

सुरत गुजरात से प्रकाशित, मुंबई, उत्तरप्रदेश, बिहार, राजस्थान, मध्यप्रदेश, उत्तरांचल, उत्तराखंड, दिल्ली, हरियाणा में प्रकाशित

सुरत-गुजरात, संस्करण मंगलवार 31 मार्च 2026 वर्ष-9, अंक-65 पृष्ठ-08 मूल्य-01 रूपये

Website : www.krantisamay.com & epaper.krantisamay.com  www.facebook.com/krantisamay1  www.twitter.com/krantisamay1

## पहला कॉलम



### ईरान युद्ध से भारत के 10.68 अरब डॉलर के कृषि और डेयरी निर्यात पर छाया संकट

बासमती चावल, गैस का मांस, फल और सब्जियां, मसाले, पर सबसे ज्यादा असर

नई दिल्ली । अमेरिका-इजराइल और ईरान के बीच बढ़ते संघर्ष से पैदा हुए भू-राजनीतिक तनाव ने भारत के कृषि और डेयरी निर्यात पर बड़ा खतरा पैदा कर दिया है। खाड़ी और मध्य पूर्व के देशों को होने वाला 10.68 अरब डॉलर का निर्यात अब लॉजिस्टिक्स बाधाओं और बढ़ती लागत के चलते दबाव में आ गया है। वहीं स्ट्रेट ऑफ हॉर्मूज के बंद होने से लौट रहे मालवाहक जहाजों के लिए सरकार विशेष राहत उपाय भी लागू कर रही है। दरअसल, मध्य पूर्व, विशेषकर गल्फ कोऑपेरेशन काउंसिल (जीसीसी) के देश जैसे यूएई, सऊदी अरब, ओमान, कुवैत, कतर और बहरीन और इसके साथ ईरान, इराक और यमन, भारतीय कृषि और डेयरी उत्पादों के प्रमुख बाजार हैं। इन देशों में भारत के कुल कृषि निर्यात का करीब 20.5 फीसदी हिस्सा जाता है। करीब एक महीने बाद भी हालात सामान्य नहीं होने से भारतीय निर्यातकों पर संकट गहराने लगा है। बासमती चावल, ताजे फल और सब्जियां, मसाले, डेयरी उत्पादों पर सबसे ज्यादा असर पड़ रहा है। 2 मार्च को सरकार ने 'स्प्लॉइड चेन लचीलापन' के लिए अंतर-मंत्रालयी समूह सक्रिय किया है। इसमें पोत परिवहन, पेट्रोलियम, वित्तीय सेवा, डीपीआईआईटी, सीबीआईसी, विदेश मंत्रालय और आरबीआई सहित कई एजेंसियां शामिल हैं। यह समूह नियमित समीक्षा बैठकों, दैनिक रिपोर्ट और निर्यातकों के लिए सर्वांगीण संचार चैनल के जरिए हालात पर नजर रख रहा है। 19 मार्च को डीजीएफटी ने निर्यात जोखिम कम करने के लिए विशेष योजना शुरू की, जिसे ईसीजीसी के जरिए लागू किया जा रहा है। निर्यात दायित्व पूरा करने की समय सीमा 31 अगस्त 2026 तक बढ़ाई गई, वह भी बिना अतिरिक्त शुल्क के। सीमा शुल्क बोर्ड ने फसे माल के लिए सरल राफ्ट कस्टम क्लीयरेंस, ट्रांजिट और री-एक्सपोर्ट की सुविधा दी है। हॉर्मूज बंद होने से लौट रहे कार्गो के लिए बर्थांग, ऑफलोडिंग, शिपिंग बिल रद्द करने और बैक-टू-टाउन की सुविधा दी गई। रिपोर्ट के मुताबिक प्रमुख बंदरगाहों पर सातों दिन 24 घंटे नौकल अधिकारी, अतिरिक्त स्टोरेज, ज्वेली खराब होने वाले सामान की प्राथमिकता और शुल्क में छूट जैसे कदम लागू किए गए। न्हावा शेवा, मुंद्रा और कांडला जैसे बंदरगाहों पर बैक-टू-टाउन सुविधा आसान की गई और कुछ मामलों में जांच व जुर्माना भी माफ किया गया। विदेश मंत्रालय वैकल्पिक समुद्री रास्ते खोज रहा है, जबकि पेट्रोलियम मंत्रालय मोनोड्रिंग से जहाजों की ट्रेकिंग कर रहा है। रिपोर्ट के मुताबिक सरकार पश्चिम एशिया और खाड़ी क्षेत्र में विकसित हो रही भू-राजनीतिक स्थिति पर भारीकी से नजर रख रही है, जिसमें भारत के बाहरी व्यापार, शिपिंग मार्गों और लॉजिस्टिक्स श्रृंखलाओं पर इसके प्रभाव भी शामिल हैं। निर्यातकों ने माल ढुलाई दरों में वृद्धि, युद्ध-जोखिम अधिभार लगाए जाने, कटनेंरों की कमी, शिपमेंट शेड्यूल में देरी और बंदरगाहों पर भीड़भाड़ जैसे व्यवधानों की सरकार को रिपोर्ट दी है।

### अब ट्रेन बीच रास्ते में नहीं होगी खड़ी, यात्रा होगी और भी सुरक्षित

रेलवे ने एमएसडीएसी तकनीक का किया इस्तेमाल, महोबा के पास ट्रेक पर लगाया



नई दिल्ली । भारतीय रेलवे ने यात्रा को सुरक्षित और सुविधाजनक बनाने के लिए नई तकनीक का इस्तेमाल किया है। इतना ही नहीं ये तकनीक सफर में लगने वाले समय को भी कम करेगी। इन्होंने में से एक मार्टिन एक्सल काउंटर तकनीक (एमएसडीएसी) है जो यूपी के महोबा के पास ट्रेक पर लगाई गई है। इस नई तकनीक के इस्तेमाल से सिग्नलिंग व्यवस्था और भी मजबूत और भरोसेमंद होगी। मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक उच्च गति के ट्रेनों के डिजिटल सिग्नलिंग व्यवस्था के साथ मैनुअल कंडीशनल रिसेटिंग की सुविधा भी व्यवस्था की गई है। रिपोर्ट के मुताबिक साइट पर आवश्यक उपकरणों की समुचित व्यवस्था की गई है और एएसएम कक्ष में मैनुअल रिसेट बॉक्स की सुविधा उपलब्ध कराई है, जिससे किसी भी तकनीकी स्थिति में ट्रेक को तुरंत रिसेट किया जा सके। तकनीक स्थापित करने का काम पूरा होने के बाद ऑपरेटिंग और सिग्नल और दूरसंचार स्टाफ को ट्रेनिंग भी दी है, जिससे वे इस नई तकनीक का प्रभावी ढंग से ऑपरेशन और मंडीनेंस कर सकें। डिजिटल सिग्नलिंग का प्रयोग कर रहे इस प्रकार नई तकनीक से भविष्य में भी रेलवे सेवाओं को और ज्यादा सुरक्षित, विश्वसनीय और यात्रियों के अनुकूल बनाने में मदद मिलेगी।

# तमिलनाडु में बगावत की आशंका: पीएम मोदी का स्वागत करने नहीं आए भाजपा के अन्नामलाई?

चेन्नई ।

तमिलनाडु की राजनीति में चुनावी सरगमी के बीच रविवार को एक बेहद दिलचस्प और चर्चाओं से भरी तस्वीर सामने आई। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का विमान जब दोपहर करीब 1:30 बजे कोयंबटूर इंटरनेशनल एयरपोर्ट पर लैंड हुआ, तो वहां उनके स्वागत के लिए भाजपा और एआईएडीएमके के कई दिग्गज नेता मौजूद थे। हालांकि, इस औपचारिक स्वागत समारोह में प्रदेश भाजपा के कद्दवर नेता और

पूर्व प्रदेश अध्यक्ष के. अन्नामलाई की गैरमौजूदगी ने राजनीतिक गलियारों में कई सवाल खड़े कर दिए। आधिकारिक जानकारी के अनुसार, स्वागत करने वाले नेताओं की सूची में अन्नामलाई का नाम प्रमुखता से शामिल था, लेकिन उनके एयरपोर्ट न पहुंचने से गुटबाजी और अंदरूनी खींचतान की अटकलें तेज हो गई हैं।

इस घटनाक्रम पर स्पष्टीकरण देते हुए भाजपा नेता वनाथी श्रीनिवासन ने मीडिया से कहा कि अन्नामलाई का नाम निर्धारित सूची

में था, लेकिन वे किन कारणों से नहीं आ सके, इसकी जानकारी उनसे ली जाएगी।

उन्होंने पार्टी में किसी भी तरह की गुटबाजी से इनकार करते हुए जोर दिया कि सभी नेता एकजुट हैं और उम्मीदवारों के चयन का अंतिम फैसला केंद्रीय नेतृत्व ही करेगा। एयरपोर्ट पर प्रधानमंत्री का स्वागत करने वालों में नैनार नागेंद्रन, एल मुरुगन और वनाथी श्रीनिवासन के साथ सहयोगी दल एआईएडीएमके के नेता एस.पी. वेलुमणि भी मौजूद रहे। प्रधानमंत्री यहां से हेलीकॉप्टर के जरिए

चुनावी प्रचार के लिए केरल खाना हो गए। इस मौके पर एआईएडीएमके नेता वेलुमणि ने आत्मविश्वास जताते हुए दावा किया कि उनका गठबंधन आगामी विधानसभा चुनाव में 210 से अधिक सीटें जीतेगा। उन्होंने राज्य सरकार पर निशाना साधते हुए कहा कि बिजली दरों में बढ़ोतरी और कानून-व्यवस्था के मुद्दों से जनता परेशान है। उन्होंने स्पष्ट किया कि मुख्य मुकाबला केवल एआईएडीएमके और डीएमके के बीच है। दूसरी ओर, मद्रुरे के पास पलानी में भाजपा कार्यकर्ताओं का



भारी आक्रोश देखने को मिला। कार्यकर्ताओं के विरोध का सामना केंद्रीय मंत्री एल मुरुगन को करना पड़ा।

# डॉलर के मुकाबले रुपए की गिरती कीमत को लेकर लोकसभा में हंगामा

वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण बोली- भारतीय अर्थव्यवस्था मजबूत, रुपया अन्य देशों से बेहतर प्रदर्शन कर रहा

नई दिल्ली ।

लोकसभा में बजट सत्र के दौरान सोमवार को डॉलर के मुकाबले रुपए की गिरती कीमत को लेकर विपक्ष और सरकार के बीच तीखी नोकझोंक देखने को मिली। विपक्षी दलों ने इस मुद्दे पर सरकार को घेरते हुए जोरदार हंगामा किया, जिस पर वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने कहा, कि भारतीय रुपया अन्य उभरती अर्थव्यवस्थाओं की तुलना में बेहतर प्रदर्शन कर रहा है।

वित्त मंत्री सीतारमण ने सदन में स्पष्ट किया कि देश की आर्थिक स्थिति मजबूत बनी हुई है। उन्होंने कहा कि भारत का फिस्कल डेफिसिट नियंत्रण में है और विदेशी मुद्रा भंडार भी पर्याप्त स्तर

पर मौजूद है। उन्होंने विपक्ष पर निशाना साधते हुए कहा कि देश की कृषि और मेहनतकश जनता के योगदान को कमतर आंकना उचित नहीं है।

उन्होंने कहा, हमें देश और जनता की मेहनत के साथ खड़ा रहना चाहिए, न कि उसे कमजोर बनाना चाहिए। इस दौरान सांसद धर्मेन्द्र यादव ने सरकार पर हमला बोलते हुए कहा कि पूरा देश प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की बात सुनता है, लेकिन रुपए की लगातार गिरावट उनकी लोकप्रियता को प्रभावित कर रही है। इस पर पलटवार करते हुए वित्त मंत्री सीतारमण ने कहा कि हाल ही में हुए एक वैश्विक सर्वे में प्रधानमंत्री मोदी भारतीय अर्थव्यवस्था स्थिर बनी के रूप में सामने आए हैं।



