

एक कदम फिटनेस की ओर

हिंदी
विवेक

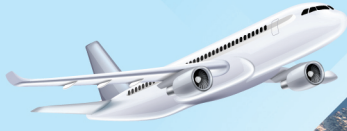
WE WORK FOR A BETTER WORLD

Issue : 05 -11 April 2026



पितांबरी® अंगो ट्रिजम

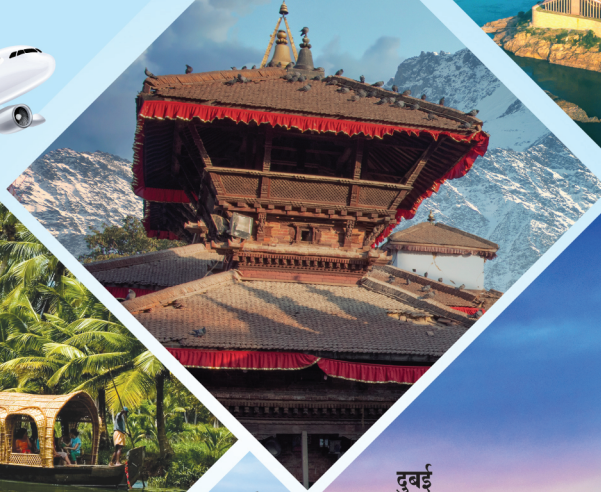
चलो घूमने
दुनिया की
सैर करने!



स्टैच्यू ऑफ यूनिटी और वडोदरा
३ रातें / ४ दिन



नेपाल
७ रातें / ८ दिन



केरल
४ रातें / ५ दिन

कश्मीर
६ रातें / ७ दिन



दुबई
५ रातें / ६ दिन



राजस्थान

मेवाड़ / मारवाड़
५ रातें / ६ दिन



टूर में शामिल :

- एसी बस / गाड़ी में सफर और स्थानीय पर्यटन स्थलों की सैर
- ठहरने के लिए प्रीमियम होटल्स
- स्वादिष्ट भोजन की व्यवस्था
- जानकार गाइड और सभी प्रवेश टिकट

अधिक जानकारी और बुकिंग के लिए संपर्क :

8828913131, 8657968481, 8530015838,
9702963400, 8657307352

अनुक्रमणिका

जब करना हो शरीर को फिट	वंदना अरोड़ा	04
जीवनशैली से उभरती स्वास्थ्य समस्याएं	डॉ. कृष्णा नंद पांडेय	06
ऑफिस में ऐसे करें स्ट्रेचिंग	डॉ. अन्विता सिंह	09
नक्सल मुक्त भारत की घोषणा	आशीष कुमार 'अंशु'	11
महत्वपूर्ण रहा संसद का बजट सत्र	संजय राय	13
अमेरिका से स्पर्धा में उतरा चीन	प्रमोद जोशी	15
लियारी के 'कोलम्बस'	विष्णु शर्मा	17
कश्मीरी मुसलमानों का ईरान प्रेम	स्निग्धा अवतंस	18
नोंक-झोंक में छुपा प्यार	निहारिका पोल-सर्वटे	21
नींद व सकारात्मक विचारों का गहरा सम्बंध	रचना प्रियदर्शिनी	22
इलेक्ट्रिक वाहनों पर सैर होगी मजेदार	ललित गर्ग	24
संकलन	-	26
समाचार	-	29

पंजीयन शुल्क



UPI पेमेंट गेटवे के लिए QR कोड स्कैन करें और मैसेज बॉक्स में अपना नाम, पता व सम्पर्क नम्बर दर्ज करें।

वार्षिक मूल्य : 500 रुपये, त्रैवार्षिक मूल्य : 1200 रुपये
पंचवार्षिक मूल्य : 1800 रुपये, आजीवन मूल्य : 25,000 रुपये

कार्यालय : प्लॉट नम्बर 7, आरएससी रोड नम्बर-10, सेक्टर-2, श्रीकृष्ण बिल्डिंग के पीछे, हनुमान मंदिर बस स्टॉप के समीप, चारकोप, कांदिवली (पश्चिम), मुंबई- 400067 फोन नं. : 022-28675299, 022-28678933



वंदना अरोड़ा

विश्व स्वास्थ्य दिवस - 7 अप्रैल

हम स्वस्थ रहने के लिए योग, व्यायाम, सैर व जिम करते हैं और अपने खानपान का भी विशेष ध्यान रखते हैं। लोगों के मन में प्रश्न उठता है कि हम कौन सा व्यायाम करें कि हमेशा चुस्त रहें, तो चलिए इस आलेख में हम आपको बताते हैं कि योग, सैर व जिम के क्या लाभ हैं।

जब करना हो शरीर को फिट

स्वास्थ्य वह आधार है जिस पर हमारा पूरा जीवन टिका होता है। यदि शरीर स्वस्थ है तो मन प्रसन्न रहता है और जब मन प्रसन्न होता है तो जीवन में हर कार्य सहज और सफल लगता है। 7 अप्रैल को मनाया जाने वाला विश्व स्वास्थ्य दिवस हमें यही याद दिलाता है कि अपने स्वास्थ्य की देखभाल करना हमारी सबसे पहली जिम्मेदारी है।

भारत में कसरत करने की परम्परा बहुत समृद्ध और विविधतापूर्ण रही है। यहां योग, सैर (वॉकिंग) और जिम-तीनों ही प्रकार की गतिविधियां लोकप्रिय हैं। इन तीनों के तरीके भले ही अलग हों, लेकिन इनका उद्देश्य एक ही है-स्वस्थ और संतुलित जीवन।

योग: भीतर की यात्रा

योग केवल शरीर को फिट रखने का साधन नहीं है बल्कि यह आत्मा से जुड़ने का मार्ग है। इसमें आसन, प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से शरीर और मन को संतुलित किया जाता है। योग का अभ्यास हमें यह सिखाता है कि असली शक्ति हमारे

भीतर होती है। जब हम नियमित रूप से योग करते हैं, तो हमारा शरीर लचीला बनता है, सांसों पर नियंत्रण बेहतर होता है और मन शांत होता है। तनाव, चिंता और अनिद्रा जैसी समस्याएं धीरे-धीरे कम होने लगती हैं। योग हमें वर्तमान में जीना सिखाता है। यह हमें अपने विचारों को नियंत्रित करने और जीवन को सकारात्मक दृष्टिकोण से देखने की क्षमता देता है।

सैर: स्वास्थ्य की आसान शुरुआत

यदि कोई व्यक्ति कसरत की शुरुआत करना चाहता है, तो सैर सबसे अच्छा विकल्प है। यह एक सरल, सुरक्षित और प्रभावी व्यायाम है, जिसे किसी भी आयु में अपनाया जा सकता है। प्रतिदिन सुबह या शाम की सैर से शरीर सक्रिय रहता है। यह हृदय को मजबूत बनाती है, रक्त संचार को बेहतर करती है और वजन को नियंत्रित रखने में सहायता करती है। सैर का एक और बड़ा लाभ यह है कि यह हमें मानसिक रूप से तरोताजा करती है। जब हम खुले वातावरण में चलते हैं, तो हमें एक नई ऊर्जा और सकारात्मकता का

अनुभव होता है। यह छोटी-सी आदत हमारे दिन को बेहतर बना सकती है।

जिम: अनुशासन और शक्ति का संगम

आजकल की तेज गति जिंदगी में जिम वर्कआउट एक लोकप्रिय विकल्प बन चुका है। जिम में वेट ट्रेनिंग, कार्डियो और विभिन्न मशीनों के माध्यम से शरीर को मजबूत और फिट बनाया जाता है। जिम का अभ्यास हमें अनुशासन सिखाता है। नियमित रूप से वर्कआउट करने से मांसपेशियां मजबूत होती हैं, शरीर का आकार बेहतर होता है और स्टैमिना बढ़ता है। जिम में मेहनत करने से हमें अपने प्रयासों का परिणाम स्पष्ट रूप से दिखता है, जिससे आत्मविश्वास बढ़ता है। यह हमें अनुभव कराता है कि निरंतर प्रयास से हम अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं।

तीनों का संतुलन क्यों आवश्यक है?

योग, सैर और जिम- तीनों के अपने-अपने लाभ हैं। यदि हम इन्हें संतुलित रूप से अपनाते हैं, तो हमें शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक- तीनों स्तरों पर लाभ मिलता है। योग हमें मानसिक शांति देता है, सैर हमें सक्रिय और ऊर्जावान बनाए रखती है और जिम हमें शारीरिक रूप से मजबूत बनाता है। इन तीनों का संयोजन एक सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर ले जाता है।

स्वास्थ्य और सकारात्मकता का सम्बंध

जब हम अपने शरीर का ध्यान रखते हैं, तो इसका सीधा असर हमारे मन पर पड़ता है। नियमित व्यायाम से शरीर में 'हैप्पी हार्मोन' स्राव होता है, जो हमें खुश और तनावमुक्त बनाता है। एक स्वस्थ व्यक्ति अधिक आत्मविश्वासी होता है, उसकी सोच सकारात्मक होती है और वह जीवन की चुनौतियों का सामना बेहतर तरीके से कर पाता है। विश्व स्वास्थ्य दिवस हमें यह सोचने का अवसर देता है कि हम अपने जीवन में क्या बदलाव ला सकते हैं।

हमें यह समझना चाहिए कि स्वास्थ्य कोई एक दिन का लक्ष्य नहीं बल्कि यह एक निरंतर यात्रा है। आवश्यक नहीं कि हम बहुत कठिन या लम्बे समय तक व्यायाम करें। शुरुआत छोटे कदमों से की जा सकती है- रोज थोड़ी सैर, कुछ मिनट योग और सप्ताह में कुछ दिन जिम।

आइए, इस 7 अप्रैल को हम यह संकल्प लें कि हम अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता देंगे, अपने शरीर का सम्मान करेंगे और एक संतुलित, सकारात्मक और खुशहाल जीवन जीने की दिशा में कदम बढ़ाएंगे। स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है- इसे सम्भालकर रखें क्योंकि यही जीवन की असली पूंजी है।



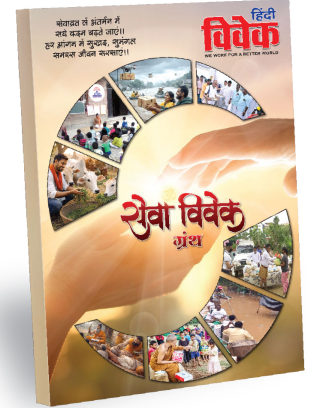
राष्ट्रीय भावनाओं को जाग्रत करनेवाली सामाजिक व पारिवारिक पत्रिका



Combo Offer

ग्रंथ प्रकाशन का उद्देश्य

- भारत की आत्मा ...सेवा जो केवल सहायता या दान नहीं है।
- सेवा का सही अर्थ है कर्तव्य, संवेदना और सामाजिक उत्तरदायित्व का समन्वय।
- सेवा को भावनात्मक कार्य से आगे ले जाकर विचारशील, सामाजिक प्रक्रिया के रूप में प्रस्तुत करना।
- सेवा के पीछे की भारतीय दृष्टि, प्रेरणा और दर्शन को उजागर करना।
- इस विचार को बल देना कि सेवा व्यक्ति को संस्कारित कर समाज को संगठित एवं सशक्त करने का प्रभावी माध्यम है।
- आदर्श सेवा कार्यों को संकलित कर समाज के प्रबुद्ध पाठकों के सम्मुख प्रस्तुत करना।



हिंदी विवेक की
पंचवार्षिक सङ्ग्रह

सेवा विवेक
ग्रंथ

मूल्य ₹ 500 + मूल्य ₹ 1800 + मूल्य ₹ 700

कुल : ₹ 3000/-

आपको मिलेगा मात्र ₹ 2500 में



ऑनलाइन पेमेंट करने के बाद कृपया 9594991884 पर कॉल करके सूचित करें या व्हाट्सअप करें।

Draft or Cheque should be drawn in the name of: HINDUSTHAN PRAKASHAN SANSTHA HINDI VIVEK

Bank : State Bank of India
Branch : Charkop
A/C No. : 43884034193
IFSC : SBIN0011694

स्थानीय प्रतिनिधि से सम्पर्क करें या...

