



डाक पंजीवन संख्या/643/2018-2018/2018

RNI-MPHIN/2015/62199

नई सोच, नई पहल

पुष्पांजली टुडे

राष्ट्रीय मासिक पत्रिका

वर्ष 09, अंक 06,

जून 2023

मूल्य 30 रु, पृष्ठ 44



पीएम मोदी का अमेरिका दौरा

यूएस में गुंजा-मोदी-मोदी



योग का विशेष महत्व.....

याग की शुरुआत 21 जून 2015 को प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया था। इस अवसर पर दिल्ली में आयोजित कार्यक्रम में 84 देशों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया था। इस दिवस पर हजारों लोगों ने दिल्ली के राजपथ पर योगासन किया था। इस कार्यक्रम को गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड में संग्रहित किया गया था। तब से प्रतिवर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। वास्तव में योग भारत की अमूल्य धरोहर है, जो उसने विश्व को प्रदान की है। योग मनुष्य के तन एवं मन दोनों को स्वस्थ रखता है। योग करने से जहां मन- मस्तिष्क को शान्ति प्राप्त होती है, वहीं इससे शरीर भी स्वस्थ रहता है। देश के महापुरुषों ने योग को अति आवश्यक बताते हुए इसकी उपयोगिता पर प्रकाश डाला है। स्वामी विवेकानन्द के अनुसार- अभ्यास चीजों को आसान बना देता है। योग के माध्यम से ज्ञान, ज्ञान के माध्यम से प्रेम आता है, और प्रेम से परमानंद। वह कहते हैं कि प्रत्येक आत्मा संभावित रूप से दिव्य है। बाहरी और आंतरिक प्रकृति को नियंत्रित करके इस देवत्व को प्रकट करना लक्ष्य है। वह कहते हैं कि योग सिखाता है कि आत्मा है और इस आत्मा के अंदर सारी शक्ति है। यह पहले से ही मौजूद है और अगर हम इस शरीर पर अधिकार हासिल कर सकते हैं, तो सारी शक्ति सामने आ जाएगी। सारा ज्ञान आत्मा में है। लोग संघर्ष क्यों कर रहे हैं ? दुख को कम करने के लिए। सारे दुख हमारे शरीर पर अधिकार न होने के कारण होते हैं। इस प्रकार आप अपने शरीर पर अधिकार करें तो दुनिया के सभी दुख दूर हो जाएंगे। संसार के सारे दुख इन्द्रियों में हैं। दुख और सुख केवल इन्द्रियपरायण व्यक्ति के ही हो सकते हैं। योग इन्द्रियों, इच्छा और मन को नियंत्रित करके सापेक्ष ज्ञान से परे जाना है। वह कहते हैं कि काश ईश्वर की कृपा से ऐसा होता कि सभी मनुष्य इतने गठित होते कि उनके मन में दर्शन, रहस्यवाद, भावना और कार्य के सभी तत्व समान रूप से पूर्ण रूप से मौजूद रहते। यही आदर्श है, मेरे पूर्ण मनुष्य का आदर्श। इन चारों दिशाओं में सामंजस्य बिठाना मेरा धर्म का आदर्श है। और यह धर्म उसी से प्राप्त होता है, जिसे हम भारत में योग- 'ईश्वर से मिलन' कहते हैं। वास्तव में योग हमारे मन- मस्तिष्क को स्थिरता प्रदान करता है, शान्ति प्रदान करता है, धैर्य प्रदान करता है। योग मनुष्य के आत्मबल में वृद्धि करता है, उसका आत्मविश्वास बढ़ाता है। आज के तनाव के युग में योग और भी महत्वपूर्ण एवं उपयोगी हो जाता है। हमें अपनी व्यस्त दिनचर्या में से कुछ समय योग के लिए भी अवश्य निकालना चाहिए। 24 घंटे में एक घंटा स्वयं के लिए अर्थात् शरीर के लिए देना चाहिए। करे योग रहे निरोग।

भारतीय संस्कृति में योग का महत्वपूर्ण स्थान है। योग शब्द संस्कृत के युज से बना है। युज का अर्थ है शारीरिक एवं मानसिक शक्तियों को एकत्रित करना। योग साधक को

उसकी आत्मा से जोड़ता है। योग के द्वारा साधक अपनी मानसिक एवं शारीरिक शक्तियों को एकत्रित कर लेता है। योग का संबंध शरीर एवं मन दोनों से है। यह अध्यात्म से भी जुड़ा है। योग के आठ अंग हैं- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि। योग एक कला, साधना एवं विद्या है। योग की चार विधियां हैं, जिनमें कर्म योग, भक्ति योग, राज योग एवं ज्ञान योग सम्मिलित हैं।

अयोग्य वह है जो असंतुलित है। असंतुलन आलस्य की निशानी है। आलसी व्यक्ति असंतुलित होता है। अयोग्य व्यक्ति किसी भी कार्य के लिए अनुपयुक्त होता है। योग आलस्य और प्रमाद को दूर कर व्यक्ति को संतुलित करता है। संतुलन कर्मठता की निशानी है। कर्मठ व्यक्ति संतुलित होता है। योग्य व्यक्ति किसी भी कार्य के लिए उपयुक्त होता है। योग व्यक्ति को योग्य बनाता है। अहंकार अयोग्यता का प्रतीक है। विनम्रता योग्यता की निशानी है। भगवान् राम विनम्र थे। इसलिए वह पुरुषोत्तम राम कहलाए। रावण अहंकारी था। अतएव वह असुर कहलाया। योग हमें कर्म, ज्ञान और भक्ति तीनों से जोड़ता है। ज्ञानयोग, कर्मयोग और भक्तियोग ये तीन मुख्य योग हैं। असुर शक्तियों से जुड़ना अयोग्यता है। दैवीय शक्तियों से जुड़ना योग्यता है। योग के माध्यम से व्यक्ति दैवीय शक्तियों से जुड़ता है। योग का मतलब है आत्मा से परमात्मा का मिलन। योग्यता चरैवेति-चरैवेति के सिद्धांत पर आधारित है। ऋग्वेद के ऐतरेय ब्राह्मण ग्रन्थ में चरैवेति शब्द का उल्लेख मिलता है। चरैवेति अर्थात् चलते रहना, रुकना नहीं। हर स्थिति और परिस्थिति में आगे ही आगे बढ़ते चलने का नाम जीवन है। जिस प्रकार बहते हुए जल में पवित्रता बनी रहती है उसी प्रकार निरंतर चलने वाले व्यक्ति में कर्मठता बनी रहती है। अयोग्यता ठहराओ के सिद्धांत पर आधारित है। अयोग्य व्यक्ति ठहरे हुए जल के समान है जबकि योग्य व्यक्ति बहते हुए जल के समान है। योग आंतरिक शांति या मन की शांति बनाए रखता है, जो मानव जीवन का अंतिम लक्ष्य है। योग से शांति, सामंजस्यता और शालीनता का विकास होता है। योग आत्मनिर्भरता के मार्ग को प्रशस्त करता है। आत्मनिर्भरता, रामराज्य की परिकल्पना पर आधारित है। योग प्राचीन काल की वह विद्या है, जो आज भी अत्यधिक लोकप्रिय है तथा दिन प्रतिदिन इसकी लोकप्रियता में वृद्धि हो रही है। इसकी लोकप्रियता का प्रमाण है कि प्रतिवर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। उल्लेखनीय है कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने एवं योग को वैश्विक पहचान देने में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की महती भूमिका है। उन्होंने प्रधानमंत्री पद की शपथ ग्रहण करने के पश्चात अनेक ऐसे सरहानीय कार्य किए हैं, जिससे वैश्विक स्तर पर भारत की एक नई पहचान स्थापित हुई है। इनमें योग भी सम्मिलित है।



भरत सिंह चौहान

संपादक



भारतीय संस्कृति में योग का महत्वपूर्ण स्थान है। योग शब्द संस्कृत के युज से बना है। युज का अर्थ है शारीरिक एवं मानसिक शक्तियों को एकत्रित करना। योग साधक को उसकी आत्मा से जोड़ता है। योग के द्वारा साधक अपनी मानसिक एवं शारीरिक शक्तियों को एकत्रित कर लेता है। योग का संबंध शरीर एवं मन दोनों से है। यह अध्यात्म से भी जुड़ा है। योग के आठ अंग हैं- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि। योग एक कला, साधना एवं विद्या है। योग की चार विधियां हैं, जिनमें कर्म योग, भक्ति योग, राज योग एवं ज्ञान योग सम्मिलित हैं।



पुष्पांजली टुडे

राष्ट्रीय हिन्दी मासिक पत्रिका

वर्ष 09, अंक 06, जून 2023

मूल्य 30 रु, पृष्ठ 44

इस अंक में पढ़ें

संरक्षक	बहादुर सिंह चौहान
संपादक	भरत सिंह चौहान
प्रबंध संपादक	शैलेश सिंह कुशवाह
उप प्रबंध संपादक	आर. एन. शर्मा
उपसंपादक	अर्पित गुप्ता, महेन्द्र शर्मा, पुष्पेन्द्र तोमर (मप्र) छोटे सिंह भदौरिया, रघुवरदयाल गोहिया प्रदीप नागेन्द्र सिकरवार
कानूनी सलाहकार	एड. आर. के. जोशी
एडिटिंग	इमरान गौरी
राष्ट्रीय मीडिया प्रभारी	आर एस रजक

रश्मि चौहान, न्यूज ऐंकर
स्टेट हेड

पंकज त्रिपाठी अश्वनी अवस्थी नरेंद्र शर्मा खंगाराम चौधरी आनंद कुमार शाही मनोज कुमार नारायण लाल दीपक रहलान नैनाराम सिरवी अमित कुमार अनिल कुशवाह	मध्यप्रदेश छत्तीसगढ़ हरियाणा हैदराबाद तेलंगाना झारखण्ड बिहार कर्नाटक पंजाब राजस्थान जम्मू-कश्मीर (यूटी) प्रभारी मप्र ब्यूरो चीफ
---	--

गौरी शंकर कुशवाह केशव प्रसाद शर्मा रूप सिंह पवन कुमार शाही राम दयाल गौतम मोहित शर्मा रितेश कटरे मुन्ना खान विनोद पाठक सोनु कुमार माथुर हरिनिवास दुबे मोहन मांझी (मोनू बाथम) नील कुमार रीतेश कुमार अवस्थी पहलवान सिंह	सागर संभाग, मध्यप्रदेश चम्बल संभाग कानपुर मंडल उत्तरप्रदेश गोपालगंज बिहार अम्बेडकर नगर उत्तरप्रदेश विदिशा मध्यप्रदेश बालाघाट मध्यप्रदेश खरगोन मध्यप्रदेश शंभुपुर मध्यप्रदेश एटा उत्तरप्रदेश मथुरा उत्तरप्रदेश पाटन गुजरात दमोह मालनपुर
--	---

कार्यालय

जी. एस. प्लाजा, गोले का मंदिर ग्वालियर मध्य प्रदेश
हेल्पलाइन: 0751-4050784, 8269307478

www.pushpanjalitoday.com, Email-pushpanjalitoday@gmail.com

2 पुष्पांजली टुडे हिन्दी मासिक पत्रिका जून 2023



6



4



11



7

पुष्पांजली टुडे रिपोर्टर

आदित्य सिंह	सोशल रिपोर्टर ऑल इंडिया
सादिक मिर्ज़ा	ऑल इंडिया
संतोष भदौरिया	मध्यप्रदेश
गौरव शर्मा	मध्यप्रदेश
अमित शर्मा	मध्यप्रदेश
रहीश खान	ग्वालियर संभाग
उमाकांत शर्मा	चम्बल संभाग
भरत राजपूत	अहमदाबाद, गुजरात
हरिओम परिहार	शिवपुरी क्राइम रिपोर्टर
अरिमर्दन सिंह भदौरिया	मिण्ड क्राइम रिपोर्टर
प्रतीश अग्रवाल	गुना मध्यप्रदेश
अभिषेक कुशवाह	सिरोंज, विदिशा
हेमचंद्र नागेश	उरमल मैनपुर छत्तीसगढ़
आकाश मिश्रा	गरियाबंद छत्तीसगढ़
विजय चौधरी	हज़ारीबाग
प्रवीण कुमार राज	हज़ारीबाग
सुनील सिंह तोमर	अम्बाह
शिवकांत ओझा	रौन, मिण्ड
चेतना कारले	खरगोन



8



10



11



11

स्वत्वाधिकारी एवं प्रकाशक भरत सिंह चौहान के लिये मुद्रक संदीप कुमार सिंह द्वारा नेहा ग्राफिक्स, 32, ललितपुर कॉलोनी, लखनऊ, ग्वालियर से मुद्रित तथा जी एस प्लाजा, गोले का मंदिर, ग्वालियर म.प्र. से प्रकाशित। सम्पादक भरत सिंह चौहान। (समाचारों के चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार) दूरभाष 0751-4050784, 8269307478 (किसी भी विवाद के लिए न्यायालय क्षेत्र ग्वालियर मान्य होगा)

पीएम नरेंद्र मोदी का अमेरिका दौरा दोनों ही देशों के बीच स्थापित संबंधों के लिहाज से तो महत्वपूर्ण रहा

पीएम नरेंद्र मोदी का अमेरिका दौरा दोनों ही देशों के बीच स्थापित संबंधों के लिहाज से तो महत्वपूर्ण रहा है, भारत को आर्थिक और तकनीकी रूप से भी इसके कई अहम मायने हैं। पीएम मोदी का ये दौरा भारतीय सेना की ताकत को और अधिक तकनीकी ताकत देगा तो वहीं अंतरिक्ष की उड़ान में भी नासा का सहयोग दिखेगा। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के मौजूदगी में दोनों की देशों के बीच जो समझौते हुए हैं उनमें बिजनेस डील के तहत अमेरिकी कंपनियां भारत का रुख करने लगेंगी।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का अमेरिका दौरा बेहद सफल रहा। इस दौरान दोनों देशों के बीच कई महत्वपूर्ण मुद्दों पर करार हुए और आतंकवाद तथा कट्टरता से मिलकर लड़ने का जो संकल्प लिया गया उससे पूरी दुनिया को लाभ होगा। राजकीय यात्रा के दौरान प्रधानमंत्री मोदी का अमेरिका में जिस तरह भव्य स्वागत किया गया, विश्व के लिए अहम मुद्दों पर भारत की राय व भारत की भूमिका को महत्व दिया गया और अमेरिका के विकास में भारतीय अमेरिकियों के योगदान को सराहा गया तथा बेहतर स्वास्थ्य के लिए भारत की प्राचीन योग पद्धति के महत्व को पूरी दुनिया की ओर से स्वीकारा गया उसने भारत को विश्व गुरु के स्थान पर पहुँचाने का काम किया है। अमेरिका यात्रा के दौरान मोदी-मोदी की गूँज दरअसल भारत के यशोगान की गूँज थी। पूरी दुनिया को यह समझ आ गया है कि भारत ही अब नेतृत्व करेगा और संकटकाल हो या सामान्य दिन, भारत पूरे विश्व को एक परिवार के रूप में मानता है और सबको साथ लेकर चलने की चाहत और क्षमता भी रखता है। अमेरिका यात्रा के दौरान प्रधानमंत्री मोदी ने कई कीर्तिमान स्थापित किये। इसमें सबसे महत्वपूर्ण यह रहा कि वह अमेरिकी संसद के संयुक्त सत्र को दूसरी बार संबोधित करने वाले पहले भारतीय प्रधानमंत्री बन गये।

अमेरिकी संसद के संयुक्त सत्र को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री ने रूस और यूक्रेन के बीच जारी युद्ध की पृष्ठभूमि में कहा है कि यह युद्ध का नहीं बल्कि संवाद और कूटनीति का युग है और रक्तपात और मानवीय पीड़ा को रोकने के लिए जो कुछ भी हो सकता है सभी को करना चाहिए। अमेरिकी कांग्रेस के संयुक्त सत्र को संबोधित करते हुए मोदी ने आतंकवाद का भी उल्लेख किया और कहा कि यह आज भी पूरी दुनिया के लिए खतरा बना हुआ है। 'मोदी-मोदी' के नारों और तालियों की गड़गड़ाहट के बीच मोदी ने कहा कि पिछले कुछ सालों में एआई यानी आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (कृत्रिम मेधा) में काफी तरक्की हुई है लेकिन साथ साथ ही एक अन्य एआई यानी भारत-अमेरिका के रिश्तों में भी महत्वपूर्ण प्रगति हुई है। उन्होंने कहा, "हमारे सहयोग का दायरा अंतहीन है, हमारे तालमेल की क्षमता असीमित है और हमारे संबंधों में केमिस्ट्री सरल



है।" करीब एक घंटे के अपने संबोधन में मोदी ने कहा कि अमेरिका का लोकतंत्र सबसे पुराना है और भारत सबसे बड़ा लोकतंत्र है, लिहाजा दोनों देशों की साझेदारी लोकतंत्र के भविष्य के लिए अच्छी है। उन्होंने कहा, "दुनिया के लिए बेहतर भविष्य और भविष्य के लिए बेहतर दुनिया के लिए यह अच्छी है।"

रूस-यूक्रेन युद्ध का जिक्र करते हुए मोदी ने कहा, "यह युद्ध का युग नहीं है, बल्कि यह संवाद और कूटनीति का युग है और हम सभी को रक्तपात और मानवीय पीड़ा को रोकने के लिए जो कुछ भी कर सकते हैं, वह करना चाहिए। वैश्विक व्यवस्था संयुक्त राष्ट्र चार्टर के सम्मान, विवादों के शांतिपूर्ण समाधान, संप्रभुता और क्षेत्रीय अखंडता के सम्मान पर आधारित है।" उन्होंने कहा कि

हिंद-प्रशांत क्षेत्र की स्थिरता दोनों देशों की साझेदारी की केंद्रीय चिंताओं में से एक बन गई है और दोनों एक स्वतंत्र और खुले हिंद-प्रशांत के दृष्टिकोण को साझा करते हैं। आतंकवाद के मुद्दे पर प्रधानमंत्री ने कहा कि अमेरिका के 9/11 हमले के दो दशक से अधिक समय बाद और मुंबई में 26/11 के एक दशक से अधिक समय बाद भी आतंकवाद और कट्टरपंथ पूरी दुनिया के लिए खतरा बना हुआ है। उन्होंने कहा, "आतंकवाद मानवता का दुश्मन है और इससे निपटने में कोई अगर-मगर नहीं हो सकता। हमें आतंक को प्रायोजित और निर्यात करने वाली ऐसी सभी ताकतों पर काबू पाना होगा।" प्रधानमंत्री ने इस अवसर पर बहुपक्षवाद को पुनर्जीवित करने और बेहतर संसाधनों और प्रतिनिधित्व के साथ बहुपक्षीय संस्थाओं में सुधार का



आह्वान करते हुए कहा कि यह शासन के सभी वैश्विक संस्थानों, विशेष रूप से संयुक्त राष्ट्र पर लागू होता है। उन्होंने कहा, “जब दुनिया बदल गई है, तो हमारे संस्थानों को भी बदलना चाहिए।”

मोदी ने कहा कि अमेरिका ने दुनिया भर के लोगों को गले लगाया है और उन्हें अमेरिकी सपने में समान भागीदार बनाया है। उन्होंने कहा कि यहां लाखों लोग हैं जिनकी जड़ें भारत में हैं और उनमें से कुछ यहां इस कक्ष में गर्व से बैठते हैं। उन्होंने इस क्रम में उपराष्ट्रपति कमला हैरिस का भी उल्लेख किया। भारतीय लोकतंत्र और उसकी विविधता का उल्लेख करते हुए मोदी ने कहा कि गुलामी के लंबे कालखंड के बाद भारत अपनी स्वतंत्रता के 75 वर्षों की उल्लेखनीय यात्रा का जश्न मना रहा है और यह न केवल लोकतंत्र का उत्सव है बल्कि इसकी विविधता का भी उत्सव है। उन्होंने कहा, “यह न केवल हमारे प्रतिस्पर्धी और सहकारी संघवाद की बल्कि हमारी एकता और अखंडता के साथ ही सामाजिक सशक्तिकरण की भी भावना है। इसलिए आज दुनिया में हर कोई भारत के विकास, लोकतंत्र और विविधता को समझना चाहता है।” उन्होंने कहा कि अमेरिकी कांग्रेस को संबोधित करना हमेशा सम्मान की बात होती है लेकिन उनके लिए यह असाधारण सौभाग्य की बात है कि उन्हें यह अवसर दो बार मिला। संयुक्त सत्र को संबोधित करने से पहले प्रधानमंत्री मोदी और अमरीकी राष्ट्रपति जो बाइडेन ने व्हाइट हाउस में द्विपक्षीय वार्ता की और दोनों देशों के समग्र रिश्तों की समीक्षा की तथा इसे और घनिष्ठ करने के रास्तों पर चर्चा की। वार्ता के बाद प्रधानमंत्री मोदी ने कहा कि भारत और अमेरिका के संबंधों एवं समग्र वैश्विक सामरिक गठजोड़ में एक नया अध्याय जुड़ा है। वहीं, अमेरिकी राष्ट्रपति बाइडेन ने कहा कि भारत के साथ यह साझेदारी दुनिया की सबसे महत्वपूर्ण साझेदारी में से एक है जो इतिहास में किसी भी समय अधिक मजबूत, करीबी और अधिक गतिशील है। हम आपको यह भी बता दें कि वार्ता से पहले प्रधानमंत्री मोदी का व्हाइट हाउस में भव्य

स्वागत किया गया, जहां अमरीका के राष्ट्रपति जो बाइडेन और उनकी पत्नी जिल बाइडेन ने उनकी अगवानी की। इसके अलावा, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा कि लोकतंत्र



हमारी रगों में है और जाति, पंथ एवं धर्म के आधार पर किसी के साथ भेदभाव का कोई सवाल ही नहीं है। मोदी ने कहा कि हमारी सरकार सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास, सबका प्रयास के सिद्धांत पर चलती है और भारत के लोकतांत्रिक मूल्यों में कोई भेदभाव नहीं है। अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेन के साथ बैठक के बाद संयुक्त

प्रेस वार्ता में एक सवाल के जवाब में प्रधानमंत्री मोदी ने कहा, “लोकतंत्र हमारे रगों में है। लोकतंत्र को हम जीते हैं। हमारे पूर्वजों ने संविधान के रूप में शब्दों में ढाला है। जब हम लोकतंत्र को जीते हैं तब भेदभाव की बात ही नहीं आती। हमारी सरकार सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास, सबका प्रयास के सिद्धांत पर चलती है। भारत के लोकतांत्रिक मूल्यों में कोई भेदभाव नहीं है।”

