

03 कम तेल, लेकिन सही तेल: खाना पकाने और स्वस्थ जीवन का स्मार्ट तरीका

06 गिल्ली-डंडा और कंचे जैसे खेल भरेंगे बच्चों में नए रंग

08 सिंहभूम में पुनः नक्सली गोला बारूद बरामद

दिल्ली के व्यवसायिक थोक बाजारों में ट्रकों के प्रवेश पर उच्च न्यायालय दिल्ली द्वारा 2006 में लगाए प्रतिबंधन पर सर्वोच्च न्यायालय का आदेश जाने

संजय बाटला



कोटिश्वर सिंह याचिकाकर्ता (ओं) के लिए: श्री संजय कपूर, एओआर, श्री दिवेश दुबे, एडवोकेट एमएस. दिव्या सिंह पुंडीर, एडव. प्रतिवादी (ओं) के लिए: श्री प्रवीण स्वरूप, एओआर, श्री अजय बंसल, एडवोकेट, एमआर. रविशर्मा, एडव.

वकील की बात सुनने के बाद न्यायालय ने निम्नलिखित आदेश दिए:

आदेश
1. यह विशेष अनुमति याचिका, दिल्ली उच्च न्यायालय की एक खंडपीठ द्वारा एक लंबित रिट याचिका में पारित दिनांक 31.03.2006 और 28.04.2006 के लिए आया, तो इस न्यायालय ने उच्च

अंतरिम आदेशों के विरुद्ध है। इन आदेशों के तहत, उच्च न्यायालय ने सदर बाजार, कुतुब रोड और दिल्ली के अन्य थोक बाजारों में ट्रकों के प्रवेश पर प्रतिबंध लगा दिया था। याचिकाकर्ता ट्रांसपोर्टर्स एसोसिएशन, जिसके 318 सदस्य हैं, ने इस न्यायालय में उपर्युक्त अंतरिम आदेशों को अन्य बातों के साथ-साथ इस आधार पर चुनौती दी कि विवादित आदेशों ने दिल्ली में संपूर्ण व्यापारिक गतिविधि को ठप्प कर दिया है, कि ट्रकों को रात में शहर में प्रवेश करने की अनुमति है, और सामग्री की लोडिंग/अनलोडिंग भी रात के दौरान ही होती है।

2. जब 05.05.2006 को मामला सुनवाई के लिए आया, तो इस न्यायालय ने उच्च

न्यायालय के विवादित आदेशों के क्रियान्वयन पर रोक लगा दी। इसमें कोई विवाद नहीं है कि रोक अभी भी प्रभावी है। इस बीच, हमें नगर निगम, दिल्ली के विद्वान वकील द्वारा सूचित किया गया है कि मुख्य रिट याचिका का निपटारा उच्च न्यायालय द्वारा कर दिया गया है।

3. ऐसा होने पर, दिनांक 31.03.2006 और 28.04.2006 के अंतरिम आदेश प्रभावहीन हो गए हैं और फलस्वरूप इन्हें रद्द किया जाता है।

4. हालांकि, इसका मतलब यह नहीं है कि दिल्ली राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र शहर में प्रवेश करने वाले भारी वाहनों की विनियमित गतिविधियों को सुनिश्चित करने के लिए आवश्यक उपाय नहीं करेगा। इस संबंध में, यदि अभी तक कोई नियामक उपाय नहीं किए गए हैं, तो राज्य सरकार और नगर निगम उचित निर्णय लेने के लिए बाध्य होंगे।

5. इन निर्देशों के साथ विशेष अनुमति याचिका का निपटारा किया जाता है।

6. सभी लंबित आवेदन, यदि कोई हों, का भी निपटारा हो जाएगा।
(अर्जुन बिष्ट) सहायकरजिस्टर-

तृतीय नवरात्र : शक्ति माता का शिवदूती स्वरूप मां चंद्रघंटा



यह शक्ति माता का शिवदूती स्वरूप है। इनके मस्तक पर घंटे के आकार का अर्धचंद्र है, इसी कारण इन्हें चंद्रघंटा देवी कहा जाता है। असुरों के साथ युद्ध में देवी चंद्रघंटा ने घंटे की टंकार से असुरों का नाश किया था। नवरात्रि के तृतीय दिन इनका पूजन किया जाता है। इनके पूजन से साधक को मणिपुर चक्र के जाग्रत होने वाली सिद्धियां स्वतः प्राप्त हो जाती हैं तथा सांसारिक कष्टों से मुक्ति मिलती है।

तृतीय तिथि यानी की तीसरे दिन को माता दुर्गा को दूध का भोग लगाएं। इससे दुखों से मुक्ति मिलती है।

तीन महीने में मिली 5 सालों की सबसे साफ हवा, दिल्लीवासियों को राहत...

परिवहन विशेष न्यूज

केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) के मुताबिक सोमवार को दिल्ली का एक्वआई 160 यानी मध्यम श्रेणी में दर्ज किया गया। एक दिन पहले रविवार को यह 138 रहा था। 24 घंटे के भीतर ही इसमें 22 अंकों की वृद्धि देखी गई है। हाल फिलहाल एक्वआई इसी श्रेणी में बने रहने की संभावना है। एनसीआर के शहरों में भी यह संतोषजनक से मध्यम श्रेणी में ही चल रहा है।



के लिए औसत एक्वआई 231 था, जबकि 2024 में यह 250, 2023 में 240, 2022 में 241 और 2021 में 278 था।

इस साल कभी भी एक्वआई 400 के पार नहीं सीएक्यूएम के मुताबिक पहले तीन माह के दौरान 2025 में एक भी दिन ऐसा नहीं रहा, जब एक्वआई 400 को पार कर गया हो। 2021 में ऐसे छह दिन, 2022 में एक, 2023 में तीन और 2024 में तीन दिन रहे थे।

36 दिन एक्वआई 200 के नीचे इसके विपरीत 2025 की पहली तिमाही के दौरान, दिल्ली में 36 दिन ऐसे थे जब एक्वआई 200 से नीचे था, जबकि 2021 में ऐसे 13 दिन, 2022 में 27, 2023 में 35 और 2024 में 41 दिन ऐसे थे।

नई दिल्ली। दिल्ली में जनवरी से मार्च की अवधि के दौरान औसत वायु गुणवत्ता सूचकांक 231 दर्ज किया गया है, जो पिछले पांच वर्षों में इस तिमाही का सबसे कम है। यह जानकारी सोमवार शाम वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (सीएक्यूएम) ने साझा की। दिल्ली-एनसीआर के लिए वायु प्रदूषण नियंत्रण योजनाएं तैयार करने वाले सीएक्यूएम ने कहा कि 2025 की जनवरी-मार्च अवधि में पिछले पांच वर्षों में सबसे अच्छी वायु गुणवत्ता देखी गई। इस तिमाही

सीएक्यूएम के मुताबिक विभिन्न एजेंसियों के प्रयासों के साथ-साथ ही अनुकूल मौसम की स्थिति ने दिल्ली की वायु गुणवत्ता को बेहतर बनाने में मदद की है।

सोमवार को मध्यम श्रेणी में रहा दिल्ली का एक्वआई दिल्ली की वायु गुणवत्ता फिलहाल साफ ही चल रही है। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) के मुताबिक सोमवार को दिल्ली का एक्वआई 160 यानी मध्यम श्रेणी में दर्ज किया गया। एक दिन पहले रविवार को यह 138 रहा था। 24 घंटे के भीतर ही इसमें 22 अंकों की वृद्धि देखी गई है। हाल फिलहाल एक्वआई इसी श्रेणी में बने रहने की संभावना है। एनसीआर के शहरों में भी यह संतोषजनक से मध्यम श्रेणी में ही चल रहा है।

1 अप्रैल को उम्र पूरी कर चुके वाहनों को ईंधन न देने के फैसले के क्रियान्वयन में देरी हो सकती है



परिवहन विशेष न्यूज

दिल्ली में एक्सपायर हो चुके वाहनों को ईंधन न देने के फैसले के क्रियान्वयन में देरी हो सकती है क्योंकि अभी तक सभी जगहों पर जरूरी उपकरण नहीं लगाए गए हैं। पर्यावरण मंत्री मनजिंदर सिंह सिरसा ने कहा है कि सरकार जल्द ही बैठक कर तय



करेगी कि इसे कब लागू किया जाएगा। उन्होंने यह भी कहा कि इस व्यवस्था को जल्द से जल्द लागू करने के प्रयास जारी हैं।

नई दिल्ली। पर्यावरण मंत्री मनजिंदर सिंह सिरसा ने कहा है कि राजधानी में पेट्रोल पंपों पर एक्सपायर हो चुके वाहनों को एक अप्रैल से ईंधन न देने के दिल्ली सरकार के फैसले को लागू करने में देरी हो सकती है। कब से इसे लागू किया जाएगा?

इसकी वजह यह है कि अभी सभी जगहों पर जरूरी उपकरण नहीं लग पाए हैं। सिरसा ने कहा कि सरकार सुचारु बदलाव के लिए प्रक्रिया में तेजी ला रही है। जल्द ही एक बैठक होगी, जिसमें तय होगा कि कितना काम बाकी है और कब से इसे लागू किया जाएगा।

उन्होंने माना कि कुछ जगहों पर अभी भी जरूरी सुविधाओं का अभाव है, लेकिन साथ ही उन्होंने यह भी कहा कि इस व्यवस्था को जल्द से जल्द लागू करने के प्रयास जारी हैं।

उन्होंने कहा, "हम इसे जल्द से जल्द पूरा करने की कोशिश कर रहे हैं। कुछ जगहों पर अभी भी जरूरी व्यवस्थाएं नहीं हैं, लेकिन हम यह सुनिश्चित करने के लिए काम कर रहे हैं कि उन्हें जल्द से जल्द पूरा किया जाए।"

सिरसा ने कहा, "उचित प्रबंधन के बिना इसे शुरू करने के बजाय इसमें देरी करना बेहतर है।" मार्च की शुरुआत में पर्यावरण मंत्री ने घोषणा की थी कि 1 अप्रैल से राजधानी भर के पेट्रोल पंप एक्सपायर ईंधन वाले वाहनों को पेट्रोल या डीजल नहीं देंगे।

130 नई इलेक्ट्रिक बसें; सीएनजी बसों से मिलेगा छुटकारा

परिवहन विशेष न्यूज

राजधानी दिल्ली वालों के लिए एक बड़ी खुशखबरी है। सरकार की ग्रीन दिल्ली पहल के तहत श्री निवासपुरी बस डिपो से जल्द ही 130 नई इलेक्ट्रिक बसों का संचालन किया जाएगा। इन बसों को चार्ज करने के लिए डिपो पर बीएसईएस की तरफ से इलेक्ट्रिक पावर स्टेशन बनाया जा रहा है। इस 33 केवी के स्टेशन का 90 फीसदी काम पूरा कर लिया गया है।

दिल्ली। दिल्ली सरकार की ग्रीन दिल्ली पहल के तहत श्री निवासपुरी बस डिपो से जल्द ही 130 नई इलेक्ट्रिक बसों का संचालन किया जाएगा। इस डीटीसी डिपो से वर्तमान में संचालित हो रही सीएनजी बसों को जुलाई और सितंबर माह में हटा दिया जाएगा। इनकी जगह इलेक्ट्रिक बसों का परिचालन किया जाएगा। इसके लिए डिपो पर बीएसईएस की तरफ से इलेक्ट्रिक पावर स्टेशन बनाया जा रहा है।

अभीकियाजारा 110 सीएनजी बसों का संचालन अधिकारिक सूत्रों के अनुसार, श्री निवासपुरी बस डिपो से अभी 110 सीएनजी बसों का संचालन किया जा रहा



है। इनमें एसी और नान एसी बसें शामिल हैं। इन बसों का जल्द ही समय पूरा हो जाएगा। इनमें से 71 फीसदी बसों को जुलाई और शेष को सितंबर माह में डिपो से हटा दिया जाएगा।

इसके बाद अक्टूबर व नवंबर माह से इलेक्ट्रिक बसों का चलाया जाएगा। इंग्लैंड की स्विच मोबिलिटी बस निर्माता कंपनी ने अभी डिपो को 130 इलेक्ट्रिक बसों की अनुमति प्रदान की है। चार्जिंग प्वाइंट व जगह के हिसाब से बसों की

संख्या घटाई या बढ़ाई जा सकती है। इलेक्ट्रिक पावर स्टेशन का 90 फीसदी काम पूरा

इलेक्ट्रिक बसों को चार्ज करने के लिए बीएसईएस राजधानी पावर लिमिटेड की तरफ से डिपो पर इलेक्ट्रिक पावर स्टेशन बनाया जा रहा है। इस 33 केवी के स्टेशन का 90 फीसदी काम पूरा कर लिया गया है। इसके लिए 220 केवी ओखला स्टेशन से भूमिगत केबल बिछाई जा रही है। डिपो के अंदर पावर स्टेशन के भवन का निर्माण भी

पूरा कर लिया गया है। अभी चार्जिंग प्वाइंट बनाने की जगह निर्धारित नहीं

अभी डिपो पर चार्जिंग प्वाइंट की जगह निर्धारित नहीं की गई है। इन्हें स्विच मोबिलिटी कंपनी की तरफ से लगाया जाना है। फिलहाल डिपो के अंदर सामने वाली दीवार पर प्वाइंट लगाने पर विचार किया जा रहा है, ताकि एक साथ कई बसों को लाइन में खड़ा करके चार्ज किया जा सके। डिपो से चलने वाली एक बस की क्षमता 36 सीट की

होगी। कई प्रमुख रूटों पर होता बसों का संचालन

श्रीनिवासपुरी डिपो से विभिन्न रूटों पर बसों का संचालन किया जा रहा है। इनमें प्रमुख रूप से इंदरपुरी जेजे कॉलोनी से सेंट्रल वर्कशॉप द्वितीय तेहखंड, मॉरी गेट टर्मिनल से अंबेडकर नगर टर्मिनल, निजामुद्दीन रेलवे स्टेशन से महारौली टर्मिनल, पुरानी दिल्ली रेलवे स्टेशन से कालका जी डीडीए फ्लैट्स, बदरपुर सहित अन्य रूट शामिल हैं।

टैपल्स ऑफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर एलाइड ट्रस्ट (पंजीकृत)

TOLWA

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

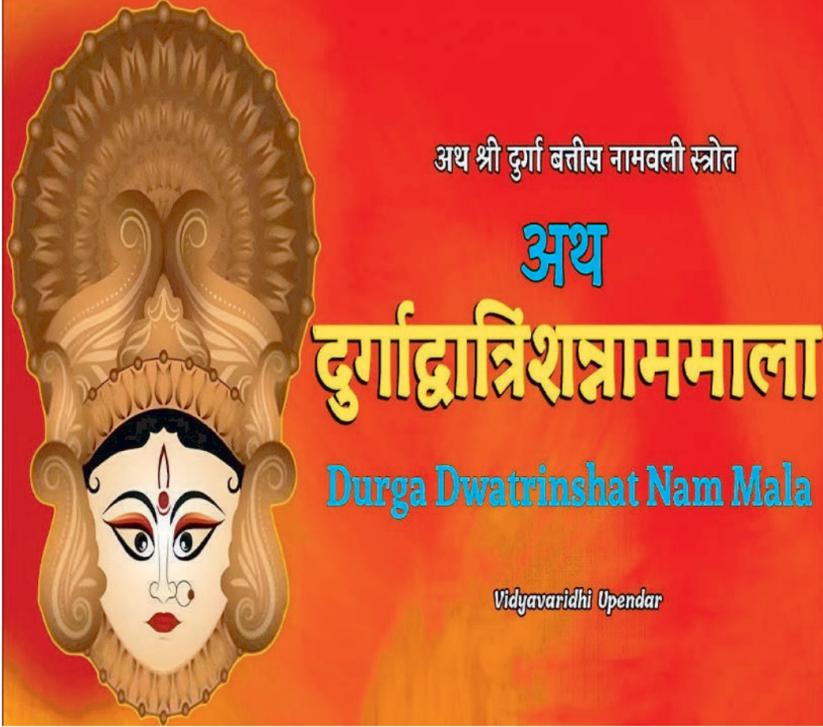
रजिस्टर्ड अंडर सेक्शन 60 विद रजिस्ट्रेशन नंबर (152/02-03-2020), एमएसएमई रजिस्ट्रेशन नंबर उद्यम - डीएल - 0026470, नीति आयोग रजिस्ट्रेशन नंबर वीओ/ एनजीओ/0303274/25-01-2022 दर्पण

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

दुर्गाद्वात्रिंशन्नाममाला स्रोत के पाठ से मां होती है अति शीघ्र प्रसन्न



ज्योतिषाचार्य पं योगेश पौराणिक



अथ श्री दुर्गा बत्तीस नामवली स्रोत

अथ

दुर्गाद्वात्रिंशन्नाममाला

Durga Dwatrinshat Nam Mala

Vidyavaridhi Upendar

श्री दुर्गा सप्तशती में वर्णित दुर्गाद्वात्रिंशन्नाममाला स्रोत जिसमें मां दुर्गा के 32 नामों के द्वारा मां दुर्गा को प्रसन्न करने का सबसे सरल और उत्तम उपाय माना गया है। एक समय जब महिषासुर वध के पश्चात ब्रह्मा आदि देवताओं द्वारा माता की पुष्प और मंत्रों द्वारा जब पूजन किया गया तब देवी ने प्रसन्न होकर उनसे वरदान मांगने को कहा तब देवताओं ने जगत कल्याण के लिए मां दुर्गा से शीघ्र प्रसन्न होने वाले उपाय के विषय में पूछा तब देवताओं के इस प्रकार की अभिलाषा जानकर माता ने उन्हें 32 गोपनीय नाम की माला का पाठ करने का उपाय बताया। मां ने कहा कि जो व्यक्ति संकट के समय अथवा किसी मनोकामना पूर्ति हेतु भक्ति भाव से इन 32 नामों से मेरी स्तुति करेगा। मैं उन पर अतिशीघ्र प्रसन्न होकर मनोकामना पूर्ति करूंगी

और शत्रुओं का शमन करूंगी। तीनों लोकों में इस स्तुति के समान कोई स्तुति नहीं है। ऐसा कहकर मां अंतर्धान हो गई। दुर्गाद्वात्रिंशन्नाममाला स्रोत कुछ इस प्रकार से है... दुर्गा दुर्गातिशमनी दुर्गापद्मिनिवारिणी। दुर्गामच्छेदिनी दुर्गासाधिनी दुर्गानाशिनी ॥

दुर्गाद्वारिणी दुर्गानिहन्त्री दुर्गामापहा। दुर्गमज्ञानदा दुर्गादित्यलोकदवानला ॥ दुर्गमा दुर्गमालोका दुर्गमात्मस्वरूपिणी। दुर्गमार्गप्रदा दुर्गमविद्या दुर्गमाश्रिता ॥ दुर्गमज्ञानसंस्थाना दुर्गमध्यानभासिनी। दुर्गमोहा दुर्गमगा दुर्गमार्थस्वरूपिणी ॥ दुर्गमासुरसंहन्त्री दुर्गमायुधधारिणी।

दुर्गमाङ्गी दुर्गमता दुर्गम्या दुर्गमेश्वरी ॥ दुर्गभीमा दुर्गभामा दुर्गाभा दुर्गादारिणी। नामावलिमिमां यस्तु दुर्गाया मम मानवः ॥ पठेत् सर्वभयान्मुक्तो भविष्यति न संशयः ॥ ॥ इति दुर्गाद्वात्रिंशन्नाममाला सम्पूर्णम् ॥

“नवरात्र में अपनी समस्या के अनुसार करे उपाय”

जाने जप, साधना और सिद्धि के

दिन :- शुभ नवरात्र शुरू है, इन दिनों में जप पूजा और पाठ करने और कराने का विधान कहा जाता है। तंत्र मार्ग और शाक्त सम्प्रदाय के लोग भी इस समय आंतरिक ऊर्जा की प्राप्ति व मंत्रों की सिद्धि के लिए, विशेषकर जप आदि करते हैं, किसी भी शक्ति के मंत्र जप के साधन के लिए यह एक उत्तम समय है। गृहस्थों के लिए भी साधना और कामना पूर्ति का उत्तम समय है। जिस भी शक्ति का साधना करना चाहते हैं उसके चित्र की जगह देवी/देवता के चंद्र का प्रयोग करें। सकाम साधकों के लिए दुर्गासप्तशती का पाठ निर्विवाद रूप से सर्वश्रेष्ठ है अथवा आप इसमें से अपनी समस्या या मनोकामना को सिद्ध करने वाला कोई एक मंत्र/श्लोक ले लें। अगर कार्य में बार बार बाधाएं आ रही हैं, तो

1. सर्वाबाधा प्रशमनं त्रैलोक्यस्याखिलेश्वरि एवमेव त्वया कार्यमस्मद्दैरिनिनाशनम्। हे सर्वेश्वरी - तीनों लोकों की माता! जब आप प्रसन्न होते हैं, तो आप सभी बाधाओं और परेशानियों को दूर करते हैं, और आपके आशीर्वाद से सभी (आंतरिक-बाहरी) शत्रु नष्ट हो जाते हैं।

2. ॐ सर्व-बाधा विनिर्-मुक्तो, धन धान्यः सुतं-वित्तः। त्वानुग्रहे मत्-प्रसादेन भविष्यति न संशयः ॥ इसमें कोई संदेह नहीं है कि जो आपको प्रणाम करता है उसका भविष्य सभी बाधाओं से मुक्त होगा और धन, भोजन, और संतान। रोगनाश के लिए मंत्र-



1. रोगानशेषानपहंसि तुष्टा रुष्टा, तु कामा-सकलानाभोष्टान्त्वामाश्रितानां न विपन्नराणो त्वामाश्रिता ह्याश्रयतां प्रयान्ति ॥

अर्थ :- देवि! तुम प्रसन्न होने पर सब रोगों को नष्ट कर देती हो और कुपित होने पर सभी अभीष्ट कामनाओं का नाश कर देती हो। जो लोग तुम्हारी शरण में जा चुके हैं, उन पर विपत्ति तो आती ही नहीं। तुम्हारी शरण में गये हुए मनुष्य दूसरों को शरण देनेवाले हो जाते हैं। लड़कों के शीघ्र विवाह के लिए मंत्र-