कार्यालय : सहारा नांगरे - 9594991884
Email : hindivivekvangani@gmail.com

जीवनशैली से उभरती स्वास्थ्य समस्याएं

आज भौतिक सुख-सुविधाओं को जुटाने की होड़ में अधिकांश लोगों की जीवनशैली यानी दैनिक दिनचर्या में भारी बदलाव आ गया है। गलत दिनचर्या के परिणाम स्वरूप दुनिया में बड़ी संख्या में विशेषकर कामकाजी युवा पीढ़ी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी अनेक समस्याओं की जाल में जकड़ गई हैं। आधुनिक जीवनशैली के चलते लोग कई तरह की बुरी आदतों के शिकार हो चुके हैं, जिसका असर उनके स्वास्थ्य पर पड़ता है।

बच्चों और युवाओं में बदलती जीवन शैली के दुष्परिणाम
वर्तमान दौर में 5 से 14 वर्षीय बच्चों में मोबाइल फोन और कम्प्यूटर पर इंटरनेट के माध्यम से गेम्स खेलने और मनोरंजन करने वाले कार्यक्रमों को देखने का चलन बहुत अधिक बढ़

गया है। इसके कारण आउटडोर खेलों में भाग नहीं लेने, हरी पत्तेदार सब्जियों और ताजा फलों युक्त पौष्टिक आहार की जगह जंक फूड यानी फास्ट फूड, चॉकलेट्स के साथ-साथ मीठे शीतल पेय पदार्थों का सेवन अधिक करने जैसी खराब जीवनशैली के चलते उनमें अनेक स्वास्थ्य समस्याओं के साथ-साथ दांतों की सड़न, शरीर पर पर्याप्त धूप नहीं पड़ने के कारण विटामिन डी की कमी तथा मोटापा, टाइप-2 डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर की शुरुआत होने, आयरन की कमी जैसी अनेक स्वास्थ्य समस्याएं उभर रही हैं। इसी प्रकार 15 से 35 वर्षीय युवा वर्ग में भी अनियमित भोजन, स्क्रीन टाइम बढ़ने अथवा नौकरी में टारगेट स्कोर पूरा करने के लिए देर रात जागने के कारण पर्याप्त नींद नहीं लेने, मद्यपान, धूम्रपान एवं नशीली दवाइयों के सेवन जैसी विषम स्थितियों में मोटापा, मेटाबॉलिक सिंड्रोम, महिलाओं में पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम, प्री-डायबिटीज, कम आयु में ही उच्च रक्तचाप की शुरुआत होने जैसी स्वास्थ्य समस्याओं का बराबर भय बना रहता है।

आज के अधिकांश नौकरीपेशा लोग सोशल मीडिया के दबाव एवं शारीरिक व्यायाम की कमी जैसी खराब जीवनशैली के परिणामस्वरूप मानसिक तनाव, थकावट, घबराहट, नींद न आने, जैसी अनेक स्वास्थ्य समस्याओं की जाल में जकड़े हुए हैं। स्क्रीन पाश्चर अर्थात लम्बी अवधि तक कम्प्यूटर अथवा मोबाइल के सामने एक ही मुद्रा में बैठे रहने से मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द, पीठ, गर्दन और कमर में दर्द की घटनाएं आम देखी जा रही हैं।

महिलाओं में बदलती लाइफ स्टाइल और पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम

महिलाओं में बढ़ते ब्लड शुगर लेवल, नियमित व्यायाम में कमी, शरीर भार बढ़ने,

आधुनिक
जीवनशैली व
अनियमित खानपान
कई बीमारियों को
आमंत्रित करते हैं।
ऐसे में हम किस
प्रकार अपने शरीर
को स्वस्थ व निरोगी
रख सकते हैं, इस
आलेख में विस्तृत
जानकारी दी गई है।



डॉ. कृष्णा नंद पांडेय



शारीरिक निष्क्रियता, पर्याप्त नींद नहीं लेने जैसी स्थितियां पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम का कारण बनती हैं। इसके लक्षणों में अनियमित रक्तस्राव, बंध्यता, इंसुलिन के प्रति प्रतिरोध, आदि जैसी समस्याएं शामिल हैं। महिलाओं को लो ग्लाइसीमिक इंडेक्स यानी रक्त में शर्करा का स्तर स्थाई बनाए रखने के लिए आहार में साबुत अनाजों, फलों और सब्जियों को शामिल करना चाहिए। मीठे पेय पदार्थ, व्हाइट ब्रेड, प्रोसेस्ड नाश्ते, जैसे खाद्यों से बचना चाहिए। नियमित व्यायाम, प्रति दिन कम से कम 20-30 मिनट पैदल चलने, बागवानी, आदि जैसी शारीरिक सक्रियता इस समस्या को दूर करने में सहायक हो सकती है।

बुजुर्ग भी जीवनशैली में बदलाव से प्रभावित

प्रौढ़ और 60 वर्ष से अधिक आयु के बड़े-बुजुर्ग भी खराब जीवनशैली के कारण उभरने वाली अनेक स्वास्थ्य समस्याओं से बच नहीं सके हैं। उनमें पौष्टिक भोजन के अभाव, शारीरिक सक्रियता और व्यायाम में कमी, नमक, चीनी, तेल की अधिकता वाले खाद्यों का अधिक सेवन करने, आवश्यक दवाइयों के अनियमित सेवन जैसी स्थितियों में हृदय रोग, स्ट्रोक यानी दौरा पड़ने, हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज पर नियंत्रण में कमी, ऑस्टियोआर्थराइटिस यानी जोड़ों में दर्द, मांसपेशी की शक्ति में गिरावट, शरीर में कैल्शियम, विटामिन डी का स्तर कम होने, कब्ज, पाचन समस्या, भूलने की आदत, सामाजिक अलगाव जैसे गम्भीर दुष्परिणामों के उदाहरण आम मिलते हैं। ऐसे आहार जिनसे कैलोरी उच्च मात्रा में मिलती हो, उनमें मौजूद इंग्रेडिएंट्स यानी तत्व प्रसंस्कृत हों तथा

आवश्यक पोषक तत्वों की कमी हो, उन्हें जंक फूड के रूप में जाना जाता है। इस श्रेणी के आहार में विटामिनों और प्रोटीन की कमी तथा वसा यानी फैट की मात्रा अधिक होती है। आजकल छोटे एवं किशोर बच्चे ही नहीं, युवा वर्ग और यहां तक कि प्रौढ़ लोग भी अपने आहार में पिज्जा, बर्गर, चाऊमीन, मोमोज, पास्ता, चिप्स, चॉकलेट्स, बिस्कुट, सॉफ्ट ड्रिंक, आदि जैसे जंक फूड्स का सेवन करना पसंद करते हैं।

जंक फूड अपने स्वादिष्ट स्वाद और प्रिजर्वेटिव के रूप में प्रयुक्त आकर्षक मसालों के कारण बच्चों ही नहीं, युवाओं और बुजुर्गों में भी लोकप्रिय है। पौष्टिक तत्वों की कमी के कारण वह अल्पकालिक और दीर्घकालिक स्वास्थ्य जटिलताओं का कारण बनता है। बढ़ते बच्चों की वृद्धि एवं उनके समुचित विकास के लिए, युवाओं को शारीरिक रूप से फिट रहने और बुजुर्गों को निरोगी, दीर्घायु होने के लिए स्वस्थ एवं संतुलित भोजन का नियमित सेवन ही एकमात्र रास्ता है। यह व्यक्ति को पूरे दिन ऊर्जावान बनाए रखता है। इसके साथ ही नियमित व्यायाम करने को प्रोत्साहित करना आज समय की मांग है।

जीवनशैली में बदलाव, संतुलित एवं पौष्टिक आहार के सेवन, नियमित व्यायाम, सुबह-शाम पैदल सैर करने, छोटे-छोटे कार्यों के लिए वाहन के उपयोग से बचने, स्क्रीन-समय घटाने, नमक-शक्कर-पैकड फूड का सेवन कम करने, नियमित समय पर भरपूर नींद लेने, शारीरिक एवं मानसिक तौर पर सक्रिय रहने जैसे छोटे-छोटे बदलाव अनेक स्वास्थ्य समस्याओं से बहुत सीमा तक सुरक्षित रख सकते हैं।



राष्ट्रीय भावनाओं को जाग्रत करनेवाली
सामाजिक व पारिवारिक पत्रिका

पंजीयन करें



सेवा विवेक
ग्रंथ

मौलिक एवं संग्रहणीय ग्रंथ, स्वयं एवं
परिजनों के लिए पंजीयन करें

ग्रंथ प्रकाशन का उद्देश्य



भारत की आत्मा ...सेवा।
जो केवल सहायता या दान
नहीं है।



सेवा का सही अर्थ है
कर्तव्य, संवेदना और
सामाजिक उत्तरदायित्व का
समन्वय।



सेवा को भावनात्मक
कार्य से आगे ले जाकर
विचारशील, सामाजिक
प्रक्रिया के रूप में प्रस्तुत
करना।



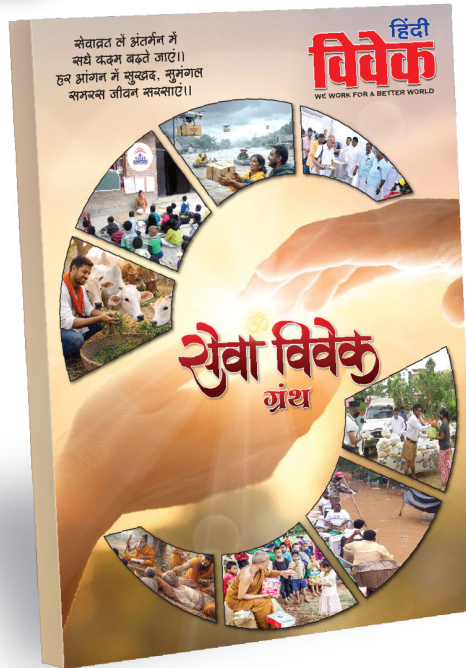
सेवा के पीछे की भारतीय
दृष्टि, प्रेरणा और दर्शन को
उजागर करना।



इस विचार को बल देना
कि सेवा व्यक्ति को
संस्कारित कर समाज को
संगठित एवं सशक्त करने का
प्रभावी माध्यम है।



आदर्श सेवा कार्यों को
संकलित कर समाज के
प्रबुद्ध पाठकों के सम्मुख
प्रस्तुत करना।



प्रकाशन पूर्व मूल्य

600/-

ग्रंथ का
मूल्य

₹ 700/-

देश के गणमान्य विशेषज्ञों एवं लेखकों की कलम से समृद्ध विषय वस्तु से परिपूर्ण ग्रंथ



UPI क्वेट गेटवे के लिए QR कोड
स्कैन करें और बैंकिंग खाते में अपना
नाम, पता व सम्पर्क नंबर दर्ज करें।

ऑनलाइन पेमेंट करने के बाद कृपया 9594991884 पर कॉल करके सूचित करें या व्हाट्सअप करें।

Draft or Cheque should be drawn in the name of: HINDUSTHAN PRAKASHAN SANSTHA HINDI VIVEK

Bank : State Bank of India
Branch : Charkop
A/C No. : 43884034193
IFSC : SBIN0011694

स्थानीय प्रतिनिधि से सम्पर्क करें

कार्यालय : सहारा नांगरे - 9594991884

Email : hindivivekvangani@gmail.com

वर्क ब्रेक

ऑफिस में लम्बे समय तक काम करने वाले कर्मचारियों के लिए स्ट्रेचिंग व्यायाम अत्यंत आवश्यक है। इसलिए प्रत्येक कर्मचारी को चाहिए कि वह अपनी दिनचर्या में स्ट्रेचिंग को शामिल करें और एक स्वस्थ, संतुलित और सक्रिय जीवन जीने की दिशा में कदम बढ़ाएं।



डॉ. अन्विता सिंह

ऑफिस में ऐसे करें स्ट्रेचिंग

वर्तमान समय में अधिकांश लोग अपने दिन का बड़ा हिस्सा ऑफिस में बैठकर काम करते हुए बिताते हैं। कम्प्यूटर, लैपटॉप और मोबाइल जैसे उपकरणों के अधिक उपयोग के कारण हमारी जीवनशैली पहले की तुलना में अधिक स्थिर हो गई है। लगातार एक ही स्थिति में बैठने से शरीर की गतिविधियां सीमित हो जाती हैं, जिसका सीधा असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। यही कारण है कि आज के दौर में स्ट्रेचिंग व्यायाम का महत्व पहले से कहीं अधिक बढ़ गया है।

स्ट्रेचिंग न केवल शरीर को सक्रिय बनाए रखने में सहायता करती है बल्कि यह मानसिक तनाव को भी कम करती है।

स्ट्रेचिंग व्यायाम ऐसे हल्के शारीरिक अभ्यास होते हैं जिनमें शरीर के विभिन्न अंगों को धीरे-धीरे खींचा जाता है। इसका मुख्य उद्देश्य मांसपेशियों को लचीला बनाना, जकड़न को कम करना और शरीर में रक्त के प्रवाह को बेहतर बनाना होता है। यह अभ्यास सरल होता है और किसी विशेष उपकरण की आवश्यकता नहीं होती, इसलिए इसे ऑफिस में भी आसानी से किया जा सकता है।

गर्दन के लिए स्ट्रेचिंग

ऑफिस में लगातार स्क्रीन पर काम करने से गर्दन में दर्द और अकड़न होना सामान्य समस्या है।

* गर्दन को धीरे-धीरे दाएं और बाएं घुमाएं, ऊपर और नीचे की दिशा में झुकाएं, हर स्थिति में कुछ सेकंड तक रुकें। यह अभ्यास गर्दन की मांसपेशियों को आराम देता है और तनाव कम करता है।

कंधों के लिए स्ट्रेचिंग

लम्बे समय तक बैठने और टाइपिंग करने से कंधों में जकड़न आ जाती है।

कंधों को आगे और पीछे की दिशा में घुमाएं, एक हाथ को दूसरे हाथ से पकड़कर खींचें

इससे कंधों में लचीलापन आता है और दर्द में कमी होती है।

पीठ के लिए स्ट्रेचिंग

कमर और पीठ का दर्द ऑफिस कर्मचारियों में बहुत सामान्य है। कुर्सी पर बैठकर धीरे-धीरे आगे की ओर झुकें, रीढ़ को सीधा रखें और फिर हल्का गोल करें

यह अभ्यास पीठ की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है और दर्द से राहत देता है।

कलाई और उंगलियों के लिए स्ट्रेचिंग

टाइपिंग और माउस का अधिक उपयोग करने से कलाई में दर्द और कमजोरी आ सकती है।

हाथ को सीधा रखकर उंगलियों को पीछे की ओर खींचें,

उंगलियों को बार-बार खोलें और बंद करें। यह अभ्यास कलाई के तनाव को कम करता है।

पैरों के लिए स्ट्रेचिंग

लगातार बैठे रहने से पैरों में सुन्नता और थकान हो सकती है।

पैरों को सीधा फैलाकर पंजों को अपनी ओर खींचें, टखनों को गोल-गोल घुमाएं यह अभ्यास पैरों में रक्त संचार को बेहतर बनाता है और थकान को दूर करता है।