सदन में शोर-शराबे के बीच वित्त मंत्री सीतारमण ने यह भी कहा कि जब सरकार जवाब दे रही हो, तो विपक्ष को उसे ध्यान से सुनना चाहिए। उन्होंने दोहराया कि मौजूदा वैश्विक परिस्थितियों, विशेष रूप से मिडिल ईस्ट संकट के बावजूद भारतीय अर्थव्यवस्था स्थिर बनी हुई है। वहीं, लोकसभा में सोमवार

को देश को नक्सलवाद से मुक्त करने के लक्ष्य पर भी चर्चा प्रस्तावित है। अमित शाह पहले ही यह लक्ष्य तय कर चुके हैं कि 31 मार्च 2026 तक देश को नक्सलवाद से पूरी तरह मुक्त किया जाएगा। इस विषय पर चर्चा की शुरुआत श्रीकांत शिंदे द्वारा किए जाने की संभावना है।

# नीतीश कुमार ने विधान परिषद की सदस्यता से दिया इस्तीफा, अभी बने रहेंगे सीएम

पटना ।

बिहार में सीएम नीतीश कुमार ने विधान परिषद की सदस्यता से इस्तीफा दे दिया है। भले ही नीतीश कुमार ने विधान परिषद की सदस्यता से इस्तीफा दे दिया हो लेकिन अभी वह बिहार के सीएम बने रहेंगे। नीतीश के इस्तीफे के बाद अब राज्य के नए सीएम को लेकर रस तेज हो गई है। हाल ही में नीतीश कुमार राज्यसभा के लिए चुने गए थे, जिसके बाद संवैधानिक नियमों के मुताबिक उन्हें 30 मार्च तक एमएलसी के पद से इस्तीफा देना था। इसी बीच नीतीश कुमार 2006 से



लगातार विधान परिषद के सदस्य हैं। चौथी बार वह 7 मई, 2024 को विधान परिषद के सदस्य बने थे, जिसका कार्यकाल छह मई 2030 को पूरा होना था। इसी बीच नीतीश कुमार 16 मार्च

2026 को राज्यसभा के लिए निर्वाचित हुए। वह पहली बार हरनौत विधानसभा सीट से 1985 में विधायक चुने गए थे। इसके बाद नौवीं लोकसभा के लिए 1989 में चुने गये। वह पहली

बार राज्यसभा जा रहे हैं। नीतीश कुमार जल्द ही राज्यसभा सदस्य के तौर पर शपथ ले सकते हैं। वहीं बीजेपी के अध्यक्ष नितिन नबीन भी आज विधायक पद से इस्तीफा दे देंगे।

बीजेपी प्रदेश अध्यक्ष संजय सरावगी ने कहा कि पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष नितिन नबीन ने रविवार को ही विधानसभा से इस्तीफा का पत्र उन्हें दिए थे, जिसे मैं आज विधानसभा अध्यक्ष डॉ प्रेम कुमार को सौंप रहा हूं। बाद में पटना की बांकापुर विधानसभा सीट से नितिन नबीन विधायक हैं और वह भी राज्यसभा के लिए चुन लिए गए हैं।

# भारत की चौथी अर्थव्यवस्था? विदेशी मानकों में भारत का सत्य

नई दिल्ली ।

भारत लगातार कहता रहा है, वह दुनिया की सबसे बड़ी तीसरी अर्थव्यवस्था बनने की दहलीज में पहुंच रहा है। भारत अभी चौथी अर्थव्यवस्था है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत के इस दावे के विपरीत स्थिति देखने को मिल रही है। इससे भारत की छवि को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर बड़ा नुकसान पहुंच रहा है। विदेशी मानकों में भारत की अर्थव्यवस्था से लेकर हर मामले में गिरावट देखने को मिल रही है।

ग्लोबल हंगर इंडेक्स में हैपीनेस प्रेस फ्रीडम में भारत की हैसियत पिछले वर्षों की तुलना में लगातार गिरावट देखने को मिल रही है। वैश्विक रिपोर्ट में भारत को उन

देशों के पीछे रखा गया है। जो गृह युद्ध, आर्थिक कगाली और तानाशाही से जूझ रहे हैं। भारत की स्थिति को इससे भी ज्यादा कमजोर बताया गया है। पर्यावरण सुधार में उल्लेखनीय कार्य करने वाला भारत अब 180 देशों की सूची में 176 वें स्थान पर पहुंच गया है। वैश्विक इंडेक्स अमेरिका और यूरोपीय देशों द्वारा जारी किए जाते हैं। रिपोर्ट की वैश्विक संस्थाओं द्वारा लगातार समीक्षा की जाती है। जिसका असर भारत पर पड़ता है। ग्लोबल हंगर इंडेक्स में भारत 123 देश की सूची में 102 नंबर पर पहुंच गया है। इसमें पाकिस्तान, बांग्लादेश, उत्तर कोरिया जैसे देश भारत से बेहतर स्थिति में हैं। वर्ल्ड हैपीनेस रिपोर्ट में भारत

147 देश की सूची में 116 स्थान पर पहुंच गया है। नेपाल, पाकिस्तान, फिलिस्तीन, इराक और कांगो जैसे देश की स्थिति भारत से बेहतर है। प्रेस स्वतंत्रता सूचकांक में भारत की स्थिति पहले की तुलना में बहुत कमजोर हुई है। 180 देशों की सूची में भारत 151 वें स्थान पर है। जिन देशों में राजशाही है, या लोकतांत्रिक व्यवस्था नहीं है। उन देशों की तुलना में भी भारत पिछड़ रहा है। इस कारण भारत की स्थिति बहुत कमजोर हुई है। लोकतंत्र सूचकांक में भारत 167 देश की सूची में 41वें स्थान पर पहुंच गया है। चिली, अर्जेंटीना, फिजी, वोल्सवाना जैसे देशों की तुलना में भारत की स्थिति उनसे ज्यादा खराब है। ग्लोबल जेंडर गैप में

भी भारत अन्य राष्ट्रों की तुलना में पीछे है। 148 देश की सूची में भारत का 131 वां स्थान है। बांग्लादेश, भूटान, जिंबाब्वे और इथोपिया की स्थिति भारत से बेहतर है। मानव विकास सूचकांक में भी वैश्विक मानक में भारत पिछड़ गया है। 193 देशों की सूची में भारत 130 वें स्थान पर आया है। प्रति व्यक्ति आय के आधार पर यह सूचकांक तैयार होता है। भारत में जो कल्याणकारी योजनाएं चलाई जा रही हैं। उसका असर जमीनी स्तर पर देखने को नहीं मिल रहा है। प्रति व्यक्ति आय में भारत तेजी के साथ पिछड़ रहा है। इस मामले में इराक, मोरक्को मिश्र और वेनेजुएला जैसे देशों की स्थिति भारत से बेहतर है। भारत क्यों पिछड़ रहा है?



हंगर इंडेक्स में भारत को उन देशों से भी हंगर इंडेक्स में भारत से बेहतर बताया गया है। जिन्हें भारत कई तरह की सहायता उपलब्ध कराता है। उसके बाद भी भारत उन देशों के मुकाबले पीछे है। भारत को जो डाटा तैयार करती है। उसको वैश्विक स्तर पर संदेह की दृष्टि से देखा जा रहा है।

वास्तविक स्थिति में जो डाटा सरकार द्वारा दिया जाता है। वह डेटा के अनुकूल नहीं होता है। हंगर इंडेक्स पश्चिमी देशों के मानक के आधार पर तैयार किए जाते हैं। इसको लेकर समय-समय पर भारत द्वारा आपत्ति जताई जाती है। वैश्विक संस्थाओं द्वारा हंगर इंडेक्स को मान्यता दी जाती है।

# अहिंसा, सत्य और अपरिग्रह के मार्गदर्शक भगवान महावीर

(लेखक – संजय गोस्वामी )

महावीर जयंती 2026 मंगलवार, 31 मार्च, 2026 पर विशेष) महावीर जयंती 2026 मंगलवार, 31 मार्च, 2026 को मनाई जा रही है। यह त्योहार जैन धर्म के 24वें तीर्थंकर भगवान महावीर की 2624वीं जयंती का प्रतीक है। भगवान महावीर जैन धर्म के चौबीसवें और आखिरी तीर्थंकर थे। जैन फ़िलॉसफ़ी के अनुसार, सभी तीर्थंकर इंंसान के रूप में पैदा हुए थे, लेकिन उन्होंने मेडिटेशन और सेल्फ-रियलाइजेशन के जरिए परफेक्शन या ज्ञान की स्थिति हासिल की। वे जैनियों के भगवान हैं। तीर्थंकरों को अरिहंत या जिन भी कहा जाता है। भगवान महावीर इस समय के जैन धर्म के चौबीसवें और आखिरी तीर्थंकर थे। जैन फ़िलॉसफ़ी के अनुसार, सभी तीर्थंकर इंंसान थे, लेकिन उन्होंने मेडिटेशन और सेल्फ-रियलाइजेशन के जरिए परफेक्शन या ज्ञान की स्थिति हासिल की। वे जैनियों के भगवान हैं। दुनिया को बनाने वाले, बचाने वाले और खत्म करने वाले के तौर पर भगवान का कॉन्सेप्ट जैन धर्म में नहीं है। साथ ही, राक्षसों का नाश करने के लिए भगवान के इंंसान के रूप में देवारा जन्म लेने का आइडिया भी जैन धर्म में नहीं माना जाता है। भगवान महावीर का जन्म चैत्र महीने के उगते चंद्र की तेरहवीं तारीख को, 599 ब्रह्म. में भारत के बिहार राज्य में हुआ था। यह दिन इंग्लिश कैलेंडर के हिसाब से अप्रैल महीने में पड़ता है। उनके जन्मदिन को महावीर जयंती के तौर पर मनाया जाता है। महावीर एक राजकुमार थे और उनके माता-पिता ने उनका नाम वर्धमान रखा था। एक राजा के बेटे होने के नाते, उनके पास दुनियावी सुख-सुविधाएँ और सेवाएँ थीं। लेकिन तीस साल की उम्र में, उन्होंने अपना परिवार और शाही घराना छोड़ दिया, दुनियावी चीजें छोड़ दीं, और दर्द, दुख और तकलीफ़ों को खत्म करने का हल ढूँढ़ने के लिए साधु बन गए। महावीर ने अपनी इच्छाओं, भावनाओं और आसक्तियों पर काबू पाने के लिए अगले साढ़े बारह साल गहरी शांति और ध्यान में बिताए। उन्होंने जानवरों, पक्षियों और पौधों सहित दूसरे जीवों को नुकसान पहुँचाने या परेशान करने से बहुत सावधानी से परहेज किया। वह लंबे समय तक बिना खाए भी रहे। वह सभी असहनीय मुश्किलों के बावजूद शांत और स्थिर रहे, इसलिए उन्हें महावीर नाम दिया गया, जिसका मतलब है बहुत बहादुर और हिम्मतवाला। इस दौरान, उनकी आध्यात्मिक शक्तियाँ पूरी तरह से विकसित हुईं और उन्होंने उन सभी समझ, ज्ञान, शक्ति और आनंद का एहसास हुआ। इस एहसास को केवल

