"सच्ची खोज अच्छी खबर"

ज्ञान सरोवर

R.N.I.Reg.No.MAHHIN/2009/27377 (हिन्दी साप्ताहिक) डाक पंजीकरण संख्या- MH/MR/North East/237/2012-14

वर्ा : 17 अंक : 22 (प्रत्येक गुरूवार) मुम्बई, 24 जुलाई से 30 जुलाई, 2025 पृठ : 8 मूल्य : 2.00 रूपये

पीएम मोदी ने महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस को जन्मदिन की दी बधाई

मुंबई। महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस को उनके जन्मदिन पर देश के शीर्ष नेताओं और सहयोगियों ने हार्दिक शुभकामनाएं दीं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह, केंद्रीय सड़क एवं परिवहन मंत्री नितिन गडकरी और उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे सहित कई प्रमुख नेताओं ने देवेंद्र फडणवीस के योगदान की सराहना की और उनके दीर्घायु व स्वस्थ जीवन की कामना की। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने कहा, महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस को जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनाएं। वे महाराष्ट्र की प्रगति और गरीबों व वंचितों के सशक्तिकरण के लिए अथक प्रयास कर रहे हैं। ईश्वर उन्हें दीर्घायु और स्वस्थ जीवन प्रदान करे। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने फडणवीस के कार्यों की प्रशंसा करते हुए कहा, मोदी जी के नेतृत्व में आप महाराष्ट्र में जनकल्याण और सांस्कृतिक विरासत के पुनरोत्थान के लिए प्रशंसनीय कार्य कर रहे हैं। आप पारदर्शी तरीके से गरीबों और वंचितों तक बुनियादी सुविधाएं पहुंचा रहे हैं। गणपति बाप्पा आपको लंबी आयु और स्वस्थ जीवन दें। केंद्रीय मंत्री नितिन गडकरी ने अपने संदेश में कहा, महाराष्ट्र के यशस्वी मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस को जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनाएं। मैं ईश्वर से उनके स्वस्थ और दीर्घायु जीवन की प्रार्थना करता हूं।

महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे ने फडणवीस को महाराष्ट्र की विकास यात्रा का गुमनाम नायक बताते हुए कहा, आप एक कुशल प्रशासक, अर्थशास्त्र और कानून के जानकार, दूरदर्शी नेता और महायुति के मजबूत सहयोगी हैं। आप जनता की आवाज बुलंद करते हुए महाराष्ट्र की समृद्धि के लिए निरंतर प्रयासरत हैं। ईश्वर आपको दीर्घायु और स्वस्थ जीवन दे। देवेंद्र फडणवीस का जन्म 22 जुलाई 1970 को नागपुर, महाराष्ट्र में हुआ। उन्होंने नागपुर विश्वविद्यालय से कानून और व्यवसाय प्रबंधन की पढ़ाई की। राजनीतिक यात्रा की शुरुआत 1992 में नागपुर नगर निगम के पार्षद के रूप में हुई। 1999 में वे पहली बार नागपुर दक्षिण–पश्चिम से विधायक बने और लगातार चार बार जीते। 2014 में वे महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री बने, जो 2019 तक रहे। 2022 में वे फिर से मुख्यमंत्री बने। फडणवीस ने बुनियादी ढांचा, ग्रामीण विकास और पारदर्शी शासन पर जोर देकर महाराष्ट्र की प्रगति में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।

2006 मुंबई ट्रेन ब्लास्ट : 12 दोषियों की रिहाई के खिलाफ सुप्रीम कोर्ट पहुंची महाराष्ट्र सरकार

मुंबई। महाराष्ट्र सरकार ने 2006 के मुंबई लोकल ट्रेन सिलसिलेवार बम धमाकों के मामले में बॉम्बे हाई कोर्ट के फैसले को सुप्रीम कोर्ट में चुनौती दी है। हाई कोर्ट ने इस मामले में सभी 12 आरोपियों को बरी कर दिया था, जिसके बाद राज्य सरकार ने इस फैसले के खिलाफ शीर्ष अदालत का दरवाजा खटखटाया है। सुप्रीम कोर्ट इस महत्वपूर्ण याचिका पर 24 जुलाई को सुनवाई करेगा। यह मामला 11 जुलाई 2006 को हुए उस काले दिन से जुड़ा है, जब मुंबई की जीवनरेखा कही जाने वाली लोकल ट्रेनों में पीक आवर के दौरान सिलसिलेवार बम विस्फोट हुए थे। इन आतंकी हमलों में 180 से अधिक निर्दोष लोगों की जान चली गई थी और सैकड़ों लोग गंभीर रूप से घायल हो गए थे। इन धमाकों ने पूरे देश को झकझोर कर रख दिया था। मामले की लंबी जांच और सुनवाई के बाद 12 लोगों को आरोपी बनाया गया था। हालांकि, हाल ही में बॉम्बे हाई कोर्ट ने सबूतों के अभाव का हवाला देते हुए सभी 12 आरोपियों को बरी करने का फैसला सुनाया था। महाराष्ट्र सरकार ने अपनी याचिका में हाई कोर्ट के इस फैसले को न्याय के हित में अनुचित बताया है। राज्य सरकार का तर्क है कि इस मामले में अभियोजन पक्ष ने पुख्ता सबूत पेश किए थे, लेकिन हाई कोर्ट ने उन पर उचित विचार नहीं किया। सरकार का मानना है कि हाई कोर्ट का फैसला पीड़ितों और उनके परिवारों के साथ न्याय करने में विफल रहा है। अब सभी की निगाहें 24 जुलाई को सुप्रीम कोर्ट में होने वाली सुनवाई पर टिकी हैं, जहां यह तय होगा कि इस मामले में आगे की कानूनी प्रक्रिया क्या रुख अपनाएगी। पीड़ितों के परिवार और पूरा देश इस मामले में अंतिम न्याय की प्रतीक्षा कर रहा है।

ट्रेन प्रस्थान से कम से कम एक दिन पहले आपातकालीन कोटा अनुरोध पेश करें: रेल मंत्रालय

नई दिल्ली। रेल मंत्रालय ने ट्रेन रवाना होने से आठ घंटे पहले आरक्षण चार्ट तैयार करने के अपने हालिया फैसले के मद्देनजर आपातकालीन कोटा के लिए अनुरोध जमा करने के समय में संशोधन किया है। मंत्रालय द्वारा मंगलवार को जारी एक परिपत्र में कहा गया है, सुबह 10 बजे से दोपहर एक बजे के बीच रवाना होने वाली सभी ट्रेन के लिए आपातकालीन कोटा अनुरोध यात्रा के एक दिन पहले दोपहर 12 बजे तक आपातकालीन प्रकोष्ठ तक पहुंच जाना चाहिए। इसमें कहा गया है, दोपहर 14:01 बजे से रात 12:59 बजे के बीच रवाना होने वाली शेष सभी ट्रेन के लिए आपातकालीन कोटा अनुरोध यात्रा के एक दिन पहले शाम 16:00 बजे तक आपातकालीन प्रकोष्ठ तक पहुंच जाना चाहिए।

पीएम के आगमन की तैयारी, विधानसभावार बनाई जाएगी व्यवस्था, दो वीआईपी पार्किंग भी होंगी

वाराणसी। वाराणसी में ब्लॉक मुख्यालय के पीछे दो अगस्त को होने वाली प्रधानमंत्री की जनसभा की तैयारियों का जायजा लेने के लिए मंगलवार को डीआईजी कानून व्यवस्था शिवहरि मीणा पहुंचे। हेलिपैड का स्थान देखा। उन्होंने वीआईपी पार्किंग और विधानसभा वार जनता के लिए पार्किंग की व्यवस्था की तैयारियों को देखा। इस पर भी चर्चा की गई कि जनसभा स्थल के दिन बारिश हो गई तो लोग कैसे पहुंचेंगे। बताया गया कि ई–रिक्शा की व्यवस्था की जाएगी। बारिश की स्थिति में सभी को ई–रिक्शा से पहुंचाया जाएगा। रघुनाथपुर गांव के पूर्वी हिस्से में पांच विधानसभा कैंट, उत्तरी, दक्षिणी, रोहनिया, सेवापुरी से आने वाले वाहन खड़े किए जाएंगे। कालिका धाम स्टेडियम और बगीचे में शिवपुर, अजगरा और पिंडरा विधानसभा के वाहन खड़े किए

जाएंगे। अधिकारी वर्ग के लिए घोसिला कंपोजिट विद्यालय के सामने और वीआईपी के लिए ब्लॉक मुख्यालय के सामने पार्किंग की व्यवस्था की गई है। अधिकारियों ने इस पर भी मंथन किया कि ज्यादा बरसात होने की स्थिति में अगर पीएम का हेलीकॉप्टर लैंड नहीं कर पाएगा तो उन्हें सड़क मार्ग से सभा स्थल तक कैसे पहुंचाया जाएगा। डिग्री कॉलेज के परिसर में सीएम और राज्यपाल के लिए हेलिपैड बनाने का कार्य भी शुरू हो रहा है। उस दिन सिरिहरा से कालिका धाम मार्ग को बंद रखा जाएगा। चार क्रेन की भी व्यवस्था रहेगी। कपसेठी कालिका धाम मार्ग पर निशुल्क ई–रिक्शा की व्यवस्था रहेगी। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की दो अगस्त को बनौली में होने वाली जनसभा की तैयारियों को लेकर भाजपा ने भीड़ जुटाने की तैयारी शुरू कर दी है। पार्टी ने 50 हजार से अधिक लोगों की उपस्थिति सुनिश्चित करने का लक्ष्य निर्धारित किया है। काशी क्षेत्र के अध्यक्ष दिलीप पटेल ने बताया कि सभी आठों विधानसभा क्षेत्रों के अंतर्गत प्रत्येक मंडल स्तर पर कार्यकर्ताओं, पदाधिकारियों, समर्थकों और वरिष्ठ नेताओं के दोपहिया व चारपहिया वाहनों की सूची तैयार की जा रही है। इससे सुनियोजित ढंग से कार्यकर्ता कार्यक्रम स्थल तक पहुंच सकेंगे। कहा कि दो अगस्त को प्रधानमंत्री अपने संसदीय क्षेत्र के लोगों को हजारों करोड़ रुपये की विकास परियोजनाओं की सौगात देंगे।

प्रीति करइं जौ तिनउं भाई। उपजइ सन्निपात दुखदाई।।

गोस्वामी तुलसीदास जी ने क्या गजब का लिखा है।

प्रीति करइं जौ तिनउं भाई। उपजइ सन्निपात दुखदाई।।

मतलब शरीर में कफ पित्त वात तीनों अलग अलग अंग में रहते हैं। लेकिन जब ये तीनों एक साथ प्रेम करने लगते हैं तो मनुष्य का जीना बड़ा कष्टदाई हो जाता है।कितने तो मृत्यु को प्राप्त हो जाते हैं।कफ पित्त वात,ए तीनों यदि किसी मानव में अलग अलग भी बढ़ जायं तो भी मानव का जीना कष्टकर बना देते हैं।वैसे ही हमारे देश में जब राजनीतिक पार्टियॉ या व्यक्ति आपस में प्रेम करने लगते हैं तो जनता को बहुत कष्ट देते हैं।राजनीति में इस समय कफ पित्त तो नहीं है। बिल्कुल नहीं है ऐसा भी नहीं है। कहीं कहीं कफ की तो कहीं पित्त की अधिकता है। जहॉ लोग खॉसी बुखार से पीड़ित हैं। इसमें वाद रोग अधिक कष्टकर और दुखदाई है। हमारे देश में तीन वाद बहुत ही प्रभावशाली है।ये तीनों वाद जब आपस में प्रेम करते हैं तो,देश और देशवासियों में काफी उथल पुथल मच जाती है।जैसे भाषावाद, जातिवाद,व धर्मवाद।

