं? समाज पुरुष-प्रधान है और इसी प्रवृत्ति को बल देता है इसलिए स्त्रियों ने भी अपने स्त्रीत्व को दबाकर, पुरुष-गुण धारण कर लिए हैं। अब स्त्री शरीर में भी पुरुष प्रवृत्ति बढ़ रही है। ध्यान रहे कि जितनी यह स्थिति बढ़ती जा रही है उतना ही यह समाज/संसार गिरता जा रहा है। क्युंकि स्त्री ही इस संसार को प्रेम/सेवा/करुणा से

सँचती है। यदि वह सँचन पूर्णतः रूक गया तो यह तृपित समस्त संसार एक-दूसरे से लड़-झगड़कर/मार-काटकर के विनष्ट हो जायेगा। वास्तव में ध्यान की अथाह गहराई में पुरुष भी करुणा/मैत्री/प्रेम/सेवा/सहयोग से भर जाता है, और हृदयतल से जीने लगता है। तब उसका मुखमंडल भी स्त्री के समान कोमल/प्रखर/गुलाब की तरह खिल जाता है। यदि हम अपने मनोषियों, महात्मा बुद्ध, महावीर स्वामी, श्रीराम, श्रीकृष्ण इत्यादि के चित्रों को ध्यान से देखेंगे तो पता चलेगा कि जिसका भी हृदय-कोमल खिल जाता है, जिनके भी ज्ञान-चक्षु खुल जाते हैं, वह स्त्री-सदृश खिल जाता है। जितना-जितना संसार स्त्री गुणों से परिपूर्ण, हृदयंगम होता जायेगा उतना-उतना इस संसार में शांति/सौहार्द की तरंगें व्याप्त होने लगेंगी।

भक्ति मे ही शक्ति है

!! हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण हरे हरे !!  
हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे !!

जय श्री राम

# पहले रेखा कैबिनेट से मंजूरी फिर मत्स्य लॉन्चिंग, क्या अभी करना होगा दिल्ली की महिलाओं को 2500 रुपये के लिए इंतजार ?

परिवहन विशेष न्यूज

दिल्ली सरकार ने महिला समृद्धि योजना को मंजूरी दी है जिसके तहत दिल्ली की महिलाओं को प्रत्यक्ष वित्तीय सहायता प्रदान की जाएगी। यह योजना महिलाओं को आर्थिक स्थिरता और सामाजिक उत्थान सुनिश्चित करने की दिशा में एक बड़ा कदम है। योजना के क्रियान्वयन हेतु माननीय मुख्यमंत्री की अध्यक्षता में एक समिति गठित की गई है। महिलाओं के कल्याण और आर्थिक सशक्तिकरण के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को और मजबूत किया है।

नई दिल्ली। महिला सशक्तिकरण और वित्तीय स्वतंत्रता के उद्देश्य से एक ऐतिहासिक निर्णय में, दिल्ली सरकार ने महिला समृद्धि योजना को मंजूरी दे दी है। ₹5,100 करोड़ की यह वार्षिक योजना दिल्ली में महिलाओं को प्रत्यक्ष वित्तीय सहायता प्रदान करेगी। यह महिलाओं, विशेष रूप से गरीब परिवारों की महिलाओं के लिए आर्थिक स्थिरता और सामाजिक उत्थान सुनिश्चित करने की दिशा में एक बड़ा कदम है।

योजना के क्रियान्वयन हेतु माननीय मुख्यमंत्री की अध्यक्षता में एक समिति गठित की गई है, जिसमें माननीय मंत्री प्रवेश साहिव



सिंह, माननीय मंत्री आशीष सूद एवं माननीय मंत्री कपिल मिश्रा सदस्य हैं।

**संकल्प पत्र की प्रतिबद्धता को पूरा करना**

इस योजना की मंजूरी के साथ, दिल्ली सरकार ने संकल्प पत्र में उल्लिखित अपनी प्रतिबद्धता को सफलतापूर्वक पूरा किया है, तथा महिलाओं के कल्याण और आर्थिक सशक्तिकरण के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को और मजबूत किया है।

**प्रौद्योगिकी का लाभ उठाना**

इस योजना में पारदर्शिता, दक्षता और वित्तीय लाभों की निर्बाध डिलीवरी सुनिश्चित

अधिक आत्मनिर्भर समुदाय के निर्माण की प्रतिबद्धता है।

**पंजाब की बहनों को जो AAP ने धोखा दिया**

भाजपा नेता वीरेंद्र सचदेवा ने कहा, 'महिला समृद्धि योजना हमारे संकल्प पत्र में दिल्ली की बहनों को हमारा वादा था। मैं मुख्यमंत्री बहन रेखा गुप्ता को बधाई देता हूँ कि उन्होंने कैबिनेट में इसे स्वीकृति दे दी है। जल्द ही दिल्ली की गरीब बहनों को इसके 2500 रुपये मिलने शुरू हो जाएंगे। आज अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस है पंजाब की बहनों को जो AAP ने धोखा दिया है उसके बारे में भी आतिशी को लिखना चाहिए।'

**5100 करोड़ रुपये का बजट का प्रावधान**

सीएम रेखा गुप्ता ने कहा, 'आज महिला दिवस का एक सुंदर अवसर है और इस महिला दिवस के अवसर का सदुपयोग करते हुए हमने अपनी कैबिनेट की बैठक की, जिसमें सभी मंत्री रहे। दिल्ली चुनाव के अपने संकल्प पत्र में महिला समृद्धि योजना के तहत दिल्ली की गरीब बहनों को 2500 रुपये देने का वादा जो हमने किया था उसपर हमने मुहर लगा दी है। दिल्ली सरकार के बजट में 5100 करोड़ रुपये का बजट का प्रावधान किया है, ताकि दिल्ली की गरीब बहनों को हम समृद्धि योजना का लाभ दे सकें।'

## 'दिल्ली में 10 फीसदी महिलाओं को भी नहीं मिलेगा योजना का लाभ', महिला सम्मान योजना पर बोली आप

दिल्ली की सीएम रेखा गुप्ता ने महिला समृद्धि योजना लागू करने का ऐलान किया है। इसके तहत आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग की महिलाओं को हर महीने 2500 रुपये दिए जाएंगे। इसके बाद विपक्ष पार्टी की ओर से बयान आने शुरू हो गए हैं। पार्टी के नेता लगातार रेखा सरकार को घेरने की कोशिश कर रहे हैं। इस पर आम आदमी पार्टी के नेता संजय सिंह ने प्रतिक्रिया दी है।

नई दिल्ली। दिल्ली की सीएम रेखा गुप्ता ने महिला समृद्धि योजना लागू करने का ऐलान किया है। इसके तहत आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग की महिलाओं को हर महीने 2500 रुपये दिए जाएंगे। इसके बाद विपक्ष पार्टी की ओर से बयान आने शुरू हो गए हैं। पार्टी के नेता लगातार रेखा सरकार को घेरने की कोशिश कर रहे हैं। इस पर आम आदमी पार्टी के नेता संजय सिंह ने प्रतिक्रिया दी है।



**10% महिलाओं को भी लाभ नहीं मिलेगा**

संजय सिंह ने कहा कि यह वादा मोदी सरकार का एक तरह का जुमला है। पता चल रहा है कि इस योजना के तहत 10% महिलाओं को भी लाभ नहीं मिलेगा। संजय सिंह ने कहा कि जो जानकारी सामने आ रही है उससे पता चलता है कि प्रधानमंत्री जब भी कुछ कहते हैं तो देश की जनता को उस पर बिल्कुल भी भरोसा नहीं करना चाहिए। क्योंकि, उनका हर वादा जुमला हो निकलता है। इसके बाद संजय सिंह ने कहा कि बाकी डिटेल्स सामने आने के बाद आपको सब पता चल जाएगा।

दिल्ली सरकार द्वारा महिलाओं को 2500 रुपये देने के लिए 'महिला समृद्धि योजना' को मंजूरी दिए जाने पर दिल्ली की विपक्ष की नेता और आप नेता आतिशी ने कहा, 'रूपीएम मोदी ने अपनी एक रैली में वादा किया था कि 8 मार्च को महिलाओं के खाते में 2500 रुपये जमा किए जाएंगे। उन्होंने कहा, "आज वह इंतजार कर रही थीं। लेकिन, आज, भाजपा के नेतृत्व वाली दिल्ली सरकार ने साबित कर दिया है कि यह पीएम मोदी की गारंटी नहीं बल्कि 'जुमला' था। पैसे देना तो दूर की बात है, महिलाओं को कोई योजना या पंजीकरण के लिए पोर्टल तक नहीं मिला। उन्हें 4 सदस्यीय समिति मिली।"

## भारत दुनिया की सबसे तेजी से बढ़ती अर्थव्यवस्था है: विजेन्द्र गुप्ता

मुख्य संवाददाता/सुषमा रानी

नई दिल्ली। दिल्ली विधानसभा अध्यक्ष विजेन्द्र गुप्ता ने कहा है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में हमारा देश भारत विकास की नई ऊंचाइयों को छू रहा है। गुप्ता आज दिल्ली विश्वविद्यालय के श्री राम कॉलेज ऑफ कॉमर्स (SRCC) में आयोजित Business Conclave 2025 में उपस्थित हजारों छात्र-छात्राओं को संबोधित कर रहे थे। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि आज हम एक ऐसे भारत की बात करने के लिए एकत्र हुए हैं जो अक्सर की धरती होने के साथ-साथ 'Center of innovation' है और विकास की नई ऊंचाइयों को छूने के लिए तत्पर है। भारत सिर्फ एक देश नहीं, बल्कि संभावनाओं का महासागर है। गुप्ता ने कहा कि बिजनेस कॉन्क्लेव 2025 हमारे कॉलेज का प्रतिष्ठित वार्षिक प्रबंधन उत्सव है, जिसे एशिया के सबसे बड़े स्नातक प्रबंधन उत्सवों में से एक माना जाता है। उन्होंने कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिये प्रिंसिपल प्रो. सिमरित कौर को बधाई और शुभकामनाएं दीं।