ज्ञान या पूर्ण ज्ञान के रूप में जाना जाता है। महावीर ने अगले तीस साल नंगे पैर पूरे भारत में घूमते हुए लोगों को उस शाश्वत सत्य का उपदेश दिया जिसे उन्होंने महसूस किया था। उनकी शिक्षा का आखिरी मकसद यह है कि कोई जन्म, जीवन, दर्द, दुख और मौत के चक्कर से पूरी तरह आजादी कैसे पा सकता है, और खुद की हमेशा की खुशी वाली हालत कैसे पा सकता है। इसे मुक्ति, निर्वाण, पूरी आजादी या मोक्ष भी कहते हैं। महावीर ने समझाया कि हमेशा से, हर जीव (आत्मा) अपनी अज्ञानता की वजह से कर्म के एटम के बंधन में है। फिर ये कर्म हमारे अच्छे या बुरे कर्मों से लगातार जमा होते रहते हैं। कर्म के असर में, आत्मा को चीजों और चीजों में सुख ढूँढ़ने की आदत हो जाती है। यही मतलबी हिंसक विचारों, कामों, गुस्सा, नफ़रत, लालच और ऐसी दूसरी बुराइयों की गहरी जड़ है। इनसे कर्म और जमा होते हैं। महावीर ने उपदेश दिया कि सही विश्वास (सम्यक दर्शन), सही ज्ञान (सम्यक ज्ञान), और सही आचरण (सम्यक चरित्र) मिलकर ही खुद के कर्मों से मुक्ति पाने का असली रास्ता है। जैन लोगों के लिए सही व्यवहार के केंद्र में पाँच महान व्रत हैं: अहिंसा किसी भी जीव को नुकसान न पहुँचाना सत्य सिर्फ़ नुकसान न पहुँचाने वाला सच बोलना चोरी न करना (असेत्य) जो चीज ठीक से न दी गई हो उसे न लेना पवित्रता (ब्रह्मचर्य) इंद्रिय सुख में लिप्त न होना अपरिग्रह लोगों, जगहों और भौतिक चीजों से पूरी तरह अलग रहना जैन लोग इन व्रतों को अपने जीवन का केंद्र मानते हैं। ये व्रत नॉन एक्सोल्युटिज्म (अनेकांतवाद) और रिलेटिविटी के सिद्धांत (स्याद्धाद) को माने बिना पूरी तरह से लागू नहीं किए जा सकते। साधु-सन्यासी इन व्रतों का सख्ती से और पूरी तरह से पालन करते हैं, जबकि आम लोग इन व्रतों का पालन अपनी जीवनशैली के हिसाब से करते हैं। महावीर के हिसाब से आध्यात्मिक तरकी के मामले में, पुरुष और महिला दोनों बराबर हैं। त्याग और मुक्ति के लालच ने महिलाओं को भी अपनी ओर खींचा। कई महिलाओं ने महावीर के रास्ते पर चलकर परम सत्य और खुशी की तलाश में दुनिया छोड़ दी। इस तरह, जैन धर्म के सिद्धांतों को अगर सही तरीके से ठीक से समझा जाए और ईमानदारी से उनका पालन किया जाए, तो वे इस जीवन में संतोष, अंदरूनी खुशी और आनंद लाएंगे। यह भविष्य के पुनर्जन्मों में आत्मा को एक ऊँचे आध्यात्मिक स्तर तक ले जाएगा, आखिरकार पूर्ण ज्ञान प्राप्त करेगा, शाश्वत आनंद की अपनी आखिरी मंजिल तक पहुँचेगा, और जन्म और मृत्यु के सभी चक्रों को खत्म करेगा। महावीर ने अमीर और गरीब, राजा और आम लोग, पुरुष

और महिलाएँ, राजकुमार और पुजारी, छूने वाले और अछूत, सभी तरह के लोगों को अपनी ओर खींचा। उन्होंने अपने अनुयायियों को चार तरह के रूपा में बाँटा, यानी साधु, साध्वी, श्रावक और श्राविका। इस रूपा को जैन संघ के नाम से जाना जाता है। भगवान महावीर के उपदेश उनके करीबी शिष्यों ने आगम सूत्रों में बोलकर लिखे थे। ये आगम सूत्र मौखिक रूप से आने वाली पीढ़ियों को दिए गए। समय के साथ कई आगम सूत्र खो गए हैं, नष्ट हो गए हैं, और कुछ में बदलाव किया गया है। लगभग एक हजार साल बाद आगम सूत्रों को ताइप्री (एक पतेदार कामज जो उन दिनों भविष्य के लिए रिकॉर्ड सुरक्षित रखने के लिए इस्तेमाल किया जाता था) पर रिकॉर्ड किया गया था। श्वेतांबर जैन ने इन सूत्रों को उनकी शिक्षाओं का असली रूप माना है, जबकि दिगंबर जैन ने इसे असली नहीं माना। 72 साल की उम्र में (527 ब्रह्म.), भगवान महावीर ने निर्वाण प्राप्त किया और उनकी शुद्ध चेतना, एक आम शरीर छोड़ दिया और पूरी मुक्ति प्राप्त की। वे एक सिद्ध, एक शुद्ध चेतना, एक मुक्त आत्मा बन गए, जो हमेशा पूर्ण आनंद की स्थिति में रहते थे। उनके निर्वाण की रात, लोगों ने उनके सम्मान में रोशनी का त्योहार (दीपावली) मनाया। यह हिंदू और जैन कैलेंडर साल का आखिरी दिन है जिसे दीपावली दिवस के रूप में जाना जाता है। जैन धर्म महावीर से पहले मौजूद था, और उनकी शिक्षाएँ उनके पहले के लोगों की शिक्षाओं पर आधारित थीं। इस तरह, बुद्ध के उलट, महावीर किसी नए धर्म के फ़ंडर से ज्यादा एक मौजूदा धार्मिक व्यवस्था के सुधारक और प्रचारक थे। उन्होंने अपने पहले के तीर्थंकर पार्श्वनाथ के अच्छी तरह से स्थापित पंथ को फ़ैलो किया। हालांकि, महावीर ने अपने समय के हिसाब से जैन धर्म के फ़िलॉसफ़ी के सिद्धांतों को फिर से बनाया।

महावीर के निर्वाण के कुछ सदियों बाद, जैन धार्मिक व्यवस्था (संघ) और ज्यादा मुश्किल होती गई। कुछ छोटी-छोटी बातों पर मतभेद हुए, हालांकि उन्होंने महावीर के बताए असली सिद्धांतों पर असर नहीं डाला। बाद की पीढ़ियों ने रीति-रिवाजों की मुश्किलों को आते देखा, जिसने महावीर और दूसरे तीर्थंकरों को लगभग हिंदू देवताओं की गद्दी पर बिठा दिया। भगवान महावीर की शिक्षाओं की खास बातें: महावीर ने धर्म को आसान और नेचुरल बनाया, जो लंबे-चौड़े रीति-रिवाजों की मुश्किलों से मुक्त था। उनकी शिक्षाओं में आत्मा की अंदरूनी सुंदरता और तालमेल दिखाता था। महावीर ने इंंसानी जिंदगी की सबसे बड़ी चीज का आइडिया सिखाया और जिंदगी के पॉजिटिव नज़रिए की अहमियत पर जोर दिया।

## भगवान महावीर का जिओ और जीने दो का अहिंसा संदेश आज भी प्रासंगिक

सली रूप माना है, जबकि दिगंबर जैन ने इसे असली नहीं माना। 72 साल की उम्र में (527 ब्रह्म.), भगवान महावीर ने निर्वाण प्राप्त किया और उनकी शुद्ध आत्मा ने उनका शरीर छोड़ दिया और पूरी मुक्ति प्राप्त की। वे एक सिद्ध, एक शुद्ध चेतना, एक मुक्त आत्मा बन गए, जो हमेशा पूर्ण आनंद की स्थिति में रहते थे। उनके निर्वाण की रात, लोगों ने उनके सम्मान में रोशनी का त्योहार (दीपावली) मनाया। यह हिंदू और जैन कैलेंडर साल का आखिरी दिन है जिसे दीपावली दिवस के रूप में जाना जाता है। जैन धर्म महावीर से पहले मौजूद था, और उनकी शिक्षाएँ उनके पहले के लोगों की शिक्षाओं पर आधारित थीं। इस तरह, बुद्ध के उलट, महावीर किसी नए धर्म के फ़ंडर से ज्यादा एक मौजूदा धार्मिक व्यवस्था के सुधारक और प्रचारक थे। उन्होंने अपने पहले के तीर्थंकर पार्श्वनाथ के अच्छी तरह से स्थापित पंथ को फ़ैलो किया। हालांकि, महावीर ने अपने समय के हिसाब से जैन धर्म के फ़िलॉसफ़ी के सिद्धांतों को फिर से बनाया। महावीर के निर्वाण के कुछ सदियों बाद, जैन धार्मिक व्यवस्था (संघ) और ज्यादा मुश्किल होती गई। कुछ छोटी-छोटी बातों पर मतभेद हुए, हालांकि उन्होंने महावीर के बताए असली सिद्धांतों पर असर नहीं डाला। बाद की पीढ़ियों ने रीति-रिवाजों की मुश्किलों को आते देखा, जिसने महावीर और दूसरे तीर्थंकरों को लगभग हिंदू देवताओं की गद्दी पर बिठा दिया। भगवान महावीर की शिक्षाओं की खास बातें: महावीर ने धर्म को आसान और नेचुरल बनाया, जो लंबे-चौड़े रीति-रिवाजों की मुश्किलों से मुक्त था। उनकी शिक्षाओं में आत्मा की अंदरूनी सुंदरता और तालमेल दिखाता था। महावीर ने इंंसानी जिंदगी की सबसे बड़ी चीज का आइडिया सिखाया और जिंदगी के पॉजिटिव नज़रिए की अहमियत पर जोर दिया। महावीर का अहिंसा, सत्य, अचौर्य, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह का संदेश पूरी दुनिया के लिए दया से भरा है। महावीर ने कहा कि, एक जीवित शरीर सिर्फ़ अंगों और मांस का मेल नहीं है, बल्कि यह आत्मा का घर है जिसमें शायद सही समझ (अनंत दर्शन), सही ज्ञान (अनंत ज्ञान), सही शक्ति (अनंत वीर्य), और सही आनंद (अनंत सुख) हो सकता है। महावीर का संदेश जीव की आजादी और आध्यात्मिक खुशी को दिखाता है। महावीर

ने इस बात पर जोर दिया कि सभी जीवित प्राणी, चाहे उनका साइज़, रूप और रूप कुछ भी हो, चाहे वे आध्यात्मिक रूप से कितने भी विकसित हों या अविकसित, बराबर हैं और हमें उनसे प्यार और सम्मान करना चाहिए। इस तरह उन्होंने सबके लिए प्यार का संदेश दिया। महावीर ने भगवान को दुनिया का बनाने वाला, बचाने वाला और खत्म करने वाला मानने से इनकार कर दिया। उन्होंने देवी-देवताओं की पूजा को भी भौतिक फ़यदों और निजी फ़यदों का जरिया बताया। तीर्थंकर – वह जो धर्म के चार क्रम (भिक्षु, भिक्षुणी, आम आदमी और आम औरत) की स्थापना करता है। अरिहंत – वह जो अपने अंदर के दुश्मनों जैसे गुस्सा, लालच, जुनून, अहंकार, वगैरह को खत्म कर देता है। जिन – वह जो जीता है अपने अंदर के दुश्मनों जैसे गुस्सा, लालच, जुनून, अहंकार, वगैरह को खत्म करने के लिए जिन को मानने वालों को जैन कहा जाता है। महावीर का जन्म 599 ब्रह्म. में भारत के बिहार में एक राजकुमार के तौर पर हुआ था। 30 साल की उम्र में, उन्होंने अपना परिवार और शाही घराना छोड़ दिया, कपड़ों समेत अपनी दुनियावी चीजें छोड़ दीं और एक साधु बन गए। अपनी इच्छाओं और भावनाओं पर काबू पाने के लिए उन्होंने अगले बारह साल गहरी शांति और ध्यान में बिताए। वे लंबे समय तक बिना खाए रहे। उन्होंने जानवरों, पक्षियों और पौधों समेत दूसरे जीवों को नुकसान पहुँचाने या परेशान करने से बहुत सावधानी से परहेज किया। उनके ध्यान के तरीके, तपस्या के दिन और व्यवहार का तरीका धार्मिक जीवन में साधुओं और साध्वियों के लिए एक सुंदर उदाहरण है। उनकी आध्यात्मिक खोज बारह साल तक चली। आखिर में उन्हें सही समझ, ज्ञान, शक्ति और आनंद का एहसास हुआ। इस एहसास को केवल-ज्ञान के नाम से जाना जाता है। उन्होंने अगले तीस साल नंगे पैर भारत भर में घूमकर लोगों को उस शाश्वत सत्य का उपदेश दिया जिसे उन्होंने महसूस किया था। उन्होंने हर तरह के लोगों को अपनी ओर खींचा, अमीर और गरीब, राजा और आम लोग, पुरुष और महिलाएँ, राजकुमार और पुजारी, छूने वाले और अछूत। उन्होंने अपने मानने वालों को चार तरह के रूपा में बाँटा, यानी साधु, साध्वी, श्रावक और श्राविका।