स्ट्रेचिंग करने का सही समय

ऑफिस में कार्य करते समय हर 1 से 2 घंटे के बीच थोड़ा समय निकालकर स्ट्रेचिंग करना बहुत आवश्यक है। काम शुरू करने से पहले हल्की स्ट्रेचिंग करें। लंच के बाद शरीर को सक्रिय करने के लिए स्ट्रेचिंग करें। काम समाप्त करने से पहले शरीर को आराम देने के लिए स्ट्रेचिंग करें।

स्ट्रेचिंग के लाभ

स्ट्रेचिंग व्यायाम नियमित रूप से करने से कई लाभ होते हैं। शरीर में लचीलापन बढ़ता है। मांसपेशियों की जकड़न कम होती है। रक्त संचार में सुधार होता है। शरीर का पोश्चर सही रहता है। मानसिक तनाव कम होता है। काम करने की क्षमता और एकाग्रता बढ़ती है।

स्ट्रेचिंग न करने से हानि

यदि ऑफिस कर्मचारी नियमित रूप से स्ट्रेचिंग नहीं करते हैं, तो उन्हें कई प्रकार की शारीरिक और मानसिक समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

*गर्दन और कमर में लगातार दर्द, *मांसपेशियों की कठोरता, * गलत बैठने की आदत (पोश्चर), * कलाई और हाथों की समस्या, * रक्त प्रवाह में कमी, * मानसिक तनाव और थकावट

कुछ उपयोगी सुझाव

ऑफिस में काम करते समय कुछ बातों का ध्यान रखना भी आवश्यक है।

- * कुर्सी और टेबल की ऊंचाई सही रखें।
- * कम्प्यूटर स्क्रीन को आंखों के स्तर पर रखें। * हर घंटे कुछ मिनट के लिए उठकर टहलें।
- * पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।
- * काम के बीच छोटे-छोटे ब्रेक लेते रहें।

ऑफिस में लम्बे समय तक काम करने वाले कर्मचारी यदि दिनचर्या में थोड़े से समय के लिए भी स्ट्रेचिंग को शामिल करें तो इससे जीवन की गुणवत्ता में बड़ा सुधार देखा जा सकता है।

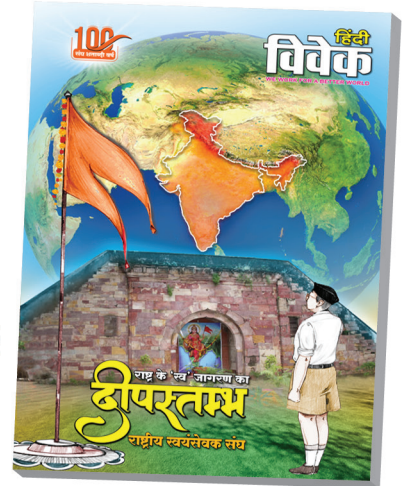


स्वयं के लिए और अपने परिजनों के लिए ग्रंथ का पंजीयन करें

इस ग्रंथ में आप पढ़ेंगे

- संघ में हो रहे अनगिनत सेवा कार्यों का परिणाम क्या है?
- डॉ. हेडगेवार जी से लेकर डॉ. मोहन भागवत जी तक के सभी सरसंघचालकों का दिशादर्शन...
- राजनीति को केंद्र में न रखकर राष्ट्रीयत्व को क्यों केंद्र में रखा?
- भारत के सम्मुख चुनौतियां और संघ कार्य का प्रभाव
- संघ विचारधारा और परिवर्तन जैसे विविध मौलिक विषय

ग्रंथ का मूल्य
₹ 700/-



ईमेल - hindivivekvargani@gmail.com

Draft or Cheque should be drawn in the name of

HINDUSTHAN PRAKASHAN SANSTHA HINDI VIVEK

Bank Details : State Bank of India, Branch - Charkop, A/C No. : 00000043884034193, IFSC Code : SBIN0011694

ग्रंथ पंजीकरण हेतु पत्रिका के स्थानीय प्रतिनिधि अथवा कांदिवली कार्यालय में सम्पर्क करें।

सम्पर्क

प्रशांत : 9594961855, संदीप : 9082898483

भोला : 9702203252, कार्यालय : 9594991884



UPI चेकट गेटवे के लिए QR कोड स्कैन करें और मैसेज बॉक्स में अपना नाम, पता व सम्पर्क नंबर दर्ज करें।



आशीष कुमार 'अंशु'



नक्सल मुक्त भारत की घोषणा

2026 तक माओवादी संकट का साया हट चुका है। यह ऐलान किसी साधारण घोषणा से कहीं बड़ा है। यह दशकों की निरंतर हिंसा और पिछड़ेपन को समाप्त करने वाली भारत सरकार की अभूतपूर्व उपलब्धि है।

विदित हो कि नक्सलवाद की शुरुआत 1967 के नक्सलबाड़ी आंदोलन से हुई। चारु मजूमदार जैसे नेताओं ने इसे सशस्त्र क्रांति का रूप दिया। 2004 में पीपुल्स वॉर ग्रुप और माओइस्ट कम्युनिस्ट सेंटर के विलय से कम्युनिस्ट पार्टी ऑफ इंडिया (माओइस्ट) बनी। यह आंदोलन 12 राज्यों में फैल गया और रेड कॉरिडोर के रूप में 17 प्रतिशत भूमि व 10 प्रतिशत जनसंख्या को प्रभावित करने लगा। घने जंगल, पहाड़ और नदियां नक्सलियों को सुरक्षित ठिकाना प्रदान करती रहीं।

अमित शाह ने 24 अगस्त 2024 को स्पष्ट समय-सीमा दी थी कि 31 मार्च 2026 तक नक्सलवाद समाप्त होगा। संसद में उन्होंने

केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने 24 अगस्त 2024 को स्पष्ट समय-सीमा दी थी कि 31 मार्च 2026 तक नक्सलवाद समाप्त होगा। विगत दिवस संसद में जोरदार दहाड़ लगाते हुए उन्होंने घोषणा की कि देश लगभग नक्सल मुक्त हो चुका है।

दशकों तक नक्सलवाद को भारत की आंतरिक सुरक्षा के लिए सबसे बड़ा संकट माना जाता था। यह केवल एक सशस्त्र विद्रोह नहीं बल्कि लोकतंत्र, विकास और संवैधानिक व्यवस्था के विरुद्ध खुला युद्ध था। रेड कॉरिडोर में फैली हिंसा ने हजारों निर्दोषों की जान ली, विकास को ठप कर दिया और लाखों जनजातीय परिवारों को मुख्यधारा से अलग-थलग रखा।

31 मार्च 2026 को केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने संसद में जोरदार दहाड़ लगाते हुए घोषणा की कि देश अब नक्सल मुक्त होने की कगार पर पहुंच चुका है। बस्तर जैसे अंतिम गढ़ से नक्सलवाद लगभग पूरी तरह समाप्त हो चुका है। उन्होंने स्पष्ट किया कि सरकार द्वारा निर्धारित समय-सीमा 31 मार्च

कहा कि बस्तर से नक्सलवाद लगभग पूरी तरह समाप्त हो चुका है। स्कूल हर गांव में बन रहे हैं, राशन दुकानें खुल रही हैं। रेड टेरर का साया हटने से विकास की धारा बह रही है।

उन्होंने विपक्ष पर भी तीखा हमला किया और कहा कि नक्सलवाद विचारधारा नहीं, हिंसा है। कांग्रेस शासन में विकास क्यों नहीं पहुंचा, यह प्रश्न उन्होंने उठाया। उनकी दहाड़ ने पूरे देश को विश्वास दिलाया कि मजबूत इच्छाशक्ति और समन्वय से किसी भी समस्या का समादान सम्भव है।

2024 से मार्च 2026 तक 706 नक्सली मारे गए, 2,218 गिरफ्तार हुए और 4,839 ने सरेंडर किया। यह आंकड़ा सरकार की जीरो टॉलरेंस नीति को दर्शाता है।

चुनौतियां और आगे की राह

कुछ छोटे-छोटे पॉकेट्स में अभी भी छोटे समूह सक्रिय हैं, विशेषकर छत्तीसगढ़ और ओडिशा में। शहरी समर्थक सोशल मीडिया पर प्रचार करते हैं। भूमि विवाद कभी-कभी तनाव पैदा करते हैं, लेकिन आधारभूत संरचना पूरी तरह ढह चुकी है।

भविष्य में सतर्कता बनाए रखनी होगी। सीमा क्षेत्रों में कैंप सक्रिय रखें, हथियार तस्करी पर दृष्टि रखें। पंचायतों में जनजातियों की भागीदारी बढ़ाएं। एकलव्य स्कूलों का विस्तार करें। महुआ, तेंदू पत्ता जैसे वन उत्पादों के लिए बाजार लिंकेज दें। डिजिटल साक्षरता बढ़ाएं। ग्राम सभाओं को मजबूत करें ताकि स्थानीय लोग पानी, सड़क जैसी समस्याएं खुद सुलझाएं। इससे पुरानी शिकायतें दोबारा नहीं उभरेगी।

लोकतंत्र की जीत

आज रेड कॉरिडोर का चित्र बदल चुका है। सड़कों पर वाहन दौड़ रहे हैं, स्कूलों में बच्चे पढ़ रहे हैं और गांव विकास की राह पर हैं। नक्सलवाद का अंत भारत सरकार की सबसे बड़ी उपलब्धियों में से एक है। यह सिद्ध करता है कि मजबूत नेतृत्व, सुरक्षा-विकास का समन्वय और जन-केंद्रित नीतियां किसी भी चुनौती को पार कर सकती हैं।

लोकतंत्र ने बंदूक को हराया है। 'विकसित भारत' में वे अनुसूचित जनजातियां भी शामिल हैं जो दशकों से किनारा पर थीं। अमित शाह द्वारा संसद में दिया गया वक्तव्य केवल एक घोषणा नहीं बल्कि एक नई सुबह का संदेश है।

नक्सल मुक्त भारत अब विकसित भारत के सपने को साकार करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। दशकों

की हिंसा के बाद जनजातीय क्षेत्र अब मुख्यधारा से जुड़ रहे हैं और एक उज्वल भविष्य की ओर बढ़ रहे हैं।

ज्ञातव्य हो कि माओवादियों की विचारधारा भारत के लोकतंत्र से सीधे टकराती थी। वे स्कूल, अस्पताल और बैंक शाखाओं को जलाते रहे। अनुसूचित जनजातियों को झूठे वादों से लुभाकर अपनी सेना में भर्ती करते थे। 'जन अदालतों' के नाम पर बिना मुकदमे हत्याएं होती रहीं। गांवों पर आतंक का राज था। विकास 50 वर्षों तक ठप रहा। बच्चे शिक्षा से वंचित रहे और बीमार लोग बिना इलाज मरते रहे। यह चक्र हिंसा और गरीबी को निरंतर बढ़ावा देता रहा।

पिछले 10 वर्षों में केंद्र सरकार ने सुरक्षा को प्राथमिकता दी। सीआरपीएफ, कोबरा कमांडो, आंध्र प्रदेश के ग्रेहाउंड्स और छत्तीसगढ़ के डिस्ट्रिक्ट रिजर्व गार्ड ने मिलकर अभियान चलाए। अबूझमाड़ जैसे क्षेत्रों में 800 से अधिक कैंप स्थापित किए गए। 'ऑपरेशन ब्लैक फॉरेस्ट' और 'ऑपरेशन ब्लैक थंडर' जैसी कार्रवाइयों ने दुर्गम क्षेत्रों को साफ किया। ड्रोन, सैटेलाइट और एआई की सहायता से नेतृत्व स्तर के नक्सली मारे गए। हिडमा और बसवराजू जैसे बड़े नेता एनकाउंटर में ढेर हो गए।

राष्ट्रीय जांच एजेंसी और प्रवर्तन निदेशालय ने शहरी नक्सल समर्थकों के फंडिंग नेटवर्क को तोड़ा। हवाला और फर्जी एनजीओ के खाते फ्रीज किए गए। परिणामस्वरूप नक्सलियों के पास संसाधन समाप्त हो गए। सरेंडर नीति ने 10,000 से अधिक नक्सलियों को मुख्यधारा में लाया। पुरस्कार, कौशल प्रशिक्षण, मासिक सहायता और आवास योजना ने उन्हें नई जिंदगी दी।

नक्सल प्रभावित क्षेत्रों में 20,000 करोड़ रुपये से अधिक खर्च कर 15,000 किलोमीटर सड़कें बनाई गईं। 9,000 से अधिक मोबाइल टावर लगे। 1,804 बैंक शाखाएं और 1,321 एटीएम खुले। एकलव्य विद्यालयों और आईटीआई में जनजातीय बच्चों को बेहतर शिक्षा और प्रशिक्षण मिल रहा है। स्वास्थ्य शिविर, राशन दुकानें और आंगनवाड़ी केंद्र नियमित हो गए हैं।

नक्सलियों ने विकास को रोका था, न कि गरीबी ने नक्सलवाद को जन्म दिया। सरकार ने इस दुष्चक्र को तोड़ने के लिए 20,000 करोड़ रुपये से अधिक खर्च किए। 15,000 किलोमीटर सड़कें बनीं, जिससे गांव अब घंटों में जुड़ते हैं। 9,000 से अधिक मोबाइल टावर लगे, जिससे संचार और सरकारी योजनाएं पहुंचीं।





संजय राय

इस बार सरकार ने 2 अप्रैल को सत्र समापन न करके एक संक्षिप्त अवकाश के बाद 16 से 18 अप्रैल तक फिर से संसद के दोनों सदनों की बैठकें बुलाने का निर्णय लिया है। देश के संसदीय इतिहास में शायद यह पहला अवसर होगा जब बजट सत्र तीन चरणों सम्पन्न होगा।