1. पत्नी मनोरमां देहि मनोवृत्तानु सारिणीम्। तारिणीं दुर्गासं सारसागरस्य कुलोद्भवाम् ॥

अर्थ - हे देवि, मुझे मन की इच्छा के अनुसार चलने वाली मनोहर पत्नी प्रदान करो, जो दुर्गम संसार सागर से तारने वाली तथा उत्तम कुल में उत्पन्न हुई हो।

2. इसके अलावा आप हनुमान चालीसा का यथाशक्ति नौ दिन पाठ करें, प्रतिदिन सुन्दरकाण्ड, बाहुक आदि का पाठ करें।

3. कलश स्थापना, अखंड दीपक आदि सम्भव नहीं हैं तो नित्य पूजा के समय धो/सरसों तेल का दीपक लगाएं। जपकाल - रात्रि आसन - लाल अथवा जप पर निर्भर पर ऊनी आसन लें।

माला - जप पर निर्भर (रुद्राक्ष, स्फटिक, कमलगट्टे, हल्दी आदि) जप का समय निश्चित रखें रोज समय न बदलें। कुछ भी कठिन न करें, वो जो आसानी से उपलब्ध है उसके साथ पूर्ण भावना और शुद्धता पूर्वक नियमानुसार जप करें। कम बोलें अच्छा और मधुर बोलें, सुपाच्य और केवल एक समय भोजन करें, फल आदि लेते रहें, पानी पीते रहें। यदि रखें दूसरे को अच्छा बुरा बोलने/कोसने में आप अपने पुण्यों/मंत्रजप से प्राप्त ऊर्जा का क्षय करते हैं इसलिए साधना काल में मौन रहने का निर्देश दिया जाता है।

3. महालक्ष्मी अष्टक का पाठ भी कर सकते हैं, शुद्ध धी के दीपक के साथ कमलगट्टे की माला से 108 पाठ प्रतिदिन विधान पूर्वक करें। यह मंत्र जनकल्याण हेतु सप्तशती के अंत में दिए गए हैं।

“जय सनातन”
“जय माता रानी की”

नवरात्र में व्रत के प्रकार



नवरात्र में व्रत तीन प्रकार से हो सकता है-

- * एकभुक्त : आधा दिन व्यतीत हो जाने पर हविष्यान्न भक्षण।
- * नक्त : रात्रिकाल में एक समय हविष्यान्न भक्षण।
- * उपासः व्रत के दिन भोजन का पूर्णतः त्याग। जो नवरात्र में एकभुक्त अथवा नक्त रूप से व्रत करेंगे वे हविष्यान्न भक्षण करें और आभिष वस्तु का सर्वथा त्याग करें। ध्यातव्य - द्विजों के लिए भैस का दुग्ध आदि निषिद्ध है। सामान्य दिनों में भी अधिक से अधिक प्रयास रहना चाहिए कि आभिष भक्षण ना हो। व्रत करने वाले- * सूर्योदय से पूर्व स्नान इत्यादि समाप्त करें एवं दिन में शयन ना करें। * भूमि पर ही शयन करें। * घ्यास लगने पर ही जल ग्रहण करें। * पुरुष और अविवाहित स्त्रियों तेल, इत्र, शृंगार इत्यादि का त्याग करें।

नवरात्री के नौ दिन माँ के अलग-अलग भोग

1. प्रथम नवरात्रि पर मां को गाय का शुद्ध घी या फिर सफेद मिठाई अर्पित की जाती है।
2. दूसरे नवरात्रि के दिन मां को शक्कर का भोग लगाएं और भोग लगाने के बाद इसे घर में सभी सदस्यों को दें। इससे उम्र में वृद्धि होती है।
3. तृतीय नवरात्रि के दिन दूध या दूध से बनी मिठाई, खीर का भोग मां को लगाएं एवं इसे ब्राह्मण को दान करें। इससे दुखों से मुक्ति होकर परम आनंद की प्राप्ति होती है।
4. चतुर्थ नवरात्रि पर मां भगवती को मालपुष्प का भोग लगाएं और ब्राह्मण को दान दें। इससे बुद्धि का विकास होने के साथ निर्णय लेने की शक्ति बढ़ती है।
5. नवरात्रि के पांचवें दिन मां को केले का नैवेद्य अर्पित करने से शरीर स्वस्थ रहता है।
6. नवरात्रि के छठे दिन मां को शहद का भोग लगाएं, इससे आकर्षण शक्ति में वृद्धि होती है।
7. सप्तमी पर मां को गुड़ का नैवेद्य अर्पित करने और इसे ब्राह्मण को दान करने से शोक से मुक्ति मिलती है एवं अचानक आने वाले संकटों से रक्षा भी होती है।
8. अष्टमी व नवमी पर मां को नारियल का भोग लगाएं और नारियल का दान करें। इससे संतान संबंधी परेशानियों से मुक्ति मिलती है।



9 औषधियों के पेड़ पौधे जिन्हें नवदुर्गा कहा गया है

- (1) प्रथम शैलपुत्री (हरड़) : कई प्रकार के रोगों में काम आने वाली औषधि हरड़ हिमावती है जो देवी शैलपुत्री का ही एक रूप है। यह आयुर्वेद की प्रधान औषधि है यह पथ्या, हरीलिका, अमृता, हेमवती, कायस्थ, चेतकी और श्रेयसी सात प्रकार की होती है।
- (2) ब्रह्मचारिणी (ब्राह्मी) : ब्राह्मी आयु व याददाश्त बढ़ाकर, रक्तविकारों को दूर कर स्वर को मधुर बनाती है। इसलिए इसे सरस्वती भी कहा जाता है।
- (3) चंद्रघंटा (चंद्रसूर) : यह एक ऐसा पौधा है जो धनिए के समान है। यह औषधि मोटापा दूर करने में लाभप्रद है इसलिए इसे चर्महंती भी कहते हैं।
- (4) कूर्मघंटा (पेठा) : इस औषधि से पेठा मिठाई बनती है। इसलिए इस रूप को पेठा कहते हैं। इसे कुम्हड़ा भी कहते हैं जो रक्त विकार दूर कर पेठ को साफ करने में

- सहायक है। मानसिक रोगों में यह अमृत समान है। आज कल सैक्रीन से बनने वाला पेठा नहीं खाये घर में बनाये
- (5) स्कंदमाता (अलसी) : देवी स्कंदमाता औषधि के रूप में अलसी में विद्यमान है। यह वात, पित्त व कफ रोगों की नाशक औषधि है। इसमें फाइबर की मात्रा ज्यादा होने से इसे सभी को भोजन के पश्चात काले नमक से भूँजकर प्रतिदिन सुबह शाम लेना चाहिए यह खून भी साफ करता है
- (6) कात्यायनी (मोड़या) : देवी कात्यायनी को आयुर्वेद में कई नामों से जाना जाता है जैसे अम्बा, अम्बालिका व अम्बिका। इसके अलावा इन्हें मोड़या भी कहते हैं। यह औषधि कफ, पित्त व गले के रोगों का नाश करती है।
- (7) कालरात्रि (नागदौन) : यह देवी नागदौन औषधि के रूप में जानी जाती है। यह



सभी प्रकार के रोगों में लाभकारी और मन एवं मस्तिष्क के विकारों को दूर करने वाली

औषधि है। यह पाइलस के लिये भी रामबाण औषधि है इसे स्थानीय भाषा जबलपुर में

दूधी कहा जाता है (8) महागौरी (तुलसी) : तुलसी सात प्रकार की होती है सफेद तुलसी, काली तुलसी, मरुता, दवना, कुदरेक, अर्जक और घटपत्र. ये रक्त को साफ कर हृदय रोगों का नाश करती है। एकादशी को छोड़कर प्रतिदिन सुबह ग्रहण करना चाहिए (9) सिद्धिदात्री (शतावरी) : दुर्गा का नौवां रूप सिद्धिदात्री है जिसे नारायणी शतावरी कहते हैं। यह बल, बुद्धि एवं विवेक के लिए उपयोगी है। विशेषकर प्रसूताओं (जिन माताओं को ऑपरेशन के पश्चात अथवा कम दूध आता है) उनके लिए यह रामबाण औषधि है जो इन्का सेवन करना चाहिए। आइए हम सभी इस नवरात्रि के पावन अवसर पर इन प्राकृतिक आयुर्वेदिक औषधियों का सेवन कर स्वयं को स्वस्थ बनाएं एवं जन जन तक पहुंचाएं।

नवरात्र में क्यों जलाते हैं अखंड ज्योत

नवरात्र यानि नौ दिनों तक चलने वाली देवी दुर्गा के नौ स्वरूपों की आराधना के साथ ही इस पावन पर्व पर कई घरों में घटस्थापना होती है, तो कई जगह अखंड ज्योत का विधान है। शक्ति की आराधना करने वाले जातक अखंड ज्योति जलाकर मां दुर्गा की साधना करते हैं। अखंड ज्योति अर्थात् ऐसी ज्योति जो खंडित न हो। अखंड ज्योत पूरे नौ दिनों तक अखंड रहनी चाहिए यानी जलती रहनी चाहिए। अखंड दीप को विधिवत मंत्रोच्चार से प्रज्वलित करना चाहिए। नवरात्री में कई नियमों का पालन किया जाता है।



उपस्थिति जरूरी होती इसे सूना छोड़ कर नहीं जाते हैं। अखंड ज्योत में दीपक की लौ बाँये से दाँये की तरफ जलनी चाहिए। इस प्रकार की जलता हुआ दीपक आर्थिक प्राप्ति का सूचक

होता है। दीपक का ताप दीपक से 4 अंगुल चारों ओर अनुभव होना चाहिए, इससे दीपक भाग्योदय का सूचक होता है। जिस दीपक की लौ सोने के समान रंग वाली हो वह दीपक

आपके जीवन में धन-धान्य की वर्षा कराता है एवं व्यवसाय में तरक्की का सन्देश देता है। निरंतर १ वर्ष तक अखंड ज्योति जलाने से घर प्रकाश की खुशियों की बौछार होती है। ऐसा दीपक वास्तु दोष, कलेश, तनाव, गरीबी आदि सभी प्रकार की समस्याओं को दूर करता है। अगर आपकी अखंड ज्योति बिना किसी कारण के स्वयं बुझ जाए तो इसे अशुभ माना जाता। दीपक में बार-बार बत्ती नहीं बदलनी चाहिए। दीपक से दीपक जलाना भी अशुभ माना जाता है। ऐसा करने से रोग में वृद्धि होती है, मांगलिक कार्यों में बाधाएं आती हैं। संकल्प लेकर किए अनुष्ठान या साधना में अखंड ज्योति जलाने का प्रावधान है। अखंड ज्योति में घी डालने या फिर उसमें कुछ भी बदलाव का काम साधक को ही करना चाहिए, अन्य किसी व्यक्ति से नहीं करवाना चाहिए।

अखंड ज्योत स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा दरअसल ऐसा माना जाता है कि मां के सामने अखंड ज्योति जलाने से उर घर में हमेशा से मां की कृपा रहती है। नवरात्र में अखंड दीप जलाना स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है क्योंकि घी और कपूर की महक से इंसान की श्वास और नर्वस सिस्टम बढ़िया रहता है। नवरात्र में अखंड दीप जलाने से मां कभी भी अपने भक्तों से नाराज नहीं होती हैं। नवरात्र में अखंड ज्योति से पूजा स्थल पर कभी भी अनाप-शानाप चीजों का साया नहीं पड़ता है। नवरात्र में घी या तेल का अखंड दीप जलाने से दिमाग में कभी भी नकारात्मक सोच हावी नहीं होती है और चित्त खुश और शांत रहता है। घर में सुगंधित दीपक की महक चित्त शांत रखता है जिसके चलते घर में झगड़े नहीं होते, वातावरण शांत रहता है।

दुर्गा जी के नाम

- 1-दुर्गा --- दुर्गा+आ, 'दुर्ग' शब्द दैत्य, महाविघ्न, भवबन्धन, कर्म, शोक, दुःख, नरक, यमदण्ड, जन्म, महान भय तथा अत्यन्त रोग के अर्थ में आता है तथा 'आ' शब्द 'हन्ता' का वाचक है, जो देवी इन दैत्य और महाविघ्न आदि का हनन करती है, उसे 'दुर्गा' कहा गया है।
- 2-नारायणी --- यह दुर्गा यश, तेज, रूप और गुणों में नारायण के समान है तथा नारायण की ही शक्ति है। इसलिये 'नारायणी' कही गयी है।
- 3-ईशाना --- ईशान+आ, 'ईशान' शब्द सम्पूर्ण सिद्धियों के अर्थ में प्रयुक्त होता है और 'आ' शब्द दाता का वाचक है, जो सम्पूर्ण सिद्धियों को देने वाली है, वह देवी 'ईशाना' कही गयी है।
- 4-विष्णु माया --- पूर्वकाल में सृष्टि के समय परमात्मा विष्णु ने माया की सृष्टि की थी और अपनी उस माया द्वारा सम्पूर्ण विश्व को मोहित किया। वह मायादेवी विष्णु की ही शक्ति है, इसलिये 'विष्णुमाया' कही गयी है।
- 5- 'शिवा' --- शिव+आ, 'शिव' शब्द

- शिव एवं कल्याण अर्थ में प्रयुक्त होता है तथा 'आ' शब्द प्रिय और दाता-अर्थ में, वह देवी कल्याण स्वरूपा है, शिवदायिनी है और शिवप्रिया है, इसलिये 'शिवा' कही गयी है।
- 6-सती --- देवी दुर्गा सद्बुद्धि की अधिष्ठात्री देवी हैं, प्रत्येक युग में विद्यमान हैं तथा पतिव्रता एवं सुशीला हैं। इसीलिये उन्हें 'सती' कहते हैं।
- 7-नित्या --- जैसे भगवान नित्य हैं, उसी तरह भगवती भी 'नित्या' हैं। प्राकृत प्रलय के समय वे अपनी माया से परमात्मा श्रीकृष्ण में तिरोहित रहती हैं।
- 8-सत्या --- ब्रह्मा से लेकर तृण अथवा कीटपर्यन्त सम्पूर्ण जगत कृत्रिम होने के कारण मिथ्या ही है, परंतु दुर्गा सत्यस्वरूपा हैं, जैसे भगवान सत्य हैं, उसी तरह प्रकृति देवी भी 'सत्या' हैं।
- 9-भगवती --- सिद्ध, ऐश्वर्य आदि के अर्थ में 'भग' शब्द का प्रयोग होता है, ऐसा समझना चाहिये, वह सम्पूर्ण सिद्ध, ऐश्वर्यारूप भग प्रत्येक युग में जिनके भीतर विद्यमान है, वे देवी दुर्गा 'भगवती' कही गयी हैं।
- 10-सर्वाणी --- जो विश्व के सम्पूर्ण



चराचर प्राणियों को जन्म, मृत्यु, जरा आदि की तथा मोक्ष की भी प्राप्ति कराती है, वे देवी अपने इसी गुण के कारण 'सर्वाणी' कही गयी हैं।

11-सर्वमंगला --- 'मंगल' शब्द मोक्ष का वाचक है और 'आ' शब्द दाता का, जो सम्पूर्ण मोक्ष देती हैं, वे ही देवी 'सर्वमंगला' हैं। 'मंगल' शब्द हर्ष सम्पत्ति और कल्याण के अर्थ में प्रयुक्त होता है, जो उन सबको देती हैं, वे ही देवी

सृष्टिकाल में विष्णु के द्वारा ही उनकी सृष्टि हुई है, इसलिये उनकी 'वैष्णवी' संज्ञा है।

14-गौरी --- 'गौर' शब्द पीले रंग, निलिप्त एवं निर्मल परब्रह्म परमात्मा के अर्थ में प्रयुक्त होता है, उन 'गौर' शब्दवाच्य परमात्मा की वे शक्ति हैं, इसलिये वे 'गौरी' कही गयी हैं, भगवान शिव सबके गुरु हैं और देवी उनकी सती-साध्वी प्रिया शक्ति हैं, इसलिये 'गौरी' कही गयी हैं। श्रीकृष्ण ही सबके गुरु हैं और देवी उनकी माया हैं, इसलिये भी उनकी 'गौरी' कहा गया है।

15 - पार्वती --- 'पर्व' शब्द तिथिभेद (पूर्णिमा), पर्वभेद, कल्पभेद तथा अन्यान्व भेद अर्थ में प्रयुक्त होता है तथा 'ती' शब्द ख्याति के अर्थ में आता है, उन पर्व आदि में विख्यात होने से उन देवी को 'पार्वती' संज्ञा है, 'पर्वन' शब्द महोत्सव-विशेष के अर्थ में आता है, उसकी अधिष्ठात्री देवी होने के नाते उन्हें 'पार्वती' कहा गया है। वे देवी पर्वत (गिरिराज हिमालय) की पुत्री हैं, पर्वत पर प्रकट हुई हैं तथा पर्वत की अधिष्ठात्री देवी हैं, इसलिये भी उन्हें 'पार्वती' कहते हैं।

भाजपा शासित मुम्बई, पुणे, अहमदाबाद, वड़ोदरा और ना जाने कितने शहर हैं जहां अबाधित बिजली सप्लाई होती है : वीरेन्द्र सचदेवा

मुख्य संवाददाता/सुष्मा राणी

खेदपूर्ण है की अरविंद केजरीवाल सरकार ने 2015 से 2025 के बीच बिजली अपूर्ति के नाम पर के केवल घोटालेबाजी की है --
दिल्ली भाजपा अध्यक्ष

नई दिल्ली : दिल्ली भाजपा अध्यक्ष वीरेन्द्र सचदेवा ने कहा है की आतिशी मार्लेना को मालूम होना चाहिए की दिल्ली देश की राजधानी है और अगर यहां 24 घंटे बिजली अपूर्ति होती है तो यह कोई अनूठा काम नहीं है। भाजपा शासित मुम्बई, पुणे, अहमदाबाद, वड़ोदरा, बंगलोर और ना जाने कितने शहर हैं जहां आज भाजपा शासन से अबाधित बिजली सप्लाई होती है। उत्तर प्रदेश जिसे 2017-18 तक बिजली उत्पादन एवं सप्लाई में बीमार प्रदेश माना जाता था, वह आज रात दिन रोशन प्रदेश की तरह जगमगाता है। भाजपा नेता अपने राज्यों में अच्छी बिजली सप्लाई पर कोई बोल नहीं पीटते क्योंकि 24 घंटे बिजली सप्लाई शासन का कर्तव्य ना की जनता पर कोई एहसास।

दिल्ली भाजपा अध्यक्ष ने कहा है की आतिशी मार्लेना आज जिस शानदार पावर सप्लाई का दावा कर रही है उसकी नींव दिल्ली में राष्ट्रपति



शासन के दौरान 2014 में तत्कालीन वित्त मंत्री अरूण जेटली ने संसद में दिल्ली का बजट पेश करते हुए रखी थी।

दिल्ली वालों को अरूण जेटली का वो बजट भाषण भलीभांति याद है जिसमें उन्होंने दिल्ली की खराब बिजली सप्लाई की स्थिति का जिक्र करते हुए इसके सुधार के लिए बिजली इंफ्रास्ट्रक्चर में इन्वेस्टमेंट पर जोर देते हुए रूपए 675 करोड़ की इन्वेस्टमेंट नये विधुत प्लांट लगाने पर और रुपये 200 करोड़ दिल्ली में बिजली ट्रांसफार्मर एवं तारों के सुदृढीकरण पर केन्द्र की ओर से दिये थे। वीरेन्द्र सचदेवा ने कहा है की इसके आलावा

पावर डिस्कॉम में शामिल निजी कम्पनियों ने भी बिजली उत्पादन एवं सप्लाई की स्थिति सुधारने का प्रयास किया पर खेदपूर्ण है की अरविंद केजरीवाल सरकार ने 2015 से 2025 के बीच बिजली अपूर्ति के नाम पर के केवल घोटालेबाजी की है।

दिल्ली भाजपा अध्यक्ष ने कहा है की आतिशी मार्लेना बतायें की क्या यह सच नहीं की दिल्ली में 24 घंटे बिजली अपूर्ति के दावे को दिखाते दिखाते अरविंद केजरीवाल सरकार ने निजी कम्पनियों के साथ मिलकर बिजली सिबिडी एवं पी.पी.ए.सी. घोटाले किये।

ईद उल फितर की बाकएपुर खरार में ईदगाह में नवाज अदा की गई

मुल्क के सलामती की मांगी गई दुआ

संवाददाता सत्यम मिश्रा

बिनावर में ईद-उल-फितर की नमाज अदा की गई ये त्योहार इस्लाम धर्म के प्रमुख त्योहारों में से एक है, जिसे रमजान के पवित्र महीने के समापन के बाद मनाया जाता है।

यह त्योहार आपसी भाईचारे, दान और खुशियों का प्रतीक है। यह त्योहार रमजान के पूरे महीने रोजा रखने के बाद आता है, जो संयम, इबादत और आत्मशुद्धि का महीना होता है। बिनावर के पास के गांवों के लोग आय सुकून शांति से नमाज पढ़ी गई।।

हाफिज गुलजार ने नवाज अदा कराई गई। प्रधान मो आम्बिश अली फजले हक गड्डू अली प्रधान पुत्र जाबिर अली मो हसन तालिब राजा नाजिम फारूकी साकिब गाजी आदि लोग मौजूद रहे।



रेलगाड़ी में मिले कागजों को नब्दू भड़या ने उनके असली मालिक तक सही सलामत पहुंचवाया



