



# महिलाओं की स्वास्थ्य जरूरतों को प्राथमिकता

भारत के उपराष्ट्रपति ने महिलाओं की स्वास्थ्य आवश्यकताओं को सर्वोच्च प्राथमिकता देने का आह्वान किया है, जो देश की आबादी का लगभग 50% हिस्सा है।

घर के अंदर और बाहर दोनों जगह कार्यवाहक (Caretakers) के रूप में काम करने के बावजूद महिलाएँ सबसे ज्यादा उपेक्षित हैं। महिलाओं के लिये प्रोत्साहक और निवारक स्वास्थ्य समान रूप से महत्वपूर्ण हैं और इन पर जोर दिया जाना चाहिये। स्वास्थ्य हस्तक्षेपों (Health Interventions) द्वारा महिलाओं की स्वास्थ्य आवश्यकताओं को पूरा करने हेतु उन पर ध्यान केंद्रित करना चाहिये।

## महिला और स्वास्थ्य

**जन्म के समय लिंग अनुपात:** UNFPA स्टेट ऑफ वर्ल्ड पोपुलेशन 2020 ने भारत में जन्म के समय लिंगानुपात 910 होने का अनुमान लगाया है, जो सूचकांक के निचले स्तर पर है।

**किशोरियों का स्वास्थ्य:** किशोर उम्र में 70% लड़कियाँ एनीमिक होती हैं और उनकी मासिक धर्म और स्वच्छता से जुड़ी समस्याएँ अक्सर अनियंत्रित हो जाती हैं।

**किशोर प्रजनन दर (AFR):** संयुक्त राष्ट्र ने प्रति 1,000 महिलाओं पर 15-19 वर्ष की महिलाओं को जन्म की वार्षिक संख्या के रूप में किशोर प्रजनन दर (Adolescent Fertility Rate- AFR) को परिभाषित किया है।

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-5 के अनुसार, सर्वेक्षण किये गए 22 राज्यों में त्रिपुरा ने प्रति 1,000 महिलाओं पर 69 जन्म के साथ उच्चतम AFR दर्ज किया। प्रति 1,000 महिलाओं पर 14 जन्म के साथ सबसे कम किशोर प्रजनन दर गोवा में दर्ज की गई।

**किशोर गर्भावस्था:** किशोर गर्भावस्था (Teenage Pregnancies) में लड़कियों की मृत्यु की संभावना 3 गुना अधिक होती है। महिलाओं की प्रजनन और यौन स्वास्थ्य संबंधी जरूरतों को अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है।

भारत में प्रतिवर्ष लगभग 113 किशोर महिलाएँ गर्भधारण के कारण परिवारों (IIBels) के परिणामस्वरूप अपनी जान गंवाई देती हैं। इसके अलावा ऐसी मौतों को कम रिपोर्टिंग भी होती है।

**प्रजनन स्वास्थ्य का मुद्दा:** भारत की 70% महिलाएँ प्रजनन के दौरान कई (Reproductive Tract) प्रकार के संक्रमण से पीड़ित होती हैं, जिससे बॉइपन, गर्भपात और इसी तरह की समस्याएँ हो सकती हैं जिन्हें सामान्य माना जाता है।

**मातृ मृत्यु दर:** मातृ मृत्यु दर (Maternal Mortality Ratio- MMR) को एक निश्चित समय अवधि के दौरान मातृ मृत्यु की संख्या के रूप में परिभाषित किया जाता है, जो एक ही समय अवधि के दौरान 1,00,000 जीवित जन्मों में होती है। MMR वर्ष 2015-17 के 122 और वर्ष 2014-2016 के 130 के स्तर से घटकर वर्ष 2016-18 में 113 रह गई है।

**महामारी के बीच महिलाएँ:** जो महिलाएँ महामारी के दौरान फ्रंटलाइन वर्कर्स के रूप में काम कर रही हैं, उनमें से कई की PPH किट जैसी साधारण जरूरतों तक पहुँच नहीं है, जो उन्हें संक्रमण के प्रति अधिक संवेदनशील बनाता है।

महिलाएँ, फ्रंटलाइन कार्यकर्ताओं के अलावा जो संक्रमित हो जाते हैं, उन्हें भी दोहरी परेशानी का सामना करना पड़ता है क्योंकि माना जाता है कि उन्हें न केवल खुद की देखभाल करनी है बल्कि परिवार के अन्य सदस्यों की भी देखभाल करनी होती है जो संक्रमित हैं। यहाँ तक कि कोविड-19 से पीड़ित महिलाएँ जो अस्पताल में भर्ती हैं, उनके प्रवेश के दिनों की औसत संख्या उनके पुरुष समकक्षों की तुलना में बहुत कम है।

