



■ संसद में  
परमाणु ऊर्जा में  
निजी भागीदारी  
वाला विधेयक  
पारित  
- 12



■ भारत में  
यूपीआई से  
लैन-टेन में  
33.5 प्रतिशत  
की वृद्धि  
- 12



■ अमेरिका ताइवान  
को 10 अरब  
डॉलर के उन्नत  
हाइयार बेचेगा  
मड़का चीन  
- 13



■ श्रृंखला जीतने  
उत्तरेणा भारत  
स्टॉर्कुगार के  
प्रदर्शन पर  
होगी निवाह  
- 14

आज का मौसम  
21.0°  
अधिकतम तापमान  
10.0°  
न्यूनतम तापमान  
सूर्योदय 06.51  
सूर्यास्त 05.20

पौष कृष्ण पक्ष अमावस्या, विक्रम संवत् 2082

## कर्नाटक में हेटस्पीच पर सात साल की होगी जेल

बेलगावी, एजेंसी

कर्नाटक विधानसभा ने गुरुवार को हांगमे के बीच नफरत फैलाने वाले वास्तविक परामर्श एवं संबंधित एक विधेयक पारित कर दिया। धृणा का प्रावधान घटकर सात साल कर दिया गया है। विधेयक के अनुसार, ऐसी कोई भी अभियानिक, जो किसी भी पूर्वाधारा हित को पूरा करने के लिए जीवित या मृत व्यक्ति, वर्ग या व्यक्तियों का समुदाय के समूह के खिलाफ चोट, श्रृंखला या धृणा या दुर्भावना की भावना पैदा करने के लिए देश से सर्वांगिन रूप से बोले गए या लिखित शब्दों में या संकेत द्वारा प्रकाशित या प्रसरित की जाती है, वह धृणास्पद भाषण है।

### सरकार ने सख्त नया कानून किया पारित

कहा कि वार-वार अपराध करने की विश्वास के लिए अन्य व्यक्ति को बीच नफरत फैलाने वाले वास्तविक परामर्श एवं संबंधित एक विधेयक पारित कर दिया गया है। धृणा का प्रावधान घटकर सात साल कर दिया गया है। विधेयक के अनुसार, ऐसी कोई भी अभियानिक, जो किसी भी पूर्वाधारा हित को पूरा करने के लिए जीवित या मृत व्यक्ति, वर्ग या व्यक्तियों का समुदाय के समूह के खिलाफ चोट, श्रृंखला या धृणा या दुर्भावना की भावना पैदा करने के लिए देश से सर्वांगिन रूप से बोले गए या लिखित शब्दों में या संकेत द्वारा प्रकाशित या प्रसरित की जाती है, वह धृणास्पद भाषण है।

कर्नाटक विधानसभा ने गुरुवार को हांगमे के बीच नफरत फैलाने वाले वास्तविक परामर्श एवं संबंधित एक विधेयक पारित कर दिया। धृणा का प्रावधान घटकर सात साल कर दिया गया है। विधेयक के अनुसार, ऐसी कोई भी अभियानिक, जो किसी भी पूर्वाधारा हित को पूरा करने के लिए जीवित या मृत व्यक्ति, वर्ग या व्यक्तियों का समुदाय के समूह के खिलाफ चोट, श्रृंखला या धृणा या दुर्भावना की भावना पैदा करने के लिए देश से सर्वांगिन रूप से बोले गए या लिखित शब्दों में या संकेत द्वारा प्रकाशित या प्रसरित की जाती है, वह धृणास्पद भाषण है।

• प्रधानमंत्री गोवा- निवेश में नया विश्वास ऐवा करने के साथ अवसरों के नए द्वारा खोलेगा यह समझौता



ओमान के सुलतान हैसम बिन के साथ प्रधानमंत्री मोदी।

### मोदी को 'ऑर्डर ऑफ ओमान' सम्मान से नवाजा गया

मरकट। ओमान के सुलतान हैसम बिन तारिक ने द्विपक्षीय संबंधों को मजबूत बनाने में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के योगदान के लिए गुरुवार को उन्हें विशेष नामांकित सम्मान 'ऑर्डर ऑफ ओमान' से नवाजा। प्रधानमंत्री को ओमान की दो दिवसीय यात्रा के दौरान यह सम्मान दिया गया। तीन दोनों के अपने दोनों दोनों देशों के बीच संबंधों पुराने समूही व्यापारिक संबंधों का उल्लेख किया जो वर्तमान समय में जीवित व्यापारिक आदान-प्रदान की आधारशिला है। उन्होंने कहा कि दोनों देशों के 70 वर्ष पुराने कूटनीतिक संबंध सदियों से निर्मित विश्वास और मित्रता का प्रतिनिधित्व करते हैं। प्रधानमंत्री मोदी की मौजूदगी में भारत और ओमान ने मुक्त व्यापार समझौते पर हस्ताक्षर किए गए। इस समझौते के तहत वस्त्र, कृषि उत्पाद तथा चमड़े के

सामान सहित भारत के 98 प्रतिशत नियांत को ओमान में शुल्क-मुक्त पहुंच मिलेगी। इसे आधिकारिक तौर पर

