



परिवहन विशेष

वर्ष 01, अंक 313, नई दिल्ली । सोमवार, 22 जनवरी 2024, मूल्य ₹ 5, पेज 8

देश का पहला ट्रांसपोर्ट दैनिक समाचार पत्र

03 दिल्ली सरकार ने 22 जनवरी को आधे दिन की छुट्टी घोषित की

06 1528 से 2024 तक, जानिए राम मंदिर निर्माण का पूरा सफरनामा

08 बच्चों की सुरक्षा हमारा उद्देश्य है... सशक्त बचपन सशक्त देश बनाएगा : बिधूड़ी

इनसाइड

हवा में भी राममय माहौल, दिल्ली से अयोध्या जा रही फ्लाइट यात्रियों ने गाए राम भजन

अयोध्या में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा से पहले देशभर में राममय माहौल सा हो गया है। कुछ ऐसा ही नजारा रविवार को दिल्ली से अयोध्या जा रही फ्लाइट में देखने को मिला। फ्लाइट बैठ यात्रियों ने राम भजन गाया। दोपहर को दिल्ली से अयोध्या के लिए रवाना हुई इंडिगो की फ्लाइट में राम भजनों की धुन पर गाते और नाचते यात्रियों के साथ हवा में भक्ति का दृश्य देखा गया।

नई दिल्ली। अयोध्या में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा से पहले देशभर में राममय माहौल सा हो गया है। कुछ ऐसा ही नजारा रविवार को दिल्ली से अयोध्या जा रही फ्लाइट में देखने को मिला। फ्लाइट बैठ यात्रियों ने राम भजन गाया। दोपहर के समय दिल्ली से अयोध्या के लिए रवाना हुई इंडिगो की फ्लाइट में राम भजनों की धुन पर गाते और नाचते यात्रियों के साथ हवा में भक्ति का दृश्य देखा गया। अयोध्या के मंदिर में श्री राम लला की प्राण प्रतिष्ठा सोमवार 22 जनवरी को होगी। पवित्र शहर अयोध्या में इस भव्य अवसर पर देशभर से हजारों भक्तों के भाग लेने की उम्मीद है। यह महत्वपूर्ण दिन गणमान्य व्यक्तियों और जीवन के सभी क्षेत्रों के लोगों की भागीदारी का गवाह बनेगा।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी इस कार्यक्रम की अध्यक्षता करेंगे, इस समारोह में राजनेताओं, संतों और मशहूर हस्तियों सहित हजारों लोगों को आमंत्रित किया गया है।

समृद्ध अयोध्या: रामनगरी में 2 साल के अंदर ऑटोमोबाइल सेक्टर में 20 फीसदी बढ़ोतरी, इतनी बिक्री 1 करोड़ वाली कारें

रामनगरी में दो साल के अंदर ऑटोमोबाइल सेक्टर में 20 फीसदी बढ़ोतरी हुई है। एक करोड़ वाली 36 कारें बिक गईं। जबकि 7800 नई कारें खरीदी गईं।

संजय बाटला

अयोध्या। कभी सन्नाटे और विकास से कोसों दूर अयोध्या आज नव्य अयोध्या में तब्दील हो गई है। विकास की रफ्तार का अंदाजा इसी से लगाया जा सकता है कि छोटे से जिले में आज 36 लाख की कारें बिक चुकी हैं, जिनकी कीमत एक करोड़ रुपये या उससे ज्यादा है।

केवल दो साल में करीब 7800 नई कारें अयोध्या में फरफटा भर रही हैं। अयोध्या में आटो मोबाइल सेक्टर ने वर्ष 2022 से वर्ष 2023 के बीच कुल 20 फीसदी की ग्रोथ की है, जो यूपी में सबसे ज्यादा है। परिवहन विभाग के आंकड़ों के मुताबिक अयोध्या में इसी अवधि में करीब 80 हजार वाहन अयोध्या में बिके।

इतना ही नहीं अयोध्या को इको फ्रेंडली बनाने की कवायद के तहत 7700 से ज्यादा ई वाहनों का पंजीकरण भी हुआ है। कारों की बिक्री में अप्रत्याशित वृद्धि के प्रमुख कारण सोना उगलती जमीनें, व्यापार में दस गुना से ज्यादा उछाल और इफ्रा में लगी कंपनियों की टीमों के ठहराव है।

जनवरी के 15 दिन में बिक गई 243 कारें

आंकड़ों के मुताबिक कारों की बिक्री की रफ्तार इस साल सारे रिकार्ड तोड़ सकती है। जनवरी के



15 दिन के अंदर 243 कारें बिक चुकी हैं। एक करोड़ रुपये या इससे ऊपर की कीमत वाली लाखों कारों की बात करें तो पिछले साल इस

सेगमेंट के तीन सबसे प्रमुख ब्रांड की क्रमशः 4, 2 और 1 कारें बिकीं। वर्ष 2022 में इस रेंज की पांच कारें अयोध्यावासियों ने खरीदी थीं। वर्ष

2021 में ये संख्या 4 और वर्ष 2020 में महज 1 थी। करोड़ों की कीमत वाली इन कारों की कुल संख्या अयोध्या में 36 है।

रामनगरी में इतनी तेजी से बिके वाहन

वर्ष	कुल बिके वाहन	ग्रोथ
2023	43,067	16.07 फीसदी
2022	37,103	04.64 फीसदी
2021	35,458	08.16 फीसदी

अयोध्या में कारों को चुनौती दे रहे ई वाहन

वर्ष	कार	दोपहिया	ई वाहन	निर्माण वाहन	गुड्स कैरियर
2023	4113	32000	3878	81	1092
2022	3886	28000	2757	61	846
2021	3800	28800	1040	57	634

ट्रेन के गंदे टॉयलेट, टीटी/कोच अटेंडेंट जिम्मेदार:कोर्ट

परिवहन विशेष। एसडी सेटी।

नई दिल्ली। उत्तर दिल्ली की जिला उपभोक्ता डिस्प्यूट रिड्रैसल कमीशन यानि कंज्यूमर कोर्ट ने नार्दन रेलवे को अपने एक यात्री को 40 हजार रुपये के मुआवजे के तौर पर देने का आदेश दिया। यात्री ने ट्रेन सफर के दौरान शौचालय गंदा मिलने के अलावा पानी तक मयैस्सर नहीं होने से जो परेशानी झेलनी पड़ी की शिकायत की थी।

इस पर कंज्यूमर कोर्ट ने रेलवे को 'सेवा में कमी का दोषी ठहराते हुए कहा कि टॉयलेट और पानी बुनियादी सुविधाएं, जिन्हें देने से यात्रियों को मना नहीं किया जा सकता।

कमीशन अध्यक्ष दिव्य ज्योति और सदस्य हरप्रीत कौर चार्य की बेच ने नार्दन रेलवे को आदेश दिया कि वह शिकायतकर्ता मनन अग्रवाल को पहुंचाए गए शारीरिक-मानसिक कष्ट के लिए उन्हें 30 हजार रुपये मुआवजे के तौर पर और 10 हजार कानूनी वाद खर्च के रूप में दें। कोर्ट ने 30 दिनों के भीतर अदा करने का आदेश दिया। इसके बाद आदेश होने वाली देरी पर 7% ब्याज भी देना होगा। जो आदेश की तारीख से लेकर उस पर अमल होने तक जोड़ा जाएगा। अदालत ने कहा कि सिटीजन चार्टर के



मुताबिक टीटीई कोच अटेंड का दायित्व बनता है। वो सुनिश्चित करे कि ट्रेन के टॉयलेट और वाशबेसन आदि साफ रहे। पेशे से वकील

शिकायतकर्ता ने अपनी शिकायत में कहा था कि वह 3 सितंबर, 2021 में नई दिल्ली से इंदौर की रेल यात्रा के दौरान जब वह टॉयलेट गए तो

उसके बहुत गंदे होने और पानी नादारद होने से उन्हें काफी शारीरिक मानसिक कष्ट उठाना पड़ा। वाशबेसन ऊपर तक गंदे भरे हुए थे।

35 से ज्यादा स्पीड होने पर कटेगा चालान, परिवहन विभाग ने लिया फैसला

नैनीताल। काठगोदाम से नैनीताल या अल्मोड़ा जा रहे हैं तो अपनी गति पर नियंत्रण जरूर रखिएगा। परिवहन विभाग ने नैनीताल और चंपावत जिले के पर्वतीय रास्तों के लिए गति सीमा तय कर दी है। दोपहिया और टैक्सी वाहनों के लिए 35 किमी प्रति घंटे की अधिकतम गति तय है तो मालवाहक और भारी वाहनों के लिए 30 की रफ्तार, जिसकी मॉनिटरिंग के लिए जल्द ही प्रमुख मार्गों पर स्पीड गन कैमरे लगाए जाएंगे। परिवहन विभाग हल्द्वानी संभाग की बीते नौ जनवरी को आयोजित आरटीए बैठक में गति सीमा निर्धारण का बिंदु भी शामिल किया गया था। इसके लिए परिवहन विभाग से राष्ट्रीय राजमार्ग खंड, लोनिवि सहित अन्य विभागों ने सड़कों पर गति सीमा संबंधी जानकारी मांगी थी। जिसके आधार पर गतिसीमा का निर्धारण किया गया है।

कार्टोसैट से 16 दिसंबर को ली गई तस्वीरें इसरो के नेशनल रिमोट सेंसिंग सेंटर (एनआरएससी) द्वारा संसाधित की जाती हैं...

अंतरिक्ष से कैसा दिख रहा है अयोध्या का राम मंदिर...



परिवहन विशेष न्यूज

नई दिल्ली। अयोध्या में राम मंदिर के भव्य 'प्राण-प्रतिष्ठा' समारोह में 24 घंटे से भी कम समय बचा है। भव्य मंदिर में तैयारियां जोरों पर हैं। राम मंदिर के उद्घाटन में शामिल होने के लिए 7,000 से अधिक वीवीआईपी प्रतिनिधियों को आमंत्रित किया गया

है।

समारोह से पहले भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) ने राम मंदिर की खूबसूरत सैटेलाइट तस्वीरें जारी कीं। तस्वीरों में पवित्र नगरी अयोध्या के मध्य में निर्माणाधीन राम मंदिर का परिसर देखा जा सकता है। कार्टोसैट से 16 दिसंबर को ली गई

तस्वीरें इसरो के नेशनल रिमोट सेंसिंग सेंटर (एनआरएससी) द्वारा संसाधित की जाती हैं। कार्टोसैट एक रिमोट-सेंसिंग उपग्रह है जो कक्षा में स्टीरियो छवियां प्रदान करने की क्षमता रखता है। जैसे ही अयोध्या 22 जनवरी को राम मंदिर के 'प्राण-प्रतिष्ठा' समारोह के लिए तैयार हो रही है, श्री राम

जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट ने राम मंदिर की उत्कृष्ट तस्वीरें जारी कीं। मंदिर को फूलों और अन्य प्राकृतिक सजावटों से खूबसूरती से सजाया गया है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी 22 जनवरी को राम मंदिर के 'प्राण-प्रतिष्ठा' समारोह की अध्यक्षता करेंगे और समारोह से पहले 11 दिनों के सख्त 'अनुष्ठान' का

पालन कर रहे हैं। विशेष अनुष्ठान में फर्श पर सोना और केवल नारियल पानी का सेवन शामिल है। रामलला की मूर्ति को 18 जनवरी को राम मंदिर के 'गर्भगृह' में रखा गया था। 151 इंच ऊंची मूर्ति काले पत्थर से बनी है और राम मंदिर के गर्भगृह की जमीन पर रखी गई है।

टॉल्स ऑफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर एलाइड ट्रस्ट (पंजीकृत)

TOLWA

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

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

रजिस्टर्ड कार्यालय :- 3, प्रियदर्शिनी अपार्टमेंट, ए - 4

पश्चिम विहार, न्यू दिल्ली 110063

कॉरपोरेट कार्यालय :- 529, समयपुर, मैन बवाना रोड, नियर बैंक ऑफ बड़ौदा दिल्ली 110042

इनसाइड



महिलाएं हर दिन करें ये 3 योगासन, बिना जिम के मिलेगा स्लिम-ट्रिम लुक

एक्सरसाइज या योग करना सेहत के लिए फायदेमंद है. नियमित योग और एक्सरसाइज करने से कई तरह की बीमारियों से बचा जा सकता है. इससे कई बीमारियों से निजात भी मिलती है. बिजी रहने की वजह से या घर से बाहर न जाने की आदत के चलते कई बार महिलाओं के लिए जिम या

योग केंद्र जाना पॉसिबल नहीं हो पाता है. कई बार महिलाएं चाहते हुए भी जिम नहीं जा पाती हैं और अपनी सेहत के साथ समझौता कर लेती हैं. हालांकि अगर आप चाहें तो घर में रहकर भी कुछ खास योगासन की मदद ले सकती हैं. जो आपको स्वस्थ रखने में अच्छी भूमिका निभा सकते हैं.