महत्वपूर्ण रहा संसद का बजट सत्र

संसद का यह बजट सत्र देश की आर्थिक, सामाजिक और राजनीतिक दिशा तय करने के लिए कई दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण रहा। यह सत्र न केवल सरकार की नीतियों और योजनाओं को प्रस्तुत करने का मंच बना, बल्कि विभिन्न मुद्दों पर व्यापक चर्चा और बहस का भी साक्षी रहा। यह सत्र इसलिए भी याद रखा जाएगा कि इसी दौरान अमेरिका और इजराइल ने ईरान पर हमला करके वैश्विक आर्थिक ढांचे को हिला दिया। सरकार ने सदन को बताया कि वह किस प्रकार इस समस्या से निपटने में जुटी है।

28 फरवरी को सत्र की शुरुआत राष्ट्रपति के अभिभाषण से हुई, जिसमें सरकार ने अपनी पिछली उपलब्धियों का उल्लेख करते हुए आने वाले वर्षों के लिए विकास की रूपरेखा प्रस्तुत की। अभिभाषण में आत्मनिर्भर भारत, डिजिटल इंडिया, हरित ऊर्जा, और समावेशी विकास जैसे विषयों पर विशेष बल दिया गया। इसके बाद दोनों सदनों में राष्ट्रपति के अभिभाषण पर पेश हुए धन्यवाद प्रस्ताव पर दोनों सदनों में चर्चा हुई जिसमें प्रधान मंत्री और अन्य मंत्रियों ने भी सरकार के लक्ष्यों को आगे बढ़ाने की प्रतिबद्धता दोहराई।

वित्त मंत्री द्वारा संसद में प्रस्तुत किए गए बजट में आर्थिक विकास को गति देने, निवेश को प्रोत्साहित करने और रोजगार के अवसर बढ़ाने पर विशेष ध्यान दिया गया। सरकार ने आधारभूत ढांचे जैसे सड़क, रेल, बंदरगाह और ऊर्जा क्षेत्र में बड़े पैमाने पर निवेश की घोषणा की, जिससे दीर्घकालिक विकास को मजबूती मिलने की आशा है। बजट में कृषि क्षेत्र के लिए भी कई महत्वपूर्ण घोषणाएं की गईं। किसानों की आय बढ़ाने, आधुनिक तकनीकों के उपयोग को बढ़ावा

देने और सिंचाई सुविधाओं के विस्तार पर जोर दिया गया। इसके साथ ही न्यूनतम समर्थन मूल्य और कृषि ऋण से जुड़ी योजनाओं में सुधार के संकेत भी दिए गए।

शिक्षा और स्वास्थ्य क्षेत्र को भी इस बजट में प्राथमिकता दी गई। नई शिक्षा नीतियों को लागू करने, डिजिटल शिक्षा को बढ़ावा देने और उच्च शिक्षा संस्थानों के विकास के लिए अतिरिक्त संसाधन आवंटित किए गए। स्वास्थ्य क्षेत्र में अस्पतालों के विस्तार, ग्रामीण स्वास्थ्य सेवाओं को सुदृढ़ करने और नई स्वास्थ्य योजनाओं के माध्यम से आम जनता को बेहतर सुविधाएं देने का प्रयास किया गया। मध्यम वर्ग और नौकरीपेशा लोगों के लिए कर प्रणाली में कुछ राहत देने के उपाय किए गए, जिससे उनकी क्रय शक्ति में वृद्धि होने की सम्भावना है। सत्र के दौरान विभिन्न विधेयकों पर भी चर्चा हुई और कई महत्वपूर्ण बिल पारित किए गए। खाड़ी युद्ध के कारण पैदा हुई चुनौतियों की छाया सत्र पर साफ दिखी। सरकार को रसोई गैस, डीजल, पेट्रोल, उर्वरक आदि को लेकर स्पष्टीकरण देना पड़ा और कई त्वरित कदम उठाने की घोषणा करनी पड़ी। विपक्ष ने बजट सत्र के दौरान महंगाई, बेरोजगारी, किसानों की समस्याओं और सामाजिक असमानता जैसे मुद्दों पर सरकार को घेरा। कुल मिलाकर, बजट सत्र 2026 देश की आर्थिक नीतियों को दिशा देने वाला और राजनीतिक संवाद को आगे बढ़ाने वाला एक महत्वपूर्ण चरण रहा। यह सत्र इस बात का प्रतीक रहा कि लोकतांत्रिक व्यवस्था में विभिन्न विचारों और मतभेदों के बावजूद देशहित में निर्णय लेने की प्रक्रिया निरंतर चलती रहती है।



50⁺
YEARS OF
MOMENTUM

अर्थ
सहकारेण
कल्याणम्



दि कल्याण जनता
सहकारी बँक लि.

मल्टी-स्टेट शेड्युल्ड बँक

सोने तारण कर्ज

जलद कर्ज

कमी प्रक्रिया
शुल्क

व्याजदर

९.५०%* वार्षिक

* अटी व शर्ती लागू



TOLL FREE: 1800 233 1919  kalyanjanata.in    KJSBank



प्रमोद जोशी

अंतरिक्ष

जिस समय सारी दुनिया का ध्यान पश्चिम एशिया में चल रही लड़ाई पर था, उस समय चीनी अंतरिक्ष-विज्ञानियों ने शियान 33 श्रेणी के अनुसंधान उपग्रह का सफल प्रक्षेपण किया।

अमेरिका से स्पर्धा में उतरा चीन

चीनी अंतरिक्ष-विज्ञानियों ने शियान 33 श्रेणी के अनुसंधान उपग्रह का प्रक्षेपण किया। यह प्रक्षेपण वैज्ञानिक अनुसंधान से जुड़ी सामान्य परिघटना है, पर इसके पीछे चीन की दूरगामी महत्वाकांक्षी योजनाएं हैं। चाइना एयरोस्पेस साइंस एंड टेक्नोलॉजी कॉर्पोरेशन के अनुसार 27 मार्च को पश्चिमोत्तर चीन के गोबी रेगिस्तान में स्थित जियुछुआन प्रक्षेपण केंद्र से रॉकेट ने उड़ान भरी और जल्द ही उपग्रह को पूर्व निर्धारित कक्षा में स्थापित कर दिया।

लॉन्ग मार्च 2सी चीन का मध्यम श्रेणी का रॉकेट है, जिसका निर्माण चीन एकेडमी ऑफ लॉन्च वीकल टेक्नोलॉजी ने किया है। यह रॉकेट इस वर्ष 2 बार उड़ान भर चुका है। इसके पहले इसने अल्जीरिया के एक उपग्रह का प्रक्षेपण किया था। लॉन्ग मार्च 2सी का यह 87वां प्रक्षेपण और लॉन्ग मार्च प्रक्षेपण यान शृंखला का 635वां प्रक्षेपण था। इस साल चीन का यह 17वां प्रक्षेपण भी था। इससे अनुमान लगाया जा सकता है कि चीनी अंतरिक्ष कार्यक्रम कितनी तेजी से काम कर रहा है।

शियान-33 श्रेणी के उपग्रहों को अंतरिक्ष पर्यावरण अनुसंधान और सम्बंधित वैज्ञानिक प्रयोगों के लिए तैयार किया गया है। चीन का अंतरिक्ष कार्यक्रम चायना नेशनल स्पेस एडमिनिस्ट्रेशन (सीएनएसए) के अधीन है और इस समय यह दुनिया के सबसे तेजी से बढ़ते और महत्वाकांक्षी कार्यक्रमों में से एक है। यह 1970 के दशक में शुरू हुआ था, लेकिन पिछले दो दशकों में

इसमें जबरदस्त प्रगति हुई है।

चीनी अंतरिक्ष कार्यक्रम की मुख्य उपलब्धियां

स्वतंत्र अंतरिक्ष स्टेशन तियांगोंग, 2021-2022 में तीन मॉड्यूल लॉन्च करके पूरा किया गया। यह लगातार चालू है और इसमें ताइकोनॉट्स 6 महीने या उससे ज्यादा समय तक रहते हैं। ताइकोनॉट्स चीन के अंतरिक्ष यात्रियों को दिया गया नाम है। यह शब्द मंडारिन भाषा के शब्द 'ताइकॉंग' (अंतरिक्ष) और ग्रीक शब्द 'नॉट' (नाविक) से मिलकर बना है। इस साल एक ताइकोनॉट का एक साल का लगातार रहना प्लान किया गया है।

2025 में चीन ने 92-93 ऑर्बिटल लॉन्च किए, जो उसका राष्ट्रीय रेकॉर्ड है।

चंद्रमा अन्वेषण (चैंग कार्यक्रम): चैंग-4 ने 2019 में चंद्रमा के सुदूर हिस्से पर पहली सॉफ्ट लैंडिंग और रोवर भेजा।

चैंग-5 2020 में चंद्रमा से सैंपल लाकर पृथ्वी पर वापस लाया (पहली बार 44 साल बाद कोई देश ऐसा कर सका)। चैंग-6 चंद्रमा के दूर वाले हिस्से से दुनिया का पहला सैंपल रिटर्न मिशन पूरा किया।

इस साल चैंग-7 की उड़ान प्रस्तावित है, जो चंद्रमा के दक्षिणी ध्रुव पर पानी की बर्फ और संसाधनों की खोज करेगा। इसके बाद 2028 में चैंग-8 चंद्रमा पर बेस निर्माण की टेस्टिंग।

चीन का लक्ष्य 2030 तक चंद्रमा पर मानव लैंडिंग और इंटरनेशनल ल्यूनर रिसर्च स्टेशन (आईएलआरएस) बनाने का है।

चीन को आशा है कि वह 2035 तक मानवयुक्त वैज्ञानिक अड्डे (आईएलआरएस) का एक आधारभूत संस्करण तैयार कर लेगा। यह बेस चंद्रमा के दक्षिणी ध्रुव के पास बनाया जाएगा, जहां बर्फ के रूप में पानी उपस्थित होने की सम्भावना है। इस परियोजना में रूस भी चीन से सहयोग कर रहा है।

चीन का मानवयुक्त अंतरिक्ष कार्यक्रम, जिसे प्रोजेक्ट 921 के नाम से जाना जाता है, 21 सितम्बर, 1992 को शुरू किया गया था, जिसका उद्देश्य अपनी विशेषज्ञता और अंतरिक्ष स्टेशन विकसित करना था। इस कार्यक्रम के अंतर्गत 2003 में चीनी अंतरिक्ष यात्री यांग लीवेई की पहली उड़ान के बाद से लगभग 15 मानवयुक्त मिशन संचालित किए जा चुके हैं। इसके अलावा चीन ने तियानवेन-1 कार्यक्रम के अंतर्गत 2020 में मंगल पर ऑर्बिटर और झुरोंग रोवर उतारा। चीन तीसरा देश है, जो मंगल पर रोवर उतार सका। चीन का बेइदू नेवीगेशन सिस्टम (जीपीएस का विकल्प) पूरी तरह काम कर रहा है। चीन अब 2030 तक चंद्रमा पर अपने यात्री को उतारने, 2030 के आसपास मंगल सैपल रिटर्न और सौर मंडल की सीमा तक मिशन चाहता है। ये कार्यक्रम राष्ट्रीय गौरव, वैज्ञानिक प्रगति और सैन्य/आर्थिक लाभ से जुड़े हुए हैं। चीनी इंजीनियर लगभग 90 मीटर लम्बे एक नए

अति-शक्तिशाली रॉकेट, लॉन्ग मार्च-10 का भी विकास कर रहे हैं, जो अंतरिक्ष यान को चंद्रमा तक पहुंचाने के लिए आवश्यक है। इसने 11 फरवरी को अपनी पहली निम्न-ऊंचाई वाली उड़ान भरी।

अमेरिका से स्पर्धा

चीन की प्रगति को देखते हुए पूछा जा सकता है कि क्या वह अंतरिक्ष में अमेरिकी वर्चस्व को समाप्त कर देगा? 2011 में अमेरिका ने अपने अंतरराष्ट्रीय स्पेस स्टेशन (आईएसएस) में चीन को शामिल नहीं किया, जिसके बाद चीन ने अपना खुद का स्पेस स्टेशन बनाया, जो पृथ्वी की कक्षा में घूम रहा है। अब 2030 तक चंद्रमा पर अपने यात्री को उतारने, चंद्रमा पर बेस बनाने और फिर कदाचित् मंगल ग्रह तक जाने की योजनाएं बता रही हैं कि वह अमेरिका की बराबरी कर सकता है।

आर्टेमिस 2 मिशन

चीन के चंद्रमा कार्यक्रम को देखते हुए अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा ने अपने मानवयुक्त चंद्र मिशन, आर्टेमिस 2 की तैयारी पूरी कर ली है, जिसमें चार यात्री चंद्रमा की परिक्रमा करके वापस आएंगे। यह मिशन करीब 5 दशक बाद पहली बार चार अंतरिक्ष यात्रियों को चंद्रमा के पास ले जाएगा।



राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ को समझने के लिए मौलिक एवं संग्रहणीय पुस्तक



पद्मश्री रमेश पतंगे लिखित
'हिंदी विवेक' द्वारा प्रकाशित

हम संघ में क्यों हैं...