व्यापक आर्थिक साझेदारी समझौता (सीईपीए) कहा गया है। सीईपीए को भारत-ओमान के साझा भविष्य की राह पर आग्रसर है। कहा, भारत ने पिछले 11 वर्ष में न केवल नीतियों में बदलाव किया है, बल्कि अपने आर्थिक सफलता का उल्लेख करते हुए कहा कि आत्मीयी के सुधारों, नीतिगत स्थिरता, सुशासन एवं निवेशों के उच्च विश्वास के दम पर देश विश्व की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनने की राह पर अग्रसर है। कहा, भारत ने पिछले 11 वर्ष में न केवल नीतियों में बदलाव किया है, बल्कि अपने आर्थिक स्वरूप को भी बदल दिया है।

रूपरेखा करार देते हुए प्रधानमंत्री ने व्यापार जगत के लोगों से इस समझौते की पूरी क्षमता का लाभ उठाने का आह्वान किया। प्रधानमंत्री ने कहा, आज हम एक ऐसा ऐतिहासिक निर्णय ले रहे हैं, जिसकी गूंज आने वाले कई दशकों तक सुनाई देगी। व्यापक आर्थिक साझेदारी समझौता (सीईपीए) हमारी साझेदारी को 21वीं सदी में नया विश्वास एवं नई ऊर्जा प्रदान करेगा। उन्होंने कहा कि यह समझौता द्विपक्षीय व्यापार को नई इंटरेंट देगा, निवेश में नया विश्वास एवं नई ऊर्जा प्रदान करेगा। उन्होंने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं। प्रधानमंत्री को इंडोनेशिया की यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा यात्रा कर रुके हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि यह समझौता द्वारा

















## सुधार का विस्तार हो

दिल्ली-एनसीआर की दमबोटू हवा पर न्यायालय की सक्रियता और उसके निर्देशों का स्वागत है। सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि प्रदूषण हर साल दोहराई जाने वाली समस्या बन चुकी है। इसे काबू करने के लिए तत्काल जरूरी उपायों के अलावा वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग दीर्घकालिक उपायों की रणनीति की समीक्षा कर उसे अभी से मजबूत करें, ताकि अगले वर्ष ऐसी स्थिति न आए। सवाल यह नहीं कि अदालती आदेश के बाद दिल्ली की हवा सुधरेगी या नहीं, बड़ा प्रश्न यह है कि क्या यह सुधार टिकाऊ होगा और क्या इसका दायरा दिल्ली से आगे बढ़ेगा? क्योंकि मजह दिल्ली ही देश नहीं है। देश के दर्जनों शहर- कानपुर, लखनऊ, पटना, गुरुग्राम, फरीदाबाद, गाजियाबाद की हवा दिल्ली से कम विपेक्षी नहीं। इन शहरों के लिए अदालत कब विचार करेगी और सरकारें कब चेताएं?

हवा को शुद्ध करने से पहले उसकी अशुद्धि मापना अनिवार्य है। देश के लगभग 50 प्रतिशत शहरों में पीएम 2.5 का मापन ही नहीं होता।

64 प्रतिशत जिन मॉनिटरिंग नेटवर्क से बाहर हैं। महानगरों में भी 22 से 55 प्रतिशत शहरी इलाके के बायरेज से बाहर हैं और मात्र 2 प्रतिशत आवादी ही किसी मॉनिटरिंग स्टेशन के दो किलोमीटर के दायरे में रहती है। जब देश का दो प्रतिशत से भी कम हिस्सा सीधे मॉनिटरिंग करवरेज में हो और 10 किलोमीटर जिन्होंने पर भी यह हिस्सा दस प्रतिशत तक पहुंचते तो इनके कम सैपल से राष्ट्रीय वायु गुणवत्ता का आकलन कैसे विश्वसीय होगा? 289 शहरों के मैन्युअल मॉनिटरिंग स्टेशन स्पष्ट हैं में केवल दो बार एयर सैपल लेते हैं। यह तकनीकी क्षमता नीतिगत अंगें से बाहर है और न उपचार स्टीक होगा। नियन्त्रण संस्करण के रूप से विश्वसीय होना चाहिए। नियन्त्रण के 10 किलोमीटर दायरे में है। इस कवरेज को 50 प्रतिशत तक ले जाने के लिए हजारों नए स्टेशन चाहिए और इसके लिए स्पष्ट टाइमलाइन, बजट और जवाबदेही तय करनी होगी। इस अक्षमता के चलते 85 प्रतिशत शहर समय पर एयर-क्वालिटी अलर्ट जारी करने में अक्षम है। इसके लिए डेटा इंटीरेंशन, नगर-स्तरीय कंट्रोल रूम, स्कूलों-अस्पतालों के लिए प्रोटोकॉल और मोबाइल-आधारित चेतावनी प्रणालीय जरूरी हैं। उन्हाँने ही जरूरी है मॉनिटरिंग स्टेशनों का नियमित अपार्ट। क्या वे तय मानक प्रोटोकॉल पर काम कर रहे हैं, सेंसर कैलिब्रेट हैं या नहीं, यह पारदर्शी ढंग से सार्वजनिक किया जाए।

प्रदूषण नियंत्रण की जिम्मेदारी महज पर्यावरण मंत्रालय पर छोड़ कर वायिज्य, ऊर्जा, स्वास्थ्य, उद्योग, रेलवे, शिक्षा और शहरी विकास मंत्रालयों की भी स्पष्ट भूमिकाएं तय होनी चाहिए। प्रदूषण कोई स्थानीय अपार्दण नहीं, यह राष्ट्रीय स्वास्थ्य आपातकाल है। इसे केवल न्यायालयों के भरोसे छोड़ना शासन की विफलता मानी जाएगी। अतीत गवाह है, सुप्रीम कोर्ट या उच्च न्यायालयों की फटकार से कुछ तात्कालिक कदम उठाते हैं, पर जड़ में जाकर समस्या सुलझाने की राजनीतिक-प्रशासनिक इच्छाशक्ति अक्सर कमज़ोर पड़ जाती है।