यूपी के लखनऊ स्थित किंग जॉर्ज मेडिकल यूनिवर्सिटी की ऑर्थोपेडिक सर्जरी डिपार्टमेंट की क्लीनिकल योग इंस्ट्रक्टर डॉ. वंदना अवस्थी से उन योगासनों के बारे में जानते हैं, जो आपको स्वस्थ रखने के साथ कई बीमारियों से राहत देने में मदद करेंगे. वैसे तो कोई भी आसन सुबह के समय करना बेहतर होता है लेकिन समय न मिलने पर जब भी करें तो खाना खाने के बाद कम से कम दो घंटे का गैप जरूर रखें. इतना ही नहीं इन योगासनों को करने से पहले अपने डॉक्टर की सलाह जरूर लें.

चक्की चलानासन

इस योगासन को करने के लिए सबसे पहले जमीन पर योगा मैट बिछाकर बैठ जायें. अपने दोनों पैरों को आगे की तरफ फैला कर मैक्सिमम गैप बनाएं. इस दौरान रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें. अब हाथों को जमीन पर एकदम सामने की ओर सीधा रखकर उंगलियों को आपस में फंसा लें. फिर अपने हाथों को कलों वाइज यानी दायीं से बायीं तरह गोल-गोल उसी तरह से घुमायें जैसे चक्की को चलाई जाती है. इसके बाद विपरीत दिशा में यही प्रक्रिया दोहराएं. इस योगासन को शुरू में एक-दो मिनट करें फिर धीरे-धीरे समय को बढ़ाएं. इस योगासन से पीसीओडी की दिक्कत में राहत मिलती है. जिससे अनियमित मासिक माह धीरे-धीरे नियमित होने लगता है साथ ही दर्द और ऐंठन से भी राहत मिलती है. इतना ही नहीं ये मेंटल स्ट्रेस को कम करने और मोटापे से निजात दिलाने में भी मदद करता है.

तितली आसन

तितली आसन करने के लिए योगा मैट पर सूर्य की ओर मुख कर के आराम की मुद्रा में बैठें. फिर अपने दोनों पैरों को आगे की तरफ फैला कर इस तरह से मोड़ें जिससे दोनों पैरों के तलवे आपस में मिल जायें. अब दोनों हाथों से पैर के तलवों को अच्छी तरह से पकड़ लें. अब तितली की तरह अपने पैरों को हिलाएं. इस आसन को भी शुरू में एक-दो मिनट करें फिर अपनी कैपसिटी के अनुसार धीरे-धीरे इसका समय बढ़ाएं. तितली आसन करने से भी पीसीओडी की दिक्कत से राहत मिलती है. साथ ही पीठ का दर्द और मसल्स स्ट्रेस भी दूर होता है. इतना ही नहीं इस आसन को तीन महीने की गर्भावस्था के बाद भी किया जा सकता है. ये आसन डिलीवरी को आसान बनाने में भी मदद करता है. नियमित रूप से तितली आसन करने से ब्लड सर्कुलेशन भी बेहतर होता है.

दंडासन

दंडासन करने के लिए सबसे पहले जमीन पर बैठ जायें और पैरों को सामने की ओर फैला कर आपस में मिला लें. फिर दोनों हाथों को कंधों के बराबर अपनी जांघों के पास सीधा जमीन पर रखें. इस बीच रीढ़ की हड्डी को एकदम सीधा रखें. अब दोनों पैरों के पंजो को अपनी ओर खींचें, कुछ सेकंड रोक कर रखें फिर ढीला छोड़ दें. इस प्रक्रिया को दस से पंद्रह बार अपने सामर्थ्य के अनुसार दोहराएं.



वर्चुअल एक्सरसाइज क्लासेस के जरिये भी आप फिट रह सकती हैं.

हम आपसे शेयर करने जा रहे हैं कुछ अमेजिंग फिटनेस टिप्स, जिसे फॉलो करके आप नए साल की फ्रेश और एक्टिव शुरूआत कर सकती हैं.

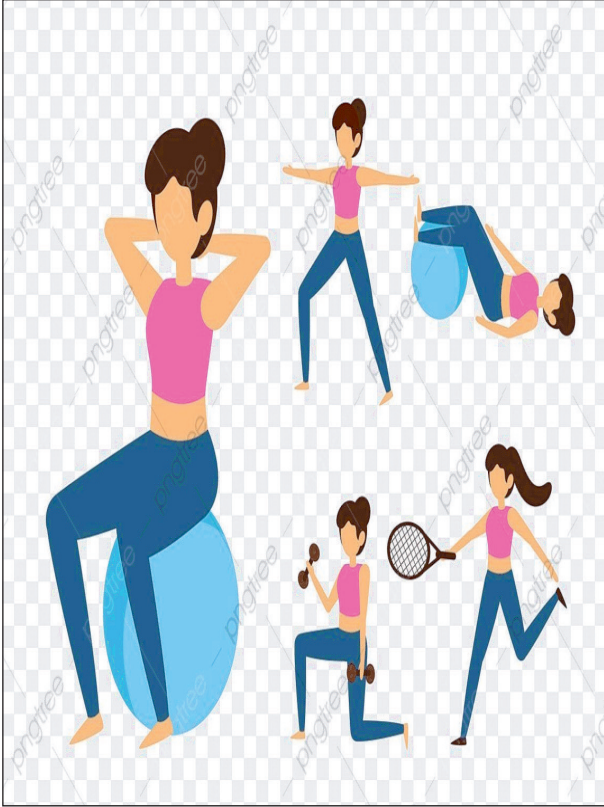
ऑनलाइन एक्सरसाइज कोरोना का डर एक बार सबको फिर से सताने लगा है. ऐसे में खुद को फिट एंड फाइन्ड रखना बहुत जरूरी है. इसलिए भीड़ में जाये बिना आप वर्चुअल एक्सरसाइज क्लासेस लेने का सिलसिला शुरू कर सकती हैं. एक्सरसाइज का ये ट्रेंड फॉलो करके आप जिम गए बिना भी फिट रह सकती हैं.

फंक्शनल फिटनेस ट्राई करें

रोज सुबह फंक्शनल फिटनेस एक्सरसाइज ट्राई करके आप दिन की एनर्जेटिक शुरूआत कर सकती हैं. इन एक्सरसाइज को करने के लिए आप घर पर रहते हुए योगा या फिटनेस एक्सपर्ट के ऑनलाइन वीडिओ देख सकती हैं और बिना कुछ खर्च किये फिटनेस ट्रेनिंग ले सकती हैं.

घर पर जिम करें

आजकल के बिजी शेड्यूल में ज्यादातर लोगों को जिम जाने का समय नहीं मिल पाता है. जिसके चलते लोग फिटनेस को अवॉयड



कर देते हैं. ऐसे में नए साल पर घर में जिम सेटअप करके आप अपनी हेल्थ को बेस्ट गिफ्ट दे सकती हैं. इससे आप कम टाइम में डेली वर्कआउट कर सकेंगी.

फिटनेस एक्टिविटी करें

अगर आप फिजिकल एक्टिविटी में इन्वॉल्व होना पसंद करती हैं. तो ऐसे में नए साल पर आप मॉर्निंग वॉक, आउटडोर एक्सरसाइज, साइकलिंग और गेम्स खेलने जैसी फिजिकल एक्टिविटीज करके फिट रहने के साथ-साथ दिन की भी

बेस्ट शुरूआत कर सकती हैं.

डांस प्रैक्टिस करें

अगर आप डांस करने की शौकीन हैं, तो नए साल में डांस को अपने डेली रूटीन में शामिल करके फिट रह सकती हैं. बता दें कि डांस का ये फिटनेस ट्रेंड आपका हेल्थ सीक्रेट बन सकता है. ऐसे में भांगड़ा, जुम्बा, हिप हॉप और क्लासिकल डांस करके आप फिटनेस के साथ अपनी हॉबी भी निखार सकती हैं।

सर्दियों में इन चीजों को खाने से बचें महिलाएं

सर्दी के मौसम में शरीर को गर्म रखने के लिए ज्यादातर महिलाएं हेल्दी डाइट चार्ट फॉलो करती हैं. डाइटिशियन भी सर्दियों में ची. ड्राई फ्रूट्स, गुड़, अदरक, शकरकंद, गाजर, सरसों का साग और केसर जैसी चीजों को डाइट में शामिल करने की सलाह देते हैं. सर्दियों के दौरान ज्यादातर महिलाएं आइसक्रीम और कोल्ड ड्रिंक्स जैसी ठंडी चीजें भी खाना पसंद करती हैं. आपको जानकर हैरानी होगी कि सर्दियों में ठंडी चीजें खाने से सेहत को कई नुकसान हो सकते हैं. आइए आपको बताते हैं सर्दी में ठंडी चीजों का सेवन करने के कुछ साइड इफेक्ट्स के बारे में.

पेट की प्रॉब्लम्स

हेल्थशॉर्ट्स के अनुसार सर्दियों में ठंडा खाना खाने से आपको पेट से जुड़ी कई समस्याएं देखने को मिल सकती हैं. मसलन सर्दियों में ठंडी चीजों का सेवन करने से आपको पेट में सूजन, ऐंठन, पेट फूलना, थकान, बॉडी में शॉक महसूस होना और पाचन तंत्र वीक होने जैसी परेशानियां हो सकती हैं.

शरीर का तापमान कम होना

सर्दी के मौसम में बाहर का तापमान सामान्य से काफी नीचे चला जाता है. ऐसे में ठंडी चीजें खाने से आपको बॉडी का टेम्परेचर भी कम होने लगता है. जिससे ब्लड सर्कुलेशन पर बुरा असर पड़ता है और आपका खून



जम भी सकता है.

गले में हो सकता है इंफेक्शन

जानकारों के अनुसार सर्दियों में ठंडा खाना खाने से आपको गले में थ्रोट इंफेक्शन हो सकता है. खासकर सर्दी के मौसम में कोल्ड कॉफी, कोल्ड ड्रिंक्स और ठंडे जूस पीने से आपको गले में खुजली, जलन और इरिटेशन होने लगती है. ऐसे में गले का खास ख्याल रखने के लिए आप गर्म दूध, सूप, नट्स, मसाले और हर्ब्स का सेवन कर सकते हैं.

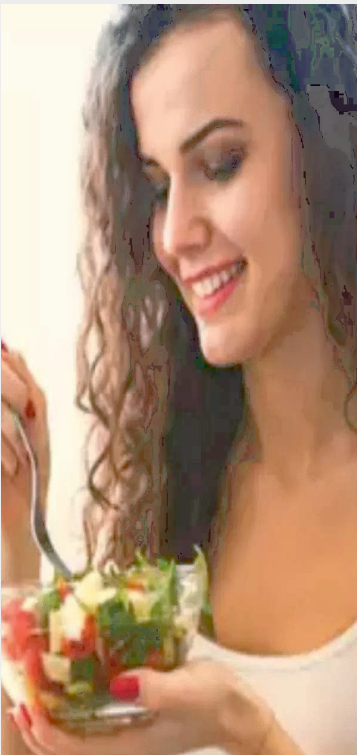
जुकाम होने का खतरा

सर्दी के मौसम में बॉडी काफी सेंसिटिव हो जाती है. ऐसे में ठंडी चीजों का सेवन करना बीमारी को बुलवा देने जैसा होता है. बता दें कि सर्दियों के दौरान ठंडी चीजें खाने से आप खांसी, जुकाम, बुखार और सीजनल फ्लू जैसी बीमारियों के शिकार हो सकते हैं.

पाचन पर पड़ेगा बुरा असर

सर्दियों में ठंडी चीजों का सेवन पाचन तंत्र को भी खासा प्रभावित करता है. दरअसल ठंडी चीजें काफी हैवी होती हैं. जिसे पचाने में आपको काफी दिक्कत आ सकती है. वहीं पाचन तंत्र कमजोर होने से आपका इम्यून सिस्टम भी वीक हो सकता है.

क्यों जरूरी है महिलाओं के लिए प्रोटीन ? जानें डाइट में शामिल करने से क्या-क्या होते हैं फायदे



प्रोटीन के सेवन से देर तक पेट भरे होने का अहसास होता है, जिससे आप कम कैलोरी का सेवन करती हैं. प्रोटीन के सेवन से देर तक पेट भरे होने का अहसास होता है, जिससे आप कम कैलोरी का सेवन करती हैं.