उन्होंने कहा कि सरकार की योजनाएं सभी के लिए हैं और इसमें जाति, पंथ, धर्म आदि को लेकर किसी के साथ कोई भेदभाव नहीं होता है। प्रधानमंत्री ने कहा कि जब आप लोकतंत्र की बात करते हैं, लोकतंत्र में रहते हैं तब इसमें भेदभाव का कोई स्थान ही नहीं है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने यूएस कैपिटल (अमेरिकी संसद भवन) के विशाल ‘प्रतिनिधि सभा चैंबर’ में अमेरिकी कांग्रेस के दोनों सदनों के संयुक्त सत्र को संबोधित किया। लगभग एक घंटे लंबे संबोधन के दौरान अमेरिकी सांसदों ने कई बार अपनी सीट से उठकर तालियां बजाईं। वहीं, भारतीय मूल के अमेरिकी सांसदों ने ‘मोदी, मोदी’ के नारे लगाए। मोदी बृहस्पतिवार को अमेरिकी कांग्रेस के संयुक्त सत्र को दो बार संबोधित करने वाले पहले भारतीय नेता बन गए। उन्होंने पहली बार 2016 में अमेरिकी कांग्रेस के संयुक्त सत्र को संबोधित किया था। प्रतिनिधि सभा के चैंबर में प्रधानमंत्री का भव्य स्वागत हुआ और जब वह अपना संबोधन देने के लिए मंच की तरफ बढ़े, तब सांसदों ने खड़े होकर तालियों की गड़गड़हट के साथ उनका अभिनंदन किया। इस दौरान, चैंबर की अतिथि दीर्घा में बैठे भारतीय-अमेरिकी समुदाय के सदस्यों ने ‘मोदी, मोदी’ के नारे लगाए। अपना संबोधन शुरू करने से पहले मोदी ने दीर्घा में मौजूद प्रवासी भारतीयों की ओर हाथ हिलाकर उनका अभिवादन किया। मोदी के संबोधन पर अमेरिकी सांसदों ने लगभग 15 बार खड़े होकर तालियां बजाईं।



संबोधन के दौरान प्रवासी भारतीयों ने कई मौकों पर 'मोदी, मोदी' और 'भारत माता की जय' के नारे लगाए। भारतीय-अमेरिकी समुदाय के कुछ सदस्य पारंपरिक भारतीय पोशाक पहने हुए थे। अपने संबोधन के दौरान मोदी ने कहा, "अमेरिका में लाखों लोग हैं, जिनकी जड़ें भारत से जुड़ी हुई हैं। उनमें से कुछ लोग गर्व के साथ इस कक्ष में बैठते हैं। और एक तो यहां मेरे पीछे हैं, जिन्होंने इतिहास रचा है।" मोदी उपराष्ट्रपति पद के लिए चुनी जाने वाली पहली अश्वेत, दक्षिण एशियाई महिला कमला हैरिस का जिक्र कर रहे थे। कमला की मां श्यामला गोपालन चेन्नई से ताल्लुक रखती थीं। वह स्तन कैंसर पर अनुसंधान के लिए जानी जाती थीं। जैसे ही मोदी ने यह टिप्पणी की, प्रतिनिधि सभा की पूर्व अध्यक्ष नैसी पेलेसी मुस्कुराई और अपने सामने दीर्घा में बैठे भारतीय मूल के सांसद रो खन्ना व राजा कृष्णमूर्ति की तरफ देखते हुए तालियां बजाई और उनका आभार व्यक्त किया। मोदी के संबोधन के अंत में भी सांसदों और भारतीय-अमेरिकी समुदाय के सदस्यों ने अपनी सीट पर खड़े होकर तालियां बजाईं। जैसे ही मोदी कक्ष से बाहर निकलने लगे, कई सांसद उनके आसपास जमा हो गए, उनसे हाथ मिलाया, उन्हें बधाई दी और उनके भाषण की विशेष प्रतियों पर उनके हस्ताक्षर लिए, जो उपस्थित लोगों को वितरित की गई थीं। असीमित संभावनाएं प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा कि भारत और अमेरिका के बीच गठजोड़ की असीमित संभावनाएं हैं और दुनिया के दो सबसे बड़े लोकतंत्र के रूप में दोनों देश वैश्विक शांति, स्थिरता और समृद्धि के लिए योगदान दे सकते हैं। मोदी ने कहा कि भारत और अमेरिका के संबंधों एवं समग्र वैश्विक सामरिक गठजोड़ में एक नया अध्याय जुड़ा है। वहीं, अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडन ने कहा कि भारत के साथ यह साझेदारी दुनिया की सबसे महत्वपूर्ण साझेदारी में से एक है जो इतिहास में किसी भी समय अधिक मजबूत, करीबी और अधिक गतिशील है। बाइडन के साथ संयुक्त प्रेस

संबोधन में प्रधानमंत्री ने कहा, "आज का दिन भारत और अमेरिका के संबंधों के इतिहास में एक विशेष महत्व रखता है। आज की हमारी चर्चा और महत्वपूर्ण निर्णयों से हमारी समग्र वैश्विक सामरिक गठजोड़ में एक नया अध्याय जुड़ा है।" उन्होंने कहा, "भारत और अमेरिका के बीच गठजोड़ की असीमित संभावनाएं हैं। हमारे संबंधों का सबसे

में नया कदम आगे बढ़ाया है। प्रधानमंत्री ने कहा कि हमने राष्ट्रपति बाइडन के साथ कई क्षेत्रीय एवं वैश्विक मुद्दों पर चर्चा हुयी। उन्होंने कहा कि भारत-अमेरिका का व्यापार और निवेश साझेदारी, दोनों देशों के लिए ही नहीं, बल्कि वैश्विक अर्थव्यवस्था के लिए भी महत्वपूर्ण है तथा आज अमेरिका, भारत का सबसे बड़ा कारोबारी सहयोगी है।



महत्वपूर्ण स्तम्भ लोगों के बीच सम्पर्क है। 40 लाख से अधिक भारतीय मूल के लोगों ने अमेरिका के विकास में योगदान दिया है।" प्रधानमंत्री ने कहा कि भारत और अमेरिका दुनिया के दो सबसे बड़े लोकतंत्र हैं और ये वैश्विक शांति, स्थिरता और समृद्धि में योगदान दे सकते हैं। उन्होंने कहा, "%मुझे विश्वास है कि इन मूल्यों के आधार पर हम दुनिया की आकांक्षाओं को पूरा कर सकते हैं।" भारत के अर्टेमिस संधि में शामिल होने का फैसले की घोषणा के बारे में मोदी ने कहा कि हमने अंतरिक्ष सहयोग

प्रधानमंत्री ने कहा, "हम दोनों सहमत हैं कि हमारी सामरिक प्रौद्योगिकी गठजोड़ को सार्थक करने में गवर्नेंस, कारोबार और अकादमिक संस्थानों का साथ आना बहुत महत्वपूर्ण है।" उन्होंने कहा कि भारत और अमेरिका के बीच करीबी रक्षा सहयोग हमारे आपसी विश्वास और साझा रणनीति प्राथमिकताओं का प्रतीक है। मोदी ने कहा कि पुराने समय के क्रंता-विक्रंता संबंध को पीछे छोड़कर आज हम प्रौद्योगिकी का हस्तांतरण, सह-विकास और सह-उत्पादन की तरफ बढ़ चुके हैं।



लाडली बहनों को मिलने वाली मासिक 1000 की राशि बढ़कर होगी क्रमशः 3000 रूपए : मुख्यमंत्री चौहान

मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि मुख्यमंत्री लाडली बहना योजना का लाभ लेकर बहनें मजबूत होंगी, वे अब मजबूर नहीं रहेंगी। योजना में प्रति माह 1000 रूपये की राशि देने के प्रावधान में संशोधन कर बहनों को क्रमशः बढ़ी हुई राशि का भुगतान किया जाएगा। आवश्यक वित्त व्यवस्था के फलस्वरूप योजना में 1000 रूपये के स्थान पर क्रमशः 1250 रूपए, इसके बाद 1500 रूपए, फिर 1750 रूपए, फिर 2 हजार रूपए और इसके बाद 2250 रूपए, 2500 रूपए और 2750 रूपए करते हुए राशि को 3 हजार रूपए तक बढ़ाया जाएगा। इसी तरह योजना के लिए विवाहित पात्र बहन की आयु न्यूनतम 23 वर्ष के स्थान पर 21 वर्ष की जाएगी। इसी तरह बहनों को आने वाले 5 वर्ष में लखपति बनाते हुए लखपति क्लब में शामिल किया जाएगा। वर्तमान में 23 से 60 वर्ष की विवाहित बहनें योजना में पात्र हैं। बहनों की आय कम से कम 10 हजार रूपए मासिक होना चाहिए। स्व-सहायता समूहों और आर्थिक समृद्धि की योजनाओं से लाभान्वित करते हुए बहनों की जिंदगी में सुख और आनंद लाने का कार्य किया जाएगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि लाडली बहनों को वे अपना परिवार मानते हैं।

कार्यक्रम के प्रारंभ में मुख्यमंत्री श्री चौहान ने प्रदेश की सभी बहनों को हाथ जोड़ कर प्रणाम किया। उन्होंने अपने संबोधन की शुरुआत करते हुए कहा कि - नारी तू नारायणी, इस जग की पालनहारिणी। माँ अन्नपूर्णा है तू

ही, है तू ही वीणा वादिनी, है शक्ति स्वरूपा जगदंबा, है नारी तू नारायणी, इस जग की पालनहारिणी। हमारी भारतीय संस्कृति में भगवान से पहले माँ का नाम आता है, यथा-

अंतरित करने के राज्य स्तरीय कार्यक्रम का शुभारंभ किया। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने सिंगल क्लिक के माध्यम से 1.25 करोड़ बहनों के खाते में कुल 1209.64 करोड़



सीताराम, राधेश्याम, गौरीशंकर, लक्ष्मीनारायण। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने आज जबलपुर में मुख्यमंत्री लाडली बहना योजना में बहनों के खातों में मासिक राशि

रूपए की राशि अंतरित की। इस कार्यक्रम से पूरे प्रदेश की बहनें भी जुड़ीं। प्रदेश के वाडों और ग्रामों में राज्य स्तरीय कार्यक्रम का प्रसारण किया गया।



मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि वे बहनों को अब परिवार में आर्थिक रूप से किसी विवशता का सामना नहीं करना पड़ेगा। मुख्यमंत्री लाडली बहना योजना में मिलने वाली राशि उनके जीवन में आनंद लाने का कार्य करेगी। परिवार में बच्चों के लिए दूध, फल, दवाई लाने, उनकी पढ़ाई के प्रबंध को बेहतर बनाने में योजना की राशि उपयोगी होगी। परिवार में बहन के साथ बच्चों को भी आगे बढ़ने का अवसर मिलेगा।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि प्रदेश में लाडली बहना सेनाएँ भी बनेंगी। बड़े ग्रामों में 21 सदस्य और छोटे ग्रामों में 11 सदस्य वाली सेनाएँ गठित होंगी। लाडली बहना सेना अन्याय और शोषण के खिलाफ लड़ेगी। यह सेनाएँ महिलाओं को उनके कल्याण की योजनाओं का लाभ दिलाने में मदद करेगी।

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि राज्य सरकार ने अनेक महिला कल्याण योजनाओं से बहनों और बेटियों का सशक्तिकरण किया है। लाडली लक्ष्मी योजना, मुख्यमंत्री कन्या विवाह योजना, स्व-सहायता समूहों द्वारा आर्थिक उन्नयन की गतिविधियों से बहनें सशक्त हुई हैं। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि पूर्व सरकार ने बेटियों को लेपटाप प्रदान करने, बैगा, सहरिया और भारिया जनजाति की बहनों को प्रति माह दी जाने वाली आहार अनुदान राशि का भुगतान बंद कर दिया था जिसे हमारी सरकार ने पुनः प्रारंभ किया। पूर्व सरकार ने और भी कई कल्याणकारी योजनाएँ बंद करने का कार्य किया। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने बताया कि विशेष पिछड़ी जनजातियों को पोषण के लिए दी जाने वाली राशि का ही विस्तार करते हुए मुख्यमंत्री लाडली बहना योजना का निर्माण किया गया। बहनों का कष्ट और दुख वे अपना कष्ट मानते हैं। बहनों के सम्मान के लिए कोई कसर नहीं छोड़ी जाएगी। पंचायत राज संस्थाओं में 50 प्रतिशत और पुलिस में 30 प्रतिशत स्थान बेटियों के लिए सुरक्षित रखे गए हैं। इसी तरह बेटियों और

बहनों के नाम पर संपत्ति की रजिस्ट्री की जाने पर मात्र एक प्रतिशत शुल्क लिया जाता है। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि आज का दिन स्वर्णिम दिन है। बेटियाँ और बहनें अब रोने या विलाप करने का

कार्य, सीएम राइज विद्यालय, अनुसूचित जाति, जनजाति और अन्य पिछड़ा वर्ग के कल्याण कार्यों के साथ ही राजमार्ग उन्नयन एवं सड़क निर्माण के कार्य शामिल हैं। कार्यक्रम का प्रारंभ मध्यप्रदेश गान और दीप प्रज्वलन से



कार्य नहीं करेंगी। आनंद की अनुभूति से उनके जीवन को बेहतर बनाना प्रमुख उद्देश्य है। मुख्यमंत्री ने उपस्थित महिलाओं का आह्वान किया कि वे अपने आँसू पोछकर घरों से बाहर निकले, अपनी जिंदगी बेहतर बनाये। श्री चौहान ने महिलाओं का अपना परिवार बनाने, देश बनाने के लिए संकल्पबद्ध होने को कहा। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कन्या-पूजन और एक बहन को शाल, श्रीफल भेंट कर एवं पाँव पखार कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने 341 करोड़ रुपये लागत के 73 विकास एवं निर्माण कार्यों का लोकार्पण एवं शिलान्यास भी किया। इन कार्यों में स्मार्ट सि?टी जबलपुर के विभिन्न

हुआ। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने विकास कार्यों पर केंद्रित प्रदर्शनी एवं वीरांगनाओं के योगदान पर केंद्रित विशेष प्रदर्शनी का अवलोकन भी किया। कार्यक्रम के दूसरे हिस्से में प्रभावशाली सांस्कृतिक कार्यक्रमों की प्रस्तुति कलाकारों द्वारा की गई। मुख्यमंत्री श्री चौहान का विभिन्न जन-प्रतिनिधियों ने स्वागत किया। अनेक बहनों ने मुख्यमंत्री श्री चौहान को एक विशाल राखी भी भेंट की। सांसद श्री विष्णु दत्त शर्मा ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री मोदी ने बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ अभियान संचालित किया तो मुख्यमंत्री श्री चौहान ने मध्यप्रदेश में लाडली लक्ष्मी योजना का लाभ 45 लाख से अधिक बेटियों को दिया।

ग्वालियर में लोकमाता अहिल्याबाई होल्कर का ग्वालियर में भव्य स्मारक बनेगा



ग्वालियर। मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि हम सब लोकमाता अहिल्याबाई होल्कर के वंशज हैं। उन्होंने लोक कल्याण के लिये जो कार्य किए हैं उसे कभी भुलाया नहीं जा सकता। माँ अहिल्याबाई होल्कर का ग्वालियर में भव्य स्मारक बनाया जायेगा। बेहटा में बन रहे बस स्टेण्ड का नाम अहिल्याबाई होल्कर के नाम पर रखा जायेगा। इसके साथ ही बघेल और धनगर समाज के कल्याण के लिये प्रदेश में एक बोर्ड गठित किया जायेगा। जिसके अध्यक्ष को कैबिनेट मंत्री का दर्जा होगा। लोकमाता अहिल्याबाई के जन्मदिवस पर प्रदेश में एच्छिक अवकाश रहेगा। मुख्यमंत्री चौहान ने ग्वालियर के ग्रामीण क्षेत्र बेहटा में शनिवार को बघेल समाज के सम्मेलन को संबोधित करते हुए यह बात कही। बेहटा में आयोजित बघेल समाज के सम्मेलन में मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि मैं लोकमाता अहिल्याबाई होल्कर के चरणों की सौगंध खाकर कहता हूँ की बघेल समाज के कल्याण के लिये कोई कोर कसर नहीं छोड़ूँगा। कार्यक्रम में केन्द्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री नरेन्द्र सिंह तोमर, नागरिक उड्डयन एवं इस्पात मंत्री ज्योतिरादित्य

सिंधिया, प्रदेश के जल संसाधन मंत्री एवं जिले के प्रभारी मंत्री तुलसीराम सिलावट, लोक निर्माण राज्य मंत्री सुरेश राठखेड़ा, उद्यानिकी राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) भारत सिंह कुशवाह, क्षेत्रीय सांसद विवेक नारायण शेजवलकर, बघेल समाज आयोजन समिति के अध्यक्ष डॉ. राजेन्द्र पाल सहित जनप्रतिनिधि और बड़ी संख्या में ग्वालियर-चंबल अंचल के बघेल समाज के नागरिक उपस्थित थे। मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि पिछड़े समाज की प्रगति का जब कार्य किया जाता है तो कुछ लोगों को तकलीफ होती है। लेकिन प्रदेश में पिछड़ी जातियों के हितार्थ के लिये कल्याणकारी योजनाओं के माध्यम से निरंतर कार्य किया जायेगा। उन्होंने कहा कि बहनों के सशक्तिकरण के लिये और उनकी जिंदगी बदलने के लिये मध्यप्रदेश में मुख्यमंत्री लाडली बहना योजना का क्रियान्वयन प्रारंभ किया गया है। उन्होंने कहा कि पढ़ाई के लिये मेधावी छात्रवृत्ति के साथ पाल, बघेल समाज के छात्र-छात्राओं को मेडीकल एवं इंजीनियरिंग की शिक्षा के लिये भी सभी सुविधायें उपलब्ध कराई जायेंगी। उन्होंने कहा कि मेडीकल, इंजीनियरिंग की शिक्षा हिंदी भाषा में

शुरू होने से पाल, बघेल एवं गरीब समाज के छात्रों को इसका लाभ मिलेगा। मुख्यमंत्री ने कहा कि देवी अहिल्याबाई ने देश एवं दुनिया में सुशासन का जो मंत्र दिया, उसके इन कार्यों को आज भी याद किया जाता है। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए उद्यानिकी राज्य मंत्री भारत सिंह कुशवाह ने कहा कि प्रदेश के मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान के कारण ही सर्वसमाज को विभिन्न क्षेत्रों में पहचान मिली है। उन्होंने सर्व समाज की चिंता कर उनके कल्याण एवं उत्थान तथा प्रगति के विकास के अनेक रास्ते खोले हैं। इसके लिये उन्होंने विभिन्न योजनायें भी शुरू की हैं। लोकमाता अहिल्याबाई सभी वर्गों में पूजनीय थीं। कार्यक्रम के शुरू में पाल बघेल धनकर समाज के अध्यक्ष डॉ. राजेन्द्र पाल ने स्वागत भाषण दिया। मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान, केन्द्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री नरेन्द्र सिंह तोमर, केन्द्रीय नागरिक उड्डयन एवं इस्पात मंत्री ज्योतिरादित्य सिंधिया व प्रदेश के उद्यानिकी राज्य मंत्री भारत सिंह कुशवाह ने कार्यक्रम में पहुँचने के पूर्व बेहटा में लोकमाता अहिल्याबाई होल्कर की प्रतिमा पर माल्यार्पण किया।

भारत में हर युवा की ऊर्जा का सबसे बड़ा स्रोत हैं स्वामी विवेकानंद

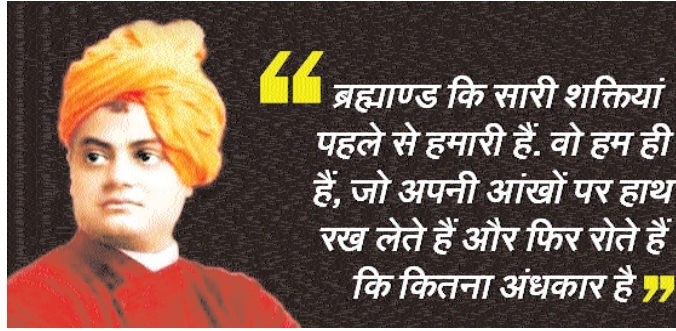


स्वामी विवेकानंद एक ऐसे युगपुरुष थे जिनका रोम-रोम राष्ट्रभक्ति और भारतीयता से सराबोर था। उनके सारे चिंतन का केंद्रबिंदु राष्ट्र और राष्ट्रवाद था। भारत के विकास और उत्थान के लिए अद्वितीय चिंतन और कर्म इस तेजस्वी संन्यासी ने किया। उन्होंने कभी सीधे राजनीति में भाग नहीं लिया किंतु उनके कर्म और चिंतन की प्रेरणा से हजारों ऐसे कार्यकर्ता तैयार हुए जिन्होंने राष्ट्र रथ को आगे बढ़ाने के लिए अपना जीवन समर्पित कर दिया। इस युवा संन्यासी ने निजी मुक्ति को जीवन का लक्ष्य नहीं बनाया था। बल्कि करोड़ों देशवासियों के उत्थान को ही अपना जीवन लक्ष्य बनाया। राष्ट्र और इसके दीन-हीन जनों की सेवा को ही वह ईश्वर की सच्ची पूजा मानते थे।

से वा की इस भावना को उन्होंने प्रबल शब्दों में व्यक्त करते हुए कहा था- 'भले ही मुझे बार-बार जन्म लेना पड़े और जन्म-मरण की अनेक यातनाओं से गुजरना पड़े लेकिन मैं चाहूंगा कि मैं उस एकमात्र ईश्वर की सेवा कर सकूँ, जो असंख्य आत्माओं का ही विस्तार है। वह और मेरी भावना से सभी जातियों, वर्गों, धर्मों के निर्धनों में बसता है, उनकी सेवा ही मेरा अभीष्ट है।' सवाल यह है कि स्वामी विवेकानंद में राष्ट्र और इसके पीड़ितजनों की सेवा की भावना का उद्गम क्या था? क्यों उन्होंने निजी मुक्ति से भी बढ़कर राष्ट्रसेवा को ही अपना लक्ष्य बनाया। अपने गुरु रामकृष्ण परमहंस से प्रेरित स्वामी विवेकानंद ने साधना प्रारंभ की और परमहंस के जीवनकाल में ही समाधि प्राप्त कर ली थी किंतु विवेकानंद का इस राष्ट्र के प्रति प्रारंभ कुछ और ही था इसलिए जब स्वामी विवेकानंद ने दीर्घकाल तक समाधि अवस्था में रहने की इच्छा प्रकट की तो उनके गुरु श्री रामकृष्ण परमहंस ने उन्हें एक महान लक्ष्य की ओर प्रेरित करते हुए कहा- 'मैंने सोचा था कि तुम जीवन के एक प्रखर प्रकाश पुंज बनोगे और तुम हो कि एक साधारण मनुष्य की तरह व्यक्तिगत आनंद में ही डूब जाना चाहते हो, तुम्हें संसार में महान कार्य करने हैं, तुम्हें मानवता में आध्यात्मिक चेतना उत्पन्न करनी है और दीनहीन मानवों के दुःखों का निवारण करना है।'

स्वामी विवेकानंद अपने आराध्य के इन शब्दों से अभिभूत हो उठे और अपने गुरु के वचनों में सदा के लिए खो गए। स्वयं रामकृष्ण परमहंस भी विवेकानंद के आश्वासन को पाकर अभिभूत हो गए और उन्होंने अपनी मृत्युशैया पर अंतिम क्षणों में कहा- 'मैं ऐसे एक व्यक्ति की सहायता के लिए बीस हजार बार जन्म लेकर अपने प्राण न्योछावर करना पसंद करूंगा।' जब 1886

