



## CLASSIFIED

For all kinds of  
classified  
advertisements  
please contact  
**97070-14771**  
**86382-00107**

## MURTI AVAILABLE

Available all kinds of  
Marble & White Metal  
Murties, Ganesh Laxmi,  
Radha Krishna, Bishnu-  
Laxmi, Hanuman, Maa  
Durga, Saraswati,  
Shivling, Nandi etc.  
**ARTICLE WORLD**,  
S-29, 2nd Floor,  
Shoppers Point, Fancy  
Bazar, Guwahati-01,  
Ph. : 94350-48866,  
94018-06952

आम जनता के लिए 23

से 29 जनवरी बंद  
रहेगा राष्ट्रपति भवन

नई दिल्ली (हिस.)। राष्ट्रपति भवन ने बुधवार को बताया कि गणतंत्र दिवस परेंड और बींचिंग रिट्रोट सेरेमनी-2024 के कारण आम जनता के लिए राष्ट्रपति भवन (सर्किट-1) का दो दिन 23 से 29 जनवरी तक बंद रहेगा। राष्ट्रपति भवन इससे पहले गणतंत्र दिवस पर श्रीराम जन्मभूमि समारोह की हिस्सेदारी के कारण 13 से 27 जनवरी के बीच प्रत्येक शनिवार को होने वाली रस्मी गांडी की अदल-बदली (चेंज ऑफ गांडी) समारोह की स्थिति करने की सुविधा जारी कर रही है। यह समारोह एक सैर परिपार्हा है, जिसमें राष्ट्रपति भवन के गार्ड समय-समय पर बदले जाते हैं। रायसीना हिल्स पर स्थित राष्ट्रपति भवन में प्रत्येक शनिवार को चेंज ऑफ गार्ड समारोह आयोजित होता है।

# कर्नाटक की समीक्षा के दौरान गडकरी ने पकड़ी अनियमितता

नई दिल्ली। एक तरफ सड़क परिवहन मंत्री नितिन गडकरी सड़क परियोजनाओं के मामले में शन्य मुकदमेबाजी की बातें कर रहे हैं और दूसरी ओर उनके अफसरों ने कर्मांक में 40 सड़क परियोजनाओं के ठेके आनन-फानन में दे दिए। गडकरी ने स्वाल-जवाब किया तो वे कोई जवाब भी नहीं दे सके। हैरानी की बात यह है कि इनमें से कई सड़क परियोजनाओं के लिए प्रतिशत जर्मीन का भी अधिग्रहण नहीं किया गया, जबकि सड़क निर्माण में लेंदरों के साथ मुकदमेबाजी अथवा अविर्भासन कम करने के लिए मंत्रालय 90 प्रतिशत तक जर्मीन के अधिग्रहण के बाद ही प्रोजेक्ट अवार्ड करने की नियत पर किया गया। फिल्में दिनों में भी इस नीतिगत परिवर्तन की बात कही थी। गडकरी ने



डीपीआर बनाने वाले इंजीनियरों और सलाहकारों के साथ एक बैठक में सर्वजनिक रूप से अपनी नाराजगी भी जारी और वह इशारा भी किया कि अफसरों ने नेताओं को खुश करने के लिए

प्रोजेक्टों के ठेके देने में जल्दबाजी दिखाई। गडकरी ने कहा कि कर्मांक समीक्षा के दौरान यह एमएलए को कुछ दिया जा सके। गडकरी ने यह भी कहा कि एनएपएआई और दूसरी एजेंसियों के अफसरों ने अपनी ऐसी ही गतिविधियों से तामाक परिनियमों का दीवाला निकाल दिया है। डीपीआर बनाने में खामियों पर एक बार फिर चिंता हुए गडकरी ने कहा कि नब्बे दृष्टिकोणों से तामाक परिनियमों का दीवाला निकाल दिया है। डीपीआर बनाने में थक गए हैं, अब इनकालने में थक गए हैं, अब इनकर कहा कि ये प्रोजेक्ट इसलिए अवार्ड किए देख सके जो दोपहित हैं। एक भी ऐसी डीपीआर नहीं देख सके जो दोपहित है। एक भी ऐसी डीपीआर नहीं मिली जिसके आधार पर बनी सड़क में ब्लैक स्पाट न उभरा है।

## राममय माहोल बनाने के लिए श्रीराम जन्मभूमि दर्शन अभियान शुरू करेगी भाजपा

अयोध्या (हिस.)। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) लोकसभा चुनाव से पहले पूरे देश को राममय करने की तैयारी कर रही है। इसके लिए भाजपा राष्ट्रीय स्तर पर श्रीराम जन्मभूमि दर्शन अभियान शुरू करेगा। अभ्यासन राम मर्मिर की प्राण प्रतिष्ठा के बाद शुरू होगा। इसके लिए भाजपा ने पार्टी के तीन राष्ट्रीय महासचिवों को जिम्मेदारी दी है। एक शीर्ष अधिकारी ने भी इस मंत्रालय के एक शीर्ष अधिकारी को जीता और वह इशारा भी किया कि अफसरों ने नेताओं को खुश करने के लिए







संपादकीय

## आर्थिक तर्कों की साझी विरासत

**पहाड़ी** राज्यों के संकल्पदेश के राजनीतिक महाभारत में राष्ट्रीय नहीं रहते, यह संघर्ष हर मुख्यमंत्री को हिमाचल की वकालत के साथ करना पड़ा। इसी परिस्त्रेय में मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुकूबा का दौरा दिल्ली आने अधिकारों के तक साझा कर रहा है। प्रदेश पहली बार कोशिशों के नए मुहाने और अपने अधिकारों के आवरण के साथ आत्मनिर्भर होने की दरगाह खोज रहा है। इस फर्म में हमेशा केंद्र का एक पक्ष और उसकी संवेदना का रुख सहायक हुआ है, किन वित्तायों के चरमें बदलते ही मुफलिसी का गोंड गया और केंद्र के तराजू