उन्होंने कहा कि मुझे इस बात की भी बेहद खुशी है कि हमारे कॉलेज को अब तक कई महान हस्तियों की मेजबानी करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है, जिनमें देश के

यशस्वी प्रधानमंत्री माननीय नरेंद्र मोदी, वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण, पूर्व केंद्रीय मंत्री स्मृति ईरानी, पूर्व राष्ट्रपति डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम एवं प्रणव मुखर्जी, पूर्व केंद्रीय मंत्री अरुण जेटली, तिब्बत के 14वें दलाई लामा, प्रसिद्ध उद्योगपति मुकेश अंबानी, गौतम अडानी, आदि गोदरेज, सुंदर पिचाई, संदीप सिंह, कपिल शर्मा और सुरेश रैना सहित कई अन्य प्रमुख व्यक्तित्व शामिल हैं।

विकास में महिलाओं के योगदान की चर्चा करते हुए गुप्ता ने कहा कि भारत की प्रगति केवल आर्थिक और तकनीकी क्षेत्रों तक सीमित नहीं है, बल्कि महिला सशक्तिकरण में भी भारत तेजी से आगे बढ़ रहा है। आज अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस है, और यह हमारे लिए गर्व की बात है कि भारत अब महिला विकास से महिला-नेतृत्व में विकास की ओर बढ़ रहा है। 'नारी शक्ति वंचन अधिनियम' के तहत लोकसभा और राज्य विधानसभाओं में 33% सीटें महिलाओं के लिए आरक्षित की गई हैं। 2019 में सबसे अधिक 78 महिला सांसद लोकसभा में चुनी गईं। महिला सशक्तिकरण केवल राजनीति तक सीमित नहीं है। भारत में महिला स्टार्टअप संस्थापकों की संख्या 2017 में 10% थी, जो 2022 में बढ़कर 18% हो गई। भारत



दुनिया में सबसे अधिक महिला पायलट (15%) रखने वाला देश बन चुका है। भारतीय सेना में संयुक्त राष्ट्र में सबसे बड़ा महिला शांति रक्षक दल भेजा है और 10,400 से अधिक महिला अधिकारी भारतीय सशस्त्र बलों में सेवा दे रही हैं। शिक्षा के क्षेत्र में भी बदलाव देखने को मिल रहा है—आज STEM में लगभग 50% प्रवेशार्थी लड़कियाँ हैं, और महिला PhD स्कॉलर्स की संख्या 2.3 गुना बढ़कर

99,000 हो गई है। भारत की मजबूत अर्थव्यवस्था पर रौशनी डालते हुए गुप्ता ने कहा कि पूंजी बाजार की बढ़ती संभावनाएँ और घरलू सूचीबद्धता के लाभ स्टार्टअप को भारत वापस आने के लिए प्रेरित कर रहे हैं। यह प्रवृत्ति भारत को एक वैश्विक स्टार्टअप हब बनाने में मदद करेगी और यह साबित करती है कि देश का व्यापारिक माहौल अब पहले से कहीं अधिक अनुकूल हो चुका है।

अपने संबोधन के अंत में उन्होंने श्रोताओं को आह्वान करते हुए कहा कि आज का भारत अक्सरों का भारत है। यह सबसे तेजी से बढ़ती अर्थव्यवस्था है। यह तकनीक और नवाचार में अग्रणी है। यह महिलाओं के नेतृत्व में आगे बढ़ रहा है। यह AI में वैश्विक शक्ति बनने की ओर अग्रसर है। यह भारत के विश्व गुरु बनने की ओर बढ़ने का समय है। भारत पर विश्वास करें, क्योंकि भारत का भविष्य उज्वल है।

## महिलाओं के खिलाफ यौन अपराधों में वृद्धि चिंताजनक और अस्वीकार्य: रहमतुन्निसा, राष्ट्रीय सचिव, जमाअत

मुख्य संवाददाता/सुषमा रानी

नई दिल्ली। जमाअत-ए-इस्लामी हिंद की राष्ट्रीय सचिव रहमतुन्निसा ने अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर भारत में महिलाओं के खिलाफ अपराधों में भयावह वृद्धि पर गहरी चिंता व्यक्त की है।

जमाअत-ए-इस्लामी हिंद के मुख्यालय में आयोजित मासिक प्रेस कॉन्फ्रेंस को ब्रीफ करते हुए उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय अपराध रिपोर्ट ब्यूरो (एनसीआरबी) के हालिया आंकड़ों से पता चलता है कि 2022 में प्रति 100,000 महिलाओं के खिलाफ अपराध के 51 मामले सामने आए। इससे भी अधिक चिंताजनक तथ्य यह है कि देश में हर 16 मिनट में बलात्कार की एक घटना घटती है। महिलाओं के विरुद्ध अपराध मामलों में दोषसिद्धि दर पर एनसीआरबी के आंकड़ों से पता चलता है कि बलात्कार/सामूहिक बलात्कार के उपरांत हत्या मामलों में दोष साबित होने का दर 69.4% है, बलात्कार के मामलों में यह दर मात्र 27.4% है तथा यौन हिंसा के अन्य रूपों में तो यह दर और भी कम है। ऐसे आंकड़े 'न्याय देने और निवारण सुनिश्चित करने में गंभीर विफलता का संकेत देते हैं। कोलकाता के आर.जी.कर मेडिकल अस्पताल में चिकित्सक के साथ बलात्कार और हत्या की हालिया घटनाएँ तथा पुणे में राज्य परिवहन बस स्टैंड पर खड़ी बस में एक महिला के साथ बलात्कार की घटनाएँ महिलाओं के लिए सुरक्षा-न्त्र में चूक को दर्शाती हैं। केंद्रीय मंत्री रक्षा खडसे की किशोर बेटों के साथ छेड़छाड़ की घटना दर्शाती है कि जब हमारे देश में वीआईपी लोग सुरक्षित नहीं हैं, तो आम नागरिकों को दुर्दशा की केवल कल्पना ही की जा सकती है। संकट के नैतिक पहलू पर प्रकाश डालते हुए कहा कि छेड़छाड़ और उत्पीड़न के हजारों अप्रकथित मामले समाज में गहरे नैतिक पतन को उजागर करते हैं। जमाअत-ए-



इस्लामी हिंद का मानना है कि वास्तविक सशक्तिकरण महिलाओं की सुरक्षा, सम्मान और समाज में उचित स्थान सुनिश्चित करने में निहित है। कानूनों को प्रभावी ढंग से लागू किया जाना चाहिए, लेकिन इससे बढ़कर समाज में सुरक्षा भी आवश्यक है। फौज्वार मुहम्मद (उन पर शांति हो) ने कहा, 'रतुम में सबसे अच्छा वह है जिसके पास सबसे अच्छे आचरण हैं। र जमाअत-ए-इस्लामी हिंद सरकार, शैक्षणिक संस्थानों और नागरिक समाज से आग्रह करता है कि वे बचपन से ही महिलाओं के प्रति सम्मान और गरिमा की भावना विकसित करने के लिए ठोस कदम उठाएँ।'

जमाअत-ए-इस्लामी हिंद के उपाध्यक्ष प्रोफेसर सलीम इन्जीनियर ने भी प्रेस वार्ता को संबोधित किया और वक्फ संशोधन विधेयक 2024 के संबंध में संबंधित हितधारकों से प्रतिक्रिया एकत्र करने के लिए संयुक्त संसदीय समिति (जेपीसी) द्वारा निर्भाई गई पक्षपातपूर्ण भूमिका पर निराशा व्यक्त की। उन्होंने कहा कि यह विधेयक मुसलमानों के धार्मिक और संवैधानिक अधिकारों के लिए गंभीर खतरा है। जेपीसी द्वारा प्रस्तावित सभी 14 संशोधनों को केन्द्रीय मंत्रिमंडल द्वारा हाल ही में मंजूरी दिए जाने से यह चिंता और प्रबल हो गई है कि यह विधेयक मुस्लिम संस्थाओं और धर्मदलों को व्यवस्थित रूप से कमजोर करने के लिए बनाया गया है। व्यापक विरोध और जनता की लाखों आपत्तियों के बावजूद विधेयक को आगे बढ़ा दिया गया जिससे प्रतीत होता है कि परामर्श प्रक्रिया निरर्थक था। इय विधेयक से वक्फ अधिनियम,

1995 में व्यापक परिवर्तन आणा एवं वक्फ संपत्तियों के प्रबंधन में सरकार के हस्तक्षेप की अधिक अनुमति मिलेगी। इसमें छह महीने के भीतर सभी वक्फ संपत्तियों को केन्द्रीय डाटाबेस पर पंजीकृत करने का आदेश दिया गया है। यद्यपि जेपीसी ने विशिष्ट मामलों में इस समय-सीमा में ढील दी है, फिर भी यह वक्फ संरक्षकों पर अनुचित बोझ डालता है और यदि समय पर पंजीकरण नहीं कराया गया तो, ऐसी स्थिति में कानूनी सहायता लेने के उनके अधिकार को सीमित कर देता है। यह प्रावधान कि यदि वक्फ छह महीने के भीतर पंजीकरण कराने में विफल रहते हैं तो उन्हें कानूनी कार्यवाही दायर करने से उस वक़्त तक रोका जा सकता है - जब तक कि अदालत हलफनामे को मंजूरी नहीं देती। यह वक्फ की स्वायत्तता को प्रतिबंधित करने का एक और खतरनाक प्रयास है। विधेयक राज्य सरकार को अपने मामले में न्यायाधीश के रूप में कार्य करने की अनुमति देता है जिससे पक्षपातपूर्ण निर्णयों और वक्फ संपत्तियों पर संभावित अतिक्रमण की आशंकाएँ बढ़ जाती हैं। यदि यह विधेयक अलोकतांत्रिक तरीके से पारित हो जाता है, तो जमाअत-ए-इस्लामी हिंद सभी संवैधानिक, कानूनी, लोकतांत्रिक और शांतिपूर्ण तरीकों से इस कानून को चुनौती देने में ऑल इंडिया मुस्लिम पर्सनल लॉ बोर्ड (एआईएमपीएलबी) और अन्य मुस्लिम संगठनों को समर्थन देगी। हम वक्फ विधेयक के विरोध में 13 मार्च को जंतर-मंतर पर विरोध प्रदर्शन के लिए एआईएमपीएलबी के आह्वान का समर्थन करते हैं।

## अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर भारतीय नागरिक मंच ने नारी शक्ति अवॉर्ड कार्यक्रम किया

मुख्य संवाददाता/सुषमा रानी

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर भारतीय नागरिक मंच की अध्यक्ष अनीता उज्जैनवाल के नेतृत्व में दिल्ली के गढ़वाल भवन में भव्य नारी शक्ति अवॉर्ड कार्यक्रम किया गया।

नारी शक्ति अवॉर्ड कार्यक्रम में दिल्ली व अन्य राज्यों की क्रांतिकारी महिलाओं ने भाग लिया और बड़े जोश उल्लास के साथ कार्यक्रम शुरू किया गया। कार्यक्रम को शुरूआत में भारतीय नागरिक मंच की उपाध्यक्ष नारिा चौहान ने नारी शक्ति पर गीत गाया।

कार्यक्रम में क्रांतिकारी महिलाओं को नारी शक्ति अवॉर्ड से

सम्मानित किया गया। रेवाड़ी से वरिष्ठ समाज सेवी महिला लक्ष्मी बाई जी और नागपुर से वरिष्ठ समाज सेवी डॉ मातली सखारें नागपुर से मुख्य अतिथि रही और नारी शक्ति अवॉर्ड कार्यक्रम नागपुर से रेशम भोयर, रेवाड़ी से रेनु मेहरा, नीलम झलनी, मंजू माथुर, मैना अम्बेडकर, नेहा रती, सफाईकर्मचारी यूनियन से मैना बागड़ी,

मुकेश राणा, दुर्गा, सरजीत कौर, प्रीति राजपूत, सुनीता चौहान, नुसरत जहां, सुनीता कमल, अंजू चौधरी, सुनीता नागिया, हेमा गोहर, जग रौशनी, विनोद, सोनिया गुप्ता पाचा, पिंकी त्यागी, रीता कुमारी, रीता मिश्रा, सुषमा गौतम, सीमा बिड़ला,



गीता चौहान, प्रीति डोगरा, सरजीत कौर, नरेंद्र अंजू, रीता कुमारी को नारी शक्ति अवॉर्ड से सम्मानित किया गया। इनके अलावा कार्यक्रम में अतिथि के रूप में पूर्व डिप्टी कमिश्नर एस पी राय, समाज सेवी उदय गिल, सुखवीर, संजय कामवाल, वरिष्ठ

समाज सेवी बी एल भुरंडा, डॉ बेनी राम कोचे, एडवोकेट अमरेंद्र विषारत, भरत चौधरी, कैलाश चंद चौहान और योगेश कुमार आनंद भी उपस्थित रहे और भारतीय नागरिक मंच की ओर से इन्हें भी महापुरुषों के प्रतीक चिन्ह देकर सम्मानित किया। सभी अतिथियों और

सम्मान प्राप्तकर्ताओं ने अपनी अपनी बात भी रखी। कार्यक्रम के अंत में भारतीय नागरिक मंच की अध्यक्ष अनीता उज्जैनवाल ने कार्यक्रम में आए सभी का नारी शक्ति का जय घोष करते हुए धन्यवाद किया।

## देश की महिला जागरूक है तो देश तरक्की की राह पर - कंचन मेहरा

सुषमा रानी

दिल्ली। :महिला दिवस के अवसर पर विमला आर्ट्स द्वारा मारवाह स्टूडियो के प्रांगण में दो दिवसीय पेंटिंग प्रदर्शनी का समापन समारोह में विमला आर्ट्स की संस्थापक कंचन मेहरा, फिल्म क्रिटिक सुनील पराशर, विमला आर्ट्स संस्थान के निदेशक दिलीप शर्मा व प्रशांत मालिक उपस्थित हुए जिसमें कंचन मेहरा ने कहा यदि आज की महिला जागरूक है तो कोई भी देश तरक्की की राह पर अग्रसर है क्योंकि आज की महिला किसी भी क्षेत्र में कार्य कर सकती है और कर रही है चाहे वो चाँद पर ही जाना क्यों न हो। पेंटिंग प्रदर्शनी के समापन समारोह के अवसर पर विमला आर्ट्स की कंचन मेहरा को मारवाह स्टूडियो के कुलपति संदीप संदीप मारवाह ने सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया साथ ही अन्य चित्रकारों व विभिन्न क्षेत्रों से जुड़ी महिलाओं जिसमें लाइफ केरी ऑन की जनरल सेक्रेट्री मुमलाज को सम्मानित किया इस अवसर पर मारवाह स्टूडियो के चॉसलर संदीप मारवाह ने



इंटरनेशनल व्मेन फिल्म फोरम से सम्मानित करते हुए कहा कि आज की महिला निरसंदेह हर क्षेत्र में आगे बढ़ रही है और कला के क्षेत्र में तो कमाल ही कर रही है। दिल्ली शर्मा ने कहा यह

प्रदर्शनी महिलाओं की शक्ति को समर्पित है। प्रशांत मालिक ने कहा कि महिलाओं के बिना आज आप किसी भी काम की कल्पना नहीं कर सकते। इस अवसर पर फिल्म क्रिटिक व

क्रिएटिव फिल्म डायरेक्टर सुनील पराशर ने कहा आज की महिला हर काम के लिए अग्रसर है परिवार, ऑफिस हो या चांद वो सभी जगह पहुंच गई है।





# बचपन में टूटती जिंदगी की डोर

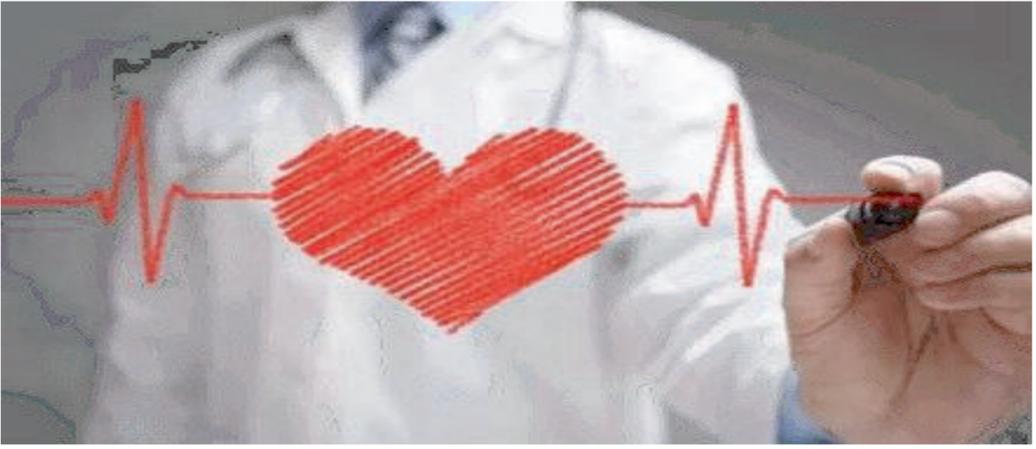


विजय गर्ग

अमेरिका के मैरीलैंड विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं के ब्राजील, चीन, भार भारत, नाईजीरिया, पाकिस्तान और रूस में विपणन, विज्ञापन और अंतरराष्ट्रीय खाद्य एवं पेय पदार्थों के बीच संबंध से जुड़े अध्ययन के अनुसार प्रचलित ब्रांड के खाद्य और पेय उत्पाद सहजता से बच्चों की जीवनशैली में में स्थान बना लेते हैं। पांच से छह वर्ष के बच्चों को लेकर हुए अध्ययन में सामने आया कि बाजार को विस्तार देने की सोच के साथ विज्ञापनों से रूबरू होने वाले बच्चों में कम पोषण वाले ऐसे पदार्थों प्रस्तुत के प्रति खिंचाव की संभावना अधिक होती है। दुनियाभर में हुए अध्ययन बताते हैं कि विज्ञापन देख कर भोजन को वरीयता देने और बाल स्थूलता में गहरा संबंध है।

अहमदाबाद के निजी विद्यालय में कुछ दिन पहले आठ साल की बच्चों की हृदयाघात से मौत हो गई। सुबह स्कूल पहुंची बच्ची को सीढ़ियां चढ़ते वकत सीने दर्द महसूस हुआ, तो वह गलियारे में बैठ गई। फिर कुछ ही पलों में वह बेच से गिर पड़ी। उसे अस्पताल ले जाया गया, जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया। इसी तरह कर्नाटक में भी शिक्षिका को कापी दिखाने के लिए अपनी सीट से उठ रही बच्ची अचानक बेहोश हो गई। अस्पताल ले जाने पर चिकित्सकों ने ने बताया कि हृदयाघात के कारण उसका जीवन समाप्त हो चुका है। उत्तर प्रदेश के बागपत जिले में भी पहली कक्षा में पढ़ने वाली एक बच्ची की खेलते समय मौत हो गई। वहीं हर आयुवर्ग के लोगों में बढ़ता हृदयाघात चिंता का विषय है। मगर बच्चों से जुड़े मामले सचमुच भयभीत करने वाले हैं। खेलने-कूदने की में दिल का दौरा पड़ने से जिंदगी की टूटती डोर नई पीढ़ी के विगड़ने स्वास्थ्य पर गंभीरता से सोचने को विवश कर रही है। दरअसल, दुषिष्ट पर्यावरण, मिलावटी खानपान और निष्क्रिय जीवनशैली बच्चों की स्वास्थ्य समस्याओं के घेरे में ले है। इतना ही नहीं मोबाइल फोन में झांकते हुए बीत रहा समय भी बचपन के लिए बड़ा जोखिम बन गया है। एक और अस्वास्थ्यकर भोजन का बढ़ता चलन, तो दूसरी ओर तकनीकी व्यस्तता के कारण निष्क्रिय होती जीवनशैली। संतुलित और पोषण भरपूर आहा आहार से दूर होते बच्चे जाने-अनजाने कुपोषण के जाल में फंस रहे हैं। शारीरिक गतिविधियों और व्यायाम की जगह तनाव का घेरा बढ़ाने