## कर्म का फल हैं योनियां

जीवों में शरीर तथा इंद्रियों की विभिन्न अभिव्यक्तियां प्रकृति के कारण हैं। कुल मिलाकर 84 लाख भिन्न-भिन्न योनियां हैं और ये सब प्रकृतिजन्य हैं। जीव के विभिन्न इंद्रिय-सुखों से ये योनियां मिलती हैं जो इस या उस शरीर में रहने की इच्छा करता है। जब उसे विभिन्न शरीर प्राप्त होते हैं तो वह विभिन्न प्रकार के सुख तथा दुख भोगता है।

उसके भौतिक सुख-दुख शरीर के कारण होते हैं, स्वयं उसके कारण नहीं। उसकी मूल अवस्था में भोग में कोई सन्देश नहीं रहता, अतः वही उसकी वास्तविक स्थिति है। वह प्रकृति पर प्रभुत्व जताने के लिए भौतिक जगत में आता है। वैपुठ लोक शुद्ध है, किन्तु भौतिक

जगत में प्रत्येक व्यक्ति विभिन्न प्रकार के शरीर-सुखों को प्राप्त करने के लिए संघर्षरत रहता है।

यह कहने से बात और स्पष्ट हो जाएगी कि यह शरीर इंद्रियों का कार्य है। इंद्रियां इच्छाओं की पूर्ति का साधन हैं।

यह शरीर तथा हेतु रूप इंद्रियां प्रकृति द्वारा प्रदत्त हैं और जीव को पूर्व आकांक्षा तथा कर्म के अनुसार परिस्थितियों के वश वरदान या शाप मिलता है। जीव की इच्छाओं तथा कर्मों के अनुसार प्रकृति उसे विभिन्न स्थानों में पहुंचाती है। जीव स्वयं ऐसे स्थानों में जाने तथा मिलने वाले सुख-दुख का कारण होता है।

एक प्रकार का शरीर प्राप्त होने पर वह प्रकृति के

महावीर का अहिंसा, सत्य, अचौर्य, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह का संदेश पूरी दुनिया के लिए दया से भरा है। महावीर ने कहा कि, एक जीवित शरीर सिर्फ़ अंगों और मांस का मेल नहीं है, बल्कि यह आत्मा का घर है जिसमें शायद सही समझ (अनंत दर्शन), सही ज्ञान (अनंत ज्ञान), सही शक्ति (अनंत वीर्य), और सही आनंद (अनंत सुख) हो सकता है। महावीर का संदेश जीव की आजादी और आध्यात्मिक खुशी को दिखाता है। महावीर ने इस बात पर जोर दिया कि सभी जीवित प्राणी, चाहे उनका साइज़, रूप और रूप कुछ भी हो, चाहे वे आध्यात्मिक रूप से कितने भी विकसित हों या अविकसित, बराबर हैं और हमें उनसे प्यार और सम्मान करना चाहिए। इस तरह उन्होंने सबके लिए प्यार का संदेश दिया। महावीर ने भगवान को दुनिया का बनाने वाला, बचाने वाला और खत्म करने वाला मानने से इनकार कर दिया। उन्होंने देवी-देवताओं की पूजा को भी भौतिक फ़यदों और निजी फ़यदों का जरिया बताया। तीर्थंकर – वह जो धर्म के चार क्रम (भिक्षु, भिक्षुणी, आम आदमी और आम औरत) की स्थापना करता है। अरिहंत – वह जो अपने अंदर के दुश्मनों जैसे गुस्सा, लालच, जुनून, अहंकार, वगैरह को खत्म कर देता है। जिन – वह जो जीता है अपने अंदर के दुश्मनों जैसे गुस्सा, लालच, जुनून, अहंकार, वगैरह को खत्म करने के लिए जिन को मानने वालों को जैन कहा जाता है। महावीर का जन्म 599 ब्रह्म. में भारत के बिहार में एक राजकुमार के तौर पर हुआ था। 30 साल की उम्र में, उन्होंने अपना परिवार और शाही घराना छोड़ दिया, कपड़ों समेत अपनी दुनियावी चीजें छोड़ दीं और एक साधु बन गए। अपनी इच्छाओं और भावनाओं पर काबू पाने के लिए उन्होंने अगले बारह साल गहरी शांति और ध्यान में बिताए। वे लंबे समय तक बिना खाए रहे। उन्होंने जानवरों, पक्षियों और पौधों समेत दूसरे जीवों को नुकसान पहुँचाने या परेशान करने से बहुत सावधानी से परहेज किया। उनके ध्यान के तरीके, तपस्या के दिन और व्यवहार का तरीका धार्मिक जीवन में साधुओं और साध्वियों के लिए एक सुंदर उदाहरण है। उनकी आध्यात्मिक खोज बारह साल तक चली। आखिर में उन्हें सही समझ, ज्ञान, शक्ति और आनंद का एहसास हुआ। इस एहसास को केवल-ज्ञान के नाम से जाना जाता है। उन्होंने अगले तीस साल नंगे पैर भारत भर में घूमकर लोगों को उस शाश्वत सत्य का उपदेश दिया जिसे उन्होंने महसूस किया था। उन्होंने हर तरह के लोगों को अपनी ओर खींचा, अमीर और गरीब, राजा और आम लोग, पुरुष और महिलाएँ, राजकुमार और पुजारी, छूने वाले और अछूत।

### संपादकीय

## इंसानी जीपीएस का क्षरण

अक्सर कहा जाता है कि मनुष्य शरीर के वे अवयव निष्क्रिय हो जाते हैं, जिनका मनुष्य लगातार उपयोग नहीं करता। मानव शरीर की अद्भुत कुदरती क्षमताओं पर भी यही बात लागू होती है। हाल ही में नोबेल पुरस्कार विजेता न्यूरোসाइंटिस्ट डॉ. एवर्ड मोजर की वह चेतावनी चौकाती है कि तकनीकी जीपीएस पर बढ़ती निर्भरता से इंसान के मस्तिष्क में स्थित कुदरती जीपीएस की क्षमता कम हो रही है। सदियों से इससे हमारे दिमाग में लक्षित स्थान का नक्शा बनाकर जगह तक पहुंचने में मदद मिलती थी। लेकिन हम रास्ते नहीं खोजते, बस जीपीएस की हिदायतें ही मानते हैं। याद करें जब फोन नहीं थे तो वाहन चालक व सामान पहुंचाने वाले वर्कर्स खुद रास्ते तलाशकर गंतव्य स्थान तक पहुंचते थे। लेकिन अब हम अपने दिमाग में पहुंचने वाली जगह का नक्शा बनाने की बजाय बस जीपीएस की हिदायतें ही मानते हैं। हम सिर्फ़ रास्ते की कड़ियों का हिस्सा बन रहे हैं। एक समय था कि हमें घुमावदार रास्ते भी याद रहते थे। लेकिन अब ऐसा नहीं। इसकी वजह है कि अब हम रास्तों व उसके आसपास की चीजों को याद करने की जहमत नहीं उठाते। कमोबेश यह स्थिति ऐसी ही है जैसे कुछ साल पहले तक हमें बहुत सारे फोन नंबर याद रहते थे। यहां तक कि लैंडलाइन फोन के नंबर भी हम याद रखते थे। लेकिन अब फोन में नंबर सुरक्षित करके हम अपने परिवार के खास फोन नंबर याद नहीं रख पा रहे हैं। इसी तरह हम कुदरती जीपीएस की क्षमताओं से वंचित होने लगे हैं। दरअसल, वैज्ञानिकों के अनुसार मनुष्य के मस्तिष्क के भीतर ग्लोड सेल्स होते हैं। जिन्हें इंसानी दिमाग का भीतर जीपीएस कहा जा सकता है। जो हमारा मार्गदर्शन करते हैं कि हम कहाँ हैं और हमें आगे कहाँ जाना है। ये ही हमारे दिमाग में लक्षित जगह का नक्शा बनाने में मदद करते हैं कि हमें कैसे व कहाँ जाना है। रोचक तथ्य यह है कि मनुष्य के मस्तिष्क में यह कुदरती जीपीएस जन्म के बाद जल्दी ही सक्रिय हो जाता है। यानी कुछ समय बाद ही मनुष्य के शरीर में रास्ते पहचानने की क्षमता विकसित हो जाती है। लेकिन विडंबना यह है कि हम लगातार अपने शरीर के इस कुदरती गुण को नजरअंदाज करके तकनीक यानी जीपीएस पर निर्भरता बढ़ाने लगे हैं। चिंता इस बात की भी है कि कहीं देर-सवेर हम अपने शरीर के भीतर स्थित जीपीएस से वंचित न हो जाएं। जिसका सीधा असर हमारी सीखने की क्षमता, रास्ते याद रखने की शक्ति और भविष्य में लक्षित मार्ग खोजने की योग्यता में गिरावट के रूप में होगा। वैज्ञानिक कहते हैं कि हम तकनीक का इस्तेमाल करें, लेकिन कुदरती क्षमता को सिर से नजरअंदाज न करें। यदि समय-समय पर हम उसका उपयोग करेंगे तो उसकी सक्रियता बनी रहेगी। फिर जिन स्थानों पर गूगल व अन्य जीपीएस काम नहीं करते, वहां हम अपनी नैसर्गिक क्षमता का उपयोग रास्ते तलाशने में कर सकते हैं। वैज्ञानिक शोध कर रहे हैं कि दिमागी जीपीएस प्रारूप का इस्तेमाल रोबोटिक्स में करने में कैसे सफलता मिले। जिससे मशीनें भी वैसा ही व्यवहार करें जैसा हमारा दिमाग करता है।

विचार मंथन

(लेखक-सनत जैन/ईएमएस)

दुनिया के देशों की अर्थव्यवस्था, महंगाई, बेरोजगारी के कारण संकट में

अमेरिका-इंग्लैंड और ईरान के बीच चल रहे युद्ध के कारण सारी दुनिया के देश आर्थिक महामंदी के शिकार होने जा रहे हैं। इस मंदी का बड़ा असर होने जा रहा है। जिसकी कल्पना कर पाना भी संभव नहीं है। एक माह से चल रहे, इस युद्ध के कारण कच्चे तेल और गैस की आपूर्ति वैश्विक स्तर पर प्रभावित हुई है। ईरान की हार्मोज़ेन नार्विकबंदी के बाद दुनिया के सभी देशों का संकट बढ़ता जा रहा है। महंगाई बढ़ रही है, ऊर्जा संकट का असर कारोबार और औद्योगिक उत्पादन पर पड़ रहा है, जिसके कारण बेरोजगारी भी तेजी के साथ बढ़ रही है। कच्चे तेल और गैस के दाम लगातार बढ़ने से सभी देशों की अर्थ व्यवस्था गड़बड़ा रही है। इसका असर सरकारों के राजस्व पर भी देखने को मिल रहा है। आम जनता महंगाई और बेरोजगारी से लुप्टे तरह से प्रभावित हो

रही है। महंगाई के कारण आम लोग अपने जीवन की जरूरी चीजों को नहीं खरीद पा रहे हैं। भारत सरकार ने पहली बार अर्थव्यवस्था को लेकर अपनी चिंता जाहिर की है। यह माना जा रहा है, भारत सरकार को अपने बजट को संशोधित करना पड़ेगा। युद्ध खतम होने के स्थान पर और भी तेज होना जा रहा है। दुनिया भर के देशों में इसका दुष्प्रभाव देखने को मिल रहा है। कच्चे तेल की सलाई घटकर मात्र 10 फ़ीसद रह गई है। जिसके कारण सारी व्यवस्था वैश्विक स्तर पर गड़बड़ा गई है। सारी दुनिया के देशों की आर्थिक स्थिति आउट ऑफ़ कंट्रोल हो रही हैं। इसका असर शेयर बाजार और बैंकिंग व्यवस्था पर भी देखने को मिलने लगा है। शहरो के स्थिति सबसे ज्यादा खराब है। पेट्रोल, डीजल, गैस और बिजली संकट का असर सभी क्षेत्रों पर पड़ रहा है। अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप और इंग्लैंड के प्रधानमंत्री नेतन्याहु के सिर में जिस तरह से युद्ध का पागलपन सवार है, इसका असर सारी दुनिया के देशों पर पड़ रहा है। डोनाल्ड ट्रंप ने दूसरी बार राष्ट्रपति बनने के साथ ही टैरिफ-वार के माध्यम से सारी दुनिया के देशों में हड़कप मचाया। जिसका