में पूज्य रामकृष्ण परमहंस ने अपना नश्वर शरीर त्यागा तब उनके 12 युवा शिष्यों ने संसार छोड़कर साधना का पथ अपना लिया, लेकिन स्वामी विवेकानंद ने दरिद्र-नारायण की सेवा के लिए एक कोने से दूसरे कोने तक सारे भारत का भ्रमण किया। उन्होंने देखा कि देश की जनता भयानक गरीबी से घिरी हुई है और तब



उनके मुख से रामकृष्ण परमहंस के शब्द अनायास ही निकल पड़े- 'भूखे पेट से धर्म की चर्चा नहीं हो सकती।' किसी भी रूप में धर्म को इस सबके लिए जवाबदार माने बिना उनकी मान्यता थी कि समाज की यह दुरावस्था (गरीबी) धर्म के कारण नहीं हुई बल्कि इस कारण हुई कि समाज में धर्म को इस प्रकार आचरित नहीं किया गया जिस प्रकार किया जाना चाहिए था।' अपने रचनात्मक विचारों को मूर्तरूप देने के लिए 1 मई 1879 को स्वामीजी ने रामकृष्ण मिशन एसोसिएशन की स्थापना की और इसकी कार्यपद्धति इस प्रकार निश्चित की गई कि वास्तव में विवेकानंदजी ने रामकृष्ण मठ और रामकृष्ण मिशन नाम से दो पृथक संस्थाएं गठित कीं यद्यपि इन दोनों संस्थाओं में परस्पर नीतिगत सामंजस्य था तथापि इनके उद्देश्य भिन्न किन्तु पूरक थे। रामकृष्ण मठ समर्पित संन्यासियों की श्रृंखला

तैयार करने के लिए थी जबकि दूसरी रामकृष्ण मिशन जनसेवा की गतिविधियों के लिए थी। वर्तमान में इन दोनों संस्थाओं के विश्वभर में सैकड़ों केंद्र हैं और ये संस्थाएं शिक्षा, चिकित्सा, संस्कृति, अध्यात्म और अन्यान्य सेवा प्रकल्पों के लिए विश्वव्यापी व प्रख्यात हो चुकी हैं शिकागो संभाषण के द्वारा सम्पूर्ण विश्व को

भारत के विश्वगुरु होने का दृढ़ सन्देश दे चुके स्वामी जी को पश्चिमी मीडिया जगत -साइक्लोनिक हिन्दू- के नाम से पुकारने लगा था। इन महान कार्यों की स्थापना के बाद स्वामी जी केवल पांच वर्ष ही जीवित रह पाए और मात्र चालीस वर्ष की अल्पायु में उनका दुःखद

निधन हो गया किन्तु इस अल्पायु के जीवन में उन्होंने सदियों के जीवन को क्रियान्वित कर दिया था। इस कार्य यज्ञ हेतु उन्होंने सात बार सम्पूर्ण भारत का भ्रमण किया था और पाया था कि जनता गहन अंधकार में भटकी हुई है। उन्होंने भारत में व्याप्त दो महान बुराइयों की ओर संकेत किया- पहली महिलाओं पर अत्याचार और दूसरी जातिवादी विषयों की चक्की में गरीबों का शोषण। उन्होंने देखा कि कोई निःयति के चक्र से एक बार निम्न जाति में पैदा हो गया तो उसके उत्थान की कोई आशा नहीं रखती थी। उस समय तो निम्न जाति के लोग उस समय सड़क से गुजर भी नहीं सकते थे जिससे उच्च जाति के लोग आते-जाते थे। स्वामीजी ने जाति प्रथा की इस भीषण दुर्दशा को देखकर आतं स्वर में कहा था- 'आह! यह कैसा धर्म है, जो गरीबों के दुःख दूर न कर सके।'

डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद हैं ये फल और सब्जियां

डायबिटीज यानि शुगर की बीमारी आजकल बहुत आम हो गई है। बच्चे से लेकर बूढ़े तक, हर उम्र के लोग इस बीमारी की चपेट में आ रहे हैं। डायबिटीज में मरीज का ब्लड शुगर लेवल तेजी से बढ़ जाता है। डायबिटीज के मरीजों को अपने खानपान का खास ख्याल रखना चाहिए। डायबिटीज के मरीजों को मीठा, तला-भुना, और ज्यादा कैलोरी वाली चीजें खाने से परहेज करना चाहिए। लोगों में यह आम धारणा होती है कि डायबिटीज में वे बेझिझक फलों और सब्जियों का सेवन कर सकते हैं, जबकि ऐसा नहीं है। कुछ ऐसे फल और सब्जियां भी होते हैं जो डायबिटीज के मरीजों के लिए बहुत नुकसानदायक होते हैं। डायबिटीज के मरीजों को अधिक मीठे फलों के साथ-साथ स्टार्च वाली सब्जियों से परहेज करना चाहिए। इन फलों और सब्जियों में कार्बोहायड्रेट की मात्रा ज्यादा होती है जिससे ब्लड शुगर लेवल बढ़ जाता है। आज के इस लेख में हम आपको बताएंगे की डायबिटीज के मरीजों को कौन से फलों और सब्जियों का सेवन करना चाहिए-

अमरूद

अमरूद ना सिर्फ खाने में स्वादिष्ट होता है बल्कि यह हमारी सेहत के लिए भी बहुत फायदेमंद है। इसमें

विटामिन सी, विटामिन ए, फॉलेट, पोटेशियम जैसे कई



पोषक तत्व मौजूद होते हैं। अमरूद का ग्लाइसेमिक इंडेक्स लो होता है जो ब्लड शुगर को कंट्रोल में रखने में मददगार होता है। डॉक्टरों के मुताबिक डायबिटीज के मरीज अमरूद का सेवन कर सकते हैं।

जामुन

डायबिटीज के मरीजों के लिए बेस्ट फ्रूट माना जाता है। जामुन के सेवन से ब्लड में शुगर के लेवल को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। डॉक्टरों के मुताबिक

जामुन के बीजों का पाउडर बनाकर खाने से डायबिटीज के मरीजों को फायदा होता है।

कीवी

डायबिटीज के मरीजों के लिए कीवी का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। इसमें विटामिन ए, विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स की भरपूर मात्रा होती है जो ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मददगार होते हैं। यह ब्लड शुगर या ग्लूकोज को एकदम से बढ़ने से रोकता है।

सेब

यह तो हम सब जानते हैं कि सेब हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। डॉक्टरों हर किसी को सेब खाने की सलाह देते हैं। डायबिटीज के मरीजों के लिए भी सेब बेहद फायदेमंद होता है। सेब में सॉल्युबल और इनसॉल्युबल फाइबर होत जो ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रण में रखने में मददगार होता है।

संतरा

संतरा भी डायबिटीज के मरीजों के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। संतरा में भरपूर मात्रा में फाइबर, विटामिन सी, फोलेट और पोटेशियम होता है जो डायबिटीज में राहत दिलाने का काम करता है।

सेहतमंद रहने के लिए डायबिटीज के रोगी इस तरह बनाएं आहार चार्ट

ज आज के समय में मधुमेह यानी डायबिटीज होना आम बात है। जब ब्लड में शुगर का लेवल ज्यादा होता है तो ये बीमारी होती है। ऐसे में बार-बार प्यास लगने, पेशाब आने और ज्यादा भूख लगने जैसी समस्या होनी शुरू हो जाती है। इस बीमारी के चलते व्यक्ति का अग्न्याशय सही से इंसुलिन का उत्पादन नहीं कर पाता है। वहीं, अगर इस तरह के समस्या ज्यादा समय तक रहती है तो रोगी कई तरह की बीमारियों को न्योता दे सकता है।

चिकित्सकों के अनुसार मधुमेह के रोगियों के लिए शारीरिक गतिविधि और पोषण के साथ ही एक सेहतमंद रहन-सहन का होना खास हिस्सा है। इसके अलावा रोगी स्वस्थ खान-पान अपनाकर और सक्रिय रहकर खुद-ब-खुद रक्त ग्लूकोज लेवल को लक्ष्य सीमा में रख सकता है इसके लिए आपको शारीरिक गतिविधियों, सेहतमंद भोजन और मधुमेह की दवाइयों में ठीक संतुलन बनाने की जरूरत है। मधुमेह रोगी कब, कितना और क्या खाता है, ये सभी उनके रक्त ग्लूकोज को लेवल में रखने के लिए अपनी खास भूमिका निभाते हैं।

हालांकि मधुमेह के रोगियों के लिए शारीरिक तौर पर ज्यादा सक्रिय रहना और अपने भोजन में बदलाव करना, शुरुआत में थोड़ा कठिन हो सकता है, लेकिन

थोड़े समय बाद आप इन बदलावों को अपने लाइफस्टाइल में जोड़कर सेहतमंद बने रह सकते हैं। वहीं,



आज हम आपको मधुमेह आहार, भोजन और शारीरिक गतिविधियों के बारे बताने जा रहे हैं जिन्हें अपनाकर आप इस समयस्यसा से राहत पा सकते हैं, आइए जानते हैं...

हेल्थ एक्सपर्ट्स कहते हैं कि मधुमेह के रोगी अपने पसंद का हर खाद्य पदार्थ का सेवन कर सकते हैं, लेकिन उन्हें छोटे भाग खाने या कम आनंद लेने की

जरूरत हो सकती है। आपको अपने आहार में भोजन की योजना की रूपरेखा में सभी खाद्य समूहों से अलग-अलग तरह के स्वस्थ खाद्य पदार्थ खाने हैं।

मधुमेह आहार चार्ट

- मधुमेह के आहार में अगर सब्जियों की बात करें तो आप टमाटर, गाजर, ब्रोकोली, साग और मिर्च शामिल करें, ये सभी सब्जियां नॉनस्टार्च मानी जाती हैं। जबकि स्टार्ची सब्जियों में आप मक्का, आलू और हरी मटर शामिल करें।

- फलों में आप तरबूज, संतरा, सेब, जामुन, अंगूर और केला शामिल करें।

- अनाज में दिन के समय न्यूनतम आधा साबुत अनाज होना चाहिए। इसमें आप चावल, गेहूं, जई, जौ, कॉर्नमील और क्विनोआ शामिल कर सकते हैं।

- प्रोटीन में आप दही, पनीर, मूंगफली, अंडे, बिना त्वचा का चिकन, मछली, दुबला मांस, मांस के विकल्प, जैसे टोफू का सेवन कर सकते हैं।

- सरसों के तेल, कैनोला और जैतून के तेल का आप इस्तेमाल कर सकते हैं।



गोल्डन सिटी के नाम से मशहूर राजस्थान का जैसलमेर

रा मरूस्थल के बीच बसा राजस्थान का जैसलमेर शहर अपनी पीले पत्थर की इमारतों और रेत के धोरों पर ऊँटों की कतारों के लिए विश्व विख्यात है। 'गोल्डन सिटी' के नाम से लोकप्रिय जैसलमेर पाकिस्तान की सीमा के निकट है और यह शहर एक तरह से भारत के सीमा प्रहरी के रूप में कार्य करता है। जैसलमेर का सबसे प्रमुख आकर्षण है जैसलमेर का किला, जिसे सोनार किला (द गोल्डन फोर्ट) के नाम से भी जाना जाता है। जैसलमेर की कला, संस्कृति, किले, हवेलियाँ और सोने जैसी माटी और यहाँ की रेत के कण-कण में सैकड़ों वर्षों के इतिहास की गाथाएं पर्यटकों को यहां बार-बार खींच लाती हैं।

राजस्थान पर्यटन विकास निगम जैसलमेर शहर से लगभग 40 किलोमीटर दूर स्थित मनोरम बालू के टीलों का भ्रमण करने के लिए परिवहन की शानदार व्यवस्था करता है। इन मनोरम टीलों की यात्रा किए बिना जैसलमेर की यात्रा अधूरी ही मानी जाएगी। तेज हवाओं के कारण यहां बड़े-बड़े रेत के ढालू बने हुए हैं जो मृगमरीचिका की भांति दिखाई देते हैं। ये टीले बहुत खतरनाक हो सकते हैं क्योंकि हवाओं के साथ ये रेत के टीले अपना स्थान बदलते रहते हैं और यह भी प्रकृति का एक अद्भुत चमत्कार-सा दिखाई देता है। इन रेतीले टीलों पर सूर्य निकलने और सूर्यास्त होने का दृश्य आपकी स्मृति पटल पर हमेशा के लिए अंकित हो जाएगा। पूर्णतः शांत वातावरण में रेत के छोटे-छोटे पहाड़ों के पीछे से आग के लाल-लाल चक्र का दृश्य कभी भी नहीं भूला जा सकता है। सूर्यास्त के बाद एक रहस्यपूर्ण खामोशी-सी छा जाती है। शाम को ये टीले सांस्कृतिक कार्यक्रमों के आयोजन के लिए एक शानदार पृष्ठभूमि का काम देते हैं। एक अस्थायी मंच पर लोक नर्तक कार्यक्रम करते हैं और कुछ ही मिनटों में सुंदर स्वरों और संगीत का जादू सबको वशीभूत कर लेता है। अंतरराष्ट्रीय ख्याति प्राप्त कलाकारों को यहां प्रदर्शन के लिए चुना जाता है। रेगिस्तान की आत्मा खुले

दिल से अतिथियों का स्वागत करती है। व्यावसायिक लंगाओं, मंगिनियारों के मोहक लोक संगीत और घेर, धप, छाड़ी, मोरिया, घूमड़ और त्रेहटालू जैसे आकर्षक नृत्य लोगों

पूनम स्टेडियम में बड़े पैमाने पर कुछेक सांस्कृतिक कार्यक्रमों का भी आयोजन करता है। यहां का वातावरण बहुत ही आकर्षक लगता है और कार्यक्रम देखने के लिए अपार



को मंत्रमुग्ध कर देते हैं। जब कालेबेलिया नर्तकों के नृत्य की घोषणा होती है तो चारों ओर तालियों की गड़गड़हट सुनाई देने लगती है। फुर्तीली युवा लड़कियों द्वारा किया जाने वाला यह नृत्य बिजली की तरह असर करता है और सबको मंत्रमुग्ध कर देता है। कालेबेलिया नृतकों ने जहां कहीं भी नृत्य प्रदर्शन किया है सबने इसकी खूब सराहना की है। मिस्त्र के बले नृतकों की भांति ये संपरे दिल मोह लेते हैं। इनकी गति, लय और कला कौशल उत्कृष्ट और मोहक होते हैं।

राजस्थान पर्यटन विकास निगम किले के ठीक नीचे स्थानीय

जनसमूह उमड़ पड़ता है। विविध रंगों से सजे ऊंटों की परेड़ देखने लायक होती है। सबसे ज्यादा मजा राजस्थानी पगड़ियों को देखकर आता है जो चमकदार पीले, संतरी, गुलाबी और लाल रंगों की होती हैं और बड़े शानदार ढंग से सिर पर बांधी जाती हैं। काफी तेज नृत्य करने के बावजूद ये नीचे नहीं गिरती हैं। सफेद जैकेट और लंबे घाघरे पहने घेर नृतकों का नृत्य बहुत अच्छा होता है। ऊंटों की दौड़, ऊंटों की कलाबाजियां, ऊंट सवारी प्रतियोगिता, रस्साकशी, पगड़ी बांधने की प्रतियोगिता और सबसे शानदार मूँछ रखने का पुरस्कार ऐसे खेल-तमाशे हैं जो सबको अच्छे लगते हैं।



पर्यटकों की पसंद बना खजुराहो

भारत का हृदय मध्यप्रदेश अपने आप में पर्यटकों के लिए विविध आकर्षण संजोये हुए है। पर्यटकों की विभिन्न रुचियों का आनंद दायक, संतोष जनक, निराकरण मध्यप्रदेश के पर्यटन नक्शे में समाहित है। मध्यप्रदेश सांस्कृतिक एवं ऐतिहासिक दृष्टि से प्राचीनकाल से महत्वपूर्ण एवं गौरवशाली रहा है। एक अधिकृत जानकारी के मुताबिक मध्यप्रदेश में लगभग 20 पर्यटन केन्द्र हैं। लेकिन जहां विदेशी पर्यटक सबसे ज्यादा पहुंचते हैं वह केन्द्र है खजुराहो।



विश्व प्रसिद्ध खजुराहो अपने मूर्तिशिल्प प्रेम और काम कला की परिपूर्णता के लिए कारण भारतीय और विदेशी पर्यटकों के लिए आकर्षण और चर्चा का विषय रहा है। भारतीय स्थापत्य कला के जीवंत प्रतीक इन मंदिरों को दुनिया भर में सर्वश्रेष्ठ माने जाने के कारण ही प्रति वर्ष लाखों की संख्या में देशी-विदेशी पर्यटक इसके सम्मोहन में बंधे बार-बार यहां आते हैं और हर बार इन कलाकृतियों के नये अर्थ निकालते हैं। इतिहासकारों के अनुसार इन मंदिरों का निर्माण काल इ 900 से 1100 ई.के बीच माना जाता है। हिन्दू धर्म और दर्शन के नैतिक और

आध्यात्मिक महत्व को स्पष्ट करने के लिए चंदेल शासकों ने 85 मंदिरों का निर्माण करवाया था, परंतु समय का प्रहार सहते-सहते केवल 22 मंदिर ही शेष बचे हैं। कुछ जीर्ण शीर्ण अवस्था में हैं, तो कुछ के अवशेष ही प्राचीन काल के वैभव की झलक

दिखा जाते हैं। यह भी मान्यता है कि खजुराहो के मंदिर भगवान शंकर और माता पार्वती के विवाह के आयोजन की खुशी में बनवाए गए, तभी यहा की मूर्तियों में भगवान शंकर की बरात समेत तमाम क्षणों को उकेरा गया है, जबकि चीनी यात्री हेनसांग के अनुसार खजुराहो में 1000 ब्राह्मण थे, जिन्होंने मूर्ति पूजक होने के कारण इन मंदिरों का निर्माण करवाया। कुछ अन्य विद्वानों का मानना है कि खजुराहो के मूर्ति शिल्प में कामुक मूर्तियां उस समय के तांत्रिकों और कापालिकों की तंत्र साधना की अभिव्यक्ति है तो संयुक्त समागम उनके किसी अनुष्ठान के प्रतीक है। खजुराहो के ये मंदिर उत्थान और पतन के मूक साक्षी भी

रहे हैं। 13 वीं शताब्दी के कुतुबुद्दीन ऐबक द्वारा चंदेलों को अपनी रक्षा के लिए भागना पड़ा। इसके बाद महमूद गजनवी के आक्रमण के समय भी अधिकतर मूर्तियां नष्ट हो गयीं और उसके बाद तो खजुराहो जैसे कालचक्र की धूल में खो गया, परंतु 1816 में इतिहासकार फ्रेंकलिन द्वारा इसकी खोज की गयी और 19 वीं सदी में पुरातत्वविद् एलेक्जेंडर कनिंघम की खोज के बाद खजुराहो पूरी तरह चर्चा में आ गया। वर्ष 1998 में यूनेस्को ने भी खजुराहो को विश्व पुरातात्विक स्थान घोषित कर दिया है। खजुराहो के मंदिरों की 80 प्रतिशत मूर्तियां जहां देवी-देवताओं



की हैं वहीं 10 प्रतिशत मूर्तियां तत्कालीन जीवन की झांकियां प्रस्तुत करती हैं। जीवन की दैनिक क्रियाओं-चक्की पीसना, लकड़ी काटना, गड्डे खोदना, अध्ययन करना, शिकार खेलना आदि दृश्यों का सुंदर चित्रण किया गया है। इन मंदिरों का निर्माण तीन समूहों-पश्चिमी पूर्वी एवं दक्षिणी खंडों में बांटा किया गया है। जिनमें तीन कक्ष बनाए गए हैं। मंदिरों में प्रवेश करते ही अर्द्ध-मंडप, फिर मिलन कक्ष मंडप और अन्त में पूजा स्थल गर्भगृहों का निर्माण किया है, जबकि काम-क्रीड़ा वाली मूर्तियां बिना मंडपों के ही बनायी गयी हैं।

बिना डाइटिंग करें वजन कम



हम हमेशा सोचते हैं की हमारा जीवन खुशियों से भरा हो, लेकिन एक खुशनुमा जिन्दगी के लिए सबसे ज्यादा जरूरत होती है स्वस्थ शरीर की। हमारी कोशिश हमेशा रहती है कि हम स्वस्थ रहें लेकिन हम अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए खुद को बहुत सजा देते हैं, जैसे कि चावल नहीं खा सकते, मक्खन वाले परांठे खाए तो मोटे हो जायेंगे आदि। लेकिन ऐसा कुछ नहीं है, स्वस्थ रहने के लिए हमें सिर्फ संयम से काम लेना होता है। खुद को भूखा रखने से अगर आपको लगता है कि आप पतले हो जायेंगे तो आप सौ फीसदी गलत हैं।

मैं आपकी डाइट गुरु नहीं बन रही हूँ, मैं आपको सिर्फ यह बताना चाहती हूँ कि अगर आप डेली खाए जाने वाले लजीज व्यंजनों को खाने का सही तरीका सीख जायेंगे तो आपको कभी भी डाइटिंग करने की जरूरत नहीं पड़ेगी। मैं आपको बहुत रोचक और महत्वपूर्ण जानकारी देने वाली हूँ जिसको अगर आपने लगातार अपने जीवन में अपनाया तो आपको स्वस्थ होने के साथ-साथ फिट होने से कोई नहीं रोक सकता। रुजूता दिवाकर का नाम शायद आपने सुना होगा, अगर नहीं सुना तो करीना कपूर को तो 100 फीसदी जानते हैं? करीना कपूर खुद को फिट रखने के लिए काफी फेमस हैं। रुजूता दिवाकर करीना कपूर की डाइटिशियन हैं। रुजूता अभी हाल ही में अपना फिटनेस मंत्र सबके सामने लेकर आई हैं, जोकि कुछ हफ्तों का रेगुलर प्लान है। आज मैं उनके पहले हफ्ते का प्लान आपसे शेयर करने जा रही हूँ। पतला और फिट होने के लिए आपको खाना छोड़ने की बिलकुल भी जरूरत नहीं

है बल्कि खाना सही तरीके से खाने की जरूरत है। हम जो भी खाते हैं उसे बहुत ही चाव के साथ खाना चाहिए भले ही वह रस्ते की आलू टिक्की क्यों ना हो। हमें प्रकृति को धन्यवाद करना चाहिए और अपने भोजन में



प्राणिक तत्त्वों को ढूँढना चाहिए न की कैलोरी। आइये जानते हैं इस सप्ताह हमें क्या कदम उठाना है खुद को फिट और हेल्दी रखने के लिए-
नाश्ता जरूर करें- भूलकर भी नाश्ता करना कभी नहीं

भूलना चाहिए, आपका नाश्ता आपके मष्तिष्क के लिए सबसे ज्यादा जरूरी होता है। बचपन से ही बच्चों को नाश्ते की आदत डलवा देनी चाहिए जिससे उनको दिनभर निर्णय लेने की क्षमता और दृढ़ता बनी रहती है। अगर आप सुबह का नाश्ता नहीं करते हैं तो आपका मेटाबोलिज्म कम हो जाता है जिससे आपका फैट बढ़ना शुरू हो जाता है। मुझे लगता है अब आपको समझ आ गया होगा कि सुबह का नाश्ता कितना महत्वपूर्ण है।

2 घंटे के अन्तराल पर खाते रहना- इसका मतलब यह नहीं कि आप दिनभर ओवर ईटिंग करते रहें। नाश्ता, दोपहर और रात के खाने में काफी देर का गैप हो जाता है इसलिए हमें हर 2 घंटे में थोड़ा सा कुछ हेल्दी खाते रहना चाहिए जिससे हमारा मेटाबोलिज्म बढ़ने लगता है और हमें खुद को काफी फिट फील होता है।

रात का खाना सोने से 3 घंटे पहले- अगर आप सोने से कम से कम 3 घंटे पहले खाना खाते हैं तो आपका पाचन तंत्र उस खाने को फैट में नहीं बदलने देता बल्कि उसे अच्छे से पचा देता है और आपको अच्छी नींद आती है।

ढेर सारा पानी पियें- मुझे पता है कि यह बात सबको पता है कि हमें ढेर सारा पानी पीना चाहिए लेकिन क्या यह भी

पता है कि कैसे कितना पानी पीना चाहिए? आपने देखा होगा की हमारे पेशाब में कभी-कभी हल्दी जैसा रंग दिखता है, कभी ज्यादा तो कभी कम। हमें दिनभर में इतना पानी पीना चाहिए की हमारे पेशाब में यह हल्दी जैसा पीला रंग न रहे।

एक्सरसाइज- अगर आप ऊपर बतायी हुई 4 बातों को फॉलो करते हैं तो आपके जीवन में बहुत बड़ा परिवर्तन आएगा और अगर आप ओवर वेट हैं तो इन सब चीजों

के साथ साथ एक्सरसाइज

भी करनी होगी। हफ्ते में काम से कम 3-4 घंटे का वर्कआउट बहुत ही ज्यादा जरूरी है, मतलब अगर आप हर रोज 30-40 मिनट एक्सरसाइज करते हैं तो आप हमेशा फिट रहेंगे, अगर आप दोस्तों के साथ पार्क में टहलने को एक्सरसाइज बोलते हैं तो आप पूरी तरह से गलत हैं।

प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने वाले फिलहाल क्या करें?