वाले ठहराव ने ली है। बाल स्वास्थ्य से जुड़े जोखिम बढ़ाते अस्वास्थ्यकर भोजन से लेकर आरामदायक दिनचर्या तक, बचपन से बहुत कुछ नया जुड़ गया है। पोषण रहित चटपटे भोजन की त्वरित पहुंच ने खानपान की नई संस्कृति को जन्म दिया है। हालिया बरसों में रसोईघर में पके खाने से बड़े बच्चे भी दूर हुए हैं। बड़े शहरों में ही नहीं, गांवों-कस्बों में भी फल और सब्जियां खाना छूट सा गया है। बाहर के भोजन की त्वरित उपलब्धता से भी परंपरागत खाद्य पदार्थों के प्रति अरुचि बढ़ी है। अमेरिका के मैरीलैंड विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं के ब्राजील, चीन, भार भारत, नाईजीरिया, पाकिस्तान और रूस में विपणन, विज्ञापन और अंतरराष्ट्रीय खाद्य एवं पेय पदार्थों के बीच संबंध से जुड़े अध्ययन के अनुसार प्रचलित ब्रांड के खाद्य और पेय उत्पाद सहजता से बच्चों की जीवनशैली में में स्थान बना लेते हैं। पांच से छह वर्ष के बच्चों को लेकर हुए अध्ययन में सामने आया कि बाजार को विस्तार देने की सोच के साथ विज्ञापनों से रूबरू होने वाले बच्चों में कम पोषण वाले ऐसे पदार्थों प्रस्तुत के प्रति खिंचाव की संभावना अधिक होती है। दुनियाभर में हुए अध्ययन बताते हैं कि विज्ञापन देख कर भोजन को वरीयता देने और बाल स्थूलता में गहरा संबंध है। हर आयु वर्ग के लोगों में हृदय रोग का जोखिम बढ़ाने वाला मोटापा बाल स्वास्थ्य के लिए भी बड़ा खतरा बन गया है। निष्क्रिय जीवनशैली के कारण बढ़ता मोटापा वैश्विक स्तर पर अर्गनित स्वास्थ्य समस्याओं की जड़ माना जाने लगा है। मोटे बच्चों में उच्च रक्तचाप या उच्च कोलेस्ट्रॉल जैसे



कारक दिल की सेहत बिगाड़ते हैं। मोटापे का सामना कर रहे कई बच्चों में दोनों में से एक कारक हृदय रोग के जोखिम को बढ़ाता है। आमतौर पर हमारे घरों में आज भी यही माना जाता है कि बच्चों को उच्च कोलेस्ट्रॉल और दिल की बीमारी जैसी समस्याएं कैसे हो सकती है? जबकि हृदय रोग केवल वयस्क और बुजुर्ग में ही नहीं होता। नवजात शिशुओं और बच्चों का दिल भी बीमार हो सकता है। अध्ययन बताते हैं कि कुछ मामलों में इस बीमारी की जड़ कही जाने वाली उच्च कोलेस्ट्रॉल की समस्या वंशानुगत भी होती है। पारिवारिक 'हाइपरकोलेस्ट्रॉलेमिया' के नाम से जानी जाने वाली यह स्थिति लगभग एक से दो फीसद बच्चों में होती है। ब्लूस्टन के पीडियाट्रिक कार्डियोलॉजी एसोसिएट्स' की निदेशक क्लेरिसा गार्सिया का कहना है कि 'अब प्रीस्कूल

की से ही बच्चों में उच्च कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप और मोटापे जैसी परेशानियां बढ़ रही हैं। जब हम इन संकेतकों को जल्दी पहचान लेते हैं, तो हम भविष्य में अधिक गंभीर हृदय परिसर, खेल के मैदान या गली-मुहल्ले में धमा-चौकड़ी मचाते हुए स के मुह में समा रहे सहसा हैं ऐसे मामलों में न तो चिकित्सा का अवसर मिलता है और न ही सेहत विगड़ने की कोई चेतानी। यही कारण है कि जीवनशैली जनित बदलावों को

समझना आवश्यक हो चुका है। बच्चों का स्वास्थ्य सहेजने के मोर्चे पर पोषणयुक्त भोजनसं भोजन और सक्रियता सबसे अहम पक्ष हैं। गौरतलब है कि आज दुनियाभर में दस फीसद बच्चे ज्यादा वजन की समस्या से जूझ रहे हैं। कनाडा में पिछले 20 साल में बच्चों में मोटापा तीन गुना बढ़ गया। असल में जन्मजात दोष के अलावा शारीरिक स्थूलता, सक्रियता की कमी और कुपोषण बच्चों में हृदय रोग के जोखिम को बढ़ाते हैं। इतना ही नहीं छोटे-छोटे बच्चे भी अब तनाव, अवसाद वसाद और अकेलेपन का शिकार हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन और यूनिसेफ की ताजा रपट 'मेंटल हेल्थ आफ चिल्ड्रन एंड यंग पीपल' कहती है कि दुनिया में दस से 19 साल का हर सातवां बच्चा मानसिक परेशानियों से से जूझ रहा है। रहा है। इनमें अवसाद, बेचैनी और से जुड़ी समस्याएं शामिल

हैं। व्हाइसीएमआर के सर्वेक्षण के मुताबिक देश में 12 से 13 फीसद विद्यार्थी भावनात्मक और व्यवहारगत समस्याओं से ग्रसित हैं। सामाजिक-पारिवारिक मोर्चे पर कुछ बच्चे अभिभावकों के अलगाव का दांश ले रहे हैं, तो कहीं घरेलू सहायकों संग बचपन बीत रहा है। अंक तालिकाओं में अव्वल आने का दबाव भी उनके हिस्से आ गया है ऐसे में बच्चों का जीवन सहेजने के लिए अभिभावकों की सजगता और र उनका संबल बहुत आवश्यक है। परवरिश की यात्रा से जुड़ी सुखद अनुभूतियों को जीने के साथ-साथ अनगिनत जिम्मेदारियां निभाने का पक्ष भी जुड़ा है।। दायित्वों की इस सूची में बच्चों की तनाव, अवसाद और असंतुलित जीवनशैली से बचाना सबसे अहम है। ये सभी पहलू बच्चों के दिल को स्वस्थ रखने से भी जुड़े हैं।

## लगातार फोन देखने से कमजोर हो रही आंखें

विजय गर्ग

वर्तमान में बच्चों और युवा पीढ़ी में कमजोर नजर एक नई महामारी बनकर उभर रही है। निकट दृष्टि दोष की समस्या बढ़ रही है और ऐसा अनुमान लगाया गया है कि वर्ष 2050 तक दुनिया की लगभग आधी आबादी इससे ग्रस्त हो जाएगी। हालांकि ऐसा ज्यादातर आनुवंशिक कारणों से होता है, लेकिन बहुत ज्यादा मोबाइल देखने और लगातार कंप्यूटर पर काम करने से निकट दृष्टि दोष का खतरा बढ़ सकता है।

एक नए अध्ययन से पता चलता है कि टेबलट या स्मार्टफोन जैसी डिजिटल स्क्रीन पर हर दिन एक घंटा से चार घंटे तक का समय बिताने से निकट दृष्टि दोष का खतरा 21 फीसद बढ़ सकता है। शोध में बच्चों से लेकर वयस्कों तक के 3,35,000 से अधिक प्रतिभागियों शामिल थे। जामा नेटवर्क ओपन नामक पत्रिका में प्रकाशित अध्ययन के अनुसार, एक से चार घंटे तक स्क्रीन देखने से निकट दृष्टि दोष का खतरा काफी बढ़ जाता है। शोध में कहा गया है कि स्क्रीन पर अधिक समय बिताने से ध्यान अवधि कम होने के कारण मस्तिष्क के संज्ञानात्मक कार्यों पर असर पड़ सकता है। लंबे



समय तक स्क्रीन के इस्तेमाल में अक्सर बिस्तर या सोफे पर असहज मुद्रा में बैठना शामिल होता है। स्क्रीन के लंबे समय तक संपर्क में रहने से मोटापा, शरीर में दर्द, रीढ़ की हड्डी में दिक्कत और पीठ दर्द सहित कई अन्य स्वास्थ्य समस्याएं भी हो सकती हैं। यह अध्ययन डिजिटल युग में निकट दृष्टि दोष की बढ़ती चिंता को दूर करने के लिए काम कर रहे स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं और शोधकर्ताओं के लिए अहम जानकारी प्रदान करता है। अध्ययन में कहा गया है कि

स्क्रीन से आंखों पर पड़ने वाले खतरनाक असर को रोकने के लिए 20-20-20 नियम का इस्तेमाल करना चाहिए। यानी आंखों पर पड़ने वाले तनाव को कम करने के लिए हर 20 मिनट में 20 सेकंड तक दूर रहे और किसी भी चीज को 20 फीट की दूरी से देखें। अध्ययन के मुताबिक, हर दिन कम से कम दो घंटे बाहर बिताकर आंखों की थकान कम की जा सकती है और निकट दृष्टि दोष को बढ़ने से रोका जा सकता है। स्क्रीन सेंटिंग में बदलाव करने से तनाव को

कम किया जा सकता है। इसमें नीली रोशनी वाले फिल्टर का उपयोग किया जा सकता है। नियमित आंखों के परीक्षण को प्राथमिकता दी जानी चाहिए। ये निकट दृष्टि दोष के शुरुआती लक्षणों की पहचान करने व नजरों के कमजोर होने को रोकने में मदद कर सकते हैं। नए अध्ययन में पूर्व के अध्ययनों का भी जिक्र किया गया है। कुछ अध्ययनों में निकट दृष्टि दोष का आकलन करने के लिए वस्तुनिष्ठ उपायों का उपयोग नहीं किया गया।