स्कूल छोड़ने वालों में भी अधिकांश लड़कियाँ हैं।

**महिलाओं की स्वास्थ्य सुविधाएँ सुनिश्चित करने की सरकारी पहल**

**स्वास्थ्य और कल्याण केंद्र:** भारत में लगभग 76,000 स्वास्थ्य और कल्याण केंद्र हैं जो उच्च रक्तचाप, मधुमेह, स्तन कैंसर, मुख का कैंसर और ग्रीवा कैंसर जैसे 5 प्रकार के स्वास्थ्य मुद्दों की स्क्रीनिंग करते हैं।

इन स्वास्थ्य केंद्रों में प्रतिवर्ष आने वाले मरीजों की संख्या लगभग 46.4 करोड़ है। इनमें से 24.91 करोड़ यानी 53.7% महिलाएँ हैं।

**किशोर हितैषी स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम:** राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (Rashtriya Kishor Swasthya Karyakram) पोषण, यौन प्रजनन स्वास्थ्य, पदार्थों का दुरुपयोग, गैर-संचारी रोग, मानसिक स्वास्थ्य, चोट और हिंसा पर ध्यान केंद्रित करता है।

यह कार्यक्रम लेस्बियन (LESBIAN), गे (GAY), बाईसेक्सुअल (BISEXUAL), ट्रांसजेंडर (TRANSGENDER) और क्यूअर (Queer) सहित सभी किशोरों तक पहुँचने पर ध्यान केंद्रित करता है।

**सहायक नर्स मिडवाइफ:** सहायक नर्स मिडवाइफ (Auxiliary Nurse Midwife- ANM) जिसे आम तौर पर ANM के रूप में जाना जाता है, भारत में ग्रामीण स्तर की महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता है, जिसे समुदाय और स्वास्थ्य सेवाओं के बीच पहले संपर्क व्यक्ति के रूप में जाना जाता है।

**जननी सुरक्षा योजना (JSY):** जननी सुरक्षा योजना (Janani Suraksha Yojana- JSY) माताओं और नवजात शिशुओं की मृत्यु दर को कम करने के लिये भारत सरकार के राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन (National Health Mission-NHM) द्वारा चलाया जा रहा एक सुरक्षित मातृत्व हस्तक्षेप (Safe

Motherhood Intervention) है।

इसे 12 अप्रैल, 2005 को लॉन्च किया गया था और इसे सभी राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों में कम प्रदर्शन करने वाले राज्यों पर विशेष फोकस के साथ लागू किया जा रहा है।

JSY एक 100% केंद्र प्रायोजित योजना है और प्रसव एवं प्रसव उपरांत देखभाल हेतु नकद सहायता प्रदान करती है।

**प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना (PMMVY):** PMMVY गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिये एक योजना है।

इस योजना ने 1 करोड़ लाभार्थियों का आँकड़ा पार कर लिया है।

यह एक प्रत्यक्ष लाभ अंतरण (Direct Benefit Transfer- DBT) योजना है जिसके तहत गर्भवती महिलाओं को सीधे उनके बैंक खाते में नकद राशि प्रदान की जाती है ताकि बढ़ी हुई पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा किया जा सके और आंशिक रूप से मजदूरी के नुकसान की भरपाई की जा सके।

## आगे की राह

**बहु-क्षेत्रीय दृष्टिकोण:** महिलाओं के अच्छे स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के लिये बहु-क्षेत्रीय स्तर जैसे- बाल विवाह के उन्मूलन, गर्भ निरोधकों तक पहुँच और सभी स्तरों पर स्वास्थ्य सुविधाओं के लिये समान व्यवहार किया जाना चाहिये।