## प्रसंगवथा

**‘रख दे कोई जरा सी खाके वतन कफन में’**

19 दिसंबर 1927 को आज के ही दिन काकोरी कांड के अमर क्रांतिकारी रामप्रसाद बिस्मिल, अशाफक उल्ला खां एवं टाकुर रोशन सिंह हस्त-हस्त पांसी के फैटे पर खूल गए। उनकी इस शहादत ने नौजवानों के दिलों में आजादी की ज्याला को भड़का दिया। अंगरेज सरकार के खिलाफ पूरे देश में गहरा आक्रोश फैल गया। नौजवान रिपर कर कफन बांधकर जगे आजादी में कूदे।

देश की पराधीनीता के दिन थे। भारत माता परंत्रता की बेड़ियों में जकड़ी हुई थी। अंग्रेज शासकों के देश की जनता उपर एवं अत्याचार दिन-प्रतिदिन बढ़ते ही हां रह थे। पूरे देश में लोगों के दिलों में आजादी की आग मुलग रही थी। देश की आजादी के लिए नौजवानों ने सशक्त क्रांति का दिए

हथियोंकों की जरूरत थी। हथियार खीरदाने के लिए धन कहां से जुटाया जाए? यह समस्या क्रांतिकारियों के सामने मुंह बांध खड़ी थी।

काफी विचार-विमर्श के बाद क्रांतिकारियों को निर्णय लिया।

प्रखर, क्रांतिकारी चंद्रशेखर आजाद के नेतृत्व में इस खजाने को लटाने की योजना बनाई गई। अमर क्रांतिकारी रामप्रसाद बिस्मिल, टाकुर रोशन सिंह, अशाफक उल्ला खां, राजेंद्र लाहिड़ी इस योजना में सहभाग थे।

योजना के अनुसार सहानुपर्युक्त से लखनऊ

जाने वाली पैसेंजर ट्रेन के द्वितीय प्रेसों के द्वितीय में कुछ नौजवान क्रांतिकारीयों के रूप में सवार हुए। जैसे ही ट्रेन काकोरी स्टेशन से आगे बढ़ी क्रांतिकारियों ने चैन पुलिंग कर ट्रेन को रोक लिया।

उस स्थान पर कुछ सशक्त क्रांतिकारी नौजवान पहले से ही खड़े थे। यह घटना नौ अगस्त 1925 में काकोरी स्टेशन के पास घटी, इसलिए इतिहास में इसे काकोरी कांड के नाम से जाना जाता है।

क्रांतिकारियों की इस दूसराहसिक बारदात को देखकर अंग्रेज दंग रह गए। अंग्रेज शासकों का दमन चक्र तेज हो गई। रामप्रसाद बिस्मिल, अशाफक उल्ला खां, रोशन सिंह और राजेंद्र लाहिड़ी सहित 22 नौजवान क्रांतिकारियों को गिरफतार कर लिया गया। इन्हें अलग-अलग जेलों में कैद कर दिया गया। उनके द्वारा किया गया अप्राप्य देश के लिए नौजवानों ने सशक्त क्रांति का लिए

हथियोंकों की जरूरत थी। हथियार खीरदाने के लिए धन कहां से जुटाया जाए? यह समस्या क्रांतिकारियों के सामने मुंह बांध खड़ी थी।

काफी विचार-विमर्श के बाद क्रांतिकारियों को निर्णय लिया।

प्रखर, क्रांतिकारी चंद्रशेखर आजाद के नेतृत्व में इस खजाने को लटाने की योजना बनाई गई। अमर क्रांतिकारी रामप्रसाद बिस्मिल, टाकुर रोशन सिंह, अशाफक उल्ला खां, राजेंद्र लाहिड़ी इस योजना में सहभाग थे।

योजना के अनुसार सहानुपर्युक्त से लखनऊ

जाने वाली पैसेंजर ट्रेन के द्वितीय में कुछ नौजवान क्रांतिकारीयों के रूप में सवार हुए। जैसे ही ट्रेन काकोरी स्टेशन से आगे बढ़ी क्रांतिकारियों ने चैन पुलिंग कर ट्रेन को रोक लिया।

उस स्थान पर कुछ सशक्त क्रांतिकारी नौजवान पहले से ही खड़े थे। यह घटना नौ अगस्त 1925 में काकोरी स्टेशन के पास घटी, इसलिए इतिहास में इसे काकोरी कांड के नाम से जाना जाता है।

क्रांतिकारियों की इस दूसराहसिक बारदात को देखकर अंग्रेज दंग रह गए। अंग्रेज शासकों का दमन चक्र तेज हो गई। रामप्रसाद बिस्मिल, अशाफक उल्ला खां, रोशन सिंह और राजेंद्र लाहिड़ी सहित 22 नौजवान क्रांतिकारियों को गिरफतार कर लिया गया। इन्हें अलग-अलग जेलों में कैद कर दिया गया। उनके द्वारा किया गया अप्राप्य देश के लिए नौजवानों ने सशक्त क्रांति का लिए