भारत गणराज्यों का देश है।और संविधान से चलता है। संविधान सबको कमाने खाने और व्यवस्थित जीवन यापन का अधिकार देता है।सबको दूर दराज एक दूसरे राज्य में आने जाने रहने कमाने का अधिकार देता है।इसके बावजूद भी कुछ खुरापाती तत्व अपनी राजनीति चमकाने के लिए कुछ मूर्खों के कंधे पर बंदूक रखकर वाद रूपी रोग समाज में फैला देते हैं।जिससे आम भोली–भाली जनता के जीवन पर संकट आ जाता है।कोई भाषा के नाम पर तो कोई जाति के नाम पर तो कोई धर्म के नाम पर जन रूपी समुद्र में वाद रूपी भारी सा पत्थर फेंक कर तूफान खड़ा कर देता है।और कइयों का जीवन संकटग्रस्त कर देता है,साथ में कइयों को निगल भी लेता है।और फिर शांत हो जाता है।

मजे की बात यह है कि तत्कालीन सरकार सिर्फ तमाशबीन बनी तमाशा देखती है और केवल बयान बहादुर बनकर रह जाती है।करती कुछ नहीं। सुप्रीम कोर्ट का तो कोई सानी ही नहीं।एक व्यक्ति के ऊपर संकट आता है तो स्व संज्ञान ले लेती है।और जब समाज और देश पर संकट आता है तो याचिका का इंतजार करती है। सरकार और सुप्रीम कोर्ट दोनों अपनी कुर्सी बचाने में व्यस्त हो जाते हैं।जब वे दोनों मौन साध लेते हैं तो हमारी पुलिस सो जाती है।किसी सिनाख्त पर कोई कार्रवाई नहीं होती है।बस बयानबाजी होती है।जनता मरे,मेरे बाप का क्या।मराठी में एक कहावत है, अपना काम बनता,भाड़ में जाए जनता।जिसने भी इस कहावत को कहा है। साधुवाद उसको। लेकिन इस कहावत को जनता ही नहीं समझ रही है। कुत्सित विचारधारा वाले नेता की कुत्सित चाल में फंसकर देश समाज और खुद का नुकसान करके उत्सव मनाती हैं। विगत कुछ दिनों से जातिवाद भाषावाद और प्रांतवाद का रोग देश में पैर पसारता हुआआगे बढ़ रहा है।कहीं भाषा के नाम पर गरीबों को पीटा जा रहा है तो, कहीं जाति के नाम पर तो, कहीं राज्य के नाम पर लोगों को खासकर के मजदूर वर्ग को निशाना बनाकर मारा पीटा व हंगामा किया जा रहा है।खास बात यह है ये राजनीतिक गुंडे किसी ऐसी बस्ती में भूलकर नहीं जाते। जहां धनिक वर्ग रहते हैं।या मुस्लिम बहूल्य इलाका हो।ये लोग सब्जी वाले,रिक्सा वाले, दुकान वाले पर ही अपना रौब झाड़ते हैं।

मजे की बात यह है कि भाषावाद जातिवाद और प्रांतवाद का रोग जब फैलता है तो, सुप्रीम कोर्ट मौन साध लेता है। क्योंकि उपरोक्त रोग हिन्दू से हिन्दू में रहता है। लेकिन जैसे ही धर्मवाद का रोग प्रकट होता है।वैसे ही सुप्रीम कोर्ट ऐक्सन में आ जाता है।और सरकार का कान खींचना शुरू कर देता है। प्रमाण के तौर पर मणिपुर देख लीजिए। वहॉ हिन्दू और क्रिश्चियन के बीच मामला था सो सुप्रीम कोर्ट ऐक्सन में आ गई। जहॉ हिन्दू मारा जाता है वहॉ सब मौन रहते हैं।जैसे काश्मीर बंगाल महाराष्ट्र उत्तर प्रदेश। जहॉ अन्य धर्मों के लोग मारे जायेंगे वहॉ सभी जाग जाते हैं।जैसे मणिपुर उत्तर प्रदेश आसाम आदि।इसी दोगला पंथी के चलते वाद रोग रह रह के उत्पन्न होता है।और लोगों का जीवन संकटग्रस्त कर देता है।यदि रोग का सही उपचार समय रहते कर दिया जाय तो रोग उत्पन्न ही न हो।जैसे कैंसर फैलने के पहले उपचार हो जाता है तो नुकसान नहीं कर पाता।यदि फैल जाता है तो जान माल दोनों का नुकसान कर देता है।जैसे कैंसर को जड़ विहीन किया जाता है।वैसे ही इस वाद रोग को जब तक जड़ विहीन नहीं किया जायेगा।ए ऐसे ही देश समाज को संकटग्रस्त करता रहेगा। गौर करने वाली बात यह है कि कल तक जो मिलते ही एक दूसरे से हैलो हाय राम राम हरि ६ जय मातादी सलाम गुडमार्निंग बोलते थे।आज वही वाद रोग से ग्रसित हो भाषा के नाम पर जाति के नाम पर धर्म के नाम पर प्रांत के नाम पर एक दूसरे के दुश्मन बन बैठे नहीं,बना दिये गये।आज वही लोग एक दूसरे को देखना नहीं चाहते।जब की कल गले मिल रहे थे।एक दूसरे के साथ मिलकर भोजन कर रहे थे।मगर जैसे ही वाद रोग से ग्रसित हुए।सब भूल गये।हम पढ़ लिखकर भी मूर्ख ही रह गये।देश के लिए लड़ने की बजाय भाषा जाति धर्म के लिए हम अपनों के ही कोप भाजन हो रहे हैं और अपनों को ही क्षति पहुँचा अपने ही पैर में कुल्हाड़ी मार रहे हैं।

–पं.जमदग्निपुरी

श्री जैन धार्मिक शिक्षण का श्रुतोत्सव महोत्सव के अवसर पर श्री जवाहरलाल मोतीलाल शाह को लाइफटाइम अचीवमेंट अवॉर्ड से सम्मानित किया गया

मालाडः श्री जैन धार्मिक शिक्षण संघ द्वारा आयोजित भव्य श्रुतोत्सव महोत्सव संपन्न हुआद्य इस गौरवपूर्ण अवसर पर संस्था का नींव रखने वाले तथा उसके विकास में अप्रतिम योगदान दाता संस्थापक प्रमुख श्री जवाहरलाल मोतीलाल शाह को लाइफटाइम अचीवमेंट अवॉर्ड से सम्मानित किया गयाद्य इस यादगार प्रसंग पर प.पू. आचार्य श्री मुक्ति वल्लभ सुरिश्वरजी महाराज साहेब ,आदिमुनियों ने उपस्थित होकर शोभा में अभिवृद्धि किया एवं उन्हें आशीर्वाद दिया तथा उनके धर्मोपयोगी कार्यों का सराहना कियाद्य तदोपरांत शिक्षण संघ के पदाधिकारियों, समाज के अग्रणी श्रेष्ठजनों, उल्लेखित व्यक्तियों एवं राजकीय महानुभावों की गरीमामय उपस्थिति रहीद्य जिनमें श्री संजय उपाध्याय (विधायक –बोरीवली), भाजपा के मुंबई सचिव श्री योगेश वर्मा, संस्था के वर्तमान प्रमुख श्री सुरेश देवचंद संघवी, खजानची श्री अशोक नरसिंह चरला, मंत्री श्री विमलेश भाई नरपतभाई एवं श्री किरिट भाई कोकानी आदि ने उपस्थित होकर शोभा बढायाद्य कार्यक्रम में सभी लोगों ने श्रीजवाहरलाल मोतीलाल शाह के महत्वपूर्ण कार्यो एवं अनुदान से प्रसन्नतापूर्वक सम्मानित किया गया।

स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होती है शतावरी, आज ही बनाएं अपनी डाइट का हिस्सा

शतावरी एक हरी सब्जी होती है, जिसे अंग्रेजी में ऐस्पैरागस भी कहा जाता है। यह लंबे हरे या सफेद तने वाला पौधा होता है, जिसे सब्जी के रूप में पकाकर खाया जा सकता है। इसे आम तौर पर एशियाई या पश्चिमी खान–पान में शामिल किया जाता है। हालांकि, इसके कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं, जिनके कारण इसे डाइट में शामिल करना सही निर्णय हो सकता है। आइए इस सब्जी के मुख्य स्वास्थ्य संबंधी फायदे जानते हैं।

वजन घटाने में मददगार

शतावरी में न केवल कम वसा होती है, बल्कि इसके एक कप में सिर्फ 32 कैलोरी होती हैं। साथ ही इसमें घुलनशील और अघुलनशील फाइबर भी ज्यादा होता है, जिस कारण यह वजन घटाने में मददगार साबित हो सकता है। फाइबर को पचने में थोड़ा समय लगता है, इसलिए इसके सेवन के बाद पेट देर तक भरा रहता है और ज्यादा खाने की संभावना भी कम हो जाती है। ज्यादा लाभ पाने के लिए इसे केवल थोड़े तेल में भूनें।

विटामिन–ई से भरपूर

शतावरी विटामिन–ई का एक अच्छा स्रोत है, जो शरीर के लिए महत्वपूर्ण एंटीऑक्सीडेंट होता है। यह तत्व प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में मदद करता है और कोशिकाओं को मुक्त कणों के हानिकारक प्रभावों से बचाता है। विटामिन–ई पाने के लिए शतावरी को थोड़े से जैतून के तेल में पकाना चाहिए। ऐसा इसलिए, क्योंकि अगर इसे थोड़ी वसा के साथ खाया जाए तो शरीर विटामिन–ई को बेहतर तरीके से अवशोषित कर पाता है।

चिड़चिड़ापन दूर करने में सहायक

शतावरी में फोलेट मौजूद होता है, जो एक तरह का विटामिन–बी है। यह आपके मनोबल को बढ़ा सकता है और चिड़चिड़ापन दूर करने में भी सहायता कर सकता है। अगर आपको अवसाद है या आपके शरीर में फोलेट और विटामिन–बी12 की कमी है, तो शतावरी खाना आपके लिए फायदेमंद होगा। इस सब्जी में ट्रिप्टोफैन नामक एमिनो एसिड भी पाया जाता है, जो मूड को बेहतर बनाने में मदद करता है।

पाचन स्वास्थ्य को दुरुस्त करने में मददगार

अगर आप रोजाना की डाइट में शतावरी शामिल करते हैं तो आपका पाचन स्वास्थ्य दुरुस्त हो सकता है। आधा कप शतावरी में 1.8 ग्राम फाइबर होता है, जो दैनिक जरूरत का 7 प्रतिशत होता है। इसके अलावा, यह सब्जी सभी आवश्यक खनिजों, एंटीऑक्सीडेंट और इनुलिन जैसे प्राकृतिक प्रोबायोटिक्स से भरपूर होती है। ये स्वस्थ आंत बैक्टीरिया के विकास को बढ़ावा देने में मदद करते हैं, जिससे पाचन सुधरता है और पेट ठीक रहता है।

ब्लड प्रेशर हो सकता है कम

शोध बताते हैं कि शतावरी पाचन के दौरान पित्त अम्लों की बंधन क्षमता में सुधार करके कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करता है। इस सब्जी में बैंगन, गाजर और ब्रोकली जैसी अन्य सब्जियों की तुलना में ज्यादा पित्त अम्ल–बंधन क्षमता होती है। शतावरी लिपिड चयापचय को विनियमित करके, कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करके, रक्तचाप को कम करके और वजन घटाकर आपको स्वस्थ रख सकता है। हालांकि, इस संबंध में और शोध की जरूरत है।

इण्डिया, पाकिस्तान मैच रद्द होने के बाद अजय देवगन और शाहिद अफरीदी की हुई मुलाकात!