असर महंगाई और अर्थव्यवस्था पर पड़ा। ट्रंप की नीतियों के कारण अमेरिका में भी महंगाई और बेरोजगारी तेजी के साथ बढ़ी है। अमेरिका में डोनाल्ड ट्रंप के खिलाफ 3300 से ज्यादा स्थानों पर प्रदर्शन हो रहा है। करीब 90 लाख लोग सड़कों पर उतर आए हैं। अमेरिका की जनता ट्रंप से नाराज है। डोनाल्ड ट्रंप की पार्टी के सांसद भी नाराज हैं। इसके बाद भी डोनाल्ड ट्रंप जिस तरह से युद्ध को भड़का रहे हैं, रोजाना तरह-तरह के बयान दे रहे हैं, उसके बाद सारी दुनिया में उन्हें एक साइको और पागल नेता के रूप में देख रही है। ट्रंप के अहंकार से स्थितियां और भी विकल होती जा रही हैं। इस युद्ध में जिस तरह से अमेरिका के खिलाफ रूस, चीन, ईरान, उत्तर कोरिया सहित सैकड़ों देश अमेरिका के विरोध में खड़े हो गए हैं। उत्तर कोरिया ने अमेरिका तक मार करने वाली मिसाइल इंजन का सफल परीक्षण कर लिया है। सभी देशों में युद्ध का असर पड़ रहा है।

डॉक्टर मुद्दा को वैश्विक स्तर पर चुनौती मिल रही है। पिछले एक माह से सारी दुनिया के देशों में माल की आवाजाही प्रभावित हुई है। कई देशों में खाद्य-संकट देखने को मिल

रहा है। दुनिया का सबसे ताकतवर देश अमेरिका इस समय अंतर्राष्ट्रीय और आंतरिक दृष्टि से सबसे कमजोर नजर आ रहा है। अमेरिका और इंग्लैंड ने सैन्य उपकरणों और सैन्य व्यवस्था को लेकर, दुनिया के देशों के सामने जो हौआ खड़ा करके दादागिरी करते थे, ईरान युद्ध में उनका पर्दाफाश हो गया है। अमेरिका और इंग्लैंड के महंगे सैन्य उपकरण और सुरक्षा व्यवस्था को ईरान ने तबाह कर दिया है। ईरान ने उन सभी दलों को चुनौती देते हुए जिस तरह से इंग्लैंड और अरब देशों के अमेरिकी सैन्य अड्डों को ध्वस्त किया है, उसके बाद अमेरिका और इंग्लैंड की जो दादागिरी थी, वह एक तरह से खत्म होने के कगार पर खड़ी है। जो देश इस युद्ध में शामिल नहीं हैं, उन्हें भी कई मोर्चों में संघर्ष करना पड़ रहा है। उन देशों में भी महंगाई- बेरोजगारी के साथ आर्थिक संकट बढ़ रहा है। अर्थव्यवस्था का संकट वैश्विक स्तर पर जिस तरह से देखने को मिल रहा है, आर्थिक विशेषज्ञों का मानना है जल्द ही वैश्विक स्तर पर महामंदी फैलने का खतरा बन गया है। दुनिया के देशों में आर्थिक मंदी के कारण अर्थ व्यवस्था का वर्तमान स्वरूप पूरी तरह से छिन्न-भिन्न हो

जाएगा। वैश्विक व्यापार संधि के बाद दुनिया के देशों में जिस तरह से विकास, बाजारवाद एवं कर्ज के माध्यम से आर्थिक विकास हुआ था, उसके कारण वर्तमान स्थिति में सभी देशों के ऊपर भारी कर्ज है। सभी देशों की अर्थ व्यवस्था में बड़ा दबाव है। रही-सही कसर इस युद्ध ने पूरी कर दी है। 1 माह में सभी दुनिया के देशों को ऊर्जा संकट और व्यापारिक गतिविधियों को जो नुकसान हो रहा है, उसकी भरपाई जल्द संभव नहीं होगी। युद्ध जल्दी ही बंद नहीं हुआ, तो इसके भीषण परिणामों की कल्पना नहीं की जा सकती है। इससे सारी दुनिया के देशों की चिंता बढ़ती चली जा रही है। सारी दुनिया के देशों में महंगाई, बेरोजगारी और सामानों की उपलब्धता को लेकर अराजकता का माहौल बन रहा है। आर्थिक विशेषज्ञों का कहना है, सामाजिक विकास में आर्थिक व्यवस्था का सबसे बड़ा योगदान होता है। पिछले 30 वर्षों में जिस तरह से बाजारवाद का असर सारी दुनिया के देशों में हुआ है। कर्ज की अर्थव्यवस्था सारी दुनिया के देशों में फैली है। इसका बुरा असर जल्द ही सारी दुनिया को आर्थिक महामंदी के रूप में देखने को मिल सकता है।

## रुपए में ऐतिहासिक गिरावट...करेंसी मार्केट में हाहाकार!

### 1 डॉलर की कीमत हुई 95.58 रूपए

नई दिल्ली।

जब सुबह के समय रुपए में 128 पैसे की जबरदस्त तेजी देखने को मिली थी। तब किसी को भी ऐसी उम्मीद नहीं थी कि रुपया एक बार फिर से धराशाई हो जाएगा। लेकिन दोपहर आते आते करेंसी मार्केट ने ऐसी चाल बदली कि सभी हैरान रह गए। पहली बार डॉलर के मुकाबले में ना सिर्फ 95 के लेवल के पार चला गया, बल्कि नया लाइफ टाइम लोअर लेवल का रिकॉर्ड 1 डॉलर की कीमत 95.58 भी बना दिया। खास बात तो ये है कि दिन के हाई से रुपए में 2.33 रुपए की गिरावट देखने को मिली। रुपए में आई गिरावट की

वजह से शेयर बाजार भी धराशाई होता हुआ दिखाई दे रहा है। आंकड़ों को देखें तो आने वाले दिनों में रुपए में और भी गिरावट देखने को मिल सकती है। डॉलर के मुकाबले में रुपए में और गिरावट देखने को मिल सकती है। दिन के हाई से 2.33 रुपए गिरा रुपया आंकड़ों को देखें तो रुपए में डॉलर के मुकाबले में काफी गिरावट देखने को मिल चुकी है। आंकड़ों के अनुसार रुपया 93.247 के लेवल के साथ मजबूत हो गया था। लेकिन कारोबारी सत्र के दौरान रुपए में डॉलर के मुकाबले में 2.33 रुपए की गिरावट देखने को मिली और आंकड़ा 95.58 के लेवल पर पहुंच गया। खास बात तो ये कि

लेवल के साथ लाइफ टाइम लोअर लेवल पर कारोबार करता हुआ दिखाई। जानकारों की मानें तो आने वाले दिनों में डॉलर के मुकाबले में रुपए में और गिरावट देखने को मिल सकती है। दिन के हाई से 2.33 रुपए गिरा रुपया आंकड़ों को देखें तो रुपए में डॉलर के मुकाबले में काफी गिरावट देखने को मिल चुकी है। आंकड़ों के अनुसार रुपया 93.247 के लेवल के साथ मजबूत हो गया था। लेकिन कारोबारी सत्र के दौरान रुपए में डॉलर के मुकाबले में 2.33 रुपए की गिरावट देखने को मिली और आंकड़ा 95.58 के लेवल पर पहुंच गया। खास बात तो ये कि



करौब एक साल में रुपए में डॉलर के मुकाबले में करीब 12 रुपए की गिरावट देखने को मिल चुकी है। इंटरबैंक फॉरेन एक्सचेंज में,

रुपया 93.62 पर खुला और फिर अमेरिकी डॉलर के मुकाबले और मजबूत होकर 93.57 पर पहुंच गया, जो पिछले बंद स्तर से 128 पैसे की बढ़त थी।

शुक्रवार को, रुपया 89 पैसे की भारी गिरावट के साथ अमेरिकी डॉलर के मुकाबले 94.85 के ऐतिहासिक निचले स्तर पर बंद हुआ था।

## क्रिप्टो मार्केट में एक साल का उतार-चढ़ाव

- बिटकॉइन और डॉगकोइन सबसे अधिक प्रभावित



मुंबई।

पिछले एक साल में क्रिप्टोकरेंसी मार्केट निवेशकों के लिए चुनौतीपूर्ण रहा। 31 मार्च 2025 को ग्लोबल मार्केट कैप 2.67 ट्रिलियन डॉलर था, जो अक्टूबर में बढ़कर 4.28 ट्रिलियन डॉलर तक पहुंच गया। हालांकि, इसके बाद तेज गिरावट आई और अब यह लगभग 2.32 ट्रिलियन डॉलर रह गया है, यानी सालाना करीब 13 फीसदी की कमी। दुनिया की सबसे बड़ी क्रिप्टोकरेंसी बिटकॉइन की कीमत भी प्रभावित हुई। एक साल पहले यह 82,336 डॉलर पर थी, अक्टूबर में 1.25 लाख डॉलर के ऑल टाइम हाई तक पहुंची और वर्तमान में 67,405 डॉलर पर ट्रेड कर रही है। इससे सालाना करीब 19 फीसदी की गिरावट हुई।

## जम्मू संभाग के 100 स्कूलों में हर्बल गार्डन स्थापित करने की मंजूरी



जम्मू।

आयुष मंत्रालय के तहत नेशनल मेडिसिनल प्लांट्स बोर्ड ने जम्मू संभाग में 100 स्कूलों में हर्बल गार्डन स्थापित करने के महत्वाकांक्षी प्रस्ताव को मंजूरी दी है। इस परियोजना के लिए कुल 53 लाख रुपए की स्वीकृति प्रदान की गई है। इस पहल के तहत संभाग के प्रत्येक जिले से 10-10 स्कूलों को चयनित किया गया है। ये हर्बल गार्डन छात्रों के लिए जीवित शिक्षण केंद्र के रूप में विकसित होंगे, जहां वे औषधीय पौधों की पहचान, खेती और उपयोग संबंधी जानकारी सीख सकेंगे। इसका उद्देश्य स्कूल शिक्षा प्रणाली में पारंपरिक औषधीय ज्ञान और प्रकृति के प्रति जागरूकता को जोड़ना है। आयुष निदेशक एवं जेएफके मेडिसिनल प्लांट्स बोर्ड के सीईओ ने इसे शिक्षा और पारंपरिक ज्ञान प्रणालियों को जोड़ने की दिशा में एक दूरदर्शी कदम बताया। उनका मानना है कि ये हर्बल गार्डन छात्रों के लिए अनुभवात्मक शिक्षा के केंद्र बनेंगे और उन्हें प्रकृति व स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बनाएंगे।

## सरकार ने पीडीएस में केरोसिन आवंटन बढ़ाया, अफवाहों पर नियंत्रण

- घरों में खाना और रोशनी के लिए केरोसिन उपलब्ध

नई दिल्ली।

केंद्र सरकार ने पश्चिम एशिया में चल रहे संकट और संभावित आपूर्ति बाधा को ध्यान में रखते हुए सुपीरियर केरोसिन ऑयल (एसकेओ) का तदर्थ आवंटन मंजूर किया है। यह घरों में खाना बनाने और रोशनी के लिए जन वितरण प्रणाली (पीडीएस) के माध्यम से उपलब्ध कराया जाएगा। पहले केरोसिन मुक्त माने जाने वाले 21 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों को भी अब इस व्यवस्था में शामिल किया गया है। पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस मंत्रालय ने कहा कि ऊर्जा की निरंतर आपूर्ति के लिए कई जरूरी कदम उठाए जा रहे हैं। सरकारी रिफाइनरियां पूरी क्षमता पर काम कर रही हैं और कच्चे तेल का पर्याप्त भंडार मौजूद है। देश में पेट्रोल और डीजल का पर्याप्त स्टॉक है और घरेलू एलपीजी उत्पादन बढ़कर मांग पूरी करने पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। 28 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों ने नॉन-डोमेस्टिक एलपीजी के वितरण के लिए सरकार के निर्देशों के अनुसार आदेश जारी किए हैं। 14 मार्च 2026 के बाद अब तक लगभग 39,368 मीट्रिक टन एलपीजी कमर्शियल उपयोग के लिए उपलब्ध कराया गया है। सभी राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों को नियमित आवंटन के अतिरिक्त 48,000 किलोलीटर केरोसिन दिया गया है। 17 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों ने एसकेओ आवंटन आदेश जारी किए हैं, जबकि हिमाचल प्रदेश और लद्दाख ने इसकी आवश्यकता नहीं बताई। कुछ जगहों पर अफवाहों के कारण पेट्रोल पंपों पर भीड़ और जरूरत से ज्यादा खरीदारी हुई। सरकार ने कहा कि देश में किसी भी प्रकार की कमी नहीं है। लोगों से अफवाहों पर ध्यान न देने और सही जानकारी के लिए प्रेस ब्रीफिंग और सोशल मीडिया पर भरोसा करने की अपील की गई है। वर्तमान में 14 राज्य और केंद्र शासित प्रदेश यह नियमित जानकारी साझा कर रहे हैं।