हथियोंकों की जरूरत थी। हथियार खीरदाने के लिए धन कहां से जुटाया जाए? यह समस्या क्रांतिकारियों के सामने मुंह बांध खड़ी थी।

प्रखर, क्रांतिकारी चंद्रशेखर आजाद के नेतृत्व में इस खजाने को लटाने की योजना बनाई गई। अमर क्रांतिकारी रामप्रसाद बिस्मिल, टाकुर रोशन सिंह, अशाफक उल्ला खां, राजेंद्र लाहिड़ी इस योजना में सहभाग थे।

योजना के अनुसार सहानुपर्युक्त से लखनऊ

जाने वाली पैसेंजर ट्रेन के द्वितीय में कुछ नौजवान क्रांतिकारीयों के रूप में सवार हुए। जैसे ही ट्रेन काकोरी स्टेशन से आगे बढ़ी क्रांतिकारियों ने चैन पुलिंग कर ट्रेन को रोक लिया।

उस स्थान पर कुछ सशक्त क्रांतिकारी नौजवानों ने सशक्त क्रांति का लिए

हथियोंकों की जरूरत थी। हथियार खीरदाने के लिए धन कहां से जुटाया जाए? यह समस्या क्रांतिकारियों के सामने मुंह बांध खड़ी थी।

प्रखर, क्रांतिकारी चंद्रशेखर आजाद के नेतृत्व में इस खजाने को लटाने की योजना बनाई गई। अमर क्रांतिकारी रामप्रसाद बिस्मिल, टाकुर रोशन सिंह, अशाफक उल्ला खां, राजेंद्र लाहिड़ी इस योजना में सहभाग थे।

योजना के अनुसार सहानुपर्युक्त से लखनऊ

जाने वाली पैसेंजर ट्रेन के द्वितीय में कुछ नौजवान क्रांतिकारीयों के रूप में सवार हुए। जैसे ही ट्रेन काकोरी स्टेशन से आगे बढ़ी क्रांतिकारियों ने चैन पुलिंग कर ट्रेन को रोक लिया।

उस स्थान पर कुछ सशक्त क्रांतिकारी नौजवानों ने सशक्त क्रांति का लिए

हथियोंकों की जरूरत थी। हथियार खीरदाने के लिए धन कहां से जुटाया जाए? यह समस्या क्रांतिकारियों के सामने मुंह बांध खड़ी थी।

प्रखर, क्रांतिकारी चंद्रशेखर आजाद के नेतृत्व में इस खजाने को लटाने की योजना बनाई गई। अमर क्रांतिकारी रामप्रसाद बिस्मिल, टाकुर रोशन सिंह, अशाफक उल्ला खां, राजेंद्र लाहिड़ी इस योजना में सहभाग थे।

योजना के अनुसार सहानुपर्युक्त से लखनऊ

जाने वाली पैसेंजर ट्रेन के द्वितीय में कुछ नौजवान क्रांतिकारीयों के रूप में सवार हुए। जैसे ही ट्रेन काकोरी स्टेशन से आगे बढ़ी क्रांतिकारियों ने चैन पुलिंग कर ट्रेन को रोक लिया।

## आधुनिक फोटो मेडिसिन का प्रारंभ

भारत में हजारों वर्ष से सूर्य चिकित्सा की विभिन्न प्रणालियां प्रचलित हैं, लेकिन आधुनिक दौर में 1970 के दशक में अमेरिका के मैसाचुसेट्स में लेजर तकनीक समने आई। यहां पर स्थित वेलमैन स्टर्टर ने इसे चिकित्सा क्षेत्र में इसका प्रयोग शुरू किया। अब यह सेटर विश्व का सबसे बड़ा शैक्षणिक अनुसंधान केंद्र है, जो प्रकाश के जॉच करता है। यहां प्रकाशिकी, फोटोनिकी, अभियंत्रण, रसायन विज्ञान, भौतिकी और उन्नत जैविक तकनीकों पर शोध चल रहे हैं। इस केंद्र के अनुसंधान से विकसित 26 से अधिक चिकित्सीय नवाचार वर्तमान में उपयोग में हैं। इनमें लगभग 20 प्रमुख प्लेटफॉर्म तकनीकें शामिल हैं, जिनके अनेक अनुप्रयोग हैं और 40 से अधिक स्टार्टअप कंपनियां इन पर आधारित हैं। उदाहरण के तौर पर लेजर द्वारा बाल हटाने, टैट मिनाने, ऊक रम्मत (ज्ञरियां, निशान और वृच्छा की रंगत सुधारने) जैसी तकनीकें अब सामान्य चिकित्सा का हिस्सा बन चुकी हैं।



# सूर्य चिकित्सा

## खरी है आधुनिक विज्ञान की कसौटी पर

### शोध में निकले नतीजे

- गैर-आक्रामक फोटो बायोमॉड्युलेशन थेरेपी मांसपेशी सहनशक्ति बढ़ाती है।
- पेट पर प्रकाश लागू करने से आंत मांसपेशी अक्ष पुर्णगठित होता है।
- यह उपचार तीव्र व्यायाम से बिगड़े आंत माइक्रोबायोटा को संतुलित करता है।
- शॉर्ट-चेन फैटी एसिड उत्पादक बैकटीरिया को बढ़ाता है।
- रोगजनक जीवाणुओं को घटाता है और जैव-विविधता में वृद्धि करता है।
- इससे मांसपेशीयों की थकान घटती है और माइटोकार्णिङ या की ऊर्जा उत्पादन क्षमता बढ़ती है।
- पहली बार सिद्ध हुआ है कि बाहरी प्रकाश बिना किसी औषधि या शल्य-प्रीक्रिया के आंतों के सूक्ष्मजीवों को प्रभावित कर सकता है। यह खोज आयुर्वेद की "सूर्य चिकित्सा" की आधुनिक पुनर्व्यवस्था के समान है।