प्रोटीन पुरुषों के साथ ही महिलाओं के लिए भी बहुत जरूरी होता है. इससे हेल्दी और फिट बॉडी लंबी उम्र तक बनाए रखने में मदद मिलती है. साथ ही, प्रोटीन मांसपेशियों के विकास और मसल्स फाइबर की मरम्मत के लिए भी जरूरी होता है. प्रोटीन एक प्रकार का मैक्रोन्यूट्रिएंट होता है, जो मसल मास और फिजिक को बनाए रखता है. महिलाओं के लिए प्रोटीन का सेवन बहुत महत्वपूर्ण होता है. प्रोटीन की जरूरत उम्र, एक्सरसाइज लेवल, कैलोरी इनटेक और अन्य कई कारकों पर निर्भर करता है. चूंकि, शरीर सभी आवश्यक अमीनो एसिड का निर्माण नहीं करता है, इसलिए सप्लीमेंट या डाइट में प्रोटीन को जरूर शामिल करना चाहिए. प्रोटीन, वसा और कार्ब्स के विपरीत, स्टोर नहीं किया जा सकता है. ऐसे में हर दिन प्रोटीन की आवश्यकता होती है.

महिलाओं के लिए प्रोटीन के फायदे

हेल्थकार्ट डॉट कॉम में छपी एक रिपोर्ट के अनुसार, प्रोटीन बालों, त्वचा और नाखूनों को स्वस्थ और मजबूत रखने के लिए बहुत जरूरी होता है. ये सभी केराटिन से बने होते हैं, जो एक तरह का संरचनात्मक प्रोटीन है. चूंकि, केराटिन प्रोटीन से बना होता है, इसलिए शरीर में इसका निर्माण जारी रखने के लिए प्रोटीन युक्त फूड्स का सेवन करना जरूरी है. कोलेजन भी एक प्रोटीन है, जो हमारी त्वचा के वजन का 70% हिस्सा होता है. यह शरीर का सबसे प्रमुख प्रोटीन है, जो कनेक्टिव टिशूज में पाया जाता है. यह जोड़ों को स्थिर और गतिशील बनाए रखने में मदद करता है. प्रोटीन की कमी होने से समय से पहले त्वचा पर झुर्रियां पड़ सकती हैं.

मांसपेशियों को रखें मजबूत

महिलाओं के लिए प्रोटीन मांसपेशियों के पुनर्निर्माण में मदद करता है, क्योंकि यह अमीनो एसिड में उच्च होता है और मांसपेशियों में ऐंठन को दूर करता है. इससे लीन मसल मास बनाए रखने में मदद मिलती है. महिलाओं को उम्र बढ़ने के साथ ऑस्टियोपोरोसिस, अन्य हड्डियों की समस्या होने का रिस्क अधिक रहता है, ऐसे में उन्हें

प्रोटीन के सेवन से आपको देर तक पेट भरे होने का अहसास होता है, जिससे आप कम कैलोरी का सेवन करती हैं. ऐसे में यह उन लोगों के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है

डायटरी प्रोटीन का सेवन अधिक करना चाहिए, ताकि मसल मास में इजाफा हो.

वजन होता है कम

प्रोटीन के सेवन से आपको देर तक पेट भरे होने का अहसास होता है, जिससे आप कम कैलोरी का सेवन करती हैं. ऐसे में यह उन लोगों के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है, जो वजन कम करना चाहती हैं. जिनका वजन बहुत अधिक है, वे यदि प्रोटीन ड्रिंक्स लेती हैं, तो इससे बॉडी वेट, फैट मास और कार्डियोवैस्कुलर हेल्थ में सुधार होता है.

हड्डियां रहती हैं स्वस्थ

महिलाओं को हड्डियों से संबंधित समस्याएं बहुत होती हैं, ऐसे में सिर्फ कैल्शियम और विटामिन डी लेने से ही काम नहीं चलेगा, क्योंकि स्वस्थ और मजबूत हड्डियों के लिए प्रोटीन की भी जरूरत होती है. जब आप कम मात्रा में विटामिन डी और कैल्शियम का सेवन करती हैं, तो प्रोटीन ही हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है. अध्ययनों के अनुसार, उच्च प्रोटीन आहार लेने से बोन मिनरल डेंसिटी का लेवल अधिक और हड्डियों के नुकसान की दर कम होती है.

कुछ सामान्य लक्षण जो 5 तरह के गाइनेकोलॉजिकल कैंसर में होते हैं कॉमन, आप भी दें ध्यान



कैंसर एक जानलेवा बीमारी है. यदि इसका समय रहते इलाज शुरू ना किया जाए तो कई गंभीर मामलों में व्यक्ति की जान चली जाती है. बॉडी में ट्यूमर सेल्स की अनकंट्रोल्ड ग्रोथ सिर्फ एक बॉडी पार्ट के लिए नहीं, बल्कि पूरे शरीर के लिए खतरे की घंटी बन सकती है. कैंसर के कुछ ऐसे प्रकार हैं, जो सिर्फ महिलाओं को इन्फेक्ट कर सकते हैं. ऐसे में महिलाओं में कैंसर की समस्या ज्यादा खतरनाक हो सकती है. ओवरीज, कोख या वेजाइना जैसे फीमेल रिप्रोडक्टिव पाटर्न पर असर करने वाले ये गाइनेकोलॉजिकल कैंसर ढेरों बड़ी परेशानियों का कारण बन सकते हैं. सही समाधान के लिए सही समय पर बीमारी की पहचान कर, सही इलाज करना जरूरी है. दवाइयों के साथ सही ट्रीटमेंट की मदद से इन परेशानियों से निजात पाई जा सकती है. आइए जानते हैं 5 तरह के गाइनेकोलॉजिकल कैंसर में कौन से आम लक्षण देखे जाते हैं :

एमडैडरसन डॉट ओआरजी के अनुसार, गुल्वर कैंसर के अलावा सभी गाइनेकोलॉजिकल कैंसर में ब्लॉडिंग की समस्या देखने को मिलती है. वेजाइना से किसी भी तरह के डिस्चार्ज या ब्लॉडिंग को नजरअंदाज करना घातक साबित हो सकता है. पेट दर्द के साथ ही कमर दर्द भी किसी बड़े खतरे की दस्तक हो सकती है. ऐसे में सही समय डॉक्टर से परामर्श अवश्य ले लें.

-बार-बार पेशाब आना किसी गंभीर स्थिति की ओर इशारा हो सकता है. लगातार टॉयलेट जाने की शिकायत कैंसर के साथ ही अन्य परेशानियों का भी लक्षण हो सकती है. ऐसे में जल्द से जल्द डॉक्टर से सलाह करा लें.

-वेजाइना या दूसरे रिप्रोडक्टिव पाटर्न में खुजली, जलन और ज्यादा सेंसिटिविटी कैंसर का लक्षण हो सकती है. इन्फेक्शन में भी ऐसे लक्षण देखे जा सकते हैं, ऐसे में इन्हें इग्नोर करने का रिस्क लेने से बचें.

-सेक्स के दौरान या बाद में ज्यादा असामान्य दर्द महसूस होने पर जरूरी टेस्ट अवश्य करा लें. ये दर्द गाइनेकोलॉजिकल कैंसर के शुरूवाती लक्षणों में शुमार है.

-पेट या पेल्विक एरिया में दर्द होना कैंसर की ओर संकेत करता है. बार-बार इस तरह का दर्द होने पर डॉक्टर को अवश्य दिखा लें नहीं तो समस्या के गंभीर होने की संभावना बढ़ जाती है.

-खाना खाने में असहजता, पेट जल्दी भर जाना, भूख कम लगना या सूजन भी गाइनेकोलॉजिकल कैंसर का संकेत हो सकता है. ऐसे में घबराके की जगह सही उपचार का ख्याल करें.

दिल्ली सरकार ने 22 जनवरी को आधे दिन की छुट्टी घोषित की, उपराज्यपाल ने भी दी मंजूरी

22 जनवरी को दिल् ली सरकार ने प्रदेश में आधे दिन का अवकाश घोषित किया है. इसे दिल्ली के उपराज्यपाल वीके सक्सेना ने मंजूरी दे दी है।



परिवहन विशेष। न्यूज़

खास बातें : राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा के मद्देनजर दिल् ली में आधे दिन का अवकाश
22 जनवरी को दिल् ली के सरकारी कार्यालयों में अवकाश की घोषणा
सीएम केजरीवाल के प्रस् ताव को उपराज्यपाल ने मंजूरी दी

नई दिल्ली। दिल्ली सरकार ने 22 जनवरी को दिल्ली में आधे दिन की छुट्टी का ऐलान किया है. अयोध्या (Ayodhya) में 22 जनवरी को होने वाली राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा (Ram mandir Pran Pratishtha) के मद्देनजर छुट्टी की घोषणा की गई है. छुट्टी का प्रस्ताव मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल (Arvind Kejriwal) की ओर से भेजा गया था, जिसे दिल्ली के उपराज्यपाल वीके सक्सेना ने मंजूरी दे दी. बता दें कि कई राज्य सरकारें इस दिन पहले ही अपने यहां छुट्टी का ऐलान कर चुकी हैं. राम मंदिर प्राण प्रतिष्ठा के मौके पर 22 जनवरी को दिल्ली सरकार के सभी कार्यालयों, यूएलबी, स्वायत्त निकायों आदि में आधे दिन का अवकाश

दिल्ली में रामलीला: सीता स्वयंवर को देखकर भावुक हुए दर्शक, लगाए जय श्रीराम के जयकारे; भाजपा ने बताया छलावा

दिल्ली सरकार की तरफ से रामलीला का आयोजन किया गया। दर्शक सीता स्वयंवर को देखकर भावुक हुए। वहीं, प्रदेश भाजपा ने कहा कि सरकार एक छोटे से सभागार में रामलीला का आयोजन कर रही है, यह छलावा है।

नई दिल्ली। दिल्ली सरकार की तरफ से आयोजित रामलीला के पहले दिन शनिवार को दर्शक सीता स्वयंवर को देखकर भावुक हुए। मंचन की शुरुआत में रामलीला के जन्म के बाद उनकी शिक्षा-दीक्षा का मंचन हुआ। इसके बाद राम अपने गुरु के साथ राजा जनक के महल में पहुंचे। यहां सीता स्वयंवर का मंचन हुआ। मंचन के दौरान एक-एक करके राजा शिव धनुष को उठाने का प्रयास करते रहे, लेकिन कोई धनुष को उठाने नहीं पाया। उसी समय गुरु की आज्ञा से श्री राम आगे बढ़े और उन्होंने शिव धनुष को उठाया और उसपर प्रत्यंचा चढ़ाने के लिए जैसे ही डोरी खींची। धनुष खंडित हो गया, ऐसा होते देख दर्शकों



ने जोर-जोर से जय श्रीराम के जयकारे लगाना शुरू कर दिया। कलाकारों ने तीन घंटे में पूरे संपूर्ण रामायण का मंचन किया। दिल्ली सरकार ने शनिवार से आईटीओ स्थित प्यारेलाल सभागार में तीन दिवसीय भव्य रामलीला का मंचन शुरू किया। पहले दिन रामलीला का लाइव मंचन देखने के लिए बड़ी संख्या में लोग आए। दिल्लीवालों के साथ पूरी

सीखनी चाहिए, वो है उनकी मर्यादा। छोटे से सभागार में रामलीला का आयोजन महज छलावा : भाजपा प्रदेश भाजपा ने कहा कि आम आदमी पार्टी के नेताओं का एक नया अवतार दिख रहा है। सौरभ भारद्वाज समेत कई नेता रामलीला आयोजन की बात कर रहे हैं। ये वही लोग हैं जिन्होंने 2022 तक अयोध्या में श्री राम मंदिर के निर्माण का पुरजोर विरोध किया था। अब जब पूरा देश राममय हुआ है तो रामलीला का आयोजन कर रहे हैं।

दिल्ली वाले यह देखकर हैरान हैं कि दो करोड़ से अधिक की आबादी वाले शहर की सरकार एक छोटे से सभागार में रामलीला का आयोजन कर रही है, यह छलावा है। प्रदेश भाजपा के प्रवक्ता प्रवीण शंकर कपूर ने कहा कि इतने छोटे स्तर पर रामलीला का आयोजन करके दिल्ली सरकार अयोध्या में श्रीराम मंदिर बनने पर खुशी दिखाने का दिखावा कर रही है।

डीयू के 12 कॉलेजों में अवैध तरीके से कर्मचारियों की हुई नियुक्ति, मंत्री आतिशी ने कार्रवाई के लिए आदेश