प्रदेश पहली बार कोशिशों के नए मुहाने पर अपने अधिकारों के आवरण के साथ आत्मनिर्भर होने की दरागह खोज रहा है। इस सफर में हमेशा केंद्र का एक पक्ष और उसकी संवेदना का रुख सहायक हुआ है, लेकिन वितायोगों के चर्ष में बदलते ही मुफ़्लिसी का रोग बढ़ गया और केंद्र के तराजु ने हमें राजनीतिक तौर पर अकेना शुरू कर दिया। कभी पौर्ज की वर्दी पहनकर हिमाचली युवा आगे हो जाता था, लेकिन अब राज्यों का कोटा इस कद्र निर्धारित कर दिया कि अवसर कम हो गए। हमारे सन्नाटे हमी से पूछ रहे, पड़ोसी के मोहल्ले में शोर कैसा है। यानी हमें चुप कराकर केंद्र ने मैदान से पूछा यह बाढ़ का आलम क्या है। हमें पौंग जैसे जलाशयों में डुबोकर राजस्थान से पैछाकि जवाहर नहर में पानी की गति क्या है। पंजाब पुर्णगढ़न से मिली पर्वतीय हवा से कोई संवाद नहीं, मगर हरियाणा व पंजाब से ही पूछा तुम्हारी इल्तिग क्या है। अब अगर हिमाचल की जमीन का सीना चीरकर निकल रहीं विद्युत परियोजनाएँ न्यायोचित रॉयल्टी या जायज वित्तीय अधिकार नहीं दे रहीं, तो क्या इनकी खुशहाली के आलम में प्रदेश की संवेदना बर्फ़ बनी रहे। राज्य की विद्युत नीति का आत्मसम्मान व यथार्थ अगर केंद्र से अधिकार मांग रहा है, तो यह पहाड़ को ढोने जैसा तर्क क्यों समझा जा रहा। इसलिए केंद्रीय ऊर्जा मंत्री आरके सिंह के साथ मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुख्खा का संवाद केवल गुजारिश नहीं, केंद्र व राज्यों के बीच संबंधों का सेतु है। बीबीएमबी की जो परियोजनाएँ पानी के साथ बिजली के अधिकारों पर कुंडली मार कर बैठी हैं, वे चालीस साल के बाद प्रदेश को क्यों न हस्तांतरित हों। शानन विद्युत परियोजना अपनी एक सदी पंजाब को देदेने के बाद भी हिमाचल के भविष्य की सदी को रोके नहीं सकती, लिहाजा लीज खत्म होने के साथ

इसका हस्तातरण अपने साथ राजना लगभग अस्सी लाख की आमदनी भी हिमाचल को सौंपेगा। इसी तरह प्रदेश में एसजेवीएन तथा एन-एचपीसी द्वारा संचालित विद्युत परियोजनाएं रायलटी का भुगतान समय सीमा के भीतर करें और उत्तराखण्ड की तर्ज पर वाटर सैस के अधिकार की मान्यता मिले तो हिमाचल अपने आर्थिक आदर्श कायम कर पाएगा। हिमाचल को राष्ट्रीय परिप्रेक्ष्य में समझने के लिए पर्वतीय अंचल की विशालता और सीमा को समझना होगा। इसी आधार पर हिमाचली परियोजनाओं का वित्तीयोषण 90 : 10 की दर में हुआ, लेकिन अब केंद्र पलटी मार रहा है। स्टार्टसिटी परियोजनाओं की लागत में अगर इस आधार पर धर्मशाला-शिमला की परियोजनाएं चलतीं, तो अब तक इनके मुकाम तय हो चुके होते। इसी तरह रेलवे परियोजनाओं को भी क्षमता और वाइबिलिटी के आधार के बजाय पूर्वोत्तर या जम्मू-कश्मीर की तर्ज पर हिमाचल से जोड़ा जाता, तो अब तक सीमेंट व सेब दुलाई के अलावा धार्मिक पर्यटन तथा उपभोक्ता वस्तुओं की ढुलाई सस्ती दरों पर हो जाती। कुछ इसी अंदाज में अगर अयोध्या के हवाई अड्डे को राष्ट्रीय राजनीति अंतरराष्ट्रीय बना रही है, तो हिमाचल के प्रसिद्ध मंदिरों से जुड़े कांगड़ा एयरपोर्ट के विस्तार पर केंद्र को उदार होना चाहिए। चार धाम सड़क परियोजना का मकसद देश की आस्था का सम्मान है, तो चिंतपूर्णी, ज्वालाजी, दियोरसिद्ध, कांगड़ा, चामुंडा व वैजनाथ के धार्मिक व पौराणिक इतिहास को राष्ट्रीय परियोजना की प्राथमिकता देते हुए कांगड़ा हवाई अड्डे का विस्तार तथा ज्वालाजी मैया के देवस्थल तक ऊना रेल का रुख मोड़ देना चाहिए। इसी संदर्भ में हिमाचल के मुख्यमंत्री की केंद्रीय उद्घ्यन एवं नागरिक विमानन मंत्री ज्योतिरादित्य से मुलाकात का तर्क संजीदा है। हिमाचल में सुखबू सरकार ने आते ही पिंजरे में बंद कांगड़ा एयरपोर्ट विस्तार की संभावना को पर्यटन की पलकों पर बिछाया है। सरकार ने अपनी ओर से इतना प्रबंध कर दिया है कि बड़े जहाज उड़ाने तथा मौजूदा हवाई पट्टी की लंबाई को 1376 मीटर से 3010 मीटर तक पहुंचाने के लिए आवश्यक भूमि का अधिग्रहण हो जाए। अगले दो महीनों में बड़े हवाई अड्डे के लिए भूमि उपलब्ध होगी, तो आगे भारतीय विमानपत्तन प्राधिकरण को इसके निर्माण की आवश्यक कार्रवाई करनी है। मुख्यमंत्री ने केंद्रीय मंत्री से अपनी यही वचनबद्धता दोहराई है जो पर्वतीय राज्य की कन्विटिविटी के लिए एक अनिवार्यता सरीखी है।