व्यायाम के माध्यम से खुद को तंदुरुस्त रखने की कोशिश करनी चाहिए। क्योंकि फिजिकल एक्टिविटी के नाम पर इस वक्त आप कम्युनिटी में खेल भी नहीं सकते, इसलिए यह और ज्यादा इंपॉर्टेंट हो जाता है कि अपनी दिनचर्या को नियमित रखते हुए तन को स्वस्थ रखा जाए। ऐसे लाखों बच्चे होंगे जो मन में सपने सजाये होंगे कि 12वीं के बाद वह किसी इंजीनियरिंग या मेडिकल संस्थान में दाखिला लेंगे और करियर के पड़ाव में अगला कदम रखेंगे। मुसीबत यह है कि कोविड-19 के काल ने हर एक की योजनाओं पर कुठाराघात कर दिया है। सबसे मुश्किल उन बच्चों के सामने है, जिन्होंने 12वीं का एग्जाम देकर सुनहरे करियर के सपने संजोए थे। इस समय वह किमकतव्यविमूढ़ हो गए हैं।

तन और मन को रखें स्वस्थ

जी हां! किसी भी प्रकार की चिंता करने की बजाय आपको खुद को स्वस्थ रखना कहीं ज्यादा आवश्यक है। आगे क्या होगा, कौन सा करियर आप चुनेंगे, इसको लेकर बेवजह का तनाव आपको नहीं लेना चाहिए। बल्कि, इसकी बजाय आपको जितना संभव हो व्यायाम के माध्यम से खुद को तंदुरुस्त रखने की कोशिश करनी चाहिए। क्योंकि फिजिकल एक्टिविटी के नाम पर इस वक्त आप कम्युनिटी में खेल भी नहीं सकते, इसलिए यह और ज्यादा इंपॉर्टेंट हो जाता है कि अपनी दिनचर्या को नियमित रखते हुए तन को स्वस्थ

रखा जाए। इसी प्रकार यह अवस्था ऐसी है कि मन भटकाने के दौर में गुजरता है, इसलिए हर किसी के घर



में गीता रामायण जैसी किताबें भी होती हैं, उसका अध्ययन करके आप अपने मन को शांत और स्थिर रखने का प्रयत्न करें। ऑनलाइन भी कई सारी बुक्स उपलब्ध हैं, यहां तक कि ऑडियो और वीडियो बुक्स का भी आप सहारा ले सकते हैं, लेकिन आवश्यक है कि तन और मन को पूरी तरह से स्वस्थ रखा जाए।

जल्दबाजी में ना करें ऑनलाइन कोर्स में दाखिला लेने का फैसला

कई बार बच्चे जल्दबाजी में तमाम कोर्सेज में एडमिशन लेने का फैसला कर बैठते हैं। वर्तमान में कई सारी कोचिंग संस्थाएं और दूसरे एजुकेशनल इंस्टीट्यूट

ऑनलाइन ट्रेनिंग और कोचिंग देने के नाम पर भारी-भरकम फीस वसूलने लगे हैं, पर विडंबना यह है कि

ऑनलाइन ट्रेनिंग देने की उनके पास खुद बेसिक सुविधाएं नहीं हैं। कइयों के पास, उनके शिक्षक ऑनलाइन ट्रेनिंग देने में और काउंसलिंग करने में दक्ष ही नहीं हैं, और ना ही उनके पास इससे संबंधित बढ़िया इन्फ्रास्ट्रक्चर है। ऐसे में अगर आप जल्दबाजी में किसी इंस्टीट्यूट के ऑनलाइन कोर्स में एडमिशन लेने का फैसला लेते हैं तो कहीं ना कहीं बाद में आपको निराशा हाथ लगेगी। इसकी बजाय आवश्यक है कि इंटरनेट पर पहले सम्बंधित

संस्थान का फ्री डेमो देखने का प्रयत्न करें और फ्री डेमो से अगर संतुष्ट हो जाते हैं तो पार्टिकुलर संस्थान के बारे में रिव्यू देखें। इसके बाद आप प्राइस कम्पैरिजन करके किसी निश्चित कोर्स में दाखिला ले सकते हैं। लेकिन यह समझना आवश्यक है कि दाखिला लेने के पश्चात आप उपयुक्त कोर्स का कितना यूटिलाइजेशन कर सकेंगे, सिर्फ एडमिशन लेने के लिए पैसे और समय की बर्बादी न करें, बल्कि उसका उपयोगी होना सुनिश्चित करें विशेषज्ञों के अनुसार, अगर आप ध्यान रखकर फैसला लेते हैं तो उसका बेहतर उपयोग आप आसानी से सुनिश्चित कर सकेंगे।

डॉक्टर बनने के लिए जरूरी है नीट परीक्षा, ऐसे करें इसकी तैयारी

नीट परीक्षा की योग्यता की बात करें तो 12वीं में फिजिक्स, केमिस्ट्री और बायोलॉजी सबजेक्ट के साथ मिनिमम 50 परसेंट मार्क होना अनिवार्य है। इसके अलावा आवेदक की कम से कम 17 वर्ष की उम्र होना चाहिए। नीट मतलब नेशनल एलिजिबिलिटी एंट्रेंस टेस्ट! यह परीक्षा देशभर में मेडिकल कॉलेजों में एडमिशन लेने के लिए आयोजित की जाती है। 12वीं के बाद अगर आप भी डॉक्टर बनना चाहते हैं और इससे संबंधित एमबीबीएस अथवा बीडीएस की पढ़ाई करना चाहते हैं तो आप को इस नीट का एग्जाम देना ही पड़ेगा। बता दें कि नेशनल टेस्टिंग एजेंसी यानी एनटीए द्वारा इसके लिए एंट्रेंस एग्जामिनेशन प्रत्येक वर्ष आयोजित की जाती है। इस परीक्षा की योग्यता की बात करें तो 12वीं में फिजिक्स, केमिस्ट्री और बायोलॉजी सबजेक्ट के साथ मिनिमम 50 परसेंट मार्क होना अनिवार्य है। इसके अलावा आवेदक की कम से कम 17 वर्ष की उम्र होना चाहिए। जान लें कि अगर आपने 12वीं की पढ़ाई ठीक ढंग से की है, खासकर बायोलॉजी, फिजिक्स व केमिस्ट्री में, तो आप इस परीक्षा में बेहतर अंक प्राप्त कर सकते हैं, किंतु ध्यान रखने वाली

बात यह है कि यह राष्ट्रीय स्तर पर आयोजित की जाने वाली एकमात्र मेडिकल परीक्षा है। अतः कंपटीशन बेहद



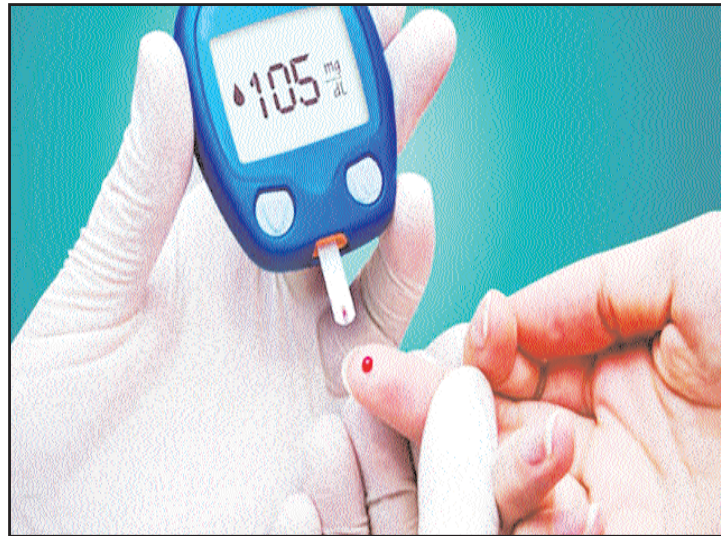
कठोर होता है। अतः मुश्किल तो होगी, किन्तु यह नामुमकिन कतई नहीं है! परीक्षा के माध्यम की बात करें तो हिंदी और अंग्रेजी में इसके प्रश्न दिए जाते हैं। अगर आप इस परीक्षा में पास हो जाते हैं तो ऑनलाइन इसकी काउंसलिंग होती है और नेशनल लेवल के अलावा स्टेट लेवल पर भी इसकी काउंसलिंग कंडक्ट की जाती है। इसमें अलग-अलग कैटेगरी के हिसाब से सीटों को आवंटित किया जाता है। एनटीए की ऑफिशियल

वेबसाइट nta.ac.in पर इसकी दूसरी कई जानकारीयां आपको मिल जाएंगी। यहां तक कि आप मॉक टेस्ट का पेपर भी यहाँ से डाउनलोड कर सकते हैं और उस हिसाब से अपनी तैयारी को धार दे सकते हैं। करियर एक्सपर्ट्स तैयारी के लिए सलाह देते हैं कि आपको काफी पहले से इस पर ध्यान देना होता है, किंतु जिस स्तर का टफ एग्जामिनेशन होता है, उसे देखते हुए आपको अंतिम के तकरीबन 2 महीने बेहद सटीकता से रिवीजन पर बिताना होगा। इसके लिए आपको न केवल स्ट्रेस से बचना होगा, बल्कि बेहतरीन तैयारी के लिए पूरी शेड्यूलिंग करके अलग-अलग सबजेक्ट पर ध्यान देना होगा। ध्यान रहे! यह कोई साधारण एग्जामिनेशन नहीं है, इसलिए आप भिन्न एक्सपर्ट्स से मार्गदर्शन लेने में संकोच ना करें। अंत में आपको संपूर्ण सिलेबस पर ध्यान देना होता है और सिलेक्टिव टॉपिक्स को स्टडी करने से बचना है। आपको सम्पूर्ण कोर्स के अधिक से अधिक हिस्सों को, कम से कम समय में कवर करने की कोशिश करनी चाहिए। ध्यान रहे, इसका कोई शॉर्टकट नहीं है, बल्कि कड़ी मेहनत ही आपको इसमें इक्षित परिणाम दे सकती है।

मधुमेह ने एक बार पकड़ा तो फिर छोड़ेगा नहीं, इस तरह बचें

आजकल के इस भागदौड़ भरे युग में अनियमित जीवनशैली के चलते जो बीमारी सर्वाधिक लोगों को अपनी गिरफ्त में ले रही है वह है मधुमेह। मधुमेह को धीमी मौत भी कहा जाता है। यह ऐसी बीमारी है जो एक बार किसी के शरीर को पकड़ ले तो उसे फिर जीवन भर छोड़ती नहीं। इस बीमारी का जो सबसे बुरा पक्ष है वह यह है कि यह शरीर में अन्य कई बीमारियों को भी निमंत्रण देती है। मधुमेह रोगियों को आंखों में दिक्कत, किडनी और लीवर की बीमारी और पैरों में दिक्कत होना आम है। पहले यह बीमारी चालीस की उम्र के बाद ही होती थी लेकिन आजकल बच्चों में भी इसका मिलना चिंता का एक बड़ा कारण हो गया है। जब हमारे शरीर के पैन्क्रियाज में इंसुलिन का पहुंचना कम हो जाता है तो खून में ग्लूकोज का स्तर बढ़ जाता है। इस स्थिति को डायबिटीज कहा जाता है। इंसुलिन एक हार्मोन है जोकि पाचक ग्रंथि द्वारा बनता है। इसका कार्य शरीर के अंदर भोजन को एनर्जी में बदलने का होता है। यही वह हार्मोन होता है जो हमारे शरीर में शुगर की मात्रा को कंट्रोल करता है। मधुमेह हो जाने पर शरीर को भोजन से एनर्जी बनाने में कठिनाई होती है। इस स्थिति में ग्लूकोज का बढ़ा हुआ स्तर शरीर के विभिन्न अंगों को नुकसान पहुंचाना शुरू कर देता है। यह रोग महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों में अधिक होता है। मधुमेह ज्यादातर वंशानुगत और जीवनशैली बिगड़ी होने के कारण होता है। इसमें वंशानुगत को टाइप-1 और अनियमित जीवनशैली की वजह से होने वाले मधुमेह को टाइप-2 श्रेणी में रखा जाता है। पहली श्रेणी के अंतर्गत वह लोग आते हैं जिनके परिवार में माता-पिता, दादा-दादी में से किसी को मधुमेह हो तो परिवार के सदस्यों को यह बीमारी होने की संभावना अधिक रहती है। इसके अलावा यदि आप शारीरिक श्रम कम करते हैं, नींद पूरी नहीं लेते, अनियमित खानपान है और ज्यादातर फास्ट फूड और मीठे खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं तो मधुमेह होने की संभावना बढ़ जाती है। डायबिटीज के मरीजों में सबसे ज्यादा मौत हार्ट अटैक या स्ट्रोक

से होती है। जो व्यक्ति डायबिटीज से ग्रस्त होते हैं उनमें हार्ट अटैक का खतरा आम व्यक्ति से पचास गुना ज्यादा बढ़ जाता है। शरीर में ग्लूकोज की मात्रा बढ़ने से हार्मोनल बदलाव होता है और कोशिशएं क्षतिग्रस्त होती हैं जिससे खून की नलिकाएं और नसें दोनों प्रभावित होती हैं। इससे धमनी में रुकावट आ सकती है या हार्ट अटैक हो सकता है। स्ट्रोक



का खतरा भी मधुमेह रोगी को बढ़ जाता है। डायबिटीज का लंबे समय तक इलाज न करने पर यह आंखों की रेटिना को नुकसान पहुंचा सकता है। इससे व्यक्ति हमेशा के लिए अंधा भी हो सकता है। अपने ग्लूकोज स्तर को जांचें और भोजन से पहले यह 100 और भोजन के बाद 125 से ज्यादा है तो सतर्क हो जाएं। हर तीन महीने पर HbA1c टेस्ट कराते रहें ताकि आपके शरीर में शुगर के वास्तविक स्तर का पता चलता रहे। उसी के अनुरूप आप डॉक्टर से परामर्श कर दवाइयां लें।

- अपनी जीवनशैली में बदलाव करें और शारीरिक श्रम करना शुरू करें। जिम नहीं जाना चाहते हैं तो दिन में तीन से चार किलोमीटर तक जरूर पैदल चलें या फिर योग करें।

- कम कैलोरी वाला भोजन खाएं। भोजन में मीठे को बिलकुल खत्म कर दें। सब्जियां, ताजे फल, साबुत अनाज, डेयरी उत्पादों और ओमेगा-3 वसा

के स्रोतों को अपने भोजन में शामिल कीजिये। इसके अलावा फाइबर का भी सेवन करना चाहिए। दिन में तीन समय खाने की बजाय उतने ही खाने को छह या सात बार में खाएं। धूम्रपान और शराब का सेवन कम कर दें या संभव हो तो बिलकुल छोड़ दें।

- ऑफिस के काम की ज्यादा टेंशन नहीं रखें और रात को पर्याप्त नींद लें। कम नींद सेहत के लिए ठीक नहीं है। तनाव को कम करने के लिए आप ध्यान लगाएं या संगीत आदि सुनें।

- नियमित रूप से स्वास्थ्य की जांच कराते रहें और शुगर लेवल को रोजाना मॉनीटर करें ताकि वह कभी भी लेवल से ज्यादा नहीं हो।

एक बार शुगर बढ़ जाता है तो उसके लेवल को नीचे लाना काफी मुश्किल काम होता है और इस दौरान बढ़ा हुआ शुगर स्तर शरीर के अंगों पर अपना बुरा प्रभाव छोड़ता रहता है।

- गेहूं और जौ 2-2 किलो की मात्रा में लेकर एक किलो चने के साथ पिसवा लें। इस आटे की बनी चपातियां ही भोजन में खाएं।

- मधुमेह रोगियों को अपने भोजन में करेला, मेथी, सहजन, पालक, तुरई, शलगम, बैंगन, परवल, लौकी, मूली, फूलगोभी, ब्रौकोली, टमाटर, बंद गोभी और पत्तेदार सब्जियों को शामिल करना चाहिए।

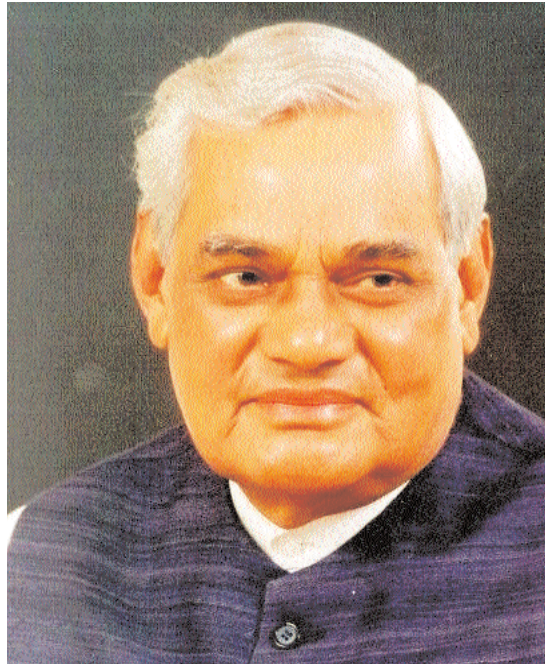
- फलों में जामुन, नींबू, आंवला, टमाटर, पीपता, खरबूजा, कच्चा अमरूद, संतरा, मौसमी, जायफल, नाशपाती को शामिल करें। आम, केला, सेब, खजूर तथा अंगूर नहीं खाना चाहिए क्योंकि इनमें शुगर ज्यादा होता है।

राष्ट्र प्रथम, सदैव प्रथम के सिद्धांत पर आजीवन चलते रहे अटल बिहारी वाजपेयी

भा रत माँ के सच्चे सपूत, राष्ट्र पुरुष, राष्ट्र मार्गदर्शक, सच्चे देशभक्त ना जाने कितनी उपाधियों से पुकार जाता था भारत रत्न अटल बिहारी वाजपेयी जी को वो सही मायने में भारत रत्न थे। इन सबसे भी बढ़कर पंडित अटल बिहारी वाजपेयी जी एक अच्छे इंसान थे। जिन्होंने जमीन से जुड़े रहकर राजनीति की और 'जनता के प्रधानमंत्री' के रूप में लोगों के दिलों में अपनी खास जगह बनायी थी। एक ऐसे इंसान जो बच्चे, युवाओं, महिलाओं, बुजुर्गों सभी के बीच में लोकप्रिय थे। देश का हर युवा, बच्चा उन्हें अपना आदर्श मानता था। अटल बिहारी वाजपेयी जी ने आजीवन अविवाहित रहने का निर्णय लिया और जिसका उन्होंने अपने अंतिम समय तक निर्वहन किया। बेशक अटल बिहारी वाजपेयी जी कुंवारे थे लेकिन देश का हर युवा उनकी संतान की तरह था। देश के करोड़ों बच्चे और युवा उनकी संतान थे। पंडित अटल बिहारी वाजपेयी जी का बच्चों और युवाओं के प्रति खास लगाव था। इसी लगाव के कारण पंडित अटल बिहारी वाजपेयी जी बच्चों और युवाओं के दिल में खास जगह बनाते थे। भारत की राजनीति में मूल्यों और आदर्शों को स्थापित करने वाले राजनेता और प्रधानमंत्री के रूप में पंडित अटल बिहारी वाजपेयी जी का काम बहुत शानदार रहा। उनके कार्यों की बदौलत ही उन्हें भारत के ढांचागत विकास का दूरदृष्टि कहा जाता है। सब के चहेते और विरोधियों का भी दिल जीत लेने वाले बहुआयामी व्यक्तित्व के धनी पंडित अटल बिहारी वाजपेयी का सार्वजनिक जीवन बहुत ही बेदाग और साफ सुथरा था इसी बेदाग छवि और साफ सुथरे सार्वजनिक जीवन की वजह से अटल बिहारी वाजपेयी जी का हर कोई सम्मान करता था। उनके विरोधी भी उनके प्रशंसक थे। पंडित अटल बिहारी वाजपेयी जी के लिए राष्ट्रहित सदा सर्वोपरि रहा। तभी उन्हें राष्ट्रपुरुष कहा जाता था।

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के प्रचारक से लेकर प्रधानमंत्री तक का सफर तय करने वाले युग पुरुष अटल बिहारी वाजपेयी जी का जन्म ग्वालियर में बड़े दिन के अवसर पर 25 दिसम्बर 1924 को हुआ। अटल जी के पिता का नाम पण्डित कृष्ण बिहारी वाजपेयी और माता का नाम कृष्णा वाजपेयी था। पिता पण्डित कृष्ण बिहारी वाजपेयी ग्वालियर में अध्यापक थे। कृष्ण बिहारी वाजपेयी साथ ही साथ हिन्दी व ब्रज भाषा के सिद्धहस्त कवि भी थे। अटल बिहारी वाजपेयी मूल रूप से उत्तर प्रदेश राज्य के आगरा जिले के प्राचीन