संघ विचारों की मूल प्रेरणा, संघकार्य को समझने की प्रक्रिया और इन सभी से संघ स्वयंसेवकों को अनायास मिलनेवाले राष्ट्रबोध और कर्तव्यबोध का वर्णन इस पुस्तक में किया गया है।

हिंदी
विवेक
"We Work For A Better World"

पंजीयन करें

पुस्तक का मूल्य

₹ 250/-



UPI पेमेंट गेटवे के लिए QR कोड स्कैन करें और मैसेज बॉक्स में अपना नाम, पता व सम्पर्क नंबर दर्ज करें।

Draft or Cheque should be drawn in the name of

HINDUSTHAN PRAKASHAN SANSTHA HINDI VIVEK

Bank Details : State Bank of India, Branch - Charkop, A/C No. : 00000043884034193, IFSC Code : SBIN0011694

ग्रंथ पंजीकरण हेतु पत्रिका के स्थानीय प्रतिनिधि अथवा कांदिवली कार्यालय में सम्पर्क करें।

प्रशांत : 9594961855, संदीप : 9082898483, भोला : 9702203252, कार्यालय : 9594991884



धुरंधर-2 फिल्म के प्रदर्शन के बाद पाकिस्तान में ऐसा लग रहा है कि पूरा पाकिस्तान ही कोलम्बस बन गया है और हर कोई कुछ न कुछ बस खोज ही रहा है... बस खोज ही रहा है।



विष्णु शर्मा

लियारी के 'कोलम्बस'

पूरा पाकिस्तान इन दिनों कोलम्बस बना हुआ है, हर कोई कुछ ना कुछ खोज रहा है, जब से लियारी टाउन के एक 'सभ्रांत' से लगने वाले नागरिक ने ये दावा किया है कि उसने खुद देखा सुबह 4 बजे 'धुरंधर' के निर्देशक आदित्य धर और रणवीर सिंह अपनी यूनिट के साथ आते थे, 'जब आवाम सो जाती थी' और चुपचाप अंधेरे में शूट करके चले जाते थे, तब से लियारी के 'आशावान' लोग हर गली नुक्कड़ खोमचे पर लगे सीसीटीवी का फुटेज चेक कर रहे हैं कि कहीं तो कैद हुए होंगे, एक बार उनके आने का रास्ता पता चल जाए तो 'धुरंधर 3' में उनको भी कुछ रोजगार मिल जाए, लेकिन देशभक्त 'नॉन बलूच' पाकिस्तानी ये फुटेज इसलिए ढूँढ रहे हैं कि पता तो चले कि किस किसने ने उनकी सहायता की।

थोड़े कम समझदार लोग पुलिस, फौज और एलआईयू जैसे एजेंसीज के साथ मिलकर हर दूध-सोडा बेचने वाली दुकान के मालिक-नौकरों और सड़कों पर सोए भिखारियों का केवाईसी करने में लगे हैं। तो चलते-चलते लोग ध्यान से उस व्यक्ति को भी संदेह की दृष्टि से देखने लगते हैं, जो दो बार 'डार्लिंग-डार्लिंग' बोल देता है। अब तो बड़े बुजुर्ग या नेता लोग वहां किसी से ये भी बोलने से डरने लगे हैं कि 'बच्चा है तू मेरा'।

इधर शाहबाज शरीफ ने सारे मुख्यमंत्रियों (हैं ही कितने) को सख्त हिदायत दी है कि पाकिस्तान के भिखारियों को कतई परेशान ना किया जाए, उन्हें भी तो अमेरिका, चीन, सऊदी अरब मांगने जाना पड़ता है। ऐसे में एक भिखारी ही 'भिखारी का दर्द' समझ सकता है, लेकिन आदित्य धर से लियारी के

एक बंदे की फरियाद का वीडियो देखकर उनका दिल सदमे से ही बैठ गया, जिसमें वो 'प्रॉपर संजीदगी' के साथ ये दरखास्त कर रहा है कि आप लियारी पर बनी मूवी से 1000 करोड़ कमा चुके हो, आपको लियारी को 500 करोड़ तो देने ही चाहिए, कम से कम हमारी सड़कें और सीवर के ढक्कन तो लग सकें। इधर आदित्य धर की टीम भी उन्हें पाकिस्तानी पंजाब की सीएम मरियम नवाज की बाइट सुनवा रही है, जिसमें वो गटर के ढक्कन चुराने वालों को 10 साल की सजा का कानून बनाने की बात कर रही हैं, सुनते-सुनते वो इमोशनल हो चले हैं।

इधर नवाज शरीफ इस बात से बड़े परेशान थे कि शाहबाज उनके रोल का मजाक उड़ा रहा है। नवाज ने अब फिल्म देखकर पाक के लेफ्टिनेंट जनरल शमशाद की भूमिका में राज जुत्शी के फोटो भेजकर शाहबाज को मैसेज किया, 'और ये तू है, इसका लुक देख ध्यान से', शाहबाज ने उत्तर में नवाज को गुस्से में बस इतना लिखा कि 'ओए कबी तो कंट्रोल किया करो'।

इधर भारत में भाई के भाई भी संशय में आ गए हैं कि बहुत दिनों से ना छोटा शकील का, ना भाई का ही कोई फोन किसी चैनल पर चला तो क्या 'धुरंधर-2' की 'खबर' एकदम पक्की है। उनको इस बात से भी नाराजगी है कि भाई वहां 'बड़े साहब' भी बन गए और बताया तक नहीं, प्रमोशन की पार्टी ही कर लेते।

अपुष्ट सूत्रों से दीपिका का भी बयान पता चला, सहेली ने जब पूछा कि एक ट्वीट तक नहीं किया तो वो बोलीं, सोशल मीडिया पर स्पाई फिल्मों की बिकनी वाली प्रेमिकाओं की इतनी भद्द पिटी है ना... और उनमें से एक मैं भी तो थी। ✨✨✨



संवेदना

कश्मीरी मुसलमानों का ईरान प्रेम

ईरान के सर्वोच्च नेता अयातुल्ला खामेनेई की मौत के बाद दुनिया भर में तीखी प्रतिक्रियाएं सामने आ रही हैं। भारत भी इससे अछूता नहीं है। यहां कश्मीरी मुस्लिम सहित अन्य जगह के मुस्लिम समुदायों में ईरान प्रेम जगजाहिर हो रहा है।



स्निग्धा अवतंस

इजरायल-अमेरिका और ईरान में चल रहे युद्ध की खिंचाव वाली भारतीय मुसलमानों के दिल में भी भड़की। इस युद्ध में ईरान के सर्वोच्च नेता अयातुल्ला खामेनेई के मौत से भारतीय मुसलमान छाती पिटने लगे वो इस तरह छटपटाने लगे जैसे ये कोई इनका अपना हो और तो और वे अब तक सुबक रहे हैं।

खामेनेई के मौत को लेकर वे अपना सिर पिटने लगे, विक्षिप्त होकर आनन-फानन में जगह-जगह शोक संवेदना प्रकट करने लगे, यहां तक कि काली पट्टी बांधकर नमाज अदा करने लगे, त्यौहारों पर नए परिधानों व उत्सवों का आयोजन ही नहीं किया, मानो कितनी बड़ी विपदा इनपर आन पड़ी हो। भारत की सड़कों पर ईरान के नाम पर भावनाओं का सैलाब उमड़ने लगा। क्या यह भावना ये दिल-दिमाग पर असर भारतीय मुसलमानों में केवल ईरान के लिए ही है या फिर

भारत के प्रति भी है? भारत में अब तक जितनी भी आपदाएं आई हैं, क्या भारत के लिए उनके मन में कोई भावनाओं का सैलाब उमड़ा है? सहायता व दान देने की बात तो दूर, जब-जब देश पर संकट आए हैं तब-तब इन्होंने मौन धारण कर लिया है, दान व प्रेम की बात तो दूर है। जब सैनिक सीमा पर बलिदान हुए हैं, जब महामारी आई थी तब, जब प्राकृतिक आपदा आई हो तब। कश्मीरी मुस्लिम व भारतीय मुस्लिमों में तब वही भीड़, वही शोर, वही आक्रोश कहां चला जाता है? जब पश्चिम एशिया में युद्ध संकट के बादल मंडरा रहे थे तब जम्मू-कश्मीर सहित देश के कुछ अन्य हिस्सों से मुस्लिम महिलाओं, वृद्धों ने खुलकर ईरान के सहायता के लिए आगे आए और दान किया। यहां तक कि बच्चों के गुल्लक तक भी तोड़े गए। आखिर यह ईरान प्रेम किसलिए?

सूत्रों से मिली जानकारी के अनुसार कश्मीर के कई क्षेत्रों

विशेषकर श्रीनगर, बडगाम, बारामूला आदि में लोगों ने मिलकर बड़े स्तर पर दान अभियान चलाया। जिनमें नकद, सोने-चांदी के गहने, ताम्बे/घरेलू बर्तन, गाड़ियां (कार, बाइक), यहां तक कि जमीन भी दान करने की बात सामने आई है। बताया जाता है कि इस दान में शिया समुदाय ने बड़ी भूमिका निभाई है, लेकिन सुन्नी और अन्य लोगों का भी योगदान था। घर-घर जाकर संग्रह, मस्जिद, इमामबाड़ों में कैम्प लगाकर तथा कुछ मामलों में ईरानी दूतावास द्वारा साझा किए गए आधिकारिक खातों में योगदान कर दान के लिए धन का संग्रह किया गया। इससे एक बात सामने आती है कि आखिर कश्मीरी मुस्लिमों में ईरान के लिए इतना समर्थन क्यों दिखाई देता है? इसके एक नहीं कई कारण सामने आते हैं।

ईरान एक शिया मुस्लिम बहुल देश है और उसके सर्वोच्च नेता अयातुल्ला अली खामेनेई शिया समुदाय के लिए एक प्रमुख धार्मिक व्यक्तित्व माने जाते हैं। कश्मीर में भी शिया मुस्लिमों की अच्छी-खासी जनसंख्या है, इसलिए उनके लिए खामेनेई सिर्फ राजनीतिक नेता नहीं बल्कि धार्मिक मार्गदर्शक इस कारण से उनकी मौत या ईरान पर संकट को कई लोग धार्मिक भावना से जोड़कर देखते हैं।

इस्लाम में एक विचार होता है- उम्माह यानी दुनिया भर के मुसलमान एक समुदाय माने जाते हैं। इसलिए ईरान की स्थिति को अपनों पर संकट की तरह देखा गया। ऐसा माना जाता है कि भारत में मजहबी ग्रंथ और परम्पराएं ईरान से आई हैं और यहां की सूफी परम्परा और धार्मिक शिक्षा में ईरान का भी व्यापक प्रभाव है। यहां तक कि कश्मीरी भाषा और संस्कृति पर फारसी का गहरा प्रभाव है। इसलिए यह भी इस रूप में देखा जा रहा है कि मुस्लिमों का ईरान प्रेम केवल मजहब व राजनीति से ही नहीं जुड़ा हुआ है बल्कि ईरान से सांस्कृतिक जुड़ाव भी है।

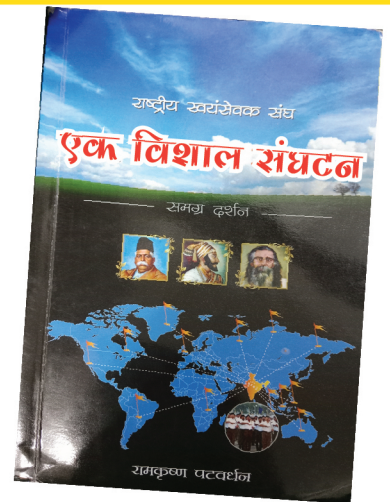
मुसलमानों की इस नीति भारतीयों के लिए एक चेतावनी के रूप में देखा व समझा जा रहा है। ईरान के लिए सहानुभूति रखना गलत नहीं लेकिन भारत से ऊपर किसी भी भावना को रखना यह न केवल गलत है बल्कि भयावह भी है। ईरान की जगह राष्ट्रहित को प्राथमिकता दें और सबसे आवश्यक बात है कि भारत के दर्द पर भी उतनी ही आवाज उठे, जितनी विदेशों के लिए उठती है। ईरान के प्रति मुस्लिमों का प्रेम तो जगजाहिर हो गया, लेकिन राष्ट्र प्रेम सर्वपरि होना चाहिए।



राष्ट्रीय भावनाओं को जाग्रत करनेवाली सामाजिक व पारिवारिक पत्रिका



शुल्क
₹ 500



रा. स्व. संघ की स्थापना से लेकर शतकपूर्ति की यात्रा के विभिन्न पड़ावों तथा भविष्य के उद्देश्यों का सम्पूर्ण संकलन व आंकलन करने वाली पुस्तक



UPI पेमेंट गेटवे के लिए QR कोड स्कैन करें और मैसेज बॉक्स में अपना नाम, पता व सम्पर्क नंबर दर्ज करें।

ऑनलाईन पंजीयन करने के बाद कृपया 9594991884 पर कॉल करके सूचित करें या व्हाट्सअप करें।

Draft or Cheque should be drawn in the name of: HINDUSTHAN PRAKASHAN SANSTHA-HINDI VIVEK

Bank : Bank of Maharashtra Branch : Prabhadevi
A/C No. : 60085108000 IFSC : MAHB0000318

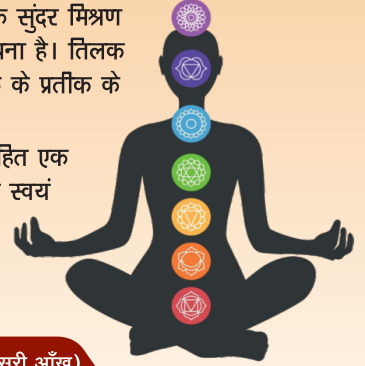
सम्पर्क - 9594991884 Email : hindivivekvargani@gmail.com

केसर तिलक-एक अज्ञात रहस्य

केसर तिलक

केसर तिलक आध्यात्मिकता, परम्परा और स्वास्थ्य का एक सुंदर मिश्रण है। यह शुद्ध और पवित्र गंगाजल के साथ शुद्ध केसर से बना है। तिलक आंतरित ऊर्जा को जाग्रत करने, मन की रक्षा करने, स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और आध्यात्मिक के प्रतीक के रूप में लगाया जाता है।