## कहानी, मुश्ताक की। ये खत मैंने कभी लिखा ही नहीं।

मेरी खूबियों की हकीकत और मेरा अग्रजान थी वो, मैं उसे दित की बे इतने गहराई से से प्यार करने लगा था उसने मुझे वक़्त का पाबंद बना दिया था, मैं अस्तो सुबह उठ जाया करता।

उस काम वक़्त पर लिपटा कर पढ़ाई के लिए कॉलेज निकल जाया करता था इन दिनों कॉलेज पैटल से जाना होता था, मोटर साइकिल का ज़माना नहीं था। मुसद्द ये कि सब के पास ऐसे साधन का लेना बड़ी बात हुआ करती थी। और वो भी कॉलेज में मेरा इंतज़ार करती हुई मातुल लेती थी, दिवांबर की वो गुलाबी डंड थी और ऐसे ही किसी गुलाबी शाम को उससे मेरी गुलाकत हुई थी। उसका नाम पिंकी थी, पिंकी से पहले भी कई लड़कियां भेने देखी थीं, मगर पिंकी से गुलाकतों का सिलसिला कुछ इस तरह रखा कि इश्क परदान चढ़ गया। वादे शादी तक पहुँचा गए, इन्हेलन ले गए रिश्ता आया, कामयाबियाँ और मुस्तक़बिल की फ़िकरों के साथ ख़त किताबत का सिलसिला जारी रखने की बातों को लेकर रुइसती का वक़्त आ गया था।

मुझे आने पढ़ाई के लिए शहर गोपाल आना पड़ा, और वो अपने शहर में एक मुकामी स्कूल में टीचर ले गई थी। भेने भी गोपाल शहर के एक लेम्पोथैधिक कॉलेज में दाख़िलता ले लिया था, फिर उससे कभी कभार मिलना ले जाया करता था। ख़तों का सिलसिला भी जारी रहा, मेरा एक साल बख़्शी रहा और मैं अगली व्लास में पहुँच गया था। मैं पहले अपनी पढ़ाई मुक़ामिलत करना चाहता था, उसके बाद ही मे चाहता था कि पिंकी से शादी करके ख़ुशाल ज़िन्दगी गुज़ारूँगा, और पिंकी भी इस फ़सले के लिए राज़मंद थी।

उसरी मुकुब्त से और रिश्ते से उसके और मेरे घर वाले भी वाकिफ़ थे, सो कोई फ़रि़क़ वाली बात भी नहीं थी। एक रोज़ मैं गोपाल बड़े ताताब के पास बैठा दूर दूर तक फ़ैती शाम की हल्की हल्की तारीक़ लसरो को इबने हुए देखरस था।

व्हा के ठंडे ख़ुशनुमा ओंके दित और दिग्गल को बरूला रहे थे, ऐसा लग रहा था शायद करीं सर्मंदर में ज़हाज़ों

की आवाज़ें आरसी है, और ये आवाज़ें फ़ज़ाओ को वीर कर नसीब की आरों से ठकरा कर मुझे ख़बरदार कर रहीं हैं। बरसों से ये ही लेता आरसे हे इंसान जो चाहता हे वो उसकी नहीं मिल पाता हे, समंदर में लतरें उठतीं हे रिसकतीं हे, और वापस समंदर में गुम ले जातीं हे। मुझे पिंकी का ख़्याल सताने लगा, जाने अजनाजे में ये ख़याल मेरा सुकून छीनते हुए मेरे दित व दिग्गल को को परेशान कर रखे। नहीं वहीं मे लया सोचने लगा, भेने उन ख़यालों को नटका दिया, और हकीकत की दुनिया में लौटकर रुम की तरफ़ गमज़न ले गया।

बे मतलब के ख़याल रात भर सताते रहे,पीठ न पर ले सकी, ये गर्घ का मूसैलाथा।सोचा के एख़्जाम के बाद पिंकी से मिलूँगा, और फिर मैं पढ़ाई की तैयारी में लग गया। मुझे पिंकी ने बताया था कि वो नौकरी छोड़ कर बी. एड. करना चाहती हे, इस सिलसिले में उसे बुराल्पन्य जाना लेगा। लेकिन, अभी नहीं गर्घ तक तो स्कूल में पढ़ाती रहूँगी। उसने कहा था कि शायद तुमसे अभी कुछ दिन मिलना या बात न ले सकेंगी। मेरा भी पुरा ख़याल था कि वो आगे की तज़ारीम किस्ती तरर जारी रखे, और एक कामयाब शिश्तियात बन कर समाज को फ़ैज़ याब करे, भे भी मुतामर्दन ले गया, उसने कहा था जनाव ह्म करेँ जा रहे हे ह्म तो अप्रकै ले हे। लेकिन अभी तो इंतज़ार का गज़ा लीज़िये, और इन्हेलन में दित लगा कर आगे बढ़ते रहिये दुनिया का म्वाबी की ही सलाम करती हे, लेकिन ह्म तो अपना दित आपको दे ले चुके हे। इतनी बेताबी क्यों दिखा रहे ले।

इस तरह गर्घ के बाकी दिनों पिंकी से कोई बात वीत न ले सकी गुोबादल का भी ज़माना नहीं था, उसके काफ़ी ख़त भेने अपने पास भक्फ़ूर रखा छोड़े थे। जो आज भी मेरे पास रिज़ाज़त से ले रहे छुके हे, उन्हे कई बार पढ़ चुका हूँ, फिर भी गम नहीं भरता।

इन्हेलन के बाद जब मैं वापस लौटा तो पिंकी से मिल न

सका बेवैनी बढ़ गई, उसके घर की जाबिन चल पड़ा पता लगा कि उसके घर वाले सब ही वापस अपने शहर चले गए हे, उसके वालिदन भी सर्दिस में थे, सोचा के कोई बात नहीं शहर का तो पता हे वहाँ जाकर मिलयाउरंग।

जब मैं वहां पहुंचा तो पिंकी भी थीं और घर के तमाम अफ़रार भी मौजूद थे,पिंकी ने मुझसे ठीक तरह से बात नहीं की, उखड़ी उखड़ी नज़र आई, उसकी तबीयत भी मुझे ठीक नहीं लग रही थी। उसका बल्ला हुमा अंडाज़ मेरे दित पर घोट कर रहा था, भे अपने डूटे हुए दित को लेकर वापस आ गया,भेने सोचा कि रिश्तों का बनना और टूट जाना भी मुकुदर की बात होती हे। भेने किसी तरह अपने आपको संभाला और दित को संभला लिया,अब मेरे लय ख़ाली थे, मुझे अपने सपने टूटने नजर आये, फिर एक दिन पता लगा कि पिंकी का रिश्ता कबर्त पक्का लेने वाला हे, और ज़द ही सर्गाई भी ले जायेगी। भेने बहुत कोशिश की कि पिंकी से अक़लेने में बात ले जाऊं मगर अब मिलना मुशाल ले गया था, उससे रात्ता न ले सका, कोई सूत्र नबर न आरसी थी, पिंकी ने एक ख़त मेजा और लिखा कि ज़िंदगी दर हकीकत एक सच्चाई हे जिससे मुंग नहीं भौंजा जा सकता. हे तुम्हरी हर ख़ुशी में तुमसे साथ थी, मगर,....,मगर शब्द को काफ़ी ख़ींच कर लिखा था , उसने,जिसे समज़ पाना मेरे लिये नानुकिन सा था, उसने लेकिन कि दुआ करती है कि तुम सदा ख़ुशी रहे और एक ख़ुशाल ज़िन्दगी बसर करो, अल्लाह भी दुआ तुमसे रूक में इरर कुनुबत करेगा, मुझसे तुमसे मिलना मुक़िकन नहीं हे, रब जो भी करता हे बेशक़ सव ही करता हे, लेकिन वज़र तो आप ख़ुद जानते हे, नि गैम ये ख़त क्यों लिख रही हूं,

भे ख़ुद यहां से अपना रास्ता अलग करती हूँ, अपनी गींघेंत अलग हूँ,

अब जब बात ही ख़त्म लेगई तो बाकी क्या बया था,

दुदा हुमा दित रखा त्ता समज़ गया, और वक़्त ने एक मरुख़ का काम किया,और,..... आरिधरकर उख़्म भर ले गया, लेकिन कभी कभी मुहल में आता कि आरिधर ज़ाह क्या थी, पिंकी ने सच्चाई साफ़ बताया मुनासिब क्यों नहीं समझी, क्या घर वालों का प्रेशर था या मुझमें कोई ग़लती था कभी नज़र आने लगी थीं, या मुझसे वाक़ई कोई गुत मिलने अजनाजे में ले गई थी, समज़ नहीं या रहा था, भे भी तो डंकटर बनने वाला था, क्या हे ज़िन्दगी की ख़ुशियां पिंकी को देने में नाकाम साबित लेने वाला था, ख़ेर सोचने से अब क्या लेगा, मुकुदर के फ़ैसले तो ख़ुदा ही करा हे, फिर उसने भी कुछ सोचकर ही हमार नसीब लिख दिया लेगा,.....

तक़रीबन इस मुग्गलने को 4 साल ले गए थे, वक़्त कब किसी के रोकने से रुकने वाला था, वक़्त गुज़ारता चला गया, एक रोज़ मे अपने वितकिण टाइन से नली पहुँचा गया था, और जब मैं clinic पहुंचा तो मेरे अरिस्टरटे ने मुझे एक लिफ़ाफ़ा मेरे सथों में देकर कस कि कोई ग़ोस्तरमा आई थी काफ़ी इंतेज़ार किया फिर, अब नहीं आ पाये तो वो वींग गई,

लिफ़ाफ़ा काफ़ी ख़ूबसूरत था, ऊपर पिंकी लिखा था, मेरी हेरत का टिकाका नहीं रहा, बेसरी बढी,जदी से लिफ़ाफ़ा ख़ोला, तसरी को बख़्शी अंज़ाम दिया गया था, सलाम भी लिखा था गुज़र, ख़ेर,.....