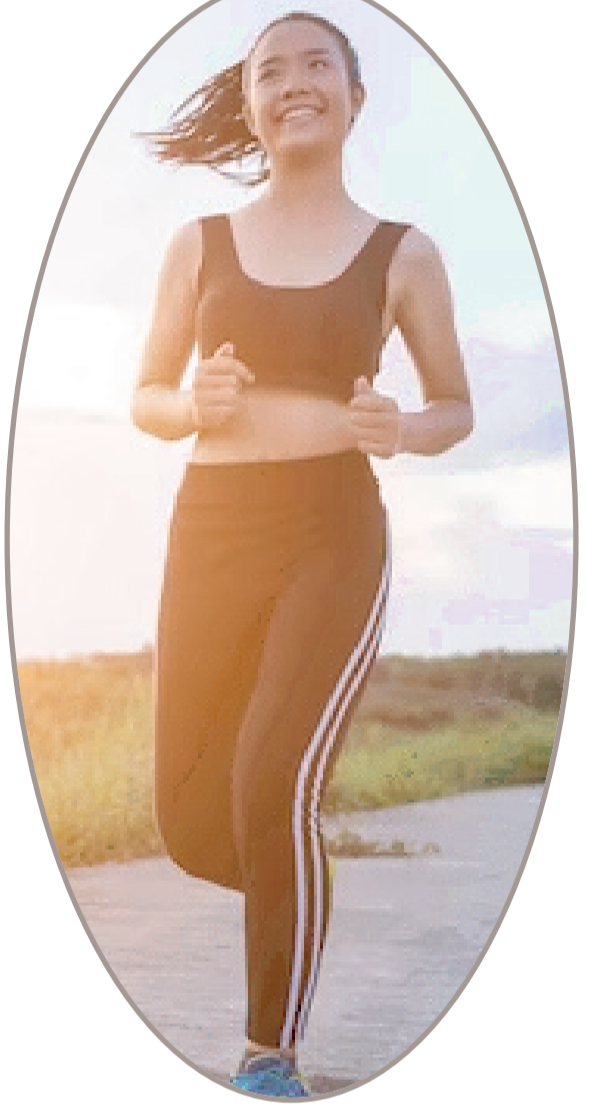
निस्संदेह मातृ स्वास्थ्य देखभाल महत्वपूर्ण है, अतः महिलाओं के पूरे जीवन काल में उनके स्वास्थ्य देखभाल पर सबसे अधिक ध्यान दिया जाना चाहिये। बेहतर स्वास्थ्य को बढ़ावा देना, नियमित जाँच और निवारक देखभाल ऐसे क्षेत्र हैं जिन पर ध्यान देने की आवश्यकता है।

**स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं की आवश्यकता:** अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने के लिये स्वयं महिलाएँ अपनी तरफ से अनिच्छुक होती हैं। यदि महिलाएँ अपने घरों के पास उपलब्ध स्वास्थ्य सुविधाओं का उपयोग करें तो वे अपनी कई भूमिकाओं के कारण अपने लिये समय निकाल सकती हैं। संयुक्त प्रयास: सशक्तीकरण हेतु महिलाओं को भी अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता देनी चाहिये और उन सुविधाओं से अवगत होना चाहिये जो सरकार द्वारा उन्हें प्रदान की जा रही हैं।

गर्भवती महिलाओं के लिये नियमित जाँच अनिवार्य है और इसके माध्यम से उनके एनीमिया का ध्यान रखा जाना चाहिये तथा सुरक्षित परिस्थितियों में प्रसव सुनिश्चित करना चाहिये। साथ ही समाज में पुरुषों की मानसिकता को बदलना होगा और उन्हें शिक्षित भी होना चाहिये।

महिलाओं के लिये और आखिरकार सभी के लिये अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देने हेतु शिक्षा बहुत महत्वपूर्ण है। निष्कर्ष

एक स्वस्थ समाज का निर्माण तब तक नहीं किया जा सकता है जब तक कि महिलाओं की स्वास्थ्य आवश्यकताओं की उपेक्षा की जाती रहेगी क्योंकि वे एक स्वस्थ समाज की आधारशिला हैं। महिलाओं का अच्छा स्वास्थ्य सुनिश्चित करना केवल व्यक्तिगत नहीं बल्कि राष्ट्रीय प्राथमिकता है। भारत और इसकी अर्थव्यवस्था को एक स्वस्थ महिला कार्यबल की आवश्यकता है क्योंकि महिलाओं की श्रम शक्ति में 10 प्रतिशत की वृद्धि से वर्ष 2025 तक भारत की GDP में लगभग 700 बिलियन डॉलर की वृद्धि की जा सकती है।



## कैल्शियम की कमी से कम उम्र में ही घेर लेगी हड्डियों की बीमारी, कमी दूर करने के लिए महिलाएं जरूर खाएं ये 5 फूड

बढ़ती उम्र में हड्डियों से संबंधित कई समस्याएँ घेरने लगती हैं, अक्सर महिलाएँ अपने खानपान का ध्यान नहीं रखती हैं, जिससे उन्हें 30-40 की उम्र में ही बोन संबंधित प्रॉब्लम होने लगती हैं, ये परेशानी और अधिक ना बढ़े, इसके लिए जरूरी है कि आप अभी से ही कैल्शियम से भरपूर फूड्स का सेवन शुरू कर दें, यहां 5 कैल्शियम रिच फूड्स के बारे में बता रहे हैं, इन्हें आप जरूर खाएं।