माथे, गले और नाभि पर केसर तिलक लगाना आयुर्वेद और आध्यात्मिक परम्पराओं में निहित एक प्राचीन प्रथा है। प्रत्येक बिंदू को शरीर में एक शक्तिशाली ऊर्जा केंद्र माना जाता है और केसर स्वयं औषधीय और आध्यात्मिक महत्व रखता है। प्रत्येक क्षेत्र के लाभ इस प्रकार हैं-



केसर तिलक के अद्भुत लाभ



1. माथा आज्ञा चक्र (तीसरी आँख)
 - अंतर्ज्ञान, एकाग्रता और बुद्धि का केंद्र
 - ऊर्जा को संतुलित करता है और ध्यान शक्ति बढ़ाता है



2. कान
 - सतर्कता, जागरूकता और ग्रहणशीलता का प्रतीक
 - कानों के पास केसर तिलक लगाने से श्रवण-एकाग्रता और संतुलन बढ़ता है



3. कंठ-विशुद्धि चक्र
 - संवाद की शक्ति, आत्मविश्वास और स्व-अभिव्यक्ति को बढ़ाता है
 - स्पष्ट संवाद, आंतरिक सत्य और आत्मविश्वास को सशक्त करता है



4. नाभि
 - नाभि को शरीर का ऊर्जा केंद्र माना जाता है
 - यहाँ केसर तिलक लगाने से शरीर को पोषण मिलता है, पचनशक्ति बढ़ाता है और आंतरिक अंगों की रक्षा होती है

ज्योतिष के अनुसार, केसर तिलक बृहस्पति (ज्ञान, धन, आध्यात्मिकता), बुध (बुद्धि, वित्त, संचार), केतु (बोध, अंतर्ज्ञान, शांति) और मंगल (साहस, शक्ति) की ऊर्जा को संतुलित करता है। प्रसिद्ध लाल किताब में केसर और केसर तिलक से संबंधित अनेक उपाय बताए गए हैं।

लगातार तीन से छह महीनों तक केसर तिलक लगाने से जीवन के हर क्षेत्र में सकारात्मक परिवर्तन दिखाई देते हैं और यह समृद्धि की सिद्ध कुंजी है। केसर तिलक से अपने दिन की शुरुआत करें।

GROCERIES IMPEX : +91-9999092561, 9650635204 | vipin@groceriesimpex.com
Registered Office Address : R-49, Rita Block, Shakarpur, Delhi-110092.
Packing Unit : D-94/A, Matiala Extension, Dwarka, New Delhi-110059.



सिबलिंग डे: 10 अप्रैल

भाई-बहन के रिश्ते में मिठास होती है, ये जिंदगी में रस घोलते हैं। उनके बीच तीखी नोंक-झोंक, अठखेलियां, शराबतें, प्रतिस्पर्धा रिश्तों को और भी मजबूती देते हैं और रिश्तों के फूल को कभी मुरझाने नहीं देते हैं।



निहारिका पोल-सर्वते

नोंक-झोंक में छुपा प्यार

घर में भाई-बहनों का रिश्ता कदाचित् सबसे अनोखा होता है। यह एक ऐसा रिश्ता है जिसमें प्यार भी है, प्रतिस्पर्धा भी है, शिकायतें भी हैं और गहरी समझ भी। जब परिवार में दूसरा बच्चा आता है, तो पहले बच्चे के मन में असुरक्षा का भाव आना स्वाभाविक है। उसे लगता है कि अब माता-पिता का ध्यान बंट जाएगा, उसका स्थान कोई और ले रहा है। यह भावना कई बार जिद, चिड़चिड़ापन या छोटे भाई-बहन के प्रति दूरी के रूप में सामने आती है, लेकिन यही वह समय होता है जब परिवार का व्यवहार इस रिश्ते की नींव तय करता है।

बचपन में अधिकांश ऐसा देखा जाता है कि जब माता-पिता का ध्यान किसी एक बच्चे पर ज्यादा जाता है, तो दूसरे बच्चे के मन में असुरक्षा और ईर्ष्या का भाव आना स्वाभाविक होता है। छोटी-छोटी बातों पर नाराजगी, बिना कारण झगड़े, एक-दूसरे का सामान छुपाना या बात न करना, यह सब भाई-बहनों के रिश्ते का एक सामान्य हिस्सा है। उस आयु में बच्चे अपनी भावनाओं को समझ नहीं पाते हैं। बस इतना अनुभव करते हैं कि उन्हें भी उतना ही प्यार और महत्व चाहिए, लेकिन यही रिश्ता समय के साथ एक सुंदर बदलाव से गुजरता है। जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं, वही नोंक-झोंक एक गहरे अपनत्व में बदलने लगती है। धीरे-धीरे भाई-

बहन एक-दूसरे के सीक्रेट कीपर बन जाते हैं, एक-दूसरे को समझने लगते हैं, बिना कहे भी भावनाओं को पढ़ लेते हैं। जीवन के कठिन समय में वही एक-दूसरे के सबसे बड़े सहारा, सबसे सच्चे सलाहकार और सबसे मजबूत सपोर्ट सिस्टम बन जाते हैं।

यही प्यार और नोंक-झोंक से भरा रिश्ता समय के साथ परिपक्व होकर एक ऐसी मित्रता में बदल जाता है, जहां शब्दों से ज्यादा भावनाएं अर्थ रखती हैं। भाई-बहनों के बीच की यह अठखेलियां, यह तीखी-मीठी नोंक-झोंक रिश्ते में रस घोलती हैं। यह बच्चों को साझा करना, समझौता करना और अपनी भावनाओं को व्यक्त करना सिखाती हैं। धीरे-धीरे वही बच्चा, जो कभी अपने छोटे भाई या बहन से असुरक्षित अनुभव करता था, उसके लिए सबसे बड़ा रक्षक बन जाता है।

समय के साथ यह रिश्ता और परिपक्व होता जाता है। बचपन की लड़ाइयां हंसी में बदल जाती हैं और एक-दूसरे के प्रति गहरा स्नेह और विश्वास विकसित होता है। आज भी जब हम मिलते हैं, तो पुरानी बातों पर हंसते हैं और समझ आता है कि वही नोंक-झोंक हमारे रिश्ते की सबसे सुंदर यादें बन गई हैं। यह रिश्ता मात्र खून का नहीं बल्कि अनुभवों, यादों और भावनाओं का भी होता है। यह रिश्ता हमें सिखाता है कि प्यार हमेशा परफेक्ट नहीं होता, उसमें थोड़ी नोंक-झोंक भी आवश्यक है।





आजकल हांफती-दौड़ती और तनाव भरी जिंदगी में लोग कई बीमारियों के जाल में जकड़ते जा रहे हैं, जिनमें एक प्रमुख है नींद न आने की समस्या। जाने किस प्रकार हम सकारात्मक सोच से तनाव को तो दूर कर सकते हैं, साथ ही बेहतर नींद भी ले सकते हैं।

स्वास्थ्य



रचना प्रियदर्शिनी

नींद व सकारात्मक विचारों का गहरा सम्बंध

सकारात्मक सोच और अच्छी नींद एक-दूसरे के पूरक हैं। सकारात्मकता मानसिक तनाव और चिंता को कम करती है, जिससे जल्दी और गहरी नींद आने में सहायता मिलती है। इसके विपरीत अच्छी नींद मूड को बेहतर बनाती है, जिससे नकारात्मकता कम होती है और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। आधुनिक जीवनशैली में चिंता और तनाव नींद के लिए साइलेंट किलर का काम कर रहे हैं। इसका एक बड़ा कारण है हमारे हाथों से दिन-रात चिपके रहनेवाले मोबाइल फोन, वर्कप्रेसर और दूसरों की जिंदगी में बढ़ती हमारा हस्तक्षेप। इसके चलते कई बार हम शारीरिक रूप से थले ही न थके हों, लेकिन मानसिक रूप से बहुत अधिक थक जाते हैं। कई लोग थके होने के बाद भी सो नहीं पाते क्योंकि उनके दिमाग में लगातार विचारों का तांता लगा रहता है, और दूसरों की टेंशन को भी अपना टेंशन बनाए बैठे हैं।

चिकित्सकों का कहना है कि स्वस्थ जीवन के लिए प्रतिदिन 7-8 घंटे की गुणवत्तापूर्ण नींद अनिवार्य है। यह मानसिक शांति, शारीरिक ऊर्जा और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है। नींद हमारी शारीरिक मरम्मत, मस्तिष्क की कार्यक्षमता, स्मृति सुदृढ़ीकरण और हार्मोन संतुलन के लिए अनिवार्य है। अच्छी नींद लेने से शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है, जो संक्रमण और बीमारियों से लड़ने में सहायता करती है। नींद के दौरान शरीर ऊतकों की मरम्मत करता है, मांसपेशियों का विकास होता है और मांसपेशियों को आराम मिलता है, जिससे अगले दिन काम करने के लिए ऊर्जा मिलती है। नींद हमारी स्मृति क्षमता को मजबूत बनाने में प्रमुख भूमिका निभाती है। सीखने की क्षमता बढ़ाती है और निर्णय लेने की शक्ति को तेज करती है और तो और हमारे हृदय का स्वास्थ्य सुधारती है। साथ ही मानसिक स्पष्टता व भावनाओं को नियंत्रित करती है। पर्याप्त नींद (7-9 घंटे) मोटापा, मधुमेह और हृदय रोगों के भय को कम करती है। नींद भूख को नियंत्रित करने वाले हार्मोन को संतुलित रखती है।

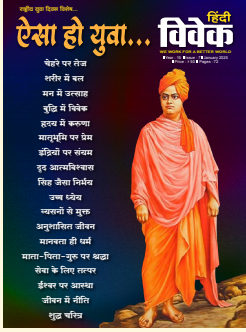
कम सोने से भूख बढ़ाने वाले हार्मोन (ग्रेलिन) बढ़ते हैं और पेट भरा होने का संकेत देने वाले हार्मोन (लेप्टिन) घटते हैं, जिससे मोटापे का भय बढ़ता है।

हर रात केवल 10 मिनट का योग आपको बेहतर नींद लेने और तनाव कम करने में सहायता कर सकता है। सोने से पहले 10 मिनट योगाभ्यास करने से चिंता कम हो सकती है, मन शांत हो सकता है। सोने से पहले एक नियमित दिनचर्या बनाएं, चाहे वह स्नान करना हो, पढ़ना हो, ध्यान करना हो आदि। सोने से लगभग 30-40 मिनट पहले इस दिनचर्या का अभ्यास शुरू कर दें ताकि आप सही समय पर सुकून भरी नींद का आनंद ले सकें। अच्छी नींद के लिए हर दिन एक ही समय पर सोने और जागने की आदत डालें, जिसमें 7-8 घंटे की नींद शामिल हो।

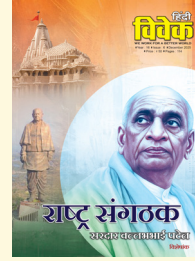
सकारात्मक सोच एक मानसिक दृष्टिकोण है जो आशावाद और अनुकूल परिणामों की अपेक्षा पर बल देता है। सकारात्मक सोच का अर्थ है विचारों को सचेत रूप से पुनर्निर्देशित करना ताकि आशा, आत्मविश्वास और रचनात्मक दृष्टिकोण को बढ़ावा मिले और भावनात्मक मनःस्थिति एवं तनाव प्रबंधन में सुधार हो सके। सकारात्मक सोच अपनाने से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में काफी सुधार हो सकता है। विभिन्न शोधों से यह पता चलता है कि आशावादी दृष्टिकोण रखने वाले व्यक्तियों में तनाव का स्तर कम होता है, हृदय स्वास्थ्य बेहतर होता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। सकारात्मक सोच स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रोत्साहित करती है, जैसे नियमित व्यायाम और संतुलित पोषण, जो समग्र स्वास्थ्य में योगदान देते हैं। इसके अलावा आशावाद को बढ़ावा देने से दैनिक चुनौतियों और भावनात्मक झटकों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है और दीर्घकालिक बीमारियों का भय कम होता है। सकारात्मक दृष्टिकोण को बढ़ावा देकर, लोग अधिकांश बेहतर नींद, बढ़ी हुई ऊर्जा और अधिक प्रेरणा का आनंद लेते हैं, ये सभी चीजें दीर्घकालिक स्वास्थ्य और खुशी को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।



आपकी आवाज को बुलंद करने वाली सम्पूर्ण पारिवारिक व सामाजिक मासिक पत्रिका



हिंदी
विवेक
" We Work For A Better World "



सदस्यता शुल्क

- वार्षिक मूल्य : **₹. 500/-**
- त्रैवार्षिक मूल्य : **₹. 1,200/-**
- पंचवार्षिक मूल्य : **₹. 1,800/-**
- संरक्षक मूल्य : **₹. 25,000/-**
- विदेशी सदस्यता शुल्क वार्षिक : **₹. 5,000/-**

**खुद
ग्राहक बनें
व बनाएं**

- जन्म दिन तथा अन्य समारोहों में हिंदी विवेक उपहार के रूप में भेंट करें।
- मित्रों, रिश्तेदारों तथा शुभचिंतकों को हिंदी विवेक की सदस्यता प्रदान करें।
- अपने दिवंगत स्नेहीजनों की स्मृति में 11, 21, 51 या 101 पाठकों को सदस्यता दें।
- विवाह के अवसर पर सदस्यता उपहार में दें।
- नववर्ष की शुभकामना के रूप में ग्रीटिंग कार्ड के स्थान पर हिंदी विवेक का सदस्यता रसीद प्रदान करें।



UPI पेमेंट गेटवे के लिए QR कोड स्कैन करें और मैसेज बॉक्स में अपना नाम, पता व सम्पर्क नम्बर दर्ज करें।