परिवहन विशेष न्यूज

अभी कुछ समय पहले नन्द किशोर चौहान नन्द भड़या अपनी पुष्पनीय माता जी की अस्थियां विसर्जित करने हेतु अपने मित्र राजेश सिंह गुड्डू के साथ तीर्थयात्रा प्रयाग रेलगाड़ी संख्या 14308 के ए सी कोच बी-1 से गये जिसमें उनकी सीट संख्या 4 एवं 5 थी उसी कोच में सीट संख्या 3 और 6 पर चंडौसी निवासी जो कि वर्तमान में इलाहाबाद में निवास कर रहे अभय गुप्ता अपनी धर्मपत्नी के साथ यात्रा कर रहे थे रास्ते में रात के दौरान किसी समय अभय गुप्ता की जेब से एक वॉलेट जिसमें उनके कुछ जरूरी कागजात जैसे आधार कार्ड पैन कार्ड ए टी एम कार्ड ड्राइविंग लाइसेंस आदि थे गिर गया और वे अपनी यात्रा समाप्त कर अपने निर्धारित स्टेशन पर उतर कर अपने घर चले गये संगम स्टेशन पर उतरने पर वह वॉलेट नन्द किशोर चौहान को मिल गया अगले दिन घर बापस आने के बाद श्री चौहान ने दो लोगों को फिर से प्रयाग भेजा जिससे कि वह कागजात अपने निर्धारित स्थान पर पहुंच सकें लेकिन वे दोनों लोग दो दिन बाद बापस

आ गये और बताया कि कुछ भी पता नहीं लगा फिर चौहान ने अपने माध्यमों से बरेली के रेलवे कार्यालय में कोशिश की कि किसी प्रकार अभय गुप्ता का फोन नंबर मिल जाए और ये कागज सही सलामत ठिकाने तक पहुंच जाए पर कोई फायदा नहीं हुआ नंबर इसलिए नहीं मिला क्योंकि उनका टिकट खिड़की से न होकर आनलाइन था तब यहां के लोकल अखबार में सूचना दी गई जिससे कुछ पता लग सके लेकिन काफी समय गुजर जाने के बाद भी मायूसी ही हाथ लगी तब मिले हुए आधार कार्ड के पते पर एक गुप्ता ने नन्द किशोर चौहान से फोन द्वारा सम्पर्क किया और बरेली नन्द भड़या के निवास पर आकर अपना वॉलेट प्राप्त किया और कहा कि मैं अगर यह सारे कागज दुबारा बनवाता तो मेरा बहुत ज्यादा पैसा और समय खराब हो जाता लेकिन साहब ने ये मुझे वापस देकर मुझपर बहुत बड़ा उपकार किया है और नन्द भड़या के भविष्य के लिए शुभकामनाएं देते हुए अपने घर वापस चले गए।

कम तेल, लेकिन सही तेल: खाना पकाने और स्वस्थ जीवन का स्मार्ट तरीका

मुख्य संवाददाता

खाद्य तेल की गुणवत्ता पर ध्यान देते हुए खपत में सावधानी बरतने की आवश्यकता है न कि तेल को हटाने पर आजकल अधिक से अधिक लोग और स्वास्थ्य विशेषज्ञ इसके सावधानी से खपत के महत्व को पहचान रहे हैं जिससे खाद्य तेल के कम उपयोग के बारे में चर्चा बढ़ रही है।

इसमें तेल के उपयोग को पूरी तरह से खत्म करने की जगह चुनिंदा विकल्प को चुनने पर ध्यान है- सही तेल का चुनाव करते हुए इसका कम मात्रा में उपयोग करना।

मारिको की मुख्य अनुसंधान एवं विकास अधिकारी (Chief R&D Officer) डॉ. शिल्पा वारा इस विषय पर इस लिए नहीं मिला क्योंकि उनका टिकट है कि खाद्य तेल का सोच-समझकर उपयोग और संतुलित पोषण लंबे समय तक स्वास्थ्य बनाए रखने में मदद करता है।

सूचनात्मक पैकेजिंग के माध्यम से तेल के सेवन को बढ़ावा देने से लेकर, भोजन में तेल के अवशोषण को कम करने वाली गुप्ता ने नन्द किशोर चौहान से फोन द्वारा संपर्क किया और बरेली नन्द भड़या के निवास पर आकर अपना वॉलेट प्राप्त किया और कहा कि मैं अगर यह सारे कागज दुबारा बनवाता तो मेरा बहुत ज्यादा पैसा और समय खराब हो जाता लेकिन साहब ने ये मुझे वापस देकर मुझपर बहुत बड़ा उपकार किया है और नन्द भड़या के भविष्य के लिए शुभकामनाएं देते हुए अपने घर वापस चले गए।

को प्रोत्साहित करता है, जिससे सही पोषण और फिटनेस की आदतों का हमारे दैनिकीय स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

संतुलित वसा के साथ स्मार्ट कुकिंग

सभी वसा समान नहीं होती। हमारे आहार में मौजूद वसा के प्रकार को समझना और उनके प्रभाव को जानना आवश्यक है ताकि हम अपने लिए सही आहार का चुनाव कर सकें।

स्वस्थ वसा में मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड (एमयूएफए) और पॉलीअनसैचुरेटेड फैटी एसिड (पीयूएफए) का संतुलित अनुपात हृदय स्वास्थ्य और समग्र कल्याण के लिए फायदेमंद हैं। वहीं, ट्रांस फैट और अत्यधिक संतृप्त वसा के अधिक सेवन से हृदय रोगों का खतरा बढ़ सकता है।

बहु-स्रोत खाद्य तेल विभिन्न प्रकार के तेलों को मिलाकर तैयार किया जाता है, जिससे आवश्यक फैटी एसिड का संतुलित प्रोफाइल मिलता है। इससे उपभोक्ताओं को वांछित फैटी एसिड के साथ विभिन्न तेलों के फायदों का उपहार मिलता है। स्मार्ट कुकिंग की तकनीकें जैसे तलना, ग्रिलिंग, स्टीमिंग और एयर-फ्राइंग के उपयोग से तेल की खपत को कम किया जा सकता है, जिससे खाने का स्वाद और टेक्सचर बना रहता है।

तेल का सुरक्षित उपयोग सुनिश्चित करना

तेल के उपभोग से जुड़ा एक महत्वपूर्ण लेकिन अक्सर अनदेखा किया जाने वाला

पहलू है उसका बार-बार उपयोग। पका हुआ तेल दोबारा गर्म करने या पुनः उपयोग करने से हानिकारक तत्व बन सकते हैं, जिससे गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए पुराने तेल का दोबारा उपयोग न करें और हमेशा ताजा खाद्य तेल का चयन करें, ताकि बार-बार गर्म करने से बनने वाले हानिकारक यौगिकों से बचा जा सके।

इसके अलावा, हाई स्मोक प्वाइंट वाले तेल को भी चुनना चाहिए ताकि उनके पोषक तत्व नष्ट न हों और हानिकारक फ्री रेडिकल्स उत्पन्न न हों।

चावल की भूसी, सूरजमुखी और केसर तेल में हाई स्मोक प्वाइंट होता है, जिससे वे तलने जैसी उच्च तापमान वाली खाना पकाने की विधियों के लिए उपयुक्त हो जाते हैं। इसके अलावा, LOSORB® टेक्नोलॉजी वाले उच्च गुणवत्ता के तेल का उपयोग करने से भोजन में कम तेल अवशोषित होता है, जिससे अनावश्यक वसा का सेवन कम किया जा सकता है।

पोषिक आहार अपनाना

केवल तेल की मात्रा कम करना ही बेहतर स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त नहीं है, इसके साथ ही आहार के प्रति संतुलित दृष्टिकोण भी उतना ही महत्वपूर्ण है। एक संतुलित आहार में साबुत अनाज, लीन प्रोटीन, ताजे फल, नट्स और सब्जियों को होना चाहिए। इससे हमें पर्याप्त ऊर्जा, प्रोटीन, फाइबर, आवश्यक वसा, विटामिन, खनिज जैसे पोषक तत्वों की अच्छी मात्रा मिलती है, जो स्वस्थ जीवनशैली और खुशहाली को बनाए रखने



में सहायक होते हैं।

स्वस्थ खाना पकाने की पद्धतियों को अपनाना - जैसे कि स्वाद के लिए अत्यधिक तेल की बजाय जड़ी-बूटियों और मसालों के उपयोग से स्वाद और पोषण का बढ़ाना एक स्मार्ट विकल्प है। भोजन को पहले से योजना बनाना और स्वास्थ्यवर्धक विकल्प चुनना, जैसे कि तलने के बजाय भूना, संतुलित और आदर्श आहार अपनाने में सहायक हो सकता है।

नियमित व्यायाम को प्राथमिकता

संतुलित आहार के साथ नियमित शारीरिक गतिविधि भी उतनी ही महत्वपूर्ण है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, सप्ताह में 150-300 मिनट तक मध्यम-तीव्रता वाले व्यायाम से फिटनेस बनाए रखने में मदद मिलती है और

मोटापा, डायबिटीज, और हृदय रोगों जैसी जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों का जोखिम कम होता है।

तेज चाल, जाँगींग, तैराकी या स्ट्रेंथ ट्रेनिंग जैसे व्यायाम से मेटाबॉलिज्म को संतुलित करने, मूड में सुधार करने और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद मिलती है।

एक संतुलित आहार और नियमित व्यायाम का सही मिश्रण लंबे समय तक स्वास्थ्य बनाए रखने में सहायक होता है।

छोटी-छोटी आदतें, जैसे लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का उपयोग करना या सुबह की दिनचर्या में स्ट्रेचिंग व्यायाम को शामिल करना, धीरे-धीरे अधिक सक्रिय जीवनशैली की ओर ले जा सकती हैं। स्वस्थ विकल्प अपनाने के लिए बड़े बदलाव करना जरूरी नहीं होता है, बल्कि छोटे-छोटे लेकिन लगातार किए गए सुधार संपूर्ण स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं।

पोषिक तत्वों के चयन से, बेहतर खाना पकाने की तकनीकें अपनाना और सक्रिय जीवनशैली अपनाना हर मनुष्य के लिए अपने स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद कर सकते हैं।

स्वस्थ जीवनशैली की यात्रा सरल विकल्पों से शुरू होती है। तेल की खपत और संपूर्ण पोषण के प्रति सही दृष्टिकोण के साथ, समाज बेहतर स्वास्थ्य और पोषण संबंधी कल्याण की ओर बढ़ सकता है - एक समय में एक संतुलित भोजन के जरिए।

विकसित भारत और भारतीय भाषाओं पर एक दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी



विकसित भारत की अवधारणा को समझने के लिए भारतीयता को समझना जरूरी है-
कपिल खन्ना

परिवहन विशेष न्यूज

सत्यवती महाविद्यालय (सांध्य) एवं भारतीय भाषा समिति, दिल्ली विश्वविद्यालय के संयुक्त तत्वाधान में "विकसित भारत @ 2047 और भारतीय भाषाएँ" विषय पर एक दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी का सफल आयोजन सत्यवती महाविद्यालय (सांध्य) में हुआ।

चार सत्रों में आयोजित इस राष्ट्रीय संगोष्ठी के आतिथ्य सत्र के मुख्य अतिथि व भारत विकास परिषद के राष्ट्रीय संगठन मंत्री सुरेश जैन जी ने कहा कि र भारत को विकसित करने के लिए भाषाएँ बाधा नहीं हैं, बाधा है भाषा आधारित राजनीति। भाषा तो हृदय का पक्ष है, भावों का उद्गार है। वहीं भारतीय भाषाएँ हमारे राष्ट्रीय चेतना का प्रमाण हैं। इसके प्रसारण में सभी भारतीय भाषाएँ सक्षम हैं। आवश्यक है हम अपनी भाषा में अपने छात्रों के समक्ष भारत की

अवधारणा, वर्तमान स्थिति आदि को रखें और उनके साथ मिलकर वर्तमान की राजनैतिक चुनौतियों को समझते हुए समाधान की तलाश करें।

उद्घाटन सत्र के मुख्य अतिथि एवं विश्व हिंदू परिषद, दिल्ली प्रांत के अध्यक्ष कपिल खन्ना ने विकसित भारत की अवधारणा को समझने के लिए भारतीयता की अवधारणा को समझने पर बल दिया। उन्होंने कहा कि भारत प्राचीन काल से ही विकसित रहा है, ना सिर्फ आर्थिक, बल्कि सांस्कृतिक और मानव मूल्यों के आधार पर भी। हमें पुनः उसी वैभवशाली समाज जिसका आध्यात्मिक चेतना भी उसी स्वाभिमान से जागृत हो उसे जानना समझना होगा।

दिल्ली विश्वविद्यालय के अधिष्ठाता, योजना तथा अध्यक्ष, भारतीय भाषा समिति, प्रो. निरंजन कुमार ने कहा कि भारतीय मूल्यों के विकास से युक्त विकास ही असली विकास है। उन्होंने बताया कि किस प्रकार भारतीय भाषाएँ वैज्ञानिक चेतना के प्रसार में सहायक रही हैं। दुनिया के सभी विकसित देश अपनी भाषा का प्रयोग करते हैं, वहीं आर्थिक

दृष्टि से पिछड़े लगभग सभी देश आज भी उपनिवेशकालीन भाषाओं का ही प्रयोग करते हैं।

कार्यक्रम संयोजक व सत्यवती महाविद्यालय (सांध्य) के प्राचार्य, प्रो. हरिमोहन शर्मा जी ने कहा कि विकसित भारत @2047 का रास्ता वर्तमान युवा पीढ़ी का लक्ष्य हो, जिसमें आर्थिक दृष्टि के साथ ही सांस्कृतिक और भारत बोध की दृष्टि आवश्यक है।

राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित इस सेमिनार में हिंदी, संस्कृत, तेलुगु, कन्नड़ और उर्दू, बांग्ला के विद्वानों, प्रोफेसरों, प्राचार्यों और शोधार्थियों को भागीदारी रही। वक्ताओं में दूरदर्शन के संपादक अशोक श्रीवास्तव, सय्यता अध्ययन केंद्र के निदेशक रवि शंकर, जोधपुर के शिक्षाविद प्रणय कुमार, प्रो. अविनेश अवस्थी, प्रो. रसाल सिंह, प्रो. मिथुन, प्रो. के. सुधा कुमारी, प्रो. वैकट रमैया आदि प्रमुख विद्वानों ने अपने विचार रखे। साथ ही बड़ी संख्या में शोधार्थियों ने अपने शोध पत्र वाचन कर विकसित भारत में भारतीय भाषाओं के महत्व को रेखांकित किया।

एक ज़रूरी बचाव, लेकिन क्या लोग ऊब गए हैं? 1930 की चेतावनी और पकते कान: साइबर सतर्कता या शोरगुल?

साइबर फ्राइड हेल्पलाइन 1930 और ऑनलाइन ठगी से बचाव की चेतावनियाँ इतनी बार सुनाई देने लगी हैं कि लोग अब इनसे ऊबने लगे हैं। बैंक, फोन कंपनियों, न्यूज चैनल्स, और सोशल मीडिया हर जगह साइबर फ्रॉड के अलर्ट्स छाप रहे हैं, जिससे लोग ठगी से कम और चेतावनी से ज्यादा परेशान हैं। अब हालात ऐसे हो गए हैं कि असली कॉल्स और स्कैम्स में फर्क करना भी मुश्किल हो रहा है—हर मैसेज पर शक, हर कॉल पर संदेह! लोग इतने सतर्क हो गए हैं कि जरूरत पड़ने पर भी मदद मांगने वालों से पहले आधार कार्ड और पैन नंबर मांगने लगते हैं।

प्रियंका सौरभ

कभी-कभी ऐसा लगता है कि अगर किसी को गुप्त एजेंसी के लिए जासूसी करनी हो, तो उन्हें साइबर फ्राइड से बचने जैसे संदेशों को बैंकग्राउंड म्यूजिक बना देना चाहिए। जितनी बार हम अपना फोन, टीवी, बैंक मैसेज, या सोशल मीडिया खोलते हैं, 1930 हेल्पलाइन और साइबर ठगी की चेतावनी हमारे सामने आ जाती है। एक वक्त ऐसा आता है जब दिमाग कहता है, रभाई, अब तो हमें खुद स्कैम्स भी पहचानने लग गए होंगे! र आजकल साइबर अपराध इतने आम हो गए हैं कि हर दिन हजारों लोग किसी न किसी ऑनलाइन धोखाधड़ी का शिकार हो रहे हैं। इसी को रोकने के लिए सरकार ने 1930 साइबर फ्राइड हेल्पलाइन शुरू की, ताकि लोग धोखाधड़ी के तुरंत बाद इसकी शिकायत कर सकें और पैसों वापस पाने की कोशिश कर सकें। लेकिन समस्या यह है कि इस हेल्पलाइन और साइबर सुरक्षा से जुड़ी चेतावनियाँ इतनी बार दोहराई जा रही हैं कि कुछ लोगों को यह रकान पकाने वाली चीज़ लगने लगी है। बैंक, फोन कंपनियों, सोशल मीडिया, और न्यूज चैनल्स—हर जगह साइबर फ्रॉड से बचने के लिए अलर्ट्स आ रहे हैं।

क्या लोग इसे नज़रअंदाज़ करने लगे हैं? हेल्पलाइन चारिडियो स्टेशन?

“आपके अकाउंट से संदिग्ध ट्रांज़ेक्शन हुआ है...” अगर यह लाइन आपको सपनों में भी सुनाई देने लगी है, तो आप अकेले नहीं हैं! साइबर सुरक्षा जागरूकता इतनी ज्यादा बढ़ गई है कि अब लोग ठगी से कम और चेतावनी से ज्यादा परेशान हैं। बैंक: र ध्यान दें! कोई भी आपकी OTP मांगे, तो उससे दूरी बना लें। फोन कंपनियों: र साइबर फ्राइड से बचें। 1930 पर कॉल करें! र न्यूज चैनल्स: र आज हम बताएँगे कैसे साइबर ठगी का नया तरीका आपको चूना लगा सकता है! र वॉट्सएप ग्रुप: र ये पहिए, एक आदमी ने लिंक पर क्लिक किया और उसका बैंक बैलेंस गायब! र अब स्थिति यह हो गई है कि र असली कॉल आए तो भी शक होता है कि कहीं यह स्कैम तो नहीं! 7x कुछ लोग इतनी बार ये चेतावनियाँ सुन चुके हैं कि अब उन्हें गंभीरता से नहीं लेते। कई बार लोग मान लेते हैं कि र मुझे तो कुछ नहीं होगा, र और लापरवाही बरतने लगते हैं। कुछ मामलों में, लगातार चेतावनी देने के बावजूद लोग फर्जी कॉल्स या मैसेज पर क्लिक करके साइबर फ्रॉड का शिकार हो जाते हैं।

लेकिन साइबर फ्रॉड क्यों बढ़ रहे हैं? जब बचाव भी संदेहास्पद लगे

आजकल साइबर सतर्कता के कारण भरोसा करने की कला भी खत्म हो रही है। अगर कोई दोस्त सच में पैसों मांग ले, तो दिमाग क्लिक करके साइबर फ्रॉड का शिकार हो जाते हैं! र भैया, मैं असली हूँ, स्कैम नहीं! र टेक्नोलॉजी का दुरुपयोग: जैसे-जैसे डिजिटल पेमेंट और ऑनलाइन बैंकिंग बढ़ी है, वैैसे-वैसे साइबर ठग भी स्मार्ट होते गए हैं। सोशल इंजीनियरिंग फ्रॉड: जालसाज लोगों की भावनाओं और आदतों का फायदा उठाकर उन्हें ठग लेते हैं। जैसे—फर्जी नौकरी ऑफर, लॉटर्री, केवाईसी अपडेट, आदि। बहुत से लोग लिंक पर क्लिक करने

या ओटीपी शेयर करने से पहले सोचते नहीं हैं।

तो क्या करना चाहिए? समाधान क्या है?

