

आज का मुद्दा

नोएडा गौतमबुद्धनगर से प्रकाशित

नजर आपकी खबर आपकी

वर्ष : 15 अंक 52

नोएडा गौतमबुद्धनगर, बुधवार 12 मार्च 2025

RNI-No. UPHIN/2011/37197

पेज: 8 मूल्य : 2 रुपया



नरमुंड पहने नागाओं ने किया तांडव, डमरु की गूंज

● शिव की काशी में जलती यिता की राख से खेली होली ● 25 देशों से पहुंचे 2 लाख टूरिस्ट, रंगोत्सव की दिखी धूम



वाराणसी (एजेंसी)। जलती चिताएं। रोते-बिलखते लोग। डीजे की तेज आवाज और चिता की राख से होली खेलते हुए नॉनस्टॉप डांस। यह नजारा काशी के मणिकर्णिका घाट पर दिखा। यहां मसाने की होली खेली गई। मंगलवार को रंगोत्सव डमरु वादन से शुरू हुआ। घाट पर कोई गले में नरमुंडों की माला पहनकर तांडव करता दिखा, तो कोई डमरु की थपथपते हुआ। नगा संन्यासियों ने तलवारें और त्रिशूल लहाना। जशन के बीच से शवायात्रा भी गुजरी। भीड़ इतनी कि पैर सखने तक की जगह नहीं दिखी। सड़कों पूरी तरह से राख से पट रही है। रंग और राख से सराबों होकर विदेशी पर्यटक भी झूमते दिखे। मंगलवार सुबह 11 बजे शुरू हुई होली शाम 4 बजे तक लगातार चली। 25 देशों से 2 लाख से ज्यादा पर्यटक मसाने की होली खेलने पहुंचे। आम लोग,

जो चिता की राख से दूर रहते हैं, आज उनी राख में सजावें दिखें। ऐसा पहली बार हुआ कि महिलाएं मसाने की होली में शामिल नहीं हुईं। दरअसल महारूप समापन के बाद भीड़-भाड़ देखते हुए उनके आने पर रोक लगाई गई थी। महिलाओं को नाव से मसाने की होली देखने की गुजारिश की गई थी। डमरु वादन के बीच नगा साथू-सन्यासी न नूडों की माला पहले मणिकर्णिका घाट पर पूजन करने पहुंचे। भस्म रंग गुलात अबीर बाबा नाथ को अर्पित किया। विदेशी महिला फ्रेनों ने कहा— मैं यहां मणिकर्णिका घाट पर पिछले 3 सालों से आ रही हूं। भारत में 7 साल से रह कर पहार्ह कर रही हूं। मणिकर्णिका घाट पर एक लाख से अधिक लोगों की भीड़ है। यहां रोंगों का उत्सव डमरु वादन के बाद शुरू हुआ।

गोल्ड स्प्रिंग के समें कन्नड़ एवं देस रान्या का दोस्त अरेस्ट

बंगलुरु (एजेंसी)। 14 करोड़ रुपये के गोल्ड तस्करी के समें गिरफ्तार करने के बाद रान्या राव के दोस्त तरुण राजू को पूलिस ने अरेस्ट किया है। राजू बंगलुरु के एटेया होटल के मालिक का पाता है। उसे रविवार रात को बंगलुरु में विशेष अधिकारी अदालत में पेश किया गया। कोर्ट ने उसे चार दिनों के लिए डायरेक्टर अफ रेवर्न इंटलीजेंस को हिरासत में भेज दिया है। राया की शादी आर्किटेक्ट जितन हुक्करी से होने के बाद तरुण राजू और एवं ट्रेस के बीच बत्तेदार शुरू हो गया था। इसके बावजूद दोनों मिलकर सोने की तस्करी कर रहे थे। इधर, एवं ट्रेस रान्या पर एयरपोर्ट के बीचाईपी प्रोटोकॉल का फायदा उठाने का आरोप लगा है।

तेरह साल की रेप पीड़ित 7 महीने की प्रेनेट, अबार्थन मंजूर

जयपुर (एजेंसी)। राजस्थान हाईकोर्ट की जयपुर बैच ने 13 साल की रेप पीड़ितों को 7 महीने की प्रेनेट में राखी पार्ट (अवॉर्शन) कराने की अनुमति दी ही है। जरिस्टस सुदृश बंसल की अदालत ने अपने आदेश में कहा-