उम्र बढ़ने के साथ शरीर के अंग धीरे-धीरे कमजोर होने लगते हैं, हड्डियों के साथ भी ऐसा ही है, यदि आप कम उम्र हेल्दी और पौष्टिक से भरपूर फूड्स का सेवन नहीं करेंगी तो आगे चलकर कई शारीरिक समस्याएँ हो सकती हैं, सबसे ज्यादा लोगों को हड्डियों की समस्या परेशान करने लगती है, खासकर महिलाएँ 30 से 40 की उम्र में ही शरीर में कैल्शियम और विटामिन डी की कमी के कारण परेशान रहती हैं, ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि उनकी डाइट में कैल्शियम रिच फूड्स की कमी होती है, आप नहीं चाहती हैं कि बढ़ती उम्र में आपको गठिया, ऑस्टियोपोरोसिस, जोड़ों में दर्द, बोन फ्रैक्चर की समस्या हो तो आप यहां बताए गए कैल्शियम से भरपूर चीजों को डाइट में आज से ही शामिल करें।

### कैल्शियम की जरूरत शरीर को क्यों होती है ?

हेल्थ डॉट कॉम में छपी एक खबर के अनुसार, कैल्शियम शरीर में सबसे प्रचुर मात्रा में पाया जाने वाला मिनरल है, ये एक ऐसा पोषक तत्व है, जो आपको हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाए रखने में मदद करता है, मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है, नर्व और हार्मोन फंक्शन को सपोर्ट करता है, कैल्शियम को शरीर स्वाभाविक रूप से प्रोड्यूस नहीं करता है, इसलिए, हड्डियों को मजबूती देने और बेहतर हेल्थ के लिए डाइट में पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम से भरपूर फूड्स को शामिल करना महत्वपूर्ण है, आपके शरीर में 99% से अधिक



कैल्शियम हड्डियों और दांतों में पाया जाता है।

### कितना हो एक दिन में कैल्शियम का इनटेक

अमेरिका के फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन (2016 तक) के अनुसार, 4 से लेकर उससे अधिक उम्र वालों के लिए कैल्शियम का अनुशंसित डेली वैल्यू 1,300 मिलीग्राम निर्धारित किया है, हालांकि, कैल्शियम की जरूरत व्यक्ति

की उम्र, लिंग पर आधारित होती है, फूड एंड न्यूट्रिशन बोर्ड के अनुसार कैल्शियम के लिए अनुशंसित डायटरी अलाउएंसज (RDAs) अलग-अलग हैं, 14 से 18 वर्ष के टींस को 1300 एमजी डेली कैल्शियम इनटेक जरूरी है, वहीं 19 से 50 वर्ष के लोगों के लिए 1000 एमजी, 51 से 70 वर्ष के पुरुषों को 1 हजार एमजी तो इसी उम्र की महिलाओं को 1200 एमजी कैल्शियम का डेली इनटेक जरूरी है।

### कैल्शियम की पूर्ति के लिए महिलाएं खाएं ये फूड्स

**खसखस-** महिलाओं को कैल्शियम की पूर्ति के लिए दूध, दही के अलावा, खसखस को अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए, खसखस आयरन, कैल्शियम, गुड फैट का बेहतर स्रोत है, हालांकि, इसकी तासीर गर्म होती

है, इसलिए इसका सेवन आप सीमित मात्रा में ही करें, कैल्शियम रिच खसखस के नियमित सेवन से आप अपनी हड्डियों को बीमारियों से बचा सकती हैं।

**दूध और डेयरी प्रोडक्ट्स-** अक्सर महिलाएँ घर के कामों में लगी रहती हैं और अपने खानपान पर ध्यान कम देती हैं, कुछ महिलाएँ तो डेली दूध, दही का सेवन भी नहीं करती हैं, कैल्शियम की पूर्ति के लिए दूध और इससे बनी चीजें आप डेली खाएं, तभी बढ़ती उम्र में बोन रिटेंड समस्याओं से बची रहेंगी, डेयरी प्रोडक्ट्स अन्य फूड्स की तुलना में कैल्शियम में सबसे अधिक भरपूर होते हैं, इसके लिए आप चीज की भी सेवन कर सकती हैं।