अंदर लिखा था, भे बहुत दिनों से तुमको तलाश कर रही थी, एक बोझ था मेरी सौने पर शुक हे ख़ुदा का शुक्र कि आरिधर तुम्हारा पता मिल ले गया,

मेरे दित में कई ख़याल आये और दित मुक़राबे लगा आंखें वगक उठी, उसने लिखा था, ठीक 6 बजे शाम बुमर्कट कउसी केक्रे में इंतेज़ार करूँगी, जहां लम अक्सर भिक्कर वया पिचा करते थे,बात करते थे,

एक बार मेरी बेकरारी बढ़ ने लगी थी,

भे इस हसीन गुलाकत को दित ले दित में तरकीब से तरतीब देने लगा, और फिर भे तैयार लेकर वक़्त से

पहले ही मुकुदर जगह पर पहुंच गया, जहां भेने देखा कि वो भी वहां पहले से ही रोशान अफ़रार थी उस दे देखते ही भे ने बेकाबू से ले गया, लेकिन वक़त से पहले ही भे ने ख़ुद को संभाल लिया और उससे गुज्राबिल लेकर सामने वाली येधर पर बैठ गया, मुझे आज का वक़्त और ये लम्हे हकीकत कम ख़्याब ज़्यादा लग रहे थे,

उसकी आंखें भी बरूत करुवा चार रही थीं भे ने उसकी आंखों में ज़ांकने की कोशिश की, और उसे आंखें सुका कर देकर केसी ले, उसने लापरवाही से कस आपके सामने हूँ पचा पड़ ले, आप येधरे पर लिखा बख़्शी पढ़ने में नाहिरे ले,....,उसकी आंखों में हेरत उमर आई थी, और यकायक आंखें लकीं वक़्त नबर आ रही हे, वो किना रुके गुज़र पर अलगाज़ों से हल्ता आर वी,भे ने मुकुदरस कर,

हल्ताफ़ा काफ़ी ख़ूबसूरत था, ऊपर पिंकी लिखा था, मेरी हेरत का टिकाका नहीं रहा, बेसरी बढी,जदी से लिफ़ाफ़ा ख़ोला, तसरी को बख़्शी अंज़ाम दिया गया था, सलाम भी लिखा था गुज़र, ख़ेर,.....

अंदर लिखा था, भे बहुत दिनों से तुमको तलाश कर रही थी, एक बोझ था मेरी सौने पर शुक हे ख़ुदा का शुक्र कि आरिधर तुम्हारा पता मिल ले गया,

मेरे दित में कई ख़याल आये और दित मुक़राबे लगा आंखें वगक उठी, उसने लिखा था, ठीक 6 बजे शाम बुमर्कट कउसी केक्रे में इंतेज़ार करूँगी, जहां लम अक्सर भिक्कर वया पिचा करते थे,बात करते थे,

एक बार मेरी बेकरारी बढ़ ने लगी थी,

भे इस हसीन गुलाकत को दित ले दित में तरकीब से तरतीब देने लगा, और फिर भे तैयार लेकर वक़्त से

फ़िर बहुत ही ज़दी हेरत के साथ पढ़ता चला गया। वो एक टाउप किया हुआ मज़मून था, जिसमें लिखा था। डिपर पिंकी भे अपनी ज़िंदगी किसी और के साथ बाबस्ता करना चाहता हूँ, व्क्यूँके मैं जानता हूँ तुमसे मुक़बल नहीं करती तुमसे बदलावों का शहजादा कोई और हे भे तुम्हें ज़िंदगी ही वो ख़ुशियां नहीं दे सकता जो तुम चाहती ले, आज के बाद मेरा तुम्हारा कोई रिश्ता नहीं हे तुमसे अपने सारे रिश्ते तोड़ता हूँ। मुझसे तुम्हें शिकायत इरर लेगी, लेकिन मुझे तुमसे कोई मिला नहीं हे।

ये ख़त भे ने कब लिख दिया सोचने लगा नीधे दरतख़त मेरे ले मालूम लेते थे, मेरा पुरा वज़ूद धावत सा ले गया, पलकें झपक नहीं पा रहा था पैरों के नीधे से ज़मीन खिसकती भक्फ़ूर हूँ।

जब मुझे रोरा आया तो भेने ख़ुद को एक करीबी हॉस्पिटल में पाया। और पिंकी भी मेरे नज़दीक बैठे थी। भे ने उसका लय अपने सथों में लेकर कसा, पिंकी तुम भी न .सव अपनी कसम ये किसी की शरारत थी, जिसके लिए तुमने मुझसे बात भी करुवा मुनासिब नहीं समझा, और भे अपनी तकरीर को कोसता रहा। ये ख़त भेने कभी लिखा ही नहीं, एक नज़र फ़रसी की इतनी बड़ी साज़ा, उफ़ मेरे अल्लाह और एक ख़त को मुज तक पहुंचाने में तुमने किताबत वक़्त गंवा दिया, पिंकी, पिंकी मे बस तुम्हारा था तुम्हारा ही हूँ और रूग्ना, पिंकी की आंखें नम ले गईं।

वो ये कह कर मुझसे लिपट गई, लीज़ मुझे गुआँफ़ कर दो मलती मेरी थी मुझे तुमसे साफ़ साफ़ बात करना चाहिये थी,। और फिर दोनों तरफ से ख़ुशियाँ के आँसू निकल पड़े, दोनों वरसे मुक़्क़र उठे,।

अँ. मुश्ताक अस्मद शार

सब

## अब नारी नहीं रही अबला, खुद की वित्तीय सुरक्षा पर जोर दे रही महिलाएं; टर्म इंश्योरेंस पर रिपोर्ट ने चौंकाया

महिलाएं अब अपनी वित्तीय सुरक्षा की जिम्मेदारी तेजी से उठा रही हैं। इसका पता इस बात से चलता है कि टर्म इंश्योरेंस खरीदने वाली लगभग 44 प्रतिशत महिलाएं अब एक करोड़ रुपये या उससे अधिक का कवर चुनती हैं। यह बदलाव वित्तीय निर्णय लेने में व्यापक परिवर्तन का हिस्सा है जो कार्यबल में अधिक भागीदारी और डिजिटल वित्तीय उपकरणों तक बढ़ती पहुंच से प्रेरित है।

**नई दिल्ली।** भारत में महिलाएं, तेजी से अपनी वित्तीय सुरक्षा की जिम्मेदारी उठा रही हैं। इसका पता इस बात से चलता है कि टर्म इंश्योरेंस खरीदने वाली लगभग 44 प्रतिशत महिलाएं अब एक करोड़ रुपये या उससे अधिक का कवर चुनती हैं।

**टर्म लाइफ इंश्योरेंस में महिलाओं की भागीदारी में वृद्धि**  
आंकड़ों से पता चलता है कि निवेश से जुड़ी पॉलिसियों, स्वास्थ्य बीमा और टर्म लाइफ इंश्योरेंस में महिलाओं की भागीदारी में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। पॉलिसी बाजार के आंकड़ों से संकेत मिलता है कि यह बदलाव वित्तीय निर्णय लेने में व्यापक परिवर्तन का हिस्सा है, जो कार्यबल में अधिक भागीदारी और डिजिटल वित्तीय उपकरणों तक बढ़ती पहुंच से प्रेरित है।

**गृहणियों भी किसी के कम नहीं**  
आंकड़ों के अनुसार, चालू वित्त वर्ष में टर्म इंश्योरेंस खरीदने वाली महिलाओं की हिस्सेदारी बढ़कर 18 प्रतिशत हो गई है। इसमें वेंतनभोगी महिलाएं 49 प्रतिशत के साथ सबसे



आगे हैं। इसके बाद गृहणियों का स्थान है जो 39 प्रतिशत हैं। 31-40 वर्ष की आयु वर्ग की महिलाओं ने सबसे ज्यादा टर्म इंश्योरेंस खरीदा है और महिलाओं द्वारा खरीदे जाने वाले टर्म इंश्योरेंस में इनकी हिस्सेदारी 48 प्रतिशत है। स्वास्थ्य बीमा में पॉलिसि प्रस्तावकों के तौर पर महिलाओं की भागीदारी पिछले ये सालों में 15 प्रतिशत से बढ़कर 22 प्रतिशत हो गई है, जो वित्तीय जागरूकता में वृद्धि को दर्शाता है। इस 'खंड' में अधिकांश महिलाएं उच्च कवरेज का विकल्प चुन रही हैं। 70-75 प्रतिशत 10 लाख रुपये या उससे अधिक की बीमा राशि चुन रही हैं। 140 वर्ष से अधिक आयु की महिलाएं बढ़ती चिकित्सा लागत को देखते हुए एक करोड़ के कवरेज को अधिक किफायती मानती हैं और इसके लिए

वह सुपर टाप-अप प्लान का उपयोग कर रही हैं। यूनिट लिंकड इंश्योरेंस प्लान (यूलआइपी) में कुल निवेश का 19 प्रतिशत अब महिलाओं द्वारा किया जा रहा है। पिछले वर्ष 8.9 करोड़ महिलाएं श्रम बाजार से बाहर रहीं। पिछले छह सालों के दौरान जहां शहरी महिलाओं के रोजगार पाने की दर में 10 प्रतिशत की बढ़ोतरी हुई। वहीं, 2023-24 में 8.9 करोड़ से अधिक शहरी महिलाएं श्रम बाजार से बाहर रहीं। हालांकि, कुल पंजीकरण स्थित ग्रेट लेक्स इंस्टीट्यूट आफ मैनेजमेंट द्वारा भारत का लैंगिक रोजगार विरोधाभास जारी रिपोर्ट में शिक्षित महिलाओं के कौशल के कम उपयोग और विविधता के प्रति प्रतिक्रिया के बढ़ते जोखिम सहित दबाव वाली चुनौतियों की

भी चेतावनी दी गई है। यह रिपोर्ट आवधिक श्रम बल सर्वेक्षण, राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण और समय उपयोग सर्वेक्षण के द्वितीयक डेटा के विश्लेषण पर आधारित है।