कॉन्स्टिट्यूशन ऑफ इंडिया नहीं कॉन्स्टिट्यूशन ऑफ भारत लिखना चाहिए



नोएडा (एजेंसी)। राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के समर्कारीयावाह दत्तत्रेय होसबाले ने कहा— अपने देश को इंडिया नहीं, भारत एक जीवन दर्शन है। इसे आश्वासन देने की दो दोस्तों से देखा गया है। इसे ठीक करना ही पड़ेगा। भारत है, तो भारत ही कही कहा। दत्तत्रेय होसबाले ने नोएडा में सोमवार को विश्वास भारत का पुस्तक के निमंत्रण में रिक्लिक ऑफ भारत लिखा गया। विश्वास को विश्वास भारत का पुस्तक के निमंत्रण में रिक्लिक ऑफ भारत लिखा गया। विश्वास का विश्वास भारत का एक अधिकारी अवॉर्शन के बीच बत्तेदार हुए। उन्होंने कहा— यहां का टुकड़ा है। यह आश्वासन से चलने वाला केवल एक भारत है।

राजसभा में खड़गे के 'ठोकंगे' वाले बयान पर जमकर हंगामा

● डिटी चेयरमैन ने बोलने से रोका तो कहा- वया-वया ठोकंगा है, हम ठीक से ठोकंगे

नई दिल्ली (एजेंसी)। बजट सत्र के दूसरे दिन मंगलवार को राजसभा में कांग्रेस अध्यक्ष मलिकार्जुन खड़गे के 'ठोकंगे' वाले बयान पर हांगामा हुआ। दरअसल, डिटी चेयरमैन ने दिवियत्रय के बोलने के बीच उत्तराव देते रहे। इसके बावजूद वया-वया ठोकंगे के बीच में अपनी बात खड़ने लगे। इस पर डिटी चेयरमैन हरिवंश ने उन्हें टोका, कहा— आप सुबह बोल चुके हैं। इस पर खड़ो ने कहा— ये वया डिवटरियर है। मैं हाथ जोड़कर आपसे बोलने की अनुमति दी। इसके बावजूद वया-वया ठोकंगा है, हम ठीक से ठोकंगे, सरकार को भी आपस के बीच बत्तेदार हो गई है। अपनी फसलों को बचाने के लिए आए किसानों की पुलिस के साथ धक्कामुक्की हुई। बाद में पुलिस ने लाठीचार्ज कर किसानों को भौंके से खदेड़ दिया। आपको वया-वया ठोकंगा है, हम ठीक से ठोकंगे, सरकार को भी आपस के बीच बत्तेदार हो गई है। अपनी फसलों को बचाने के लिए आए किसानों की पुलिस के साथ धक्कामुक्की हुई।

आपस के बीच बत्तेदार हो गया है, तो ये जमीनें अब सरकार की हैं। इन पर किसानों को खेती का हक नहीं है। घटना के बाद किसान नेता सरकार से संपर्क संहिता करने के लिए आये थे। विदेशी विदेश मंत्री मार्की राखियो वार्ता में शामिल होने के लिए सक्तों अब तक जेद्दा पहुंच गए हैं।

पंजाब पुलिस से मिडे किसान, जमकर टकराव

● जमीन खाली कराने के विरोध पर किया लाठीचार्ज ● कहा— मुआवजा मिलने के बाद भी खेती कर रहे थे