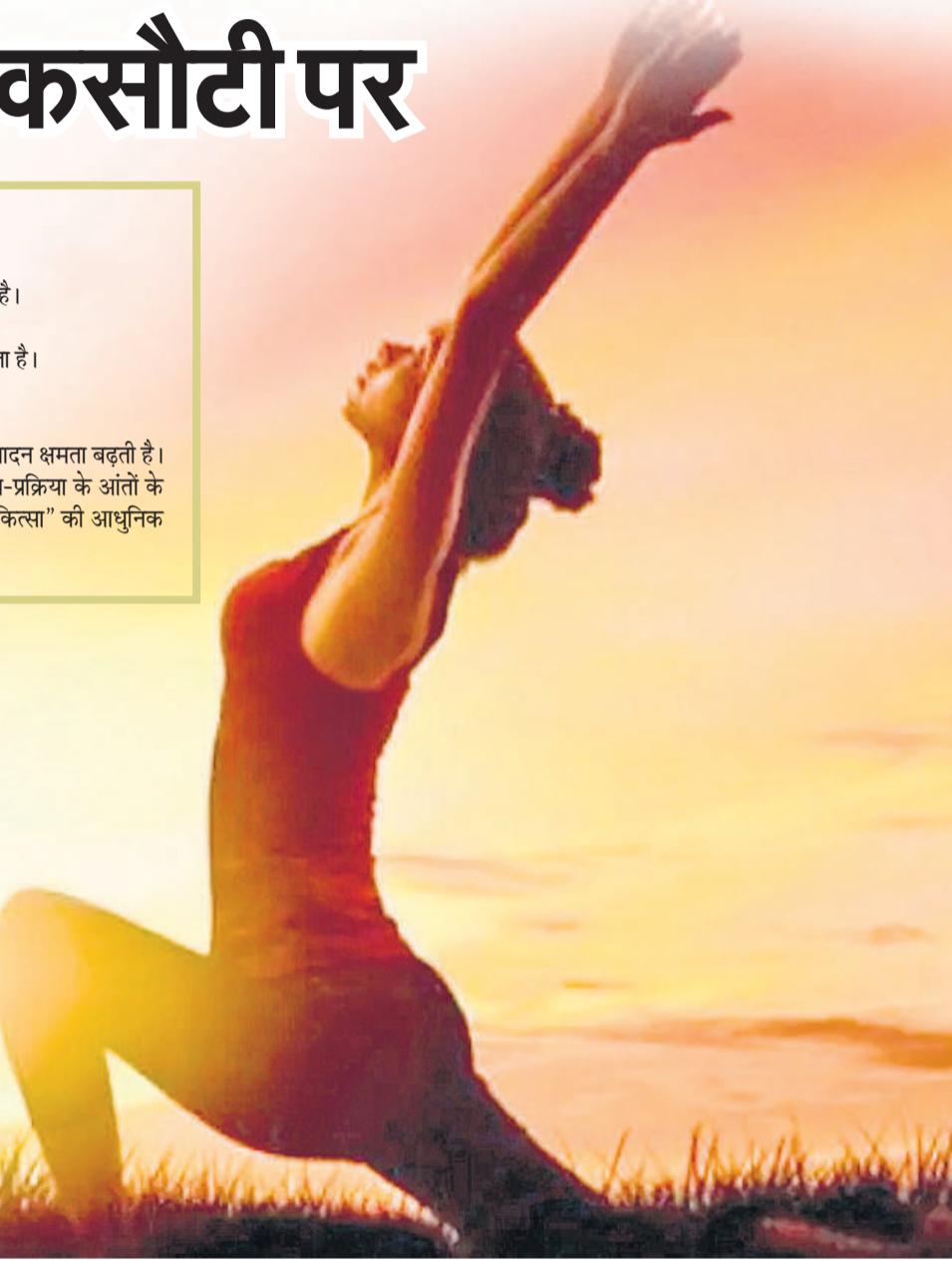
### भारत में सद्ता, सुरक्षित चिकित्सा विकल्प

भारत में जहां लगभग 70 प्रतिशत जनसंख्या ग्रामीण है, फोटो मेडिसिन विशेष रूप से उपयोगी हो सकती है। प्रकाश आधारित उपचार गैर आक्रामक है, इनमें न दर्द है न दगा का दुष्प्रभाव। उपचारण भी किया जाता है। साधारण लैटडी युक्त चिकित्सा उपकरण 5 हजार से 10 हजार रुपये तक में उपलब्ध हैं। यह चिकित्सा विधि उद्वावस्था में मांसपेशी कमजोरी, आंत-संबंधी विकार, थकान, मधुमेह और अंक्रामण जैसी रिकितियों में सहायक रूप से उपयोग हो सकती है। व्यायाम के साथ इनका प्रयोग मांसपेशीयों की पुनर्स्थाना की गति को लगभग 30 प्रतिशत तक बढ़ा सकता है। ग्रामीण क्षेत्रों में यह धाव भरने और स्क्रमण नियंत्रण के लिए भी उपयोग सिद्ध हो सकती है। डॉ. प्रभात उपाध्याय जैसे शोधकर्ता इस क्षेत्र में वैज्ञानिक रूप से योगदान के साथ आयुर्वेदिक परायाओं को आधुनिक प्रणाली से जोड़ रहे हैं। भारत में प्रकाश चिकित्सा करोड़ों लोगों के लिए सुलभ, सस्ती और सुकृत खासगत्या व्यायाम प्रणाली का रूप ले सकती है। वास्तव में प्रकाश ही भविष्य भारत उसका उज्ज्वल अध्ययन लिखने की दहलीज पर है।