**चिया सीड्स-** ये बीज ओमेगा-3 फैटी एसिड, फाइबर और कैल्शियम से भरपूर होते हैं, इसे आप दही, स्मूटी, दूध या फिर पानी में डालकर भी पी सकती हैं, कैल्शियम का बेहतरीन स्रोत है चिया के बीज, प्रत्येक 100 ग्राम चिया में लगभग 400 से लेकर 600 एमजी कैल्शियम की पूर्ति होगी।

**हरी पत्तेदार सब्जियाँ-** सब्जियाँ सेहत का खजाना होती हैं, खासकर, हरी पत्तेदार सब्जियों के सेवन से आपको भरपूर पोषण मिलेगा, इनमें विटामिन ए, सी, ई, के, आयरन, फाइबर के साथ ही कैल्शियम भी होता है, आप पालक, केल का सेवन जरूर करें, पत्तेदार सब्जियों के सेवन से महिलाओं के शरीर में आयरन की कमी भी नहीं होगी, पालक खाने से आपको कैल्शियम, आयरन के साथ ही विटामिन ए, सी भी मिलेगा, केल का सेवन आप सलाद या किसी भी ड्रिंक में ब्लेंड करके कर सकती हैं।

**नट्स और सीड्स-** कुछ नट्स में कैल्शियम काफी अधिक होता है, बादाम, तिल, अलसी के बीज खाएं, इनसे आपको कैल्शियम, एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन के, कई तरह के मिनरल्स, फाइबर, ओमेगा-3 फैटी एसिड्स की प्राप्ति होगी, एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर में फ्री रेडिकल्स के कारण कोशिकाओं को होने वाली नुकसान से बचाते हैं, कैल्शियम के लिए आप बादाम का सेवन भी कर सकती हैं।





## ऐलन मस्क की टेस्ला ला रही है सुपरफास्ट रोडस्टर ईवी, एक सेकेंड में पकड़ेगी 0-100 KMPH की रफ्तार



परिवहन विशेष न्यूज

Musk ने हाल ही में रोडस्टर के बारे में चुप्पी तोड़ते हुए कहा है कि कार का डिजाइन अब कंप्लीट हो गया है और इस साल के अंत में इसका अनावरण किया जाएगा साथ ही डिलीवरी अगले साल शुरू होने की उम्मीद है। मस्क ने दावा किया है कि रोडस्टर एक सेकंड

से भी कम समय में 0-60 मील प्रति घंटे की गति हासिल कर लेगी।

नई दिल्ली। Tesla की पॉपुलर Roadster Electric Supercar इस साल के अंत में पेश की जाएगी और इसका प्रोडक्शन अगले साल शुरू किया जाएगा। Tesla के सीईओ Elon Musk ने अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म X पर एक पोस्ट करते हुए ये जानकारी दी है। आइए, इसके बारे में जान लेते हैं।

Tesla Roadster को लेकर नया अपडेट Musk ने हाल ही में रोडस्टर के बारे में चुप्पी तोड़ते हुए कहा है कि कार का डिजाइन अब कंप्लीट हो

गया है और इस साल के अंत में इसका अनावरण किया जाएगा, साथ ही डिलीवरी अगले साल शुरू होने की उम्मीद है। मस्क ने दावा किया है कि रोडस्टर एक सेकंड से भी कम समय में 0-60 मील प्रति घंटे की गति हासिल कर लेगी, जो बाजार में वर्तमान में सबसे तेज गति से चलने वाली उत्पादन कारों को पीछे छोड़ देगी।

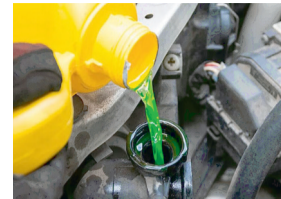
लॉन्च में हुई देरी

शुरुआती अनावरण के बाद से ही रोडस्टर के विकास में देरी और अटकलबाजी देखी गई है। वाहन के लिए ऑर्डर 2017 में खोले गए थे, जिसकी

डिलीवरी 2020 के लिए निर्धारित की गई थी। हालांकि, जैसे ही टेस्ला ने साइबरट्रक सहित अन्य प्रोजेक्ट पर अपना ध्यान केंद्रित किया, रोडस्टर को लेकर काम ठंडे बस्ते में चला गया था।

रोडस्टर के रीडिजाइन के सबसे दिलचस्प पहलुओं में से एक स्पेसफेस रॉकेट थ्रस्टर विकल्प पैकेज को शामिल करना है, जिसके बारे में मस्क का दावा है कि यह कार को एक्सलरेशन, टॉप स्पीड, ब्रेकिंग और कॉर्निंग क्षमताओं को बढ़ाएगा। इस विकल्प पैकेज में कार के चारों ओर व्यवस्थित 10 छोटे रॉकेट थ्रस्टर शामिल होंगे।