1930 जरूरी है, लेकिन इसे रपढ़ाई की किताब मत बनाओ। मजेदार तरीके से लोगों को जागरूक करो—मैस बनाओ, स्टैंड-अप कॉमेडी करो, रोबोटिक आवाज़ में मत सुनाओ! हर अलर्ट को सिनियस मत लो, लेकिन हर लिंक पर क्लिक भी मत करो। एक बैलेंस बनाओ, वरना या तो कान पकेंगे या जेब। हर बार रस्कैम का डर मत पालो, लेकिन होशियार रहो। नहीं तो एक दिन सच में जरूरत पर कोई मदद माँगना, और तुम कहोगे—र पहले आधार कार्ड और पैन नंबर भेज! र तो कान मत पकड़ो—बल्कि समझदारी से इसे अपनाओ। वरना साइबर ठगी तो दूर, भरोसे की ठगी के शिकार हो जाओगे! 1930 हेल्पलाइन को हल्के में न लें: यह नंबर आपको मेहनत की कमाई बचाने में मदद कर सकता है।

साइबर सुरक्षा नियमों का पालन करें, अजनबी लिंक पर क्लिक न करें। किसी से भी अपना बैंक डिटेल या ओटीपी शेयर न करें। अजनबी नंबरों से आई कॉल्स पर भरोसा न करें। अपने आसपास के लोगों को जागरूक करें: खासकर बुजुर्गों और टेक्नोलॉजी में कम जानकारी रखने वालों को साइबर फ्रॉड से बचने की जानकारी दें। अगर फ्रॉड हो जाए तो घबराएँ नहीं: तुरंत 1930 पर कॉल करें और शिकायत दर्ज कराएँ। जितनी जल्दी शिकायत करेंगे, पैसों वापस मिलने की संभावना उतनी ज्यादा होगी।

साइबर सुरक्षा से जुड़ी चेतावनियाँ जितनी बार भी दी जाएँ, कम ही हैं। अगर लोगों को यह बार-बार सुनकर रकान पकनेर जैसा लग रहा है, तो यह इस बात का संकेत हो सकता है कि जागरूकता फैलाने का तरीका और भी दिलचस्प बनाया जाए। उदाहरण के लिए, मजेदार वीडियो, मीम्स, और इन्फोग्राफिक्स के जरिए लोगों को जागरूक किया जाए, ताकि वे बोर भी न हों और सतर्क भी रहें।

2025 सुजुकी एवेनिस और बर्गमैन स्कूटर हुए लॉन्च, नए रंग और बेहतर माइलेज मिलेगी, जानें कितनी है कीमत

परिवहन विशेष न्यूज

Suzuki Avenis and Burgman 2025 जापानी की प्रमुख दो पहिया निर्माता Suzuki की ओर से भारतीय बाजार में कई सेगमेंट में वाहनों की बिक्री की जाती है। कंपनी की ओर से 24 March 2025 को अपने दो स्कूटर्स को अपडेट के साथ लॉन्च किया है। 2025 Suzuki Avenis और Burgman में क्या बदलाव किए गए हैं। किस कीमत पर इनको खरीदा जा सकता है। आइए जानते हैं।

नई दिल्ली। जापान की दो पहिया निर्माता Suzuki भारतीय बाजार में कई बेहतर मोटरसाइकिल और स्कूटर की बिक्री करती है। कंपनी की ओर से हाल में ही अपने दो स्कूटर्स को अपडेट के साथ लॉन्च किया है। इनमें क्या बदलाव किए गए हैं। किस कीमत पर इनको खरीदा जा सकता है। हम आपको इस खबर में बता रहे हैं।

2025 Suzuki Avenis और Burgman स्कूटर लॉन्च
सुजुकी ओर से 2025 Avenis और

Burgman स्कूटर को लॉन्च कर दिया है। इन दोनों ही स्कूटर के इंजन को अब OBD-2B के साथ अपडेट किया गया है और कुछ नए रंगों के विकल्प भी दोनों स्कूटर में दिए गए हैं।

किस स्कूटर में कौन से रंग का विकल्प निर्माता की ओर से दी गई जानकारी के मुताबिक Suzuki Avenis 2025 स्कूटर के स्पेशल एडिशन को साथ में लॉन्च किया गया है। जिसमें Metallic Matte Black और Matte Titanium Silver जैसे रंग दिए गए हैं। वहीं Suzuki Burgman Street EX स्कूटर में Metallic Matte Steller Blue रंग को दिया गया है।

सुजुकी की ओर से Burgman Street 2025 स्कूटर को नए रंग के साथ ही Glossy Sparkle Black / Pearl Mira Red, Champion Yellow No 2 / Glossy Sparkle Black, Glossy Sparkle Black / Pearl Glacier White और Glossy Sparkle Black रंग के विकल्प के साथ ऑफर किया जाता है।

वहीं Suzuki Burgman स्कूटर में Metallic Matte Black No. 2 (YKC), Pearl Mirage White, Metallic Matte Titanium Silver, Pearl Matte Shadow Green, Pearl Moon Stone Gray, Metallic Matte Stellar Blue और Metallic Matte Black No. 2 (4TX) रंगों के विकल्प के साथ ऑफर किया



गया है।

कितना दमदार इंजन
Suzuki Avenis स्कूटर में कंपनी की ओर से 124.3 सीसी की क्षमता के इंजन को दिया है। सिंगल सिलेंडर फोर स्ट्रोक इंजन से

8.7 पीएस की पावर और 10 न्यूटन मीटर का टॉर्क मिलेगा। इसके साथ SEP और एडवांस प्यूल इंजेक्शन तकनीक को भी दिया गया है। वहीं Suzuki Burgman स्कूटर में भी 124 सीसी की क्षमता के सिंगल सिलेंडर फोर



स्ट्रोक इंजन को दिया गया है। इस इंजन से स्कूटर को 8.7 पीएस की पावर और 10 न्यूटन मीटर का टॉर्क मिलेगा। इसमें भी SEP तकनीक के साथ ईको परफॉर्मस एस्फा इंजन तकनीक, ऑटो स्टॉप/स्टार्ट, साइलेंट स्टार्ट सिस्टम जैसी

तकनीक को दिया गया है।
कितनी है कीमत
Suzuki Avenis स्कूटर को भारत में 93200 रुपये की एक्स शोरूम कीमत पर लॉन्च (Suzuki scooter price) किया गया है।

मारुति ब्रेजा के एएमटी वेरिएंट को है घर लाना, दो लाख रुपये की डाउन पेमेंट के बाद कितनी जाएगी ईएमआई

रिवहन विशेष न्यूज

मारुति की ओर से सब फोर मीटर एसयूवी के तौर पर Maruti Breeza को ऑफर किया जाता है। अगर आप भी इस एसयूवी के AMT वेरिएंट को खरीदकर घर लाने का मन बना रहे हैं। तो दो लाख रुपये की Down Payment करने के बाद हर महीने कितने रुपये की EMI देकर इस गाड़ी को घर लाया जा सकता है। आइए जानते हैं।

नई दिल्ली। भारत की प्रमुख वाहन निर्माताओं में शामिल Maruti की ओर से सब फोर मीटर एसयूवी सेगमेंट में Maruti Breeza की बिक्री की जाती है। अगर आप इस एसयूवी के ऑटोमैटिक वर्जन को खरीदना चाहते हैं तो दो लाख रुपये की डाउन पेमेंट देने के बाद हर महीने कितने रुपये की EMI देकर इसे घर लाया जा सकता है। हम आपको इस खबर में बता रहे हैं।

Maruti Breeza AMT Price
मारुति की ओर से ब्रेजा को VXI वेरिएंट के साथ AMT ट्रांसमिशन के विकल्प में ऑफर किया जाता है। कंपनी इस एसयूवी के VXI AMT वेरिएंट को 11.15 लाख रुपये की एक्स शोरूम कीमत पर बिक्री के लिए उल्लेख कर रहा है। अगर इसे दिल्ली में खरीदा जाता है तो 11.15 लाख रुपये की एक्स शोरूम कीमत के साथ ही इस पर रजिस्ट्रेशन, इंश्योरेंस भी देना होगा। इस गाड़ी को खरीदने के लिए करीब 1.12 लाख रुपये का रजिस्ट्रेशन टैक्स, करीब 33 रुपये इंश्योरेंस के देने होंगे। इनके अलावा फास्टेज, एमसीडी, स्मार्ट कार्ड और टीसीएस चार्ज के तौर पर 16835 रुपये भी देने होंगे। जिसके बाद गाड़ी की दिल्ली में ऑन रोड कीमत



12.77 लाख रुपये हो जाती है।
दो लाख रुपये Down Payment के बाद कितनी EMI
अगर Maruti Breeza के VXI AMT वेरिएंट को आप खरीदते हैं, तो बैंक की ओर से एक्स शोरूम कीमत पर ही फाइनेंस किया जाएगा। ऐसे में दो लाख रुपये की डाउन पेमेंट करने के बाद आपको करीब 10.77 लाख रुपये की राशि को बैंक से फाइनेंस करवाना होगा। बैंक की ओर से अगर आपको नौ फीसदी ब्याज के साथ सात साल के लिए 10.77 लाख रुपये दिए

जाते हैं, तो हर महीने सिर्फ 17329 रुपये की EMI आपको अगले सात साल के लिए देनी होगी।
कितनी महंगी पड़ेगी Car
अगर आप नौ फीसदी की ब्याज दर के साथ सात साल के लिए 10.77 लाख रुपये का बैंक से Car Loan लेते हैं, तो आपको सात साल तक 17329 रुपये की EMI हर महीने देनी होगी। ऐसे में सात साल में आप Maruti Breeza के VXI AMT वेरिएंट के लिए करीब 3.78 लाख रुपये बतौर ब्याज देंगे। जिसके बाद आपकी कार

की कुल कीमत एक्स शोरूम, ऑन रोड और ब्याज मिलाकर करीब 16.55 लाख रुपये हो जाएगी।
किससे होता है मुकाबला
Maruti की ओर से Breeza को सब फोर मीटर एसयूवी सेगमेंट में लाया जाता है। इस सेगमेंट में इसका सीधा मुकाबला Hyundai Venue, Kia Syros, Kia Sonet, Tata Nexon, Mahindra XUV 3XO, Citroen Basalt जैसी एसयूवी के साथ होता है।

इस साल लॉन्च होंगी चार नई MPVs, एमजी से लेकर किआ तक कर रही तैयारी, मिलेगा छह और सात सीटों का विकल्प

परिवहन विशेष न्यूज

भारतीय बाजार में एसयूवी सेगमेंट के वाहनों के साथ ही MPV सेगमेंट के वाहनों को भी काफी जयादा पसंद किया जाता है। इस साल अलग अलग निर्माताओं की ओर से चार नई MPVs को लॉन्च करने की तैयारी की जा रही है। किस निर्माता की ओर से किस सेगमेंट में किस गाड़ी को कब तक लॉन्च किया जा सकता है। आइए जानते हैं।

नई दिल्ली। भारत में बड़ी कारों को काफी पसंद किया जाता है। जिसे देखते हुए वाहन निर्माता भी SUV और MPV सेगमेंट में कई कारों को ऑफर करते हैं। कई निर्माताओं की ओर से जल्द ही नई MPVs को लॉन्च करने की तैयारी की जा रही है। किस कंपनी की ओर से किस सेगमेंट में कब तक इनको लॉन्च किया जा सकता है। हम आपको इस खबर में बता रहे हैं।

MG M9 MPV होगी लॉन्च
ब्रिटिश वाहन निर्माता MG की ओर से अभी तक एमपीवी सेगमेंट में किसी भी वाहन की बिक्री नहीं की जाती। लेकिन कंपनी जल्द ही M9 MPV को भारतीय बाजार में लॉन्च करने की तैयारी कर रही है। इलेक्ट्रिक सेगमेंट में इस एमपीवी को लाया जाएगा जो लज्जरी इलेक्ट्रिक एमपीवी सेगमेंट में लॉन्च होगी। इस गाड़ी को जनवरी 2025 में हुए ऑटो एक्सपो में भी दिखाया जा चुका है।

Kia Carens Facelift की हो रही है तैयारी
मिडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक किआ भी अपनी बजट एमपीवी कैरेंस के फेसलिफ्ट को लाने की तैयारी कर रही है। हालांकि निर्माता की ओर से अभी इस बारे में कोई जानकारी नहीं दी गई है। लेकिन गाड़ी को लगातार टेस्टिंग के दौरान देखा जा रहा है।



जिसके बाद यह उम्मीद की जा रही है कि इसके फेसलिफ्ट को जल्द ही भारत में लॉन्च किया जाएगा। फेसलिफ्ट में कई कॉस्मेटिक बदलाव किए जा सकते हैं।
Kia Carens EV भी होगी लॉन्च
रिपोर्ट्स के मुताबिक किआ की ओर से कैरेंस फेसलिफ्ट के अलावा इसे इलेक्ट्रिक वर्जन में भी लाने की तैयारी की जा रही है। इसके लिए भी निर्माता

की ओर से आधिकारिक जानकारी नहीं दी गई है। लेकिन इसे भी लगातार टेस्टिंग के दौरान देखा जा रहा है। जिसके बाद यह उम्मीद की जा रही है कि फेसलिफ्ट वर्जन के साथ कैरेंस इलेक्ट्रिक को भी भारत में लॉन्च किया जा सकता है।
Renault Triber का भी आएगा फेसलिफ्ट
रेनो की ओर से बजट एमपीवी के तौर पर ट्राइबर

की बिक्री की जाती है। रिपोर्ट्स के मुताबिक लॉन्च से पहले इसकी भी टेस्टिंग की जा रही है। ट्राइबर एमपीवी के फेसलिफ्ट को भी कई बार देखा जा चुका है और इसे भी फेसलिफ्ट वर्जन के आस-पास तक लॉन्च किया जा सकता है। मौजूदा वर्जन के मुताबिक फेसलिफ्ट वर्जन में कई कॉस्मेटिक बदलाव किए जाएंगे लेकिन इसके इंजन में किसी भी तरह का बदलाव नहीं किया जाएगा।

रात के समय हाई बीम पर कार चलाने की बुरी आदत में करें बदलाव, बढ़ जाता है हादसे का खतरा

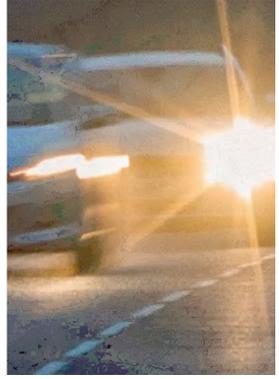
परिवहन विशेष न्यूज

दिन के साथ ही रात के समय भी बड़ी संख्या में लोग कार से सफर करते हैं। इनमें से जयादातर लोगों को इस बात की जानकारी नहीं होती कि रात में कार चलाते हुए हाई बीम पर लाइट को नहीं रखना चाहिए। ऐसा करने से वया नुकसान होता है। किस तरह ऐसी आदत के कारण हादसा होने का खतरा बढ़ता है। आइए जानते हैं।

नई दिल्ली। अक्सर लोग दिन के मुकाबले रात के समय कार चलाने में ज्यादा सहूलियत महसूस करते हैं। लेकिन रात में हाई बीम पर कार चलाना आपके साथ ही अन्य लोगों की सुरक्षा पर खतरा बढ़ा देता है। किस तरह से हाई बीम लाइट के साथ सफर करना खतरनाक हो सकता है। हम आपको इस खबर में बता रहे हैं।

बुरी आदत को बदलें
रात के समय हाई बीम पर कार चलाना एक बुरी आदत है। अपने साथ ही अन्य लोगों की सुरक्षा के लिए इस बुरी आदत को बदलना जरूरी होता है। इसकी जगह रात के समय कार को लो बीम लाइट पर ही चलाना चाहिए।
वया है समस्या
रात के समय अगर कार की हेडलाइट को हाई बीम पर सेट करके चलाया जाता है तो इससे सामने से आने वाले वाहन के ड्राइवर को अशुविधा होती है। सामने से आ रहे वाहन के ड्राइवर की आंखों पर आपकी गाड़ी की हाई बीम लाइट सीधी पड़ती है और इससे समस्या बढ़ जाती है।

बढ़ जाता है हादसा होने का खतरा
कार की हेडलाइट को अगर हाई बीम पर चलाया जाता है तो सामने से आने वाले वाहन के ड्राइवर को देखने में परेशानी होती है। जिस कारण यह अंदाजा नहीं लगा पाता कि वह आपसे कितनी दूरी से वाहन को निकाले। ऐसे में कई बार हादसा हो जाता है और इसका



नुकसान आपको भी होता है।
यह भी है कारण
रात के समय अक्सर कार चलाते हुए ड्राइवर को थकान होती है। कई बार नींद आने की समस्या भी हो जाती है। ऐसी स्थिति में अगर आंखों में तेज रोशनी पड़ती है तो फिर सड़क के लिए इसी अंदाज लगा पाना थोड़ा मुश्किल हो जाता है और हादसा होने का खतरा बढ़ जाता है।

हाई बीम की जगह करें इसका चुनाव
रात के समय कार चलाते हुए हाई बीम की जगह कार की लाइट की सेटिंग को लो बीम पर रखना चाहिए। इससे न सिर्फ आपको अपनी जरूरत के लिए रोशनी मिलती है बल्कि इससे सामने से आ रहे वाहन के ड्राइवर को भी सुरक्षित सफर करने में आसानी होती है।
हो सकता है चालान
यातायात नियमों के मुताबिक भी रात के समय कार को चलाते हुए हेडलाइट को लो बीम पर रखना चाहिए। ऐसा न करत हुए हाई बीम पर लाइट रखकर कार चलाते हैं तो पुलिस की ओर से भी कारवाई की जा सकती है। ऐसी स्थिति में पुलिस की ओर से चालान किया जा सकता है।

मारुति सुजुकी की गाड़ियां अप्रैल से और हो जाएंगी महंगी

परिवहन विशेष न्यूज

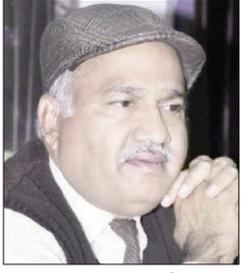
अप्रैल 2025 से मारुति सुजुकी की गाड़ियां और महंगी होने जा रही है। Maruti अपनी गाड़ियों की कीमत में फिर से 4 फीसद तक की बढ़ोतरी करने जा रही है। कंपनी ने कीमतों को बढ़ाने के पीछे का कारण कच्चे माल की बढ़ती लागत और ऑपरेशनल खर्चों को बताया है। कीमतों का इजाजा मॉडल के आधार पर होगा।

नई दिल्ली। मारुति सुजुकी की गाड़ियां और महंगी होने वाली है। कंपनी अप्रैल 2025 से अपनी गाड़ियों की कीमत को फिर से बढ़ाने जा रही है। इस बार भी कंपनी अपनी गाड़ियों की कीमत में 4% तक की बढ़ोतरी करने जा रही है। देश की सबसे बड़ी कार निर्माता कंपनी ने नियामकीय फाइलिंग के दौरान इसके बारे में बताया। कंपनी की तरफ से कहा गया है कि गाड़ियों की कीमतों में 4 प्रतिशत तक की बढ़ोतरी हो सकती है और यह मॉडल पर अलग-अलग होगी।

कंपनी ने बताया ये कारण
मारुति सुजुकी ने गाड़ियों की कीमत को बढ़ाने के पीछे का कारण बताते हुए कहा कि कंपनी लगातार लागतों को अनुकूलित करने और अपने ग्राहकों पर प्रभाव को कम करने का प्रयास करती है, लेकिन बढ़ी हुई लागत का कुछ हिस्सा बाजार में डालने की

आवश्यकता हो सकती है। मारुति सुजुकी इंडिया ने कहा है कि कार की कीमतें बढ़ाने का फैसला, कच्चे माल की बढ़ती लागत और ऑपरेशनल खर्चों के कारण लिया गया है।
कंपनी की तरफ से यह स्पष्ट नहीं किया गया है कि किन मॉडलों की कीमतों से सबसे ज्यादा बढ़ोतरी देखने के लिए मिलेगी। मारुति भारतीय बाजार में एंटी-लेवल हैचबैक से लेकर प्रीमियम एसयूवी तक की गाड़ियों को पेश करती है।

2025 में कब-कब बढ़ी कीमत
कंपनी इससे पहले भी 4% की बढ़ोतरी कर चुकी है। इसकी घोषणा कंपनी ने पिछले साल दिसंबर में की गई थी और उसे जनवरी में लागू किया गया था। इस दौरान अलग-अलग मॉडल की कीमतों में 1,500 रुपये से 32,500 रुपये तक की बढ़ोतरी की गई थी। इसकी तरह से फरवरी 2025 में भी गाड़ियों की कीमत में बढ़ोतरी की गई थी।
मारुति सुजुकी भारत में ये मॉडल करती है घेरा
देश की सबसे बड़ी ऑटोमेकर मारुति सुजुकी हाल के समय में भारतीय बाजार में Alto K10 to the S-Presso, Eeco, Celerio, Wagon R, Ignis, Swift, Baleno, Dzire, Fronx, Brezza, Ertiga, Ciaz, Grand Vitara, XL6, Jimmy और Invicto को ऑफर करती है।



विजय गर्ग

जीवन की निरंतरता के बने रहने के लिए सांस में सातत्य का होना अनिवार्य है। सांस के असतत होने का सीधा सा अर्थ है- जीवन की मृत्यु में परिणति। जन्म और मृत्यु आत्मा की अनंत यात्रा के दो पड़ाव होते हैं। इन पड़ावों के बीच यानी जन्म से लेकर मृत्यु के बीच की सीमित यात्रा का नाम ही जीवन है। अब इस यात्रा की अवधि सातत्य के स्तर पर निर्भर करती है।

सातत्य का आशय किसी भी गतिविधि की निरंतरता से होता। अगर हम अपने चहुँओर के परिवेश या खुद अपने शरीर की किसी भी गतिविधि या क्रियाकलाप का गहन सूक्ष्मता के साथ अवलोकन करें तो हम निश्चित रूप से इस निष्कर्ष पर पहुँचेंगे कि प्रत्येक गतिविधि दो सीमांत बिंदुओं 'आरंभ' और 'अंत' के बीच संचालित होती है। आरंभ और अंत के बीच का अंतराल कितना लंबा होगा, यह पूरी तरह से उस गतिविधि की निरंतरता या सातत्य पर निर्भर करता है। हम कल्पना कर सकते हैं कि हमने किसी नूतन लक्ष्य को केंद्रित करते हुए कोई क्रिया आरंभ की और बहुत कम समय के बाद ही किसी न किसी कारण से हमें उससे खटव भी करना पड़ा। तब ऐसी दशा में हम अपने लक्ष्य को कभी प्राप्त नहीं कर पाएँगे, क्योंकि हमारे द्वारा क्रियान्वित की गई गतिविधि निरंतरता को प्राप्त नहीं कर पाएँ। दूसरे शब्दों में कहें तो निरंतरता किसी भी मंजिल या लक्ष्य तक पहुँचने के लिए एक अनिवार्य शर्त है। जब कभी और जहाँ कहीं निरंतरता खंडित होती है, संबंधित गतिविधि परिणाम के बजाय दुष्परिणाम का कारण बन लेती है। सातत्य या निरंतरता और सफलता के बीच एक निरंतर गहरा संबंध है, बल्कि दोनों एक

दूसरे के पूरक हैं। इसका सर्वोत्तम उदाहरण प्रकृति है। प्रकृति के सभी मूलभूत घटक, उदाहरणार्थ- जल, वायु आदि सभी सातत्य के सिद्धांत का अनुसरण करते हैं। जल और हवा के बहाव में अगर सातत्य या निरंतरता न हो, तो निश्चित ही वे महत्वहीन हो जाएँगे। कलकल करती सरिता और शांत तड़ाग में निस्संदेह सततवाहिनी सरिता कहीं अधिक महत्व रखती है। इसका कारण केवल इतना है कि बहती हुई सरिता सदैव सातत्य के अंक में रहती है। ठहराव से उसका कोई संबंध नहीं होता। ऐसा नहीं है कि ठहराव आवश्यक नहीं है, लेकिन वह ठहराव लक्ष्य के पड़ाव तक पहुँचने के बाद ही होना चाहिए। नदी जब महासागर में विलीन हो जाती है, तभी उसका अस्तित्व अपनी यात्रा को पूरा करके ठहराव की दशा को प्राप्त कर पाता है। जीवन की निरंतरता के बने रहने के लिए सांस में सातत्य का होना अनिवार्य है। सांस के असतत होने का सीधा सा अर्थ है- जीवन की मृत्यु में परिणति। जन्म और मृत्यु आत्मा की अनंत यात्रा के दो पड़ाव होते हैं। इन पड़ावों के बीच यानी जन्म से लेकर मृत्यु के बीच की सीमित यात्रा का नाम ही जीवन है। अब इस यात्रा की अवधि सातत्य के स्तर पर