स्थान बटेश्वर के रहने वाले थे। इसलिए अटल बिहारी वाजपेयी का पूरे ब्रज सहित आगरा से खास लगाव था। अटल बिहारी वाजपेयी जी की बीए की शिक्षा ग्वालियर के वर्तमान में लक्ष्मीबाई कालेज के नाम से जाने वाले विक्टोरिया कालेज में हुई। ग्वालियर के विक्टोरिया कालेज से स्नातक करने के बाद अटल



बिहारी वाजपेयी ने कानपुर के डीएवी महाविद्यालय से कला में स्नातकोत्तर उपाधि भी प्रथम श्रेणी में प्राप्त की। अटल बिहारी वाजपेयी एक प्रखर वक्ता और कवि थे। ये गुण उन्हें उनके पिता से वंशानुगत मिले। अटल बिहारी वाजपेयी जी को स्कूली समय से ही भाषण देने का शौक था और स्कूल में होने वाली वाद-विवाद, काव्य पाठ और भाषण जैसी प्रतियोगिताएँ में हमेशा हिस्सा लेते थे। अटल बिहारी वाजपेयी छात्र जीवन से ही राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के स्वयंसेवक बने और राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की शाखाओं में हिस्सा लेते रहे। अटल बिहारी वाजपेयी ने अपने जीवन में पत्रकार के रूप में भी काम किया और लम्बे समय तक राष्ट्रधर्म, पांचजन्य और वीर अर्जुन आदि राष्ट्रीय भावना से ओत-प्रोत अनेक पत्र-पत्रिकाओं का सम्पादन भी किया। अटल बिहारी वाजपेयी जी भारतीय जनसंघ के संस्थापक सदस्य थे और उन्होंने लंबे समय तक डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी और पंडित दीनदयाल उपाध्याय जैसे प्रखर राष्ट्रवादी नेताओं के

साथ काम किया।

कारगिल युद्ध में विजयश्री के बाद हुए 1999 के लोकसभा चुनाव में भाजपा फिर अटल बिहारी वाजपेयी के नेतृत्व में सबसे बड़ी पार्टी के रूप में उभरी। सबसे बड़ी पार्टी के रूप में उभरने के बाद भाजपा ने अटल बिहारी वाजपेयी के नेतृत्व में 13

दलों से गठबंधन करके राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन के रूप में सरकार बनायी। और अटल बिहारी वाजपेयी की सरकार ने अपना पूरा पांच साल का कार्यकाल पूर्ण किया। इन पाँच वर्षों में अटल बिहारी वाजपेयी ने देश के अन्दर प्रगति के अनेक आयाम छुए। और राजग सरकार ने गरीबों, किसानों और युवाओं के लिए अनेक योजनाएँ लागू की। अटल सरकार ने भारत के चारों कोनों को सड़क मार्ग से जोड़ने के लिए स्वर्णिम चतुर्भुज परियोजना की शुरुआत की और दिल्ली, कलकत्ता, चेन्नई व मुम्बई को राजमार्ग से जोड़ा गया। 2004 में कार्यकाल पूरा होने के बाद देश में लोकसभा चुनाव हुआ और भाजपा के नेतृत्व वाले राजग ने अटल बिहारी वाजपेयी के नेतृत्व में शाइनिंग इंडिया का नारा देकर चुनाव लड़ा। लेकिन इन चुनावों में किसी भी दल को बहुमत नहीं मिला। लेकिन वामपंथी दलों के समर्थन से काँग्रेस ने मनमोहन सिंह के नेतृत्व में केंद्र

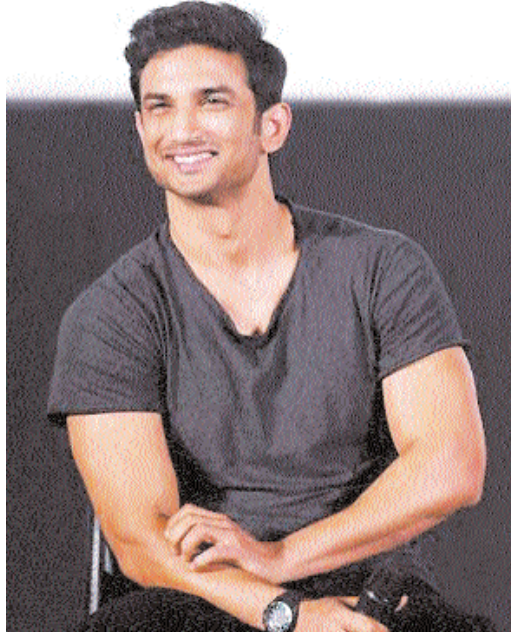
की सरकार बनायी और भाजपा को विपक्ष में बैठना पड़ा। इसके बाद लगातार अस्वस्थ रहने के कारण अटल बिहारी वाजपेयी ने राजनीति से सन्यास ले लिया। अटल जी को देश-विदेश में अब तक अनेक पुरस्कारों से सम्मानित किया जा चुका है। राष्ट्रपति प्रणब मुखर्जी ने 2015 में भारत के सर्वोच्च सम्मान भारत रत्न से पूर्व प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी को उनके घर जाकर सम्मानित किया। भारतीय राजनीति के युगपुरुष, श्रेष्ठ राजनीतिज्ञ, कोमलहृदय संवेदनशील मनुष्य, वज्रबाहु राष्ट्रप्रेमी, भारतमाता के सच्चे सपूत, अजातशत्रु पूर्व प्रधानमंत्री श्री अटल बिहारी वाजपेयी जी का 16 अगस्त 2018 को 93 साल की उम्र में इसी साल दिल्ली के एम्स में इलाज के दौरान निधन हो गया। उनका व्यक्तित्व हिमालय के समान विराट था। अटल जी भारत देश के लोगों के जीवन में अपनी महान उपलब्धियों और अपने विचारों का ऐसा उजाला डाल कर गए हैं जो कि देश के नौजवानों को सदा राह दिखाते रहेंगे।

संघर्ष से ऊंचाईयों पर पहुंचे थे सुशांत

बॉ

लीवुड एक्टर सुशांत सिंह अब हमारे बीच नहीं है लेकिन काफी कड़े संघर्ष से ऊंचाईयों तक का सफर उन्होंने तय किया था। 2013 में काय पो छे से फिल्म इंडस्ट्री में प्रवेश करने वाले सुशांत सिंह राजपूत इससे पहले किस देश में बसता है यह दिल से टीवी जगत में प्रवेश कर चुके थे और एकता कपूर के बहुचर्चित सीरियल पवित्र रिश्ता से उन्होंने अपनी एक समर्थ अभिनेता की पहचान बना ली थी अंकिता के साथ मानव और रचना के रूप में उनकी जोड़ी को सर्वश्रेष्ठ जोड़ी का पुरस्कार भी मिला था. बिहार में पटना में जन्मे थे. है. उनके पिता सरकारी अधिकारी हैं. उनका परिवार साल 2000 के शुरूआती समय में दिल्ली में बस गया. सुशांत की 4 बहनों में से एक मीतू सिंह राज्य स्तर की क्रिकेट खिलाड़ी हैं. अभी कुछ दिन पहले ही वह अपनी मां की इच्छा अनुसार अपने ननिहाल मालडीह भी गए थे. सुशांत सिंह ने दिल्ली कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग से इंजीनियरिंग की डिग्री भी हासिल की थी लेकिन विद्यालय जीवन से ही नाटकों एवं संगीत कार्यक्रमों में बढ़ चढ़कर हिस्सा लेने वाले सुशांत सिंह का सपना था एक्टर बनने का जिसके चलते उन्होंने मुंबई का रुख किया था वह पहुंचकर सुशांत को काफी संघर्ष भी करना पड़ा यहां तक की 6 लोगों के साथ रूम शेयर करना पड़ा थियेट्रों के चक्कर लगाने पड़े और महज ?250 के मेहनताने पर नाटकों में अभी ने करना पड़ा और बैकस्टेज डांसर के रूप में नाचना भी पड़ा. सुशांत दृढ़ इरादों वाले युवा थे उन्होंने सब स्वीकार किया मगर मुंबई को पीठ नहीं दिखाई और 2008 के आते-आते वह टीवी सीरियल्स में सक्रिय हो गए जब उनका सीरियल पवित्र रिश्ता बहुत अच्छा टीआरपी ले रहा था तभी 2013 में उन्हें कई पो चे का ऑफर मिला और अपनी पहली ही फिल्म से उन्होंने बेस्ट डेब्यू एक्टर का पुरस्कार भी प्राप्त किया. अपनी स्वर्गीय मां से बेहद प्यार करने वाले सुशांत सिंह राजपूत मजबूत दिल के लेकिन बहुत भावुक इंसान थे अभी कुछ दिन पहले ही उन्होंने इंस्टाग्राम पर ट्वीट किया था की उनके मुस्कुराते हुए सपने पूरे होने लगे हैं और यह जिंदगी चल रही है लेकिन 14 जून की सुबह जब उनके घर काम करने वाले नौकर ने उनका दरवाजा खटखटाया और अंदर से कोई आवाज नहीं आई तब पुलिस को सूचना देने पर पता चला कि 2015 में ?20 करोड़ रुपए में खरीदे गए मुंबई के बांद्रा में अपने घर में फांसी लगाकर बॉलीवुड के इस उभरते सुपर स्टार ने अपने घर में फांसी लगाकर जान दे दी है. सुशांत सिंह शुद्ध देसी रोमांस फिल्म में वाणी कपूर और परिणीति चोपड़ा के

साथ आए थे पर उन्होंने सबसे ज्यादा चर्चा एम एस धोनी अनटोल्ड स्टोरी में भारतीय टीम के पूर्व कप्तान एम एस धोनी का किरदार निभा कर बटोरी थी जो सुशांत के करियर की पहली फिल्म थी जिसने सौ करोड़ का कलेक्शन किया था. सुशांत इसके अलावा फिल्म सोनचिड़िया और छिछोरे जैसी फिल्मों में नजर आ चुके थे. इस फिल्म में एक तलाकशुदा व्यक्ति के



रूप में अपने बेटे को आत्महत्या किसी समस्या का हर नहीं है जैसा डायलॉग बोलते हुए नजर आए थे फिल्म इस बात पर केंद्रित थी कि सफलता के बाद के प्लान पर तो सब काम करते हैं लेकिन असफलता के बाद के प्लान के बारे में बहुत कम लोग सोच पाते हैं ऐसा सकारात्मक संदेश देने वाले सुशांत अचानक 14 जून को फिल्म इंडस्ट्री को वह अपने चाहने वालों को रोता भी लगता छोड़कर चल गए. उनकी आखिरी फिल्म केदारनाथ थी जिसमें उन्होंने ने सारा अली खान के साथ अभिनय किया था. एमएस धोनी एनअनटोल्ड स्टोर दो सौ करोड़ का बिजनेस किया था. इसी 10 जून को ही सुशांत सिंह राजपूत की पूर्व मैनेजर दिशा सालियान ने भी एक बहुमंजिला इमारत से कूदकर जान दे दी थी. इस घटना के महज चंद दिनों बाद ही सुशांत सिंह राजपूत ने भी मुंबई स्थित अपने घर में खुदकुशी कर ली. सुशांत ने यह कदम क्यों उठाया इसके कारणों का फिल्हाल पता नहीं चल सका है. केवल 7 साल पहले 2013 में अपने फिल्म करियर की शुरुआत करने वाले सुशांत ने भले ही गिनती की फिल्मों में काम किया हो लेकिन उनके अभिनय को उनकी करीब-करीब हर एक फिल्म में सराहना मिली तथा उनके पास

काम की भी कोई कमी नहीं थी अपनी पहली फिल्म में राजकुमार राव के साथ काम करने के बाद सुशांत का कैरियर ऊंचाई की तरफ ही था ऐसे में अचानक उनके आत्महत्या करने की ख्योरी गले नहीं उतरती है लेकिन साथ ही साथ पुलिस को उनकी अपार्टमेंट से उनके कुछ प्रिस्क्रिप्शन मिले हैं जिनसे अंदेशा लगाया जा रहा है कि वें इन दिनों फ्रस्ट्रेशन में चल रहे थे तथा अवसाद की दवाई ले रहे थे. अब सच क्या है सुशांत जैसे समर्थ अभिनेता ने आत्महत्या की या उनकी जीवन को लेने के लिए कोई षड्यंत्र किया गया अथवा वह कोरोना अथवा अवसाद या प्रेम में असफलता की वजह से जीवन त्याग बैठे यह तो पुलिस की जांच के बाद ही पता चलेगा लेकिन बॉलीवुड ने अपना एक उभरता हुआ सितारा क्षमता वाला अभिनेता बेसहारा बच्चों की शिक्षा के लिए योगदान देने वाला उदार दानवीर और जीवट वाले युवा को खो दिया है . चार बहनों ने अपना इकलौता भाई और माता-पिता ने अपना इकलौता बेटा खो दिया है यदि सुशांत ने आत्महत्या की है तो यह एक दिल दहला देने वाली त्रासदी है और बार-बार यह पूछा जाएगा की शांत स्वभाव की सुशांत इतने अशांत क्यों हुए कि वह समय असमय ही यह दुनिया छोड़ गए.

एमएस धोनी: द अनटोल्ड स्टोरी

एमएस धोनी - द अनटोल्ड स्टोरी से सुशांत सिंह काफी चर्चा में आए और उनके करियर को एक बार फिर इससे बूस्ट मिला. इस फिल्म में उन्होंने भारतीय क्रिकेटर महेंद्र सिंह धोनी का किरदार निभाया था और यह उनकी बायोपिक थी. इस फिल्म को काफी सराहा. ये फिल्म सुशांत सिंह राजपूत के करियर की सबसे बड़ी हिट फिल्म है. इस मूवी के लिए सुशांत को सर्वश्रेष्ठ अभिनेता के फिल्मफेयर अवॉर्ड के लिए नामित किया गया.

केदारनाथ

सारा अली खान के साथ सुशांत साल 2018 में फिल्म केदारनाथ में नजर आए थे. इस फिल्म में सुशांत सिंह एक मुस्लिम युवक मंसूर खान के रूप में नजर आए थे. ये फिल्म केदारनाथ में आई प्राकृतिक आपदा को केंद्र में रखकर बनी है.

छिछोरे

पिछले साल रिलीज हुई उनकी फिल्म छिछोरे पांच दोस्तों की कहानी पर आधारित है. इस फिल्म में सुशांत के साथ श्रद्धा कपूर लीड रोल में नजर आई थीं. फिल्म के गानों को काफी पसंद किया गया था. अभी उनकी एक फिल्म फ्लोर पर भी थी जिसकी शूटिंग कोरोना संक्रमण के चलते स्थगित चल रही थी.

भारतीय क्रिकेट को नई ऊंचाईयां पर पहुंचाया महेन्द्र सिंह धोनी ने

भा रतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान और विकेटकीपर महेन्द्र सिंह धोनी ने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास ले लिया है। बता दें कि 2019 विश्व कप के सेमीफाइनल में न्यूजीलैंड के साथ महेन्द्र सिंह धोनी ने अपना आखिरी मुकाबला खेला था उसके बाद से वह टीम के लिए उपलब्ध नहीं थे। अब अचानक से स्वतंत्रता दिवस के मौके पर कैप्टन कूल ने अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास ले लिया है। क्रिकेट से दूर हो गए थे धोनी विश्व कप के सेमीफाइनल मुकाबले में रन आउट होने के बाद महेन्द्र सिंह धोनी ने खुद को क्रिकेट से दूर कर लिया था और फिर भारतीय सेना की ट्रेनिंग में चले गए थे। हालांकि, यह माना जा रहा था कि वह टी20 विश्व कप खेल सकते हैं और उन्हें टीम में शामिल किया जा सकता है। मगर कोरोना वायरस महामारी की वजह से 2020 में होने वाला विश्व कप टल गया। महेन्द्र सिंह धोनी के अंतरराष्ट्रीय करियर की शुरुआत साल 2004 में बांग्लादेश के खिलाफ खेले गए एकदिवसीय मुकाबले से हुई थी और फिर साल 2007 में धोनी की कप्तानी में टीम इंडिया ने टी20 वर्ल्ड कप जीता। फिर धोनी की सफलतम कप्तानी कहा थमने वाली थी। उनकी कप्तानी में फिर टीम इंडिया ने 2011 का विश्व कप भी अपने नाम कर लिया। साल 2013 में धोनी की कप्तानी में टीम इंडिया ने आईसीसी की तीसरा खिताब जीता और इंग्लैंड को फाइनल में हराकर चैंपियंस ट्रॉफी को अपने नाम किया था। 2014 में फिर उन्होंने टेस्ट क्रिकेट से संन्यास ले लिया। टीम इंडिया के लिए उन्होंने 350 वनडे, 90 टेस्ट और 98 टी20 मैच खेले। उन्होंने वनडे क्रिकेट में पांचवें से सातवें नंबर के बीच में बल्लेबाजी के बावजूद 50 से अधिक की औसत से 10,773 रन बनाए। टेस्ट क्रिकेट में उन्होंने 38.09 की औसत से 4,876 रन बनाए और टीम इंडिया को 27 से ज्यादा जीत दिलाई।

रांची जैसे छोटे शहर से निकलकर महानगरों में सिमटे क्रिकेट की चकाचौंध भरी दुनिया में अपना अलग मुकाम बनाने वाले धोनी ने युवाओं को सपने देखने और उन्हें पूरा करने का हौसला दिया। दो विश्व कप जीतने वाले धोनी के कैरियर के आंकड़े बताते हैं कि इरादे मजबूत हो तो क्या हासिल किया जा सकता है। सफलता के शिखर पर पहुंचने के बाद एक दिन अचानक टेस्ट क्रिकेट को उन्होंने यू ही अलविदा कह दिया था जब वह टेस्ट मैचों का शतक बनाने से दस मैच दूर थे। इसके पांच साल और सात महीने बाद 15

अगस्त को जब देश आजादी के 74 साल पूरे होने का जश्न मना रहा तो शाम को धोनी ने इंस्टाग्राम पर लिखा ,“ शाम सात बजकर 29 मिनट से मुझे रिटायर्ड



समझिये।” तनाव और दबाव के बीच कभी विचलित नहीं होने वाले धोनी ही ऐसा कर सकते थे। देश को 28 बरस बाद वनडे विश्व कप जिताने के बाद निर्विकार भाव से पवेलियन का रूख करने वाला कप्तान बिरला ही होता है। अपने जज्बात कभी चेहरे पर नहीं लाने वाले धोनी के निजी फैसले यू ही अनायास आये हैं। उन्हें जानने वाले भी ये दावा नहीं कर सकते कि उनके भीतर क्या चल रहा है। क्रिकेट के मैदान पर उनका जीवन खुली किताब रहा है लेकिन निजी जिंदगी के पन्ने उन्होंने कभी नहीं खोले जिसमें वह सोचते और फैसले लेते आये हैं। विश्व कप सेमीफाइनल में रन आउट होने के बाद से पिछले एक साल में उन्हें लेकर तरह तरह की अटकलें लगी लेकिन उन्होंने चुप्पी नहीं तोड़ी। धोनी की कहानी सिर्फ क्रिकेट की कहानी नहीं बल्कि क्रिकेट की

दुनिया में आये बदलाव की भी कहानी है। बड़े शहरों में क्रिकेट खेलते लड़कों को देखकर हाथ में बल्ला या गेंद थामने की इच्छा रखने लेकिन उन्हें पूरा कर पाने का हौसला नहीं रखने वाले अपनी पीढ़ी के लाखों युवाओं के वह रोलमॉडल बने। परंपरा से हटकर सोचना और हुनर पर भरोसा रखना उनकी खासियत रही। यही वजह है कि टी20 विश्व कप 2007 फाइनल में उन्होंने जोगिंदर शर्मा को आखिरी ओवर थमाया जिनका कोई नाम भी नहीं जानता था। उस मैच ने शर्मा को हीरो बना दिया। धोनी उस शहर से आते हैं जहां युवाओं का लक्ष्य आईआईटी, जीई या यूपीएससी की तैयारी करना रहा करता था लेकिन उनके बचपन के कोच केशव रंजन बनर्जी के अनुसार धोनी की कहानी ने यह सोच बदल दी।

भारतीय क्रिकेट उनका सदैव ऋणी रहेगा। मीडिया से उनका खट्टा मीठा रिश्ता रहा है। कभी किसी को कोई 'एक्सक्लूजिव' उनसे नहीं मिला और आम प्रेस कॉन्फ्रेंस में भी सवाल का जवाब वह कई तरह से देने में माहिर थे। विश्व कप 2015 सेमीफाइनल मैच के बाद उन्होंने कहा था ,“ मैं हमेशा बाबा (तत्कालीन टीम मैनेजर) से कहता हूँ कि मीडिया आपके काम से खुश है तो इसका मतलब है कि आप अपना काम ठीक से नहीं कर रहे।” आईपीएल स्पॉट फिक्सिंग मामले में धोनी की टीम चेन्नई सुपर किंग्स का नाम आने के बाद मुंबई में 2013 में चैंपियंस ट्रॉफी के लिये टीम की रवानगी से पहले उन पर सवालों की बौछार होती रही लेकिन गरिमामय मुस्कान से उन्होंने जवाब दिया। कप्तान विराट कोहली ने कहा था कि उनके कप्तान हमेशा धोनी रहेंगे और इस धुरंधर की मौजूदगी ने विराट का काम हमेशा आसान किया। भारतीय क्रिकेट में कई महान खिलाड़ी हुए और आगे भी होंगे लेकिन अपनी शर्तों पर अपने कैरियर की दिशा तय करने वाले 'कैप्टन कूल' धोनी जैसा कप्तान और खिलाड़ी सदियों में एक पैदा होता है।



महिला के विरुद्ध क्रूरता

भारतीय समाज के पुरुष-प्रधान होने की वजह से महिलाओं को बहुत अत्याचारों का सामना करना पड़ा है आमतौर पर महिलाओं को जिन समस्याओं से दो-चार होना पड़ा है उनमें प्रमुख है दहेज-हत्या, यौन उत्पीड़न, महिलाओं से लूटपाट, नाबालिग लड़कियों से राह चलते छेड़-छाड़ इत्यादि। आमतौर पर महिलाओं को जिन समस्याओं से दो-चार होना पड़ा है उनमें प्रमुख है दहेज-हत्या, यौन उत्पीड़न, महिलाओं से लूटपाट, नाबालिग लड़कियों से राह चलते छेड़-छाड़ इत्यादि।

भारतीय दंड संहिता के अनुसार बलात्कार, अपहरण अथवा बहला फुसला के भगा ले जाना, शारीरिक या मानसिक शोषण, दहेज के लिए मार डालना, पत्नी से मारपीट, यौन उत्पीड़न आदि को गंभीर अपराध की श्रेणी में रखा गया है।

महिला हिंसा से जुड़े केसों में लगातार वृद्धि हो रही है और अब तो ये बहुत तेजी से बढ़ते जा रहे हैं।