वर्ल्ड चैंपियनशिप ऑफ लीजेंड्स का दूसरा सीजन इंग्लैंड में खेला जा रहा है। टूर्नामेंट के तीसरे मैच में भारतीय टीम की टक्कर पाकिस्तान से होनी थी। हालांकि, भारतीय खिलाड़ियों ने इस मुकाबले को खेलने से मना कर दिया। ऐसे में आयोजकों ने मैच को रद्द करने का फैसला लिया। हरभजन सिंह, यूसुफ पठान, शिखर धवन और अन्य खिलाड़ियों ने पाकिस्तान के खिलाफ खेलने से इनकार कर दिया था। मुकाबला रद्द होने के बाद पूर्व पाकिस्तानी क्रिकेटर शाहिद अफरीदी ने भारत के खिलाफ जहर उगला। अफरीदी ने कहा कि हम यहां क्रिकेट खेलने आए हैं मैं यही कहता हूं कि क्रिकेट को राजनीति से दूर रखना चाहिए। इसे आगे बढ़ना चाहिए। प्लेयर्स को एक अच्छा एम्बेसडर होना चाहिए न कि अपने देश को शर्मिंदा करने वाले इंसान। भारत को अगर नहीं खेलना था तो उन्हें पहले ही मना कर देना चाहिए था। इन सब के बीच बॉलीवुड अभिनेता अजय देवगन और शाहिद अफरीदी की एक तस्वीर सोशल मीडिया पर वायरल हो रही है। अफरीदी के साथ अजय की तस्वीर ने खूब सुर्खियों बटोर रही। फैंस अफरीदी से मुलाकात पर अजय की आलोचना कर रहे हैं। दोनों देशों के बीच पहलगाम हमले के बाद से तनाव बढ़ गया है। इस हमले में 22 मसूमों की जान चली गई थी। वहीं बता दें कि, अजय और शाहिद अफरीदी की जो तस्वीर सोशल मीडिया पर वायरल हो रही है वह असल में ँब्स के पिछले सीजन की है। अजय बर्मिंघम के एजबेस्टन में ँब्स 2024 का फाइनल मैच देखने गए थे जिसमें भारत और पाकिस्तान के बीच टक्कर हुई थी।

मस्तिष्क को स्वस्थ और सक्रिय रखेंगी ये चीजें, इस डाइट प्लान से तेज होगा दिमाग

जिसका मुख्य उद्देश्य मस्तिष्क के स्वास्थ्य के प्रति लोगों में जागरूकता बढ़ाना है। हमारा मस्तिष्क न केवल हमारे शरीर की सभी गतिविधियों को नियंत्रित करता है, बल्कि यह हमारी सोचने, याददाश्त, भावनाओं और सीखने की क्षमता का केंद्र भी है। जैसे–जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, या हमारी जीवनशैली में कुछ कमियां होती हैं, मस्तिष्क की कार्यक्षमता प्रभावित हो सकती है। हालांकि, एक स्वस्थ जीवनशैली, खासकर सही आहार, हमारे मस्तिष्क को तेज और सक्रिय रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हम जो कुछ भी खाते हैं, उसका सीधा असर हमारे दिमाग पर पड़ता है। आइए वर्ल्ड ब्रेन डे 2025 के इस खास अवसर पर जानते हैं कि मस्तिष्क को स्वस्थ रखने और दिमाग को तेज बनाने के लिए किन चीजों को डाइट में शामिल करना चाहिए।

ओमेगा–3 फैटी एसिड से भरपूर खाद्य पदार्थ

मस्तिष्क का लगभग 60 हिस्सा फैट से बना होता है, और इसमें से एक बड़ा हिस्सा ओमेगा–3 फैटी एसिड का होता है। ये फैटी एसिड मस्तिष्क की कोशिकाओं के निर्माण और उन्हें स्वस्थ रखने के लिए बेहद जरूरी हैं। ये मस्तिष्क में सूजन को कम करने, न्यूरोट्रांसमीटर (मस्तिष्क के संदेशवाहक) के कार्य को बेहतर बनाने और याददाश्त व सीखने की क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं।

ओमेगा–3 के बेहतरीन स्रोतों में फैटी फिश (जैसे सालमन, मैकेरल, सार्डिन) प्रमुख हैं। यदि आप मांसाहारी नहीं हैं, तो अलसी के बीज, चिया सीड्स और अखरोट जैसे प्लांट–बेस्ड विकल्प से भी ओमेगा–3 प्रदान करते हैं। इन्हें अपनी दैनिक डाइट में शामिल करने से मस्तिष्क की कार्यक्षमता अच्छी होती है।

एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर फल और सब्जियां

हमारा मस्तिष्क ऑक्सीडेटिव तनाव के प्रति बहुत संवेदनशील होता है, जो मुक्त कणों के कारण होता है। एंटीऑक्सीडेंट्स इन मुक्त कणों से लड़ने और मस्तिष्क की कोशिकाओं को नुकसान से बचाने में मदद करते हैं। अपनी डाइट में भरपूर मात्रा में रंग–बिरंगे फल और सब्जियां शामिल करें, क्योंकि ये एंटीऑक्सीडेंट्स का खजाना होते हैं। विशेष रूप से, बेरीज (जैसे ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी, रास्पबेरी), गहरे रंग की पत्तेदार सब्जियां (जैसे पालक, केल), चुकंदर, ब्रोकोली, और डार्क चॉकलेट (कम चीनी वाली) मस्तिष्क के लिए बेहतरीन मानी जाती हैं।

कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट और लीन प्रोटीन

मस्तिष्क को ठीक से काम करने के लिए निरंतर ऊर्जा की आवश्यकता होती है, और यह ऊर्जा मुख्य रूप से ग्लूकोज से आती है। कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट (जैसे साबुत अनाज, ब्राउन राइस, ओट्स, शकरकंद) धीरे–धीरे पचते हैं और खून में ग्लूकोज को स्थिर गति से छोड़ते हैं, जिससे मस्तिष्क को लगातार ऊर्जा मिलती रहती है और एकाग्रता बनी रहती है।

वहीं, लीन प्रोटीन (जैसे दालें, बीन्स, अंडे, चिकन, टोफू) न्यूरोट्रांसमीटर के निर्माण के लिए आवश्यक अमीनो एसिड प्रदान करते हैं।

वर्ल्ड ब्रेन डे हमें यह याद दिलाता है कि हमारा मस्तिष्क हमारे शरीर का नियंत्रण केंद्र है, और इसकी देखभाल हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता होनी चाहिए। अपनी डाइट में ओमेगा–3 फैटी एसिड से भरपूर खाद्य पदार्थ, एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर फल और सब्जियां, और कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट व लीन प्रोटीन को शामिल करके आप अपने मस्तिष्क को स्वस्थ, सक्रिय और तेज बना सकते हैं। याददाश्त सुधारने से लेकर मूड को बेहतर बनाने तक, सही पोषण आपके मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण आधार है।

सम्पादकीय...

आतंकवाद से निपटने विशेषज्ञों का जोर

आतंकवाद के खतरे से निपटने के लिए दक्षिण एशियाई देशों के दरम्यान क्षेत्रीय सहयोग बढ़ाने की तत्काल आवश्यकता पर विशेषज्ञों ने जोर दिया। नेपाल अंतरराष्ट्रीय सहयोग एवं सहभागिता संस्थान की तरफ से आयोजित 'दक्षिण एशिया में आतंकवाद : क्षेत्रीय शांति व सुरक्षा के लिए चुनौतियांच विषयक संगोष्ठी में यह कहा गया। सीमापार आतंकवादी गतिविधियां रोकने, धनशोधन पर अंकुश लगाने के साथ ही दक्षिण एशिया के आतंकवादी कृत्यों की निंदा की गई। लश्कर–ए–तैयबा और जैश–ए–मोहम्मद जैसे आतंकवादी संगठनों के नेपाल को पारगमन के तौर पर प्रयोग करने पर भी चिंता व्यक्त की गई। आतंकवाद केवल एशियाई देशों की विकराल समस्या नहीं है। यह वैश्विक संकट है। ताकतवर देशों से ऐसी नीतियां लागू करने को कहा जा रहा है, जिनके बल पर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर आतंकवादी संगठनों से निपटा जा सके। आतंकवादियों के हमले दिनोंदिन घातक होते जा रहे हैं। वे न केवल तकनीकी और अत्याधुनिक प्रशिक्षण देते हैं, बल्कि संगठित रूप से नौजवानों को बरगला कर संगठन में शामिल करते हैं। वैश्विक स्तर पर किए गए अध्ययन मानते हैं कि बीते छह सालों में आतंकवादी घटनाओं में 32 प्रतिशत इजाफा हुआ है। अकेले 2021 के दौरान दुनिया भर में पांच हजार से ज्यादा आतंकी घटनाएं दर्ज की गई जिनमें हजारों मासूम जानें तो जाती ही हैं, दहशत की माहौल भी बढ़ता है। ढेरों परिवार उजड़ जाते हैं। 2018–21 के दरम्यान अकेले भारत में आठ हजार के करीब जान गई। दक्षिण एशियाई देश यूं भी आर्थिक तौर पर समृद्ध नहीं हैं। यहां सीमापार उग्रवाद को रोकना बड़ी चुनौती है। खासकर भारत के लिए पाकिस्तान जैसे मुल्क में चल रहे आतंकी संगठनों से बड़ा खतरा है, जो बड़ी संख्या में आतंकियों को घुसपैठ कराने का जाल मजबूत करता रहता है। भूलना नहीं चाहिए कि आतंकियों को कानूनी भय नहीं दिखाया जा सकता। उसके लिए बगैर किसी राजनीतिक हस्तक्षेप के सेना व स्थानीय पुलिस को काम करने की आजादी दी जानी जरूरी है। धनशोधन को लेकर भी पर्याप्त सतर्कता जरूरी है।

अश्विन ने की जहीर और बुमराह से की अंशुल कंबोज की तुलना, जानें क्या कहा?

मैनचेस्टर टेस्ट से पहले भारतीय टीम में बड़ा बदलाव हुआ है। चौथे टेस्ट से पहले युवा तेज गेंदबाज अंशुल कंबोज टीम इंडिया में शामिल हुए हैं। अंशुल गेंद को दोनों तरफ स्विंग कराने में माहिर माने जाते हैं। मैनचेस्टर में खेले जाने वाले चौथे टेस्ट से पहले पूर्व भारतीय दिग्गज स्पिनर रविचंद्रन अश्विन ने इस युवा गेंदबाज पर बड़ा बयान दिया है। अश्विन ने अंशुल कंबोज को जहीर खान और जसप्रीत बुमराह जैसा तेज गेंदबाज करार दिया। अश्विन ने अपने यूट्यूब चैनल ऐश की बात पर कहा कि, अंशुल कंबोज की सबसे अच्छी बात ये है कि वह अपनी रणनीति को अच्छी तरह से समझता है। मैंने कई तेज गेंदबाजों को देखा है। अगर आप उनसे उनकी रणनीति के बारे में पूछते हैं तो वे बस यही कहते हैं कि वे खुद को अभिव्यक्त करना चाहते हैं और खेल का आनंद लेना चाहते हैं लेकिन अंशुल अपनी रणनीति को अच्छी तरह से समझता है और ये भी जानता है कि मैदान पर उस पर कैसे अमल करना है। अधिकतर तेज गेंदबाजों में ये गुण नहीं होता है। जहीर खान भी ऐसे तेज गेंदबाज थे जो अपनी रणनीति को समझते थे और उस पर अच्छी तरह से अमल करते थे। अश्विन ने आगे कहा कि, हाल के दिनों में जसप्रीत बुमराह एक ऐसे खिलाड़ी हैं जो रणनीति को अच्छी तरह से समझते हैं और उसे बखूबी अंजाम देते हैं। अंशुल भी इसी तरह का खिलाड़ी है। मैं स्किल्स की तुलना नहीं कर रहा हूं, क्योंकि स्किल्स एक बहुत ही अलग चीज है। मैंने उसे आईपीएल में खेलते हुए देखा है। उसकी लेंथ बहुत अच्छी है। बुमराह और सिराज के साथ अगर आप अंशुल कंबोज को प्लेइंग इलेवन में शामिल करते हैं तो ये मजबूत गेंदबाजी आक्रमण होगा।