## क्या आपकी कार हो जाती है ज्यादा गर्म, तो करें ये जरूरी काम, चलेगी कूल-कूल!



कार का ज्यादा गर्म होना इंजन को गंभीर रूप से नुकसान पहुंचा सकता है। इतना ही नहीं यह बीच-बीच में खराब होने का कारण बन सकता है, जिसे ठीक कराने में जब बहुत ज्यादा टीली करनी पड़ सकती है। गाड़ी के ओनरशिप को सुचारु और बिना परेशानी का बनाने के लिए, यह अहम है कि आप पहले से ऐसे उपाय करें जो आपके वाहन के तापमान को कंट्रोल में रखें। ज्यादा गर्म होने से संभावित रूप से आपके इंजन के ओवरऑल हेल्थ को नुकसान पहुंच सकता है और जिससे मरम्मत भी महंगी हो सकती है।

कार को गर्म होने से बचाने और ऑप्टिमम इंजन परफॉर्मेंस बनाए रखने के लिए, हम आपको कुछ प्रैक्टिकल टिप्स और उपाय बता रहे हैं। इन तरीकों को समय रहते लागू करने से, आप अपनी कार के ज्यादा गर्म होने के जोखिम को काफी कम कर सकते हैं।

निश्चित रूप से कूलेंट के लेवल की जांच करें

सुनिश्चित करें कि आपके वाहन का कूलेंट लेवल निर्धारित रेंज के भीतर है। कम कूलेंट लेवल से इंजन में गर्मी निकलने की क्षमता को कम कर सकता है। जिससे इंजन के ज्यादा गर्म होने का खतरा बढ़ जाता है।

रेडिएटर की जांच करते रहें

रेडिएटर में किसी भी तरह के रिसाव, जंग या नुकसान के संकेतों के लिए इसकी जांच रेगुलर तौर पर करते रहना चाहिए। गर्मी को कम करने के लिए एक रेडिएटर को अच्छी तरह से मटेन रखना जरूरी है। रेडिएटर पर जमा होने वाले मलबे, गंदगी और कीड़ों को हटा दें। एक साफ सतह गर्मी को बेहतर तरीके से कम करती है।

रेडिएटर कैप को सुरक्षित रखें सुनिश्चित करें कि रेडिएटर कैप को कसकर सील कर दिया गया है। एक ढीला या टूटा हुआ कैप कूलेंट के वाष्पीकरण (उड़ने) को बढ़ावा दे सकती है। जिससे सिस्टम कम असरदार हो जाता है।

कूलिंग फैन की निगरानी करें जांच करें कि कूलिंग फैन ठीक से काम कर रहा है। एक खराब पंखा हवा के फ्लो को रोक सकता है। जो ज्यादा गर्म करने में योगदान देता है।

ओवरलोडिंग से बचें अत्यधिक भार आपके वाहन पर अतिरिक्त दबाव डालता है, जिससे गर्मी पैदा होने की संभावना बढ़ जाती है। इंजन पर अनावश्यक तनाव को रोकने के लिए अपनी कार को ओवरलोड करने से बचें।

## होण्डा ने दिया फौजी भाइयों को तोहफा! City और Amaze के बाद अब Elevate भी होगी कैटीन में उपलब्ध

होण्डा कार्स इंडिया लिमिटेड (HCIL) ने देश भर में कैटीन स्टोर डिपार्टमेंट्स (CSD) में Honda Elevate की पेशकश करके भारतीय सशस्त्र बल के सदस्यों को एक तोहफा दिया है। डायमेंशन की बात करें तो ये 4312 मिमी लंबी 1790 मिमी चौड़ी 1650 मिमी ऊंची होने साथ 2650 मिमी व्हीलबेस और 220 मिमी के ग्राउंड क्लीयरेंस में उपलब्ध है। आइए इसके बारे में जान लेते हैं।

नई दिल्ली। होण्डा कार्स इंडिया लिमिटेड (HCIL) ने देश भर में कैटीन स्टोर डिपार्टमेंट्स (CSD) में Honda Elevate की पेशकश करके भारतीय सशस्त्र बल के सदस्यों को एक तोहफा दिया है। कंपनी ने कहा कि Honda City और Amaze के साथ सीएसडी स्टोर में Honda Elevate की उपलब्धता प्रीमियम ऑटोमोटिव समाधानों के साथ सशस्त्र बल समुदाय की सेवा के लिए कंपनी के समर्पण पर जोर देती है।