हिंदी विवेक कार्यालय

प्लॉट नम्बर 7, आरएससी रोड नम्बर 10, सेक्टर - 2, श्रीकृष्ण बिल्डिंग के पीछे,
हनुमान मंदिर बस स्टॉप के समीप, चारकोप, कांदिवली (पश्चिम), मुंबई - 400067

सम्पर्क : **+91 95949 91884**

hindivivekvargani@gmail.com / hindivivekadvt@gmail.com

इलेक्ट्रिक वाहनों पर सैर होगी मजेदार



ललित गर्ग

इलेक्ट्रिक वाहन केवल एक नया वाहन नहीं बल्कि परिवहन व्यवस्था में एक बड़ा परिवर्तन है। यह प्रदूषण कम करेगा, पेट्रोल पर निर्भरता घटाएगा, ऊर्जा के क्षेत्र में आत्मनिर्भरता बढ़ाएगा और पर्यावरण संरक्षण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा, लेकिन इसकी कई चुनौतियां भी हैं।



आज दुनिया जलवायु परिवर्तन, प्रदूषण और ऊर्जा संकट जैसी समस्याओं से जूझ रही है। ऐसे समय में इलेक्ट्रिक वाहन भविष्य की परिवहन व्यवस्था के रूप में तेजी से उभर रहे हैं। भारत में भी इलेक्ट्रिक वाहनों का प्रचलन लगातार बढ़ रहा है। सरकार की नीतियों, बढ़ते पेट्रोल-डीजल के दाम, प्रदूषण की समस्या और नई तकनीक के कारण लोग इलेक्ट्रिक वाहनों की ओर आकर्षित हो रहे हैं। फिर भी भारत में इलेक्ट्रिक वाहनों की सफलता अभी पूरी तरह सुनिश्चित नहीं मानी जा सकती क्योंकि इसके सामने कई व्यावहारिक चुनौतियां उपस्थित हैं। यदि इन चुनौतियों का समाधान किया जाए, तो इलेक्ट्रिक वाहन भारत की परिवहन व्यवस्था को पूरी तरह बदल सकते हैं।

भारत में इलेक्ट्रिक वाहनों की सफलता कई महत्वपूर्ण पैरामीटर पर निर्भर करती है। सबसे महत्वपूर्ण है चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर। जब तक हर शहर, हर हाईवे और छोटे कस्बों में चार्जिंग स्टेशन उपलब्ध नहीं होंगे, तब तक लोग इलेक्ट्रिक वाहन लेने में हिचकिचाएंगे। लोगों को सबसे बड़ा डर यही रहता है कि यदि रास्ते में बैटरी समाप्त हो गई तो क्या होगा?, इसे रेंज एंजायटी कहा जाता है। इसलिए इलेक्ट्रिक वाहनों की सफलता के लिए आवश्यक है कि चार्जिंग स्टेशन का बड़ा नेटवर्क विकसित किया जाए।

दूसरा महत्वपूर्ण पैरामीटर है बैटरी की क्षमता और रेंज। यदि वाहन एक बार चार्ज करने पर 300 से 400 किलोमीटर तक

आसानी से चल सके, तो लोगों का विश्वास बढ़ेगा।

तीसरा महत्वपूर्ण पैरामीटर है बैटरी की कीमत और जीवन। वर्तमान में इलेक्ट्रिक वाहन की बैटरी बहुत महंगी होती है और यदि बैटरी खराब हो जाए तो उसे बदलना बहुत ही खर्चीला होता है। इसलिए बैटरी तकनीक सस्ती और टिकाऊ होना आवश्यक है। चौथा पैरामीटर वाहन की कीमत है। अभी इलेक्ट्रिक वाहन सामान्य पेट्रोल वाहनों से महंगे हैं, इसलिए आम आदमी इन्हें खरीदने से बचता है।

पांचवां महत्वपूर्ण पैरामीटर सरकारी नीतियां, सब्सिडी और टैक्स छूट हैं, जो इलेक्ट्रिक वाहनों को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

एक महत्वपूर्ण प्रश्न यह भी है कि क्या इलेक्ट्रिक वाहन पहाड़ी क्षेत्रों में चल सकते हैं। इसका उत्तर है कि इलेक्ट्रिक वाहन पहाड़ों में चल सकते हैं और कई मामलों में पेट्रोल वाहनों से बेहतर प्रदर्शन करते हैं। इलेक्ट्रिक मोटर में टॉर्क बहुत ज्यादा होता है, जिससे चढ़ाई पर वाहन को अधिक शक्ति मिलती है और गाड़ी आसानी से ऊपर चढ़ जाती है। इसके अलावा जब वाहन पहाड़ से नीचे उतरता है तो रीजेनरेटिव ब्रेकिंग के माध्यम से बैटरी थोड़ी चार्ज भी हो जाती है। हालांकि कुछ समस्याएं भी हैं। ठंडे क्षेत्रों में बैटरी जल्दी डिस्चार्ज होती है, पहाड़ी क्षेत्रों में चार्जिंग स्टेशन कम हैं और लगातार चढ़ाई में बैटरी तेजी से समाप्त हो सकती है।

इसलिए पहाड़ी क्षेत्रों में इलेक्ट्रिक वाहन चलाना सम्भव है, लेकिन चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर का होना बहुत आवश्यक है।

जहां तक वाहन को हानि होने का प्रश्न है, सामान्य रूप से इलेक्ट्रिक वाहन पेट्रोल या डीजल वाहनों की तुलना में कम खराब होते हैं, क्योंकि इनमें इंजन नहीं होता, गियर बॉक्स नहीं होता, ऑयल बदलने की आवश्यकता नहीं होती और मूविंग पार्ट्स बहुत कम होते हैं। इसलिए इनका मेंटेनेंस कम होता है, लेकिन कुछ सावधानियां आवश्यक हैं। बार-बार फास्ट चार्जिंग करने से बैटरी की आयु कम हो सकती है। बहुत अधिक गर्मी या बहुत अधिक ठंड बैटरी की क्षमता को प्रभावित करती है। बैटरी को बार-बार पूरी तरह 0 से 100 प्रतिशत तक चार्ज करना भी ठीक नहीं माना जाता। यदि सही तरीके से उपयोग किया जाए तो इलेक्ट्रिक वाहन लम्बे समय तक बिना बड़ी समस्या के चल सकते हैं। भारत में इलेक्ट्रिक वाहनों के सामने कई समस्याएं भी हैं। सबसे बड़ी समस्या चार्जिंग स्टेशन की कमी है। दूसरी समस्या इलेक्ट्रिक वाहनों की ऊंची कीमत है। तीसरी समस्या बैटरी निर्माण में भारत की विदेशी देशों पर निर्भरता है, जिससे लागत बढ़ती है। चौथी समस्या यह है कि भारत में बिजली का बड़ा हिस्सा अभी भी कोयले से बनता है, इसलिए इलेक्ट्रिक वाहन पूरी तरह पर्यावरण मित्र नहीं कहे जा सकते। पांचवीं समस्या ग्रामीण क्षेत्रों में चार्जिंग सुविधा का अभाव है। जब तक गांव और छोटे शहर इलेक्ट्रिक वाहन प्रणाली से नहीं जुड़ेंगे, तब तक इसका पूर्ण विकास सम्भव नहीं है।

इन समस्याओं के समाधान भी सम्भव हैं। हाईवे और शहरों में बड़े पैमाने पर चार्जिंग स्टेशन बनाए जाएं। बैटरी स्वैपिंग सिस्टम विकसित किया जाए, जिसमें बैटरी चार्ज करने के बजाए बदली जा सके। भारत में बैटरी निर्माण उद्योग को बढ़ावा दिया जाए ताकि वाहन सस्ते हो सकें। सोलर ऊर्जा से चार्जिंग स्टेशन चलाए जाएं, जिससे बिजली पर दबाव कम हो और

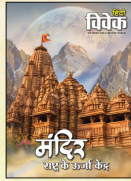
पर्यावरण भी सुरक्षित रहे। सरकार को टैक्स कम करके और सब्सिडी देकर इलेक्ट्रिक वाहनों को और बढ़ावा देना चाहिए। साथ ही लोगों में जागरूकता भी बढ़ानी होगी।

भारत में इलेक्ट्रिक वाहनों का भविष्य काफी उज्वल माना जा रहा है। आने वाले वर्षों में पेट्रोल और डीजल वाहनों की संख्या धीरे-धीरे कम होगी और इलेक्ट्रिक वाहनों की संख्या तेजी से बढ़ेगी। इलेक्ट्रिक बसें, इलेक्ट्रिक ट्रक और इलेक्ट्रिक दो-पहिया वाहन तेजी से बढ़ेंगे। बैटरी सस्ती होगी, चार्जिंग स्टेशन हर जगह उपलब्ध होंगे और वाहन की रेंज भी बढ़ेगी। भारत दुनिया के सबसे बड़े इलेक्ट्रिक वाहन बाजारों में शामिल हो सकता है।



आपकी आवाज को बुलंद करने वाली सम्पूर्ण पारिवारिक व सामाजिक मासिक पत्रिका

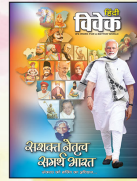
पुस्तकों का खजाना



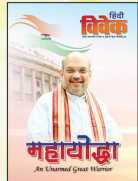
₹ 700/-



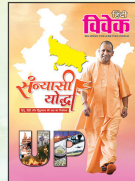
₹ 700/-



₹ 700/-



₹ 700/-



₹ 700/-



₹ 400/-



₹ 60/-



₹ 200/-



₹ 500/-



₹ 250/-



₹ 180/-



₹ 250/-



₹ 250/-



₹ 150/-



₹ 200/-

Draft or Cheque should be drawn in the name of

HINDUSTHAN PRAKASHAN SANSTHA HINDI VIVEK

- Bank Details : State Bank of India
- Branch : Charkop,
- A/C No. : 00000043884034193
- IFSC Code : SBIN0011694

पंजीकरण हेतु पत्रिका के स्थानीय प्रतिनिधि अथवा कांदिवली कार्यालय में सम्पर्क करें।

प्लॉट नम्बर 7, आरएससी रोड नम्बर-10, सेक्टर-2, श्रीकृष्ण बिल्डिंग के पीछे, हनुमान मंदिर बस स्टॉप के समीप, चारकोप, कांदिवली (पश्चिम), मुंबई- 400067



UPI पेमेंट नेटवे के लिए QR कोड स्कैन करें और मैसेज बॉक्स में अपना नाम, पता व सम्पर्क नम्बर दर्ज करें।

प्रशांत : 9594961855 / भोला : 9930016472 / संदीप : 7045961331

कार्यालय : 9594991884 Email : hindivivekvargani@gmail.com

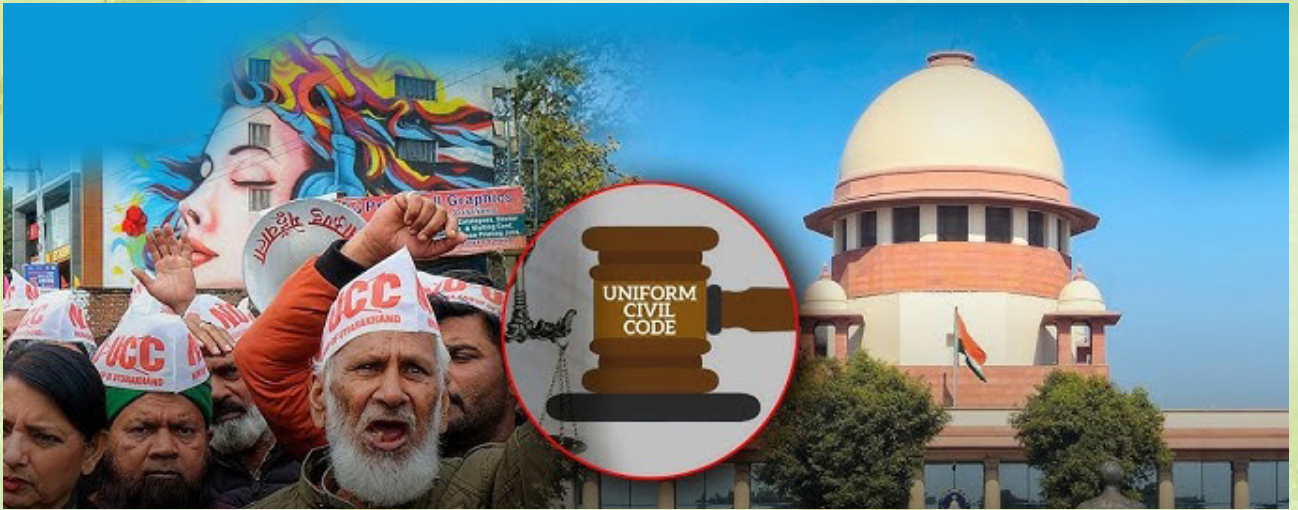
फेसबुक, इंस्टाग्राम और व्हाट्सएप वाली कम्पनी मेटा पर ग्रहण लग गया है और कम्पनी कानूनी संकट में फंस गई है। अमेरिका में एक बड़ी जूरी ने मेटा की सर्विस प्रयोग करने वाले बच्चों को होने वाले हानि के लिए जिम्मेदार ठहराया है और कम्पनी पर करीब 375 मिलियन डॉलर यानी करीब 3,000 करोड़ रुपये का जुर्माना लगाया है।

मेटा पर यह आरोप है कि उसके प्लेटफॉर्म पर बच्चों की सुरक्षा को लेकर गम्भीर कमियां पाई गईं और कम्पनी ने उसे ठीक से नहीं सम्भाला। एक पिटीशनर केली ने कहा कि लगातार इन सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर रहने के कारण उन्हें कई तरह की मानसिक परेशानियां होने लगीं। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ने भी अपने पक्ष में दलीलें दीं। ♦♦♦