बड़ी जीत है द रेजिस्टेंट फ्रंट का आतंकी संगठन घोषित होना

पहलगाम में जब आतंकी हमले में निर्दोषों का रक्त बहा, आहें एवं चीखें गूंजी, जिसने न केवल देश एवं दुनिया को झकझोर दिया था, बल्कि यह संकेत भी दे दिया कि आतंकवाद की जड़ें अब भी जीवित हैं और उन्हें राजनीतिक, वैचारिक और सीमा–पार समर्थन प्राप्त है। लेकिन इस बार एक बड़ा परिवर्तनकारी एवं प्रासंगिक कदम अमेरिका की ओर से सामने आया है, जिसने इस हमले की जिम्मेदारी लेने वाले पाकिस्तान के आतंकी संगठन लश्कर–ए–तैयबा की मुखौटा इकाई द रेजिस्टेंट फ्रंट (टीआरएफ) को वैश्विक आतंकी संगठन घोषित कर दिया, इस तरह टीआरएफ की पहचान और आतंक के विरुद्ध वैश्विक एकजुटता का नया अध्याय लिखा गया है। यह कदम केवल एक औपचारिक घोषणा नहीं, बल्कि आतंक के विरुद्ध वैश्विक मंच पर एक रणनीतिक संदेश है कि अब छद्म युद्ध और पनपते आतंक के विरुद्ध निर्णायक कार्यवाही का युग आ गया है। अमेरिका का यह कदम भारत के लिए एक कूटनीतिक जीत के रूप में देखा जा रहा है। निश्चित ही प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी एवं विदेश मंत्री एस जयशंकर के अन्तर्राष्ट्रीय प्रयास इस बात के द्योतक है कि आतंकवाद से निपटने के मोर्चे पर भारत सफल हो रहा है। अमेरिका के इस फैसले ने न सिर्फ टीआरएफ के आतंकी चेहरे से बेपर्दा किया है, बल्कि पाकिस्तान की उन नापाक हरकतों को भी बेनकाब कर दिया, जिन्हें वह खुद को आतंकवाद से पीड़ित बताकर छिपाता आ रहा है। विदेश मंत्री एस जयशंकर ने इसे भारत–अमेरिका के बीच मजबूत आतंकवाद–रोधी सहयोग का प्रमाण बताया है और आतंक के खिलाफ लड़ाई में वैश्विक सहयोग की जरूरत पर बल दिया है। टीआरएफ दिखने में एक स्थानीय कश्मीरी संगठन होने का भ्रम देता है, लेकिन असल में यह लश्कर–ए–तैयबा और उसके सरगना हाफिज सईद की पुरानी साजिश का नया चेहरा है। पाकिस्तान–समर्थित आतंकी संगठनों को नया नाम एवं नये रूप में प्रस्तुत करना पाक की एक साजिश एवं सोची–समझी रणनीति है, ताकि दुनिया के सामने वह अपने दामन को पाक–साफ दिखा सके। एक और विडम्बनापूर्ण स्थिति यह है कि पाक ने इसे इस तरह पेश किया जैसे यह कश्मीर का स्थानीय संगठन हो। यह जगजाहिर है कि कई बड़े आतंकी संगठन पाकिस्तान की धरती से संचालित किए जा रहे हैं। इनमें लश्कर–ए–तैयबा, जैश–ए–मोहम्मद और हिज्बुल मुजाहिद्दीन प्रमुख हैं। अंतरराष्ट्रीय मंचों पर भी कई बार ये सवाल उठे और पाक को आतंक पोषित स्वीकार्य किया जाने लगा। उसका नतीजा यह हुआ कि पाकिस्तान ने रणनीति बदली और आतंकी संगठनों के नाम भी बदलने शुरू कर दिए। टीआरएफ इसका एक उदाहरण है। इसका गठन 2019 के अनुच्छेद 370 के निरस्तीकरण के बाद हुआ और इसका उद्देश्य भारत में आतंकी घटनाओं को 'स्वदेशी विद्रोह' की आड़ में अंजाम देना है। पहलगाम हमला भारत के उस प्रयास को चुनौती देता है जो वह 'पर्यटन और विकास के माध्यम से कश्मीर को मुख्यधारा में लाने' के लिए कर रहा है। जब भी कश्मीर में शांति की बहार आती है, ऐसे आतंकी संगठन हिंसा का तूफ़ान लेकर आते हैं। टीआरएफ ने सोशल मीडिया, इंटरनेट और कूटनीतिक शब्दजाल का इस्तेमाल करके अंतरराष्ट्रीय मंचों पर खुद को 'कश्मीरी प्रतिरोध आंदोलन' के रूप में पेश करने की कोशिश की, जबकि उसके तार रावलपिंडी और आईएसआई के आतंकवाद समर्थन तंत्र से सीधे जुड़े हैं। मगर, अमेरिका की ओर से इसे वैश्विक आतंकी संगठन घोषित किया जाना इस बात का सबूत है कि आतंकियों को हथियार की तरह इस्तेमाल करने के इरादों को किसी छद्म नाम की आड़ में छिपाया नहीं जा सकता। अमेरिका द्वारा टीआरएफ को वैश्विक आतंकी संगठन घोषित किया जाना भारत की एक बड़ी राजनयिक एवं कूटनीतिक सफलता है। यह दिखाता है कि भारत की तीक्ष्ण एवं ताकतवर विदेश नीति अब केवल घटनाओं की निंदा तक सीमित नहीं, बल्कि अंतरराष्ट्रीय दबाव निर्माण की रणनीति पर आधारित है। जो संयुक्त राष्ट्र में भारत के प्रस्तावों को भी बल देती है। भारत पाकिस्तान–प्रायोजित आतंकवाद के विरुद्ध वर्षों से चेतावनी देते हुए दुनिया को आतंकमुक्त बनाने के लिये प्रतिबद्ध है। पहलगाम आतंकी हमले के बाद भारत ने कूटनीतिक स्तर पर विभिन्न देशों को आतंक के खिलाफ एकजुट करने के प्रयास तेज किये हैं। ऐसे में अमेरिका पर भी यह साबित करने का दबाव बना है कि वह आतंकवाद के खिलाफ दोहरे मापदंड न अपनाये। क्योंकि अमेरिका का दोगलापन चर्चा में रहा है, एक तरफ अमेरिका आतंकवाद के खिलाफ भारत के साथ खड़े होने का दावा करता है, तो दूसरी ओर पाकिस्तान को अंतरराष्ट्रीय मुद्रा और विश्व बैंक से बड़ी धनराशि कर्ज के रूप में दी जाती है। एक तरफ राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप इस मुद्दे पर भारत के साथ खड़े होने की बात करते हैं, दूसरी तरफ आतंकवाद की नर्सरी चलाने वाले पाकिस्तान को लेकर अपने नरम रुख का इजहार भी करते रहते हैं। आतंकवाद पर संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद (यूएनएससी) का ढुलमुल रवैया भी हैरान करने वाला है। सवाल यह है कि जब अमेरिका यह मानता है कि पाकिस्तान आतंकियों को पाल–पोस रहा है, तो वह वैश्विक संस्थाओं से उसे वित्तीय मदद रोकने की वकालत क्यों नहीं करता है?

ऑपरेशन सिंदूर में पाक को करारी मात देने के बाद भारत आतंकवाद के खिलाफ दुनिया में वातावरण बनाने के लिये तत्पर हुआ। आतंक के खिलाफ इस लड़ाई को मजबूती देने के लिये ही भारत ने अमरीका समेत 32 देशों में अपने प्रतिनिधिमंडल भेजे थे। इन देशों को पुख्ता सबूतों के साथ बताया गया कि टीआरएफ पाकिस्तान प्रायोजित लश्कर–ए–तैयबा का मुखौटा संगठन है। संभवतः भारत के यही प्रयास इस संगठन के खिलाफ अमरीका के सख्त फैसले का आधार बनी। अमरीका ने इससे पहले 2001 में भारतीय संसद पर हमले के बाद लश्कर–ए–तैयबा और जैश–ए–मोहम्मद को आतंकी संगठन घोषित किया था। पाकिस्तान इन दोनों संगठनों की तरह टीआरएफ को भी भारत के खिलाफ हथियार के तौर पर इस्तेमाल करता रहा है। निश्चित ही अमेरिका की यह ताजा कार्रवाई स्वागतयोग्य है, लेकिन भारत को अब केवल प्रतीक्षा नहीं करनी चाहिए, बल्कि आतंकवाद के खिलाफ निर्णायक कमर कसते हुए प्रक्रिया दिखानी चाहिए। उसे सीमा पार सर्जिकल/ड्रोन स्ट्राइक की नीति को और मजबूत करना चाहिए। आतंकी समर्थकों की फंडिंग रोकने के लिए अंतरराष्ट्रीय आर्थिक प्रतिबंधों की मांग करनी चाहिए। घरेलू स्तर पर खुफिया तंत्र और साइबर निगरानी को और सक्रिय एवं आधुनिक बनाना चाहिए। वैश्विक मंचों पर एफएटीएफ, यूएन, और जी 20 जैसे संगठनों में पाकिस्तान की आतंक–समर्थक भूमिका को बार–बार उजागर करना चाहिए। आज आवश्यकता है कि दुनिया के सभी लोकतांत्रिक और शांति–प्रिय राष्ट्र एक मंच पर एकजुट होकर आतंकवाद के विरुद्ध जीरो टोलरेंस पॉलिसी अपनाएं। किसी भी राष्ट्र को–चाहे वह प्रत्यक्ष हो या परोक्ष, आतंकियों की शरणस्थली बनने की अनुमति नहीं दी जानी चाहिए।

अपाचे हेलिकॉप्टर की सेना में एंट्री, मिग–21 को वायुसेना से विदाई, भारत की रक्षा शक्ति में जुड़ा नया अध्याय

भारतीय सशस्त्र बलों में इन दिनों दो महत्वपूर्ण घटनाएं घट रही हैंकृ एक ओर अत्याधुनिक अपाचे AH–64E अटैक हेलिकॉप्टर सेना में शामिल हो रहे हैं, वहीं दूसरी ओर एक लंबा इतिहास समेटे मिग–21 फाइटर जेट भारतीय वायुसेना से विदाई ले रहा है। ये दोनों घटनाएं भारतीय रक्षा क्षमताओं में बदलाव का प्रतीक हैं और भविष्य की रणनीतिक दिशा को दर्शाती हैं। हम आपको बता दें कि अपाचे AH–64E विश्व के सबसे आधुनिक और प्रभावशाली अटैक हेलिकॉप्टरों में से एक है। अमेरिका द्वारा निर्मित यह हेलिकॉप्टर अब भारतीय थलसेना के पास भी होगा। पहले अपाचे हेलिकॉप्टर केवल भारतीय वायुसेना के बेड़े में थे, लेकिन अब इन्हें सेना को भी सौंपा जा रहा है, जिससे जमीनी अभियानों में जबरदस्त बढ़त मिलेगी। अपाचे की प्रमुख विशेषताओं की बात करें तो आपको बता दें कि यह हेलिकॉप्टर दिन और रात, किसी भी मौसम में ऑपरेशन करने में सक्षम है। इसके अलावा इसमें हेलफायर मिसाइल, 70 मिमी रॉकेट्स और 30 मिमी की ऑटोमैटिक गन लगी होती है, जो इसे अत्यंत मारक बनाती है। साथ ही अपाचे हेलिकॉप्टर ड्रोन और अन्य विमानों से जुड़कर एकीकृत ऑपरेशन करने में सक्षम है। इसके अलावा इसमें उन्नत रडार, नाइट विज़न और आत्मरक्षा प्रणाली होती है जो इसे दुश्मन की मिसाइलों से बचाती है। भारतीय सेना को कैसे मिलेगा लाभ यदि इसके बारे में बात करें तो आपको बता दें कि इसके आने से दुर्गम पहाड़ी इलाकों में तेजी से तैनाती और आक्रमण क्षमता बढ़ेगी। आतंकवाद और घुसपैठ विरोधी अभियानों में मजबूती मिलेगी तथा स्वदेशी टैंक रेजिमेंट्स के साथ संयुक्त ऑपरेशन की क्षमता बढ़ेगी। वहीं अगर मिग–21 की बात करें तो आपको बता दें कि यह भारतीय वायुसेना का पहला सुपरसोनिक लड़ाकू विमान था। इसे वर्ष 1963 में सोवियत संघ से आयात किया गया था। एक समय ऐसा था जब भारतीय वायुसेना के अधिकांश फाइटर स्क्वाड्रन मिग–21 पर ही आधारित थे। इसकी प्रमुख उपलब्धियों का जिक्र करें तो आपको बता दें कि 1971 के भारत–पाक युद्ध में मिग–21 ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई और कई पाकिस्तानी विमानों को मार गिराया था। इसके अलावा कारगिल युद्ध और बालाकोट स्ट्राइक जैसे अभियानों में भी इसका उपयोग हुआ था। हम आपको यह भी बता दें कि बीते दशकों में मिग–21 को