होण्डा कार्स इंडिया लिमिटेड के मार्केटिंग और सेल्स के उपाध्यक्ष कुणाल बहल ने कहा- हमारे वरिष्ठ अधिकारियों के लिए होण्डा एलिवेट की उपलब्धता बढ़ाना एक विशेषाधिकार है। ये पहले उन लोगों को समर्थन देने की हमारी प्रतिबद्धता को मजबूत करती है जो हमारे देश की सेवा करते हैं और



उन्हें उच्च गुणवत्ता तक पहुंच प्रदान करते हैं।

**Honda Elevate में क्या खास?**  
Honda Elevate एक एक बोल्ड और मस्कूलर डिजाइन का दावा करती है, जिसे आई20 एन लाइन के समान, थंडर ब्लू पेंट स्कीम में विभिन्न हिस्सों पर रेड कलर एक्सेंट मिलेंगे। इसमें दोबारा डिजाइन किए गए फ्रंट और रियर बंपर के साथ स्पॉर्टर और अधिक आक्रामक स्टाइल मिलेंगे। एसयूवी विभिन्न रंग विकल्पों और दो वेरिएंट विकल्पों में भी उपलब्ध होगी। एसयूवी का एक वेरिएंट N10 होगा।

डिजाइन और डायमेंशन

डायमेंशन की बात करें, तो ये 4312 मिमी लंबी, 1790 मिमी चौड़ी, 1650 मिमी ऊंची होने साथ 2650 मिमी व्हीलबेस और 220 मिमी के ग्राउंड क्लीयरेंस में उपलब्ध है। ये ग्राहकों को बहुत किफायती मूल्य पर ADAS सुरक्षा तकनीक के साथ CVT ऑटोमैटिक और MT ट्रांसमिशन की सुविधा के साथ विकल्पों की एक विस्तृत सीरीज प्रदान करती है।

इंटीरियर

एलिवेट में बेहतरीन इंटीरियर के साथ अच्छा व्हीलबेस, पर्याप्त हेडरूम, घुटने के लिए जगह, लेगरूम और सेगमेंट में बेहतर कार्गो स्पेस मिलता है। इसके विशाल इंटीरियर और होण्डा सेंसिंग की एडस तकनीक सहित उन्नत सुरक्षा विशेषताएं आरामदायक और तनाव मुक्त सुरक्षित ड्राइव सुनिश्चित करती हैं।

## क्या आपकी जेब पर कम बोझ डालती हैं Kia Seltos, Sonet और Carens? मेटेनेंस कॉस्ट को लेकर यह बात आई सामने



परिवहन विशेष न्यूज

एक स्टडी से पता चला है कि Kia Sonet Seltos SUV और Carens MPV खरीदने के बाद ग्राहकों को बहुत कम मेटेनेंस कॉस्ट भरनी पड़ती है। किआ ने गुरुवार (29 फरवरी) को तीन प्रमुख मॉडलों पर फोर्ट एंड सुलिवन द्वारा साझा की गई रिसर्च रिपोर्ट जारी की है। इसमें कहा गया है कि किआ कैरेंस थ्री-रो सेगमेंट में सबसे आगे है।

नई दिल्ली। एक स्टडी से पता चला है कि Kia Sonet, Seltos SUV और Carens MPV खरीदने के बाद ग्राहकों को बहुत कम मेटेनेंस कॉस्ट भरनी पड़ती है। भारत की विकास सलाहकार कंपनियों में से एक, फ्रॉन्ट एंड सुलिवन ने हाल ही में एक विश्लेषण किया जिसके ये परिणाम सामने आए। अध्ययन में कहा गया है कि सेल्टोस, सोनेट और कैरेंस की रखरखाव लागत उनके सेगमेंट में उपलब्ध अन्य वाहनों के मुकाबले सबसे कम है।

Kia Carens

किआ ने गुरुवार (29 फरवरी) को तीन प्रमुख मॉडलों पर फोर्ट एंड सुलिवन द्वारा साझा की गई रिसर्च रिपोर्ट जारी की है। इसमें कहा गया है कि किआ कैरेंस थ्री-रो सेगमेंट में सबसे आगे है। कैरेंस पेट्रोल वर्जन

की मेटेनेंस लागत इसके किसी भी कंपटीटर की तुलना में 21 प्रतिशत अधिक किफायती है। वहीं, रखरखाव के लिए 26 प्रतिशत कम लागत के साथ डीजल संस्करण और भी अधिक किफायती है।