कुछ अलग

**कर्जखोर अब चांद की ओर**

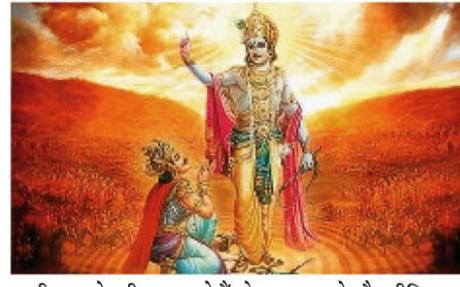
वे करते धरते कुछ नहीं, पर उनके पास किसी से दो पल चैन से बात करने का कभी वक्त नहीं होता। आज भी नहीं था। खड़े खड़े ही पांव आगे पीछे करते उन्होंने मुझसे गंभीर हो पूछा, 'यार ! चांद पर प्लॉट लेना था । ये धरती तो अब रहने लायक रही नहीं। जहां देखो सच्चाई के नाम पर प्रहसन ! दिन के उजाले में भी कुछ भी साफ नहीं। जिसे मां समझो वह मां नहीं, जिसे बाप समझो वह बाप नहीं। जहां देखो वहीं मंथन के नाम पर मर्दन। स्वच्छता के नाम पर इधर कूड़ा, उधर कचरा। बैल तक बन रहा है बैल का बकरा। सच कहूँ तो इस धरती पर अब नाक बंद कर, नाक बचा बचा कर जीना पड़ रहा है। कहां से रजिस्ट्री होगी ? आजकल वहां पर स्केवरयर गज क्या चला होगा ? दलाल तो अभी तक वहां कहां ही पहुँचे होंगे ? किस ईमानदार पटवारी से बात की जाए कि वह वहां पर प्लॉट पूरा नापे ? किस तहसीलदार के रजिस्ट्री करवाई जाए कि वहां सीधी रजिस्ट्री हो ?' वाह ! क्या दिन आ गए ? जिनके नाक ही नहीं वे भी इन दिनों नाक बचाने को लेकर अहा ! कितने लेकर चिंतित हैं। उन्होंने मुझसे एक पर एक दिमाग हिला देने वाले सवाल दागे तो उन पर हसी आने के बदले मुझे अपने पर हंसी आई। गधे ! कैसे कैसे दोस्त पाल रखे हैं तूने भी ! ऐसे दोस्त तुझे और कहीं ले जाएं या नहीं, पर नरक में जरूर ले जाएंगे। बंदा भी कमाल का है। जिस कमरे में रहता है, उसके मालिक को बीस महीने से किराया नहीं दिया है। जिस राशन की दुकान से राशन लाता है, उसका उधार दस महीने से स्टैंड है। राशन की दुकान वाला उसके बदले अब मेरा रास्ता रोकने लगा है। गारंटर के साथ बुधा ऐसा ही होता है। और अब जनाब प्लॉट लेने की बात कर रहे हैं, वह भी चांद पर। पर मैं भी बिल्कुल तैयार था कि अबके बढ़े की कहीं गारंटी न दंगा। जनाब की गारंटीयां देते देते अपनी घंटियां बजने लगी हैं अब तो। ऐसे दौड़ते हैं जब भी उस तैर भर्त चलता है।

पर फेंकने से पहले एक बात का जरूर ध्या रखा जाना चाहिए कि जब फेंकने को मार करे तो फेंकने की समझदारी से ईमानदारी इसी में होती है कि फेंको तो इतनी दूर बह फेंको किंग... जिसकी ओर फेंकी गई है उसकी सांस रुकने के बदले उसका दर्द निकल जाए। ईमानदारी से फेंकना इसी बात कहते हैं। वर्णा न फेंकने में ही धर्म व सलामती ! 'देखो यार ! पटवारी तो पटवारी होता है। वह चाहे वैकूंठ का ही क्यों न हो ईमानदारी के नाम पर प्रहसन या लूट न हो नाम पर नौटंकी ! यह तो सुनार जाने वाले सुनार की मां, पर एक कथा है कि एक बाप सुनार ने अपने मां के गहने में से सोना नहीं खाया तो पता है उसे क्या हुआ था ?' 'उसके पेट में दर्द हो गई थी, तो ? पर गए वे दिन अब दर्द नहीं होता।' 'तो क्या ? मां तो ठहरा मां ! जब मां को पता चला कि उसके बेटे ने एक दर्द क्यों हो रहा है तो उसने अपने बेटे के पेट की दर्द ठीक करने के लिए अपने गहने में से उसे कुछ सोना निकालने वाली कहा। जैसे ही सुनार ने अपनी मां ने आदेशानुसार मां के गहने में से कुछ सोना चुरा उसमें उतना खोट पाया तो उसके बेटे के पेट का दर्द एकदम ठीक हो गया। पर यार ! बीस महीने से तुमने अपने कमरे वाले किराया नहीं दे पाए और अब चांद पर प्लॉट ? अब सच्ची को इनकी उनकी तरफ कर्ज मार देसे भागने की तो नहीं सोच रहा हो ?' 'हां ! अब मैं यहां से जिनी जल्दी हो सके शिफ्ट कर जाना चाहता हूँ। दृढ़ कहीं दूर ! मुझे कर्ज देने वाले जब मुझसे कर्ज मांगते हैं तो मेरा दम घुटने लगता है मैं ऐसे दमघोट कर्ज देने वालों के बीच आ और नहीं रह सकता', तब पहली बार पर चला कि कर्ज देने वालों का किसी को कर्ज देकर ही दम नहीं घुटता, कर्ज लेने वालों का कर्ज लेने पर भी दम घुटता है। 'मकान मालिक का किराया दिए बिना ही ? देखो तुम्हारी गारंटी मैंने दी है।' 'तो किराया तुम नीं देते रहते !'