गुरदासपुर (एजेंसी)। दिल्ली-कटरा एक्सप्रेसवे के लिए जमीन अधिकारीयों को लेकर पंजाब के गुरदासपुर में किसानों और पुलिस के बीच उत्तराव देते रहे। इसमें जमीन खाली कराने पहुंची थी। इसके पुलिस के लिए अमेरिकी प्रतिनिधिमंडल कीव देखने के साथ एक समझौते पर हस्ताक्षर करने के लिए भी तेवर है। इस बीच युक्ति के रास्ते के बीच उत्तराव के लिए आये विदेशी किसानों को लेकर तारीफ कर लिया जाये। जिससे उनकी समय विद्युत आपूर्ति में विवरण न हो। सभी मानव संसाधन एवं सामग्री के खेतों से सुरक्षित होली मनाने, बिल्डिंगों तोंगों, विद्युत खेतों, लकड़े/ ढोले जिरजर तारों का संधनता से निरीक्षण करा लिया जाये। प्रबन्ध निदेशक ने कहा कि प्रमुख मार्गों / स्थलों पर पड़ने वाली विद्युतीय लाईंगों तोंगों, विद्युत खेतों, लकड़े/ ढोले जिरजर तारों का संधनता से निरीक्षण करा लिया जाये। उन्होंने क्षेत्रीय अधिकारियों को निर्देश दिए कि प्रमुख मार्गों / स्थलों पर पड़ने वाली विद्युतीय लाईंगों तोंगों, विद्युत खेतों, लकड़े/ ढोले जिरजर तारों का संधनता से निरीक्षण करा लिया जाये। प्रबन्ध निदेशक ने कहा कि प्रमुख मार्गों / स्थलों पर पड़ने वाली विद्युतीय लाईंगों तोंगों, विद्युत खेतों, लकड़े/ ढोले जिरजर तारों का संधनता से निरीक्षण करा लिया जाये। उन्होंने क्षेत्रीय अधिकारियों को निर्देश दिए कि प्रमुख मार्गों / स्थलों पर पड़ने वाली विद्युतीय लाईंगों तोंगों, विद्युत खेतों, लकड़े/ ढोले जिरजर तारों का संधनता से निरीक्षण करा लिया जाये। प्रबन्ध निदेशक ने कहा कि प्रमुख मार्गों / स्थलों पर पड़ने वाली विद्युतीय लाईंगों तोंगों, विद्युत खेतों, लकड़े/ ढोले जिरजर तारों का संधनता से निरीक्षण करा लिया जाये। उन्होंने क्षेत्रीय अधिकारियों को निर्देश दिए कि प्रमुख मार्गों / स्थलों पर पड़ने वाली विद्युतीय लाईंगों तोंगों, विद्युत खेतों, लकड़े/ ढोले जिरजर तारों का संधनता से निरीक्षण करा लिया जाये। प्रबन्ध निदेशक ने कहा कि प्रमुख मार्गों / स्थलों पर पड़ने वाली विद्युतीय लाईंगों तोंगों, विद्युत खेतों, लकड़े/ ढोले जिरजर तारों का संधनता से निरीक्षण करा लिया जाये। उन्होंने क्षेत्रीय अधिकारियों को निर्देश दिए कि प्रमुख मार्गों / स्थलों पर पड़ने वाली विद्युतीय लाईंगों तोंगों, विद्युत खेतों, लकड़े/ ढोले जिरजर तारों का संधनता से निरीक्षण करा लिया जाये। प्रबन्ध निदेशक ने कहा कि प्रमुख मार्गों / स्थलों पर पड़ने वाली विद्युतीय लाईंगों तोंगों, विद्युत खेतों, लकड़े/ ढोले जिरजर तारों का संधनता से निरीक्षण करा लिया जाये। उन्होंने क्षेत्रीय अधिकारियों को निर्देश दिए कि प्रमुख मार्गों / स्थलों पर पड़ने वाली विद्युतीय लाईंगों तोंगों, विद्युत खेतों, लकड़े/ ढोले जिरजर तारों का संधनता से निरीक्षण करा लिया जाये। प्रबन्ध निदेशक ने कहा कि प्रमुख मार्गों / स्थलों पर पड़ने वाली विद्युतीय लाईंगों तोंगों, विद्युत खेतों, लकड़े/ ढोले जिरजर तारों का संधनता से निरीक्षण करा लिया जाये। उन्होंने क्षेत्रीय अधिकारियों को निर्देश दिए कि प्रमुख मार्गों / स्थलों पर पड़ने वाली विद्युतीय लाईंगों तोंगों, विद्युत खेतों, लकड़े/ ढोले जिरजर तारों का संधनता से निरीक्षण करा लिया जाये। प्रबन्ध निदेशक ने कहा कि प्रमुख मार्गों / स्थलों पर पड़ने वाली विद्युतीय लाईंगों तो