रिपोर्ट में कहा गया है कि भारत व्यक्तिगत पसंद या सामाजिक मनदंडों की बाधाओं के कारण 1.9 करोड़ से अधिक स्नातक और शिक्षित शहरी महिलाओं के कौशल का उपयोग करने में विकल रहा है।

**घर खरीदने वाली महिलाओं की संख्या 14 प्रतिशत बढ़ी**  
हाल के वर्षों में महिलाओं के बीच संपत्ति एक अच्छा निवेश विकल्प बनकर उभरी है। यही कारण है कि पिछले वर्ष आवासीय संपत्ति खरीदने वालों में महिलाएं पुरुषों से आगे रही हैं। रियल एस्टेट मार्केटप्लेस स्ववायर याइस की ताजा रिपोर्ट के अनुसार, कैलेंडर वर्ष 2004 के दौरान देश के आठ प्रमुख शहरों में 1.29 लाख आवासीय संपत्तियां केवल महिलाओं के नाम पर पंजीकृत हुई हैं और इसमें वार्षिक आधार पर 14 प्रतिशत की वृद्धि रही है। 2023 में 1.14 लाख आवास महिलाओं के नाम पर पंजीकृत हुए थे।

पिछले वर्ष संयुक्त (महिला और पुरुष) रूप से आवास पंजीकरण में सात प्रतिशत की गिरावट रही है। हालांकि, कुल पंजीकरण आवासों में यह अभी भी शीर्ष पर है और इस श्रेणी की कुल 40 प्रतिशत हिस्सेदारी रही है। 2024 के दौरान केवल पुरुषों के नाम पर 2.13 लाख आवास पंजीकृत हुए हैं और इसमें 11 प्रतिशत की वृद्धि हुई है।

## आरबीआई की चार एनबीएफसी पर बड़ी कार्रवाई, 76.6 लाख रुपये का लगाया जुर्माना



रिजर्व बैंक ने चार NBFC पर 76.6 लाख रुपये का जुर्माना लगाया है। इन पर कर्जदाताओं और उधार लेने को इच्छुक लोगों को जोड़ने वाले मंच (पीयर-टू-पीयर लेंडिंग प्लेटफॉर्म) से संबंधित आरबीआई के निर्देशों के कुछ प्रावधानों का पालन न करने के लिए जुर्माना लगाया गया है। प्रत्येक मामले में जुर्माना नियामक अनुपालन में कमियों पर आधारित है।

**मुंबई।** रिजर्व बैंक ने बीते दिन चार गैर-बैंकिंग वित्तीय कंपनियों (NBFC) पर 76.6 लाख रुपये का जुर्माना लगाया है। यह जुर्माना कर्जदाताओं और उधार लेने को इच्छुक लोगों को जोड़ने वाले मंच (पीयर-टू-पीयर लेंडिंग प्लेटफॉर्म) से संबंधित आरबीआई के निर्देशों के कुछ प्रावधानों का पालन न करने के लिए लगाया गया है।

आरबीआई ने 'गैर-बैंकिंग वित्तीय कंपनी- पीयर-टू-पीयर लेंडिंग प्लेटफॉर्म (रिजर्व बैंक) निर्देश 2017' के कुछ प्रावधानों का पालन न करने के लिए फेयरएसेट्स टेक्नोलॉजीज इंडिया पर 40 लाख रुपये और ब्रिज फिन्टेक सॉल्यूशंस और रंग दे पी2पी फाइनेंशियल सर्विसेज पर 10-10 लाख रुपये का जुर्माना लगाया गया है।

**विजयनरी फाइनेंसपीयर पर 16.6 लाख का जुर्माना**  
रिजर्व बैंक ने यह भी कहा कि विजयनरी फाइनेंसपीयर पर 16.6 लाख रुपये का जुर्माना लगाया गया है। केंद्रीय बैंक ने कहा कि प्रत्येक मामले में जुर्माना नियामक अनुपालन में कमियों पर आधारित है और इसका उद्देश्य संस्थाओं द्वारा अपने ग्राहकों के साथ किए गए किसी भी लेनदेन या समझौते की वैधता पर फैसला सुनाना नहीं है। केंद्रीय बैंक ने अलग-अलग विज्ञप्तियों के माध्यम से जुर्माने की जानकारी दी।

**RBI के निर्देशन मानने पर कार्रवाई**

## अमेरिकी उत्पादों पर टैरिफ घटाने में भारत का फायदा, इट से बढ़ जाएगा निर्यात

परिवहन विशेष न्यूज

अमेरिका द्वारा भारत के उत्पादों पर टैरिफ घटाने से भारतीय निर्यात को बढ़ावा मिलेगा। टेक्सटाइल लेंडर मोबाइल फोन इलेक्ट्रॉनिक्स जेम्स और ज्वेलरी जैसे क्षेत्रों को खास फायदा होगा। यदि भारत औद्योगिक वस्तुओं पर शुल्क कम करता है तो भारतीय उत्पाद अमेरिकी बाजार में अधिक प्रतिस्पर्धी बन जाएंगे। कृषि उत्पादों पर शुल्क में कटौती मुश्किल दिख रही है लेकिन औद्योगिक वस्तुओं पर राहत मिलने से निर्यात तेजी से बढ़ सकता है।

**नई दिल्ली।** वैश्विक स्तर पर टैरिफ वॉर (व्यापारिक युद्ध) शुरू करने के बाद अमेरिका ने आगामी दो अप्रैल से भारत के साथ पारस्परिक शुल्क लगाने की घोषणा कर दी है। फैसेले को लागू करने में ट्रंप प्रशासन की तत्परता को देखते हुए भारत के साथ पारस्परिक शुल्क को लागू करना तय माना जा रहा है। हालांकि विशेषज्ञों का कहना है कि भारत अमेरिका से आने वाले औद्योगिक वस्तुओं के शुल्क को कम कर देता है या खत्म कर देता है, तो इससे भारतीय निर्यात में ही बढ़ोतरी होगी।

कृषि संबंधित आइटम पर भारत औसतन 37 प्रतिशत शुल्क वसूलता है, लेकिन किसानों से जुड़े होने के नाते कृषि आइटम से जुड़े शुल्क को कम करना मुश्किल दिख रहा



है। विशेषज्ञ पारस्परिक शुल्क को दो तरह से लागू करने की बात कह रहे हैं। एक तरीका यह होगा कि मान लीजिए कृषि आइटम पर भारत औसतन 37 प्रतिशत शुल्क वसूलता है और अमेरिका अभी पांच प्रतिशत शुल्क लेता है। आइटम के आधार पर पारस्परिक शुल्क वसूलने पर अमेरिका भी भारत के कृषि आइटम पर औसतन 37 प्रतिशत का शुल्क वसूलेगा। पारस्परिक शुल्क लगाने का दूसरा तरीका यह है कि भारत लगभग 80 अरब डॉलर का अमेरिका को निर्यात करता है और अमेरिका

लगभग 40 अरब डॉलर का करता है तो अमेरिका की कौशिल्य होगी कि व्यापार बढ़ाकर इस अंतर को कम किया जाए और शुल्क वसूली से होने वाली दोनों देशों की कमाई में भी अंतर नहीं रहे। ऐसे में भारत अमेरिका से पहले की तुलना में पेट्रोलियम पदार्थों का अधिक आयात कर सकता है। फेडरेशन ऑफ इंडियन एक्सपोर्ट ऑर्गेनाइजेशन (फिओ) के आगामी अध्यक्ष एस.सी. रल्हन कहते हैं कि टेक्सटाइल आइटम पर भारत अमेरिका के लिए अपने शुल्क जारी

कर देता है तो भारतीय गारमेंट व लेंडर पर भी अमेरिकी बाजार में जीरो शुल्क हो जाएगा और इससे फायदा यह होगा कि भारतीय उत्पाद अमेरिका के बाजार में वित्तीयतः, कंबोडिया व बांग्लादेश की तुलना में सस्ते हो जाएंगे और निर्यात को बढ़ावा मिलेगा। मोबाइल फोन व अन्य इलेक्ट्रॉनिक्स आइटम के निर्यात पर भारत से अमेरिका सिर्फ 0.4 प्रतिशत का शुल्क वसूलता है जबकि भारत अमेरिका से इलेक्ट्रॉनिक्स आइटम के लिए 7.64 प्रतिशत का शुल्क

लेता है। भारत अगर इसे शून्य कर देता है तो अमेरिका में भारतीय मोबाइल फोन और इलेक्ट्रॉनिक्स पर कोई शुल्क नहीं लगेगा और निर्यात और बढ़ जाएगा। चीन के इलेक्ट्रॉनिक्स आइटम पर अमेरिका में अब 30 प्रतिशत का शुल्क लगेगा।

फियो के महानिदेशक व सीईओ अजय सहाय के मुताबिक कृषि आइटम को छोड़कर औद्योगिक आइटम पर शुल्क कटौती करने से भारतीय निर्यात को फायदा होगा। इलेक्ट्रॉनिक्स, फार्मा, जेम्स व ज्वेलरी, टेक्सटाइल व क्लोदिंग, लेंडर, कैमिकल, डायमंड व ऑटोमोबाइल जैसे आइटम का भारत मुख्य रूप से निर्यात करता है। इन आइटम का अमेरिका भारत में काफी कम मात्रा में निर्यात करता है। ऐसे में औद्योगिक वस्तुओं के शुल्क में कटौती से ऐसा नहीं होगा कि अमेरिका का इन वस्तुओं का निर्यात बढ़ जाएगा।

फार्मा एक्सपोर्ट प्रमोशन का उंसिल के पूर्व चेयरमैन दिनेश दुआ ने बताया कि पारस्परिक शुल्क लगने से देवा निर्यात पर कोई असर नहीं होगा। भारत अमेरिका को 12 अरब डॉलर का निर्यात करता है और अमेरिका के पास देवा के लिए कोई बहुत विकल्प नहीं है। अमेरिका भारत से देवा निर्यात पर 1.06 प्रतिशत का शुल्क वसूलता है तो भारत 9.68 प्रतिशत का। इसे कम कर देने पर देवा निर्यात अमेरिका में और बढ़ सकता है।