निरंतरता का मोल



निर्भर करती है। यात्रा सातत्य से सिंचित होगी, तो निस्संदेह हम लंबे समय तक जीवन का आनंद भोगने में सफल रहेंगे। वहीं अगर यात्रा का सातत्य किसी भी कारण से खंडित हुआ तो मृत्यु के निकट आने में कोई भी विलंब नहीं होगा। भौतिक और सांसारिक जीवन से परे इन विषयों से थोड़ा-सा संकुचित होकर केवल दैनिक जीवन, क्रियाकलापों और गतिविधियों पर ही केंद्रित रहा जाए तो भी सातत्य की महिमा कहीं न कहीं स्वयंसिद्ध है। सातत्य ही जीवन को सफल बनाने का एक मूल मंत्र है। परिस्थितियों से बिना प्रभावित हुए अपने यानी जन्म से लेकर मृत्यु के बीच की सीमित यात्रा का नाम ही जीवन है। अब इस यात्रा की अवधि सातत्य के बिना

सफलता का अर्जन किया जा सके, क्योंकि सफलता का कोई भी लघु मार्ग या सूत्र अभी तक उपलब्ध नहीं है। सफलता के लिए अथक परिश्रम की आवश्यकता होती ही है, जो केवल और केवल सातत्य के माध्यम से ही संभव है। जीवन में सातत्य का अनुसरण करने से व्यक्ति को लाभों का एक ऐसा पिटाया प्राप्त हो जाता है, जिसकी कल्पना संभवतः उसके द्वारा नहीं की गई होती है। सातत्य की प्रवृत्ति व्यक्ति को द्रुत गति से उसके लक्ष्य तक पहुँचाने में सहायक होती है। यह व्यक्तित्व को अद्भुत तरीके से निखार देता है। व्यक्तित्व के अंदर अनेक दुर्लभ विशिष्टताओं का समावेश सातत्य का अनुसरण करके ही संभव हो

पाता है। इनमें सबसे मूल्यवान उपलब्धि होती है- आत्मविश्वास। किसी भी कार्य के प्रति पूर्ण समर्पण का भाव अपनाते हुए उसके क्रियान्वयन में सातत्य को समाविष्ट करने से विभिन्न चरणों में आने वाली बाधाएँ व्यक्ति के अंदर आत्मविश्वास के स्तर को उच्चिकृत करने में सहायता करती हैं। मगर सातत्य को विकसित करने के लिए हमें प्रकृति की कुछ शक्तों को स्वीकार करना होगा। इनमें से पहला और सबसे अहम शर्त यह है कि हमें किसी भी कार्य या गतिविधि के रूप वाली वैतरणी को धैर्य की नौका पर सवार होकर ही पार करने की चेष्टा करनी चाहिए, क्योंकि धैर्य वह ब्रह्मास्त्र है जो बड़ी से बड़ी चुनौतियाँ

एवं बाधाओं को अपनी अमोघ शक्ति से चकनाचूर कर देने में सक्षम है। सातत्य के प्रादुर्भाव के लिए धैर्य परम आवश्यक है। इसके अतिरिक्त आत्मन्यासासन, सकारात्मकता से परिपूर्ण मनोबल, समय का उचित प्रबंधन और ध्यान का लक्ष्य पर केंद्रित होना। ये कुछ ऐसी शक्तें हैं जो प्रकृति के द्वारा मूल रूप से हमारे समक्ष सातत्य का उपहार प्राप्त करने के बदले में रखी जाती हैं। इनका व्यवस्थित अनुपालन करने के बाद ही हम जीवन में सातत्य की अपेक्षा कर सकते हैं। हमें अपने शरीर और मन-मस्तिष्क, दोनों की गतिविधियाँ सातत्य से युक्त रखनी चाहिए, क्योंकि सातत्य हमारे अंदर विजय प्राप्त करने जैसी भावना को जागृत करता है। सातत्य का खंडित होना हमारे अंदर कहीं न कहीं कुटा और निराशा को जन्म देता है और ये भाव हमारे व्यक्तित्व में विकृति उत्पन्न करते हैं। सातत्य एक ऐसा अमूल्य रत्न है जो अगर किसी ने एक बार प्राप्त कर लिया तो फिर वह आजीवन उसका लालच सृष्ट नहीं प्राप्त करता रहेगा। साधारण से असाधारण में परिणत होने के लिए सफलता एक आवश्यक तत्व है, लेकिन उस सफलता की प्राप्ति के लिए सातत्य एक अपरिहार्य शर्त है।

सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब

गिल्ली-डंडा और कंचे



विजय गर्ग

यदि आपके बच्चे स्कूलों में पढ़ रहे हैं और अब तक गिल्ली-डंडा, कंचे, कबड्डी, गुट्टी व राजा मंत्री-घोर सिपाही जैसे खेलों से परिचित नहीं हैं तो जल्द ही उन्हें इन परंपरागत प्राचीन भारतीय खेलों से परिचित होने का मौका मिल सकता है। आधुनिकता और तकनीक के इस दौर में तेजी से लुप्त हो रहे इन परंपरागत भारतीय खेलों को बचाने को लेकर शिक्षा मंत्रालय ने एक नई मुहिम शुरू की है। जिसमें देश की नई पीढ़ी को इन भारतीय खेलों से स्कूलों स्तर पर ही जोड़ा जाएगा। इनमें ऐसे परंपरागत खेलों को अधिक अहमियत दी जाएगी, जो समूहों में खेले जाते हैं। माना जा रहा है कि इससे बच्चों में सामाजिक जुड़ाव की भावना विकसित करने में मदद मिलेगी।

देश के अलग-अलग हिस्सों में प्राचीन समय से खेले जाने वाले करीब 75 भारतीय खेलों को अब तक इस पहल के तहत चिह्नित किया गया है। इनमें खो-खो, कबड्डी व गिल्ली-डंडा जैसे ऐसे खेल भी शामिल हैं, जो अलग-अलग नामों से देश के कई हिस्सों में और दुनिया के दूसरे देशों में खेले जाते हैं।

मंत्रालय फिलहाल कबड्डी की तर्ज पर इन खेलों के लिए एक स्टैंडर्ड नियम-कायदे बनाने में जुटा है। इसमें इन खेलों से जुड़े विशेषज्ञों की मदद ली जा रही है। अब तक कबड्डी, गिल्ली-डंडा, खो-खो और लागोरी या पिट्टू जैसे खेलों के नियम कायदे और इसे खेलते हुए वीडियो अपलोड भी किए जा चुके हैं। बाकी खेलों को लेकर भी ऐसी तैयारी चल रही है।

मंत्रालय से जुड़े अधिकारियों के अनुसार, इस पहल के पीछे का उद्देश्य बच्चों को इन खेलों के जरिये भारतीय जड़ों से परिचित कराना है। इसका एक ढांचा तैयार किया जा रहा है। इन खेलों से जुड़े देशभर के प्रतिभाशाली लोगों की पहचान की जा रही है। स्कूलों में तेनात खेल तथा व्यायाम शिक्षकों को इसका प्रशिक्षण देने की तैयारी भी की जा रही है। यह भी बताया गया है कि स्कूलों से इसका ब्योरा मांगा गया है। इसके साथ ही इन खेलों के प्रति रुझान बढ़ाने के लिए देशभर में इससे जुड़ी प्रतियोगिताएं आयोजित करने जैसी पहल शामिल है। शिक्षा में भारतीय ज्ञान परंपरा को बढ़ावा देने की नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) में की गई पहल को इससे जोड़कर देखा जा रहा है।

विजय गर्ग सेवानिवृत्त प्रिंसिपल मलोट पंजाब

विजय गर्ग

बोर्ड परीक्षा या प्रतियोगी परीक्षाओं के दौरान सबसे बड़ा सवाल यह उठता है कि पढ़ाई के दौरान सो जाना कैसे बंद किया जाए। इन वर्षों में, हम में से अधिकांश ने शीर्ष छात्रों को एक खिंचाव पर लंबे समय तक अध्ययन करने या रात भर अध्ययन करने की अपनी क्षमता के बारे में घमंड करते हुए सुना है, जिसमें कोई नौद नहीं है। लेकिन आपको कभी भी अपनी परीक्षा से पहले रात भर जागने के लिए खुद को मजबूर करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए क्योंकि यह गहरी नींद या आरईएम नींद है जो आपको दीर्घकालिक स्मृति में अध्ययन करती है।

यहां पढ़ाई के दौरान सो जाने से रोकने और खुद को जागृत रखने और बोर्ड परीक्षा की तैयारी के लिए ध्यान केंद्रित करने के टिप्स दिए गए हैं:

1. स्वस्थ आहार से चिपके रहें जो भोजन वसा पर अधिक होता है, वह आपको नींद और सुस्त बना सकता है। पढ़ाई के दौरान खुद को सोने से रोकने के लिए, पोषक तत्वों और फाइबर जैसे सूप और सलाद, दाल और बहुत सारे फल और सब्जियों से भरपूर संतुलित और स्वस्थ आहार खाएं।

यदि आप अपने चीनी के स्तर को बढ़ावा देना चाहते हैं, तो केक और चॉकलेट न खाएं; बल्कि, सेब, संतर और केले जैसे चीनी से भरपूर फलों के लिए जाएं। लीन प्रोटीन ऊर्जा के लिए महान होते हैं और साथ ही ग्रेनोला या कुछ ट्रेल मिक्स पर स्नैकिंग करने की कोशिश करते हैं या नट्स और बीजों से भरी ऊर्जा पट्टी को काटते हैं।

2. अच्छी नींद लें पढ़ाई के दौरान नींद महसूस करने का मुख्य कारण रात में पर्याप्त नींद नहीं लेना है। अच्छी सेहत बनाए रखने के लिए हर रात 7 से 8 घंटे सोना अनिवार्य है।

अधिक नींद या नींद न लेने और नींद के शेड्यूल से चिपके रहें ताकि आपका मस्तिष्क हर रात एक ही समय में नींद महसूस करने के लिए तैयार हो।

हर रात 7 से 8 घंटे सोना अच्छी सेहत में रखना और पढ़ाई के दौरान सो जाना बंद करना अनिवार्य है। 3। पावर नैस लें यदि

आप बोर्ड परीक्षा के दौरान रात में नींद की अपेक्षित मात्रा प्राप्त नहीं कर सकते हैं तो यह समझ में आता है। लेकिन आपको दिन के बीच में इसके लिए मकअप करने की जरूरत है।

जब भी आपको बहुत नींद आती है, तो पढ़ाई से ब्रेक लें और 20- से 30 मिनट की पावर नैप के लिए जाएं। ऊर्जा का छोटा फट आपको जागने के बाद ध्यान केंद्रित करने में मदद करेगा।

4। पर्याप्त पानी पिएं एक और कारण है कि आप अध्ययन करते समय सो रहे होंगे क्योंकि आप पर्याप्त पानी नहीं पी रहे हैं। लेकिन एक अध्ययन के अनुसार, निर्जलीकरण सचमुच आपके मस्तिष्क को सिकोड़ सकता है!

बोर्ड परीक्षा या प्रतियोगी परीक्षाओं के दौरान समय का ट्रैक खोना और पर्याप्त पानी नहीं पीना आसान है। इससे निपटने के लिए, हर समय अपने अध्ययन डेस्क पर टंडे पानी की एक पूरी बोतल रखें और इसे पूरे दिन घूंट लेते रहें।

आपको एक दिन में 2 लीटर पानी पीना चाहिए। आप 2-लीटर की बोतल भर सकते हैं और सोते समय इसे खत्म करने का लक्ष्य रख सकते हैं।

5. उठो और घूमो पावर नैस लेने के अलावा, एक और चीज जो आप कर सकते हैं यदि आप पढ़ाई के दौरान नींद महसूस कर रहे हैं तो वह उठ रही है और थोड़ी देर के लिए घूम रही है। आपको जिम हिट करने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन बस अपने रक्त को प्रवाहित करने की आवश्यकता है। आप किसी पसंदीदा गीत में चारों ओर खिंचाव और नृत्य कर सकते हैं या सिर्फ 10 मिनट के लिए बाहर टहल सकते हैं। यहाँ तक कि आप अपनी किताब भी ले सकते हैं और अपने कमरे में घूमते हुए पढ़ाई कर सकते हैं।

6। एक खिंचाव पर बहुत लंबा अध्ययन न करें इसके बावजूद कि लोग एक बार में 5-6 घंटे तक अध्ययन करने के बारे में क्या कह सकते हैं, एकाग्रता खोए बिना ऐसा करना लगभग असंभव है।

लगातार अध्ययन की इष्टतम अवधि 2

घंटे है। हर 2 घंटे की अवधि को 5 मिनट के अपेक्षित मात्रा प्राप्त नहीं कर सकते हैं तो यह समझ में आता है। इस समय के दौरान, उठो और खिंचाव करो या एक छोटी सैंस लेने का व्यायाम करो। हर 2 घंटे के बाद, आप लगभग 20 मिनट के ब्रेक ले सकते हैं।

7। जोर से पढ़ें और अधिक लिखें जोर से पढ़ना आपको अपने दिमाग में पढ़ने से ज्यादा व्यस्त रख सकता है जो आपको पढ़ाई के दौरान सोते रहने में मदद करेगा।

इसके अलावा, अपने पास एक रफ कॉपी रखें जिसमें आप जो पढ़ रहे हैं उसके महत्वपूर्ण बिंदु लिख सकते हैं। न केवल यह आपके नोट्स को याद करने का सबसे अच्छा तरीका है, बल्कि यह आपके शरीर को भी व्यस्त रखेगा और आपको ध्यान केंद्रित और जागृत रखेगा।

पढ़ाई के दौरान खुद को जागृत रखने के लिए आप जो पढ़ रहे हैं, उसके महत्वपूर्ण बिंदु लिखें। 8। अपने अध्ययन विषयों को घुमाएँ कभी-कभी बहुत लंबे समय तक एक ही विषय या विषय का अध्ययन करने से आपको बहुत नींद आ सकती है।

जब आप अध्ययन करते समय जागते रहने में कठिनाई का सामना करना शुरू करते हैं, तो किसी अन्य विषय या विषय पर शिफ्ट करें जो आपको अधिक दिलचस्प लगता है। यह आपके बोर्ड परीक्षा की तैयारी के दौरान जागृत और केंद्रित रखने में मदद करेगा। इसके अलावा, सुनिश्चित करें कि आप देर रात कठिन विषयों का अध्ययन करने के लिए नहीं चुनते हैं।

9। पढ़ाई करते समय बहुत सहज न हों पढ़ाई के दौरान सो जाने का एक बड़ा कारण बहुत आरामदायक हो रहा है। इसके लिए मुख्य टिप आपके बिस्तर में अध्ययन नहीं करना होगा। अपने अध्ययन क्षेत्र और नींद के क्षेत्र को अलग रखें ताकि आपका मस्तिष्क स्पष्ट रूप से दोनों के बीच अंतर कर सके।

अधमानतः अपनी पीठ के साथ एक डेस्क और कुर्सी पर बैठें। जागते रहने और अध्ययन करते समय ध्यान केंद्रित करने के लिए उज्ज्वल रोशनी का उपयोग करें। अपनी एकाग्रता और स्मृति को बढ़ावा देने के लिए, आप हर दिन भी अपना

अध्ययन स्थान बदल सकते हैं, लेकिन ध्यान रखें कि उन स्थानों में से कोई भी आपको नींद महसूस करने के लिए बहुत आरामदायक नहीं बनाता है!

10। अपना चेहरा धो लो बोर्ड परीक्षा की तैयारी के दौरान जागृत रहने के सबसे व्यावहारिक तरीकों में से एक यह है कि जब भी नींद आए तो अपना चेहरा धो लें। यह सबसे अधिक कोशिश की और परीक्षण किए गए तरीकों में से एक है और एक जो शायद भारत भर के माता-पिता द्वारा सबसे अधिक सलाह दी जाती है।

जब भी आपकी आंखें भारी लगती हैं और आपको खुजली महसूस होती है, तो अपने चेहरे को ठंडे पानी से धो लें। जब आप उस पर हों तो आप अपने दांतों को ब्रश भी कर सकते हैं। यह आपको जागृत और तरोताजा महसूस कराएगा।

11। खुद से बात करो अपने आप से बात करना पागल सलाह की तरह लग सकता है लेकिन यह वास्तव में काम करता है! अपने आप को जागृत रखने के लिए अपने अध्ययन सत्रों में खुद से बात करते रहें।

12। अपनी आँखों की रक्षा करो वे दिन गए जब हमने केवल किताबों और नोटबुक से अध्ययन किया। यह डिजिटल युग है और कई छात्र अध्ययन करने के लिए अपने कंप्यूटर स्क्रीन को घूरते हुए घंटों बिताते हैं कि क्या यह ऑनलाइन व्याख्यान देख रहा है या नोट्स पढ़ रहा है।

विशेषज्ञ हर 20 मिनट में कंप्यूटर स्क्रीन से दूर देखने की सलाह देते हैं। अपनी आँखें बंद करें और अपने ढकन पर थोड़ा दबाएँ, उन्हें खोलें और कुछ समय के लिए एक खाली दीवार पर ध्यान केंद्रित करें ताकि आपकी आँखें थक जाएँ और नींद महसूस करना बंद कर दें।

13। च्यूइंग गम का उपयोग करें चबाने वाला गम आपके दाँतों के लिए बहुत बुरा है लेकिन अगर आपको बिल्कुल करना है, तो अपने साथ एक पैकेट रखें और जब भी आपको पढ़ाई के दौरान नींद आ रही हो, उसमें एक पाँच करें।

यदि आपका मुंह लगातार काम कर रहा है, तो अध्ययन सत्रों के बीच में आपके दर्जन भर कम होने की संभावना है।

14। कैफीनयुक्त पेय पिएं कैफीन के साथ कॉफी या अन्य पेय पीने से आपकी ऊर्जा को बढ़ावा मिल सकता है, लेकिन चेतावनी दी जा सकती है कि ऊर्जा में तेजी कम रह सकती है। इसके अलावा, आपके लिए बहुत अधिक कैफीन खराब है। आपको एक दिन में 500-600mg से अधिक कैफीन नहीं पीना चाहिए।

ऊर्जा पेय को चूँगिंग से दूर रहें क्योंकि प्रभाव खराब होने के बाद आप दुर्घटनाग्रस्त हो जाते हैं। 15। दूसरों के साथ अध्ययन करें यदि आप अकेले अध्ययन नहीं कर रहे हैं, तो एक बहुत छोटा सा मौका है कि आप एक अध्ययन सत्र के बीच में बंद कर दें।

दोस्तों के एक समूह के साथ अध्ययन करना विफल करने वाला हो सकता है, लेकिन यह आपको अपने बोर्ड परीक्षा की तैयारी के लिए बेहतर तरीके से तैयार करने में भी मदद कर सकता है यदि अध्ययन समूह में आप सभी अपने आप को पर्याप्त अनुशासन दे सकते हैं ताकि अध्ययन विषयों से विचलित न हों।

16। कुछ संगीत पर रखो आप कुछ अध्ययन संगीत पर भी डाल सकते हैं जो आपके मस्तिष्क की तरंगों को संतुलित करने और एकाग्रता में सुधार करने में मदद करता है। कभी-कभी, यदि आप अध्ययन करते समय नींद महसूस कर रहे हैं, तो आप संगीत को बहुत उत्साहित कर सकते हैं।

हालांकि यह आपके अध्ययन संगीत को आराम देने के विपरीत अपनी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करने में मदद नहीं कर सकता है, लेकिन आपको अपने स्तूप से जगाना सुनिश्चित है!

17। एक्सप्रेसर का प्रयास करें बोर्ड परीक्षा के लिए अध्ययन करते समय खुद को जागृत रखने का एक नया युग तरीका एक्सप्रेसर का उपयोग करना है। जब आप बहुत अधिक नींद महसूस करना शुरू करते हैं, तो मानव शरीर पर 5 केंद्रीय दबाव बिंदुओं पर टैप करने के लिए एक छोटे ब्रेक का उपयोग करें, आपके सिर के शीर्ष, आपके हाथों के पीछे, घुटनों के ठीक नीचे, आपकी गर्दन के पीछे का शीर्ष, और आपके पैरों के नीचे।

सेवानिवृत्त प्राचार्य शैक्षिक स्तंभकार

क्या स्थानांतरण नीति रोक सकेगी भ्रष्टाचार की जड़ें?