## ऑटो सेक्टर में तेज रफ्तार, मार्च 2026 में मजबूत बिक्री की उम्मीद

- ग्राहक मांग, आसान फाइनेंसिंग और ग्रामीण मजबूती से

सभी सेगमेंट में ग्रोथ

नई दिल्ली।

ऑटो सेक्टर में इस समय जबरदस्त तेजी देखने को मिल रही है और मार्च 2026 कंपनियों के लिए मजबूत कमाई का संकेत दे रहा है। एक ब्रोकरेज फर्म की ताजा रिपोर्ट के मुताबिक, वित्त वर्ष 2025-26 के आखिरी महीने में लगभग सभी ऑटो सेगमेंट में अच्छी ग्रोथ दर्ज होने की संभावना है। बेहतर ग्राहक भावना, बढ़ती आय और आसान फाइनेंसिंग के चलते बाजार में मांग लगातार बनी हुई है। पैसेंजर व्हीकल सेगमेंट में खास मजबूती दिख रही है। प्रमुख कंपनियों की रिटेल बिक्री में करीब 15 प्रतिशत की सालाना बढ़त का अनुमान है, जबकि थोक बिक्री में लगभग 20 प्रतिशत उछाल संभव है। महिंद्रा एंड महिंद्रा टाटा मोटर्स को नए मॉडल्स से फायदा मिल रहा है, वहीं स्कुट्टर/इलेक्ट्रिक स्कूट्टर/इलेक्ट्रिक मांग मजबूत है, हालांकि उत्पादन सीमाएं थोड़ी चुनौती बनी हुई हैं। दोपहिया सेगमेंट में भी तेजी कायम है। शायद के सीजन और पिछले साल के कम आधार के कारण बिक्री में करीब 21 प्रतिशत की ग्रोथ का अनुमान है। हालांकि रायल इनफोल्ड पर निर्यात दबाव का असर देखा जा सकता है। कमर्शियल व्हीकल सेगमेंट में भी मांग मजबूत बनी हुई है, जहां लगभग 19 प्रतिशत की वृद्धि का अनुमान है। माल दुलाई की बढ़ती जरूरत इस ग्रोथ को सपोर्ट कर रही है। सबसे ज्यादा तेजी ट्रैक्टर सेगमेंट में देखने को मिल रही है। अच्छी बारिश, बेहतर फसल और किसानों की आय में सुधार से ग्रामीण मांग मजबूत हुई है। साथ ही, जीएसटी घटाकर 5 प्रतिशत किए जाने से लागत कम हुई है, जिससे बिक्री में करीब 23 प्रतिशत की बढ़त संभव है। हालांकि, पश्चिम एशिया में जारी तनाव के कारण निर्यात पर कुछ दबाव बना रह सकता है। कुल मिलाकर, मजबूत मांग और घटते डिस्काउंट के चलते ऑटो कंपनियों के मार्जिन में सुधार की उम्मीद है।

## अप्रैल में भारत में लॉन्च हो रही नई कारें



नई दिल्ली।

जर्मन कार निर्माता फॉक्सवैगन अप्रैल 2026 में अपनी अपडेटेड टाइगून फेसलिफ्ट लॉन्च करने जा रही है। नई टाइगून में ग्राहकों को आकर्षक नया डिजाइन और उन्नत फीचर्स मिलेंगे। हालांकि, इंजन में कोई बदलाव नहीं किया गया है। यह कार 9 अप्रैल 2026 से भारतीय बाजार में उपलब्ध होगी। टाइगून फेसलिफ्ट विशेष रूप से शहर में आरामदायक ड्राइव और आधुनिक तकनीक के लिए बनाई गई है। एमजी मोटर अप्रैल में अपनी नई एमजी मेजेस्टर को ऑफिशियली लॉन्च करेगी। इसे पहले जनवरी 2026 में पेश किया जा चुका है। कंपनी ने इसकी बुकिंग 41,000 रुपए से शुरू कर दी है। कार की डिलीवरी मई 2026 से शुरू होने की

संभावना है। मेजेस्टर में बेहतर स्पेस और उन्नत फीचर्स दिए गए हैं, जो इसे फैमिली और शहरी उपयोग के लिए उपयुक्त बनाते हैं। टोयोटा अप्रैल 2026 में अपनी पहली ईवी एसयूवी, अर्बन क्रूजर इबेला लॉन्च करने जा रही है। इसमें 40 केडब्ल्यूएच और 61 के डब्ल्यूएच बैटरी विकल्प मिलेंगे। कीर्मा का खुलासा लॉन्च के समय किया जाएगा। यह कार आधुनिक टेक्नोलॉजी और बेहतर रेंज के साथ पर्यावरण के अनुकूल विकल्प पेश करती है। निसान की मिड-साइज एसयूवी, टेकटन, भी अप्रैल 2026 में लॉन्च हो सकती है।

यह भारतीय बाजार में किआ सेल्टोस और हुंडई क्रंटा जैसी गाड़ियों से मुकाबला करेगी। टेकटन में मजबूत डिजाइन और आरामदायक फीचर्स शामिल हैं।

## एनसीएलएटी ने बीएसई की अपील खारिज की

नई दिल्ली।

विशेषज्ञों का मानना है कि पश्चिम एशिया में जारी संघर्ष, कच्चे तेल की बढ़ती कीमतों और वैश्विक अनिश्चितता के कारण विदेशी निवेशक भारतीय शेयर बाजार से दूरी बना रहे हैं। इसके चलते रुपया कमजोर हुआ और इंडिटी बाजार पर दबाव देखा गया। विदेशी निवेशकों की बिकवाली ने बाजार की अनिश्चता को बढ़ाया है, जिससे निवेशकों में सतर्कता बढ़ गई है। डीमैट खातों की जल्दी से जुड़े मामले में राष्ट्रीय कंपनी विधि अपील विधि अधिकरण (एनसीएलएटी) ने बैंक स्टॉक एक्सचेंज (बीएसई) की अपील को खारिज कर दिया। एनसीएलएटी की दो सदस्यीय पीठ ने स्पष्ट किया कि दिवालियापन प्रक्रिया के दौरान

राष्ट्रीय कंपनी विधि न्यायाधिकरण को हस्तक्षेप करने का पूरा अधिकार है। अदालत ने कहा कि आईबीसी की धारा 60(5) के तहत एनसीएलटी को व्यापक शक्तियां प्राप्त हैं जो दिवालियापन समाधान और परिसमापन के मामलों में लागू होती हैं। बीएसई ने एनसीएलटी के अधिकार को चुनौती दी थी, यह कहते हुए कि दिवालियापन के दौरान डीमैट खातों पर रोक हटाना सेबी के नियामकीय दायरे में आता है। लेकिन अपीलीय अधिकरण ने स्पष्ट दलील को खारिज करते हुए स्पष्ट किया कि दिवालियापन से जुड़े मामलों में एनसीएलटी का अधिकार सर्वोपरि है। इसका मतलब है कि भविष्य में ऐसे मामलों में एनसीएलटी के फैसलों पर विवाद की संभावना कम होगी और स्पष्टता बनी रहेगी।

## अमेरिकी आर्थिक आंकड़ों पर निर्भर करेगी कीमती धातुओं की चाल - वैश्विक और भू-राजनीतिक कारक तय करेंगे दिशा

नई दिल्ली।

विशेषज्ञों का अनुमान है कि इस सप्ताह सोना और चांदी का कारोबार सीमित दायरे में रह सकता है। निवेशक पश्चिम एशिया में बढ़ते भू-राजनीतिक तनाव और प्रमुख वैश्विक आर्थिक आंकड़ों पर निगाह बनाए रखेंगे। इन कारकों से कीमती धातुओं की दिशा तय होने की संभावना है। विश्लेषकों के अनुसार इस हफ्ते अमेरिकी फेड प्रमुख जेरोम पावेल और अन्य फेड अधिकारियों के बयान खास महत्व रखते हैं। ये बयान ब्याज दरों और मौद्रिक नीति से जुड़े संकेत देंगे, जो सोने और चांदी की

मांग पर असर डाल सकते हैं। अंतरराष्ट्रीय बाजार में सोना लगभग 2 प्रतिशत गिरकर 4,492.5 डॉलर प्रति औंस पर बंद हुआ, जबकि चांदी हल्की बढ़त के साथ 69.79 डॉलर प्रति औंस पर रही। विशेषज्ञों के अनुसार सोने में गिरावट के पीछे गोल्ड इंटीएफ निवेशकों की बिकवाली, कमजोर भौतिक मांग, मजबूत डॉलर और अमेरिकी बॉन्ड यील्ड में बढ़ोतरी मुख्य कारण हैं। अमेरिकी बाजार को कमजोरी ने सुरक्षित निवेश की मांग बढ़ाई, जिससे चांदी को कुछ सहारा मिला, लेकिन बढ़ती बॉन्ड यील्ड और ऊंचे तेल दामों के कारण



पारंपरिक मांग सीमित रही। घरेलू वायदा बाजार में सोना मामूली गिरकर 1.44 लाख प्रति 10 ग्राम और चांदी बढ़कर 2.27 लाख प्रति किलोग्राम पर बंद हुई। रुपयों की कमजोरी ने कीमती धातुओं को कुछ सहारा दिया, क्योंकि रुपया 1 प्रतिशत से ज्यादा गिरकर 94.80 प्रति डॉलर तक पहुंच गया। बाजार के जानकारों के

अनुसार निवेशक पश्चिम एशिया की घटनाओं, प्रमुख अर्थव्यवस्थाओं के विनिर्माण आंकड़े, यूरोजोन महंगाई और अमेरिकी रोजगार व खपत आंकड़ों पर नजर रखेंगे। घरेलू बाजार में सुस्ती बनी रह सकती है, क्योंकि 31 मार्च और 3 अप्रैल को महावीर जयंती और गुड फ्राइडे के चलते बाजार बंद रहेंगे।

## डीजीसीए का आदेश, सभी उड़ानों में 60 फीसदी सीटें बिना शुल्क उपलब्ध

### - इंडिगो, एयर इंडिया और स्पाइसजेट ने इस निर्णय का विरोध किया

नई दिल्ली।

नागर विमानन महानिदेशालय (डीजीसीए) ने घोषणा की है कि 20 अप्रैल से सभी घरेलू और अंतरराष्ट्रीय उड़ानों में कम से कम 60 प्रतिशत सीटें बिना किसी अतिरिक्त शुल्क के उपलब्ध कराई जाएंगी। इसका उद्देश्य यात्रियों को न्यायसंगत सुविधा देना और सीट आवंटन प्रक्रिया में पारदर्शिता सुनिश्चित करना है। डीजीसीए ने निर्देश दिया है कि विमानन कंपनियों को अपनी सीट आवंटन नीतियों को पारदर्शी बनाना होगा। सभी शुल्क रहित सीटों की

उपलब्धता और लागू शर्तें बुकिंग वेबसाइट या ऐप पर स्पष्ट रूप से दिखानी होंगी। इसके अलावा, खेल उपकरण, संगीत वाद्य यंत्र जैसी वैकल्पिक सेवाओं के लिए सभी शुल्क और किसी भी नुकसान की स्थिति में जिम्मेदारी की शर्तें भी स्पष्ट रूप से यात्रियों को उपलब्ध कराई जाएंगी। वर्तमान में केवल लगभग 20 प्रतिशत सीटें मुफ्त चयन के लिए उपलब्ध हैं। बाकी सीटों के लिए यात्री 200 से 2,100 रुपये तक का शुल्क देते हैं, जो सीट की पर्फि और अतिरिक्त सुविधाओं पर निर्भर करता है। नई नीति लागू होने