रसोई पर बाजार के हमले से चौपट होता स्वास्थ्य



ललित गर्ग

अध्ययन के मूलाधिक, जिन देशों में पिछले 15 साल में सुपरमार्केट से तले-भुने एवं जंक खाद्य पदार्थों की बिक्री में 11 फीसदी वृद्धि हुई है, वे भारत, बांगलादेश, अमेरिका, संयुक्त अरब अमीरात, सिंगापुर जैसे देश हैं। एपिर्ट का एक यितनीय पक्ष यह है कि दक्षिण एशिया में यह बढ़ोतारी अन्य देशों की तुलना में तेज रही। आंकड़े बताते हैं कि बीते डेढ़ दशक में विश्व स्तर पर सुपरमार्केट 23.6 फीसदी बढ़े हैं, जबकि इस दौरान दुनियाभर में मोटापा 18.2 प्रतिशत से बढ़ कर 23.7 प्रतिशत हो गया है।

संपादकीय

जीत की खुशी

भारत ने एक साल से कम समय में दूसरी आईसीसी ट्रॉफी जीतकर विश्व क्रिकेट में अपना दबदबा साबित कर दिया है। भारत ने पिछले साल के आखिर में टी-20 विश्व कप को जीता था और अब अर्धाईसीसी चैंपियंस ट्रॉफी पर कब्जा जमा लिया। भारत ने फाइनल में न्यूजीलैंड को ही नहीं हराया बल्कि खिताब जीतने की राह तक सभी टीमों को परास्त कर दिखाया कि अब कोई उनका सानी नहीं है। भारत की इस जीत में उसके द्वारा लिए गए रणनीतिक फैसले ने भी अहम भूमिका निभाई। बीसीसीआई के चवनकतार्डों ने जब कोच गौतम गंभीर और कप्तान रोहित शर्मा की मांग पर टीम में पांच स्पिनरों का चयन किया तो इस फैसले की आलोचना भी हुई थी। पर भारत के पूरे अधियान के दौरान एकादश में चार स्पिनरों को खिलाने की योजना बैंहद कारगर साबित हुई, क्योंकि किसी भी टीम के पास इसकी काट नजर नहीं आई। फाइनल में भी भारत की कुलदीप यादव, वरुण चक्रवर्ती, रविंद्र जडेजा और अक्षर पटेल की स्पिन चौकड़ी ने 38 ओवर फेंककर कुल 144 रन दिए और पांच विकेट निकाले। इसके विपरीत पेस गेंदबाजों ने 12 ओवर फेंककर 104 रन दिए और एक विकेट निकाला। इससे यह तो साबित होता है कि भारतीय टीम अब रणनीति बनाने में बाकी प्रतिद्विद्युतों से काफी आगे है। हम सभी जानते हैं कि विश्व क्रिकेट आर्थिक तौर पर भारत पर बहुत निर्भर है, इसलिए फैसलों में भी भारतीय दबदबा दिखता रहा है। पर आईसीसी टूनामेंटों को जीतने के मामले में हम थोड़े पिछड़े हुए थे। महेंद्र सिंह धोनी की अगुआई में 2013 में चैंपियंस ट्रॉफी को जीतने के बाद भारत एक दशक से ज्यादा समय तक आईसीसी ट्रॉफी जीतने में कामयाब नहीं रहा था। इस दौरान विराट कोहली और रवि शास्त्री की कप्तान और कोच की जोड़ी ने भारतीय परचम को दुनियाभर में तो लहरा दिया पर आईसीसी ट्रॉफी से दूरी को वह खत्म नहीं कर पाए, लेकिन रोहित शर्मा और द्रविड़ की जोड़ी ने भारत को टी-20 विश्व कप जिताया और अब गंभीर और रोहित की जोड़ी ने चैंपियंस ट्रॉफी जीतकर भारत का विश्व क्रिकेट पर आर्थिक दबदबे के साथ क्रिकेटीय दबदबे को भी बना दिया है। भारत की इस सफलता से कप्तान रोहित शर्मा के आलोचकों को भी जवाब मिल गया है। वह जिस ताबड़कोड़ अंदाज में फाइनल में खेले, उससे वह यह दिखाने में कामयाब रहे कि उनमें अभी बहुत क्रिकेट बाकी है। रोहित के साथ विराट ने भी दिखाया कि भारतीय सफलता में वह अभी भी योगदान देने वाले हैं।