दिल्ली सरकार द्वारा वित्त पोषित दिल्ली विश्वविद्यालय के 12 कॉलेजों में अवैध तरीके से 1897 कर्मचारियों को नियुक्त किया गया। मामले को लेकर मंत्री आतिशी ने कॉलेजों में गंभीर अनियमितताओं की जांच करने का निर्देश दिया है।

नई दिल्ली। दिल्ली सरकार द्वारा वित्त पोषित डीयू के 12 कॉलेजों में अनियमितताओं का मामला सामने आया है। शिक्षा मंत्री आतिशी ने आरोप लगाते हुए उच्च शिक्षा सचिव को इन कॉलेजों में अनियमितताओं की जांच के निर्देश दिए हैं। उन्होंने बताया कि कॉलेजों द्वारा बुनियादी मानदंडों का उल्लंघन किया गया है। इन कॉलेजों में अवैध रूप से सृजित पदों और नियुक्तियों के दोषी प्राचार्यों और प्रशासनिक अधिकारियों की पहचान की जाए।

वहीं, अवैध पदों पर नियुक्त स्टाफ सदस्यों से 2015 से भुगतान किए गए वेतन की वसूली सहित इन अधिकारियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की सिफारिश की है। उन्होंने कहा कि इन कॉलेजों को सरकारी खजाने से वित्त पोषित किया जाता है, इस वजह से धन के किसी भी दुरुपयोग के लिए उन्हें जवाबदेह ठहराया जाना चाहिए।

इन कॉलेजों में शिक्षण कर्मचारियों के 1365 और गैर-शिक्षण कर्मचारियों के 1173 पद सृजित किए गए थे। इनमें से केवल 426 और 215 पदों के लिए सरकार की मंजूरी प्राप्त की गई है। कॉलेजों में वर्तमान में 939 शैक्षणिक पद और 958 अवैध गैर-शिक्षण पद हैं। ये पद प्रारंभ



से ही अवैध रूप से सृजित हैं, इस वजह से इन पदों पर की गई सभी नियुक्तियां (तदर्थ या स्थायी) अवैध हैं। इन कॉलेजों द्वारा अनियमितताओं के परिणामस्वरूप 1897 शिक्षण और गैर-शिक्षण कर्मचारियों को अवैध रूप से नियुक्त किया गया है। उन्होंने कहा कि यह सुनिश्चित करना कॉलेज प्राचार्य और प्रशासनिक अधिकारियों की जिम्मेदारी थी कि कानूनी प्रक्रियाओं का पालन किया जाए। हालांकि, मौजूदा कर्मचारियों को दंडित नहीं किया जा सकता है, लेकिन इन कॉलेजों के दोषी अधिकारियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जानी चाहिए।

कॉलेजों ने ऑडिट रिपोर्ट नहीं की प्रस्तुत आतिशी ने कहा कि उन्हें बताया गया है कि इन कॉलेजों ने ऑडिट रिपोर्ट भी प्रस्तुत नहीं की है। इन कॉलेजों को प्रदान किया गया धन सार्वजनिक धन है और सरकार कदाताओं के प्रति जवाबदेह है। ये कॉलेज उल्लंघन कर रहे हैं। सरकार के ऑडिट निदेशालय ने अपनी रिपोर्ट में इन 12 कॉलेजों में से 6 का विशेष ऑडिट शामिल किया है। यह 2020 में किया गया था। इसमें इन कॉलेजों की गंभीर अनियमितताएं सामने आई हैं। इन खामियों में सरकारी खजाने से सैकड़ों करोड़ रुपये का व्यय शामिल है। इसमें आचार्य नरेंद्र देव कॉलेज,

अदिति महाविद्यालय, शहीद सुखदेव कॉलेज ऑफ बिजनेस स्टडीज, डॉ. भीम राव अंबेडकर कॉलेज समेत कई कॉलेज शामिल हैं। नियमों की अनदेखी कर दिए करोड़ों के ठेके इन कॉलेजों में सुरक्षा और स्वच्छता कार्य के लिए भी नियमों का पालन किए बिना करोड़ों रुपये के ठेके दिए गए। दिल्ली सरकार के उच्च शिक्षा निदेशालय द्वारा अनुमोदित सहायता अनुदान जारी करने के लिए बही-खाते के बुनियादी लेखांकन मानदंडों और सहायता के पैटर्न के प्रावधान का भी पालन नहीं किया गया है।

परिवहन विशेष न्यूज़

शीत लहर के बीच राष्ट्रीय राजधानी में कोहरे की एक पतली परत छाई हुई है। घने कोहरे के कारण विजिबिलिटी काफी कम है, जिससे सड़कों पर गाड़ियों की रफ्तार सुस्त पड़ी है।

नई दिल्ली। राष्ट्रीय राजधानी में रविवार की सुबह एक और सर्द सुबह हुई, जब तापमान एकल अंक में दर्ज किया गया, जिससे यात्रियों को असुविधा हुई और कई उड़ानें और ट्रेनें विलंबित हुई। भारत मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) के अनुसार, दिल्ली-पालम पर दृश्यता रविवार को सुबह 2:00 बजे 400 मीटर से घटकर 2:30 बजे 100 मीटर हो गई और सुबह 3:00 बजे से यह और भी कम होकर 0 मीटर हो गई।

आईएमडी के मुताबिक, रविवार सुबह दिल्ली में न्यूनतम तापमान 8.5 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। आईएमडी ने कहा, 'आज सुबह 6:30 बजे उत्तर भारत के मैदानी इलाकों पंजाब से लेकर हरियाणा, दिल्ली, उत्तर प्रदेश, उत्तर-पश्चिमी राजस्थान और उत्तरी मध्य प्रदेश तक कोहरे की परत बहुत स्पष्ट रूप से दिखाई दे रही है।' मौसम विभाग ने कहा, 'दिल्ली, उत्तरी हरियाणा, पश्चिमी उत्तर प्रदेश, पश्चिमी मध्य

राम राज बहुत बड़ी चीज है, हम बहुत छोटे हैं, मगर... कैबिनेट टीम के साथ रामलीला का मंचन देखने पहुंचे सीएम केजरीवाल



दिल्ली सरकार की हिंदी अकादमी की ओर से प्यारे लाल भवन में चल रही संपूर्ण रामलीला का मंचन देखने मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल भी पहुंच गए। उनके साथ पूरी कैबिनेट की टीम भी पहुंची हैं साथ ही आम आदमी पार्टी (AAP) के कार्यकर्ता और नेता विधायक भी मौजूद हैं। रामलीला का मंचन शुरू होने से पहले मुख्यमंत्री को लेकर हम दिल्ली में सरकार चलाने की कोशिश कर रहे हैं।

नई दिल्ली। दिल्ली सरकार की हिंदी अकादमी की ओर से प्यारे लाल भवन में चल रही संपूर्ण रामलीला का मंचन देखने मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल भी पहुंच गए। उनके साथ पूरी कैबिनेट की टीम भी पहुंची हैं, साथ ही आम आदमी

पार्टी (AAP) के कार्यकर्ता और नेता, विधायक भी मौजूद हैं।

रामलीला का मंचन शुरू होने से पहले मुख्यमंत्री ने भगवान श्रीराम की आरती उतारी। संबोधन से पहले उन्होंने जय श्री राम का नारा लगाकर अपनी बात रखी।

उन्होंने कहा कि अयोध्या में कल भगवान श्री राम के मंदिर की प्राण प्रतिष्ठा होने जा रही है। यह हम सब के लिए बहुत खुशी की बात है। राम राज्य की अवधारणा को लेकर हम दिल्ली में सरकार चलाने की कोशिश कर रहे हैं। हम जनता को बेहतर शिक्षा, स्वास्थ्य आदि की सुविधा उपलब्ध करा रहे हैं। राम राज्य बहुत बड़ी चीज है, हम बहुत छोटे हैं, मगर हमारी कोशिश है कि हम उसी तरह से जनता की सेवा करें।



प्रदेश के अलग-अलग हिस्सों में घना से बहुत घना कोहरा देखा गया।

राष्ट्रीय राजधानी जाने वाली लगभग एक दर्जन यात्री ट्रेनें भी अपने निर्धारित समय से देरी से चल रही हैं। उत्तर रेलवे के अनुसार, घने कोहरे के कारण अमृतसर-नॉंदेड़ एक्सप्रेस, पुरी-नई दिल्ली पुरुषोत्तम एक्सप्रेस, अंबेडकरनगर-कटरा और मानिकपुर-निजामुद्दीन एक्सप्रेस जैसी लगभग 11 ट्रेनें देरी से चलीं। इसी तरह दिल्ली हवाईअड्डे पर भी लोग कई घंटों की देरी से चल रही अपनी उड़ानों का

ईंतजार करते दिखे। कुछ उड़ानें भी रद्द घोषित कर दी गईं, जिससे यात्रियों को असुविधा हुई।

आईएमडी ने 22 जनवरी को बहुत घने कोहरे की स्थिति की भविष्यवाणी की है। 27 जनवरी तक बाकी दिनों में कोहरे की स्थिति बनी रहने की संभावना है। दिल्ली में शीतलहर जारी रहने के कारण लोग खुद को गर्म रखने के लिए अलाव के पास बैठे दिखे। इस बीच शनिवार को उत्तर भारत के कई हिस्सों में कम दृश्यता दर्ज की गई, जिससे ट्रेन और हवाई यात्रा करने वाले यात्रियों को असुविधा हुई।

खराब गुणवत्ता के चिकित्सा उपकरण बनाने वाली कंपनियों पर शिकंजा कसेगी एसीबी, खोज शुरू



एसीबी यह पता कर रही है कि किन और कितनी कंपनियों के उपकरण अस्पतालों में सप्लाई हुए। इन उपकरणों की गुणवत्ता की जांच किस लैब या संस्था ने की। साथ ही इन्हें अस्पतालों में सप्लाई करने की अनुमति कैसे मिली।

नई दिल्ली। दिल्ली सरकार के छह अस्पतालों में खराब गुणवत्ता के चिकित्सा उपकरण सप्लाई करने के मामले में उपकरण बनाने वाली कंपनियों पर भ्रष्टाचार निरोधक शाखा (एसीबी) का शिकंजा कसेगा। एसीबी कंपनियों की कुंडली खंगालने में जुटी हुई है। एसीबी यह पता कर रही है कि किन और कितनी कंपनियों के उपकरण अस्पतालों में सप्लाई हुए। इन उपकरणों की गुणवत्ता की जांच किस लैब या संस्था ने की। साथ ही इन्हें अस्पतालों में सप्लाई करने की अनुमति कैसे मिली। जांच में यह भी पता चला है कि छह नहीं, बल्कि दिल्ली-एनसीआर के कई और अस्पतालों में भी खराब गुणवत्ता के चिकित्सा उपकरण सप्लाई किए हैं।

एसीबी के सूत्रों ने बताया कि छह अस्पतालों लोक नायक, एलबीएस, डीडीयू, एसजीएम, जेएसएस और जीटीबी से उपकरणों की खरीद से संबंधित दस्तावेज जब्त किए हैं। इन अस्पतालों में कई वर्षों से 13 फर्मों एमएस ब्रिज टेक्सटाइल, यत्र: सर्जिकल, बी सेल्यूसन, एसके सर्जिकल, वृष्टि टेक्नोलॉजीज, सननी इंटरप्राइसेस, एमएस दुर्गा सर्जिकल, एमएस भीष्मी सर्जिकल, भावना इंटरप्राइसेस, एमएसएसएस इंटरप्राइसेस, हाई टेक मेडिक्स प्राइवेट लिमिटेड, हाई

केयर ग्लोब्स और जॉर्ज सर्जिकल ने उपकरण सप्लाई किए।

इन फर्मों से भी एसीबी ने कई दस्तावेज जब्त किए हैं। पता चला है कि इन फर्मों ने छह अस्पतालों के साथ ही दिल्ली-एनसीआर के कई अन्य अस्पतालों में भी चिकित्सा उपकरण सप्लाई किए हैं। यह फर्म अलग-अलग उपकरण निर्माता कंपनियों से उपकरण लेती थीं। अधिकारियों का कहना है कि ऐसे उपकरणों की गुणवत्ता की जांच किस लैब और संस्था ने की। साथ ही अस्पतालों में सप्लाई के लिए उपकरणों को पास कैसे किया गया।

करोड़ों में हुआ भुगतान अधिकारियों ने बताया कि जिन फर्मों द्वारा अस्पतालों में चिकित्सा उपकरण सप्लाई किए गए हैं, उन्हें भुगतान करोड़ों में किया गया है। सभी छह अस्पतालों में उपकरणों की खपत अधिक होती है। ऐसे में सप्ताह में दो बार उपकरण सप्लाई किए जाते थे। एक बार सप्लाई किए गए उपकरण का भुगतान 25 से 30 लाख रुपये का प्रत्येक अस्पताल से हुआ है। इस तरह इन फर्मों को करोड़ों रुपये का भुगतान किया गया है।