### लेजर कृत्रिम प्रकाश पर आधारित है आधुनिक विज्ञान

आधुनिक विज्ञान लेजर और कृत्रिम प्रकाश पर केंद्रित है, वहीं आयुर्वेद प्राकृतिक प्रकाश को उपचार का साधन मानता है। त्रिफला जैसी औषधियों के साथ प्रकाश चिकित्सा का संयोजन भविष्य की समग्र (होलिस्टिक) चिकित्सा प्रणाली का मार्ग प्रशस्त कर सकता है।



### प्राचीन ज्ञान व आधुनिक विज्ञान का संगम

भारत में प्रकाश चिकित्सा का इतिहास प्राचीन है। आयुर्वेद में सूर्य चिकित्सा या सर्पोपासन का उल्लेख मिलता है, जिसमें सूर्य की किरणों से शरीर के दोषों- वात, पित्त और कफ को संतुलित करने की विधियां बताई गई हैं। 'त्राटक' नामकीनी विधियां, जहां दीपक की ली पर दृष्टि केंद्रित की जाती है। यह सूर्य चिकित्सा के सूक्ष्म जीवों को मिलता है। आयुर्वेद में उपचार की विधियां फोटोथेरेपी के सिद्धांतों से मेल खाती हैं। हाल के अध्ययनों में यह भी पाया गया है कि सूर्य प्रकाश शरीर के चक्रों को संतुलित करता है। डॉ. गृहीत की ली पर दृष्टि केंद्रित की जाती है। यह सूर्य चिकित्सा के आधुनिक फोटोथेरेपी के सिद्धांतों से मेल खाती है। हाल के अध्ययनों में यह भी पाया गया है कि सूर्य प्रकाश शरीर के चक्रों को संतुलित करता है। डॉ. गृहीत की ली पर दृष्टि केंद्रित की जाती है। यह सूर्य चिकित्सा के आधुनिक फोटोथेरेपी के सिद्धांतों से मेल खाती है।

## जंगल की दुनिया सिवेट पाम: भारत का रहस्यमयी निशाचर जीव

भारत की समृद्ध जैव-विविधता में सिवेट पाम एक ऐसा स्तनधारी है, जिसके बारे में आम लोगों को बहुत कम जानकारी है। यह भारत में पाई जाने वाली सबसे व्यापक सिवेट प्रजातियों में से एक है। अन्यथा शुक्र पश्चिमी क्षेत्रों को छोड़कर यह लगभग पूरे देश में पाई जाती है। जंगलों के साथ-साथ ग्रामीण और अर्ध-शहरी इलाकों में भी इसकी मौजूदगी देखी गई है। अब निशाचर स्वभाव के कारण यह दिन में छिपा रहती है और रात के समय सक्रिय होकर भोजन की तलाश में खड़ा रहती है। इसकी चाल-दाल और फूर्ती इसे अन्य छोटे मांसाहारी जीवों से अलग बनाती है। इस प्रजाति की एक खास बात यह है कि यह मानव व्यापियों के आसानी से खाती है। पारंपरिक धरों की छप्पन वाली छते, पुराने गोदाम, सूखी जालियां, बाहरी शोचालय और सुनसान कोने इसके पसंदीदा आश्रय स्थल होते हैं। दिन के समय यह इन्हीं स्थानों में छिपकर आराम करती है और रात ढलते ही भोजन की खोज में निकल पड़ती है। इसका भेजन मूल्य रूप से फल की डिंडे-मकोड़े और छोटे जीव होते हैं। इसका भेजन मूल्य रूप से फल की डिंडे-मकोड़े और छोटे जीव होते हैं। इसका भेजन मूल्य रूप से फल की डिंडे-मकोड़े और छोटे जीव होते हैं। इसका भेजन मूल्य रूप से फल की डिंडे-मकोड़े और छोटे जीव होते हैं। इसका भेजन मूल्य रूप से फल की डिंडे-मकोड़े और छोटे जीव होते हैं।

## पृथ्वी की है एक चुंबकीय पूँछ

सुनकर अजीब लगता है कि पृथ्वी की एक पूँछ भी है और यह बहुत लंबी है। यह चुंबकीय पूँछ अंतरिक्ष में 20 लाख किलोमीटर लंबाई में फैली हुई है। यह पूँछ नंगी आंखों से दिखाई नहीं देती, लेकिन अंतरिक्ष में घूमने वाले हमारे उपग्रह और दूरबीन इसे देख सकते हैं। सौर मंडल में हमारी पृथ्वी