डा. वरिदर भाटिया

# श्रीमुद्भगवद गीता के ज्ञान को समझें छात्र

**दिल्ली** विश्वविद्यालय (डीयू) के तहत एक कॉलेज ने फैकल्टी सदस्यों और शोधाधिर्थियों के लिए नियमित शुरू किया है। दिल्लीग्राफ की रिपोर्टोरियम के मुताबिक, रामानुजन कॉलेज में भगवद गीता की शिक्षाओं पर अधिकारित 20 दिन का सर्टिफिकेट पाठ्यक्रम 22 दिसंबर से शुरू हुआ है और 10 जनवरी 2024 तक चलेगा। इसमें 18 व्याख्यानों सहित 20 सत्र होंगे। कॉलेज द्वारा जारी एक कॉन्सेप्ट नोट के अनुसार, कहा गया है, 'श्रीमद्भगवद गीता जीवन के लिए एक आध्यात्मिक मार्गदर्शक है जो क्रतव्य, धर्म और आत्म-बोध के मार्ग पर महत्वपूर्ण, समयातीत सीखों को अपने में समाहित किए हुए हैं।' इससे जुड़कर प्रतिभागी न केवल अपनी आध्यात्मिक समझ को समृद्ध करेंगे बल्कि भारत की सांस्कृतिक और दार्शनिक विरासत से भी परिचित होंगे।' भारत के सबसे प्रामाणिक ग्रंथों में से एक श्रीमद्भगवद गीता को दुनिया भर के विभिन्न विश्वविद्यालयों में वैकल्पिक या नियमित पाठ्यक्रम के रूप में पढ़ाया जा रहा है। कई स्कूलों, कॉलेजों और विश्वविद्यालयों ने गीता को अपने पाठ्यक्रम में शामिल किया है भारत में शीर्ष रैंकिंग वाले पेशेवर संस्थान जैसे आईआईटी, आईआईएम और बिट्स-पिलानी कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय और विदेशों में ऑक्सफोर्ड, हार्वर्ड जैसे विश्वविद्यालय और सेटन हॉल सहित कई अन्य लोग मानविकी और सामाजिक विज्ञान में अन्य पाठ्यक्रमों के अलावा गीता पढ़ाते रहे हैं। वे अधिकतर मानते हैं कि यह पाठ्यक्रम उनके छात्रों के व्यक्तित्व विकास और पेशेवर क्षमता में मदद करता है। गीता मूल रूप से श्रीकृष्ण जो ईश्वर के अवतार हैं और अर्जुन, जो महाभारत के युद्ध में धर्मी पक्ष के प्रमुख योद्धा हैं, के बीच एक संवाद है। धर्मग्रंथ की आवश्यक शिक्षाएं व्यक्तिगत इच्छाओं और हमारे कार्यों या कार्यों के परिणामों के आंतरिक त्याग का प्रचार करती हैं। इस तरह का त्याग सम्भाव की ओर ले जाता है, ईश्वर के प्रति हमारे पूर्ण समर्पण को पूरा करता है और विभाजित अहंकार से मुक्ति का समर्थन करता है, जो हमें एकता लाता है। बीसवीं सदी के प्रमुख योगीयों में से एक, श्री अरविंदो इसे इस प्रकार कहते हैं: 'गीता हमें कार्यों और प्रकृति की पूर्ण ऊर्जाओं के बीच भी आत्मा की स्वतंत्रता का वादा करती है, यदि हम अपने संपूर्ण अस्तित्व की



है। चक्रव्यूह भी बनाता है। और इसके चक्रव्यूह में अधिमन्त्र अर्थात् अभ्य मन फंस जाता है। और मारा जाता है। वर्तमान में हमारा मन भय में रहता है। जब यह अभ्य हो जाएगा तो बड़ा जबरदस्त हो जाएगा। परंतु द्वैत इसे फंसा लेगा। द्वैत खत्म कर देगा। द्रोण का पुत्र है अश्वत्थामा। अर्थात्- आसक्ति है। यह अंत तक रहता है। अश्वत्थामा अर्थात् आसक्ति अमर है। किसी वस्तु में लगाव होना ही आसक्ति है। इसे मारा नहीं जा सकता, परंतु निर्जक्रिय किया जाता है। इधर पांडवों में पांच पांडव हैं जिनके मतलब कुछ इस प्रकार हैं: पांडु पुत्र पांच हैं। पांडु का अर्थ है- पुण्य। पांडु की पत्नी कुंती है। कुंती का अर्थ है: कन्त्रव्य। जब कुंती (कन्त्रव्य) का पांडु (पुण्य) के साथ सम्बन्ध होता है तो युधिष्ठिर रूपी धर्म, भीम यानी भाव, अर्जुन यानी अनुराग, नकुल यानी नियम और सहदेव यानी सत्संग, इन सब का जन्म होता है। उधर धृतराष्ट्र अर्थात् अज्ञान से दुर्योधन अर्थत मोह उत्पन्न होता है। यह मोह ही सबका राजा है। मनुष्य के अंदर होने वाले युद्ध में यही बड़ा प्रबल है। परंतु जब अनुराग अर्थात् अर्जुन मनुष्य में प्रकट होता है तो स्वयं श्री कृष्ण अंतरात्मा से उसका मार्गदर्शन करते हैं। उसे बार-बार हृदय में होने वाले युद्ध के लिए प्रेरित करते हैं। दुर्योधन अर्थात् मोह को अंत में भीम अर्थात् भाव ही खत्म करता है। यही गीता समझाना चाहती है, इसीलिए तो गीता हम सबको मिली। वरना अर्जुन तक ही रह जाती। याद रहे कि भगवद् गीता का अर्थ मन के स्तर पर है। यह एक सार्वभौमिक ग्रंथ है। इसका स्थान धर्म विशेष से ऊपर है, यह हर समय और स्थान पर प्रत्येक मानव जीवन के लिए प्रासंगिक है। भगवान् श्रीकृष्ण का संदेश न केवल हमारे व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन का मार्गदर्शन करता है, बल्कि हमारे आध्यात्मिक उत्थान और हमारे अस्तित्व के अंतिम लक्ष्य, ईश्वर से मिलन की ओर भी ले जाता है। कॉलेज छात्रों को और हमारे युवा अध्यापकों को और यहां तक कि नौकरशाहों, राजनेताओं को, ऐच्छिक तौर पर श्रीमद् भगवद् गीता के भाव का ज्ञान विशेष रूप से उपयोगी होगा, क्योंकि इनके सामने उनका पूरा जीवन पड़ा है। वे इस बहुमूल्य ज्ञान को आत्मसात कर कामयाबी के लिए जरूरी लीडरशिप के गुण पैदा कर सकते हैं और इसकी आध्यात्मिक शक्ति और प्रकाश से समृद्ध होकर अपना जीवन जी सकते हैं।

## दृष्टि कोण

चीन की शह पर भारत विरोधी रहा है मालदीव का रुख

मालदीव की राजधानी माले को तीन नजदीकी द्वीपों से जोड़ेगी। इस तरह से भारत लंबाई, पैमाने और लागत के मामले में 20 करोड़ डॉलर की लागत से बने मालदीव-चीन मैट्री पुल को पांचे छोड़ देगा। लेकिन चीन के प्रति मुझजू के झुकाव को देखते हुए भारत का चिंतित होना स्वाभाविक है, जिहोने अभी हिंद महासागर द्वीप समूह में तैनात भारतीय सैनिकों को लौटाने का फैसला किया है। यह मुख्यतः मालदीव के पूर्व राष्ट्रपति इब्राहिम मोहम्मद सोलिह की 'भारत पहले' की नीति को पलटने के उद्देश्य से उठाया गया कदम है। इसके अलावा मुझू सरकार ने एक और भारत-विरोधी निर्णय के तहत हाइड्रोग्राफी (जल सर्वेक्षणविज्ञान) के क्षेत्र में भारत के साथ सहयोग के सहमति पत्र के नवीनीकरण के खिलाफ फैसला लिया है। सिर्फ मालदीव में ही नहीं, बल्कि नए वर्ष में भारतीय विदेश नीति के समक्ष कई चुनौतियां हैं। चीन अफगानिस्तान, बांगलादेश, भूटान, मालदीव, नेपाल,