राजधानी दिल्ली में 16 दिसम्बर 2012 निर्भया गैंग-रेप केस। 23 साल की लड़की से किये गए सामूहिक बलात्कार ने देश को झकझोर कर रख दिया था।

आज अगर इन बहुओं की रक्षा नहीं हुई तो इस देश में माताओं की पूजा करना व्यर्थ है, क्योंकि जहां नारी का सम्मान नहीं है, क्या हम उस देश में माताओं को सम्मान दे पाएंगे? क्योंकि महिलाओं के प्रति हिंसा से तात्पर्य महिलाओं के प्रति उनके निकट रिश्तेदारों जैसे- माता-पिता, भाई-बहन या ससुराल के किसी भी सदस्य या अन्य किसी व्यक्ति द्वारा किया जाने वाला हिंसात्मक व्यवहार व उत्पीड़न जो महिला को शारीरिक एवं मानसिक

रूप से आघात पहुँचाता है जिन पुलिस पदाधिकारियों को महिलाओं की रक्षा करने की जिम्मेदारी सौंपी गई है उन्हें पर्याप्त रूप से सुग्राही बनाया जाना चाहिए। महिलाओं के प्रति अत्याचार से संबंधित मामलों पर कार्रवाई करने वाले



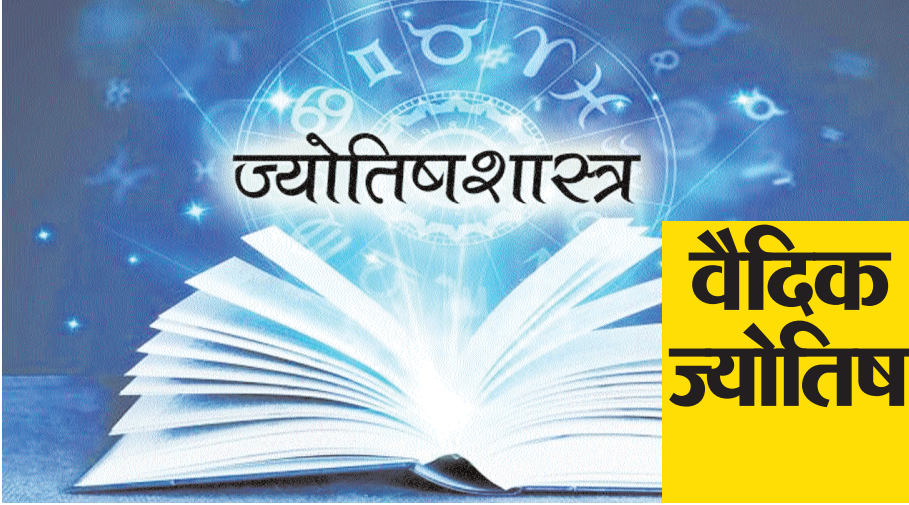
पुलिस कार्मिकों को विशेष कानूनों में पर्याप्त रूप से प्रशिक्षित किया जाना चाहिए।

आज देश में नारी सुरक्षा एक चुनौती बनकर रह गयी है सरकार के वो बड़े बड़े दावे इन दुष्ट दानवों के आगे फुस्स होते नजर आ रहे हैं। हर रोज बड़े बड़े नेता बड़ी बड़ी बातें करते हैं और हर रोज इन जघन्य अपराधों के नए नए किस्से सामने आ रहे हैं. क्या भारत के इतने बुरे दिन आ गए हैं? कि हम देश वासी मिलकर अपनी बहु बेटियों की रक्षा नहीं कर सकते?.. माँ दुर्गा, माँ काली को पूजे जाने वाले देश में नारी के ये अपमान क्या देश का और माँ का आपमान नहीं है?.. क्यों आज आज हम सब मिल कर नारी को सुरक्षित वातावरण नहीं दे पा रहे?.. क्यों आज हर लड़की अपने ही शहर, अपने ही देश में अंधेरा होने के बाद

भी आजाद से नहीं घूम सकती? अंधेरा तो छोड़िये आजकल तो दिन दहाड़े यहाँ तक कि अपने घर में भी लड़कियाँ सुरक्षित नहीं हैं.. जरा सोचिये ये दोष किसका है? आपका? हमारा? समाज का? या फिर उन लड़कियों

का?, जो उड़ना चाहती हैं कुछ बनना चाहती हैं. क्यों आज भी कुछ लोग अपनी सीमित सोच के दायरे से बाहर नहीं आ रहे?..क्यों आज भी देश में लड़कियों को बस एक ही नजर से देखा जाता है?.. यकीन मानिए इसमें दोष मानवीय सोच का है. जो किसी न किसी रूप में लड़कियों की स्वतन्त्रता उनका स्वाभिमान बर्दाश्त नहीं कर पा रहा. जो इस देश को दीमक कि तरह खाये जा रहा है. आज देश को जरूरत है कट्टरवादी

सोच के दायरे से निकालकर वक्त के साथ आगे बढ़ने की. आखिर क्यों सरकार के इतने प्रयासों के बाद भी ये कुकृत्य रुकने का नाम नहीं ले रहे..एक किस्से पर मरहम भी नहीं लग पाता कि दूसरा किस्सा कालिख लिए हमारे देश की शान पर मलने को तैयार हो जाता है. लेख के परिणामस्वरूप के अंत में इतना ही कहना चाहेंगे कि आज जरूरत है जन चेतना की इन सब के खिलाफ आवाज उठाने की , क्यों की अगर आज हम अपनी जिम्मेदारी न समझ के पीछे हटे तो देश में नारियों का सम्मान वापस ला पाना नामुमकिन हो जायेगा...इसलिए आगे आईये,आवाज उठाईये, और अपने देश की आन,बान,और शान बचाइये... और इस स्वतंत्र भारत को सही मायने में सबके लिए स्वतंत्र बनाइये।



भा रतीय संस्कृति वेदों पर आधारित है। वेदों में न सिर्फ धार्मिक चिकित्सा विज्ञान, खगोल विज्ञान, भौतिक विज्ञान, रसायन विज्ञान जैसे पिषयों का विस्तृत वर्णन मिलता है। भारतीय ज्योतिष विद्या का जन्म भी वेदों से हुआ है। वेदों से जन्म लेने के कारण इसे वैदिक ज्योतिष भी कहा जाता है।

परिभाषा

वैदिक शास्त्र एक प्रकार का विज्ञान है जो आकाश में स्थित सूर्य, चंद्रमा, नौ ग्रहों और नक्षत्रों का अध्ययन करता है और पृथ्वी पर रहने वाले मनुष्यों के जीवन पर उसका क्या प्रभाव पड़ेगा बताता है। वैदिक ज्योतिष की गणना करते समय राशि चक्र, नवग्रह, जन्म राशि को आधार बनाया जाता है।

राशि और राशि चक्र

राशियों का निर्माण नक्षत्रों से हुआ है। तारा समूह को नक्षत्र कहते हैं। कुल नक्षत्रों की संख्या 27 है। प्रत्येक नक्षत्र 13 डिग्री 20 मिनट का होता है। राशि चक्र में प्रत्येक राशि में 30 डिग्री होती है। राशि चक्र में सबसे पहला नक्षत्र अश्विनी है।

नवग्रह

सूर्य, चंद्रमा, मंगल, गुरु, बुध, बृहस्पति, शुक्र, शनि, राहु और केतु को नवग्रह कहा गया है। सभी ग्रह अपने गोचर में भ्रमण करते हुए राशिचक्र में कुछ समय के लिए ठहरते हैं और राशि फल प्रदान करते हैं। राहु और केतु को आभासीय ग्रह माना जाता है। इनका वास्तविक अस्तित्व नहीं है। यह दोनों राशियां मंडल में गणितीय बिंदु के रूप में स्थित होती हैं।

लग्न और जन्म राशि

पृथ्वी अपने अक्ष पर 24 घंटे में एक चक्कर लगाती है जिससे दिन और रात पूरा होता है। पृथ्वी पश्चिम से पूरब दिशा में घूमती है। इस कारण सभी

ग्रह, नक्षत्र और राशियाँ 24 घंटे में एक बार पूरब से पश्चिम दिशा में घूमती हुई दिखाई देती हैं।

जब कोई बालक जन्म लेता है उस समय अक्षांश और देशांतर में जो राशि पूर्व दिशा में उदित होती है। जन्म के समय चंद्रमा जिस राशि में बैठा होता है उस राशि को जन्म या चंद्र लग्न कहते हैं।

ग्रहों का प्रभाव

1. सूर्य ग्रह

सूर्य ग्रह को ऊर्जा, पराक्रम, सम्मान, पिता, आत्मा का कारक माना जाता है। सभी ग्रहों का राजा भी सूर्य है। सूर्य के प्रकाश से सभी ग्रह और तारा मंडल में प्रकाश होता है। जातक की कुंडल में जब सूर्य की स्थिति मजबूत होती है तो उसे बहुत से फायदे मिलते हैं। उसे नौकरी सम्मान और उच्च पद प्राप्त होता है। वह लीडर बनकर उभरता है।

2. चंद्र ग्रह

सभी ग्रहों में चंद्रमा को मन, माता, धन, जल और यात्रा का कारक माना जाता है। जिन जातकों का चंद्र पीडित या कमजोर होता है उनका मन हमेशा व्याकुल रहता है। वे बेचैन दिखते हैं। जातक की कुंडली में जब चंद्रमा शुभ स्थान पर बैठा होता है तो जातक का मनोबल बढ़ा हुआ होता है।

वैदिक ज्योतिष के अनुसार जन्म के समय चंद्रमा जिस राशि में स्थित होता है वह जातक की चंद्र राशि कहलाती है। चंद्र ग्रह कमजोर होने से व्यक्ति को मानसिक तनाव, डिप्रेशन, अवसाद जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

3. मंगल ग्रह

ज्योतिष विज्ञान के अनुसार मंगल ग्रह को शक्ति, साहस, क्रोध, उत्तेजना, शास्त्र, छोटे भाई का कारक माना जाता है। जिन जातकों का मंगल अच्छा होता है वह स्वभाव से साहसी होते हैं। किसी से भी नहीं डरते। उन्हें युद्ध में विजय प्राप्त होती

है, परंतु यदि जातक की कुंडली में मंगल शुभ स्थान पर बैठा है तो नकारात्मक फल देता है।

4. बुध ग्रह

बुध ग्रह को बुद्धि, मामा, गणित, तर्क शक्ति, संचार और मित्र का कारक माना गया है। बुध एक तटस्थ ग्रह है जो जिस ग्रह की संगति में आता है उसके अनुसार जातक को फल देता है। यदि जातक का बुध कमजोर है तो उसकी गणित, तर्क शक्ति, बुद्धि, संवाद में समस्या का सामना करना पड़ता है। बुध मजबूत होने पर जातक को इन समस्याओं का सामना नहीं करना पड़ता है।

5. बृहस्पति ग्रह

इस ग्रह को ज्ञान, धन, संतान, अध्ययन का कारक माना जाता है। इसे गुरु भी कहा जाता है। यह बहुत ही शुभ ग्रह माना जाता है। इसकी शुभता कम हो सकती है। खत्म नहीं होती है यदि जातक का गुरु कमजोर है तो उसका असर उसके ज्ञान, धन और संतान पर देखने को मिलता है।

6. शुक्र ग्रह

इस ग्रह को प्रेम, रोमांस, ऐश्वर्य, विलासिता, कामवासना, भौतिक सुख साधन, पति-पत्नी का संबंध, फैशन डिजाइन आदि का कारक माना जाता है। जिस जातक की कुंडली में शुक्र ग्रह अच्छा होता है वह सभी सुख सुविधा प्राप्त करता है।

7. शनि ग्रह

शनि ग्रह की चाल धीमी है। जातकों के राशि में यह अधिक समय तक रहता है। एक राशि में शनि करीब 2 से ढाई वर्ष तक रहता है। वैदिक ज्योतिष के अनुसार शनि रोग, पीडा, विज्ञान, लोहा, खनिज तेल, कर्मचारी, सेवक, जेल, आयु, दुख का कारक माना जाता है। जातक की कुंडली में यदि शनि अशुभ स्थान पर बैठा है तो नकारात्मक फल देता है।

8. राहु और केतु

इन दोनों ग्रहों को छाया ग्रह कहते हैं। उनका अपना कोई अस्तित्व नहीं है। अन्य ग्रहों की तरह इनमें कोई भार नहीं होता है। यह दोनों ग्रह सूर्य और चंद्रमा के साथ ग्रहण योग बनते हैं। राहु को भ्रम का कारक माना जाता है और केतु को चिंताओं का कारक माना जाता है। ज्योतिष शास्त्र को वेदांग में नेत्र की उपाधि प्रदान की गई है। जो मनुष्य ज्योतिष को अपने जीवन में जगह देता है। उस व्यक्ति को संघर्ष करने में सहयोग और कार्य में सफलता प्राप्त होती है। ज्योतिष शास्त्र जीवन का मार्ग दिखाने में एक सफल मार्गदर्शक की भूमिका निभाता है।

पॉलीमर साइंस में बीटेक करने के बाद है शानदार करियर संभावनाएं

वि देश ही नहीं, भारत में भी कई पॉलिमर और पेट्रोकेमिकल इंडस्ट्रीज खुल चुकी हैं। नतीजतन, करियर विकल्प के रूप में केमिकल इंजीनियरिंग या पॉलिमर इंजीनियरिंग का महत्व कई गुना बढ़ गया है। अगर आप इस क्षेत्र में अपना करियर बनाना चाहते हैं तो 12वीं के बाद पॉलीमर साइंस में बीटेक कर सकते हैं।

मौजूदा तकनीकी दौर में पॉलीमर प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल दिन-ब-दिन बढ़ता जा रहा है। इनमें प्लास्टिक, मोल्डेड सामग्री, सिंथेटिक फाइबर, रबर आदि शामिल हैं। ईको-फ्रेंडली और रीसाइक्लेबल प्लास्टिक के साथ इन सभी पॉलीमर प्रोडक्ट्स के उचित प्रबंधन की आवश्यकता भी समय के साथ बढ़ रही है। यह काम पॉलिमर इंजीनियर्स करते हैं। वे प्लांट डिजाइन, प्रोसेस डिजाइन और थर्मोडायनेमिक्स के सिद्धांतों का उपयोग करते हैं। विदेश ही नहीं, भारत में भी कई पॉलिमर और पेट्रोकेमिकल इंडस्ट्रीज खुल चुकी हैं। नतीजतन, करियर विकल्प के रूप में केमिकल इंजीनियरिंग या पॉलिमर इंजीनियरिंग का महत्व कई गुना बढ़ गया है। अगर आप इस क्षेत्र में अपना करियर बनाना चाहते हैं तो 12वीं के बाद पॉलीमर साइंस में बीटेक कर सकते हैं। आज के इस लेख में हम आपको पॉलीमर साइंस में बीटेक के बाद करियर अवसर के बारे में जानकारी देंगे- पॉलिमर इंजीनियरिंग में बी।टेक के बाद आप सरकारी फर्मों जैसे सेंट्रल ग्लास एंड सिरेमिक रिसर्च इंस्टीट्यूट, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी,

राउरकेला और सेंट्रल साल्ट एंड मरीन केमिकल्स रिसर्च इंस्टीट्यूट आदि में बतौर जूनियर रिसर्च फेलो काम कर सकते हैं। इन फेलोशिप कार्यक्रमों के लिए आवेदन करने



के लिए उम्मीदवारों को हज़र द्वारा आयोजित तष्ट-हृद्ध और तष्ट-ष्ट्ट्ट्ट राष्ट्रीय पात्रता परीक्षा उत्तीर्ण करने की आवश्यकता है। कुल मिलाकर कम से कम 55 अंकों के साथ एम।टेक डिग्री प्राप्त करने के बाद कोई भी नेट के लिए बैठ सकता है। जिन उम्मीदवारों ने अपनी बी।टेक डिग्री में 60 अंक प्राप्त किए हैं, वे भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) में वैज्ञानिक या इंजीनियर के रूप में 40,000/- रुपये के मासिक वेतन के साथ काम कर सकते हैं। रक्षा अनुसंधान एवं विकास संगठन भी वैज्ञानिक बी पद की भूमिका में पॉलिमर इंजीनियरिंग

स्नातकों की भर्ती करता है। इनके अलावा सेंट्रल इंस्टीट्यूट ऑफ प्लास्टिक इंजीनियरिंग एंड टेक्नोलॉजी, ब्रह्मपुत्र क्रैकर एंड पॉलिमर लिमिटेड (बीसीपीएल) जैसे संगठन भी पॉलिमर इंजीनियरिंग में बी।टेक स्नातकों को नियुक्त करते हैं। इनके अलावा स्नातक डिग्री धारक पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस मंत्रालय, ऑयल इंडिया लेबोरेटरीज, पेट्रोकेमिकल्स इंजीनियरिंग प्लांट्स और ऑयल एंड नेचुरल गैस कमीशन (ओएनजीसी) आदि विभागों में भी रोजगार पा सकते हैं। उम्मीदवार विभिन्न इंजीनियरिंग संस्थानों में लेक्चरर पद का विकल्प भी चुन सकते हैं। जर्मन आधारित कंपनी विंडमोलर एंड होल्शर, अक्सर अपने मैकेनिकल इंजीनियरिंग अनुभाग में संचालन करने के लिए पॉलिमर इंजीनियरों की भर्ती करती है। 7 से 8 साल के कार्य अनुभव वाले लोग एलाइड सॉल्यूशंस इंडिया प्राइवेट लिमिटेड में सेल्स/बिजनेस डेवलपमेंट सेक्शन में जा सकते हैं। यहाँ आप 35,000/- से ₹ 50,000/- प्रति माह तक की सैलरी पा सकते हैं। अपोलो टायर्स लिमिटेड, सिएट लिमिटेड आदि जैसी टायर कंपनियों को भी पॉलिमर इंजीनियर्स की जरूरत है। पॉलीमर इंजीनियरिंग में स्नातकों के लिए क्वालिटी इंजीनियर, प्रोडक्शन इंजीनियर्स/टेक्नोलॉजिस्ट, पॉलीमर स्पेशलिस्ट आदि सामान्य जॉब प्रोफाइल हैं।

कक्षा 12वीं परीक्षा के दौरान विदेश में पढ़ाई के लिए बेस्ट टिप्स

अ पने मनचाहे विश्वविद्यालय में प्रवेश पाने और वहाँ अपने समय का अधिकतम लाभ उठाने की संभावनाओं को बेहतर बनाने के लिए आपके लिए संस्थान के दृष्टिकोण के साथ-साथ दिए जाने वाले पाठ्यक्रमों से परिचित होना भी महत्वपूर्ण है। विदेश में पढ़ाई करना जीवन भर का अनुभव हो सकता है, लेकिन इसमें पैसा भी खर्च हो सकता है। विदेश में अध्ययन की लागत को भरपाई करने का रहस्य यह याद रखना है कि आप विदेश में अध्ययन करने के लिए जो भुगतान करते हैं वह मन की शांति और सहजता के लिए है। विदेश में अध्ययन कार्यक्रम आपको आवास खोजने में मदद करने, विदेशी विश्वविद्यालयों में नामांकन में मदद करने या यहां तक कि आपकी वीजा प्रक्रिया को सुविधाजनक बनाने के लिए अतिरिक्त शुल्क लेते हैं। इनमें से कुछ या सभी कार्यों को स्वयं करके आप विदेश में अपने अध्ययन के अनुभव को बहुत आसान बना सकते हैं।

भारत में कोविड-19 के प्रकोप की दूसरी लहर के कारण केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) कक्षा 12 की परीक्षाओं को हाल ही में स्थगित करने से आपकी विदेश

में अध्ययन करने की योजनाएँ शायद बाधित हो गयी होंगी। लेकिन इस स्थिति से पैदा हुई परेशानियों और



तनाव को अपने ऊपर हावी न होने दें। यहां कुछ टिप्स दिए गए हैं जिनका पालन करके आप इस साल 12वीं कक्षा की बोर्ड परीक्षा के बाद विदेशी विश्वविद्यालयों में उच्च अध्ययन के लिए खुद को तैयार कर सकते हैं। उन पांच देशों की एक शॉर्टलिस्ट बनाने पर विचार करें जहां आप विदेश में अध्ययन करना चाहते हैं। इसके बाद उन देशों में सार्वजनिक विश्वविद्यालय की वेबसाइटों की जाँच करें कि क्या ट्यूशन की लागत आपके लिए अनुकूल है। इसके अलावा इन देशों में रहने की लागत

को भी ध्यान में रखें। अपने मनचाहे विश्वविद्यालय में प्रवेश पाने और वहाँ अपने समय का अधिकतम लाभ उठाने की संभावनाओं को बेहतर बनाने के लिए आपके लिए संस्थान के दृष्टिकोण के साथ-साथ दिए जाने वाले पाठ्यक्रमों से परिचित होना भी महत्वपूर्ण है। कई विश्वविद्यालय अभी विशेष कार्यक्रमों की पेशकश कर रहे हैं और आपको समान नामों वाले कुछ पाठ्यक्रम मिल सकते हैं, लेकिन बहुत अलग पाठ्यक्रम और नौकरी की संभावनाओं के साथ। इसलिए अच्छी तरह से ये पता करें कि कौन सा कार्यक्रम आपके लिए सबसे उपयुक्त है। आप उन विश्वविद्यालयों में प्रवेश परामर्शदाताओं से बात करने के बारे में भी सोच सकते हैं, जिनके लिए आप आवेदन करने में रुचि रखते हैं, ताकि आप यह बेहतर तरीके से समझ सकें कि वहाँ अध्ययन करने का क्या मतलब होगा। अपनी पसंद के विश्वविद्यालय का चयन करने में वर्तमान छात्रों और पूर्व छात्रों से अधिक उनके अध्ययन के अनुभव पर सलाह लेने के लिए कौन बेहतर हो सकता है? उनके विचार और अनुभव से आपको यह समझने में मदद मिलेगी कि स्कूली जीवन कैसा होता है।

भारतीय सेना ज्वाइन करने वाले युवाओं के लिए बड़ा मौका

भारतीय सेना भर्ती रैली 2021 कक्षा 10वी, 12वी और ग्रेजुएट पास नौजवान अगर नौकरियों की तलाश में हैं और भारतीय सेना में शामिल होना चाहते हैं? यदि हाँ, तो आप उत्तर प्रदेश में होने वाली भारतीय सेना भर्ती रैली में भाग ले सकते हैं। इच्छुक उम्मीदवार जो भर्ती रैली के लिए उपस्थित होना चाहते हैं, उन्हें 26 अप्रैल, 2021 तक ऑनलाइन पंजीकरण करना होगा। अभ्यर्थी आगे की वेबसाइट joinindianarmy.nic.in पर भी लॉग इन कर सकते हैं। भारतीय सेना ने विभिन्न स्थानों के लिए भारतीय सेना रैली भर्ती 2021 में आवेदन करने के लिए उम्मीदवारों को आवेदन के लिए आमंत्रित किए हैं। संगठन इन रैलियों के माध्यम से जूनियर कमिश्नर ऑफिसर / ऑपरेशन रिसर्च पदों की भर्ती करेगा। जो उम्मीदवार पद के लिए आवेदन करना चाहते हैं, वे भारतीय सेना की आधिकारिक साइट

joinindianarmy.nic.in पर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं।



जूनियर कमीशन अधिकारी (धार्मिक शिक्षक) की इस विशेष सूची में नियुक्ति के लिए न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता किसी मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से किसी भी विषय में स्नातक होगी। इसके अलावा, उम्मीदवार को