[सुशासन की राह में रोज़ा: वर्षों तक जमे रहने वाले

अधिकारी]

कल्पना करें ऐसे लोकतंत्र की, जहाँ सुशासन का सपना हर नागरिक का हक हो, लेकिन वही व्यवस्था भ्रष्टाचार की चपेट में डूबकर उस सपने को चूर-चूर कर दे। आज हमारा प्रशासनिक तंत्र उसी दौराह पर खड़ा है, जहाँ पारदर्शिता और जवाबदेही की कमी ने भ्रष्टाचार की जड़ें इतनी गहरी कर दी हैं कि निष्पक्षता और ईमानदारी जैसे मूल्य कहीं खो से गए हैं। हाल ही में संसदीय स्थायी समिति की एक रिपोर्ट ने इस कड़वी सच्चाई को उजागर किया है। रिपोर्ट में साफ कहा गया है कि किसी भी मंत्रालय में अधिकारियों का एक ही स्थान पर वर्षों तक जमे रहना भ्रष्टाचार को जन्म देता है और प्रशासनिक कार्यों की निष्पक्षता पर सवाल खड़े करता है। यह स्थिति न केवल चिंताजनक है, बल्कि हमें यह सोचने पर मजबूर करती है कि आखिर हमारा प्रशासनिक ढांचा कहाँ चूक रहा है और इसे सुधारने के लिए क्या कदम उठाए जाने चाहिए।

रिपोर्ट में एक गंभीर तथ्य सामने आया है कि कई अधिकारी एक ही स्थान पर नौ से दस साल तक डटे रहते हैं। इस लंबे कार्यकाल के दौरान उनकी स्थिति इतनी मजबूत हो जाती है कि वे अपने प्रभाव क्षेत्र में एकछत्र राज स्थापित कर लेते हैं। सोचिए, जब कोई अधिकारी इतने लंबे समय तक एक ही जगह पर रहता है, तो उसके स्थानीय प्रभावशाली लोगों, ठेकेदारों और अन्य पक्षों के साथ रिश्ते कितने गहरे हो जाते

होंगे। ये रिश्ते अक्सर रिश्तखोरी, पक्षपात और अनियमितताओं को जन्म देते हैं। मिसाल के तौर पर, अगर कोई अधिकारी किसी सरकारी योजना के तहत फंड आवंटन का जिम्मेदार है और वह लंबे समय से उसी क्षेत्र में कार्यरत है, तो वह अपने करीबी ठेकेदारों को फायदा पहुंचा सकता है। ऐसे में निष्पक्षता की उम्मीद करना बेमानी है। यह स्थिति न केवल प्रशासनिक तंत्र की विश्वसनीयता को ठेस पहुंचाती है, बल्कि आम जनता के हितों को भी नजरअंदाज करती है।

भ्रष्टाचार की जड़ें सिर्फ प्रशासनिक स्तर तक सीमित नहीं हैं, बल्कि यह नीतिगत प्रक्रियाओं में भी गहरे तक फैल चुकी है। जटिल कर प्रणालियाँ, सरकारी योजनाओं में अनियमितताएँ और जवाबदेही की कमी जैसे कारक भ्रष्टाचार को बढ़ावा दे रहे हैं। एक आम नागरिक के लिए सरकारी दफ्तरों में छोटे-मोटे काम करवाना भी किसी जंग से कम नहीं है। रिश्तखोरी इस कदर हावी है कि बिना पैसे दिए फाइलें आगे नहीं बढ़तीं। सरकारी योजनाओं का लाभ भी असली हकदारों तक पहुँचने से पहले ही भ्रष्टाचार की भेंट चढ़ जाता है। यह सब तब होता है, जब प्रशासन में निगरानी का अभाव होता है और जवाबदेही सुनिश्चित करने के लिए कोई ठोस तंत्र मौजूद नहीं होता। ऐसे में भ्रष्टाचार न केवल आर्थिक विकास को प्रभावित करता है, बल्कि सामाजिक असमानता को भी बढ़ाता है, जिसका सबसे ज्यादा खामियाजा गरीब और मध्यम वर्गों को भुगताना पड़ता है।

इस समस्या से निपटने के लिए संसदीय समिति ने एक

ठोस सुझाव दिया है—स्थानांतरण नीति को सख्ती से लागू करना। यह विचार बेहद कारगर हो सकता है। अगर अधिकारियों का नियमित अंतराल पर स्थानांतरण किया जाए, तो उनके अनुचित संबंध बनने की संभावना कम हो जाएगी। साथ ही, यह सुनिश्चित होगा कि प्रशासनिक कार्यों में निष्पक्षता बनी रहे। लेकिन सवाल यह है कि क्या यह नीति वाकई प्रभावी ढंग से लागू हो पाएगी? कई बार प्रभावशाली अधिकारी अपने रसूख का इस्तेमाल करके स्थानांतरण से बच जाते हैं। ऐसे में सरकार को एक सख्त और पारदर्शी तंत्र विकसित करना होगा, जिसमें किसी भी तरह की हेराफेरी की गुंजाइश न हो। मसलन, यह नियम बनाया जा सकता है कि कोई भी अधिकारी एक ही स्थान पर तीन से पांच साल से ज्यादा न रहे। इस समय-सीमा को सख्ती से लागू करने के लिए एक स्वतंत्र निगरानी समिति का गठन भी किया जा सकता है।

स्थानांतरण नीति के साथ-साथ प्रशासनिक निगरानी तंत्र को भी मजबूत करना होगा। आज के डिजिटल युग में तकनीक इस दिशा में एक बड़ा हथियार बन सकती है। ई-गवर्नेंस और डिजिटल प्लेटफॉर्म के जरिए प्रशासनिक कार्यों को पारदर्शी



बनाया जा सकता है। उदाहरण के लिए, सरकारी योजनाओं के लाभार्थियों का चयन, फंड का आवंटन और उसकी निगरानी को ऑनलाइन पोर्टल के माध्यम से किया जा सकता है। इससे हर कदम पर पारदर्शिता बनी रहेगी और भ्रष्टाचार की संभावनाएँ कम होंगी। इसके अलावा, प्रशासनिक

सख्त करना असंभव है। यह समय है कि हम एक ऐसी व्यवस्था की ओर बढ़ें, जहाँ निष्पक्षता और ईमानदारी प्रशासन की पहचान बनें, और हर नागरिक को यह भरोसा हो कि उसका हक उसे जरूर मिलेगा।

प्रो. आरके जैन "अरिजित", बड़वानी (मप्र)

इक्यावन शक्तिपीठों में प्रमुख पाकिस्तान स्थित चमत्कारिक हिंगलाज माता मंदिर,, मुसलमान इसे कहते हैं 'नानी पीर'

माता सती के 51 शक्तिपीठों में से एक शक्तिपीठ पाकिस्तान के कच्चे वाले बलूचिस्तान में स्थित है। इस शक्तिपीठ की देखरेख मुस्लिम करते हैं और वे इसे चमत्कारिक स्थान मानते हैं। इस मंदिर का नाम है माता हिंगलाज का मंदिर। हिंगोल नदी और चंद्रकूप पहाड़ पर स्थित है माता का ये मंदिर। सुरम्य पहाड़ियों की तलहटी में स्थित यह गुफा मंदिर इतना विशालकाय क्षेत्र है कि आप इसे देखते ही रह जाएंगे। इतिहास में उल्लेख मिलता है कि यह मंदिर 2000 वर्ष पूर्व भी यहीं विद्यमान था। मां हिंगलाज मंदिर में हिंगलाज शक्तिपीठ की प्रतिरूप देवी की प्राचीन दर्शनीय प्रतिमा विराजमान है। माता हिंगलाज की ख्याति केवल कराची और पाकिस्तान ही नहीं अपितु पूरे भारत में है। नवरात्रि के दौरान तो यहां पूरे नौ दिनों तक शक्ति की उपासना का विशेष आयोजन होता है। सिंध-कराची के लाखों सिंधी हिन्दू श्रद्धालु यहां माता के दर्शन को आते हैं। भारत से भी प्रतिवर्ष एक दल यहां दर्शन के लिए जाता है। इस मंदिर पर गहरी आस्था रखने वाले लोगों का कहना है कि हिन्दू चाहे चारों धाम की यात्रा क्यों ना कर ले, काशी के पानी में स्नान क्यों ना कर ले, अयोध्या के मंदिर में पूजा-पाठ क्यों ना कर लें, लेकिन अगर वह हिंगलाज देवी के दर्शन नहीं करता तो यह सब व्यर्थ हो जाता है। वे स्त्रियां जो इस स्थान का दर्शन कर लेती हैं उन्हें हाजियानी कहते हैं। उन्हें हर धार्मिक स्थान पर समान के साथ देखा जाता है। एक बार यहां माता ने प्रकट होकर वरदान दिया कि जो भक्त मेरा चुल चलेगा उसकी हर मनोकामना पूरी होगी। चुल एक प्रकार का अंगारों का बाड़ा होता है जिसे मंदिर के बाहर 10 फीट लंबा बनाया जाता है और उसे धकते हुए अंगारों से भर जाता है जिस पर

मन्ततधारी चल कर मंदिर में पहुंचते हैं और ये माता का चमत्कार ही है कि मन्ततधारी को जरा सी पीड़ा नहीं होती है और ना ही शरीर को किसी प्रकार का नुकसान होता है लेकिन आपकी मन्तत जरूर पूरी होती है। हालांकि आजकल यह परंपरा नहीं रही। पौराणिक तथ्य : पौराणिक कथासुसार जब भगवान शंकर माता सती के मृत शरीर को अपने कंधे पर लेकर तांडव नृत्य करने लगे तो ब्रह्माण्ड को प्रलय से बचाने के लिए भगवान विष्णु ने अपने सुदर्शन चक्र से माता के मृत शरीर को 51 भागों में काट दिया। मान्यतानुसार हिंगलाज ही वह जगह है जहां माता का सिर गिरा था। इस मंदिर से जुड़ी एक और मान्यता व्याप्त है। कहा जाता है कि हर रात इस स्थान पर सभी शक्तियां एकत्रित होकर रास रचाती हैं और दिन निकलते हिंगलाज माता के भीतर समा जाती हैं। कई महान लोगों ने टेका है यहां माथा : जनश्रुति है कि मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान श्री राम भी यात्रा के लिए इस सिद्ध पीठ पर आए थे। हिंदू धर्म ग्रंथों के अनुसार भगवान परशुराम के पिता महर्षि जमदग्नि ने यहां घोर तप किया था। उनके नाम पर आसाराम नामक स्थान अब भी यहां मौजूद है। कहा जाता है कि इस प्रसिद्ध मंदिर में माता की पूजा करने को गुरु गोरखनाथ, गुरु आनंदक देव, दादा मखान जैसे महान आध्यात्मिक संत आ चुके हैं।

ऐसा है मंदिर का स्वरूप : यहां का मंदिर गुफा मंदिर है। ऊंची पहाड़ी पर बनी एक गुफा में माता का विग्रह रूप विराजमान है। पहाड़ की गुफा में माता हिंगलाज देवी का मंदिर है जिसका कोई दरवाजा नहीं। मंदिर की परिक्रमा यात्री गुफा के एक रास्ते से दाखिल होकर दूसरी ओर निकल जाते हैं। मंदिर के साथ ही गुरु गोरखनाथ का चरमा है। मान्यता है कि माता हिंगलाज देवी यहां सुबह स्नान

करने आती हैं। यहां माता सती कोटेटरी रूप में जबकि भगवान भोलेशनाथ भीमलोचन भैरव रूप में प्रतिष्ठित हैं। माता हिंगलाज मंदिर परिसर में श्रीगणेश, कालिका माता की प्रतिमा के अलावा ब्रह्मकुंड और तीरकुंड आदि प्रसिद्ध तीर्थ हैं। इस आदि शक्ति की पूजा हिंदुओं द्वारा तो की ही जाती है इन्हें मुसलमान भी काफी सम्मान देते हैं। हिंगलाज मंदिर में दाखिल होने के लिए पत्थर की सीढ़ियां चढ़नी पड़ती हैं। मंदिर में सबसे पहले श्री गणेश के दर्शन होते हैं जो सिद्धि देते हैं। सामने की ओर माता हिंगलाज देवी की प्रतिमा है जो साक्षात माता वैष्णो देवी का रूप है। मुसलमानों के लिए 'नानी पीर' है माता : जब पाकिस्तान का जन्म नहीं हुआ था और भारत की पश्चिमी सीमा अफगानिस्तान और ईरान थी, उस समय हिंगलाज तीर्थ हिन्दुओं का प्रमुख तीर्थ तो था ही, बलूचिस्तान के मुसलमान भी हिंगला देवी की पूजा करते थे, उन्हें 'नानी' कहकर मुसलमान भी लाल कपड़ा, आमरानी, मोमबत्तों, इत्र-फूल और सिरनी चढ़ाते थे। हिंगलाज शक्तिपीठ हिन्दुओं और मुसलमानों का संयुक्त महातीर्थ था। हिन्दुओं के लिए यह स्थान एक शक्तिपीठ है और मुसलमानों के लिए यह 'नानी पीर' का स्थान है। प्रमुख रूप से यह मंदिर चारण वंश के लोगों की कुल देवी मानी जाती है। यह क्षेत्र भारत का हिस्सा ही था तब यहां लाखों हिन्दू एकट्ट होकर आराधना करते थे। कई बार मंदिर को तोड़ना का हुआ प्रयास : मुस्लिम लोगों ने इस मंदिर पर मुस्लिम आक्रान्तानों ने कई हमले किए लेकिन स्थानीय हिन्दू और मुसलमानों ने इस मंदिर को बचाया। कहते हैं कि जब यह हिस्सा भारत के हाथों से जाता रहा तब कुछ आतंकवादियों ने इस मंदिर को क्षति पहुंचाने का प्रयास किया था लेकिन वे सभी के सभी हवा में लटके गए थे। कैसे जाए माता हिंगलाज के मंदिर दर्शन को ?

इस सिद्ध पीठ की यात्रा के लिए दो मार्ग हैं- एक पहाड़ी तथा दूसरा मरुस्थली। यात्री जथा कराची से चल कर लसबेल पहुंचता है और फिर लयारी। कराची से छह-सात मील चलकर रहावर नदी पड़ती है। यहीं से हिंगलाज की यात्रा शुरू होती है। यहीं शपथ ग्रहण की क्रिया सम्पन्न होती है, यहीं पर लौटने तक की अवधि तक के लिए सन्यास ग्रहण किया जाता है। यहीं पर छड़ी का पूजन होता है और यहीं पर रात में विश्राम करके प्रातःकाल हिंगलाज माता की जय बोलकर मस्तीर्थ की यात्रा प्रारंभ की जाती है। रास्ते में कई बरसाती नाले तथा कुएं भी मिलते हैं। इसके आगे रेत की एक शूफ बरसाती नदी है। इस इलाके की सबसे बड़ी नदी हिंगोल है जिसके निकट चंद्रकूप पहाड़ हैं। चंद्रकूप तथा हिंगोल नदी के मध्य लगभग 15 मील का फासला है। हिंगोल में यात्री अपने सिर के बाल कटवा कर पूजा करते हैं तथा यज्ञोपवीत पहनते हैं। उसके बाद गीत गाकर अपनी श्रद्धा की अभिव्यक्ति करते हैं। मंदिर की यात्रा के लिए यहां से पैदल चलना पड़ता है क्योंकि इससे आगे कोई सड़क नहीं है इसलिए ट्रक या जीप पर ही यात्रा की जा सकती है। हिंगोल नदी के किनारे से यात्री माता हिंगलाज देवी का गुणगान करते हुए चलते हैं। इससे आगे आसापुरा नामक स्थान आता है। यहां यात्री विश्राम करते हैं। यात्रा के वस्त्र उतार कर स्नान करके साफ कपड़े पहन कर पुराने कपड़े गरीबों तथा जरूरतमंदों के हवाले कर देते हैं। इससे थोड़ा आगे काली माता का मंदिर है। इस मंदिर में आराधना करने के बाद यात्री हिंगलाज देवी के लिए खाना होते हैं। यात्री चढ़ाई करके पहाड़ पर जाते हैं जहां मीठे पानी की तीन कुएं हैं। इन कुंओं का पवित्र जल मन को शूद करके पापों से मुक्ति दिलाता है। बस इसके आगे पास ही माता का मंदिर है।

भगवान श्रीराम जी का रूप कैसा था?

श्रीराम का रूप कितना मनोहर था उसके बारे में कुछ कहने की आवश्यकता तो नहीं है क्योंकि हम सभी भक्तों के मन में भी उनके मनोहर रूप की अलग-अलग छवि बसी हुई है। वैसे तो श्रीराम के रूप के विषय में कई ग्रंथों में बहुत कुछ लिखा गया है किन्तु उनके रूप का जो सबसे प्रामाणिक वर्णन मिलता है वो हमें वाल्मीकि रामायण में मिलता है। रामायण के सुन्दर कांड के 35वें सर्ग में हमें इसका वर्णन मिलता है। जब हनुमान माता सीता से मिलकर उन्हें अपना परिचय देते हैं तब भी माता सीता के मन में हनुमान जी के प्रति संदेह रहता है। उसे दूर करने के लिए वे हनुमान जी से पूछती है कि यदि तुमने सच में श्रीराम और लक्ष्मण को देखा है तो उनके रूप और शारीरिक चिहनों माता की जय बोलकर मस्तीर्थ की यात्रा प्रारंभ की जाती है। रास्ते में कई बरसाती नाले तथा कुएं भी मिलते हैं। इसके आगे रेत की एक शूफ बरसाती नदी है। इस इलाके की सबसे बड़ी नदी हिंगोल है जिसके निकट चंद्रकूप पहाड़ हैं। चंद्रकूप तथा हिंगोल नदी के मध्य लगभग 15 मील का फासला है। हिंगोल में यात्री अपने सिर के बाल कटवा कर पूजा करते हैं तथा यज्ञोपवीत पहनते हैं। उसके बाद गीत गाकर अपनी श्रद्धा की अभिव्यक्ति करते हैं। मंदिर की यात्रा के लिए यहां से पैदल चलना पड़ता है क्योंकि इससे आगे कोई सड़क नहीं है इसलिए ट्रक या जीप पर ही यात्रा की जा सकती है। हिंगोल नदी के किनारे से यात्री माता हिंगलाज देवी का गुणगान करते हुए चलते हैं। इससे आगे आसापुरा नामक स्थान आता है। यहां यात्री विश्राम करते हैं। यात्रा के वस्त्र उतार कर स्नान करके साफ कपड़े पहन कर पुराने कपड़े गरीबों तथा जरूरतमंदों के हवाले कर देते हैं। इससे थोड़ा आगे काली माता का मंदिर है। इस मंदिर में आराधना करने के बाद यात्री हिंगलाज देवी के लिए खाना होते हैं। यात्री चढ़ाई करके पहाड़ पर जाते हैं जहां मीठे पानी की तीन कुएं हैं। इन कुंओं का पवित्र जल मन को शूद करके पापों से मुक्ति दिलाता है। बस इसके आगे पास ही माता का मंदिर है।

पैरों की रेखाएं और सर के बाल चिकने हैं और स्वर, चाल एवं नाभि गंभीर हैं। उनके उदर और गले में तीन रेखाएं हैं। तलवों के मध्यभाग, पैरों की रेखाएं और वक्ष का अग्रभाग धंसे हुए हैं। गाला, पीठ और दोनों पिंडलियाँ छोटे हैं। उनके मस्तक में तीन भवरे हैं। पैरों के अंगुठे के नीचे तथा ललाट में चार-चार रेखाएं हैं। श्रीराम चार हाथ ऊँचे हैं। उनके कपोल, भुजाएं, जांघें और घुटने बराबर हैं। साथ ही उनके भौह, नथुने, नेत्र, कान, होठ, वक्ष, कोहनी, कलाई, जांघ, घुटने, कमर, हाथ और पैर और चारों दाढ़ बराबर और समान हैं। वे सिंह, बाघ, हाथी और सांड, इन चार प्रकार की गति से चलते हैं। उनके होठ, ठोड़ी और नासिका प्रशस्त हैं। उनके केश, नेत्र, दांत, त्वचा और तलवों में स्निग्धता भरी हुई है। उनकी दोनों भुजाएं, दोनों जांघें, दोनों पिंडलियाँ और सभी अंगुलियाँ उत्तम लक्षणों से युक्त हैं। उनके नेत्र, मुख, जिह्वा, होठ, तालु, वक्ष, नख, हाथ और पैर कमल के समान हैं। उनकी छाती, मस्तक, ललाट, गाला, भुजाएं, कंधे, नाभि, चरण, पीठ और कान विशाल हैं। वे श्री, यश और प्रताप से व्याप्त हैं। उनके मातृकुल और पितृकुल दोनों अत्यंत शूद्र हैं। उनका पार्श्वभाग, उदर, वक्षस्थल, नासिका, कंधे और ललाट ऊंचे हैं। उनके केश, नख, लोम, त्वचा, अँगुलियों के पोर, बुद्धि और दृष्टि सूक्ष्म हैं। वे पूर्वाहन में धमक का, मध्याहन में अर्थ का और अपराहन में काम का अनुष्ठान करने वाले हैं। उनके भाई सुमित्र कुमार लक्ष्मण भी बड़े तेजस्वी हैं। अनुराग, रूप और सद्गुणों की दृष्टि से वे भी श्रीराम के समान ही हैं। उन दोनों भाइयों के केवल इतना अंतर ही है कि लक्ष्मण की कांति सुवर्ण के समान गौर वर्ण की है और श्रीरामचन्द्र जी की कांति मेघ की भांति वर्ण की है। इस प्रकार श्रीराम और लक्ष्मण के रूप और लक्षणों का वर्णन करने पर माता सीता को उन पर विश्वास हो गया। श्री रामचरितमानस में गोस्वामी तुलसीदास जी ने भी श्रीराम और माता सीता के अद्भुत सौंदर्य का वर्णन किया है। उन्होंने तो श्रीराम और माता सीता का रूप साक्षात् भगवान विष्णु और माता लक्ष्मी के रूप से भी अधिक सुन्दर बताया है।

थाली में झूठा छोड़ना?