पाकिस्तान आंत्रलका सहत दालण एशिया के लक्ष्य सहयोग संगठन (सार्क) के देशों में तेजी से अपनी पैठ बना रहा है, जिसके लिए इसकी खतरनाक कर्ज-जाल नीति, विस्तारवाद और बीआरआई के माध्यम से दिए जा रहे प्रलोभन को जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। विदेश नीति के विशेषज्ञों का मानना है कि भारत एशिया में खुद को चीन की तुलना में एक प्रमुख आर्थिक शक्ति के रूप में स्थापित कर रहा है, हालांकि दोनों के बीच बहुत बड़ा अंतर है। लेकिन अमेरिका के साथ बहुत भू-राजनीतिक सहयोग से वह चीन को मात दे सकता है। भारत के साथ अमेरिका का रक्षा और आर्थिक सहयोग दोनों देशों के रिश्ते को और मजबूत करेगा, जिसका असर वैश्विक मंच पर हो सकता है। चीन की कर्ज जाल नीति में पाकिस्तान पूरी तरह से फंस चुका है, जिससे निकट भविष्य में निकलना उसके लिए असंभव है। आगामी फरवरी में पाकिस्तान में होने वाले आम चुनाव से राजनीतिक परिदृश्य बदल सकता है, क्योंकि नवाज शरीफ के सत्ता में लौटने की संभावनाएं बन रही हैं। नवाज शरीफ ने भारत के साथ रिश्ते सामान्य बनाने की इच्छा जाता ई है। चीन नेपाल का सबसे बड़ा निवेशक और व्यापार भागीदार के रूप में उभरा है, जिसने दोनों देशों के आर्थिक एवं कूटनीतिक रिश्तों को बदल दिया है। चीन ने नेपाल में 1.34 अरब डॉलर का निवेश किया है और बीआरआई के क्रियान्वयन के लिए दबाव बना रहा है। नेपाल भारत के लिए बहुत प्रासंगिक है, लेकिन ओली सरकार ने

आप का नज़राया  
सीना की वापसी, विदेशी मद्दा संकट

के बीच राजनीतिक स्थिरता लाने की चुनौती

## कर्जखोर अब चांद की ओर

वे करते धरते कुछ नहीं, पर उनके पास किसी से दो पल चैन से बात करने का कभी वक्त नहीं होता। आज भी नहीं था। खड़े खड़े ही पांव आगे पीछे करते उन्होंने मुझसे गंभीर हो पूछा, 'यार ! चांद पर प्लॉट लना था। ये धरती तो अब रहने लायक रही नहीं। जहां देखो सच्चाई के नाम पर प्रहसन ! दिन के उजाले में भी कुछ भी साफ नहीं। जिसे मां समझो वह मां नहीं, जिसे बाप समझो वह बाप नहीं। जहां देखो वहीं मंथन के नाम पर मर्दन। सच्चाई के नाम पर इधर कूड़ा, उधर कचरा। बैल तक बन रहा है बलि का बकरा। सच कहूँ तो इस धरती पर अब नाक बंद कर, नाक बचा बचा कर जीना पड़ रहा है। कहां से रजिस्ट्री होगी ? आजकल वहां पर स्केवरय गज क्या चला होगा ? दलाल तो अभी तक वहां कहां ही पहुँचे होगे ? किस ईमानदार पटवारी से बात की जाए कि वह वहां पर प्लॉट पूरा नापे ? किस तहसीलदार के रजिस्ट्री करवाई जाए कि वहां सीधी रजिस्ट्री हो ?' वाह ! क्या दिन आ गए ? जिनके नाक ही नहीं वे भी इन दिनों नाक बचाने को लेकर आहा ! कितने लेकर चिंतित हैं। उन्होंने मुझसे एक पर एक दिमाग हिला देने वाले सबाल दागे तो उन पर हँसी आने के बदले मुझे अपने पर हँसी आई। गधे ! कैसे कैसे दोस्त पाल रखे हैं तूने भी ! ऐसे दोस्त तुझे और कहीं ले जाएं या नहीं, पर नरक में जरूर ले जाएंगे। बांद भी कमाल का है। जिस कमरे में रहता है, उसके मालिक को बीस महीने से किराया नहीं दिया है। जिस राशन की दुकान से राशन लाता है, उसका उधार दस महीने से स्टैंड है। राशन की दुकान वाला उसके बदले अब मेरा रास्ता रोकने लगा है। गारंटर के साथ बुधा ऐसा ही होता है। और अब जनाब प्लॉट लेने की बात कर रहे हैं, वह भी चांद पर। पर मैं भी बिल्कुल तैयार था कि अबके बंदे की कहीं गारंटी न दंगा। जनाब की गारंटियां देते देते अपनी घटियां बजने लगी हैं अब तो। ऐसे ऐसे मैं नहीं रह सकता।

उत्तर भारत का प्राचीनतम राम मंदिर जिसे भूल गए रामभक्त र्भी

**भगवान्** राम की जन्मस्थली अयोध्या

A scenic view of a coastal town built on a hillside overlooking a turquoise sea. The town is densely packed with colorful buildings, mostly blue and white, nestled among green trees. A winding road leads down towards the water. The sky is clear and blue.

अयोध्या के अलावा उत्तर भारत का पहला और प्राचीनतम राम मंदिर उत्तराखण्ड के टिहरी जिले के देवप्रयाग में है। भारत की सबसे पवित्र नदी गंगा के उद्धम पर बना यह रघुनाथ मंदिर जम्पू के डोगरा शासकों द्वारा निर्मित रघुनाथ मंदिर से भी कई सदियों पुराना है। यह ऐसा मंदिर है जिसका उल्लेख न केवल पुराणों और चीनी यात्री ह्वेनसांग के यात्रा वृत्तांत में है बल्कि इसका प्रमाणिक इतिहास मंदिर परिसर के शिलालेखों और गढ़वाल राज्य के प्राचीन पंचांग शासकों के कई सदियों पुराने ताप्र पत्रों में भी दर्ज है। ईटी एटकिंसन ने तो हिमालयन गजेटियर में अल्मोड़ा में भी रामचन्द्र मंदिर का उल्लेख किया है।