मेटा पर लगा जुर्माना



यूसीसी बिल को मिली हरी झंडी



गुजरात विधानसभा ने विगत मंगलवार को यूनिफॉर्म सिविल कोड यूसीसी बिल पास हो गया है। गुजरात समान नागरिक संहिता वाला देश का दूसरा राज्य बना। विदित हो कि उत्तराखंड फरवरी 2024 में यह पास करने वाला पहला राज्य बना था। यह बिल सभी धर्मों की शादी, तलाक, उत्तराधिकार और लिव-इन रिलेशनशिप के लिए एक समान कानून का प्रावधान करता है। यह बिल राज्य के बाहर रहने वाले गुजरातियों पर भी लागू होगा, लेकिन अनुसूचित जनजाति के समुदायों को छूट देगा। बिल में बहुविवाह पर रोक लगाई गई है और शादी तभी वैध मानी जाएगी जब दोनों पक्षों का कोई जीवित जीवनसाथी न हो इस बिल को 'गुजरात यूनिफॉर्म सिविल कोड 2026' नाम दिया गया है। ♦♦♦

नेल एक्सटेंशन कराना घातक

प्रत्येक महिलाएं या युवतियां सुंदर व आकर्षक दिखना चाहती हैं। इसके लिए व कई सौंदर्य प्रसाधनों का प्रयोग करती हैं, उनमें से एक है नेल एक्सटेंशन। जिसका चलन महिलाओं व युवतियों पर सिर चढ़कर बोल रहा है। विदित हो कि नेल एक्सटेंशन में प्रयोग होने वाले रसायन घातक भी हो सकते हैं।

नेल के एक्सटेंशन को चिपकाने के लिए नाखूनों की ऊपरी परत को फाइल किया जाता है, जिससे वे पतले और कमजोर हो जाते हैं। नकली और असली नाखून के बीच नमी या गैप के कारण फंगल या बैक्टीरियल इंफेक्शन हो सकता है, जिससे नाखून हरे/पीले पड़ सकते हैं। इसमें प्रयोग होने वाले एक्रिलिक और जेल में फॉर्माल्डिहाइड और टोल्यून जैसे हानिकारक रसायन होते हैं, जो त्वचा में जलन और एलर्जी पैदा कर सकते हैं। जेल को सुखाने के लिए प्रयोग होने वाली यूवी लैंप से स्किन कैंसर का संकट बढ़ सकता है।



ट्रांसजेंडर महिला खिलाड़ियों पर प्रतिबंध

आईओसी की नई नीति के अंतर्गत ट्रांसजेंडर महिला खिलाड़ियों को ओलम्पिक में भाग लेने से प्रतिबंधित कर दिया गया है। ओलम्पिक आयोग द्वारा नई पात्रता नीति पर सहमति जताने के बाद अब ट्रांसजेंडर महिला एथलीटों को ओलम्पिक से बाहर कर दिया गया है।



अंतरराष्ट्रीय ओलम्पिक समिति ने कहा- ओलम्पिक खेलों या किसी अन्य आईओसी प्रतियोगिता में, जिसमें व्यक्तिगत और टीम खेल शामिल हैं, किसी भी महिला वर्ग की स्पर्धा के लिए पात्रता अब केवल जैविक महिलाओं तक सीमित है, जिसका निर्धारण एक बार की एसआरवाई जीन स्क्रीनिंग के आधार पर किया जाएगा।

हालांकि यह स्पष्ट नहीं है कि ओलम्पिक स्तर पर कितनी ट्रांसजेंडर महिलाएं प्रतिस्पर्धा कर रही हैं या कोई कर भी रही हैं या नहीं। जन्म से पुरुष रही किसी भी महिला ने 2024 के

पेरिस ग्रीष्मकालीन खेलों में भाग नहीं लिया। आईओसी ने कहा कि जुलाई 2028 में लॉस एंजिल्स ओलम्पिक से लागू होने वाली पात्रता नीति महिला वर्ग में निष्पक्षता, सुरक्षा और अखंडता की रक्षा करती है।





क्या आप होटल/रेस्टोरेंट में चटपटे स्वाद का आनंद लेना चाहते हैं तो बस फिर क्या आप मेन्यू में पनीर के व्यंजन का झटपट आर्डर दे देते हैं, लेकिन आपके परोसे गए व्यंजनों पर राज्य सरकार की कड़ी दृष्टि रहेगी।

चटपटे स्वाद पर सरकार का पहरा

महाराष्ट्र राज्य में होटल/रेस्टोरेंट में परोसे जाने वाले व्यंजनों पर राज्य सरकार की कड़ी दृष्टि रहेगी। राज्य में होटल, रेस्टोरेंट और सड़क किनारे खाने-पीने के स्टॉल लगाने वाले सभी विक्रेताओं (हॉकर्स) के लिए अपने मेन्यू में साफ-साफ बताना अनिवार्य कर दिया गया है कि वे असली पनीर परोस रहे हैं या एनालॉग पनीर।

यदि होटल/रेस्टोरेंट में नकली पनीर को असली बता कर व्यंजन परोस रहे हैं तो इस पर राज्य सरकार ने अपने तेवर तीखे कर लिए हैं। जी हां! महाराष्ट्र और अन्य जगहों पर होटल/रेस्टोरेंट में असली पनीर या चीज की बजाय एनालॉग (नकली/वनस्पति आधारित) पनीर/चीज परोसने पर सख्त कार्रवाई होगी। यहां तक कि मेन्यू में इसकी जानकारी न देने पर फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन द्वारा होटल का लाइसेंस रद्द किया जा सकता है।

होटल/रेस्टोरेंट वाले यदि जांच में एनालॉग पनीर का प्रयोग पाया गया, तो सम्बंधित होटल का लाइसेंस तुरंत रद्द किया जा सकता है। आपको पता है कि यह एनालॉग चीज/पनीर क्या है? तो चलिए हम आपको जानकारी देते हैं। यह वास्तव में वनस्पति तेल, स्टार्च, और अन्य प्रोटीन से बना

एक विकल्प है, जो असली चीज या पनीर की तरह दिखता और स्वाद में होता है, लेकिन इसमें दूध का अंश नहीं होता। सभी होटल और रेस्टोरेंट को मेन्यू कार्ड में स्पष्ट लिखना होगा कि वे पनीर या चीज एनालॉग क्या दे रहे हैं। ग्राहकों को यह जानने का पूरा अधिकार होगा कि वे क्या खा रहे हैं। चीज एनालॉग पर कोई प्रतिबंध नहीं लगाया गया है, लेकिन उसकी जानकारी देना अनिवार्य कर दिया गया है।

यदि कोई होटल या विक्रेता मेन्यू में सही जानकारी नहीं देता है तो फूड डिपार्टमेंट (एफडीए) की जांच में पकड़े जाने पर लाइसेंस तक रद्द किया जा सकता है, साथ ही उस पर कड़ी कार्रवाई की जाएगी। विदित हो कि होटलों में या किसी भी फूड कॉर्नर में पनीर के नाम पर नकली पनीर का कारोबार किया जाता है। चीज एनालॉग एक सस्ता विकल्प है जो इन जगहों पर पनीर के नाम पर महंगे दामों पर परोस कर ग्राहकों से धोखाधड़ी की जाती है।

महाराष्ट्र सरकार द्वारा इस नियम व सख्ती पर खाने की गुणवत्ता और पारदर्शिता बढ़ेगी। इस तरह का आदेश लागू करने वाला महाराष्ट्र देश का पहला राज्य बन गया है, जो फूड ट्रांसपेरेंसी की दिशा में एक बड़ा कदम माना जा रहा है।

सिंधुदुर्ग जिलास्तरीय हिंदी शिक्षक सम्मेलन सम्पन्न

कोकण क्षेत्र के सिंधुदुर्ग नगर में विगत रविवार को सिंधुदुर्ग जिला हिंदी शिक्षक मंडल द्वारा आयोजित जिला स्तरीय हिंदी शिक्षक सम्मेलन उत्साहपूर्ण वातावरण में सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर सम्मेलन के उद्घाटक के रूप में हिंदी विवेक मासिक पत्रिका के मुख्य कार्यकारी अधिकारी अमोल पेडणेकर उपस्थित थे। समारोह के प्रमुख अतिथि के रूप में जिला परिषद अध्यक्ष प्रमोद कामत उपस्थित रहे और श्रीमती आश्लेषा पारकर ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। मंच पर विभिन्न भाषा अनुवादक राजेश होले, हिंदी प्रसार अकादमी के अध्यक्ष कैलाश जाधव तथा सिंधुदुर्ग जिला हिंदी शिक्षक मंडल के अध्यक्ष सुमंत दळवी सहित अन्य मान्यवर उपस्थित



थे। सम्मेलन के दौरान जिले में माध्यमिक एवं उच्च माध्यमिक स्तर पर हिंदी भाषा के प्रचार-प्रसार में उल्लेखनीय योगदान देने वाले समर्पित हिंदी शिक्षकों को जिला स्तरीय पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। हिंदी भाषा के प्रचार-प्रसार में शिक्षकों की भूमिका को अत्यंत महत्वपूर्ण बताकर सम्मान समारोह में शिक्षकों के कार्य के प्रति कृतज्ञता व्यक्त की गई। कार्यक्रम में हिंदी भाषा के संवर्धन, शिक्षण पद्धति में नवाचार तथा विद्यार्थियों में भाषा के प्रति रुचि बढ़ाने जैसे विषयों पर विचार-विमर्श भी किया गया।



महावीर जन्म कल्याणक महोत्सव का आयोजन

अ. नगर: महावीर स्वामी ने सत्य, अहिंसा, अपरिग्रह का महत्वपूर्ण संदेश दिया। इनके जन्म कल्याण महोत्सव के अवसर पर अ.भा. जैन महिला सम्मेलन की राष्ट्रीय अध्यक्ष संतोष जैन और राष्ट्रीय महामंत्री रीचा जैन के नेतृत्व में तथा साथ ही 'बेटी बचाव' आंदोलन की प्रवर्तक डॉ. सुधा कांकरिया के मार्गदर्शन में देशभर की प्रत्येक शाखा में 'बेटी बचाव' के सम्बंध में एक प्रस्ताव पारित किया गया, जिसमें बालिका के जन्म के स्वागत करने की शपथ ली गई। चतुर्थ जोन की प्रांतीय महिला अध्यक्ष ज्योती नवनीत गांधी ने बताया कि इसमें हजारों लोगों ने भाग लिया। महाराष्ट्र प्रवर्तक कुंदन ऋषि, आलोक ऋषिजी, महासती सत्यप्रभाजी म.सा., अर्चनाजी म.सा., सहित अनेक साधु-संत उपस्थित थे। उक्त कार्यक्रम में मंगल मुत्था ने आभार व्यक्त किया।

विराट हिंदू सम्मेलन का आयोजन सम्पन्न

पुणे प्रतिनिधि: तत्कालीन केंद्र सरकार ने लोकतंत्र के सिद्धांतों का उल्लंघन करते हुए राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ पर प्रतिबंध लगा दिया और लाखों स्वयंसेवकों को बिना किसी कारण जेल में डाल दिया, लेकिन उसके बाद भी देशभर में और देश के बाहर भी संघ का कार्य विस्तारित हुआ और नई सेवा परियोजनाएं शुरु की गईं। उक्त बातें इतिहास प्रबोधन समिति के प्रदेश संयोजक योगेश थते ने कही। सकल हिंदू समाज, कर्वे नगर माहेश्वरी मंडळ द्वारा सहवास बस्ती में आयोजित विराट हिंदू मेले में मुख्य वक्ता के रूप में योगेश थते ने कहा कि संघ की शताब्दी वर्ष मनाते हुए, संघ ने हिंदू संगठनों के विस्तार के साथ-साथ विभिन्न सामाजिक कार्यों पर अधिक ध्यान देने और समाज के सभी वर्गों को साथ लेकर चलने का निर्णय किया है। संघ के विविध आयाम जैसे विश्व हिंदू परिषद, विद्यार्थी परिषद, भारतीय मजदूर संघ, राष्ट्रीय सेविका समिति, वनवासी कल्याण आश्रम, विश्व विभाग, पूर्वांचल विकास, सामाजिक समरसता मंच, गो-सेवा प्रकल्प, ग्रामविकास प्रकल्प, अखिल



भारतीय पूर्व सैनिक परिषद, अधिवक्ता परिषद, भारत विकास परिषद, क्रीडा भारती, विद्या भारती, सेवा भारती, संस्कार भारती, उद्योजक भारती, संस्कृत भारती, सेवा सहयोग, भारत विकास परिषद, सेवा आरोग्य फाऊंडेशन, स्वदेशी जागरण मंच, दुर्गा वाहिनी एस कई संस्थानों और संगठनों के माध्यम से कार्य करते हुए शताब्दी वर्ष में अधिक से अधिक सामाजिक कार्य करने का निर्णय लिया है। कार्यक्रम का आरम्भ दीप प्रज्वलन कर किया गया। आकांक्षा देशपांडे ने अतिथियों का परिचय व सफल संचालन किया। कार्यक्रम में उपस्थित लोगों में माधवी शिंदे, शुभांगी सुदामे, डॉ. चेतन होशिंग, संजीव महाजन, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के संभाजीभाग सहकार्यवाह अमोल जोशी, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे कर्वेनगर संघचालक उदयन पाठक आदि उपस्थित थे।

Easy & Secured Bill Payments for all!

Walk into our Branch & Pay Gas, Water, Telecom, DTH and Electricity Bills.*



One stop Bill Payment Solution open for all!
 Just carry a copy of your Bill or Bill details and pay the bills instantly.



Electricity



Water



Gas



Insurance



Education Fees



FASTag Recharge



DTH / Cable



Telecom / Postpaid



Hospital



Loan Repayment

And Many More

*TFC Apply

www.tjsb.bank.in | ☎ : 022-48897204