पांच जनवरी को दर्ज की गई एफआईआर गत पांच जनवरी को इस मामले में दिल्ली सरकार के डिप्टी सेक्रेटरी हेल्थ एंड फैमिली वेलफेयर विभाग की शिकायत पर एसीबी में भ्रष्टाचार की विभिन्न धाराओं में एफआईआर दर्ज की गई थी।



लॉन्च से पहले दिखी महिंद्रा की इलेक्ट्रिक कार की झलक, जानिए किन खूबियों के साथ होगी एंट्री

Mahindra XUV.e8 इलेक्ट्रिक गाड़ी के प्रोटोटाइप की झलक देखने को मिली है यह XUV700 पर आधारित एक इलेक्ट्रिक संस्करण है। यह कंपनी के विनिर्माण सुविधा में देखा गया है। जो तस्वीरें आई हैं उनसे स्पष्ट होता है कि इसका लुक XUV700 के साथ समानता रखेगा। हालांकि कुछ मामलों में ये बिल्कुल परिवर्तित होने वाली है। आइए इसके बारे में जानते हैं।

नई दिल्ली। महिंद्रा ने हाल ही में अपने वाहन लाइनअप में विस्तार का संकेत देते हुए भारतीय बाजार में XUV400 प्रो को पेश किया है। अब कंपनी की एक और नई गाड़ी को लेकर खबरें आना शुरू हो चुकी हैं। वर्तमान समय में कंपनी इलेक्ट्रिक सेगमेंट के दृष्टिकोण से काम कर रही है। हाल ही में महिंद्रा की आगामी XUV.e8 का परीक्षण प्रोटोटाइप देखने को मिला है। आइए इसके बारे में जान लेते हैं।

महिंद्रा की जिस इलेक्ट्रिक गाड़ी के प्रोटोटाइप की झलक देखने को मिली है वह XUV700 पर आधारित एक इलेक्ट्रिक संस्करण है। यह कंपनी के विनिर्माण सुविधा में देखा गया है। जो तस्वीरें आई हैं उनसे स्पष्ट होता है कि इसका लुक XUV700 के साथ समानता रखेगा। हालांकि कुछ मामलों में ये बिल्कुल परिवर्तित होने वाली है।

सामने आया प्रोटोटाइप

प्रदर्शित छवि में XUV.e8 प्रोटोटाइप के साथ एक मजबूत समानता दिखाती है। आगामी गाड़ी में नए डिजाइन वाले अलॉय व्हील दिखाई देते हैं और बंपर का डिजाइन भी पूरी तरह से बदला हुआ दिखाई देता है। लेकिन तस्वीर से गाड़ी के बैक प्रोफाइल के बारे में कोई



संकेत नहीं मिलता है। इलेक्ट्रिक गाड़ी की इस तस्वीर में एक नया एयर डैम और हेडलैम्प के लिए वर्टिकली स्टेक्ड होल दिखाते हैं।

इस प्लेटफॉर्म पर आधारित होगी गाड़ी

महिंद्रा की आगामी XUV.e8 इलेक्ट्रिक गाड़ी INGLIO प्लेटफॉर्म पर निर्मित पहला इलेक्ट्रिक वाहन बनने के लिए तैयार है। आईएनजीएलओ प्लेटफॉर्म बहुमुखी है और 4.3 मीटर से लेकर 5 मीटर तक के वाहनों के लिए

आधार के रूप में काम कर सकता है।

इस गाड़ी की डाइमेंशन की बात करें तो 4,740 मिमी लंबाई, 1,900 मिमी चौड़ाई और 1,760 मिमी ऊंचाई होने का अनुमान लगाया जा रहा है। व्हीलबेस 2,762 मिमी होने की उम्मीद है।

लॉन्च डेट और बैटरी पैक

इस गाड़ी की लॉन्च डेट को आधिकारिक तौर पर स्पष्ट नहीं किया गया है। लेकिन Mahindra

XUV.e8 का निर्धारित लॉन्च दिसंबर 2024 में होने की उम्मीद है। संभावना है कि आगामी इलेक्ट्रिक गाड़ी में दो प्रकार के बैटरी पैक प्रदान किए जाएंगे। जिन्हें ब्लेड और प्रिजमैटिक नाम दिया गया है।

इनकी क्षमता 60 से 80 किलोवाट तक होगी और 175 किलोवाट की फास्ट-चार्जिंग क्षमता मिलेगी। इसमें जो बैटरी मिलेगी वह फास्ट चार्जिंग के माध्यम से 30 मिनट से भी कम समय में 80% चार्ज हो सकती है।

इसलिए सर्दियों में कार की खिड़कियों पर जमती है फॉग, बचने के लिए अपनाएं ये तरीके

ऐसा आमतौर पर सर्दियों या फिर बारिश के मौसम में देखने को मिलता है। जब हम गाड़ी से मिरर बंद करके सफर कर रहे होते हैं तो उसमें कार्बनडाई ऑक्साइड जमा हो जाती है और ऊपर से कार में लगा शीशा भी ठंडा होता है तो वह कुछ समय बाद यहां फॉग के रूप में जमने लगता है।

नई दिल्ली। सर्दियों के मौसम में हमें खुद ख्याल रखना बहुत जरूरी होता है और इसे ज्यादातर लोग बखूबी करते भी हैं। लेकिन जब बात अपने वाहनों का ख्याल रखने की आती है, तो इसमें कुछ लोग खरे नहीं उतर पाते हैं। खासतौर से सर्दियों के मौसम में गाड़ी का ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है। आज के इस लेख में हम बताने वाले हैं कि ठंड के मौसम में कार के शीशों पर भाप क्यों जमती है और इससे बचने के लिए क्या तरीके अपनाने चाहिए।

क्यों जमती है भाप

सबसे पहले जानते हैं कि कार के मिरर पर भाप क्यों जमती है। दरअसल ऐसा आमतौर पर सर्दियों या फिर बारिश के मौसम में देखने को मिलता है। जब हम गाड़ी से मिरर बंद करके सफर कर रहे होते हैं तो उसमें कार्बनडाई ऑक्साइड जमा हो जाती है और ऊपर से कार में लगा शीशा भी ठंडा होता है तो वह कुछ समय बाद यहां फॉग के रूप में जमने लगता है।

तापमान में फर्क आने के कारण भी ऐसा देखा जाता है। अगर किसी के साथ होता है तो इससे विजिबिलिटी बिल्कुल कम हो जाती है और दुर्घटना होने की संभावना बढ़ जाती है।

बचाव करने का तरीका

इससे बचने के लिए आप कुछ तरीकों को अपना सकते हैं। जिनके बारे में हम नीचे बता रहे हैं।

ब्लोअर की सेटिंग- सर्दियों में ऐसी परेशानी होने पर ब्लोअर पर विंडशील्ड को सेट कर सकते हैं जिससे काफी हद तक ये खत्म हो जाती है।

एसी को कर दें ऑन- सर्दियों के मौसम में एसी कोई नहीं ऑन करता है। लेकिन कुछ मिनटों के लिए एसी ऑन हो जाती है। तो कार के शीशों जमी हुई फॉग कम हो जाती है और इससे विजिबिलिटी भी सही हो जाती है।

हल्की सी खिड़की कर दें ओपन- सर्दियों में कार की खिड़कियों पर जमी फॉग को खत्म करने के लिए आप हल्की सी खिड़की में लगे शीशे को खोल सकते हैं। ऐसा करने से गाड़ी के भीतर ऑक्सीजन जाती है और कुछ ही मिनटों में प्रोब्लम खत्म हो जाती है।

डिफॉगर का करें इस्तेमाल- गाड़ी की खिड़कियों पर जमी धुंध की परत को कम करने के लिए डिफॉगर का यूज करना आपके लिए लाभदायक साबित हो सकता है। डिफॉगर फ्रंट और रियर दोनों के लिए ही आते हैं।

2025 होंड सिविक हाइब्रिड के डिजाइन से हटा पर्दा, जानिए किन फीचर्स के साथ होगी लॉन्च?



2025 Honda Civic Hybrid में फ्रंट डिजाइन को दोबारा से डिजाइन किया गया है। पहले की तुलना में बड़ी स्पोर्टियर ग्रिल और मोडिफिकेशन के साथ हेडलाइट्स देखने को मिली है। फ्रंट में जो बंपर है उसे भी आकर्षक डिजाइन के साथ बदलावों के साथ पेश किया गया है। तस्वीरों में अपडेटेड टेल लैंप प्रदर्शित किए गए हैं। आइए इसके बारे में जानते हैं।

नई दिल्ली। दिग्गज जापानी वाहननिर्माता कंपनी होंडा ने 2025 Honda Civic Hybrid का ग्लोबल स्तर पर अनावरण किया है। इसे कई महत्वपूर्ण बदलावों के साथ दोबारा लाया गया है। बता दें पहली बार ये गाड़ी भारत में 2006 में लॉन्च की गई थी।

हालांकि 2020 में इसे डिस्कंटीन्यू कर दिया गया था। कंपनी ने यह फैसला देशभर में सेडान की कम होती हुई मांग को देखते हुए लिया था, हालांकि अब कंपनी ने एक बार फिर इसे ग्लोबल स्तर पर पेश किया है। चलिए इसके बारे में जान लेते हैं।

2025 Honda Civic पावरट्रेन
इस गाड़ी को आगामी महीनों में हाइब्रिड पावरट्रेन के साथ पेश किया जाएगा। उम्मीद है कि ये

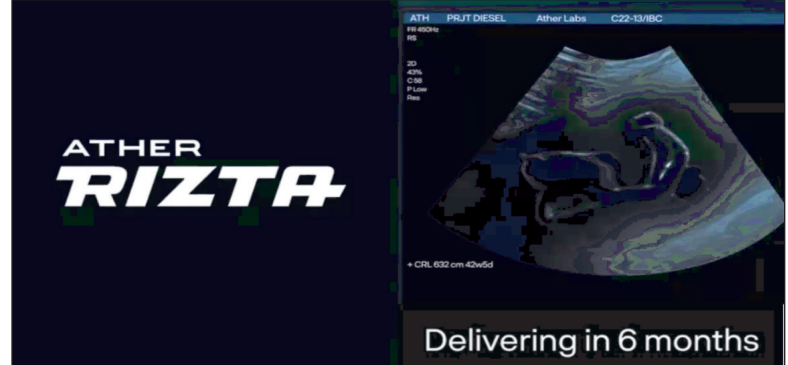
CR-V पर ही आधारित होगा लेकिन इसकी क्षमता हो सकती है। इसमें 1.5 लीटर पेट्रोल इंजन नियमित मॉडल्स के लिए दिया जा सकता है। वर्तमान में वैश्विक स्तर पर आने वाली होंडा सिविक 2.0 लीटर और 1.5 लीटर इंजन दिया जाता है।

एक्सटीरियर और इंटीरियर
गाड़ी में फ्रंट डिजाइन को दोबारा से डिजाइन किया गया है। पहले की तुलना में बड़ी स्पोर्टियर ग्रिल और मोडिफिकेशन के साथ हेडलाइट्स देखने को मिली है। फ्रंट में जो बंपर है उसे भी आकर्षक डिजाइन के साथ बदलावों के साथ पेश किया गया है। तस्वीरों में अपडेटेड टेल लैंप प्रदर्शित किए गए हैं।

इंटीरियर की बात करें तो इसके बारे में कंपनी की तरफ से जानकारी नहीं दी गई है। लेकिन उम्मीद है कि इसमें पहले की तुलना में कई आधुनिक फीचर्स को जोड़ा जाएगा। इसमें नया इन्फोटेनमेंट सिस्टम देखने को मिल सकता है।

भारत में कब होगी लॉन्च
पहले इस गाड़ी को यूएस के मार्केट्स में लॉन्च किया जाएगा और उसके बाद अन्य बाजारों में ये दस्तक देगी। हालांकि भारत में लॉन्च को लेकर कोई भी जानकारी नहीं है।

Ather लेकर आएगी एक नया फैमिली इलेक्ट्रिक स्कूटर, X पर शेयर किया गया टीजर



X पर जारी किए टीजर वीडियो से संकेत मिलता है कि ये इलेक्ट्रिक स्कूटर जल्द ही भारत में लॉन्च किया जाएगा। एथर Rizta के वीडियो के साथ स्पष्ट किया गया है कि अगले 6 महीनों के भीतर इसकी डिलीवरी शुरू हो जाएगी। बता दें इस टीजर वीडियो को एथर के को-फाउंडर और सीईओ तरुण मेहता ने X पर शेयर किया है।