**भगवान** राम की जन्मस्थली अयोध्या में करोड़ों सनातन धर्माविभिन्नों की आस्था का प्रतीक भव्यतम्भदर के रूप में आकार ले चुका है और अब दर्शनार्थ द्वारा खुलने के लिए 22 जनवरी की प्रतीक्षा की जा रही है। लेकिन करोड़ों धर्मविभिन्नों में से शायद कुछ ही को पाता होगा कि अयोध्या के अलावा उत्तर भारत का बहला और प्राचीनतम राम मंदिर उत्तराखण्ड के टिहरी जिले के देवप्रयाग में है। भारत की सबसे पवित्र नदी गंगा के उद्गम पर बना यह रघुनाथ मंदिर से भी कई सदियों पुराना है। यह ऐसा मंदिर है जिसका उल्लेख न केवल पुराणों और चीनी यात्री हैं न ही एक संग्रहालय के यात्रा वृत्तांत में है बल्कि इसका प्रमाणिक इतिहास मंदिर परिसर के शिलालेखों और गढ़वाल राज्य के प्राचीन पंचांग शासकों के कई सदियों पुराने ताप्रपत्रों में भी दर्ज है। इसी एटांकिसन ने तो हिमालयन गोजेटियर में अल्मोड़ा में भी रामचन्द्र मंदिर का उल्लेख किया है। लेकिन बिड्म्बना यह के पौराणिक काल के इन राम मंदिरों का नामलेवा भी देवप्रयाग वासियों के अलावा कोई नहीं मिलता है।

## रघुनाथ मंदिर से ही निलती है पतित चावनी गंगा

पथ्य हिमालय की कई पवित्र धाराओं से बनी अलकनन्दा एवं भारीरथी नदियों के संगम से भारत की सबसे पवित्र नदी गंगा का उद्गम होता है। इसी पवित्र स्थल पर एक छोटा सा शिरिहासिक और पौराणिक नगर है जो कि अपने धार्मिक विहारके कारण देवप्रयाग के नाम से जाना जाता है। गंगा के उद्गम और रघुनाथ मंदिर के कारण धार्मिक दृष्टि से यह प्रयाग (संगम) अपने नाम के अनुकूल उत्तराखण्ड के पंच प्रयागों में सबसे महत्वपूर्ण माना जाता है। यह स्थान देश के चार तर्फों धारों में से एक बदरीनाथ धाम और भारत तथा नेपाल में भगवान शिव के द्वादस ज्योतिलिंगों में से एक केदारनाथ धाम के यात्रा मार्ग पर ऋषिकेश से 73 किमी दूर और समुद्रपल से लगभग 830 मीटर की ऊँचाई पर स्थित है। फिर भी इस पवित्रतम रघुनाथ मंदिर को अपने स्वर्णिम अंतिके लिये राजनीतिक सरक्षण की जरूरत पड़ रही है। इतिहास जनश्रुतियों में नहीं शिलालेखों, पुराणों और ताप्रपत्रों में प्रायः मंदिरों का इतिहास जनश्रुतियों पर आधारित होता है और उन मंदिरों की सिद्धि रिद्धि एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक जनश्रुतियों के आधार पर चलती है। लेकिन इन्हें नहीं लिया जाता है कि यह एक अतिरिक्त विवरण है जो इन मंदिरों की विशेषता है।

## ब्राह्मण हत्या के दोष से मुक्ति के लिए राम ने की तपस्या

माना जाता है कि धारानगरी के आए पंचांग के राजा कनकपाल के पुत्र श्याम पाल (722-782 ईस्वी) के गुरु शंकर ने काष्ठ का प्रयोग कर मंदिर शिखर का निर्माण करवाया था। गुरु शंकर और आद्य शंकराचार्य का काल आठवीं सदी का है। उस काल में मंदिर का शिखर परिवर्तित होने के कारण जनश्रुति है कि मंदिर का निर्माण विवरित होने के लिए उन्होंने यहां संगम पर जल-समाधि ले ली थी।

## बलिक अठारह पवित्र पुराणों में से चार, पवित्र पुराण, मत्स्य पुराण, कूर्म पुराण और अग्नि पुराण में मिलता है। इस मंदिर में संबंधित 1512 याने का सन् 1456 ई. का तत्कालीन गढ़वाल नरेश जगतपाल को मंदिर की मठाधीशी के लिए शंकर भारती कृष्ण भट्ट को दिया गया ताप्रपत्र पत्र मौजूद है जिसे गढ़वाल के प्रसिद्ध इतिहासकार कैप्टन शूरवीर सिंह और डॉ यशवन्त सिंह कठौत ने संरक्षित किया है। जबकि जम्मू स्थित उत्तर भारत के विख्यात रघुनाथ मंदिर का इतिहास लगभग 200 साल से कम पुराना है। उस मंदिर का निर्माण 1835 में महाराजा गुलाब सिंह ने शुरू किया था जिसे महाराजा राणवीर सिंह ने 1860 में पूर्ण कराया। गढ़वाल के इतिहास की झलक भी मंदिर में मिलती है। ऐसा माना जाता है कि मूल रूप से मंदिर की स्थापना 8वीं शताब्दी के दौरान आदि शंकराचार्य द्वारा की गई थी। बाद में गढ़वाल राज्य के नरेशों द्वारा इसका विस्तार किया गया। पंचांग के 34वें राजा जगतपाल के बाद 44वें राजा मानशाह द्वारा दान संबंधी एक ताप्रपत्र भी मंदिर में मौजूद बताया गया है जो कि सम्बत 1610 याने के सन् 1554 का माना जाता है। मानशाह की मृत्यु सन् 1575 में मानी जाती है। इसी वंश के 42वें राजा सहजपाल द्वारा मंदिर को दान किये गए घंटे का उल्लेख भी मंदिर के शिलालेखों में मिलता है कि 1664 के मंदिर के दरवाजे और चौकटों पर लगे शिलालेखों से पता चलता है कि इस क्षेत्र पर राजा पृथ्वीपति शाह का शासन था। राजा जयकीर्ति शाह, जिन्होंने 1780 के दौरान इस क्षेत्र पर शासन किया था, ने मंदिर में अपना जीवन समाप्त कर लिया क्योंकि उनके दरबारियों ने उन्हें धोखा दिया था। मंदिर के ठीक पीछे मौजूद शिलालेखों पर ब्राह्मी लिपि में 19 लोगों के नाम खुदे हैं, जिनके बारे में कहा जाता है कि स्वर्ग की प्राप्ति के लिए उन्होंने यहां संगम पर जल-समाधि ले ली थी। ब्रह्मण हत्या के दोष से मुक्ति के लिए राम ने की तपस्या माना जाता है कि धारानगरी के आए पंचांग के राजा कनकपाल के पुत्र श्याम पाल (722-782 ईस्वी) के गुरु शंकर ने काष्ठ का प्रयोग कर मंदिर शिखर का निर्माण करवाया था। गुरु शंकर और आद्य शंकराचार्य का काल आठवीं सदी का है। उस काल में मंदिर का शिखर परिवर्तित होने के कारण जनश्रुति है कि मंदिर का निर्माण विवरित होने के लिए उन्होंने यहां संगम पर ऋषिकेश से लगभग 830 मीटर की ऊँचाई पर स्थित है। फिर भी इस पवित्रतम रघुनाथ मंदिर को अपने स्वर्णिम अंतिके लिये राजनीतिक सरक्षण की जरूरत पड़ रही है। इतिहास जनश्रुतियों में नहीं शिलालेखों, पुराणों और ताप्रपत्रों में प्रायः मंदिरों का इतिहास जनश्रुतियों पर आधारित होता है और उन मंदिरों की सिद्धि रिद्धि एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक जनश्रुतियों के आधार पर चलती है। लेकिन इन्हें नहीं लिया जाता है कि यह एक अतिरिक्त विवरण है।