ब्रह्मांडीय वातावरण की ताकतों के साथ कैसे अपना अस्तित्व कायम रखती है, यह पूँछ के बारे में वैज्ञानिक जानकारी जुटाने से मालूम होता है। पृथ्वी का चुंबकीय क्षेत्र या मैग्नेटोस्फीयर एक कुदरती फिनॉमिना है, जो हमारे लिए एक अदृश्य ढाल है, जो हमें कॉस्मिक और गामा किरणों के अलावा एक्स-रेज के प्रभाव और सौर-तूफानों से बचाता है। इस चुंबकीय क्षेत्र के परिणामस्वरूप पृथ्वी के उत्तरी अक्षांशों में नीली-पीली रोशनी अर्थात् ऑरोरा दिखने की शानदार ब्रह्मांडलीय घटनाएं होती हैं।

### पृथ्वी के मैग्नेटोस्फीयर

मैग्नेटोस्फीयर पृथ्वी के बाहरी कोर के अंदर पिंगली हुड़ी धारुओं की गति अर्थात् डायनामिक्स और अर्थ स्टेलिक कोर के कारण बनता है। इस चुंबकीय क्षेत्र सूर्य की सतह के नीचे मौजूद ल्याज्मा से बाहर की तरफ तेज आंखों के तरह निकलने वाले आवेशित ऊर्जाकों सोलर कोरोनल मॉस इजेक्शन को फसाता और निर्वेंशन करता है। पृथ्वी का अपना एक चुंबकीय क्षेत्र है, यह अच्छी तरह से ज्ञात है, लेकिन इस बाबत पूरे तौर से मालूम नहीं कि हमारे ग्रह और चुंबकीय क्षेत्र का रिश्ता कितना गहरा है और यह पूँछ की शब्दाल में क्यों दिखाई देता है? इसकी वास्तविकता अब उन्नत अंतरिक्ष अन्येषी उपरकरणों द्वारा इसे देखे और दर्ज किए जाने के बाद ही मालूम हुई है। अब यह अनेक खोगल विज्ञिनों को ध्यान आकर्षित कर रही है ताकि इसकी प्रकृति और भूमिका का ज्ञान आवश्यक है।

धूमकेतु या अन्य खगोलीय पिंडों के पर देखी जाने वाली पूँछों के विवरण, पृथ्वी की पूँछ अदृश्य और बहुत कम स्पष्ट है। यह पूँछ प्लाज्मा से बनी है, जो चार्ज कोणों से बनी एक गैस है और जिसे कोरोनल मॉस इंजेक्शन के बाबत बहुत अधिक ध्यान आकर्षित करता है। जैसे ही सौर विकिरण या पवन पृथ्वी के चुंबकीय क्षेत्र से टकराता है वे इस पृथ्वी के पिंगलों हुए मैटेलिक कोर प्लाज्मा की पूँछ धकेलती हैं। इसी के प्रभाव से एक पूँछ बननी वाली कोपी बदलाव हो सकता है। दशकों के अंतरिक्ष अन्येषी के बाबत यह अप्रतिक्रिया होती है। इसकी अंतरिक्ष के साथ सक्रिय होने के अन्यान्य कारणों के बाबत यह अप्रतिक्रिया होती है। इसकी अंतरिक्ष के साथ सक्रिय होने के अन्यान्य कारणों के बाबत यह अप्रतिक्रिया होती है।

अनजान और रहस्यमय मैग्नेटोटेल की वास्तविक प्रकृति जब नियंत्रण के बाबत हो सकते हैं। जैसे कि सोलर पलेयर्स के समय, जो पूँछ में बहुत ज्यादा बदलाव आ सकता है और इसके सैटेलाइट अपेक्षण, क्रम्यनिकेशन और यहां तक कि पृथ्वी पर एक







जसप्रीत तुमराह बैमसाल मैच विजेता हैं वे उनके कार्यभार का प्रबंध करना बहुत जरूरी है। तेज गेंदबाजी शायद उस खेल का सबसे मुश्किल कोशिल है और तुमराह इसे बेहद तेज गति से और चूनीतीपूर्ण रूप से के साथ करते हैं। इसीलिए हम कि वह विश्व कप तक निरंतरता बनाए रखेंगे।

-राजेन उथाणा

## हाईलाइट

आईपीएल सत्र के लिए उपलब्ध नहीं होंगे जॉश इंगिलिस

रिंडनी। अप्रैल में खाती करने जा रहे लखनऊ सुपर जायदास के ऑस्ट्रेलियाई विकेटकीपर जॉश इंगिलिस 26 मार्च से 31 मई तक खेले जाने वाले टूर्नामेंट इंडियन प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2026 के पूरे सत्र में उपलब्ध नहीं होंगे। इंगिलिस प्रीमियर लीग (आईपीएल) 2026 की छोटी नीलामी में लखनऊ सुपर जायदास ने जॉश इंगिलिस को 8.6 करोड़ रुपये में खरीदा था। इंगिलिस ने बताया कि वह अप्रैल में शादी करने जा रहे हैं। इंगिलिस ने खोजी स्टार्ट से कम मैं आईपीएल नीलामी देखी और मेरी बारी देर से आई। मैं इस साल भूमि सीजन उपलब्ध नहीं हूं पांचांग। मैं अप्रैल की शुरुआत में शादी करने जा रहा हूं। सब कहूं तो मुझे उम्मीद नहीं थी कि मुझे खरीदा जाएगा।