नई दिल्ली। एथर एनजी भारत के इलेक्ट्रिक दोपहिया सेगमेंट में अच्छी पहचान रखती है। कंपनी ने खासतौर से स्कूटर लॉन्च करने के मामले में तो अपना अलग ही वर्चस्व स्थापित किया है। इन दिनों भी कंपनी एक नए इलेक्ट्रिक स्कूटर पर काम कर रही है। इसको Ather Rizta नाम दिया गया है। इसके बारे में कंपनी के को-फाउंडर और सीईओ ने X पर जानकारी शेयर की है। आइए इसके बारे में जान लेते हैं।

जारी किया गया टीजर

X पर जारी किए टीजर से वीडियो से संकेत मिलता है कि ये इलेक्ट्रिक स्कूटर जल्द ही भारत में लॉन्च किया जाएगा। एथर Rizta के वीडियो के साथ स्पष्ट किया गया है कि अगले 6 महीनों के भीतर इसकी डिलीवरी शुरू हो जाएगी। बता दें इस टीजर वीडियो को एथर के को-फाउंडर और

सीईओ तरुण मेहता ने X पर शेयर किया है।

तरुण मेहता ने क्या कहा

इस वीडियो साझा करते हुए तरुण मेहता ने कहा रिज्ठा के साथ हम आराम और सुरक्षा को प्रमुखता दे रहे हैं। हमारी टीम इस पर बीते काफी समय से काम कर रही है। इसके साथ कुछ अद्भुत एकीकरण किए गए हैं, जो इसे इंडस्ट्री में बाकी से अलग कर देते हैं। आगामी रिज्ठा स्कूटर गुणवत्ता और विश्वसनीयता के मामले में ग्राहकों की उम्मीदों पर खरा उतरेगा।

आगे इन्होंने कहा कि हम एथर सामुदायिक दिवस समारोह 2024 में एथर रिज्ठा का अनावरण करने की प्लानिंग कर रहे हैं। बता दें हाल ही में कंपनी के द्वारा एथर Apex इलेक्ट्रिक स्कूटर को 1.89 लाख रुपये की कीमत में लॉन्च किया गया है।

लॉन्च डेट अपडेट

Ather Rizta की लॉन्च डेट को लेकर कोई जानकारी नहीं दी गई है। लेकिन उम्मीद की जा रही है कि इसे आगामी महीनों में भारत में लॉन्च किया जा सकता है। टीजर वीडियो से पता चलता है कि इसमें व्यापक बॉडी संरचना दी जाएगी। जिसका मतलब है कि इसमें सीट का आकार बड़ा हो जाएगा। ये भी उम्मीद है कि इस आगामी स्कूटर को पूरी तरह नए प्लेटफॉर्म पर तैयार किया गया है।

सर्दियों में इलेक्ट्रिक वाहनों से अधिक रेंज प्राप्त करने के लिए अपनाएं ये तरीके, मुश्किल में होगा बहुत फायदा



सर्दियों के मौसम में ईवी चार्जिंग स्टेशन ढूँढने और वहां इलेक्ट्रिक वाहन को रिचार्ज करने में बहुत दिक्कत आती है। ऐसे में इलेक्ट्रिक वाहन की रेंज कई लोगों के लिए चिंता का विषय बन जाती है। यहां कुछ ऐसे तरीके बताने वाले हैं जिन्हें फॉलो करके आप इस मौसम में ईवी से अधिकतम रेंज प्राप्त कर सकते हैं।

नई दिल्ली। भारतीय ऑटोमोबाइल मार्केट में इलेक्ट्रिक वाहनों की डिमांड जमकर देखी जा रही है और यही वजह है कि ये सेगमेंट तेजी से वृद्धि कर रहा है। वर्तमान समय में ग्राहक

सहूलियत को ध्यान में रखते हुए ईवी को ही तरजीह दे रहे हैं। लेकिन कई बार इनकी वजह से परेशानी भी आती है।

जैसे कि सर्दियों के मौसम में ईवी चार्जिंग स्टेशन ढूँढने और वहां इलेक्ट्रिक वाहन को रिचार्ज करने में बहुत दिक्कत आती है। ऐसे में इलेक्ट्रिक वाहन की रेंज कई लोगों के लिए चिंता का विषय बन जाती है, खासकर सर्दियों के महीनों में तो ये परेशानी बहुत बड़ी होती है। इस मौसम में बैटरी पैक भी ढंग से काम नहीं करते हैं। हम यहां कुछ ऐसे तरीके बताने वाले हैं जिनसे इस मौसम में आप अच्छी रेंज प्राप्त कर सकते हैं।

ईवी को प्लग इन करें और ग्री-होट करें

ईवी वाहन से सफर करने से पहले उसे गर्म करना एक जरूरी प्रक्रिया होती है और ऐसे में जब गाड़ी को फुल चार्ज करने के बाद चलाया जाता है तो बैटरी जल्द खत्म हो जाती है। घर पर

इलेक्ट्रिक वाहन को प्लग इन करते समय उसे पहले से गर्म करना रेंज बढ़ाने के लिए एक महत्वपूर्ण कदम माना जाता है।

इसके बजाय ग्रिड से बिजली का उपयोग करके कार को गर्म करने का मतलब है कि बैटरी दबाव में नहीं है। इसका मतलब यह भी है कि आप फुल चार्ज वाले वाहन में आसानी से सफर कर सकते हैं।

ईको मोड में स्लो करें ड्राइव

सर्दियों के मौसम में ईवी से अधिकतम रेंज प्राप्त करने के लिए ये एक आसान तरीका है। तेज ड्राइव करने से बैटरी पैक जल्दी खत्म होता है, तो ऐसे में आपको सुनिश्चित करना चाहिए कि गाड़ी को ईको मोड में स्लो ड्राइव किया जाए। ईवी में कई सारे ड्राइविंग मोड आते हैं। लेकिन ईको मोड में धीरे ड्राइविंग करने से रेंज पर फर्क पड़ता है।

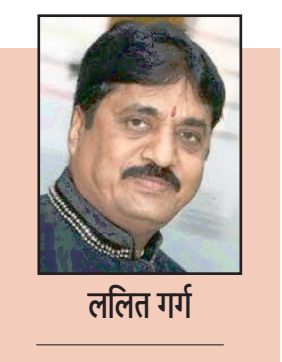
बैटरी रखें चार्ज

अधिकतम रेंज सुनिश्चित करने के लिए आपको ईवी को चार्ज रखना चाहिए। अधिकांश जानकारी के द्वारा सलाह दी जाती है कि वह वाहन को 20 से 80 प्रतिशत के बीच चार्ज रखें और यदि जरूरत हो तो उसे फुल चार्ज करके रख सकते हैं। बैटरी पैक का फुल चार्ज होना अधिकतम रेंज सुनिश्चित करता है।

टायरों की नियमित देखभाल

टायरों का नियमित रूप से देखभाल करने का तरीका ईवी और आईसीई दोनों ही प्रकार के वाहनों पर अप्लाई होता है। आईसीई वाहनों में अगर टायर में हवा में कम हो जाती है तो इसका सीधा असर माइलरेज पर पड़ता है ठीक इसी तरह ईवी वाहनों में लगे पहियों पर प्रेशर पड़ता है तो इससे रेंज प्रभावित होती है। इसलिए टायरों की देखभाल नियमित रूप से देखभाल करनी चाहिए।

स्कूली शिक्षा की चुनौतियों को सरकार को गंभीरता से लेना होगा



ललित गर्ग

चिंता की बात यह भी है कि नई शिक्षा नीति में खास तौर से स्कूली शिक्षा की गुणवत्ता में व्यापक सुधार के प्रावधान की बातें बहुत हो रही हैं, लुभावनी योजनाएं बन रही हैं, लेकिन उनके परिणाम जमीन पर उतरते हुए नजर नहीं आ रहे हैं।

नया भारत एवं विकसित भारत को निर्मित करने का मुख्य आधार शिक्षा है, लेकिन भारत की ग्रामीण शिक्षा को लेकर आये एनुअल स्टेट्स ऑफ एजुकेशन रिपोर्ट (ग्रामीण) 2023 चिन्ताजनक एवं चुनौतीपूर्ण है। इस सर्वे में ग्रामीण भारत में छात्रों की स्कूली शिक्षा और सीखने की स्थिति की तस्वीर बयां की गई है, ग्रामीण शिक्षा की इन निराशाजनक स्थितियों पर गौर करना जरूरी है। यह सर्वे 26 राज्यों के 28 जिलों में किया गया और 34,745 युवाओं तक इस सर्वे की पहुंच रही। ग्रामीण छात्रों ने तो ज्य एवं सच्चाई व्यक्त की है, उसके अनुसार 14 से 18 आयु वर्ग के बच्चे अपनी क्षेत्रीय भाषा में दूसरी कक्षा के स्तर तक का पाठ नहीं पढ़ पाते। इस उम्र के तीसरी-चौथी क्लास के गणित के सामान्य से प्रश्नों को हल न कर सके तो यह कोई अच्छी स्थिति नहीं कही जा सकती। ग्रामीण युवाओं की पसंद विज्ञान एवं तकनीकी विषयों की बजाय आर्ट्स विषय ही होना, शिक्षा के प्रति उषेक्षा एवं उदासीनता को ही दर्शा रहा है। समस्या गणित या भाषा नहीं है, ग्रामीण क्षेत्रों की पढ़ाई में यह पिछड़ापन अपने देश के लिए कोई नई बात नहीं। यह चुनौती बड़ी इसलिए है कि नवीन शिक्षा नीति घोषित होने के बावजूद स्कूली पढ़ाई की नियमित प्रक्रिया में इसका इलाज नहीं तलाश गया है। जाहिर है, विशेष प्रयास करने पड़ेंगे, ग्रामीण एवं पिछड़े क्षेत्रों में शिक्षा को प्राथमिकता देनी होगी अन्यथा दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी इकोनमी बनने की राह पर बंद रहे देश के लिये यह चुनौती एक अंधेरा ही है।

चिंता की बात यह भी है कि नई शिक्षा नीति में खास तौर से स्कूली शिक्षा की गुणवत्ता में व्यापक सुधार के प्रावधान की बातें बहुत हो रही हैं, लुभावनी योजनाएं बन रही हैं, लेकिन उनके परिणाम जमीन पर उतरते हुए नजर नहीं आ रहे हैं। यह हमारी नीतियों की पोल खोल रहा है या नीति-निर्माता की सोच में धुंधलापन है? जिंदगी का गुणा-भाग सिखाने वाली शिक्षा में जब बच्चों को गणित की सामान्य जोड़-बाकी भी नहीं आ पा रही हो तो इसे क्या कहेंगे? यही ना कि स्कूली शिक्षा के प्रसार की बातें भले ही जोर-शोर से की जा रही हों लेकिन इनमें सुविधाएं अपर्याप्त हैं या नई शिक्षा नीति को बनाने में कोई कमी है। यह भी हो सकता है कि साधनों के अभाव एवं दक्ष-प्रशिक्षित शिक्षकों की कमी के कारण हम नई शिक्षा नीति को प्रभावी ढंग से लागू नहीं कर पा रहे हैं। बेहतर शिक्षा देने का हमारा लक्ष्य कहीं-ना-



कहीं भटका हुआ है।

इस सर्वे रिपोर्ट में गांवों की सरकारी व निजी शिक्षण संस्थाएं दोनों के बच्चों को शामिल किया गया है। यही नहीं इस सर्वे में जिन विद्यार्थियों को शामिल किया गया, उनमें 90 फीसदी से ज्यादा ने सोशल मीडिया का इस्तेमाल किया है। स्मार्ट फोन का इस्तेमाल मनोरंजन के लिए ज्यादा और पढ़ाई के लिए कम होने लगा है। साफ है शिक्षा के प्रसार के लिए मोबाइल व कम्प्यूटर जैसे उपकरणों का इस्तेमाल सकारात्मक रूप से नहीं हो पा रहा है। अधिकांश बालक-बालिकाएं कम्प्यूटर या मोबाइल के माध्यम से पढ़ाई-लिखाई में फिसलू नजर आते हैं। हालात बदलने के लिए न केवल प्रशिक्षित शिक्षकों की स्कूलों में भर्ती जरूरी है, बल्कि दूर-दराज के इलाकों में भी शिक्षा की पहुंच को आसान किया जाना भी अपेक्षित है। देश-दुनिया ने कोरोना महामारी की जबर्दस्त चुनौती झेली है। खासकर ग्रामीण क्षेत्र के बच्चों की पढ़ाई तो कोरोना काल में लगभग ठप हो गई थी। ऐसे दौर में जब पहले ही बच्चों को उच्च शिक्षा के लिए कठिन प्रतियोगी एवं चुनौतियों सामना करना पड़ रहा है, उनकी नींव को कमजोर रखना चिंताजनक है। जिम्मेदारी सरकारों की ज्यादा है, जिन्हें इस दिशा में अभी काफी काम करना है। शिक्षण संस्थाओं के प्रसार की दिशा में भले ही हम प्रगति कर रहे हों, लेकिन यह साफ है कि शिक्षा डिजिटल तकनीक माध्यम से देने में हम असफल रहे हैं। सर्वे में एक और खास बात निकलकर सामने आई है कि वोकेशनल ट्रेनिंग में अभी ग्रामीण युवा पीछे हैं। सर्वे में शामिल युवाओं में केवल 5.6 प्रतिशत ही वोकेशनल ट्रेनिंग ले रहे हैं। इसी रिपोर्ट से यह भी