**सुंदरता ही नहीं वैतन्यता भी बढ़ाता है सिंदूर**  
महिलाएं माम जिस स्थान पर सिंदूर लगाती है वह स्थान समाजीय का प्रथम स्थान बन्हरन्ह के दीक्षा ऊपर का भाग होता है। स्त्री के शरीर में यह भाग पुरुष की अपेक्षा विषय कोमल होता है, अतः उसकी सरक्षा के लिए शास्त्रकारों ने सिंदूर का विधान किया है। सिंदूर में पारा जैसी अलभ्य धातु बहुत मात्रा में होती है। जिससे यह स्त्री के मस्तिष्क को हमेशा वीतन्य अस्था में रखता है और बाहरी तुलबत बोलता है। सिंदूर महिलाओं के श्रगार के साथ ही उनकी सौदर्य में भी वृद्धि करता है।

## कोलस्ट्रोल दूर भगाए ये देसी नुस्खा



इस दौड़ भरी जिंदगी लोगों के पास अपने लिए समय नहीं है। व्यस्त जीवनशैली में न ही लोग सही समय पर खा रहे हैं न सोते हैं जो आखिकार बिमारियों को बुलाता देता है और अजकल जिस बीमारी ने लोगों को घेरा है वो है कोलस्ट्रोल। कोलस्ट्रोल बढ़ने के कारण हार्टअटॅक भी होता है।

आपके भर में ऐसे बहुत से लोगों होंगे जिनका वजन बोलस्ट्रोल बढ़ा द्वाया है। इस बीमारी से निपात याने के लिए लोग मालों से महंगा इलाज करवाने से परहेज नहीं करते, हालांकि दवाओं से कुछ समय तक फक्त तो प?ता ही है लेकिन अपर इसी की जगह पर नानी के नुस्खे अपनाया जाए तो ये फर्मेस्ट मस्तिष्क हो सकता है।

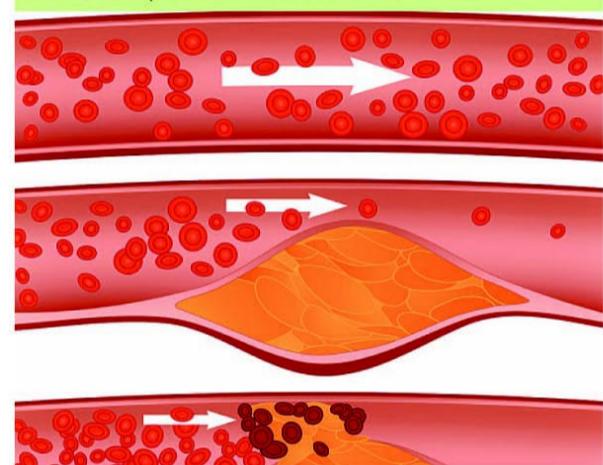
### जानिए कोलस्ट्रोल का आयुर्वेदिक इलाज

अदरक - यह खुन को प्रताल करता है। यह दर्द को प्राकृतिक तरीके से 90ब तक कम करता है।

लहसुन - इसमें मौजूद एलिसेन तत्व कोलस्ट्रोल व बी पी को कम करता है। वह हार्ट ब्लॉकेज को खालता है।

नींबू - इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन बी व पोटेशियम खुन को साफ करते हैं। ये राग प्रतीरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।

एप्ल साइडर सिरका - इसमें 90 प्रकार के तत्व हैं जो शरीर की सारी नसों को खोलते हैं, पेट साफ़ करते हैं व थकान को मिटाते हैं।



### इन देशी दवाओं को इस तरह उपयोग में लें

एक कप नींबू का रस लें, एक कप अदरक का रस लें, एक कप लहसुन का रस लें, एक कप एप्ल का सिरका लें, वारों को मिला कर धीमी और पर गरम करें जब 3 कप रह जाए तो उसे ठंडा करें। अब इस मिश्रण में 3 कप शहद मिला लें। इस दवा के रोज 3 चमच सुख हाली पेट ले जिससे सारी लॉकेंज खत्म हो जाएंगी वहाँकि अगर पेट साफ़ होगा तो अब सभी बीमारियों से मुक्त।



## दवाओं के दुष्प्रभाव से निपटने के आसान तरीके

### दिन के समय उन्नीदापन

कुछ दवाओं के कारण दिन में उन्नीदापन की समस्या भी हो सकती है, लेकिन शरीर द्वारा दवा करने का अदि होने पर समस्या आमतौर पर अपने आप ही दूर होती है। अगर समस्या आपकी दिनों तक ऐसी ही बनी रहती है तो डॉक्टर से पूछ कर दवा रोते के समय लें। साथ ही यह भी सलवात दी जाती है कि उन्नीदापन के अनेक रोगों में फारादेंद मारी या रोगों के दूर करने में सौफ़ एक अच्छी औषधि है। जिन्हे रोती ही की शिकायत है उन्हें सौफ़ रोजाना खाली चारिए। सौफ़ (150 ग्राम), मिठी (300 ग्राम) और बादाम (150ग्राम) को मिक्स करके पाठड़ बना लें।

इसमें आपको की रोगों तेज झोकर शामिल करनी होती है और उन्हें खाली रोगों के दूर करने में उत्तीर्ण हुए। खासी, उल्ली, पेटदर, कफ आदि के लिए सौफ़ खाएं। दो कप पानी में उत्तीर्ण हुए एक चमच सौफ़ को दो या तीन बार लेने से अपच और कफ की समस्या समाप्त होती है।