के बाद, कम से कम 60 प्रतिशत सीटें सभी यात्रियों के लिए बिना शुल्क चयन विकल्प के साथ उपलब्ध होंगी। इंडिगो, एयर इंडिया और स्पाइसजेट ने इस निर्णय का विरोध किया है। उनका कहना है कि 60 प्रतिशत सीटें मुफ्त देने से

उनकी आय पर असर पड़ेगा और नुकसान की भरपाई के लिए उन्हें हवाई किराया बढ़ाना पड़ सकता है। डीजीसीए ने स्पष्ट किया है कि यह परिणाम जारी होने की तारीख से 30 दिन बाद प्रभावी होगा।

## बीएसई में गिरावट की मार, आधे से अधिक शेयर 52 सप्ताह के निचले स्तर पर

- निफ्टी और सेंसेक्स ने साल की शुरुआत से लगभग 12 फीसदी की गिरावट दर्ज की

नई दिल्ली।

मार्च 2026 में भारतीय शेयर बाजार में बड़ी कमजोरी देखने को मिली है। बीएसई में सूचीबद्ध 4,270 शेयरों में से 2,234 अपने 52-सप्ताह के सबसे निचले स्तर पर पहुंच चुके हैं। हर पांच में से एक शेयर अपने अब तक के सबसे निचले स्तर पर गिर गया है। निफ्टी और सेंसेक्स ने साल की शुरुआत से लगभग 12 फीसदी की गिरावट दर्ज की है। 2024 के उच्चतम स्तर से अब तक कुल बाजार पूंजीकरण में 56 लाख करोड़ रुपये की कमी आ चुकी है। विश्लेषकों का मानना है कि पश्चिम एशिया में युद्ध और बढ़ती कच्चे

तेल की कीमतें भारत के लिए सबसे बड़ी चुनौती हैं। इससे चालू खाता घाटा बढ़ सकता है और सरकार पर सब्सिडी का दबाव बनेगा, जिससे महंगाई बढ़ने की आशंका भी है। शेयर बाजार में मंदी के बीच दिग्गज ब्रोकरेज हाउसों ने निवेश रणनीति बदल दी है। गोल्डमैन सांक्स ने 'डिफेंसिव कंजंपन' और 'अपस्ट्रीम एनर्जी' को प्राथमिकता दी है। बैंकों को 'ओवरवेट' रखा गया है क्योंकि मजबूत एसेट कालिटी और नेट इंटरस्ट मार्जिन सहारा दे रहे हैं। वहीं ऑयल मार्केटिंग कंपनियों को 'अंडरवेट' किया गया है। आईटी, फार्मा और केमिकल्स पर जोखिम बरकरार है, जबकि ऑटो और



कंज्यूमर ड्यूरेबल्स को 'माइकरोवेट' में डाउनग्रेड किया गया है। एचएसबीसी जैसी ब्रोकरेज हाउसों से मंदी को खरीदारी का अवसर मान रहे हैं। जैसे समय तक ऊँचे वैल्यूएशन के बाद शेयर

अब अपने दीर्घकालिक औसत के करीब आ गए हैं। विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि निवेशक सुरक्षित क्षेत्रों जैसे बैंकिंग और डिफेंसिव कंजंपन सेक्टर पर ध्यान दें और उच्च जोखिम वाले क्षेत्रों में सतर्क रहें।

## रुपया 128 पैसे मजबूत होकर 93.57 पर खुला

मुंबई।

शुरुआती कारोबार में सोमवार को रुपया अपने सर्वकालिक निचले स्तर से 128 पैसे मजबूत होकर 93.57 प्रति डॉलर पर पहुंच गया। अंतरबैंक विदेशी मुद्रा

विनिमय बाजार में रुपया 93.62 पर खुला और फिर अमेरिकी डॉलर के मुकाबले 93.57 तक और मजबूत हुआ, जो पिछले बंद भाव से 128 पैसे की बढ़त दर्शाता है। रुपया शुक्रवार को अमेरिकी डॉलर के मुकाबले 89



पैसे की भारी गिरावट के साथ अब तक के अपने निचले स्तर 94.85 पर बंद हुआ। इस बीच दुनिया की छह प्रमुख मुद्राओं के मुकाबले अमेरिकी डॉलर की स्थिति को दर्शाने वाला डॉलर सूचकांक 0.06 प्रतिशत की गिरावट के

साथ 100.09 पर कारोबार कर रहा था।





## जिसमें मन को खुशी मिले वही काम करें

हर इंसान की पसंद, जरूरतें और प्राथमिकताएं दूसरे से अलग होती हैं। इसलिए दूसरों की बिन मांगी सलाह पर अमल करने के बजाय हमें वही करना चाहिए, जो खुद को सही लगे। मैंने दिल्ली विश्वविद्यालय से जूलॉजी में एमएससी किया था। मैं बचपन से ही पढ़ाई में काफी अच्छी थी और मुझे टीचिंग का प्रोफेशन बहुत पसंद था। मैं करियर को लेकर ज्यादा महत्वाकांक्षी नहीं हूँ और न ही मेरे मन में ज्यादा पैसे कमाने की लालसा है। मेरे पेरेंट्स चाहते थे कि मैं आगे रिसर्च करूँ और साइंटिस्ट बनूँ। इसलिए उनका मन रखने के लिए मैंने रिसर्च के लिए बीएचयू में एंजनाई कर दिया था और वहाँ से बुलावा भी आ गया था। इसी बीच बरेली के एक कॉलेज में भी मुझे जॉब मिल गई जिसे छोड़कर मैं बनारस नहीं जाना चाहती थी। तब परिवार के अलावा दोस्तों और पास-पड़ोस के लोगों ने मुझे बहुत समझाया कि ऐसे मौके बार-बार नहीं मिलते और इन्हें खोना मूर्खता होगी। तुम्हें आगे रिसर्च करना चाहिए। इससे भविष्य और उज्ज्वल होगा। इसके लिए मुझे लोगों से कई तरह की बातें सुनने को मिली, पर मैं अपने फैसले पर अडिग रही। मेरा मानना है कि हमें वही कार्य करना चाहिए, जिससे हमारे मन को सच्ची खुशी मिले। अब मैं अपने कार्य से पूरी तरह संतुष्ट हूँ और मुझे

अपने उस निर्णय पर जरा भी अफसोस नहीं है। मैं इस बात का पूरा यकीन करती हूँ कि हर इंसान को अपने जीवन से जुड़े सभी महत्वपूर्ण निर्णय खुद ही लेने चाहिए। ध्यान नहीं दिया व्यर्थ की बातों पर मैंने शास्त्रीय संगीत में विशारद की उपाधि हासिल की है, पर शादी के बाद घर-गृहस्थी की जिम्मेदारियों में व्यस्त हो गई। मैं जॉब करना चाहती थी, लोगों के सामने स्टेज पर गाना चाहती थी, जब भी मैं अपनी यह इच्छा जाहिर करती तो मेरे मायके-ससुराल वाले साथ मिलकर मुझे समझाने लगते कि ये सब बेकार की बातें हैं, बाहर की दुनिया रीजनों के लिए सुरक्षित नहीं है। अगर गाने का इतना ही शौक है तो घर पर ही रियाज कर लिया करो, लेकिन मैं अपनी पहचान बनाना चाहती थी। इसलिए मैंने लोगों की बातों पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया। अपनी सारी पारिवारिक जिम्मेदारियाँ निभाते हुए शहर की कुछ सामाजिक संस्थाओं से जुड़कर मैंने सांस्कृतिक कार्यक्रमों में गाना शुरू कर दिया। आज जब लोग मेरे गायन की प्रशंसा करते हैं तो इससे मुझे सच्ची आत्म-संतुष्टि मिलती है। इतना ही नहीं, अब पारिवारिक के लोग भी मेरी इस कामयाबी पर गर्व करते हैं।



## स्ट्रीट शॉपिंग में अच्छी बार्गेनिंग के लिए फॉलो करें ये स्मार्ट ट्रिक्स

स्ट्रीट शॉपिंग में सही बार्गेनिंग करने के लिए आप कुछ आसान ट्रिक्स को फॉलो कर सकती हैं और अच्छे सामान सही दामों में खरीद भी सकती हैं।

दिल्ली की सरोजिनी नगर मार्केट हो या फिर मुंबई की लिफिंग रोड मार्केट, भला किसे सस्ते दामों में अच्छे सामान की शॉपिंग करना अच्छा नहीं लगता है। यूँ कहा जाए कि स्ट्रीट शॉपिंग कई लोगों की जरूरत नहीं बल्कि शौक होता है। दरअसल स्ट्रीट मार्केट ऐसे मार्केट होती है जिसमें कई तरह की अच्छी और ब्रांडेड चीजें भी सही दामों में मिल जाती हैं। जब भी स्ट्रीट शॉपिंग की बात आती है तब आप में से कई लोग दुकानदार के बताए दामों पर ही चीजें खरीद लेते हैं और कई लोग दाम कम कराने के लिए अच्छी बार्गेनिंग भी करते हैं। इस तरह की मार्केट में कई बार दुकानदार किसी भी सामान के दाम मनचाहे ढंग से बताते हैं और अगर आपने ठीक तरह से बार्गेनिंग नहीं की तो वो आपको सस्ते दामों वाले सामान भी ज्यादा दामों पर बेच सकते हैं। इसलिए स्ट्रीट शॉपिंग में आपको अच्छी बार्गेनिंग की जरूरत होती है जिससे आप सही सामान उचित दामों में खरीद सकें। अगर आपको बार्गेनिंग नहीं आती है तो आप कुछ स्मार्ट ट्रिक्स से स्ट्रीट शॉपिंग में बार्गेनिंग कर सकते हैं।

### कई दुकानों और स्टालों की जांच करें

आप चाहे दिल्ली की सरोजिनी नगर में स्ट्रीट शॉपिंग कर रही हो या गोवा की फ्ली मार्केट में सामान खरीद रही हों, सबसे पहले आपको किसी एक सामान के लिए कई अलग-अलग स्टालों की जांच करनी चाहिए। ऐसा करके आप देखेंगे कि अधिकांश दुकानों और स्टालों में एक ही तरह के कपड़े और सामान हो सकते हैं। कई बार किसी कपड़े का पैटर्न, फिट, कलर सब लगभग एक जैसा ही होता है लेकिन उनके दाम अलग होते हैं ऐसे में अगर आपको कोई ऐसी चीज मिलती है जो आपको पसंद है, तो कई दुकानों से उसके दाम पता करें। इससे



आपको यह पता लगाने में मदद मिलेगी कि क्या कोई दुकानदार कीमत को ज्यादा बढ़ाने की कोशिश कर रहा था। सामान्य तौर पर मार्केट की छोटी दुकानों की तुलना में सड़क के किनारे के स्टालों की दरें हमेशा सस्ती होती हैं। आप सही कीमत के हिसाब से बार्गेनिंग करके शॉपिंग करें।

### थोड़ा झूठ भी है जरूरी

स्ट्रीट शॉपिंग के समय आपके लिए थोड़ा झूठ बोलना भी अच्छा होता है। यदि आप चाहते हैं कि दुकानदार आपको गंभीरता से ले, तो आपको यह दिखाना होगा कि आप अलग-अलग जगह और कीमतों से परिचित हैं। आप स्ट्रीट शॉपिंग दुकानदार से यह कह सकते हैं कि आप उस खास जगह और बाजारों में अच्छी तरह से खरीदारी करते हैं और आप हर एक सामान के सही दामों से परिचित हैं। ये स्मार्ट

बार्गेनिंग ट्रिक आपको सस्ते दामों में अच्छी चीजें दिला सकती है।

### अपने एक्सप्रेशन को न्यूट्रल रखें

कई बार आपको स्ट्रीट शॉपिंग में कोई ऐसा सामान मिल जाता है जो आपको पसंद का होता है और आप उसे बहुत दिनों से ढूँढ रहे होते हैं। ऐसे में उस सामान को देखकर ज्यादा एक्साइटेड होने की बजाय अपने एक्सप्रेशन को न्यूट्रल रखें। कभी भी दुकानदार के सामने