पता चलता है कि करीब एक तिहाई बच्चे 12वीं से आगे नहीं पढ़ते। लड़कों के मामले में ड्रॉप आउट की सबसे बड़ी वजह रुचि की कमी पाई गई तो लड़कियों के मामले में पारिवारिक मजबूरी। आधुनिक शिक्षा के सामने आज अनेक चुनौतियां हैं। छात्र जहां अनेक कारणों से बीच में ही पढ़ाई छोड़ देने को मजबूर है, वही कुछ छात्र शिक्षा की चुनौतियों को झेल नहीं पाने के कारण आत्महत्या तक कर रहे हैं। जबकि हमारी शारीरिक, मानसिक, भौतिक और आध्यात्मिक शक्तियों तथा क्षमताओं का निरंतर सामंजस्यपूर्ण विकास करके हमारे स्वभाव को परिवर्तित करने का सशक्त माध्यम है। हमने प्राचीन शिक्षा प्रणाली की इन विशेषताओं को भूला दिया है। आजादी के बाद से चली आ रही शिक्षा प्रणाली में शिक्षालय मिशन न होकर व्यवसाय बन गया था। इस बड़ी विसंगति को दूर करने की दृष्टि से वर्तमान शिक्षा नीति में व्यापक चिन्तन-मंथन किया गया है, लेकिन उसका असर सामने न आना हमें शिक्षा पर नये सिरे से सोचने को मजबूर कर रहा है। भले ही यह आशा की जा रही है कि नयी शिक्षा नीति में शिक्षा की इन कमियों एवं अपूर्णताओं के दूर होने संभावनाएं हैं। लेकिन इसके लिये आधुनिक शिक्षा एवं शिक्षकों को समग्र दृष्टि से परिपक्व बनाना होगा, तभी शिक्षा की कमियां दूर हो सकेंगी और नयी शिक्षा नीति के प्रभावी परिणाम आ सकेंगे। अन्य कलाओं की भांति शिक्षण भी एक महत्वपूर्ण कला है, शिक्षक उस कलाकार के समान होता है, जो अनागढ़ पथर को तराशकर पूज्य प्रतिमा एवं समग्र व्यक्तित्व का निर्माण करता है। यही शिक्षक छात्रों में जटिल शिक्षा की चुनौतियों को स्वीकार करने

के लिये तैयार कर सकते हैं। वर्तमान में शिक्षण-कौशल एवं शिक्षण विधियों पर बहुत अनुसंधान हो रहा है। एक अध्यापक स्रष्टा की भांति समाज की भावी पीढ़ी का निर्माण करके समाज द्वारा उत्पन्न शून्य को भरने का प्रयत्न कर सकता है, यदि उसके दायित्व में कमी रहती है तो उसे क्षम्य नहीं माना जा सकता। सच्ची शिक्षा-संस्कृति इंजीनियरों और टेकनीशियनों पर नहीं, अपितु शिक्षकों पर आधारित होती है। अब शिक्षक एवं शिक्षा-नीति एक क्रांतिकारी बदलाव की ओर अग्रसर हो। शिक्षक एवं शिक्षा का वास्तविक लक्ष्य अब प्राप्त हो। अनेकानेक विशेषताओं के बावजूद अब तक शिक्षक का पद धुंधला रहा था। जैसा कि महात्मा गांधी ने कहा था-एक स्कूल खुलेगी तो सौ जेलें बंद होंगी। पर उल्टा होता रहा है। स्कूलों की संख्या बढ़ने के साथ जेलों के स्थान छोटे पड़ते गये हैं। जेलों की संख्या भी उसी अनुपात में बढ़ रही है। स्पष्ट है-हिंसा और अपराधों की वृद्धि में मैकाले की शिक्षा प्रणाली एवं शिक्षक भी एक सीमा तक जिम्मेदार है। शिक्षा के प्रति छात्रों में जुनून एवं जोश पैदा न होना शिक्षा नीति की बड़ी खामी है। शिक्षा समग्रता से छात्रों का जीवन-निर्माण नहीं कर पा रही है, यही कारण है कि अशिक्षित और मूर्ख की अपेक्षा शिक्षित और बुद्धिमान अधिक अपराध करते रहे हैं। पारिवारिक और सामाजिक जीवन में जो तनाव, टकराव और बिखराव की घटनाएं घटित होती रही हैं, उसके मूल में संकीर्णता और ईर्ष्या की मनोवृत्ति भी एक बड़ा कारण है। व्यक्तित्व का टकराव भी इसी कारण बढ़ा है। क्या कारण है कि नयी पीढ़ी के निर्माण में ऐसी जटिलियों के बावजूद सरकारें कुंभकरण निद्रा में रही, शिक्षक क्यों नहीं एक सर्वांगीण गुणों वाली पीढ़ी का निर्माण कर पाए? इसका कारण दूषित राजनीतिक सोच रही है। मानव ने ज्ञान-विज्ञान में आश्चर्यजनक प्रगति की है। परन्तु अपने और औरों के जीवन के प्रति सम्मान में कमी आई है। विचार-क्रान्तियां बहुत हुईं, किन्तु आचार-स्तर पर क्रांतिकारी परिवर्तन कम हुए। शान्ति, अहिंसा और मानवाधिकारों की बातें संसार में बहुत हो रही हैं, किन्तु सम्यक-आचरण का अभाव अखरता है। अब नयी शिक्षा नीति के माध्यम से सम्यक चरित्र, सम्यक सोच एवं सम्यक आचरण का निर्माण हो, ग्रामीण क्षेत्रों में शिक्षा के प्रति आकर्षण पैदा हो, विश्व गुरु एवं दुनिया की आर्थिक महाशक्ति बनने वाले भारत को विकास यात्रा पर एक धुंधलका बना रहेगा।



रामानंद सागर के मशहूर धारावाहिक 'रामायण' में राम की भूमिका निभाकर घर-घर में पहचान बनाने वाले अरुण गोविल का कहना है कि भगवान राम भारत की संस्कृति और इसकी पहचान के अभिन्न अंग हैं। रामायण में भगवान राम की भूमिका निभाने वाले अभिनेता अरुण गोविल को उनकी सह-कलाकार दीपिका चिखलिया के साथ इस भव्य कार्यक्रम के लिए आर्मीब्रिट किया गया है। दीपिका चिखलिया ने धारावाहिक में माता सीता की भूमिका निभाई थी। अरुण गोविल ने कहा कि रंभगवान राम हमारे देश के गौरव, संस्कृति की पहचान और स्वाभिमान हैं। भगवान राम के चरित्र में साहस, गंभीरता, विचारशीलता, बड़ों को दिया जाने वाला सम्मान ... सब कुछ है। अभिनेता ने कहा कि वह मशहूर धारावाहिक में भगवान राम की भूमिका निभाने के लिए पहली पसंद नहीं थे। उन्होंने कहा, हमें शुरुआत में ही रामानंद सागर जी से कहा था कि मैं केवल भगवान राम का किरदार निभाना चाहता हूं... मुझे रिजेक्ट कर दिया गया और यह

भूमिका किसी और को ऑफर की गई। लेकिन बाद में मुझे इस भूमिका के लिए वापस बुलाया गया।" रामायण ने गोविल को प्यार और पहचान दी, लेकिन इसके बाद उन्हें भूमिकाएं मिलनी कम हो गईं क्योंकि फिल्म निर्माताओं के लिए उन्हें किसी अलग भूमिका में कल्पना करना मुश्किल था। हालांकि, अभिनेता ने कहा कि किसी अन्य किरदार ने उन्हें इस स्तर का सम्मान नहीं दिलाया होता। रामायण में अपनी भूमिका के बारे में गोविल ने कहा कि रंभ्रोफेशनल लाइफ में इसके (रामायण) कई फायदे और नुकसान थे। उस वक़्त मैं फिल्मों में अच्छा काम कर रहा था, लेकिन इसके बाद मैं फिल्मों में काम नहीं कर पाया। उस वक़्त मुझे लगा कि यह मेरे लिए घाटा हो गया है लेकिन अब अहसास होता है कि अगर मैंने 500 फिल्मों भी की होतीं, तब भी मुझे जो प्यार और सम्मान मिलता है वह नहीं मिल पाता।" रामानंद सागर के बेटे प्रेम सागर ने प्राण प्रतिष्ठा समारोह को रंभेतिहासिकर बताया।

राय अयोध्या- भारत के शक्ति तत्व की प्राण प्रतिष्ठा

अयोध्या का हर कण हर कोना सज गया है। रातों रात सड़के नयी बन गयीं, दुकानें चौड़ी हो गयीं, दस दस फीट पीछे कर दीं, आश्रम मठ नये कलेवर नयी सज्जा, नये निर्माण से अलंकृत हो गये, अयोध्या महाराज का महल अयोध्याकालीन महल लगने लगा, राम जन्मभूमि पथ स्वर्णानुकुल भव्यता ले रहा है। अयोध्या की उन गलियों से गुजरते हुए जहां इन आँखों ने नब्बे बयानबने में हिंदू नेताओं की हिंदू पुलिस द्वारा रक्तर्ंजित कारसेवक संहार देखा था आज भी सिहरन होती है, आँखें विस्फारित हो कर राम शब्द कोठारी के चित्र देखती हैं उनके अधरों से निकल जय सिया राम के स्वर सुनायी देते हैं। मैं यहीं आते ही मणिरामदास छावनी के प्रमुख, राम आंदोलन के महा सेनापति पूज्य महंत नृत्य गोपाल दास जी से मिली, आशीर्वाद लिया। व पहचान गये। रामभद्राचार्य जी, पूज्य जयदेव राम जी, सालासर बालाजी के सिद्धेश्वर महाराज, सर्व कांय प्रमुख चंपत राय, और संपूर्ण राम मंदिर तीर्थ क्षेत्र के महिमावान प्रमुख संत पूज्य गोविंद गिरि जी महाराज से तो रात्रि साढ़े दस बजे भेंट हुई। रात दिन काम और अविश्राम जीवन। राम जी की शक्ति है। स्वामी गोविंद गिरि ने ठीक कहा- इस जन्मभूमि को लेने में हिंदुओं को पाँच सौ साल क्यों लगे ? क्योंकि हिंदू के मानस में राष्ट्र तथा धर्म का समन्वय नहीं था। शिवाजी के विरूद्ध औरंगजेब के लिये शिव भक्त मिर्जा राजा जय सिंह लख, शिवाजी के तेरह सगे संबंधी उनके विरुद्ध मुगल सेना में थे। गत सौ वर्षों में पहली बार विवेकानंद तथा डॉ हेडगेवार ने देश के साथ धर्म का चैतन्य जागृत किया तो राम मंदिर बना। अब काशी और मथुरा सहित अन्य भग्न काराबद्ध आक्रांत मंदिर वापस लिए बिना हिंदू रुकेगा नहीं। अयोध्या का हर कण हर कोना सज गया है। रातों रात सड़के नयी बन गयीं, दुकानें चौड़ी हो गयीं, दस दस फीट पीछे कर दीं, आश्रम मठ नये कलेवर नयी सज्जा, नये निर्माण से अलंकृत हो गये, अयोध्या महाराज का महल अयोध्याकालीन महल लगने लगा, राम जन्मभूमि पथ स्वर्णानुकुल भव्यता ले रहा है। सब कुछ स्वर्ण क। चिकोटी काटें तब विश्वास हो। हर कोने चौहारे पर आंग्र से लेकर पंजाब दुर्ग्यआण मंदिर के मुफ्त चाय भोजन के 24 घंटा लंगर चल रहे हैं। हजारों स्त्री पुरुष गोद में बच्चे हाथों में कपड़ों कंबल के थैले लिये चले आ रहे हैं। राम लला से मिलने आये हैं राम लला व्यवस्था करेंगे। जिन लोगों ने, हिंदू तथा मुस्लिम दोनों ने राम जन्मभूमि का सत्य जानते हुये भी अंधा अपशब्दयुक्त विरोध किया उनको हिंदुओं से हाथ जोड़कर क्षमा याचना करनी चाहिए। उन्होंने अपने ही रक्त अपने पूर्वजों अपने देश अपने देवताओं अपनी संस्कृति के प्रवाह से विश्वासघात किया। अव स्मृति -जागृत भारत अपने मन और काया पर आघात नहीं सहेंगा। स्मृति हर मनुष्य और राष्ट्र के जीवन हेतु अनिवार्य तत्व है। स्मृति हीन देश या व्यक्ति शून्य होता है, भविष्यविहीन और दिशाहीन। अयोध्या में मंदिर नहीं भारत राष्ट्र की स्मृति के जागरण द्वारा नवीन राष्ट्रीय अभ्युदय के शक्ति स्रोत की प्राण प्रतिष्ठा हो रही है। हर काल में हिंदू का राष्ट्र और धर्म के समन्वय से युक्त जागरण कठिन, प्रायः असंभव और जटिल रहा है। ढाई हजार मील दूर अनुल्लेखनीय कस्बे गजनी से एक लुट्टरा महमूद प्रभास पाटन आता है, सर्वाधिक महत्वपूर्ण मंदिर तोड़ता है, इतनी बड़ी संख्या में हिंदू स्त्री पुरुष दास बनाकर ले जाता है कि बगदाद में गुलामों का मूल्य गिर गया, लूट का सामान अलग ले जाता है। मार्ग में सब हिंदू खड़े हुए ?