चोटरानी व सूरज की जीत के साथ शुरुआत

मुंबई। शीर्ष वरीय दीवार चोटरानी और दूसरे वरीय सूरज द्वारा ने बुहापतिवार को यहां सीरीज़ विट्टेन इंडिया रखवाश टूर्नामेंट में अपने अभियान की शुरुआत जीत के साथ की। खिलाफ के प्रबल दोस्तों दीवारी ने अपनां खाली की 11-1, 11-1, 11-1 से हराया। लड़कों के अंडर-15 वर्ग में दूसरे वरीय सुमुक पारदीवाला ने अंजुन पारसामूहिका को 11-3, 11-7, 11-7 से हराया। लड़कों के अंडर-15 वर्ग में दूसरे वरीय सुमुक पारदीवाला ने अंजुन पारसामूहिका को 11-3, 11-7, 11-7 से हराया। अंतिम आठ में जगह बनाई।

अल्काराज ने कोच फेररो से नाता तोड़ा

मेंड्रिड। दुनिया के नंबर वन टेनिस खिलाड़ी कार्लास अल्काराज ने अपने कोच जुआन कार्लोस फेररो के साथ चली आ रही साल साल की साथेदारी को समाप्त कर दिया। नये साल की शुरुआत में सुमुकल लोपेज, अल्काराज के नये कोच होंगे। 22 साल के स्पनिन खिलाड़ी ने फेररो के साथ तक काम करना शुरू किया था जब वह 15 साल के थे। फेररो के मर्गवृत्त में अपने अभियान की शुरुआत जीत के साथ की। खिलाफ के प्रबल दोस्तों दीवारी ने अपनां खाली की 11-1, 11-1, 11-1 से हराया। लड़कों के अंडर-15 वर्ग में दूसरे वरीय सुमुक पारदीवाला ने अंजुन पारसामूहिका को 11-3, 11-7, 11-7 से हराया। अंतिम आठ में जगह बनाई।

बाडोसा के प्रदर्शन से इंगलैस जीता

बैगलुरु : सुप्रति नागल और पाठला बाडोसा के शानदार प्रदर्शन से इंगलैस ने बुहापतिवार को यहां काफिले को आरोपील काफिले की ओर मजबूत कदम बढ़ाया। नागल ने बहुद कड़े मुकाबले में दृष्टिशेवर सुरेश को 40 मिनट में 7-6 से हराया। इंगलैस को विजयी शुरुआत दिलाई। बाडोसा ने महिला एकल के एकतरफा मुकाबले में मारी कोस्टरुक को 6-1 से शिकंजा दी। बाडोसा ने इनपक बाद गेल मोनिफिल्ट के साथ मिलकर दक्षिणशर्कर और कोस्टरुक की जोड़ी को 6-3 से हराया।



कप्तान सूर्योदायर यादव।

## गंभीर कोच नहीं, मैनेजर हैं: कपिल

कोलकाता, एजेंसी



कोलकाता में आईसीरी शताब्दी सत्र के दौरान कपिल देव को सम्मानित किया गया।

विश्व कप पर 'इंडिया' लिखा हुआ देखकर एक अंजीब सी भावना थी... क्योंकि हर कार जब आप फ़िक्र खेलने के लिए क्यानाईपैक करते हैं और आप सिर्फ़ ऑस्ट्रेलिया, डॉल्टैंड और न्यूज़ीलैंड को देखते हैं। मैं दो बार वहां थी। मुझे वह फ़ोटो शूट करने का मौका मिला और हर बार साल लगता था कि कब हमेह 'इंडिया' मिलेगा और अखिरकार हमेशा मिल गया।

-मिताली राज

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और कॉलेज में आपको अपने तौर पर आपको करते हैं।

कपिल ने इंडियन चैर्चर ऑफ़ कॉर्मस आईसीसी शताब्दी सत्र में कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको कोच करते हैं।

कपिल ने इंडियन चैर्चर ऑफ़ कॉर्मस आईसीसी शताब्दी सत्र में कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको कोच करते हैं।

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और कॉलेज में आपको अपने तौर पर आपको करते हैं।

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और कॉलेज में आपको अपने तौर पर आपको करते हैं।

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और कॉलेज में आपको अपने तौर पर आपको करते हैं।

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और कॉलेज में आपको अपने तौर पर आपको करते हैं।

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और कॉलेज में आपको अपने तौर पर आपको करते हैं।

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और कॉलेज में आपको अपने तौर पर आपको करते हैं।

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और कॉलेज में आपको अपने तौर पर आपको करते हैं।

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और कॉलेज में आपको अपने तौर पर आपको करते हैं।

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और कॉलेज में आपको अपने तौर पर आपको करते हैं।

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और कॉलेज में आपको अपने तौर पर आपको करते हैं।

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और कॉलेज में आपको अपने तौर पर आपको करते हैं।

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और कॉलेज में आपको अपने तौर पर आपको करते हैं।

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और कॉलेज में आपको अपने तौर पर आपको करते हैं।

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और कॉलेज में आपको अपने तौर पर आपको करते हैं।

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और कॉलेज में आपको अपने तौर पर आपको करते हैं।

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और कॉलेज में आपको अपने तौर पर आपको करते हैं।

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और कॉलेज में आपको अपने तौर पर आपको करते हैं।

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और कॉलेज में आपको अपने तौर पर आपको करते हैं।

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और कॉलेज में आपको अपने तौर पर आपको करते हैं।

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और कॉलेज में आपको अपने तौर पर आपको करते हैं।

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और कॉलेज में आपको अपने तौर पर आपको करते हैं।

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और कॉलेज में आपको अपने तौर पर आपको करते हैं।

कोच कौस हो सकते हैं? उन्होंने कहा कि आपको कोच वह होता है कि आपको मैनेजर करना होता है जिससे मैं स्कूल और क