"फ्लाइंग कॉफिन" और "विधवा बनाने वाला" भी कहा गया, क्योंकि इसमें तकनीकी खामियों और रख–रखाव की जटिलताओं के कारण कई दुर्घटनाएँ हुईं। अब जब यह 60 वर्षों की सेवा के बाद रिटायर हो रहा है, तो यह एक युग के अंत की तरह है। अब सवाल उठता है कि मिग–21 के बाद कौन लेगा इसकी जगह? तो इसके जवाब में हम आपको बता दें कि भारतीय वायुसेना अब पुराने विमानों की जगह नई पीढ़ी के फाइटर जेट्स ला रही है। इसमें सबसे पहला नाम तेजस का है। यह स्वदेशी रूप से विकसित चौथी पीढ़ी का लाइट कॉम्बैट एयरक्राफ्ट (LCA) है जोकि उच्च गतिशीलता, उन्नत एवियोनिक्स और हथियार प्रणाली से लैस है। तेजस अब मिग–21 का प्राकृतिक उत्तराधिकारी माना जा रहा है। इसके अलावा भारतीय वायुसेना के पास अब राफेल है जोकि फ्रांस से आयातित बहुउद्देशीय फाइटर जेट है। यह लंबी दूरी की स्ट्राइक, डॉगफाइट और परमाणु हथियारों की तैनाती में सक्षम है। साथ ही AMCA और TEDBF अभी विकास के चरण में हैं। भविष्य में स्वदेशी फिफ्थ जेनरेशन फाइटर जेट और नेवी फाइटर जेट भारतीय वायुसेना और नौसेना को और मजबूती देंगे। बहरहाल, अपाचे हेलिकॉप्टरों की तैनाती और मिग–21 की विदाई एक प्रतीकात्मक परिवर्तन है। यह दिखाता है कि भारत अब अपने रक्षा बलों को तकनीकी रूप से उन्नत, अत्याधुनिक और नेटवर्क–सक्षम बना रहा है। जहां मिग–21 ने दशकों तक आसमान में भारतीय शक्ति का प्रतीक बनकर सेवा दी, वहीं अपाचे जैसे नए प्लेटफॉर्म अब ज़मीन पर दुश्मन के मनोबल को तोड़ने का कार्य करेंगे। यह परिवर्तन न केवल सैन्य रणनीति का विस्तार है, बल्कि यह आत्मनिर्भर भारत की दिशा में एक और मजबूत कदम भी है।

टैक्सपेयर्स को बड़ी राहत, बदल गई आईटीआर दाखिल करने की अंतिम तारीख, जानें नई डेडलाइन?

केंद्रीय प्रत्यक्ष कर बोर्ड (सीबीडीटी) ने आकलन वर्ष 2025–26 के लिए आयकर रिटर्न (आईटीआर) दाखिल करने की अंतिम तिथि 31 जुलाई से बढ़ाकर 15 सितंबर कर दी है। सीबीडीटी ने एक प्रेस विज्ञप्ति में कहा कि करदाताओं के लिए एक सहज और सुविधाजनक फाइलिंग अनुभव प्रदान करने के लिए

अंतिम तिथि बढ़ाई गई है। धारा 234ए के अनुसार, यदि आप नई नियत तिथि तक आईटीआर दाखिल करते हैं और किसी भी लंबित स्व–मूल्यांकन कर का भुगतान करते हैं, तो आपको कोई ब्याज नहीं देना होगा। चाहे आप स्व–नियोजित हों या वेतनभोगी, नई समय सीमा, दंड और संशोधित फाइलिंग समय–सीमा के बारे में आपको जो कुछ भी जानना आवश्यक है, वह यहां दिया गया है। केंद्रीय प्रत्यक्ष कर बोर्ड (सीबीडीटी) द्वारा जारी प्रेस विज्ञप्ति के अनुसार मूल्य निर्धारण वर्ष 2025–26 के लिए अधिसूचित आईटीआर में संरचनात्मक और विषयवस्तु संबंधी संशोधन किए गए हैं, जिनका उद्देश्य अनुपालन को सरल बनाना, पारदर्शिता बढ़ाना और सटीक रिपोर्टिंग को सक्षम बनाना है। इन परिवर्तनों के कारण सिस्टम विकास, एकीकरण और संबंधित उपयोगिताओं के परीक्षण के लिए अतिरिक्त समय की आवश्यकता पड़ी है। इसके अलावा, 31 मई, 2025 तक दाखिल किए जाने वाले टीडीएस विवरणों से उत्पन्न क्रेडिट जून की शुरुआत में दिखाई देने लगेंगे, जिससे ऐसे विस्तार के अभाव में रिटर्न दाखिल करने की प्रभावी अवधि सीमित हो जाएगी। इस विस्तार से हितधारकों द्वारा उठाई गई चिंताओं को कम करने और अनुपालन के लिए पर्याप्त समय प्रदान करने की उम्मीद है, जिससे रिटर्न दाखिल करने की प्रक्रिया की अखंडता और सटीकता सुनिश्चित होगी। नई कर व्यवस्था और पूंजीगत लाभ नियमों के तहत आयकर स्लैब में बदलाव ने वित्त वर्ष 2024–25 के लिए आईटीआर दाखिल करने की प्रक्रिया को जटिल बना दिया है। इसलिए, आयकर विभाग ने इस श्रेणी के करदाताओं को अतिरिक्त समय प्रदान करने के लिए आईटीआर दाखिल करने की अंतिम तिथि 45 दिन बढ़ा दी है। 31 अक्टूबर, 2025 तक आईटीआर दाखिल करने की अंतिम तिथि उन करदाताओं पर लागू होती है जिनके खातों का ऑडिट होना आवश्यक है। आमतौर पर, इस श्रेणी के करदाताओं में कंपनियाँ, स्वामित्व वाली फर्में और किसी फर्म के कार्यकारी साझेदार आदि शामिल होते हैं। इस श्रेणी के करदाताओं को 30 सितंबर तक अपनी ऑडिट रिपोर्ट जमा करनी होती है, जिससे वे 31 अक्टूबर तक अपना आईटीआर दाखिल कर सकते हैं। आयकर विभाग ने इन करदाताओं के लिए आईटीआर दाखिल करने की समय सीमा अभी तक नहीं बढ़ाई है।

डाइट में शामिल करें नारियल, इसे खाने से मिल सकते हैं कई लाभ

नारियल एक ऐसा फल है, जो न केवल स्वाद में अच्छा है, बल्कि कई पोषक तत्वों से भरपूर भी है। आमतौर पर नारियल को मिठाइयों और अन्य व्यंजनों में इस्तेमाल किया जाता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसके छिलके समेत इसमें कई ऐसे गुणकारी तत्व मौजूद होते हैं, जो रोजाना एक नारियल खाने पर शरीर को मिल सकते हैं। आइए जानते हैं कि रोजाना एक नारियल खाने से क्या–क्या स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं।

हृदय को स्वस्थ रखने में है सहायक

नारियल में ऐसे तत्व होते हैं, जो खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करके हृदय को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं। इसके अलावा नारियल में शरीर की सुरक्षा के लिए उपयोगी तत्व होते हैं, जो हृदय को स्वस्थ रखने के साथ ही हृदय से जुड़े जोखिमों से सुरक्षित रखने में सहायक हैं। यह हृदय को सेहतमंद बनाए रखने के लिए एक अच्छा विकल्प हो सकता है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूती प्रदान करने में है कारगर

नारियल में मौजूद तत्व शरीर को संक्रमण और बीमारियों से लड़ने में मदद कर सकते हैं, जिससे शरीर की सुरक्षा क्षमता को मजबूती मिलती है। इसके अलावा इसमें फाइबर और मैग्नीशियम भी होता है, जो शरीर की सुरक्षा को बेहतर बनाने में सहायक हैं। नारियल के पानी में कई ऐसे खनिज भी होते हैं, जो शरीर की सुरक्षा बढ़ाने में सहायक हो सकते हैं।

पाचन क्रिया के लिए है फायदेमंद

नारियल में मौजूद फाइबर पाचन क्रिया को बेहतर बनाने में अहम भूमिका निभा सकता है। फाइबर कब्ज की समस्या को दूर करने और मल त्याग को आसान बनाने का काम कर सकता है। इसके अलावा नारियल में मौजूद एंटी–ऑक्सीडेंट्स और अन्य गुण पाचन क्रिया को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं। नारियल का पानी भी पाचन क्रिया के लिए लाभदायक है क्योंकि यह पाचन क्रिया को ठंडक पहुंचाने का काम कर सकता है।

हड्डियों को मजबूती देने में है सक्षम

नारियल में हड्डियों को मजबूत बनाने वाले तत्व होते हैं, जो हड्डियों को ताकत देने में मदद कर सकते हैं। इसके अलावा इसमें ऐसे खनिज भी मौजूद होते हैं, जो हड्डियों और दांतों के विकास के लिए जरूरी पोषक तत्व हैं। नारियल में मौजूद अन्य तत्व हड्डियों को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं। यह हड्डियों के लिए फायदेमंद हो सकता है।

महादेव शिव के रहस्य

भगवान शिव अर्थात पार्वती के पति शंकर जिन्हें महादेव, भोलेनाथ, आदिनाथ आदि कहा जाता है।

1. आदिनाथ शिव : –सर्वप्रथम शिव ने ही धरती पर जीवन के प्रचार–प्रसार का प्रयास किया इसलिए उन्हें 'आदिदेव' भी कहा जाता है। 'आदि' का अर्थ प्रारंभ। आदिनाथ होने के कारण उनका एक नाम 'आदिश' भी है।

2. शिव के अस्त्र–शस्त्र : – शिव का धनुष पिनाक, चक्र भवरेंदु और सुदर्शन, अस्त्र पाशुपतास्त्र और शस्त्र त्रिशूल है। उक्त सभी का उन्होंने ही निर्माण किया था।

3. भगवान शिव का नाग : – शिव के गले में जो नाग लिपटा रहता है उसका नाम वासुकि है। वासुकि के बड़े भाई का नाम शेषनाग है।

4. शिव की अर्द्धांगिनी : – शिव की पहली पत्नी सती ने ही अगले जन्म में पार्वती के रूप में जन्म लिया और वही उमा, उर्मि, काली कही गई हैं।

5. शिव के पुत्र : – शिव के प्रमुख 6 पुत्र हैं– गणेश, कार्तिकेय, सुकेश, जलंधर, अयप्पा और भूमा। सभी के जन्म की कथा रोचक है।

6. शिव के शिष्य : – शिव के 7 शिष्य हैं जिन्हें प्रारंभिक सप्तऋषि माना गया है। इन ऋषियों ने ही शिव के ज्ञान को संपूर्ण धरती पर प्रचारित किया जिसके चलते भिन्न–भिन्न धर्म और संस्कृतियों की उत्पत्ति हुई। शिव ने ही गुरु और शिष्य परंपरा की शुरुआत की थी। शिव के शिष्य हैं– बृहस्पति, विशालाक्ष, शुक्र, सहस्राक्ष, महेन्द्र, प्राचेतस मनु, भरद्वाज इसके अलावा 8वें गौरशिरस मुनि भी थे।

7. शिव के गण : – शिव के गणों में भैरव, वीरभद्र, मणिभद्र, चंदिस, नंदी, श्रृंगी, भृगिरिटी, शैल, गोकर्ण, घंटाकर्ण, जय और विजय प्रमुख हैं। इसके अलावा, पिशाच, दैत्य और नाग–नागिन, पशुओं को भी शिव का गण माना जाता है।

8. शिव पंचायत : – भगवान सूर्य, गणपति, देवी, रुद्र और विष्णु ये शिव पंचायत कहलाते हैं।

9. शिव के द्वारपाल : – नंदी, स्कंद, रिटी, वृषभ, भृंगी, गणेश, उमा–महेश्वर और महाकाल।

10. शिव पार्षद : – जिस तरह जय और विजय विष्णु के पार्षद हैं उसी तरह बाण, रावण, चंड, नंदी, भृंगी आदि शिव के पार्षद हैं।