वेबसाइट पर उपलब्ध व्यक्ति के धार्मिक संप्रदाय के अनुसार योग्यता का पालन करना होगा जिसमें कई प्रकार की छूट भी दी गयी है। शैक्षिक योग्यता के साथ-साथ एक उम्मीदवार को चिकित्सा मानदंडों को पूरा करना होगा। चिकित्सा मानदंडों में मजबूत शारीरिक और अच्छे मानसिक स्वास्थ्य शामिल हैं। प्रत्येक कान के साथ सामान्य सुनवाई और दोनों आंखों में अच्छी दूरबीन दृष्टि, प्राकृतिक स्वास्थ्य गम और दांतों की पर्याप्त संख्या आदि इसमें शामिल है। उम्मीदवारों के शरीर के सभी हिस्से मानदंडों के अनुसार होने चाहिए। रैली भर्ती के लिए जिन दस्तावेजों की आवश्यकता होगी, वे हैं- शैक्षिक प्रमाण पत्र / मार्कशीट, फोटोग्राफ के साथ निवास प्रमाण पत्र, जाति प्रमाण पत्र, धर्म प्रमाण पत्र, स्कूल चरित्र प्रमाण पत्र, अविवाहित प्रमाण पत्र, संबंध प्रमाण पत्र, एनसीसी प्रमाण पत्र और खेल प्रमाण पत्र।

जांबाज वन अधिकारी बनें और करें देश सेवा

आईएएस यानी, इंडियन एडमिनिस्ट्रेटिव सर्विसेज और आईपीएस यानी, इंडियन पुलिस सर्विसेज बहुधा प्रयोग में लाई जाती हैं और लोग इसके बारे में काफी कुछ जानते हैं, जबकि आईएफएस के बारे में कम लोग ही जानते हैं। आईएफएस, यानी इंडियन फॉरेस्ट सर्विसेज। जिस प्रकार से आईएएस और आईपीएस नामक भारतीय सेवाएं होती हैं, ठीक उसी प्रकार आईएफएस भी इसी रैंक की सेवा होती है। हालांकि आईएएस यानी, इंडियन एडमिनिस्ट्रेटिव सर्विसेज और आईपीएस यानी, इंडियन पुलिस सर्विसेज बहुधा प्रयोग में लाई जाती हैं और लोग इसके बारे में काफी कुछ जानते हैं, जबकि आईएफएस के बारे में कम लोग ही जानते हैं। अगर आप भी आईपीएस अधिकारी



बनना चाहते हैं तो उसके कार्यों को आप अवश्य समझ लें। इनका मुख्य कार्य वनों की सुरक्षा करना होता है। जिस प्रकार से वनों में अवैध वृक्षों की कटाई की जाती है और वनों में तमाम प्राणियों को अवैध रूप से मार डाला जाता है, और उसकी तस्करी की जाती है, उसकी सुरक्षा के लिए वन सेवा अधिकारी नियुक्त होते हैं। जिस प्रकार आईएएस, आईपीएस के लिए यूपीएससी यानी यूनियन पब्लिक सर्विस कमीशन एग्जाम आयोजित करता है, आईएफएस के लिए भी आपको ऐसा ही एग्जाम देना पड़ता है। इसके लिए आपको मैथ, फिजिक्स, केमिस्ट्री या फिर जीव विज्ञान, पशु चिकित्सा विज्ञान और पशुपालन अथवा इंजीनियरिंग इत्यादि किसी एक स्ट्रीम से ग्रेजुएशन होना आवश्यक है। अगर इसके लिए एज की बात करें तो 21 साल से लेकर 32 साल के बीच में आप अप्लाई कर सकते हैं। वहीं अनुसूचित जाति और जनजातियों के लिए इंडियन गवर्नमेंट द्वारा उम्र में संबंधित छूट दी जाती है। आप आईएफएस के एग्जाम को आसान ना समझें, बल्कि यह भी आईएएस और आईपीएस की तरह ही कठिन एग्जाम होता है। इसके लिए भी आपको पहले प्री, यानी प्रारंभिक परीक्षा देनी पड़ती है, फिर मेंस, अर्थात मुख्य परीक्षा होती है और तत्पश्चात इंटरव्यू देने के बाद आप इसके लिए सिलेक्ट होते हैं।

एमबीए की पढ़ाई की है तो ऐसे मिल सकता है मोटा वेतन

एमबीए का मतलब प्रबंधन से जुड़ा हुआ है, तो प्रबंधन आप तभी करेंगे जब लोगों के बीच में रहेंगे। लोगों के बीच में रहने का मतलब नेटवर्किंग से भी जुड़ा होता है और ऐसी स्थिति में पार्टी- गैदरिंग इत्यादि में आपकी मौजूदगी जरूरी है। करियर की चाहे जितनी भी संभावनाएं सामने आ जाएं, ट्रेडिशनल कोर्सेज का अपना स्वैग है। आप इतना जान लीजिए कि एमबीए स्टूडेंट की डिमांड आज भी काफी ज्यादा है, और तमाम कंपनियां प्रबंधन में अलग-अलग बैकग्राउंड के एमबीए लड़कों को लेना प्रीफर करती हैं, क्योंकि कार्य करने वाले तमाम लोग तो किसी भी जगह पर उपस्थित होते हैं, पर बेहतरीन ढंग से प्रबंधन करना और कार्य कराना हर कंपनी की प्राथमिकता में सबसे ऊपर होता है। इसीलिए एमबीए करने वाले लड़कों को अच्छी खासी सैलरी भी मिलती है। हालांकि अगर आप अपने करियर से लापरवाही बरतते हैं, इंटरव्यू को लेकर लापरवाही बरतते हैं, तो आप सैलरी के मामले में पिछड़ सकते हैं। आइए जानते हैं कि एमबीए करते समय और उसके पहले क्या सावधानियां आपको अच्छा खासा वेतन दिला सकती हैं।



विषय का रखें ध्यान -जी हां! 12वीं के तत्काल बाद आपको विषयों के चुनाव में सावधानी बरतना चाहिए। अगर आप बाद में एमबीए करना चाहते हैं, तो ग्रेजुएशन में ही उन विषयों को चुनकर रखना चाहिए, जो बाद में एमबीए करने में आपकी मदद करें। साथ ही इंग्लिश पर विशेष ध्यान दें, क्योंकि मल्टीनेशनल कंपनियां इंग्लिश को अच्छा खासा प्रेफरेंस देती हैं, तो शुरु से ही अगर आप इसकी तैयारी करते हैं, तो बाद के दिनों में आप इसमें महारत हासिल कर सकते हैं। शेयर मार्केट की उठापटक, मार्केट ट्रेस करना, कंपनी को रिस्ट्रक्चर किस तरह से किया जाता है, कंपनी के संभालने- रजिस्ट्रेशन इत्यादि से संबंधित कानून इत्यादि बिजनेस वर्ल्ड की तमाम बातों को आप अनदेखा ना करें, बल्कि उन पर केस स्टडी करें। ऑनलाइन तमाम मैटेरियल अवेलेबल हैं, किंतु आप अपने दूसरे फ्रेंड्स, कलीग्स इत्यादि से भी इन विषयों पर गहराई से बात कर सकते हैं।

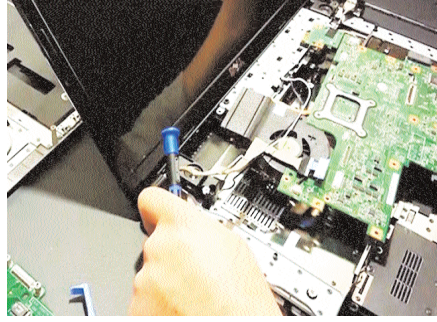
लैपटॉप रिपेयरिंग सीखकर बनाएं अपना उज्वल भविष्य

लैपटॉप रिपेयरिंग सीखकर बनाएं अपना उज्वल भविष्य लैपटॉप रिपेयरिंग के क्षेत्र में करियर देख रहे छात्रों के लिए किसी विशेष शैक्षणिक योग्यता का होना जरूरी है। आप किसी भी स्ट्रीम से दसवीं व बारहवीं के बाद लैपटॉप रिपेयरिंग का कोर्स कर सकते हैं। आप इस क्षेत्र में शार्ट टर्म कोर्स से लेकर सर्टिफिकेट व डिप्लोमा कोर्स कर सकते हैं। इस बात में कोई शक नहीं नहीं है कि लैपटॉप आज के समय में हमारे दैनिक जीवन की एक आवश्यकता बन गया है। ऑनलाइन शॉपिंग से लेकर बैंकिंग व ऑफिस के काम आदि निपटाने के लिए हर व्यक्ति लैपटॉप को प्राथमिकता देता है। कुछ समय पहले तक जहां डेस्कटॉप का इस्तेमाल किया जाता था, लेकिन अब इनसे ज्यादा लैपटॉप को तवज्जो मिलने लगी है, क्योंकि इन्हें इस्तेमाल करना अपेक्षाकृत अधिक सुविधाजनक है। ऐसे में लैपटॉप रिपेयरिंग के क्षेत्र में भी करियर की नई संभावनाएं पैदा हुई हैं। तो चलिए जानते हैं कैसे बनाएं लैपटॉप रिपेयरिंग के क्षेत्र में करियर-

स्किल्स

करियर एक्सपर्ट के अनुसार, लैपटॉप रिपेयरिंग के क्षेत्र में करियर देख रहे छात्रों के भीतर सीखने की गहन इच्छा होनी चाहिए। इसके अलावा आपको लैपटॉप हार्डवेयर की भी अगर थोड़ी-बहुत जानकारी होगी तो यह आपके

लिए अच्छा होगा। इस क्षेत्र में छात्रों में मार्केट में लॉन्च हो रहे नए लैपटॉप व उनकी क्वालिटीज के बारे पता होना चाहिए। टेक्नोलॉजी के अपडेट होने के साथ-साथ अगर



आप भी खुद को अपग्रेड रखते हैं तो इससे आपको अतिरिक्त लाभ होगा।

कोर्स

लैपटॉप रिपेयरिंग के क्षेत्र में करियर देख रहे छात्रों के लिए किसी विशेष शैक्षणिक योग्यता का होना जरूरी है। आप किसी भी स्ट्रीम से दसवीं व बारहवीं के बाद लैपटॉप रिपेयरिंग का कोर्स कर सकते हैं। आप इस क्षेत्र में शार्ट टर्म कोर्स से लेकर सर्टिफिकेट व डिप्लोमा कोर्स कर सकते हैं। इनकी अवधि तीन से छह माह तक हो

सकती हैं।

संभावनाएं

करियर एक्सपर्ट बताते हैं कि लैपटॉप रिपेयरिंग कोर्स करने के बाद आपके पास काम की कोई कमी नहीं होती। दरअसल, आज के समय में लैपटॉप हर व्यक्ति की जरूरत बन गया है और इसलिए उसकी रिपेयरिंग के लिए एक्सपर्ट की डिमांड भी बढ़ी है। कोर्स करने के बाद आप लैपटॉप व कंप्यूटर रिपेयर शॉप्स, लैपटॉप सेल्स सेंटर, लैपटॉप शोरूम, लैपटॉप सर्विस सेंटर आदि में काम कर सकते हैं। इसके अलावा कुछ समय के अनुभव के बाद आप खुद की लैपटॉप रिपेयरिंग शॉप भी खोल सकते हैं।

आमदनी

इस क्षेत्र में आमदनी मुख्यतः आपके अनुभव और स्किल्स के आधार पर तय होती है। कोर्स करने के बाद आप शुरूआती दौर में 15000 से 20000 रूपए महीना सैलरी प्राप्त कर सकते हैं। कुछ समय के अनुभव के बाद आपकी सैलरी में इजाफा होता है। इतना ही नहीं, अगर आप खुद की लैपटॉप रिपेयरिंग शॉप खोलते हैं तो आपकी मासिक आमदनी हजारों से लेकर लाखों में हो सकती है।

जीएसटी के एक्सपर्ट बनना चाहते हैं, तो करें यह कोर्सेज

बिगनर कोर्स को आप डिप्लोमा भी समझ सकते हैं, जिसके लिए आपको 12वीं पास करना आवश्यक होता है। इसमें आपको 24 से 48 घंटे तक की क्लास रूम ट्रेनिंग दी जाती है और तमाम जीएसटी के बेसिक्स की जानकारी आपको दी जाती है। सामान्य तौर पर यह कोर्स 75000 तक आपको मार्केट में उपलब्ध हो जाता है। भारतवर्ष में टैक्स सुधार की दिशा में जीएसटी एक बड़ा कदम माना गया। गुड्स एंड सर्विसेज टैक्स, यानी वस्तु एवं सेवा कर, अपने आप में एक बड़ा क्रांतिकारी कदम था और पूरे देश में एक समान टैक्स की व्यवस्था करने में इसकी भूमिका से इनकार नहीं किया जा सकता है। इसके पहले कई तरह के टैक्सेज थे, जो अलग-अलग जगहों पर लगते थे और उसकी वजह से लालफीताशाही भी खूब फलती फूलती थी। साथ ही जीएसटी आने के बाद अब ऐसे प्रोफेशनल्स की भी भारी डिमांड हो चुकी है, जो इन कोर्सेज में विशेषज्ञ हों, जो समझ सकें और समझा सकें कि कस्टमर के लिए क्या बेहतर है और क्या लाभकारी नहीं है, खासकर टैक्स के मामले में! 29 मार्च 2017 को यह एक्ट हमारी पार्लियामेंट से पास हुआ, तो 1 जुलाई 2017 से यह पूरे देश में लागू कर दिया गया। छोटे व्यापारियों के लिए यह काफी बेहतर

माना गया, क्योंकि तमाम सरकारी फॉर्मलिटी और परमिशन लेने के प्रोसेसेस इसमें काफी कम किए गए हैं।



साथ ही लॉजिस्टिक भी इससे आसान ही हुआ है, तो असंगठित क्षेत्र भी रेगुलेट होने की दिशा में मजबूती से बढ़ चला है। ऐसे में क्या आप भी इस फील्ड के एक्सपर्ट बनना चाहते हैं? जीएसटी ट्रांजैक्शंस का रजिस्ट्रेशन इसमें सबसे पहले आता है। जी हां! इस कार्य में अगर 20 लाख से अधिक आपका टर्नओवर है तो आप एक टैक्सेबल सिटीजन के तौर पर जीएसटी रजिस्ट्रेशन कराने के योग्य हो जाते हैं। ध्यान रहे, अगर इस लिमिट पर आप नहीं कराते हैं, तो फिर आप पर

पेनाल्टी लग सकती है। इसके बाद जीएसटी रिटर्न की बात आती है। इसमें अलग-अलग फॉर्म होते हैं, जिसमें सेल, परचेज और दूसरे टैक्स इत्यादि की डिटेल् भरनी होती है। इसके बाद तीसरा जो काम आता है वह जीएसटी एकाउंटिंग का काम होता है। इसमें बारीकी से कैलकुलेशन को चेक किया जाता है और विभिन्न बिजनेस और आपकी संस्था की विशेष जरूरतों को पूरा करने की प्रक्रिया करनी होती है। इसके बाद चौथे नंबर पर जीएसटी रिकॉर्ड की बात आती है। जाहिर तौर पर यहां रिकॉर्ड मेंटेन किया जाता है। इसे ड्राफ्ट रिकॉर्ड्स रूल्स भी कहते हैं, जिसमें एडिशनल जीएसटी अकाउंटिंग और रिकॉर्ड कीपिंग रिक्रायरमेंट शामिल किया जाता है। जाहिर तौर पर यह सारी चीजें अगर आप सीख लेते हैं तो आपको मार्केट में अच्छी खासी अपॉर्चुनिटी मिलने की संभावना प्रबल हो जाती है। पर प्रश्न उठता है कि कौन से कोर्सेज इसके लिए बेहतर है? बिगनर कोर्स को आप डिप्लोमा भी समझ सकते हैं, जिसके लिए आपको 12वीं पास करना आवश्यक होता है। इसमें आपको 24 से 48 घंटे तक की क्लास रूम ट्रेनिंग दी जाती है और तमाम जीएसटी के बेसिक्स की जानकारी आपको दी जाती है।



वृक्षों से ही पर्यावरण का संतुलन होगा एवं धरती पर हरियाली आएगी जीवनदायी वृक्ष का जीवन में महत्व



शैलेश सिंह कुशवाहा

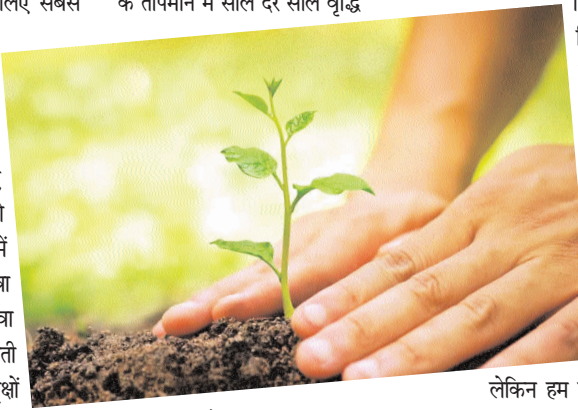
वरिष्ठ पत्रकार एवं पर्यावरण भेद
सिटी सेंटर ग्वालियर मध्य प्रदेश

“

अगर हमको इस प्रकार के विनाशकारी चक्र से बचना है तो हम सब लोग आज ठान लें कि हम अधिक से अधिक वृक्ष लगाएंगे और धरती पर हरियाली लाएंगे तभी हमारा लक्ष्य पूरा होगा और हम प्राकृतिक आपदा से बच पाएंगे इसी में हम सब की भलाई निहित है आओ हम सब वृक्ष लगाएं धरती को खुशहाल बनाएं।

जी वनदायी वृक्ष के महत्व को समझिए इनको अधिक से अधिक लगाएं। वृक्षों से ही पर्यावरण का संतुलन होगा एवं धरती पर हरियाली आएगी जिससे मानव जाति को जीवनदायी शुद्ध हवा प्राप्त होगी जो हमें ऑक्सीजन के रूप में जीवन के लिए सबसे महत्वपूर्ण घटक है इसके बिना हम पल भर भी जीवित नहीं रह पाएंगे हम इस बात से अंदाजा लगा सकते हैं की अगर थोड़ी सी देर के लिए हमारी नाक को बंद कर दिया जाए और शरीर को श्रद्धा हवा न मिले तो पल भर में ही हमारा जीवन मृत्यु में बदल जाएगा जिसके लिए शुद्ध हवा का होना परम आवश्यक है शुद्ध हवा में सिर्फ और सिर्फ वृक्षों से ही मिलती है अगर हमने अपने स्वार्थ के लिए वृक्षों को काटना जारी रखा तो आने वाले समय में हवा की कमी हर जगह देखी जाएगी जो संपूर्ण जगत के लिए खतरे की घंटी है अगर हम सब लोग समय रहते हैं इस ओर ध्यान नहीं दिया तो आने वाला समय कितना कष्ट दाई होगा इसका अंदाजा नहीं लगाया जा सकता है अब हम बात करें धरती पर अनाज उगने के लिए पेड़ पौधों का होना बहुत जरूरी है पेड़ पौधे होंगे तो धरती पर हरियाली आएगी उससे धरती पर बरसात होगी और जब बरसात होगी तभी धरती पर अन्न उपजगा तभी हम मनुष्यों के भूख मिटेगी अगर अन्य नहीं उपजा तो भी जीवन संभव नहीं है धरती पर प्राकृतिक वर्षा के लिए वृक्षों का

अधिक से अधिक होना परम आवश्यक है। यदि हम देखें तो पता चलता है कि आज संपूर्ण विश्व में एक विकराल समस्या रूप धारण करती जा रही है जिसे हम ग्लोबल वार्मिंग के नाम से जानते हैं आज वृक्षों के कटने के कारण धरती के तापमान में साल दर साल वृद्धि



होती जा रही है जो समस्त ब्रह्मांड के लिए चिंता का विषय है संपूर्ण विश्व जगत के वैज्ञानिक गण एवं समाजसेवी इस बात से चिंतित हैं कि अगर धरती के तापमान में इसी प्रकार सतत निरंतर वृद्धि होती रही तो यह संपूर्ण विश्व के तापमान में गरमाहट पैदा करके धरती के प्राकृतिक संतुलन को बिगाड़ देगी इससे हमारे ग्लेशियर पिघलेंगे जो समुद्र में पानी को और तीव्र गति से बढ़ा सकते हैं जिससे समुद्र का जल स्तर बहुत तेज गति से बढ़ेगा इसका दुष्परिणाम यह होगा कि समुद्र के किनारे बसे हुए महानगर जलमग्न हो जाएंगे जिससे संपूर्ण मानव जाति को एक नए संघर्ष से जूझना पड़ेगा जो भविष्य के लिए एक

विकराल खतरा बन जाएगा इसलिए अभी से सजग हो जाएइ इसके साथ साथ यदि हम जलवायु परिवर्तन की बात करें तो इसके लिए भी जो मूल कारण देखा जा रहा है वह है वृक्षों की अंधाधुंध कटाई अगर हमने इस ध्यान नहीं दिया तो जलवायु परिवर्तन के विकराल रूप का सामना भी मनुष्य जाति को एवं जीव जगत को करना पड़ेगा आज हम देखते हैं कि चाहे जब मौसम में परिवर्तन देखा जा सकता है सर्दी में तेज जलन देखी जा सकती है एवं गर्मी में बेमौसम बारिश और ओलों की बरसात देखने को मिल जाती है इस विषय से विश्व के वैज्ञानिक गण भी अपनी चिंता जता चुके हैं लेकिन हम मनुष्य हैं जो अपने नेट स्वार्थ के चलते प्रकृति से खिलवाड़ कर रहे हैं एवं वृक्षों को काट काट कर प्रकृति के चक्र को नष्ट करते जा रहे हैं इसका सीधे-सीधे असर हम सब मनुष्य एवं जीव जगत पर पड़ेगा और आने वाले समय में प्राकृतिक विभीषिका से गुजारना पड़ेगा जो संपूर्ण जगत के लिए चिंता का कारण बनेगा अगर हमको इस प्रकार के विनाशकारी चक्र से बचना है तो हम सब लोग आज ठान लें कि हम अधिक से अधिक वृक्ष लगाएंगे और धरती पर हरियाली लाएंगे तभी हमारा लक्ष्य पूरा होगा और हम प्राकृतिक आपदा से बच पाएंगे इसी में हम सब की भलाई निहित है आओ हम सब वृक्ष लगाएं धरती को खुशहाल बनाएं।

लिखी छाज के शैलचित्र

‘आदिमानव की आर्ट गैलरी’

औ

ट्टानों में आदि मानव द्वारा उकेरे गए शैलचित्र, मानव सभ्यता के विकास के साक्षी माने गए हैं। मुरैना जिले की जौरा तहसील के अन्तर्गत पहाड़गढ़ ब्लाक में ग्राम निची बहराई के समीप स्थित लिखीछाज भी ऐसे ही स्थानों में से एक है। लिखीछाज समूह में आसन नदी के किनारे पर रेतीले पत्थर के पहाड़ को छ तर ी नु मा ।