रामायण के अनुसार सीता जी को खोज के समय हनुमान जी ने जब रावण की रसोई में प्रवेश किया तब रावण की झूठी थाली देख कर समझ गए थे रावण की मृत्यु निश्चित आ गई है, क्योंकि रावण ने थाली में दही झूठा छोड़ रखा था। भोजन में झूठा छोड़ने वाले की आयु कम होती जाती है. शायद इसी कारण से हमारे पूर्वज खाना खाकर थाली में पानी डाल कर फिर जूटन को घोल कर पी जाया करते थे। विद्वानों के अनुसार थाली में झूठा भोजन छोड़ना मां अन्नपूर्णा और मां लक्ष्मी का अपमान माना जाता है। ऐसा करने से आर्थिक स्थिति कमजोर होती है। साथ ही घर आती लक्ष्मी भी रूठ कर चली जाती है। भोजन झूठा छोड़ने वाले बच्चे पढ़ाई में कमजोर होते चले जाते हैं। मन पढ़ाई से धीरे धीरे पूरी तरह हट जाता है। इसलिए बच्चे पहली बार में जितना खा

सकते हैं उतना ही परोसे। थाली में झूठा भोजन छोड़ने से शनि का प्रकोप झेलना पड़ सकता है। इसके साथ ही चंद्रमा की भी अशुभ दृष्टि व्यक्ति के जीवन पर पड़ने लग जाती है। चंद्रमा की भी अशुभ दृष्टि की वजह से मानसिक बीमारियां भी व्यक्ति को घेर लेती हैं। इसके अलावा यदि आप यात्रा के दौरान झूठा भोजन फेंकते हैं तो आपके काम कभी नहीं बनते या बनते काम भी बिगड़ने शुरू हो जाते हैं। थाली में झूठा भोजन छोड़ने से व्यक्ति पाप का भागी बनता है। इसलिए थाली में भोजन उतना ही लेना चाहिए जितना खा सकें और कोशिश करें कि कभी भी भोजन व्यर्थ न हो। यदि किसी कारण वश भोजन थाली में छूट जाता है तो हाथ जोड़कर मां अन्नपूर्णा से माफी मांगें। **“खाओ मग्न भार, छोड़ो नकण भर”** **“उतना ही लो थाली में व्यर्थ न जाये नाली में”**

मत्स्य जयन्ती

मत्स्य जयन्ती चैत्र माह में शुक्ल पक्ष की तृतीया तिथि को मनाई जाती है। इस दिन मत्स्य अवतार में भगवान विष्णु की पूजा की जाती है। इसे 'हयपंचमी' भी कहा जाता है। इस दिन भगवान नारायण ने मध्याह्नोत्तर बेला में पुष्पघट तट पर मत्स्यावतार धारण कर जगत कल्याण किया था। व्यक्ति इस पावन तिथि पर प्रातःकालीन बेला में नित्य नैमित्तिक कृत्यों को पूर्ण कर भगवान मत्स्य के जल के हेतु संकल्पार्थि कृत्यों को पूर्ण करता हुआ पुरुषसूक्त या वेदोक्त मंत्रों से मत्स्य भगवान का षोडशोपचार पूजन कर उनके प्राकट्य की लीला कथाओं का श्रवण व मंत्रों का जाप करता है, तो निश्चय ही उस भगवद्भक्त का जीवन आलोकित व संपूर्ण ज्ञान-विज्ञान से संयुक्त हो जाता है। पौराणिक कथा:- कल्पों के पूर्व एक समय ब्रह्मा जी के पास से वेदों को हयग्रीव नामक नैतिक चोरा लिया (अन्य कल्पों में शंखासुर नामक दैत्य है)। चारों ओर अज्ञानता का अंधकार फैल गया और पाप तथा अधर्म का बोलबाला हो गया। तब भगवान ने धर्म की रक्षा के लिए मत्स्य रूप धारण करके उस दैत्य का वध किया और वेदों की रक्षा की। कल्पों के पूर्व एक पुण्यात्मा राजा (मनु) तप कर रहे थे। राजा का नाम सत्यव्रत (मनु) था। सत्यव्रत के पूर्व एक पुण्यात्मा राजा (वेदों) तप कर रहे थे। प्रभात का समय था। सूर्योदय हो चुका था। सत्यव्रत कुलमाता नदी में स्नान कर रहे थे। उन्होंने स्नान करने के पश्चात जब तर्पण के लिए अंजलि में जल लिया, तो अंजलि में जल के साथ एक छोटा सा मत्स्य भी आ गया। जैसे ही सत्यव्रत ने मत्स्य को नदी के जल में छोड़ने की चेष्टा की, मत्स्य बोला, रराजन ! जल के बड़े-बड़े जीव छोटे-छोटे जीवों को

मारकर खा जाते हैं। अवश्य कोई बड़ा जीव मुझे भी मारकर खा जायेगा। कृपा करके मेरे प्राणों की रक्षा कीजिए। सत्यव्रत के हृदय में दया उत्पन्न हो उठी। उन्होंने मत्स्य को जल से भरे हुए अपने कमंडलु में डाल लिया। एक रात्रि में मत्स्य का शरीर इतना बढ़ गया कि कमंडलु उसके रहने के लिए छोटा पड़ने लगा। इसी तरह राजा जिस भी पात्र में उस मत्स्य को रखते वही छोटा हो जाता और मत्स्य का आकार बढ़ता जाता। तब सत्यव्रत ने मत्स्य को निकालकर एक सरोवर में डाल दिया, किंतु सरोवर भी मत्स्य के लिए छोटा पड़ गया। इसके बाद सत्यव्रत ने मत्स्य को नदी में और फिर उसके बाद समुद्र में डाल दिया। आश्चर्य ! समुद्र में भी मत्स्य का शरीर इतना अधिक बढ़ गया कि मत्स्य के रहने के लिए वह छोटा पड़ गया। अतः मत्स्य पुनः सत्यव्रत से बोला, रराजन ! यह समुद्र भी मेरे रहने के लिए उपयुक्त नहीं है। मेरे रहने की व्यवस्था कहीं और कीजिए। सत्यव्रत विस्मित हो उठे। उन्होंने आज तक ऐसा मत्स्य कभी नहीं देखा था। वह विस्मय-भरे स्वर में बोले, रमेरी बुद्धि को विस्मय के सागर में डुबो देने वाले आप कौन हैं? आपका शरीर जिस गति से प्रतिदिन बढ़ता है, उसे दृष्टि में रखते हुए बिना किसी संदेह के कहा जा सकता है कि आप अवश्य पुण्यात्मा हैं। यदि यह बात सत्य है, तो कृपा करके बताइये कि आपने मत्स्य का रूप क्यों धारण किया है? सत्यमुच, वह भगवान श्रीहरि ही थे। मत्स्य रूपधारी श्रीहरि ने उत्तर दिया, रराजन ! हयग्रीव नामक दैत्य ने वेदों को चुरा लिया है। जगत में चारों ओर अज्ञान और अधर्म का अंधकार फैला हुआ है। मैंने हयग्रीव के वध के लिए ही मत्स्य का रूप धारण किया है। आज से सातवें दिन सारी पृथ्वी पानी में डूब



जाएगी। जल के अतिरिक्त कहीं कुछ भी दृष्टिगोचर नहीं होगा। आपके पास एक नाव पहुंचेगी, आप सभी अनाजों और औषधियों के बीजों को लेकर सप्तऋषियों के साथ नाव पर बैठ जाइयेगा। मैं उसी समय आपको पुनः दिखाई पड़ूंगा और आपको आत्मतत्त्व का ज्ञान प्रदान करूंगा। पृथ्वी पर प्रलय:- सत्यव्रत उसी दिन से श्रीहरि का स्मरण करते हुए प्रलय की प्रतीक्षा करने लगे। सातवें दिन प्रलय का दृश्य उपस्थित हो उठा। जल उमड़कर अपनी सीमा से बाहर बहने लगा। भयानक वृष्टि होने लगी। थोड़ी ही देर में जल ही जल हो गया। संपूर्ण पृथ्वी जल में समा गई। उसी समय एक नाव दिखाई पड़ी। सत्यव्रत सप्तऋषियों के साथ उस नाव पर बैठ गए, उन्होंने नाव के ऊपर संपूर्ण अनाजों और औषधियों के बीज भी भर लिए। नाव प्रलय के सागर में तैरने लगी। प्रलय के उस सागर में उस नाव के अतिरिक्त कहीं भी कुछ भी नहीं दिखाई दे रहा था। सहसा मत्स्यरूपी भगवान प्रलय के सागर में दिखाई

पड़े। सत्यव्रत और सप्ताषिणम मत्स्य रूपी भगवान की प्रार्थना करने लगे, रहे प्रभो ! आप ही सृष्टि के आविर्दे, आप ही पालक है और आप ही रक्षक ही हैं। दया करके हमें अनाज और औषधियों में लीजिए, हमारी रक्षा कीजिए। सत्यव्रत और सप्तऋषियों की प्रार्थना पर मत्स्यरूपी भगवान प्रसन्न हो उठे। उन्होंने अपने वचन के अनुसार सत्यव्रत को आत्मज्ञान प्रदान किया और बताया, रसभी प्राणियों में मैं ही निवास करता हूं। न कोई ऊंच है, न नीच। सभी प्राणी एक समान हैं। जगत नश्वर है। नश्वर जगत में मेरे अतिरिक्त कहीं कुछ भी नहीं है। जो प्राणी मुझे सबमें देखता हुआ जीवन व्यतीत करता है, वह अंत में मुझमें ही मिल जाता है। सत्य रूपी भगवान से आत्मज्ञान पाकर सत्यव्रत का जीवन धन्य हो उठा। वे जीते जी ही जीवन मुक्त हो गए। प्रलय का प्रकोप मारक हो पर मत्स्य रूपी भगवान ने उस दैत्य को मारकर, उससे वेद छीन लिए। भगवान ने ब्रह्मा जी को पुनः वेद दे दिए।

जीवन में सब कुछ पाया जा सकता है मगर सब कुछ देने पर भी, जीवन को नहीं पाया जा सकता है।

जीवन का कभी तिरस्कार न करें अपितु इसे धन्यवाद के साथ स्वीकार करें। जीवन को बुरा कहने की अपेक्षा, जीवन की समस्याओं से उत्पन्न हुई बुराई को मिटाने का प्रयास करें, यही बुद्धिजीवी/मनस्वी होने का लक्षण भी है। इस मनुष्य जीवन की दुर्लभता एवं श्रेष्ठता सिद्ध दिन किसी की समझ में आ जायगी उस दिन कोई भी व्यक्ति जीवन का दुरुपयोग नहीं कर पायेगा। जीवन में दुःख/तकलीफ होने का अर्थ यह नहीं है कि समस्त जीवन ही बुरा है। जैसे दिन के साथ-साथ रात भी है, वैसे ही इस जीवन में सुख भी हैं और दुःख भी। यह जीवन एक अवसर है श्रेष्ठ बनने का, श्रेष्ठ करने का, श्रेष्ठ पाने का। जीवन वह फल है जिसमें कष्ट तो बहुत हैं मगर सौन्दर्य की भी कोई कमी नहीं है। यह और बात है कि कुछ लोग निरंतर कष्टों को ही कोसते रहते हैं और कुछ लोग उसके सौन्दर्य का आनन्द लेते हैं। ध्यान रहे कि जीवन को बुरा केवल उन लोगों के द्वारा कहा जाता है जिनकी नजर फूलों की बजाय काँटों पर ही लगी रहती है। जीवन के प्रति वह लोग अंधकार से भर जाते हैं जो इन तीखे काँटों के मध्य, सुगंधित/सुंदरता से परिपूर्ण, कोमल पुष्पों को खिलते/खुलते देख पाते हैं।

मांसाहार ध्यान दें

आध्यात्मिक वेतना की उन्नति के लिए मांस - मंदिरा और जूरा तथा परार्थ नारियों के सेवन से दूरी रखना ही शाश्वत सम्बन्ध है। मांसाहार को या तो पूर्ण रूप से त्याग दें अथवा शास्त्रोक्त विधि से शी मांसाहार का सेवन करें। शास्त्रोक्त मांसाहार से व्यक्ति के जीवन में पापों का क्षय होता है, और प्रसकी जीव यौनिकी घट जाती है। **शास्त्रोक्त मांसाहार विधि --**

1. श्रावण - भाद्रपद - श्राद्ध और दो नवरात्रि में किसी भी प्रकार का मांसाहार का सेवन ना करें।
2. पूर्णिमा - देवी की हे इक्षानरया - पित्रों की हे पूर्णिमा और अमावस्या को मांसाहार का सेवन ना करें।
3. सोम - मंगल और साप्ताहिक इष्ट दिवस में मांसाहार ना करें।
4. दीपावली - खाद्यवेन - सेती - शिवरात्रि - प्रयास - कृष्ण जन्माष्टमी और रामनवमी जैसे द्वा और प्रयास की तिथियों पर मांसाहार ना करें,
5. दिवाळ - देव पूजा और घर में यज्ञ आदि के समय मांसाहार और मंदिरा का सेवन ना करें। मांसाहार करने वाले मांस ननु सृष्टि के अनुसार
1. पंजे वाले पशु, गी - भैंस, राथी - भेडा, बौंगार पशु -- अग्न्यहं व क्योंकि उनके सेवन से शरीर में रोग की वृद्धि होती है।
2. 6 वर्ष तक के बालक को मांसाहार से दूर रखें,
3. मांसाहार के समय गौठे और दूध का सेवन वर्जित है,
4. मत्स्यी के साथ मधु और दूध शरीर में गर्भ रोग उत्पन्न करता है,
5. तीव्र, च्चर, यक्षी, श्रेय रोग से पीड़ित व्यक्ति को बकरा - भुर्गा और अंडे का सेवन नहीं करना चाहिए,
- मांसाहार करने वाला कोई भी व्यक्ति यदि मांसाहार के नियमों का पालन नहीं कर सकता तो वह पूर्ण रूप से मांसाहार का त्याग कर दे।

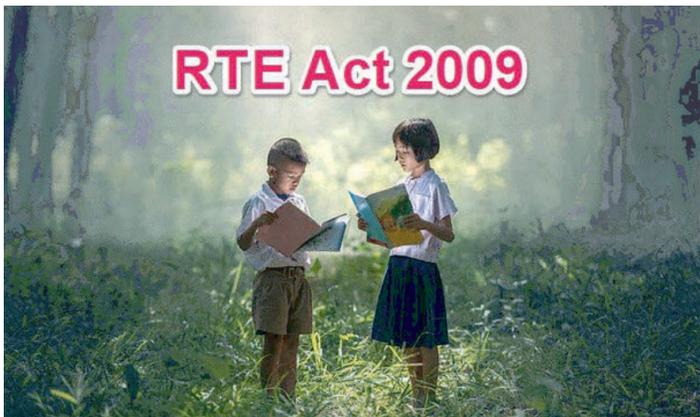
नीट युजी 2025: मेडिकल परीक्षा के लिए 720 अंकों के पीछे गणित को समझना

विजय गर्ग	जीव विज्ञान से 50 प्रश्न (100 में से)	रसायन विज्ञान से 35 + 10	भौतिकी से 35 + 10	नीट युजी 2025: अंकन योजना और नकारात्मक अंकन सही उत्तर के लिए +4 अंक	है - एनसीईआरटी में महारत हासिल करना बहुत जरूरी है।	रूपांतरणों को संशोधित करें।	मूर्च्छापूर्ण गलतियों से बचने के लिए प्रश्नों को ध्यान से पढ़ें।
राष्ट्रीय पात्रता सह प्रवेश परीक्षा वह द्वार है जिसके माध्यम से छात्र भारत में चिकित्सा और दंत चिकित्सा पाठ्यक्रमों का अध्ययन करना चाहते हैं। परीक्षण 720 अंकों का प्रयास किया सुव्यवस्थित अंकन पैटर्न को अपनाता है।	जीव विज्ञान से 50 प्रश्न (100 में से)	रसायन विज्ञान से 35 + 10	भौतिकी से 35 + 10	नीट युजी 2025: अंकन योजना और नकारात्मक अंकन सही उत्तर के लिए +4 अंक	है - एनसीईआरटी में महारत हासिल करना बहुत जरूरी है।	रूपांतरणों को संशोधित करें।	मूर्च्छापूर्ण गलतियों से बचने के लिए प्रश्नों को ध्यान से पढ़ें।
नीट युजी में तीन प्रमुख विषय हैं: भौतिकी, रसायन विज्ञान और जीव विज्ञान। परीक्षा में कुल 200 प्रश्न होते हैं, जिनमें से 180 का प्रयास किया जाना है। प्रत्येक प्रश्न 4 अंकों का होता है, और प्रत्येक गलत उत्तर के लिए 1 अंक काटा जाता है।	जीव विज्ञान से 50 प्रश्न (100 में से)	रसायन विज्ञान से 35 + 10	भौतिकी से 35 + 10	नीट युजी 2025: अंकन योजना और नकारात्मक अंकन सही उत्तर के लिए +4 अंक	है - एनसीईआरटी में महारत हासिल करना बहुत जरूरी है।	रूपांतरणों को संशोधित करें।	मूर्च्छापूर्ण गलतियों से बचने के लिए प्रश्नों को ध्यान से पढ़ें।
जीव विज्ञान (वनस्पति विज्ञान + जूलॉजी) - 360 अंक	जीव विज्ञान से 50 प्रश्न (100 में से)	रसायन विज्ञान से 35 + 10	भौतिकी से 35 + 10	नीट युजी 2025: अंकन योजना और नकारात्मक अंकन सही उत्तर के लिए +4 अंक	है - एनसीईआरटी में महारत हासिल करना बहुत जरूरी है।	रूपांतरणों को संशोधित करें।	मूर्च्छापूर्ण गलतियों से बचने के लिए प्रश्नों को ध्यान से पढ़ें।
नीट युजी में जीव विज्ञान सबसे महत्वपूर्ण विषय है क्योंकि इसमें कुल अंकों का 50% हिस्सा है। इसमें 90 प्रश्न (45 बॉटनी और 45 जूलॉजी) हैं, और प्रत्येक सही उत्तर में 4-मांक इनाम है, जो कुल 360 का गिनाना देता है।	जीव विज्ञान से 50 प्रश्न (100 में से)	रसायन विज्ञान से 35 + 10	भौतिकी से 35 + 10	नीट युजी 2025: अंकन योजना और नकारात्मक अंकन सही उत्तर के लिए +4 अंक	है - एनसीईआरटी में महारत हासिल करना बहुत जरूरी है।	रूपांतरणों को संशोधित करें।	मूर्च्छापूर्ण गलतियों से बचने के लिए प्रश्नों को ध्यान से पढ़ें।
रसायन विज्ञान - 180 अंक- भौतिक, जैविक और अकार्बनिक रसायन विज्ञान रसायन विज्ञान अनुभाग का गठन करते हैं। इसमें 45 प्रश्न हैं, और प्रत्येक सही उत्तर 4 अंकों के लायक है, कुल 180 अंक।	जीव विज्ञान से 50 प्रश्न (100 में से)	रसायन विज्ञान से 35 + 10	भौतिकी से 35 + 10	नीट युजी 2025: अंकन योजना और नकारात्मक अंकन सही उत्तर के लिए +4 अंक	है - एनसीईआरटी में महारत हासिल करना बहुत जरूरी है।	रूपांतरणों को संशोधित करें।	मूर्च्छापूर्ण गलतियों से बचने के लिए प्रश्नों को ध्यान से पढ़ें।
भौतिकी - 180 अंक- भौतिकी को कई छात्रों द्वारा सबसे कठिन खंड माना जाता है। इसमें 45 प्रश्न हैं, और हर सही उत्तर 4 अंकों के लायक है, कुल 180 अंक।	जीव विज्ञान से 50 प्रश्न (100 में से)	रसायन विज्ञान से 35 + 10	भौतिकी से 35 + 10	नीट युजी 2025: अंकन योजना और नकारात्मक अंकन सही उत्तर के लिए +4 अंक	है - एनसीईआरटी में महारत हासिल करना बहुत जरूरी है।	रूपांतरणों को संशोधित करें।	मूर्च्छापूर्ण गलतियों से बचने के लिए प्रश्नों को ध्यान से पढ़ें।
नीट युजी 2025: विषयों का वर्गीकरण प्रत्येक विषय को आगे दो खंडों में विभाजित किया गया है।	जीव विज्ञान से 50 प्रश्न (100 में से)	रसायन विज्ञान से 35 + 10	भौतिकी से 35 + 10	नीट युजी 2025: अंकन योजना और नकारात्मक अंकन सही उत्तर के लिए +4 अंक	है - एनसीईआरटी में महारत हासिल करना बहुत जरूरी है।	रूपांतरणों को संशोधित करें।	मूर्च्छापूर्ण गलतियों से बचने के लिए प्रश्नों को ध्यान से पढ़ें।
धारा ए - 35 प्रश्न (अनिवार्य)	जीव विज्ञान से 50 प्रश्न (100 में से)	रसायन विज्ञान से 35 + 10	भौतिकी से 35 + 10	नीट युजी 2025: अंकन योजना और नकारात्मक अंकन सही उत्तर के लिए +4 अंक	है - एनसीईआरटी में महारत हासिल करना बहुत जरूरी है।	रूपांतरणों को संशोधित करें।	मूर्च्छापूर्ण गलतियों से बचने के लिए प्रश्नों को ध्यान से पढ़ें।
धारा बी - 15 प्रश्न (केवल प्रयास किए जाने वाले 10)	जीव विज्ञान से 50 प्रश्न (100 में से)	रसायन विज्ञान से 35 + 10	भौतिकी से 35 + 10	नीट युजी 2025: अंकन योजना और नकारात्मक अंकन सही उत्तर के लिए +4 अंक	है - एनसीईआरटी में महारत हासिल करना बहुत जरूरी है।	रूपांतरणों को संशोधित करें।	मूर्च्छापूर्ण गलतियों से बचने के लिए प्रश्नों को ध्यान से पढ़ें।
इसलिए, छात्र कुल प्रयास करेंगे:	जीव विज्ञान से 50 प्रश्न (100 में से)	रसायन विज्ञान से 35 + 10	भौतिकी से 35 + 10	नीट युजी 2025: अंकन योजना और नकारात्मक अंकन सही उत्तर के लिए +4 अंक	है - एनसीईआरटी में महारत हासिल करना बहुत जरूरी है।	रूपांतरणों को संशोधित करें।	मूर्च्छापूर्ण गलतियों से बचने के लिए प्रश्नों को ध्यान से पढ़ें।

अप्रैल 2010 को निःशुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा अधिनियम (RTE Act, 2009) लागू

1 अप्रैल 2010 : जब शिक्षा अधिकार बनी, विशेषाधिकार नहीं [शिक्षा की क्रांति : आरटीई के 15 साल]

जब 1 अप्रैल, 2010 को निःशुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा अधिनियम (आरटीई अधिनियम) लागू हुआ, तो यह केवल एक कानून का जन्म नहीं था—यह भारत के हर बच्चे के लिए एक सुनहरे भविष्य का वादा था। यह एक ऐसी क्रांति की शुरुआत थी, जिसने शिक्षा को विशेषाधिकार की बेंडियों से मुक्त कर इसे हर बच्चे का अधिकार बना दिया। पिछले 15 वर्षों में इस अधिनियम ने भारतीय शिक्षा के कैनवास पर ऐसी अमिट रेखाएँ खींचीं, जो सपनों को हकीकत में बदलने की उम्मीद जगाती हैं। सरकार ने गरीबों की अंधेरी गलियों में भटकते लाखों बच्चों को स्कूल का रास्ता दिखाया, अनगिनत योजनाओं के जरिए उनके कदमों को कक्षा तक पहुँचाया। सरकार और निजी स्कूलों में 25% आरक्षण की नीति ने सामाजिक असमानता को तोड़ने का साहसिक कदम उठाया। इसका परिणाम स्पष्ट दिखा—प्राथमिक शिक्षा में नामांकन की बाढ़ आई, स्कूल छोड़ने की दर में कमी आई। यह बदलाव केवल आँकड़ों का खेल नहीं था, बल्कि उन मासूम आँखों में चमक थी, जो पहले स्कूल की चौखट को दूर से निहारती थीं। हालाँकि, यह राह सपनों जितनी रंगीन नहीं थी। ग्रामीण भारत में कई स्कूल आज भी उम्मीदों से कोसों दूर हैं—एक टुकड़ा छत, बिना बेंच की कक्षाएँ, और शिक्षकों की अनुपस्थिति ने इस क्रांति की रफ्तार को बार-बार रोका। शिक्षा की गुणवत्ता पर सवाल उठे, जिसके जवाब में सरकार को अपनी नीतियों को बार-बार तराशना पड़ा। शिक्षकों की भर्ती के लिए बड़े अभियान छेड़े गए, उनके प्रशिक्षण को नया आयाम दिया गया, ताकि कक्षा में पढ़ाई शब्दों का शोर न रहकर बच्चों के सपनों को उड़ान देने वाला प्रकाश बने। मगर संसाधनों की कमी और जमीनी हकीकत से दूरी ने इन कोशिशों पर बार-बार पानी फेरा। बिजली का अभाव, पानी की किल्लत, और किताबों-कॉपीयों की कमी ने इस क्रांति को अधूरी कविता-सा बना