11. सभी धर्मों का केंद्र शिव : – शिव की वेशभूषा ऐसी है कि प्रत्येक धर्म के लोग उनमें अपने प्रतीक ढूंढ सकते हैं। मुशरिक, यजीदी, साबिईन, सुबी, इब्राहीमी धर्मों में शिव के होने की छाप स्पष्ट रूप से देखी जा सकती है। शिव के शिष्यों से एक ऐसी परंपरा की शुरुआत हुई, जो आगे चलकर शैव, सिद्ध, नाथ, दिगंबर और सूफी संप्रदाय में विभक्त हो गई।

12. बौद्ध साहित्य के मर्मज्ञ अंतरराष्ट्रीय : – ख्यातिप्राप्त विद्वान प्रोफेसर उपासक का मानना है कि शंकर ने ही बुद्ध के रूप में जन्म लिया था। उन्होंने पालि ग्रंथों में वर्णित 27 बुद्धों का उल्लेख करते हुए बताया कि इनमें बुद्ध के 3 नाम अतिप्राचीन हैं– तणंकर, शणंकर और मेघंकर।

13. देवता और असुर दोनों के प्रिय शिव : – भगवान शिव को देवों के साथ असुर, दानव, राक्षस, पिशाच, गंधर्व, यक्ष आदि सभी पूजते हैं। वे रावण को भी वरदान देते हैं और राम को भी। उन्होंने भस्मासुर, शुक्राचार्य आदि कई असुरों को वरदान दिया था। शिव, सभी आदिवासी, वनवासी जाति, वर्ण, धर्म और समाज के सर्वोच्च देवता हैं।

14. शिव चिह्न : – वनवासी से लेकर सभी साधारण व्यक्ति जिस चिह्न की पूजा कर सकें, उस पत्थ्थर के ढेले, बटिया को शिव का चिह्न माना जाता है। इसके अलावा रुद्राक्ष और त्रिशूल को भी शिव का चिह्न माना गया है। कुछ लोग डमरू और अर्द्ध चन्द्र को भी शिव का चिह्न मानते हैं, हालांकि ज्यादातर लोग शिवलिंग अर्थात शिव की ज्योति का पूजन करते हैं।

15. शिव की गुफा : – शिव ने भस्मासुर से बचने के लिए एक पहाड़ी में अपने त्रिशूल से एक गुफा बनाई और वे फिर उसी गुफा में छिप गए। वह गुफा जम्मू से 150 किलोमीटर दूर त्रिकूटा की पहाड़ियों पर है। दूसरी ओर भगवान शिव ने जहां पार्वती को अमृत ज्ञान दिया था वह गुफा 'अमरनाथ गुफा' के नाम से प्रसिद्ध है।

16. शिव के पैरों के निशान : – श्रीपद– श्रीलंका में रतन द्वीप पहाड़ की चोटी पर स्थित श्रीपद नामक मंदिर में शिव के पैरों के निशान हैं। ये पदचिह्न 5 फुट 7 इंच लंबे और 2 फुट 6 इंच चौड़े हैं। इस स्थान को सिवानोलीपदम कहते हैं। कुछ लोग इसे आदम पीक कहते हैं।

रुद्र पद– तमिलनाडु के नागपट्टीनम जिले के थिरुवेंगडू क्षेत्र में श्रीस्वेदारण्येश्वर का मंदिर में शिव के पदचिह्न हैं जिसे 'रुद्र पदम' कहा जाता है। इसके अलावा थिरुवन्नामलाई में भी एक स्थान पर शिव के पदचिह्न हैं।

तेजपुर– असम के तेजपुर में ब्रह्मपुत्र नदी के पास स्थित रुद्रपद मंदिर में शिव के दाएं पैर का निशान है।

जागेश्वर– उत्तराखंड के अल्मोड़ा से 36 किलोमीटर दूर जागेश्वर मंदिर की पहाड़ी से लगभग साढ़े 4 किलोमीटर दूर जंगल में भीम के मंदिर के पास शिव के पदचिह्न हैं। पांडवों को दर्शन देने से बचने के लिए उन्होंने अपना एक पैर यहां और दूसरा कैलाश में रखा था।

रांची– झारखंड के रांची रेलवे स्टेशन से 7 किलोमीटर की दूरी पर 'रांची हिल' पर शिवजी के पैरों के निशान हैं। इस स्थान को 'पहाड़ी बाबा मंदिर' कहा जाता है।

17. शिव के अवतार : – वीरभद्र, पिप्पलाद, नंदी, भैरव, महेश, अश्वत्थामा, शरभावतार, गृहपति, दुर्वासा, हनुमान, वृषभ, यतिनाथ, कृष्णदर्शन, अवधूत, भिक्षुवर्य, सुरेश्वर, किरात, सुनटनर्तक, ब्रह्मचारी, यक्ष, वैश्यानाथ, द्विजेश्वर, हंसरूप, द्विज, नतेश्वर आदि हुए हैं। वेदों में रुद्रों का जिक्र है। रुद्र 11 बताए जाते हैं– कपाली, पिंगल, भीम, विरुपाक्ष, विलोहित, शास्ता, अजपाद, आपिर्बुध्य, शंभू, चण्ड तथा भव।

18. शिव का विरोधाभासिक परिवार : – शिवपुत्र कार्तिकेय का वाहन मयूर है, जबकि शिव के गले में वासुकि नाग है। स्वभाव से मयूर और नाग आपस में दुश्मन हैं। इधर गणपति का वाहन चूहा है, जबकि सांप मूषकभक्षी जीव है। पार्वती का वाहन शेर है, लेकिन शिवजी का वाहन तो नंदी बैल है। इस विरोधाभास या वैचारिक भिन्नता के बावजूद परिवार में एकता है।

19.निवास :– तिब्बत स्थित कैलाश पर्वत पर उनका निवास है। जहां पर शिव विराजमान हैं उस पर्वत के ठीक नीचे पाताल लोक है जो भगवान विष्णु का स्थान है। शिव के आसन के ऊपर वायुमंडल के पार क्रमशः स्वर्ग लोक और फिर ब्रह्माजी का स्थान है।

20.शिव भक्त : – ब्रह्मा, विष्णु और सभी देवी–देवताओं सहित भगवान राम और कृष्ण भी शिव भक्त है। हरिवंश पुराण के अनुसार, कैलास पर्वत पर कृष्ण ने शिव को प्रसन्न करने के लिए तपस्या की थी। भगवान राम ने रामेश्वरम में शिवलिंग स्थापित कर उनकी पूजा–अर्चना की थी।

21.शिव ध्यान : – शिव की भक्ति हेतु शिव का ध्यान–पूजन किया जाता है। शिवलिंग को बिल्वपत्र चढ़ाकर शिवलिंग के समीप मंत्र जाप या ध्यान करने से मोक्ष का मार्ग पुष्ट होता है।

22.शिव मंत्र : – दो ही शिव के मंत्र हैं पहला– ६ नमः शिवाय। दूसरा महामृत्युंजय मंत्र– ६ ह्वौं जू सः।

भूः भुवः स्वः। ६ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्६। उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्६। स्वः भुवः भूः ६। सः जू ह्वौं है।

23.शिव व्रत और त्योहार : – सोमवार, प्रदोष और श्रावण मास में शिव व्रत रखे जाते हैं। शिवरात्रि और महाशिवरात्रि शिव का प्रमुख पर्व त्योहार है।

24.शिव प्रचारक : – भगवान शंकर की परंपरा को उनके शिष्यों बृहस्पति, विशालाक्ष (शिव), शुक्र, सहस्राक्ष, महेन्द्र, प्राचेतस मनु, भरद्वाज, अगस्त्य मुनि, गौरशिरस मुनि, नंदी, कार्तिकेय, भैरवनाथ आदि ने आगे बढ़ाया। इसके अलावा वीरभद्र, मणिभद्र, चंदिस, नंदी, श्रृंगी, भृगिरिटी, शैल, गोकर्ण, घंटाकर्ण, बाण, रावण, जय और विजय ने भी शैवपंथ का प्रचार किया। इस परंपरा में सबसे बड़ा नाम आदिगुरु भगवान दत्तात्रेय का आता है। दत्तात्रेय के बाद आदि शंकराचार्य, मत्स्येन्द्रनाथ और गुरु गुरुगोरखनाथ का नाम प्रमुखता से लिया जाता है।

25.शिव महिमा : – शिव ने कालकूट नामक विष पिया था जो अमृत मंथन के दौरान निकला था। शिव ने भस्मासुर जैसे कई असुरों को वरदान दिया था। शिव ने कामदेव को भस्म कर दिया था। शिव ने गणेश और राजा दक्ष के सिर को जोड़ दिया था। ब्रह्मा द्वारा छल किए जाने पर शिव ने ब्रह्मा का पांचवां सिर काट दिया था।

26.शैव परम्परा : – दसनामी, शाक्त, सिद्ध, दिगंबर, नाथ, लिंगायत, तमिल शैव, कालमुख शैव, कश्मीरी शैव, वीरशैव, नाग, लकुलीश, पाशुपत, कापालिक, कालदमन और महेश्वर सभी शैव परंपरा से हैं। चंद्रवंशी, सूर्यवंशी, अग्निवंशी और नागवंशी भी शिव की परंपरा से ही माने जाते हैं। भारत की असुर, रक्ष और आदिवासी जाति के आराध्य देव शिव ही हैं। शैव धर्म भारत के आदिवासियों का धर्म है।

27.शिव के प्रमुख नाम : – शिव के वैसे तो अनेक नाम हैं जिनमें 108 नामों का उल्लेख पुराणों में मिलता है लेकिन यहां प्रचलित नाम जानें– महेश, नीलकंठ, महादेव, महाकाल, शंकर, पशुपतिनाथ, गंगाधर, नटराज, त्रिनेत्र, भोलेनाथ, आदिदेव, आदिनाथ, त्रियंबक, त्रिलोकेश, जटाशंकर, जगदीश, प्रलयंकर, विश्वनाथ, विश्वेश्वर, हर, शिवशंभु, भूतनाथ और रुद्र।

28.अमरनाथ के अमृत वचन : – शिव ने अपनी अर्धांगिनी पार्वती को मोक्ष हेतु अमरनाथ की गुफा में जो ज्ञान दिया उस ज्ञान की आज अनेकानेक शाखाएं हो चली हैं। वह ज्ञानयोग और तंत्र के मूल सूत्रों में शामिल है। 'विज्ञान भैरव तंत्र' एक ऐसा ग्रंथ है, जिसमें भगवान शिव द्वारा पार्वती को बताए गए 112 ध्यान सूत्रों का संकलन है।

29.शिव ग्रंथ : – वेद और उपनिषद सहित विज्ञान भैरव तंत्र, शिव पुराण और शिव

संहिता में शिव की संपूर्ण शिक्षा और दीक्षा समाई हुई है। तंत्र के अनेक ग्रंथों में उनकी शिक्षा का विस्तार हुआ है।

30.शिवलिंग : – वायु पुराण के अनुसार प्रलयकाल में समस्त सृष्टि जिसमें लीन हो जाती है और पुनः सृष्टिकाल में जिससे प्रकट होती है, उसे लिंग कहते हैं। इस प्रकार विश्व की संपूर्ण ऊर्जा ही लिंग की प्रतीक है। वस्तुतः यह संपूर्ण सृष्टि बिंदु–नाद स्वरूप है। बिंदु शक्ति है और नाद शिव। बिंदु अर्थात ऊर्जा और नाद अर्थात ध्वनि। यही दो संपूर्ण ब्रह्मांड का आधार है। इसी कारण प्रतीक स्वरूप शिवलिंग की पूजा–अर्चना है।

31.बारह ज्योतिर्लिंग : – सोमनाथ, मल्लिकार्जुन, महाकालेश्वर, ध्कारेश्वर, वैद्यनाथ, भीमशंकर, रामेश्वर, नागेश्वर, विश्वनाथजी, त्र्यम्बकेश्वर, केदारनाथ, घृष्णेश्वर। ज्योतिर्लिंग उत्पत्ति के संबंध में अनेकों मान्यताएं प्रचलित है। ज्योतिर्लिंग यानी 'व्यापक ब्रह्मात्मलिंग' जिसका अर्थ है 'व्यापक प्रकाश'। जो शिवलिंग के बारह खंड हैं। शिवपुराण के अनुसार ब्रह्म, माया, जीव, मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार, आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी को ज्योतिर्लिंग या ज्योति पिंड कहा गया है।