भारत बनाम अमेरिका: कौन कितना लगाता है टैरिफ?		
आइटम	भारत में शुल्क (%)	अमेरिका में शुल्क (%)
ऑटोमोबाइल	24.14	1.05
टेलीकॉम, इलेक्ट्रॉनिक्स	7.64	0.41
टेक्सटाइल और क्लोदिंग	10.37	8.99
लेंडर, पेपर, ग्लास	9.7	2.79
कैमिकल, फार्मा	9.68	1.06
प्लास्टिक	9.95	4.38
कृषि आइटम	37.66	5.29

## एसआईपी क्या है? इसके कॉन्सेप्ट को समझें, फायदे जानें और शुरुआत कैसे करें

एसआईपी एक निवेश योजना है जिसमें आप नियमित रूप से छोटी राशि निवेश कर सकते हैं। यह जोखिम को डायवर्सिफाई करता है अनुशासन बनाए रखता है और कंपाउंडिंग का लाभ देता है। 500 या 1000 रुपये से भी शुरुआत संभव है। निवेश के लिए KYC पूरा करें सही म्यूचुअल फंड चुनें और निवेश की अवधि तय करें।

**नई दिल्ली।** निवेश करने की सलाह देने वाले बहुत लोग होंगे। कुछ सलाह महत्वपूर्ण होती हैं, तो कुछ गैर-जरूरी भी। कुछ कहेंगे कि आप इक्विटी में निवेश करें, तो कुछ म्यूचुअल फंड में भरोसा दिखाएंगे और SIP के जरिए निवेश करने की सलाह देंगे। सही और गलत का फैसला आपका अनुभव और निवेश में ज्ञान ही करेगा। लेकिन यदि आप इस क्षेत्र में नए हैं और पारंपरिक तरीकों से हटकर नए तरीके अपनाना चाहते हैं, तो SIP (Systematic Investment Plan) एक बहुत अच्छा विकल्प हो सकता है।

कार्यक्रम "फाइनेंस फंड" में Deepak Thukral, Founder और Managing Partner, Moneytexture ने इस विषय पर विस्तार से चर्चा की। **SIP क्या है?** नौकरीपेशा लोगों के पास आमतौर पर एक साथ बड़ी रकम निवेश करने का विकल्प नहीं होता। वे छोटे अमाउंट से निवेश की शुरुआत करना चाहते हैं। दीपक का मानना है कि "SIP एक शानदार कॉन्सेप्ट है। आप किसी म्यूचुअल फंड में SIP के जरिए अपने निवेश की शुरुआत कर सकते हैं। इसके लिए एकमुश्त राशि निवेश करने की जरूरत नहीं होती। इसमें रिस्क कम होता है और समय के साथ बेहतर रिटर्न मिल सकता है।"

**SIP के फायदे**  
1. **रिस्क डायवर्सिफिकेशन**  
यदि आपका निवेश डायवर्सिफाइड है, तो आपका जोखिम काफी हद तक कम हो सकता



है। SIP के जरिए आप किसी एक स्टॉक या सेक्टर पर निर्भर नहीं रहते, बल्कि अलग-अलग सेक्टर में निवेश करते हैं। SIP में आप Net Asset Value (NAV) का औसत निकालकर एकमुश्त निवेश की तुलना में बेहतर रिटर्न प्राप्त कर सकते हैं।

**2. नियमितता और अनुशासन**  
निवेश में अनुशासन बहुत महत्वपूर्ण होता है। SIP आपको नियमित रूप से निवेश करने के लिए प्रेरित करता है और आपको अपने फाइनेंशियल गोल्ल को प्राप्त करने में मदद करता है। जब आप हर महीने एक निश्चित राशि निवेश करते हैं, तो आपका कोष धीरे-धीरे बढ़ता है और लंबे समय में अच्छा रिटर्न मिलता है।

**3. हर किसी के लिए एक्सिसिबल**  
SIP के जरिए हर कोई निवेश कर सकता है। इसके लिए बहुत ज्यादा पूंजी की जरूरत नहीं होती। यदि आपके पास ₹500 या ₹1,000 की छोटी राशि है, तो भी आप अपनी निवेश यात्रा शुरू कर सकते हैं। यह सीमित संसाधनों वाले व्यक्तियों को भी अपनी संपत्ति व्यवस्थित रूप से बढ़ाने का मौका देता है।

**4. पावर ऑफ कंपाउंडिंग**  
Power of Compounding यानी ब्याज पर ब्याज अर्जित करने की क्षमता। यह समय के साथ आपके धन को तेजी से बढ़ाने में मदद कर सकता है। SIP न केवल नियमित

निवेश को बढ़ावा देता है, बल्कि लंबी अवधि में अधिकतम ग्रोथ दिलाने में भी मदद करता है। **SIP का निवेशकों पर प्रभाव**  
पिछले कुछ वर्षों में SIP में निवेश करने वाले लोगों की संख्या में वृद्धि हुई है। कई निवेशक सालों से SIP कर रहे हैं और इसका फायदा उठा रहे हैं। दीपक कहते हैं—

"जब मैंने अपना करियर शुरू किया, तो मैंने SIP के माध्यम से निवेश किया। 20 वर्षों तक अनुशासित रहकर छोटे-छोटे निवेश किए और एक बड़ी राशि बनाई, जिससे मुझे घर खरीदने में मदद मिली। SIP की नियमितता ने इस प्रक्रिया को आसान बना दिया।"

यदि आपने घर खरीदने, बच्चे की शिक्षा या रिटायरमेंट का लक्ष्य रखा है, तो SIP एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। आप अनुमानित रिटर्न रेट और समयसीमा के आधार पर आवश्यक निवेश की गणना कर सकते हैं। यह लोन लेने या बचत में देरी करने की तुलना में अधिक फायदेमंद साबित हो सकता है।

**SIP की शुरुआत कैसे करें?**  
1. **KYC पूरा करें**  
ऑनलाइन या ऑफलाइन माध्यम से KYC (Know Your Customer) प्रक्रिया पूरी करें। सुनिश्चित करें कि आपके संपर्क विवरण सही हैं, ताकि किसी भी

कम्यूनिकेशन गैप से बचा जा सके।

**2. म्यूचुअल फंड चुनें**  
अपने रिस्क प्रोफाइल के आधार पर म्यूचुअल फंड चुनें— इक्विटी फंड, डेट फंड या मल्टी-एसेट फंड। म्यूचुअल फंड्स को हाई रिस्क से लेकर लो रिस्क तक वर्गीकृत किया जाता है। आप अपने कंफर्ट के अनुसार सही फंड का चुनाव करें।

**3. SIP की अवधि चुनें**  
एक बार म्यूचुअल फंड चुनने के बाद, आपको SIP की आवृत्ति तय करनी होगी— दैनिक, साप्ताहिक, मासिक या वार्षिक। यह निर्णय आपकी आय और खर्चों के अनुसार लें।

**4. निवेश को अपनी जरूरतों के अनुसार बनाएं**  
बिना सोचे-समझे दूसरों का अनुसरण न करें। अपनी आय, बचत और फाइनेंशियल गोल्ल के आधार पर SIP प्लान करें, ताकि यह आपके लिए सुविधाजनक और प्रबंधनीय हो।

**5. रिटायरमेंट का नजरिया अपनाएं**  
हर कोई किसी न किसी दिन रिटायर होगा और रिटायरमेंट के बाद भी खर्च कम नहीं होगा। आदर्श रूप से, आज जितना खर्च करते हैं, उतना ही बचत करने का प्रयास करें। SIP आपको समय के साथ एक बड़ा फंड बनाने में मदद कर सकता है, जिससे रिटायरमेंट के बाद आरामदायक जीवन संभव हो सके।

दीपक टुकुराल कहते हैं, "SIP में सफलता तभी मिलेगी जब आप अनुशासित रहेंगे। एक बार जब आप निवेश को स्वचालित कर देंगे, तो यह आपकी वित्तीय आदत बन जाती है और वर्षों में यह एक बड़े धन में तब्दील हो जाता है। SIP एक सरल, सुरक्षित और प्रभावी निवेश तरीका है, जो हर किसी के लिए उपयुक्त है। यह छोटे निवेशों को बड़े लाभ में बदलने की क्षमता रखता है और आपको अपने फाइनेंशियल गोल्ल को प्राप्त करने में मदद कर सकता है।" अगर आप अभी तक SIP से नहीं जुड़े हैं, तो यह सही समय है निवेश की शुरुआत करने का!"

## ट्रंप ने बिटकॉइन रिजर्व बनाने के कार्यकारी आदेश पर किया हस्ताक्षर, कहा- हम ऐतिहासिक कदम उठा रहे



अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने रणनीतिक बिटकॉइन रिजर्व बनाने के कार्यकारी आदेश पर हस्ताक्षर कर दिया है। व्हाइट हाउस में क्रिप्टो शिखर सम्मेलन को संबोधित करते हुए ट्रंप ने इसकी जानकारी दी। आइए इस बारे में विस्तार से जानते हैं।

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने रणनीतिक बिटकॉइन रिजर्व बनाने के कार्यकारी आदेश पर हस्ताक्षर कर दिया है। व्हाइट हाउस में क्रिप्टो शिखर सम्मेलन को संबोधित करते हुए ट्रंप ने इसकी जानकारी

दी। अमेरिकी राष्ट्रपति ने कहा, रपिछले साल, मैंने अमेरिका को दुनिया की बिटकॉइन महाशक्ति और ग्रह की क्रिप्टो राजधानी बनाने का वादा किया था, और हम उस वादे को पूरा करने के लिए ऐतिहासिक कार्रवाई कर रहे हैं।"

ट्रंप ने आगे बताया, "... लक, मैंने आधिकारिक तौर पर हमारे रणनीतिक बिटकॉइन रिजर्व को बनाने वाले एक कार्यकारी आदेश पर हस्ताक्षर किए... हम ऑपरेशन चोक पॉइंट 2.0 को समाप्त कर रहे हैं..."