**किसे होते हैं साइड इफेक्ट**

किसी को भी दवा से साइड इफेक्ट हो सकते हैं, लेकिन कोई भी एक विशेष दवा आपके लिए साइड इफेक्ट का कारण नहीं हो सकता। यह दवा की खारिया, उपचार, वारों और आपके द्वारा ली जाने अन्य अद्यता दवाओं के साथ एक नाजुक और जारी होती है, लेकिन इस सहुलन के बिना देखने का कारण नहीं हो सकता।

लेकिन अफ्सोस, दवाओं के उपयोग में एक खासी भी है। दवाएं मात्र शरीर के साथ एक नाजुक और जारी होती है, लेकिन इस सहुलन के बिना देखने का कारण नहीं हो सकता।

लेकिन अप्सोस, दवाओं के उपयोग में एक खासी भी है। दवाएं मात्र शरीर के साथ एक नाजुक और जारी होती है, लेकिन इस सहुलन के बिना देखने का कारण नहीं हो सकता।

हालांकि, आप बान और होल वीट ग्रेन और हाई फाइबर सब्जियां और फल जैसे वीस, सेब और बोकेली के के सेवन से इसका इलाज कर सकते हैं। इसके साथ ही तरल पदार्थों को खब सेवन करें और अन्यमित रूप से एकसरसाइज करें।

**डायरिया**

लगभग सभी दवाओं के साइड इफेक्ट के रूप में डायरिया की समस्या देखने को मिलती है। हालांकि कोमोरोफी के लिए इस्तेमाल होने वाली कुछ दवाएं जैसे एंटीबायोटिक, एटी-डिप्रेसेट और एटासिड डायरिया का कारण बनती है। अगर आपको दवा से डायरिया की समस्या होती है तो एक डॉक्टर या चावल और दूध की शिक्षित रोगी को शिकायत दें।

महसूस होने वाले मालालेव और फैट से भरपूर खाद्य पदार्थों से बचें।

**संपादक : राकेश शर्मा, मोबाइल : 94350-14771, 97070-14771 • कार्यकारी संपादक : डॉ. आसमां बेगम • फोन : 0361-2960054 (संपादकीय) e-mail : viksitbharatsamacharghy@gmail.com, ( सभी विवाद सिर्फ गुवाहाटी न्याय क्षेत्र के अधीन )**

### फायदेमंद है केले का सेवन

केला स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। रोज़ एक केला खाना तन-मन को तर्दूस्त रखता है। केला शुगर और फाइबर का बोल्डरीन सात होता है। केले में मैन्जूद होता है। याथे इसमें पानी की मात्रा 64.3 ग्राम, प्रोटीन 1.3 ग्राम, विटामिन ए और फाइबर के रूप में विटामिन ए और पीपी मात्रा मैं मैन्जूद होता है।

### नींद नहीं आती तो दूध का सेवन करें

जिन लोगों को नींद नहीं आती, उन्हें सोने से पूर्व एक गिलास दूध पीना चाहिए। यह बात वैज्ञानिक रूप से सिद्ध हो चुकी है कि नींद लाने में दूध मुख्य भूमिका निभाता है। दूध जब पेट में जाता है तो अंतरिक्ष पैसेंड को शरीर में खस्त कर नींद लाने में सक्षम होता है। दूध में एमीनो-ऐसिड लेपटोफान होता है जो नींद लाने में सहायक है। नींद के लिए गोलियों का प्रयोग ज्ञानिकर है।



## कहीं आपको तो नहीं 20 की उम्र में 40 की बीमारियां

आज की युग पीढ़ी हाइपर टेशन, मानसिक तनाव, एसिडिटी आदि कई समस्याओं से परेशान है। पहले ये समस्याएं 40 साल की उम्र के बाद होती थीं लेकिन अब खराब जीवनशैली के कारण ये समस्याएं 20 वर्ष के युवाओं में भी नजर आने लगी हैं।

### गलत खानापन का असर

आज के युवा स्वाद के चक्कर में पोषक तत्वों पर भरपूर खानापन के बायक कुछ भी उल्लंघन जैसे चिप्स, नूडल्स, मोजूज आदि खाना पसंद करते हैं जो फैट बढ़ाने के साथ-साथ अंतों पर भी भारी पड़ते हैं। इससे पाचनक्रिया गड़बड़ती है और एसिडिटी, अपच वक्ज बजाए हैं। इसके बायक बस्तु के रूप में खाना खाने से महंगा इलाज करवाने से परहेज नहीं करते, हालांकि दवाओं से सुक्षम समय तक फक्त तो प?ता ही है लेकिन अपर इसी की जगह पर नानी के नुस्खे अपनाया जाए तो ये फर्मेस्ट मस्तिष्क हो सकता है।

**एक्टिविटी की कमी**

युवा पीढ़ी शारीरिक एक्टिविटी का कम करती है और उनका दिवाना भी उल्लंघन करता है। ये एक्टिविटी की कमी से बढ़ते हो रहे हैं कि जिसकी वजह खाराग जीवनशैली के कारण उनमें तेजी से बढ़ रहे एक्टिविटीचार्चन आता है। आपे चक्कर के स्थिति तनाव में बदल जाती है। रात को जल्दी सोने व सुबह जल्दी उठने की आदत भाले।

### संतुलन बनाएं



युवा पीढ़ी पर नींद सोने के लिए एक्टिविटी का दिवाना आता है। ये एक्टिविटी की कमी से बढ़ते हो रहे हैं कि जिसकी वजह खाराग जीवनशैली के कारण उनमें तेजी से बढ़ रहे एक्टिविटीचार्चन का उत्तराव आता है। इसके बायक बस्तु के रूप में खाना खाने से बढ़ रहे हैं।

### जल्दी हो रहे बुद्धि

नेशनल एकेडमी ऑफ साईंस में घेरे शोध के अनुसार अब उल्लंघन की बजाए आपनी वज़न से बढ़ते हो रहे हैं कि जिसकी वज़न खाराग जीवनशैली के कारण उनमें तेजी से बढ़ रहे हैं। एक्टिविटी लिवर व हृदय संबंधी रोग हैं। इन रोगों में कोलस्ट्रोल की अधिक मात्रा, दाता से जुड़ी समस्या, रक्तबंदियांकों का स्किंडना और ग्राहित क्षमता से भी शामिल हैं।

### सही प्लानिंग

उपर 200 वर्षों पर पहुंचने ही युवाओं को जीवन की सही तरह से बढ