दूसरी मान्यता अनुसार शिव पुराण के अनुसार प्राचीनकाल में आकाश से ज्योति पिंड पृथ्वी पर गिरे और उनसे थोड़ी देर के लिए प्रकाश फैल गया। इस तरह के अनेकों उल्का पिंड आकाश से धरती पर गिरे थे। भारत में गिरे अनेकों पिंडों में से प्रमुख बारह पिंड को ही ज्योतिर्लिंग में शामिल किया गया।

32.शिव का दर्शन : – शिव के जीवन और दर्शन को जो लोग यथार्थ दृष्टि से देखते हैं वे सही बुद्धि वाले और यथार्थ को पकड़ने वाले शिवभक्त हैं, क्योंकि शिव का दर्शन कहता है कि यथार्थ में जियो, वर्तमान में जियो, अपनी चित्तवृत्तियों से लड़ो मत, उन्हें अजनबी बनकर देखो और कल्पना का भी यथार्थ के लिए उपयोग करो। आइंस्टीन से पूर्व शिव ने ही कहा था कि कल्पना ज्ञान से ज्यादा महत्वपूर्ण है।

33.शिव और शंकर : – शिव का नाम शंकर के साथ जोड़ा जाता है। लोग कहते हैं– शिव, शंकर, भोलेनाथ। इस तरह अनजाने ही कई लोग शिव और शंकर को एक ही सत्ता के दो नाम बताते हैं। असल में, दोनों की प्रतिमाएं अलग–अलग आकृति की हैं। शंकर को हमेशा तपस्वी रूप में दिखाया जाता है। कई जगह तो शंकर को शिवलिंग का ध्यान करते हुए दिखाया गया है। अतः शिव और शंकर दो अलग अलग सत्ताएं है। हालांकि शंकर को भी शिवरूप माना गया है। माना जाता है कि महेष (नंदी) और महाकाल भगवान शंकर के द्वारपाल हैं। रुद्र देवता शंकर की पंचायत के सदस्य हैं।

34. देवों के देव महादेव : – देवताओं की दैत्यों से प्रतिस्पर्धा चलती रहती थी। ऐसे में जब भी देवताओं पर घोर संकट आता था तो वे सभी देवाधिदेव महादेव के पास जाते थे। दैत्यों, राक्षसों सहित देवताओं ने भी शिव को कई बार चुनौती दी, लेकिन वे सभी परास्त होकर शिव के समक्ष झुक गए इसीलिए शिव हैं देवों के देव महादेव। वे दैत्यों, दानवों और भूतों के भी प्रिय भगवान हैं। वे राम को भी वरदान देते हैं और रावण को भी।

35. शिव हर काल में : – भगवान शिव ने हर काल में लोगों को दर्शन दिए हैं। राम के समय भी शिव थे। महाभारत काल में भी शिव थे और विक्रमादित्य के काल में भी शिव के दर्शन होने का उल्लेख मिलता है। भविष्य पुराण अनुसार राजा हर्षवर्धन को भी भगवान शिव ने दर्शन दिये थे।

ऋण मुक्ति क्या है?

एक धर्मशाला में पति–पत्नी अपने छोटे–से नन्हें–मुन्ने बच्चे के साथ रुके। धर्मशाला कच्ची थी। दीवारों में दरारें पड़ गयी थीं आसपास में खुला जंगल जैसा माहौल था। पति–पत्नी अपने छोटे–से बच्चे को प्रांगण में बिठाकर कुछ काम से बाहर गये। वापस आकर देखते हैं तो बच्चे के सामने एक बड़ा नाग कुण्डली मारकर फन फैलाये बैठा है। यह भयंकर दृश्य देखकर दोनों हक्के–बक्के रह गये। बेटा मिट्टी की मुट्ठी भर–भरकर नाग के फन पर फेंक रहा है और नाग हर बार झुक–झुककर सहे जा रहा है।

माँ चीख उठी ,

बाप चिल्लायाः–

"बचाओ... बचाओ... हमारे लाड़ले को बचाओ।"

लोगों की भीड़ इकट्ठी हो गयी। उसमें एक निशानेबाज था। ऊँट गाड़ी पर बोझा ढोने का धंधा करता था।

वह बोलाः "मैं निशाना तो मारूँ, सर्प को ही खत्म करूँगा लेकिन निशाना चूक जाय और बच्चे को चोट लग जाय तो मैं जिम्मेदार नहीं। आप लोग बोलो तो मैं कोशिश करूँ?"

पुत्र के आगे विषधर बैठा है ! ऐसे प्रसंग पर कौन–सी माँ–बाप इनकार करेंगे?

वह सहमत हो गये और माँ बोलीः "भाई ! साँप को मारने की कोशिश करो,अगर गलती से बच्चे को चोट लग जायेगी तो हम कुछ नहीं कहेंगे।"

ऊँटवाले ने निशाना मारा। साँप जख्मी होकर गिर पड़ा, मूर्च्छित हो गया। लोगों ने सोचा कि साँप मर गया है। उन्होंने उसको उठाकर बाड़ में फेंक दिया।

रात हो गयी। वह ऊँटवाला उसी धर्मशाला में अपनी ऊँटगाड़ी पर सो गया।

रात में ठंडी हवा चली। मूर्च्छित साँप सचेतन हो गया और आकर ऊँटवाले के पैर में डसकर चला गया। सुबह लोग देखते हैं तो ऊँटवाला मरा हुआ था। दैवयोग से सर्पविद्या जानने वाला एक आदमी वहाँ ठहरा हुआ था। वह बोलाः "साँप को यहाँ बुलवाकर जहर को वापस खिंचवाने की विद्या मैं जानता हूँ। यहाँ कोई आठ–दस साल का निर्दोष बच्चा हो तो उसके चित्त में साँप के सूक्ष्म शरीर को बुला दूँ और वार्तालाप करा दूँ।

गाँव में से आठ–दस साल का बच्चा लाया गया। उसने उस बच्चे में साँप के जीव को बुलाया।

उससे पूछा गया – "इस ऊँटवाले को तूने काटा है ?" बच्चे में मौजूद जीव ने कहा – "हाँ।"

फिर पूछा कि ,– "इस बेचारे ऊँट वाले को क्यों काटा?"

बच्चे के द्वारा वह साँप बोलने लगाः "मैं निर्दोष था। मैंने इसका कुछ बिगाड़ा नहीं था। इसने मुझे निशाना बनाया तो मैं क्यों इससे बदला न लूँ?"

वह बच्चा तुम पर मिट्टी डाल रहा था उसको तो तुमने कुछ नहीं किया !"

बालक रूपी साँप ने कहा– " बच्चा तो मेरा तीन जन्म पहले का लेनदार है।

तीन जन्म पहले मैं भी मनुष्य था, वह भी मनुष्य था। मैंने उससे तीन सौ रुपये लिए थे लेकिन वापस नहीं दे पाया। अभी तो देने की क्षमता भी नहीं है। ऐसी भद्दी योनियों में भटकना पड़ रहा है,आज संयोगवश वह सामने आ गया तो मैं अपना फन झुका –झुकाकर उससे माफी मांग रहा था। उसकी आत्मा जागृत हुई तो धूल की मुट्ठियाँ फेंक–फेंककर वह मुझे फटकार दे रहा था कि 'लानत है तुझे ! कर्जा नहीं चुका सका. ...' उसकी वह फटकार सहते–सहते मैं अपना ऋण अदा कर रहा था।

हमारे लेन–देन के बीच टपकने वाला वह ऊँट वाला कौन होता है? मैंने इसका कुछ भी नहीं बिगाड़ा था फिर भी इसने मुझ पर निशाना मारा। मैंने इसका बदल लिया।"

सर्प–विद्या जाननेवाले ने साँप को समझाया, "देखो, तुम हमारा इतना कहना मानों, इसका जहर खींच लो।उस सर्प ने कहा – "मैं तुम्हारा कहना मानूँ तो तुम भी मेरा कहना मानो। मेरी तो वैर लेने की योनि है। और कुछ नहीं तो न सही,मुझे यह ऊँटवाला पाँच सौ रुपये देवे तो अभी इसका जहर खींच लूँ। उस बच्चे से तीन जन्म पूर्व मैंने तीन सौ रुपये लिये थे, दो जन्म और बीत गये, उसके सूद के दौ सौ मिलाकर कुल पाँच सौ लौटाने हैं।

"किसी सज्जन ने पाँच सौ रूपये उस बच्चे के माँ–बाप को दे दिये। साँप का जीव वापस अपनी देह में गया, वहाँ से सरकता हुआ मरे हुए ऊँटवाले के पास आया और जहर वापस खींच लिया। ऊँटवाला जिंदा हो गया। इस कथा से स्पष्ट होता है कि इतना व्यर्थ खर्च नहीं करना चाहिए कि सिर पर कर्जा चढ़ाकर मरना पड़े और उसे चुकाने के लिए फन झुकाना पड़े,मिट्टी से फटकार सहनी पड़े। जब तक आत्मज्ञान नहीं होता तब तक कर्मों का ऋणानुबंध चुकाना ही पड़ता है।

अतः निष्काम कर्म करके ईश्वर को संतुष्ट करें।अपने आत्मा– परमात्मा का अनुभव करके यहीं पर,इसी जन्म में शीघ्र ही मुक्ति को प्राप्त करें..!!

हर–हर महोदव

हाईवे रोड के बगल बेश क़ीमती जमीन पर कब्जा कर रहे हैं दबंग, नहीं हो रही कोई कार्यवाही

अम्बेडकरनगर। तहसील अकबरपुर उप जिलाधिकारी का बड़ा बयान आप कैसे कह सकते हो कि मिलीभगत से हो रहा है आपको कैसे पता खतौनी देखा आपने भेजो कागज श्री मान हमे नहीं पता तो आपको कैसे बिना काग़ज़ पत्र पैमाँईश किए देखे कि सरकारी भूमि नहीं है आपके लेखपाल स्वयं कह रहे हैं कि पैमाँईश होने तक रोका गया है कन्फर्म नहीं है कि सरकारी भूमि पर बन है या नहीं जबकि मकान का निर्माण करने वाला स्वयं कह रहा है कि सरकारी भूमि पर निर्माण हो रहा है और राजस्व विभाग क्लीन चिट दे रहा है श्री मान जी यदि सूचना के बावजूद कब्जा जारी है और रोक नहीं लग रहा है तो यह मिलीभगत ही कहा जाएगा आखिर कौन से नियम कानून के अंतर्गत आप सरकारी संपति की रक्षा नहीं कर रहे हैं जो कार्य आपको करना चाहिए वह कार्य का आवाज हम उठा रहे हैं बिना किसी सैलरी जं, कं के लेखपाल ने बताया कि निर्माण करने से मना किया गया है परन्तु यह सिर्फ हवा हवाई है लगातार निर्माण जारी है हाईवे रोड के बगल बेश क़ीमती जमीन पर कब्जा कर रहे हैं दबंग जिलाधिकारी, उपजिलाधिकारी और क्षेत्रीय लेखपाल को मामले से कराया गया था अवगत उसके बावजूद भी नहीं हो रही कोई कार्यवाही जारी है अवैध कब्जा करना अकबरपुर से अयोध्या रोड अन्नावा बाजार तिराहे से कटेहरी रोड पर लगभग 100 मीटर जाने पर बाएँ तरफ हो रहा कब्जा राममूरत प्रजापति, अजय यादव , बालमुकुंद विश्वकर्मा के द्वारा किया जा रहा कब्जा लंबी डील कर राजस्व विभाग करा रहा सरकारी भूमि पर कब्जा।