RTE Act 2009

दिया। सरकार की मंशा और बच्चों की उम्मीदों के बीच एक गहरी खाई बनती गई। फिर भी, माँ-बाप ने हार नहीं मानी। अपने बच्चों को स्कूल भेजा—पैरों में चप्पल न सही, मगर सपनों में उड़ान की चाह जरूर थी। लेकिन उनके मन में एक सवाल बार-बार कुलबुलाता रहा—क्या यह शिक्षा, जो टूटे स्कूलों और अधूरी व्यवस्थाओं के बीच पल रही है, उनके बच्चों की जिंदगी को सचमुच बदल पाएगी? क्या ये जर्जर दीवारें और खामोश कक्षाएँ उनके नैनिहालों के भविष्य को संवर सकेंगी? यह सवाल उनका पुकार ही नहीं, बल्कि उस क्रांति की सच्चाई का आईना था, जो हर बच्चे को रोशनी देने का सपना लिए चल रही थी, पर हर कदम पर बाधाओं से जूझ रही थी। यह एक ऐसी कहानी थी, जिसमें कोशिशें थीं, जज्बा था, मगर मंजिल तक पहुँचने के लिए अभी लंबा रास्ता बाकी था।

शहरों में चुनौतियाँ अलग रंग लिए थीं—ग्रामीण कठिनाइयों से भिन्न, मगर उतनी ही जटिल। 25% आरक्षण की नीति निजी स्कूलों के लिए एक अनसुलझी पहली बन गई। कुछ स्कूलों ने इसे नकार दिया, मानो यह उनके चमकते गलियारों के लिए अनचाहा बोझ हो। कुछ ने प्रवेश के दरवाजे इतने संकरे कर दिए कि गरीब परिवारों की उम्मीदें बाहर ही दम तोड़ दें—कामजी जंगल, जटिल नियम, और ऐसी शर्तें जो अभाव के आदी हाथों की पहुँच से परे थीं। सरकार ने इस रवैये को तोड़ने के लिए सख्ती बरती, निगरानी का

जाल बिछाया, और कई राज्यों में यह नीति जमीन पर उतर आई। मगर यहाँ भी, संसाधनों की कमी ने कई बार सपनों को पंख लगने से पहले ही कतर दिया। डिजिटल युग की दस्तक ने इस अधिनियम को नया आलोक दिया। 1 अप्रैल, 2010 से शुरू हुआ यह सफर तकनीक की चमक से और निखर उठा। ऑनलाइन कक्षाओं ने दूरियों को पाटा, स्मार्ट बोर्ड ने कक्षाओं को जीवंत बनाया, और डिजिटल संसाधनों ने शिक्षा को नई सदी की सौगात से सजाया। यह बदलाव महज तकनीकी उछाल नहीं था—यह किताबों को स्क्रीन पर उतारने की जादूई कोशिश थी, जिसने हर बच्चे के मन में भविष्य की दौड़ में शामिल होने का हौसला भरा। जहाँ पहले स्लेट और चाँक की खड़खड़ाहट थी, वहाँ अब स्क्रीन की चमक और उमंगलियों की थिरकने ने शिक्षा को नया रंग दिया—ऐसा रंग, जो हर बच्चे को आने वाले कल की संभावनाओं से जोड़ता था। हाल के वर्षों में इस अधिनियम के वादों को मजबूत करने के लिए नए कदम उठे। 'समग्र शिक्षा अभियान' ने शिक्षा को ऐसा कैनवास बनाया, जिसमें हर बच्चे की जरूरत और हर सपने की उड़ान शामिल हो। 'निपुण भारत' ने बच्चों के सीखने की नींव को अडिग बनाने का संकल्प लिया, ताकि हर कदम भविष्य की मजबूत इमारत का आधार बने। दिव्यांग बच्चों और वंचित समुदायों को शिक्षा की किरणों से जोड़ने के लिए विशेष कोशिशें हुईं—सुविधाओं ने उनकी

मुख्तार अंसारी के मृत शार्प शूटर अनुज कौनोजिया के सहयोगियों पर मामला दर्ज

जमशेदपुर। जमशेदपुर के गोविंदपुर भूमिहार मेशन में 29 मार्च की रात ही मुख्तार अंसारी का शार्प शूटर अनुज कौनोजिया मुठभेड़ में मारे जाने के बाद यूपी से आई गोरखपुर एसटीएफ इंस्पेक्टर सत्य प्रकाश सिंह के बयान पर एक मामला दर्ज कराया गया है। घटना में यूपी के जिला मड, थाना चिरेया कोर्ट, बहलोलपुर गाँव का रहने वाला अनुज कौनोजिया और उसके 4-5 अज्ञात सहयोगियों को आरोपी बनाया गया है। मामले में आरोप लगाया गया है कि आरोपियों ने नाजायज मजमा बनाकर हरवे हथियार से लैस होकर सरकारी कार्य में बाधा डाला। पुलिस बल को लक्षित कर जान मारने की नीयत से गोली बारी कर डीएसपी को गंभीर रूप से जखमी कर दिया। जान मारने की नीयत से बम भी फेंका गया।



बताया जाता है कि इस दौरान अनुज के एक साथी को पुलिस ने दबोच लिया, जबकि 3 भागने में सफल रहे, मौके से पुलिस को 17 कारतूस, 3 जिंदा बम और 2 रिवाल्वर मिले हैं। अनुज पर दो दिन पहले ही मऊ पुलिस ने 2.5 लाख रुपये की इनामी राशि घोषित किया था। बता दें कि पिछले वर्ष 28 मार्च को मुख्तार अंसारी की मौत के बाद से ही अनुज की तलाश यूपी पुलिस कर रही थी। घटना में एसटीएफ के डीएसपी की बांह में गोली

लगी थी। इसके बाद उन्हें ईलाज के लिए टीएमएच में भर्ती कराया गया था। हालांकि उन्हें दूसरे दिन ही छुट्टी दे दी गई थी। पूरी घटना की जांच का जिम्मा इंस्पेक्टर संजय कुमार को दिया गया है। पूरे मामले में झारखंड के डीजीपी तक की नजर है। पूरी टीम एसएसपी किशोर कौशल के दिशा-निर्देश पर काम कर रही है। घटना की रात पुलिस गोविंदपुर स्थित भूमिहार मेशन में छापेमारी करने के लिए गई हुई थी। इस बीच ही शूटर अनुज कौनोजिया ने पुलिस पर फायरिंग की थी और बम भी फेंका था। जवाबी फायरिंग में अनुज ढेर हो गया था। कल ही उसकी वहन ने शव को यूपी ले गयी थी।

संसदीय कार्य मंत्री मुकेश महालिंगा खिलाफ कार्रवाई की मांग कांग्रेस ने की है

मनोरंजन सासमल, स्टेट हेड ओईशिया

भुवनेश्वर : संसदीय कार्य मंत्री मुकेश महालिंगा के लिए बड़ी समस्या खड़ी हो गयी है। कांग्रेस ने उनके खिलाफ कार्रवाई की मांग की है। पार्टी ने उन्हें तत्काल विधायक और मंत्रिमंडल से हटाने की मांग की है। एआईसीसी सदस्य अभिषेक महानंद ने फर्जी जाति प्रमाण पत्र और झूठे हलफनामे देने के लिए उन्हें तत्काल इन दोनों पदों से हटाने की मांग की है। 2002 के बाद उनकी जाति अनुसूचित जाति के रूप में सूचीबद्ध कर दी गयी। लेकिन उससे

पहले उन्हें प्रमाण पत्र कैसे मिला? मुकेश महालिंगा के मामले पर प्रशासन चुप क्यों है? संसदीय कार्य मंत्री मुकेश महालिंगा सदन में उन्हें शपथ दिलाई। अब वह मंत्री कैसे हैं? महिलाओं के पक्ष में लड़ने के कारण 14 कांग्रेस विधायकों को निलंबित कर दिया गया। लेकिन मुकेश ने उसे अभद्र भाषा में डांटा। कांग्रेस ने पूछा है कि अध्यक्ष ने कार्रवाई क्यों नहीं की? मुकेश फर्जी प्रमाण पत्र के जरिए नौकरी हासिल कर विधायक बने और अब मंत्री पद पर हैं। कांग्रेस ने चेलावनी दी है कि अन्यथा उसके खिलाफ कानूनी कार्रवाई की



जाएगी। महालिंगा ने स्कूलिंग से लेकर नौकरी तक सब कुछ एससी के रूप में किया है। जांच रिपोर्ट आ गई है और फिलहाल लंबित है। इसी मामले में डीएसपी की नौकरी चली

गई, लेकिन मुकेश के मामले में आरडीसी ने उसे लंबित क्यों रखा है? कांग्रेस ने आरडीसी से इस आधार पर कार्रवाई करने का अनुरोध किया है।

गणगौर का व्रत है खास !..!

मन की आस्था और अटूट विश्वास, गणगौर का व्रत भी है बहुत खास। भारतीय समाज में स्त्री है पतिव्रता, सौभाग्यवती सम्मानसूचक है पाता। चंद्र मह शुक्ल पक्ष, तृतीया में आता, शिवजी ने पार्वती को दिया 'पतिव्रता'; रिश्र्यों को सौभाग्य आशीर्वाद दिया।

मन की आस्था और अटूट विश्वास, गणगौर का व्रत भी है बहुत खास। पार्वती ने पहले पूजा करनेवाली को, वस्त्र आभूषणों सहित वरदान दिया। करो शिव का पूजन व पार्वती का व्रत, पति रहे चिरंजीव अन्त में मिले मोक्ष। सही रहे आनंदित काम में होवे दक्ष!

मन की आस्था और अटूट विश्वास, गणगौर का व्रत भी है बहुत खास। गणगौर शिव-पार्वती ये पूजा है पर्व, गण यानी शिव व गौर-पार्वती गर्व। तपस्या में सदैव पति रूप में शंकर, अमर सुहाग वरदान दे जाते अक्सर। सदा सौभाग्यवान पार्वती रूप निरंतर!

संजय एम तराणेकर

सिंहभूम में पुनः नक्सली गोला बारूद बरामद

कार्तिक कुमार परिच्छा, स्टेट हेड झारखंड

चाईबासा। सिंहभूम जिले में सुरक्षा बलों ने सर्च ऑपरेशन के दौरान नक्सली डंप को ध्वस्त कर दिया। इसके साथ ही गोला-बारूद समेत अन्य दैनिक सामग्री भी बरामद की गयी। सुरक्षा की दृष्टि से पुलिस ने जंगल में ही विस्फोटकों को नष्ट कर दिया। सुरक्षा बलों ने टोटों थाना क्षेत्र के वनग्राम दिरीबुरू के आसपास जंगली/पहाड़ी क्षेत्र में एक नक्सल डंप को ध्वस्त किया। रविवार को भी पुलिस को नक्सलियों के खिलाफ सफलता मिली थी। भाकपा माओवादी के खिलाफ पुलिस के ऑपरेशन जारी है। झारखंड के पश्चिमी सिंहभूम जिले में भाकपा माओवादी के खिलाफ वर्ष 2022 से लगातार संयुक्त अभियान गोईलकेरा थाना क्षेत्र के ग्राम कुईडा, छोटा कुईडा, मारादिरि, मेरालगडा, हाथीबुरू, तिलायवेडा बांयपाईससांग, कटम्बा, बायहातु बोरोय, लेमसाडीह के सीमावर्ती क्षेत्र के टोटो थाना क्षेत्र के ग्राम हुसिया, राजाबासा, तुम्बाहाका, रेगडा, पाटातोरव, गोबुरु, लुईया के सीमा क्षेत्र में संचालित किया जा रहा है। इस क्रम में पुलिस को लगातार सफलता भी मिल रही है।



नक्सलियों के खिलाफ चलाए जा रहे अभियान में चाईबासा जिला पुलिस और सीआरपीएफ की 197 बटालियन के जवान शामिल थे। प्रतिबंधित नक्सली संगठन भाकपा माओवादी के शीर्ष नेता मिसिर बेसरा, अनमोल, मोछु, अनल, असोम मंडल, अजय महतो, सागेन अंगरिया, अश्विन, पिंटू लोहरा, चंदन लोहरा, अमित हांसदा उर्फ अपटन, जयकांत, राधा मुंडा अपने दस्ते के साथ सारंडा/कोल्हाण क्षेत्र में विध्वंसक गतिविधियों के लिए भ्रमणशील हैं। इस सूचना के आलोक में चाईबासा पुलिस, कोबरा 203 BN, 209 BN, झारखंड जंगुआर एवं सीआरपीएफ 26 BN, 60 BN, 134 BN, 174 BN, 193 BN, 197 BN की टीमों का एक संयुक्त अभियान दल गठित कर लगातार अभियान चलाया जा रहा है।



अनोजीगुडा स्थित काम निवास स्थान पर द्वारा आयोजित ईसर गणगौर पुजा कार्यक्रम में उपस्थित कंचन देवी काम, पुष्पा देवी काम, अनिता देवी काम, गीता काम, ममता पवार, कमला काम, शैली कुमावत, गनकी कुमावत, गैरकी कुमावत, सावित्री देवी, व अन्य ।



तेलगाना में राजस्थान प्रवासी बंधुओं के द्वारा जय लक्ष्मी गार्डन में 77 सी राजस्थान दिवस के अवसर खेल व युवा मामले रोजगार एवं उद्यमी राजस्थान सरकार राज्य मंत्री कृष्ण कुमार बिश्नोई सीरवी समाज की ओर से स्वागत एवं अभिनंदन शिफ्टाचार मुलाकात हुई उन्होंने आश्वासन दिया कि प्रवासी भाई बंधु के लिए किसी भी प्रकार की सहायता के लिए हम हमेशा प्रथम प्राथमिकता देंगे आश्वासन दिया है आपके विचारों के लिए प्रवासी बांधों की ओर से बहुत-बहुत आभार प्रकट करते हैं अखिल भारतीय सीरवी महासभा तेलंगाना धन्यवाद



02 अप्रैल: विश्व ऑटिज्म जागरूकता दिवस

ऑटिज्म: कमजोरी नहीं, अनोखी प्रतिभा का दूसरा नाम

जब हर साल 2 अप्रैल को विश्व ऑटिज्म जागरूकता दिवस की दस्तक होती है, तो यह कोई मामूली गुंज नहीं—यह एक तूफान है, जो समाज की चुप्पी को चीरता है और ऑटिज्म से रगे लाखों जीवन को उनकी असली पहचान, उनका हक, और उनकी अनोखी चमक देने का ऐलान करता है। यह एक ऐसा दिन है जो हमसे सवाल करता है—क्या हम सचमुच तैयार हैं अपनी सोच को बदलने के लिए? क्या हममें हिम्मत है उन दीवारों को ढहाने की, जो भातियों से बनी हैं? यह सिर्फ जागरूकता का मौका नहीं, बल्कि एक क्रांति का बिगुल है—एक ऐसी दुनिया बनाने का, जहाँ हर इंसान का रंग, उसकी अलग राह, उसकी खामोशी आवाज को न सिर्फ सुना जाए, बल्कि गले लगाया जाए। ऑटिज्म कोई बोझ नहीं, मस्तिष्क की विविधता का एक साहसी रंग है—एक न्यूरोडेवलपमेंटल सच, जो संवाद, व्यवहार और सामाजिकता को अपने ढंग से

नाचना सिखाता है। और इस नृत्य को सही ताल देने की जिम्मेदारी हमारी है—आपकी, मेरी, हम सबकी। ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (ASD) हर इंसान में एक नया आलाप गढ़ता है। कोई गणित की गुथियों को पल में सुलझा देता है, तो कोई संगीत की लय में डूबकर ऐसी रचनाएँ उकेरता है जो वक्त को मंत्रमुग्ध कर दे। लेकिन कुछ के लिए रोज का छोटा-सा काम भी एक जंग बन जाता है। यह एक स्पेक्ट्रम है—जहाँ हर कहानी अनूठी, हर ताकत बेमिसाल, और हर चुनौती अनोखी। सामाजिक संकेतों का न समझ आना, बातचीत में रुक जाना, या दोहराने में सुकून ढूँढना—ये ऑटिज्म के रंग हो सकते हैं, पर ये उसकी सारी तस्वीर नहीं। प्यार, देखभाल और सही मार्गदर्शन मिले, तो ये लोग न सिर्फ अपनी राह बना सकते हैं, बल्कि दुनिया को नई दिशा दिखा सकते हैं। भारत में ऑटिज्म को समझने और उसे दिल

से अपनाने की लहर अब पूरे जोर-शोर से उठ रही है। राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन और शिक्षा मंत्रालय समावेशी शिक्षा को नई ऊँचाइयों तक ले जाने के लिए कंधे से कंधा मिलाकर चल रहे हैं। 2025 के ताजा आँकड़े गूँजते हुए बताते हैं कि इंडियन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स (IAP) के मुताबिक, देश की करीब 3% आबादी—लगभग 4 करोड़ लोग—ऑटिज्म स्पेक्ट्रम का हिस्सा हो सकते हैं। इस हकीकत को आँखों में आँखें डालकर देखते हुए, सरकार ने राष्ट्रीय ऑटिज्म जागरूकता अभियान का आगाज किया है—एक ऐसा कदम जो दिल को छू लेता है। स्कूलों में शिक्षकों को प्रेरणा और प्रशिक्षण से सशक्त करना, माता-पिता को जागरूकता की रोशनी से भर देना, और स्वास्थ्य केंद्रों में शुरुआती पहचान का मजबूत जाल बिछाना—ये सब इस मुहिम की धड़कन बन गए हैं। यह सिर्फ एक अभियान नहीं, बल्कि एक सपना है जो हर बच्चे को उड़ान दे और

समाज को एक नई सुबह दिखाने का वादा करता है। फिर भी, ऑटिज्म को लेकर समाज में गलतफहमियाँ आज भी जड़ें जमाए बैठी हैं। लोग इसे मानसिक बीमारी का दाग लगा देते हैं, जबकि यह मस्तिष्क की एक अनूठी लय है—दुनिया को देखने का एक अलहदा अंदाज। अगर इसके संकेतों को सही वक्त पर थाम लिया जाए—बच्चे का नज़रें न मिलाए, नाम सुनकर सन्नाटा ओढ़ लेना, या किसी एक चीज में गहरे डूब जाना—तो विशेषज्ञों के जादुई स्पर्श से इन नन्हे सितारों का भविष्य सुनहरे रंगों से सज सकता है। ताजा शोध चीख-चीखकर कहते हैं कि भारत में हर साल लगभग 1.5 लाख बच्चे ऑटिज्म की पहचान के साथ सामने आ रहे हैं, और शुरुआती कदम 60% बच्चों के भीतर उम्मीद की चमक जगा सकते हैं। माता-पिता का जागरूक हो उठना ही वह शक्ति है, जो इन बच्चों को आत्मनिर्भरता की ऊँची उड़ान दे

सकता है—एक ऐसा आसमान, जहाँ हर सपना सच होने की हिम्मत रखता हो। ऑटिज्म से प्रभावित लोग दया के बिखारी नहीं, अपने हक के हकदार हैं। शिक्षा, नौकरी, कला, या विज्ञान—हर क्षेत्र में वे चमत्कार रच सकते हैं, बशर्ते उन्हें उड़ान के लिए खुला आसमान मिले। इतिहास के पन्ने गवाह हैं—अल्बर्ट आइंस्टीन और निकोला टेस्ला जैसे सितारों ने दुनिया को रोशनी से नहला दिया। संयुक्त राष्ट्र का यह संकल्प कि ऑटिज्म को सहेज सच्चाई के रूप में स्वीकार किया जाए, एक क्रांतिकारी कदम है। सरकारों और संगठनों को एकजुट होकर यह सुनिश्चित करना होगा कि समावेशी स्कूलों की चौखट, प्रशिक्षण केंद्रों की राहें, और नौकरियों के द्वार हर उस शख्स के लिए खुले हों, जो अपने सपनों को पंख देना चाहता है। 2025 के आँकड़े चीखते हैं कि भारत में महज 15% ऑटिज्म प्रभावित बच्चे औपचारिक शिक्षा की रोशनी तक पहुँच पाते

हैं—यह कड़वा सच हमें झिंझोड़ता है कि अभी कितना लंबा सफर बाकी है, कितने सपनों को अभी हकीकत में ढालना है। विश्व ऑटिज्म जागरूकता दिवस महज एक दिन का शोर नहीं—यह एक अटल संकल्प है, एक ऐसा सपना है जो साँस लेता है। एक ऐसी दुनिया का सपना, जहाँ ऑटिज्म कमजोरी का ठप्पा नहीं, बल्कि ताकत का तमगा बने। सरकार की अथक कोशिशों, समाज की जागती आँखें, और नए कदमों का जोश—ये सब मिलकर वह बदलाव रच सकते हैं, जहाँ हर बच्चा, हर इंसान अपने सपनों की सबसे ऊँची चोटी को छू ले। इस 2 अप्रैल की एक नई ज्वला प्रज्वलित करें—जागरूकता की चिंगारी से शुरु होकर समावेश के शिखर तक पहुँचने वाली एक ऐसी लौ, जो हर दिल में उजाला भर दे, हर जिंदगी को एक चमकता सूरज सौंप दे।

प्रो. आरके जैन "अरिजीत", बड़वानी (मप्र)