Kia Seltos

कोरियाई ऑटो डिजाइनर का सबसे ज्यादा बिकने वाला मॉडल किआ सेल्टोस, कम रखरखाव लागत के मामले में कॉम्पैक्ट एसयूवी सेगमेंट में भी सबसे अच्छा विकल्प बनकर उभरा है। किआ सेल्टोस का पेट्रोल वेरिएंट अपने प्रतिद्वंद्वियों की तुलना में रखरखाव पर 17 प्रतिशत अधिक बचत कर सकता है, जबकि डीजल वेरिएंट अन्य सेगमेंट लीडर के साथ सबसे कम रखरखाव लागत साझा करता है। नन् के आठ महीनों के भीतर ही एक लाख से अधिक बुकिंग मिल चुकी है।

Kia Sonet

पिछले साल दिसंबर में किआ ने फोर्ट एंड सुलिवन द्वारा किए गए एक और शोध को साझा किया था जिसमें कहा गया था कि सोनेट की अपने सेगमेंट में रखरखाव लागत सबसे कम है। इस सब-कॉम्पैक्ट एसयूवी के पेट्रोल वेरिएंट पर रखरखाव लागत 16 प्रतिशत कम और डीजल वेरिएंट पर सेगमेंट औसत की तुलना में 14 प्रतिशत कम है।

## हुंडई क्रेटा एन लाइन की शुरु हुई बुकिंग, इतने रुपये देकर पक्की करें डिलीवरी डेट

परिवहन विशेष न्यूज

Hyundai Creta N Line भारतीय बाजार में 11 मार्च 2024 को लॉन्च हो रही है। एक डीलरशिप ने बात करते हुए बताया है कि उन्होंने आगामी Creta N Line के लिए बुकिंग लेनी शुरू कर दी है जिसे जल्द ही लॉन्च किया जाना है। क्रेटा एन लाइन 25000 रुपये की टोकन राशि पर बुक की जा सकती है। आइए इसके बारे में जान लेते हैं।

नई दिल्ली। भारतीय बाजार में 11 मार्च 2024 को लॉन्च हो रही है। इससे पहले ही हुंडई की कुछ चुनिंदा डीलरशिप ने आगामी क्रेटा एन लाइन के लिए बुकिंग लेना शुरू कर दिया है। आइए, कंपनी की इस अपकॉमिंग एसयूवी और बुकिंग अमाउंट के बारे में जान लेते हैं।

Creta N Line बुकिंग शुरू

एक डीलरशिप ने बात करते हुए बताया है कि उन्होंने आगामी Creta N Line के लिए बुकिंग लेनी शुरू कर दी है, जिसे जल्द ही लॉन्च किया जाना है। क्रेटा एन लाइन 25,000 रुपये की टोकन राशि पर बुक की जा सकती है। विचार बदलने पर बुकिंग कैसिल करके आप

इस अमाउंट को वापस भी ले सकते हैं। ऑटोमेकर ने वेब पोर्टल के माध्यम से एसयूवी के लिए आधिकारिक बुकिंग लेना भी शुरू कर दिया है।

डिजाइन अपडेट

Hyundai Creta N Line ब्लैक रूफ के साथ ब्रांड की एन लाइन-स्पेसिफिक सिग्नेचर थंडर ब्लू पेंट स्कीम के साथ आएगी। हुंडई वेन्यू एन लाइन और आई20 एन लाइन के समान, थंडर ब्लू पेंट स्कीम में विभिन्न हिस्सों पर रेड कलर एक्सेंट मिलेंगे।

इसमें दोबारा डिजाइन किए गए फ्रंट और रियर बंपर के साथ स्पॉर्टर और अधिक आक्रामक स्टाइल मिलेंगे। एसयूवी विभिन्न रंग विकल्पों और दो वेरिएंट विकल्पों में भी उपलब्ध होगी। एसयूवी का एक वेरिएंट N10 होगा।

इंटीरियर

बाहरी हिस्से की तरह, आगामी हुंडई क्रेटा एन लाइन अपने केबिन के अंदर भी विशिष्ट स्टाइल के साथ आएगी। इसमें एक स्पॉर्टी ऑल-ब्लैक थीम होगी, जिसमें विभिन्न स्थानों पर रेड स्ट्रिचिंग और इंसर्ट होंगे। उम्मीद है कि एसयूवी डुअल डिस्क स्टेअप, डुअल-जोन क्लाइमेट कंट्रोल, पैनोरमिक सनरूफ, 360-डिग्री सराउंड कैमरा, वायरलेस चार्जर और एंबियंट लाइटिंग सहित कई फीचर्स से लैस होगी। इसे 6 एयरबैग के साथ एडस सुइट भी मिलेगा।