1528 से 2024 तक, जानिए राम मंदिर निर्माण का पूरा सफर नामा

भगवान श्रीराम की नगरी अयोध्या में 22 जनवरी 2024 को राम मंदिर में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा की जाएगी। आज हम आपको राम मंदिर का इतिहास, बाबरी विवाद, विध्वंस और निर्माण के बारे में बताने जा रहे हैं।

भगवान श्रीराम की नगरी अयोध्या में 22 जनवरी 2024 को राम मंदिर में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा की जाएगी। इस अवसर को खास बनाने के लिए व्यापक स्तर पर तैयारियां की जा रही हैं। आपको बता दें कि भारत समेत दुनियाभर में फैले हिंदुओं के लिए अयोध्या में बना राम मंदिर आस्था का बड़ा केंद्र बनकर उभरेगा। वहीं 22 जनवरी 2024 का दिन राम भक्तों के लिए किसी पर्व से कम नहीं होने वाला है।

वर्तमान समय में अयोध्या में जो भव्य राम मंदिर बनकर तैयार हो रहा है, इसके पीछे दशकों तक चली लंबी कानूनी लड़ाई है। अयोध्या में राम मंदिर निर्माण का सफर इतना भी आसान नहीं रहा। अयोध्या के राम मंदिर के लिए न सिर्फ अदालतों में लंबी लड़ाई चली बल्कि कई लोगों ने अपनी जान भी गंवाई। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको राम मंदिर का इतिहास, बाबरी विवाद, विध्वंस और निर्माण के बारे में बताने जा रहे हैं।

राम मंदिर का इतिहास
साल 1526 में मुगल शासक बाबर भारत आया था। भारत आने के दो साल बाद बाबर के सूबेदार मीराबाकी ने अयोध्या में एक मस्जिद का निर्माण करवाया। बताया जाता है कि मस्जिद का निर्माण उस स्थान पर हुआ। जहां पर प्रभु श्रीराम का जन्म हुआ हुआ था। मीर बाकी ने मुगल शासक बाबर के सम्मान में इस मस्जिद का नाम बाबरी मस्जिद रखा। इस दौरान पूरे देश में मुगल शासन फैल रहा था। साल 1528 से 1853 तक यानी की मुगलों और नवाबों के शासन के दौरान हिंदू इस मामले को लेकर सुखर नहीं हो सके। वहीं जब 19वीं सदी में नवाबों और मुगलों का शासन कमजोर पड़ा, तो अंग्रेजी शासन प्रभावी हो गई। अंग्रेजी हुकूमत के दौरान हिंदुओं ने यह मामला उठाया। हिंदुओं की तरफ से कहा गया कि मस्जिद का निर्माण भगवान राम के जन्मस्थान मंदिर को तोड़कर किया गया। जिसके बाद से रामलला के जन्मस्थल को वापस पाने की यह लड़ाई चलने लगी। बाबर शासक के सूबेदार मीरबाकी द्वारा मस्जिद निर्माण के 330 साल बाद साल 1858 में इसकी कानूनी लड़ाई शुरू हुई। उस दौरान पहली बार परिसर में पूजा-हवन करने पर FIR दर्ज की गई। पहले कानूनी दस्तावेज के मुताबिक परिसर के अंदर राम के प्रतीक होने के प्रमाण हैं। इसके सामने आने के बाद तारों की



एक बाड़ खड़ी कर विवादित भूमि के बाहर और अंदर मुस्लिमों व हिंदुओं को अलग-अलग पूजा व नमाज पढ़ने की इजाजत दे दी गई।

कोर्ट पहुंचा रामजन्मभूमि का मुद्दा
साल 1858 की घटना के करीब 27 सालों तक साल 1885 में राम जन्मभूमि की लड़ाई कोर्ट पहुंची। इस दौरान निर्माही अखाड़े के महंत रघुबर दास ने फैजाबाद के कोर्ट में रामजन्म भूमि के स्वामित्व को लेकर केस फाइल किया। रघुबर दास ने कोर्ट से बाबरी ढांचे के बाहरी आंगन में स्थित राम चबूतरें पर बने अस्थायी मंदिर को पक्का बनाए जाने और छत डालने की मांग की। तब जज ने फैसला सुनाया कि वहां पर हिंदुओं को पूजा-पाठ का अधिकार है। लेकिन वह जिलाधिकारी के फैसले के खिलाफ मंदिर को पक्का करने व छत डालने की अनुमति नहीं दे सकते।

तेज हुई राम मंदिर की मुहिम
देश के आजाद होने के 2 साल बाद साल 1949 में मस्जिद ढांचे के गुंबद के नीचे राम मूर्तियों का प्रकटीकरण हुआ। तब 16 जनवरी 1950 को हिंदू महासभा के सदस्य गोपाल सिंह विशारद ने पहला मुकदमा दायर किया। जिसमें विशारद ने ढांचे के मुख्य गुंबद के नीचे मिली भगवान की मूर्तियों के पूजा-पाठ की मांग की। फिर करीब 11 महीने बाद महंत रामचंद्र परमहंस ने सिविल जज के यहां ऐसी मांग करते हुए मुकदमा दायर किया। तो वहीं दूसरे पक्ष को वहां पर पूजा-अर्चना में बाधा डालने से रोकने की मांग की गई। वहीं साल 1951 में कोर्ट ने गोपाल सिंह विशारद मामले में मुस्लिम पक्ष को पूजा-अर्चना में बाधा न डालने की हिदायत दी। बता दें कि मुकदमों की कड़ी में 18 दिसंबर 1961 को उत्तर प्रदेश के केंद्रीय सुन्नी वक्फ बोर्ड ने एक मुकदमा दायर किया। जिसमें यह मांग की गई कि ढांचा हिंदुओं से लेकर

मुसलमानों को सौंपा जाए। साथ ही वहां से मूर्तियों को भी हटया जाए।

मस्जिदों के निर्माण के खिलाफ अभियान

वहीं साल 1982 में राम, कृष्ण और शिव के स्थलों पर मस्जिदों के निर्माण को विश्व हिंदू परिषद ने साजिश करार दिया और इनकी मुक्ति के लिए अभियान चलाने का ऐलान किया। जिसके बाद 1984 में संत-महात्माओं, हिंदू नेताओं ने दिल्ली में अयोध्या के श्रीराम जन्मभूमि स्थल की मुक्ति और ताला खुलवाने को आंदोलन का फैसला किया। साल 1989 में कुंभ मेले के दौरान मंदिर निर्माण के लिए गांव-गांव शिला पूजन कराने का फैसला लिया गया। जिसके बाद साल 1989 में श्रीराम जन्मभूमि पर मंदिर के शिलान्यास की घोषणा की गई। काफी विवाद और खींचतान के बाद देश के तत्कालीन पीएम राजीव गांधी ने शिलान्यास की इजाजत दे दी गई।

रथ यात्रा से मिली आंदोलन की धार
राम मंदिर को लेकर आंदोलन तेज हो रहा था। तभी इसी दौरान लाल कृष्ण आडवाणी की तरफ से निकाली गई रथ यात्रा ने राम मंदिर आंदोलन एक अलग धार दी। इस दौरान देश की राजधानी की दशा और दिशा दोनों ही बदल रही थी। आडवाणी रथ यात्रा के लिए गिरफ्तार हो गए वहीं सत्ता में परिवर्तन हो गया। बीजेपी के समर्थन से बनी जनता दल की सरकार गिर गई। जिसके बाद कांग्रेस के समर्थन से चंद्रशेखर पीएम बने। लेकिन यह सरकार भी ज्यादा समय सत्ता में नहीं रह सकी। नए सिरे से चुनाव होने के बाद एक बार फिर केंद्र में कांग्रेस की सरकार आई।

राम मंदिर के लिए ऐतिहासिक तारीख
इसके बाद वह ऐतिहासिक तारीख 6 दिसंबर 1992 का दिन आया तक हजारों की

संख्या में अयोध्या पहुंचे कारसेवकों ने विवादित ढांचा गिरा दिया। उसी दिन उसी स्थान पर शाम को अस्थायी मंदिर बनाकर पूजा-अर्चना शुरू कर दी गई। इस दौरान देश के तत्कालीन पीवी नरसिम्हा राव सरकार ने राज्य की कर्तव्य सिंह सरकार सहित अन्य राक्षसों की बीजेपी सरकार को बर्खास्त कर दिया। जिसके कारण उत्तर प्रदेश समेत देश के अलग-अलग जगहों पर सांप्रदायिक हिंसा हुई। जिसमें अनेकों लोगों ने जान गंवाई। विवादित ढांचा विध्वंस मामले में बीजेपी के कई नेताओं समेत हजारों लोगों पर केस दर्ज किया गया।

राम भोग की अनुमति
स्थानीय अधिवक्ता उमेश पाण्डेय की अर्जी पर 1 फरवरी 1986 को फैजाबाद के जिला न्यायाधीश केएम पाण्डेय ने इस स्थल का ताला खोलने का आदेश दे दिया। इस आदेश के खिलाफ इलाहाबाद उच्च न्यायालय की लखनऊ खंडपीठ में दायर अपील खारिज हो गई। वहीं केंद्र सरकार ने 7 जनवरी 1993 को ढांचे वाले स्थान और कल्याण सिंह सरकार द्वारा न्यास को दी गई भूमि सहित कुल 67 एकड़ भूमि का अधिग्रहण कर लिया।

मालिकाना हक पर सुनवाई
उच्च न्यायालय की लखनऊ खंडपीठ ने अप्रैल 2002 में विवादित स्थल का मालिकाना हक तय करने के लिए सुनवाई शुरू हुई। साल 2003 में उच्च न्यायालय ने भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण को संबंधित स्थल पर खुदाई का निर्देश दिया। इस आदेश के बाद भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण ने न्यायालय की 22 अप्रैल 2003 को रिपोर्ट सौंपी। इस रिपोर्ट में संबंधित स्थल पर जमीन के नीचे एक विशाल हिंदू धार्मिक ढांचा (मंदिर) होने का दावा किया गया।

कोर्ट के इसी फैसले के साथ ही दशकों से चली आ रही लंबी कानूनी लड़ाई समाप्त हो गई। 5 फरवरी 2020 को पीएम मोदी ने मंदिर निर्माण के लिए अयोध्या में राम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट की घोषणा की। इसके 6 महीने बाद 5 अगस्त 2020 को अयोध्या राम मंदिर की आधारशिला रखी गई। वहीं अब 22 जनवरी 2024 को राम मंदिर में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा के बाद सभी श्रद्धालुओं को लिए मंदिर खोल दिया जाएगा।

मंदिर की आधारशिला और प्राण-प्रतिष्ठा
कोर्ट के इसी फैसले के साथ ही दशकों से चली आ रही लंबी कानूनी लड़ाई समाप्त हो गई। 5 फरवरी 2020 को पीएम मोदी ने मंदिर निर्माण के लिए अयोध्या में राम जन्मभूमि तीर्थ क्षेत्र ट्रस्ट की घोषणा की। इसके 6 महीने बाद 5 अगस्त 2020 को अयोध्या राम मंदिर की आधारशिला रखी गई। वहीं अब 22 जनवरी 2024 को राम मंदिर में रामलला की प्राण प्रतिष्ठा के बाद सभी श्रद्धालुओं को लिए मंदिर खोल दिया जाएगा।