डॉ. सुरेश सम्राट

वरिष्ठ संपादक, लेखक

9406502099

अर्धवृत्ताकार रूप में काटकर, इन कटी हुई दीवारों पर लाल रंग से चित्र बनाए गए हैं। जिन प्रमुख शैलचित्रों में शैल चित्र प्राप्त हुए हैं, उनमें लिखीछाज, चपरेटा, परेवा, आमझिर, खाई श्यामदेव और पगारा उल्लेखनीय हैं। इन शैलचित्रों में नील गाय, सांभर, वृषभ, चीता आदि वन्य प्राणी, गजारोही, अश्वारोही, धनुर्धारी, योद्धाओं के साथ शिकार करने के चित्र शामिल हैं। इनमें गाभिना गाय, और अरना भैंस का अंकन देखते ही बनता है।

इन चित्रों के बारे में निचली बहराई और आसपास के गांवों में यह धारणा प्रचलित है कि पांडवों ने निर्वासन काल के दौरान जब वे विराट नगर (वर्तमान बैराड़ जिला शिवपुरी) में रहे थे, एक वर्ष के गुप्त प्रवास के दौरान उन्होंने लिखीछाज नाम स्थान पर पहाड़ काट कर आवास बनाया था। जिसकी दीवारों पर द्रोपदी ने यह चित्र उकेरे थे। जबकि पुरातत्वविदों के अनुसार यह चित्र 23 हजार साल पुराने हैं। उस समय के मानव ने अपनी अभिव्यक्ति के लिए इन चित्रों का लिपि के रूप में प्रयोग किया था। वस्तुतः आसन नदी के किनारे सौ से अधिक ऐसी गुफाएं अभी भी अवस्थित हैं, जिनमें पानी एवं भोजन की पर्याप्त मात्रा उपलब्ध थी। इन गुफाओं में पुराकालीन बर्तन, गौरिया, औखली और चक्रिया के चिन्ह मिले हैं।

आदिमानव कालीन साक्ष्यों से भरे इस क्षेत्र की व्यापकता का अनुमान इस तथ्य से लगाया जा सकता है कि यह क्षेत्र आसन नदी के किनारे-किनारे ही छह सौ वर्ग किलोमीटर से अधिक भू भाग में फैला हुआ है। यह भू-भाग पहाड़ी इलाके के सघन जंगलों में हैं। दुर्गम पहाड़ों और घने वनों का सीना चीर कर तेज गति से बहने वाली आसन नदी के साथ कई सहायक नदियों और नाले मिलकर इसके आकार और गति को बढ़ा देते हैं। इसमें गिरने वाले नालों में खारी नाला,

पाड़खो, नाला और भदे नाला प्रमुख हैं। इन नालों तथा कई अन्य नालों के दोनों किनारों पर स्थित गुफाओं में शैलाश्रय देखे जा सकते हैं। कुल मिलाकर अभी तक लगभग 90 शैलाश्रय का पता लग चुका है। इनमें कई शैलाश्रय तो नाम से प्रचलित हैं जो इस बात को साबित करते हैं कि इनकी पहचान वर्षों पूर्व हो चुकी है। इनमें लिखी छाज के अलावा नोवता, कुण्डीघाट, वर्रादह,



चपरेटा, खजुरा, चूनेवाली, कील्या, पंखा, सिद्धवाली, भछेछाज, नरेरा छाज, वर्रादह, चपरेटा, खजुरा, चूनेवाली, कील्या, पंखा, सिद्धवाली, भछेछाज, नरेरा छाज, पाड़ खो, देवता दह, कटावली, रानीदह, हवा महल, ऐसी ही गुफाएं हैं, जिनके नामकरण का विश्लेषण किया जाए तो उनसे जुड़ी मान्यताएं और उनसे जुड़ी धारणाएं, उनकी प्राचीनता से आवरण हटाकर, उनकी पहचान को और उजला कर सकती है। लिखीछाज समूह की अभी तक निजी स्तर पर जो खोज और अन्वेषण हुए हैं उससे आदि मानव कालीन सभ्यता से जुड़े अनेक साक्ष्य यहां शैलाश्रय और शैलाश्रयों में शैलचित्र होने की पुष्टि करते हैं। इन साक्ष्यों से जहां शैलाश्रयों की संरचना का पता चलता है वहीं शैलचित्रों के स्थान, अंकन और उनमें उभरे रंग उनकी प्राचीनता को ध्वनित करते हैं। इन शैलाश्रयों में दीवारों के अलावा छतों पर चित्र आंके गए हैं। अधिकांश चित्रों में कुछ लाल, गेरुआ, गहरे रंग और कुछ सफेद रंगों में उकेरे हुए हैं। जहां तक शैलाश्रयों की संरचना का सवाल है, इन आश्रयों में गुफाएं भी मिली हैं। लिखीछाज शैलाश्रय के अंदर भी गुफा है। जबकि बर्रादह, नौबता, सिद्धवाली, शैलाश्रयों में तो कई-कई छोटी बड़ी गुफाओं के गुच्छ शामिल हैं। जैसा कि प्राकृतिक दृष्टि से स्वाभाविक है सभी शैलाश्रयों और गुफाओं की बनावट अलग है। कुछ वृत्ताकार है तो कुछ अर्धवृत्ताकार। कुछ दो तरफ से खुली हैं तो कुछ तीन तरफ से। कुछ गुफाएं कम गहरी हैं तो कुछ गुफाएं पहाड़ के अन्तस को चीरता हुई काफी गहराई तक चली

गई हैं। कुछ अंदर जाकर छोटे-छोटे भागों में विभाजित हैं। कुछ का प्रवेश द्वार बहुत सकारा है लेकिन आन्तरिकता काफी फैली और विस्तृत है। शैलाश्रयों और गुफाओं की यह संरचना बताती है कि आदि मानव संरचना के हिसाब से रहने, सोने, आमोद-प्रमोद और उत्सवों के लिए इनका उपयोग करते रहे होंगे।

आसन नदी पर पगारा बांध (1911-1927) बन जाने के कारण बांध के डूब क्षेत्र में न जाने कितनी ही गुफाएं डूब गई होंगी। यहीं निकट में चाचुल गांव के पास पुराकालीन शिव मंदिर बना हुआ है जो वर्षों से भक्त पर्यटकों का लोकल पर्यटन केन्द्र बना हुआ है। निरार से निचली बहराई तक पक्का मार्ग है। यह वही निचली बहराई है जहां, पगारा, टिकटोली दूमदार आगे बढ़ाने के स्पष्ट साक्ष्य हैं।

इतनी पुरा और ऐतिह्य साक्ष्य उपलब्ध होने के बावजूद यहां अभी तक पुरातत्व अथवा किसी विभाग ने कोई खुदाई नहीं की है। जबकि वर्षों पूर्व सुश्री गीतम मिश्र (मुरैना में जन्मे महाकवि वीरेन्द्र मिश्र की पुत्री) लिखी छाज पर आदिमानव की आर्टगैलरी जैसे सार्थक शीर्षक से वृत्तचित्र बनाकर दूरदर्शन पर प्रदर्शित कर चुकी हैं। बावजूद इसके अभी तक इस क्षेत्र को पर्यटन स्थल के रूप में विकसित करने की दिशा में भी कोई पहल नहीं हुई। लगभग छह सौ वर्ग किलोमीटर में फैले आदिमानव और उसके बाद के इतिहास के साक्ष्यों से भरे पड़े इस क्षेत्र में घटनाक्रमों की बेहद दिलचस्प भूमिका रही है।

चपरेट की गुफा

इस गुफा में दो वृत्तों के साथ बड़े आकार का एक ऐसा चित्र है, जिसका केंद्र बिन्दु एक ही है और जिसके ऊपर स्टार बना है। बड़े वृत्त में ऐसे आठ स्टार हैं, जिनमें से चार स्टारों को गहरे रंग से तथा शेष चार स्टारों को हल्के रंग से दिखाया गया है। लगता है यह चित्र वैदिक ज्योतिष के अधीन आठ माहों में बांटा गया है। इसके साथ ही एक समकोणीय चित्र भी है, जिसके रेखांकन में एक ऐसा सूर्य के हल्के भाग की ओर बढ़ाई गई है। यह चित्र इस बात की मांग करता है कि यहां के इस शैलचित्र का वैदिक, तांत्रिक अथवा ज्योतिष विज्ञान से भी कोई संबंध है या नहीं।

प्रधानमंत्री किसान सम्पदा योजना का उद्देश्य और इसके फायदे

केंद्रीय क्षेत्र योजना- कृषि-समुद्री प्रसंस्करण और कृषि-प्रसंस्करण समूहों के विकास के लिए योजना-को कैबिनेट ने मई 2017 में 14 वें वित्त आयोग के चक्र के साथ 2016-20 की अवधि के लिए अनुमोदित किया था। इस योजना को अब प्रधानमंत्री किसान सम्पदा योजना (PMKSY) नाम दिया गया है। यह एक अंब्रेला स्कीम है, जिसमें मंत्रालय की चल रही योजनाओं, जैसे मेगा फूड पार्क, इंटीग्रेटेड कोल्ड चैन और वैल्यू एडिशन इन्फ्रास्ट्रक्चर, फूड सेफ्टी और क्वालिटी एश्योरेंस इन्फ्रास्ट्रक्चर आदि के साथ नई स्कीम, जैसे इन्फ्रास्ट्रक्चर फॉर एग्रो-प्रोसेसिंग क्लस्टर, क्रिएशन ऑफ बैकवर्ड एंड फॉरवर्ड लिंकेज, खाद्य प्रसंस्करण और संरक्षण क्षमता का निर्माण / विस्तार शामिल हैं।

उद्देश्य

कृषि के पूरक व्यवस्था, प्रसंस्करण और संरक्षण क्षमता बनाने के लिए, प्रसंस्करण के स्तर को बढ़ाने की दृष्टि से मौजूदा खाद्य प्रसंस्करण इकाइयों का आधुनिकीकरण और विस्तार करना, अपव्यय को कम करने के लिए मूल्य जोड़ना, कृषि-अपशिष्ट को कम करना प्रधानमंत्री किसान योजना (पीएमकेएसवाई) के तहत 32 परियोजनाओं को मंजूरी दी गई है। यह परियोजना लगभग 17 राज्यों में फैली

हुई है, जिसमें लगभग 406 करोड़ का निवेश है। ये परियोजनाएँ प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रोजगार के सृजन की



परिकल्पना करती हैं, विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों में।

कौन सी योजनाओं को लागू किया जाएगा?

मेगा फूड पार्क की योजना किसानों, प्रोसेसर और खुदरा विक्रेताओं को एक साथ लाकर कृषि उत्पादन को बाजार से जोड़ने के लिए एक तंत्र प्रदान करती है, ताकि अधिकतम मूल्य संवर्धन, अपव्यय को कम करने, किसानों की आय में वृद्धि और विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्र में रोजगार के अवसर पैदा हो सके। मेगा फूड पार्क में आम तौर पर संग्रह केंद्रों, प्राथमिक प्रसंस्करण केंद्रों, केंद्रीय प्रसंस्करण केंद्रों, कोल्ड चैन सहित लगभग 25-30 पूरी तरह से विकसित भूखंड उद्यमियों के लिए खाद्य प्रसंस्करण इकाइयों की स्थापना के

लिए होते हैं। अभी तक 21 मेगा फूड पार्क ऑपरेशनल हैं। कोल्ड चैन

कोल्ड चैन, वैल्यू एडिशन और संरक्षण इन्फ्रास्ट्रक्चर की योजना का उद्देश्य खेत से उपभोक्ता तक बिना किसी ब्रेक के एकीकृत कोल्ड चैन और संरक्षण संरचना प्रदान करना है। इसमें संपूर्ण आपूर्ति श्रृंखला के साथ इन्फ्रास्ट्रक्चर सुविधा का निर्माण शामिल है, जैसे- पूर्व शीतलन, तौल, छँटाई, ग्रेडिंग, कृषि स्तर पर वैक्सिंग की सुविधा, बहु उत्पाद / बहु तापमान कोल्ड स्टोरेज, सीए स्टोरेज, पैकिंग सुविधा, आईक्यूएफ और बागवानी की सुविधा के लिए मोबाइल कूलिंग इकाइयाँ, जैविक उत्पादन, डेयरी, मांस और पोल्ट्री आदि।

एगो प्रोसेसिंग क्लस्टर के लिए इन्फ्रास्ट्रक्चर

इस योजना का उद्देश्य आधुनिक अवसंरचना के साथ अच्छी तरह से सुसज्जित आपूर्ति श्रृंखला के माध्यम से उत्पादकों / किसानों के समूहों को प्रोसेसर और बाजारों से जोड़कर क्लस्टर प्रसंस्करण पर आधारित खाद्य प्रसंस्करण इकाइयों की स्थापना के लिए उद्यमियों के समूह को प्रोत्साहित करने के लिए आधुनिक बुनियादी ढाँचे और सामान्य सुविधाओं को विकसित करना है। कृषि प्रसंस्करण क्लस्टर की स्थापना के लिए कम से कम 50 एकड़ जमीन की खरीद के लिए या कम से कम 50 वर्षों के लिए पट्टे पर होने की आवश्यकता है।

बच्चों के भविष्य की आवश्यकताओं के लिए चुनिंदा योजना में कीजिए निवेश

अमूमन बच्चे देश के भविष्य होते हैं। जैसे-जैसे वे बड़े होते हैं, उनकी जरूरतें बढ़ती जाती हैं। इन्हें समय-समय पर पूरा करना ही सफल माता-पिता का फर्ज बनता है। लिहाजा, किसी भी माता-पिता को उनके भावी जीवन के बारे में अच्छी तरह से योजनाएं बनानी चाहिए। उन्हें अपनी आर्थिक हैसियत के मुताबिक और प्रतिभाशाली बच्चों के लिए उससे बढ़कर भी, समयबद्ध तरीके से आगे बढ़ना चाहिए।

इसके लिए आवश्यक है कि आप उनकी सही परवरिश, शिक्षा-दीक्षा और समृद्ध आर्थिक जीवन की प्राथमिकताओं को सिलसिलेवार ढंग से तय कीजिए। उसके लिए कुछ ऐसी आर्थिक योजनाएं बनाइए, जिससे कम लेकिन नियमित निवेश से भी उसका भावी जीवन समृद्ध और खुशहाल हो सके। इससे आपका राष्ट्र भी खुद ब खुद खुशहाल हो जाएगा।

पीपीएफ खाता सबसे उपयुक्त

पीपीएफ यानी कि पब्लिक प्रॉविडेंट फंड, विभिन्न कारणों से आजकल निवेश हेतु सबसे अच्छी योजना है। यह एक 15 वर्षीय योजना है जहां आप अपने बच्चे की

शिक्षा-दीक्षा के लिए एक बड़े कोष का निर्माण अल्प



बचत से ही कर सकते हैं। इसका मुख्य आकर्षण 8.1 प्रतिशत की मौजूदा ब्याज दर है जो बैंकों द्वारा दी जाने वाली 7 प्रतिशत की ब्याज दर से अपेक्षाकृत कहीं ज्यादा है। यही नहीं, इसमें निवेशकों द्वारा अर्जित ब्याज पूर्ण रूप से कर मुक्त है। साथ ही, आयकर अधिनियम की धारा 80 सी के तहत इसमें निवेश करने वाले को आयकर में 1.5 लाख रुपए तक की छूट मिलती है। यही वजह है कि कुल मिलाकर यह एक बहुत ही आकर्षक निवेश

योजना है जिसके माध्यम से कोई व्यक्ति अपने बच्चे के लिए कोष निर्माण कर सकता है। निःसन्देह यह एक सर्वोत्तम तरीका है जिस पर अमल करने की दरकार हर जागरूक व्यक्ति के लिए है।

सुकन्या समृद्धि खाता

लड़कियों के बेहतर भविष्य के लिए और उनकी उच्च शिक्षा अथवा शादी की जरूरतों हेतु कोष निर्माण करने के लिए सुकन्या समृद्धि खाता को एक बेहतरीन विकल्प समझा जाता है। क्योंकि पीपीएफ (पब्लिक प्रॉविडेंट फंड) की तरह ही यह आकर्षक योजना भी 8.1 फीसदी की ब्याज दर के साथ पूर्ण रूप से कर मुक्त है। इस योजना में भी आयकर अधिनियम की धारा 80 सी के तहत कर लाभ प्रदान किया गया है। लेकिन, गौर करने योग्य बात यह है कि यह योजना केवल लड़कियों के लिए ही है। इसलिए यदि आप अपनी बेटी की शादी या उसकी उच्च शिक्षा के लिए बचत करना चाहते हैं तो इस योजना से अधिक आकर्षक विकल्प अभी बैंकिंग व्यवस्था में उपलब्ध नहीं है। अतः इसका लाभ उठाए और अपनी बच्ची को आत्मनिर्भर बनाइए।



बागेश्वर धाम के पीठाधीश्वर पंडित धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री

दे

देश के सुविख्यात कथावाचक और बागेश्वर धाम के पीठाधीश्वर पंडित धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री महाराष्ट्र के नागपुर में हुए विवाद के चलते बीते कुछ दिनों से देश व दुनिया में जबरदस्त सुर्खियों में छये हुए हैं। जब से पंडित धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री पर नागपुर में अंधविश्वास फैलाने के आरोप लगे हैं, उसके बाद से ही देश में निरंतर उनके नाम पर टीवी चैनलों में प्राइम टाइम की डिबेट करने की होड़-सी लग गयी है। देश के न्यूज चैनल पंडित धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री का साक्षात्कार लेने के लिए उनके आगे पीछे कथा मंडपों तक में भी मंडरा रहे हैं, कोई भी न्यूज चैनल टीआरपी की इस होड़ में पिछड़ना नहीं चाहता है, वह हर हाल में पंडित धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री से बात करके अपनी टीआरपी बढ़ाना चाहता है, हालात देखकर लगता है कि उनकी आजकल कथा से ज्यादा मांग न्यूज चैनलों पर हो रही है।

जबसे महाराष्ट्र के नागपुर में एक संस्था के लोगों के द्वारा बागेश्वर धाम के पीठाधीश्वर व प्रसिद्ध कथावाचक पंडित धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री पर बागेश्वर धाम के अपने दिव्य दरबार जैसे कार्यक्रमों के माध्यम से जनता के बीच अंधविश्वास फैलाने का आरोप लगाया गया है, तबसे वह देश के मीडिया जगत के लिए एक बहुत बड़ी सुर्खियां बन गये हैं, टीआरपी के इस दौर में उनकी जबरदस्त मांग हो गयी है।

लेकिन विचारणीय तथ्य यह है कि पंडित धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री से विवाद के इस प्रकरण के बाद से ही एक बार फिर से देश में कुछ लोगों के द्वारा सनातन धर्म को निशाने पर लेकर उसकी महान गौरवशाली छवि को खराब करने का दुस्साहस तक भी किया जा रहा है, जोकि बिलकुल भी उचित नहीं है। वहीं पंडित धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री इस पूरे घटनाक्रम को अपने खिलाफ व सनातन धर्म के खिलाफ कुछ लोगों की एक बहुत सोची समझी रणनीति के तहत बड़ी साजिश बता रहे हैं। हालांकि यह सब देश की जांच एजेंसियों का कार्य है कि अगर पंडित धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री के इस विवाद में

कोई साजिश है तो वह जल्द से जल्द ही इस पूरी साजिश का पर्दाफाश करके सनातन धर्म के खिलाफ षड्यंत्र रचने वाली सभी शक्तियों को देशवासियों के सामने बेनकाब करने का कार्य करें।



वैसे भी देश के विभिन्न टीवी न्यूज चैनल की डिबेट पर देखें तो इन आरोपों के जवाब में पंडित धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री कहते हैं कि ये कहना बंद होना चाहिए कि विश्वास और अंधविश्वास क्या है, भारत में चादर चढ़ाना श्रद्धा है लेकिन अर्जी का नारियल बांधना अंधविश्वास है, भारत में कैंडल जलाना श्रद्धा है लेकिन बागेश्वर धाम में अर्जी लगाना अंधविश्वास है।

हालांकि देखा जाये तो आज के समय में पंडित धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री के इस तर्क का आरोप लगाने वाले लोगों के साथ-साथ शायद ही देश में किसी अन्य व्यक्ति के

पास भी कोई तार्किक व ठोस आधार पर जवाब हो। देश में जब से पंडित धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री पर आरोप लगाया गया है तबसे ही आम जनमानस के बीच यह चर्चा एक बार फिर से तेज़ी से शुरू हो गई है कि आखिर क्यों बार-बार सनातन धर्म को निशाने पर लिया जाता है। देश में आज अधिकांश सनातन धर्म के अनुयायियों को लगता है कि पंडित धीरेंद्र कृष्ण शास्त्री किसी भी प्रकार के विवाद में नहीं घिरे हैं बल्कि उनको जानबूझकर सोचे समझे षड्यंत्र के तहत छिपे हुए एजेंडे को पूरा करने के लिए बेवजह का विवाद खड़ा करके जबरन विवादित शख्सियत बनाया जा रहा है। बहुत सारे लोगों का मानना है कि भारत में जब सभी धर्मों को समान रूप से स्वतंत्रता मिली हुई है तो उस स्थिति में भी क्यों सनातन धर्म को बार-बार निशाना बनाया जाता है। हमारे देश में मुस्लिम अपने धर्म के अनुसार इबादत करने के लिए आजाद हैं, ईसाई यीशु मसीह की पूजा करने के लिए पूरी तरह से स्वतंत्र हैं, देश में अन्य धर्म व पंथ के लोग भी स्वतंत्र रूप से पूजा अर्चना करने के लिए स्वतंत्र हैं, किसी को भी किसी धर्म की पूजा अर्चना व इबादत आदि के तौरतरीकों पर प्रश्नचिन्ह लगाने का कोई अधिकार नहीं है, सभी लोगों का अपने-अपने धर्म के हिसाब से पूजा-पाठ व अन्य सभी धार्मिक कर्मकांड करने का पूरा अधिकार धार्मिक स्वतंत्रता के पूर्ण विश्वास के साथ प्राप्त है। तो फिर अपने ही देश में सर्वशक्तिमान भगवान श्री हनुमान जी महाराज के आगे उनके भक्तों के द्वारा अर्जी लगाना पूजा अर्चना करना अटूट श्रद्धा भाव की जगह अंधविश्वास कैसे हो सकता है, यह समझ से परे है, बल्कि यह सब देश के बहुसंख्य सनातन धर्म के आम जनमानस का धार्मिक अधिकार व विश्वास है। वैसे भी आदिकाल से ही भारत को सनातन धर्म की गौरवशाली धर्म, संस्कृति व परंपराओं के चलते ही पूरी दुनिया में एक बेहद सम्मानजनक विशिष्ट पहचान प्राप्त है। सनातन धर्म के चलते ही भारत को संत महात्माओं और चमत्कार की पुण्य देवभूमि माना जाता रहा है।