ये न जटाएं कि आपको किसी सामान की बहुत ज्यादा जरूरत है। अगर दुकानदार आपको जरूरत को समझ जाता है तो वो बड़ चढ़ कर दाम बताता है। इसलिए आपको न्यूट्रल रिप्लेशन बार्गेनिंग में मदद कर सकता है।

### दुकानदार की कीमत का आधा दाम बताएं

कुछ मामलों में यह बेतुका लग सकता है, लेकिन हमेशा जब भी आओ स्ट्रीट शॉपिंग कर रहे हों तब आप दुकानदार द्वारा बताए दाम का लगभग 50-60% कम करने से आप उस कीमत के करीब पहुंच जाते हैं, जो वास्तव में उस सामान की कीमत है। दरअसल स्ट्रीट शॉपिंग में दुकानदार अपनी इच्छा से दाम बढ़ा देते हैं जो बार्गेनिंग से कम किये जा सकते हैं।

## चीजों में ढूँढ़ें डिफेक्ट

जब आप स्ट्रीट शॉपिंग के लिए जाएं तो किसी भी सामान में कोई ऐसा डिफेक्ट ढूँढ़ने की कोशिश करें जो वास्तव में डिफेक्ट न होकर उस कपड़े का डिजाइन या कलर ही हो। लेकिन आप डिफेक्ट के नाम पर अच्छी बार्गेनिंग करके स्ट्रीट शॉपिंग (भारत के इन राज्यों में उदाएँ स्ट्रीट मार्केट का मजा) में चीजों के दाम कम करा सकती हैं। स्ट्रीट मार्केट में मिलने वाले बहुत से कपड़े वास्तव में ऐसे होते हैं जो होल सेल से आते हैं और इसमें कोई बहुत छोटा सा डिफेक्ट भी हो सकता है जैसे बटन का ढीला होना या किसी जगह की सिलाई खुलना। सामान सेलेक्ट करने से पहले यह सुनिश्चित कर लें कि आप उसके हर इंच को स्केन कर लें। यदि डिफेक्ट ज्यादा बड़ा नहीं है तो आप इसके दाम कम कर सकते हैं। वास्तव में यह एक स्मार्ट बार्गेनिंग ट्रिक है।

## मेहंदी का रंग चढ़ेगा गहरा जानिए आसान तरीके

महिलाएं 16 श्रृंगार करती हैं, सजती - संवरती हैं। उन्हीं में से मेहंदी भी श्रृंगार का ही हिस्सा है। इसके बिना तीज त्योहार या किसी भी प्रकार का पर्व पूरा नहीं होता है। लेकिन बदलते दौर में मेहंदी के रंग भी फीके पड़ने लगे हैं। कुछ नुस्खे हैं जिन्हें फॉलो कर आप अपनी मेहंदी का रंग गहरा कर सकती हो। तो आइए जानते हैं 5 आसान से टिप्स -

- मेहंदी को घोलते समय उसमें सादा पानी नहीं मिलाते हुए चाय की पत्ती का पानी डालें। इसे बनाने के लिए तपेली में एक कप पानी रखें, उसमें पत्ती डाल दें। पानी को थोड़ी देर उबाल लें और टंडा होने के बाद उससे मेहंदी घोल लें।
- मेहंदी घोलने से पहले मेहंदी में ही तेल डाल दें। इससे मेहंदी का कलर एक जैसा आता है। वही मेहंदी हल्की सी सुख जाने के बाद एक कटोरी में पानी लेकर उसमें शक्कर

- डाल दें। इसके बाद रूई की मदद से मेहंदी पर लगाएं। कलर अच्छा आएगा।
- मेहंदी सूखने के बाद आप रूई की मदद से अचार का तेल भी लगा सकते हैं। इससे मेहंदी का कलर खूब जमेगा।
- मेहंदी सूखने के बाद आप इसे हटा देते हैं, और लेकिन पानी से हाथ नहीं धोएं। इसके पहले थोड़ी देर के लिए घरेलू बाम का इस्तेमाल करें। अपने हाथों पर हल्के हाथों से लगा लें। ध्यान रहे उंगलियों के पोरस पर नहीं लगाएं। ताकि गलती से आंख में नहीं लग जाएं।
- मेहंदी सूखने के बाद रूई की मदद से हल्के हाथों से मेहंदी का तेल लगा लें। इसके बाद करीब 3 घंटे तक हाथों पर पानी नहीं लगाएं। फिर देखिए कितना गहरा रंग आता है।

## इन सात मंत्रों से रहा जा सकता है खुश

- अपनी सोच हमेशा सकारात्मक रखें। साथ ही प्रतिदिन अपने व्यक्तित्व में सकारात्मक परिवर्तन लाने का प्रयास करें। याद रखें, जिंदगी में कुछ भी असंभव नहीं है, बस पूरी शक्ति के साथ प्रयास करने की जरूरत है। नकारात्मक सोच रखने से न केवल हमारा आत्मविश्वास कमजोर होता है, बल्कि हमारा स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है।
- पुरानी यादों और बातों को भूलकर वर्तमान पर अपना ध्यान केंद्रित करें। याद रखें यदि आप सिर्फ पुरानी यादों और बातों के बारे में सोचती रहेंगी तो वर्तमान का सुख उठाने से वंचित रह जाएंगी।
- जिस जगह या स्थान में जाने पर आपके मन को सुकून मिलता हो, ऐसी जगह पर बार-बार जाएं, लेकिन जहाँ जाने पर आपका मन दुखी हो जाता हो, वहाँ बिल्कुल न जाएं।
- जब भी मौका मिले मनपसंद संगीत सुनें। कई शोध-अध्ययनों से यह बात साबित हो चुकी है कि पसंदीदा संगीत तनाव के स्तर को काफी कम कर देता है।
- न किसी से सही कहा कि किसी को नाराज करने में एक मिनट का भी समय नहीं लगता, लेकिन किसी को हंसाने में घंटों बीत जाते हैं। इसलिए स्वयं भी हंसें और दूसरों को भी हंसने का अवसर प्रदान करें।
- आप जो खाती हैं वही आपके चेहरे और शरीर से झलकता है। खानपान या रहन-सहन में थोड़ी-सी लापरवाही का असर सीधा आपके स्वास्थ्य पर पड़ता है। इसलिए अपने खानपान पर पर्याप्त ध्यान दें। मौसमी सब्जियों और फलों का नियमित सेवन करें। साथ ही यह भी ध्यान रखें कि आपका खानपान कलरफुल हो अर्थात आपके भोजन में हर रंग का समावेश होना चाहिए।
- विशेषज्ञों का कहना है कि संतुलित डाइट से आप हमेशा फिट रह सकती हैं। न चेहरे पर रौनक तभी आती है, जब आपके शरीर को पूर्ण विश्राम मिले। इसके लिए जरूरी है कि पर्याप्त नींद लें। पर्याप्त नींद लेने से न केवल चेहरे पर चमक आती है, बल्कि स्वास्थ्य भी सही रहता है।



## कैसा होना चाहिए बच्चे का पूरे हफ्ते का डाइट चार्ट

सही डेवलपमेंट और ग्रोथ के लिए बच्चे को अच्छी डाइट की जरूरत होती है। अगर आप बच्चे को उसकी उम्र के हिसाब से खाना खिलाएं, तो इससे उसके विकास में काफी मदद मिलती है। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बता रहे हैं कि ढाई साल के बच्चे का हफ्तेभर का डाइट चार्ट कैसा होना चाहिए।

### सोमवार का भोजन चार्ट

ढाई साल के बच्चे को सुबह 7 से 8 बजे एक कप दूध में ड्राई फ्रूट्स के साथ एक चम्मच गुड़ और शहद डालकर दें। इसके बाद नाश्ते में 8:30 से 9:30 बजे के बीच बच्चे को नारियल की चटनी के साथ एक डोसा खिलाएं। इसके कुछ देर बाद 11 से 11:30 बजे बच्चे को चुकंदर और गाजर का एक कप सूप पिलाएं। 1 से 2 बजे के बीच बच्चे का लंच करवाना है जिसमें उसे आधा कप हरी मटर के चवल और आधा कप चिकन करी खिलानी है। वैजिटेरियन हैं तो आधा कप चवल, आधा कप सहजन की दाल में एक चम्मच घी डालकर और आधा कप दही दें। शाम को 4:30 से 5:30 बजे बच्चे को पनीर सैंडविच दें और फिर रात को 7:30 से 8:15 बजे डिनर में एक मटर का परांठा और आधा कप दही खिलाएं।

### मंगलवार की डाइट

सुबह बच्चे को एक कप दूध में बादाम और एक चम्मच गुड़ और शहद डालकर दें। नाश्ते में बच्चे को सेरेलेक खिला सकती है। इसके थोड़ी देर बाद एक वेज रोज और आधा कप तरबूज खिलाना है। लंच में आधा कप वेज पुलाव और आधा कप रायता खिलाएं। शाम को एक कप मैंगो जूस पिलाएं। अब डिनर में बच्चे को घी लगाकर एक रोटी और आधा कप चुकंदर की सब्जी दें। रात को सोने से पहले एक कप दूध में एक चम्मच गुड़ या शहद डालकर दें।

### बुधवार का खाना

25 साल के बच्चे को सुबह ड्राई फ्रूट्स के साथ एक कप दूध दें। ब्रेकफास्ट में एक इडली और दो चम्मच नारियल की चटनी खिलाएं। कुछ देर बाद एक कप संतरे का जूस पिलाया है। लंच में आधा कप चवल, आधा कप दाल पालक, एक चम्मच घी और आधा कप दही खिलानी है। इसके थोड़ी देर बाद एक रागी का लड्डू और एक केला खिलाएं। डिनर में बच्चे को आधा कप वैजिटेबल खिचड़ी के साथ आधा कप दही दें। रात को सोने से पहले एक कप दूध में एक चम्मच गुड़ या शहद डालकर दें।

### बृहस्पतिवार का भोजन चार्ट

सुबह उठने के बाद बच्चे को एक कप केले के मिल्क शेक में एक चम्मच शहद डालकर दें। इसके बाद नाश्ते में एक कटोरी सेरेलेक खिलाएं। कुछ देर बाद बच्चे को आधा कप मिक्स वेज सूप और आधा कप अनानास खिलाना है। दोपहर को लंच में आधा कप मिक्स वैजिटेबल राइस और आधा कप दाल फ्राई खिलाएं। लंच के बाद एक बेसन का लड्डू और आधा कप खरबूजा खिलाएं। डिनर में आधा कप वेज नूडल्स दें। रात को सोने से पहले एक कप दूध में एक चम्मच गुड़ या शहद डालकर दें।

### शुक्रवार का डाइट चार्ट

शुक्रवार को सुबह नाश्ते से पहले ड्राई फ्रूट्स के साथ एक कप दूध दें। ब्रेकफास्ट में एक कप पोहा खिलाएं। फिर थोड़ी देर बाद एक संतरा देना है। बच्चे को लंच में आधा कप चवल, आधा कप लौकी की दाल और एक चम्मच घी डालकर खिलाएं। शाम को एक वेज कटलेट के साथ आधा कप लस्सी पिलाएं। रात को डिनर में एक परांठा और आधा कप दाल फ्राई में एक चम्मच घी डालकर परोसें। रात को सोने से पहले एक कप दूध में एक चम्मच गुड़ या शहद डालकर दें।

### शनिवार का खाना कैसा रखें

सुबह नाश्ते से पहले ड्राई फ्रूट्स के साथ एक कप दूध दें। इसके बाद नाश्ते में एक कटोरी सेरेलेक खिलाएं। थोड़ी देर बाद एक कप पीपता और 4 से 5 खजूर खिलाएं। लंच में बच्चे को घी लगाकर एक रोटी और आधा कप गाजर और आलू की सब्जी दें। शाम को एक कप गाजर का सूप पिलाएं। रात को डिनर में आधा कप वैजिटेबल पास्ता खिलाएं। रात को सोने से पहले एक कप दूध में एक चम्मच गुड़ या शहद डालकर दें।