सावन भौम प्रदोष व्रत से प्राप्त होती है साधक को सफलता

आज सावन भौम प्रदोष व्रत है, सावन माह में भौम प्रदोष व्रत का खास महत्व है। इस दिन भगवान शिव एवं हनुमान जी की पूजा होती है। सावन भौम प्रदोष व्रत पर हनुमान जी की पूजा करने से साधक को शुभ फल मिलते हैं तो आइए हम आपको सावन भौम प्रदोष व्रत कामहत्व एवं पूजा विधि के बारे में बताते हैं।

जानें सावन भौम प्रदोष व्रत के बारे में

सावन भौम प्रदोष व्रत के दिन शिव जी की पूजा करने से मंगल ग्रह के कारण प्राप्त होने वाले अशुभ ग्रहों के प्रभाव में कमी आती है, आरोग्य सुख की प्राप्ति होती है तथा शरीर ऊर्जावान और शक्तिशाली होता है। इस दिन शिव परिवार, मंगल देव एवं हनुमान जी की पूजा विशेष फलदायी मानी गई है। इसलिए भौम प्रदोष व्रत के दिन लाल रंग की चीजों का दान करना भी शुभ माना जाता है। सावन का पहला भौम प्रदोष व्रत 22 जुलाई को मनाया जाएगा। इस बार यह व्रत मंगलवार को पड़ रहा है, इसलिए इसे भौम प्रदोष व्रत कहा जाता है। हर महीने में दो बार प्रदोष व्रत किया जाता है, जिसमें से एक कृष्ण पक्ष में और एक शुक्ल पक्ष में आता है। इस दिन शिव जी की पूजा प्रदोष काल में करने का विधान है। सावन का पहला प्रदोष व्रत मंगलवार 22 जुलाई को किया जाएगा। यह प्रदोष व्रत मंगलवार के दिन पड़ रहा है, ऐसे में इसे भौम प्रदोष व्रत भी कह सकते हैं।

सावन भौम प्रदोष व्रत का शुभ मुहूर्त

पंडितों के अनुसार सावन माह के कृष्ण पक्ष की त्रयोदशी तिथि की शुरुआत 22 जुलाई को सुबह 7 बजकर 5 मिनट पर शुरू हो रही है। वहीं इस तिथि का समापन 23 जुलाई को प्रातः 4 बजकर 39 मिनट होगा।

सावन भौम प्रदोष व्रत का महत्व

शास्त्रों के अनुसार भौम प्रदोष व्रत के दिन शिवजी की आराधना करने से जीवन की कई बाधाएं दूर होती हैं। विशेष रूप से मांगलिक दोष से ग्रस्त जातकों के लिए यह दिन अत्यंत फलदायी होता है। इसके अतिरिक्त करियर से जुड़ी रुकावटें भी इस व्रत से कम हो सकती हैं। साथ ही हनुमान जी की कृपा भी साधक को प्राप्त होती है।

सावन भौम प्रदोष व्रत में पूजा का शुभ मुहूर्त

इस दिन पूजा के लिए प्रदोष काल का समय शाम 7:18 बजे से रात 9:22 बजे तक शुभ रहेगा। साथ ही दिन के अन्य शुभ मुहूर्त इस प्रकार हैं:

ब्रह्म मुहूर्त: सुबह 4:14 से 4:56 बजे तक

अभिजीत मुहूर्त: दोपहर 12:00 से 12:55 बजे तक

सावन भौम प्रदोष व्रत में शिव जी को ये वस्तुएं करें अर्पित, होंगी महादेव की कृपा

पंडितों के अनुसार इस दिन शिवजी को उनके प्रिय भोग अर्पित करनी चाहिए, जैसे खीर, बर्फी, मालपुआ, ठंडाई और भांग। पूजा करते समय शिवलिंग पर बेलपत्र, धतूरा, शमी और कनेर के फूल भी चढ़ाएं। हिन्दू मान्यताओं के अनुसार इन भोग और पुष्पों से भगवान शिव शीघ्र प्रसन्न होते हैं और भक्तों पर कृपा करते हैं। शिव जी को खीर, हलवा, बर्फी, मालपुआ, ठंडाई और भांग का भोग प्रिय है। इसके साथ शिव जी को धतूरा, शमी, कनेर, आदि भी अर्पित करें। साथ ही इस दिन शिवलिंग पर जल, कच्चा दूध, शहद और बेलपत्र भी जरूर अर्पित करें। सावन भौम प्रदोष व्रत की पूजा से भगवान शिव के साथ–साथ हनुमान जी की कृपा की प्राप्ति होती है। जिससे साधक के लिए सफलता प्राप्ति के योग बनने लगते हैं।

सावन भौम प्रदोष व्रत का महत्व

धार्मिक मान्यताओं के अनुसार भौम प्रदोष व्रत के दिन शिवजी की आराधना करने से जीवन की कई बाधाएं दूर होती हैं। विशेष रूप से मांगलिक दोष से ग्रस्त जातकों के लिए यह दिन अत्यंत फलदायी होता है। इसके अतिरिक्त करियर से जुड़ी रुकावटें भी इस व्रत से कम हो सकती हैं। साथ ही हनुमान जी की कृपा भी साधक को प्राप्त होती है। भौम प्रदोष व्रत दोनों चंद्र पक्षों की 13वीं तिथि को गोधूलि बेला में मनाया जाता है। पौराणिक कथा के अनुसार, इस समय देवताओं ने असुरों के अत्याचार से मुक्ति पाने के लिए भगवान शिव से प्रार्थना की थी। भगवान शिव ने देवताओं की प्रार्थना स्वीकार की और उन्हें विजय प्रदान की। इसीलिए इस समय को प्रदोष काल कहा जाता है। कहा जाता है कि इस व्रत को करने से मानसिक शांति और दिव्य आशीर्वाद भी प्राप्त होता है। यह व्रत अपने रिश्तों में सामंजस्य का आशीर्वाद पाने के लिए भी किया जाता है।

सावन भौम प्रदोष पर भूल से भी न करें ये काम

प्रदोष व्रत के दिन तामसिक भोजन का सेवन भूलकर भी नहीं करना चाहिए। वहीं व्रत करने वाले साधकों को इस दिन पर साधारण नमक का सेवन नहीं करना चाहिए। इस दिन गलती से भी शिव जी की पूजा में तुलसी दल का इस्तेमाल न करें और न ही पूजा में काले रंग के कपड़ें न पहनें। इन सभी कार्यों को करने से आपको पूजा का पूर्ण फल प्राप्त नहीं होता।

सावन भौम प्रदोष व्रत के दिन ऐसे करें पूजा

पंडितों के अनुसार भक्तों को इस दिन सुबह जल्दी उठना चाहिए, साफ़ कपड़े पहनने चाहिए और व्रत रखना चाहिए। भगवान का आशीर्वाद पाने के लिए उनके नाम का ध्यान करना चाहिए। पूजा स्थल को साफ़ करके भगवान शिव और देवी पार्वती की मूर्तियाँ स्थापित करनी चाहिए और फिर उनकी पूजा करनी चाहिए। 'ध नमः शिवाय' मंत्र का जाप भी किया जा सकता है। क्षमा और ईश्वरीय आशीर्वाद पाने के लिए प्रदोष व्रत कथा का पाठ भी किया जा सकता है। भगवान को प्रसन्न करने के लिए इस दिन दीये जलाएं और बेलपत्र चढ़ाएं।

भौम प्रदोष व्रत पर ऐसे करें भगवान शिव की पूजा, जानिए मुहूर्त और महत्व

हर महीने में दो बार प्रदोष व्रत आता है। एक बार शुक्ल पक्ष की त्रयोदशी तिथि को और दूसरा कृष्ण पक्ष की त्रयोदशी तिथि पर। प्रदोष व्रत भगवान शिव को समर्पित होता है। इस समय सावन का महीना चल रहा है। ऐसे में सावन में प्रदोष व्रत का महत्व अधिक बढ़ जाता है। बता दें कि 22 जुलाई 2025 को सावन का पहला प्रदोष व्रत किया जा रहा है। इस बार प्रदोष व्रत मंगलवार को पड़ रहा है, जिस कारण इसको भौम प्रदोष व्रत कहा जाता है। तो आइए जानते हैं भौम प्रदोष व्रत की तिथि, मुहूर्त और महत्व के बारे में...

तिथि और मुहूर्त

पंचांग के मुताबिक इस साल सावन माह के कृष्ण पक्ष की त्रयोदशी तिथि की शुरूआत 22 जुलाई की सुबह 07:05 मिनट से होगी। वहीं अगले दिन यानी की 23 जुलाई की सुबह 04:39 मिनट पर इस तिथि की समाप्ति होगी। उदयातिथि के हिसाब से भौम प्रदोष व्रत 22 जुलाई 2025 को किया जा रहा है। पूजा के लिए प्रदोष काल का मुहूर्त शाम 07:18 मिनट से रात 09:22 मिनट तक शुभ रहेगा। वहीं अभिजीत मुहूर्त दोपहर 12:00 से 12:55 बजे तक रहेगा।

महत्व

भौम प्रदोष व्रत के दिन शिवजी की पूजा–आराधना करने से जीवन की कई बाधाएं दूर होती हैं। विशेष रूप से मांगलिक दोष से ग्रस्त जातकों के लिए यह दिन काफी फलदायी माना जाता है। इस व्रत को करने से करियर से जुड़ी रुकावटें दूर होती हैं और हनुमान जी की कृपा भी प्राप्त होती है।

शेयर बाजार सपाट खुला, आईटी शेयरों पर दबाव

मुंबई । भारतीय शेयर बाजार सोमवार के कारोबारी सत्र में सपाट खुला। सुबह 9:45 पर सेंसेक्स 9 अंक की तेजी के साथ 81,767 और निफ्टी 10 अंक बढ़त के साथ 24,977 पर था। शुरुआती कारोबार में कमजोर तिमाही नतीजों के कारण आईटी शेयर में बिकवाली का दबाव बना हुआ है। इसके अलावा ऑटो, पीएसयू बैंक, फार्मा, एफएमसीजी, रियल्टी, मीडिया, एनर्जी, इन्फ्रा, कमोडिटी और पीएसई इंडेक्स भी लाल निशान में कारोबार कर रहे थे। वहीं, प्राइवेट बैंक, मीडिया और सर्विस इंडेक्स हरे निशान में थे। मिडकैप और स्मॉलकैप शेयरों में भी मामूली बिकवाली देखी गई। निफ्टी मिडकैप 100 इंडेक्स 87 अंक या 0.15 फीसदी की गिरावट के साथ 59,017 पर और निफ्टी स्मॉलकैप 100 इंडेक्स 65 अंक या 0.36 फीसदी की गिरावट के साथ 18,892 पर था। निफ्टी बैंक में तेजी के साथ कारोबार हो रहा था और यह 209 अंक या 0.37 प्रतिशत की बढ़त के साथ 56,492 पर था। सेंसेक्स पैक में एक्सिस बैंक, रिलायंस इंडस्ट्रीज, इंफोसिस, एचसीएल टेक, टेक महिंद्रा, टीसीएस, सन फार्मा, टाइटन, एमएंडएम, एचयूएल, एशियन पेंट्स, एनटीपीसी, टाटा मोटर्स और बीईएल टॉप लूजर्स थे।

ज्ञान सरोवर
(हिन्दी साप्ताहिक)
स्वामी, प्रकाशक एवं मुद्रक पूजा प्रसाद पाण्डेय द्वारा नवभारत प्रेस लि. नवभारत भवन, प्लाट नं.13, सेक्टर–8, सानपाड़ा (पूर्व) नवी मुम्बई 400706 (एम.एस.) से मुद्रित तथा 11 गोकुलेश सोसायटी, पंडित मदन मोहन मालवीय रोड, मुलुण्ड (प.) मुम्बई 400080 (एम.एस.) से प्रकाशित।
सम्पादक
पूजा प्रसाद पाण्डेय
मो0– 9833567799
R.N.I.No.MAHHIN/2009/27377
Email: editor@gyansarovar.org
www.gyansarovar.org

समाचार पत्र में प्रकाशित समाचारों/लेखों में लेखकों तथा संवाददाताओं के अपने विचार हैं। किसी भी लेख/समाचार की जिम्मेदारी प्रकाशक/सम्पादक की नहीं होगी। सभी विवादों का न्याय क्षेत्र मुम्बई न्यायालय होगा।

सोच अच्छी ख़बर सच्ची