चिंतन-मनन

इसलिए सबसे छोटा है कलियुग

शास्त्रों में सृष्टि के आरंभ से प्रलय काल तक की अवधि को चार युगों में बांटा गया है। वर्तमान में हम जिस युग में जी रहे हैं उसे कलयुग कहा गया है। इससे पहले तीन युग बीत चुके हैं सत्ययुग, त्रेता और द्वापर। भगवान् श्री राम का जन्म त्रेतायुग में हुआ था और द्वापर में भगवान् श्री कृष्ण का। कलियुग के अंत में भगवान् कलकि अवतार लंगे और संसार में फैले पाप और अन्याय के सापाज्य का अंत करके पुनः धर्म की स्थापना करेंगे। भगवान् ने चारों युगों में सबसे कम उम्र कलियुग को प्रदान किया है। शास्त्रों में सत्ययुग की अवधि 17 लाख 28 हजार वर्ष बतायी गयी है और त्रेता की अवधि 12 लाख 28 हजार। द्वापर युग की अवधि 8 लाख 64 हजार है जो त्रेता से लगभग 4 लाख वर्ष कम है। कलियुग की अवधि द्वापर से ठीक आधी, यानी 4 लाख 32 हजार है। सत्ययुग से कलयुग तक सभी युगों की अवधि छोटी होती गयी है। इसका कारण यह है कि, भगवान् बताना चाहते हैं, जो जितना पापी होगा उसकी उम्र उतनी कम होगी। भविष्य पुराण सहित कई शास्त्रों एवं पुराणों में बताया गया है कि कलियुग में पाप की पराकाष्ठ होगी। मनुष्य का व्यवहार सृष्टि के नियम के विरुद्ध होता जाएगा। हिंसा में मनुष्य पशुओं को भी पीछे छोड़ देगा। पशु तो सिर्फ अपनी भूख मिटाने के लिए दूसरे पशु को मारते हैं मनुष्य अकारण ही दूसरे मनुष्य को मारेगा। सच्चे संत भिखारी कहलाएंगे और अपमानित होंगे। कथावाचक और द्वारे संत ऊंचे आसन पर विराजमान होंगे। तुलसीदास जी ने भी कलियुग के इस रूप का वर्णन किया है।

त्रेतायुग में रावण ने सीता का हरण किया लेकिन उनकी मर्जी के बिना उन्हें अपनाना पाप समझा। इस युग में छोटा भाई बड़े भाई के प्रति आज्ञाकारी था। बड़ा भाई अपने स्वार्थ के लिए छोटे भाई के साथ छल नहीं करता था। इसका उदाहरण राम, लक्ष्मण, भरत और शत्रघ्न ये चार

आज का मुद्दा समाचार पत्र का प्रत्येक अंक मां गंगा और सिद्ध पीठ बाबा बालक नाथ मंदिर सेक्टर 62 नोएडा के चरणों में समर्पित : स्वामी मुद्रक प्रकाशक एवं संपादक मनोज वत्स द्वारा वत्स ऑफसेट मुद्दा हाउस सी ब्लॉक बरात घर चौड़ा रघुनाथपुर सेक्टर 22 नोएडा सैना बांध नामा नदी के पास स्थित है। यहाँ विद्युत विभाग द्वारा संचालित है।



सीएसइ (सेंटर फॉर साइंस एंड इन्वायर्नमेंट) द्वारा भारत में किये गये अध्ययन से भी इसका खुलासा हुआ है कि जंक फूड और पैकेटबंद भोजन मोटापा, कैंसर, उच्च रक्तचाप, मधुमेह और दिल की बीमारियां बढ़ा रहे हैं। यह कितना बड़ा मुद्दा है, इसे इसी से समझा जा सकता है कि इस बार बजट से पहले की आर्थिक समीक्षा में अल्ट्रा प्रोसेस्ट फूड पर अधिक टैक्स लगाने की सिफारिश की गयी थी। जाहिर है, अगर अभी नहीं संभले, तो बहुत देर हो जायेगी। इंसानों की तोंद बढ़ती जा रही है। इस बढ़ते मोटाने की भयावहता को महसूस करते हुए प्रधानमंत्री ने अपने नियमों में मोटापे के खिलाफ जग छेड़ी है। एक रिपोर्ट का हवाला देते हुए प्रधानमंत्री ने कहा कि 2050 तक 44 करोड़ भारतीय मोटापे का शिकार होंगे। प्रधानमंत्री ने इन आंकड़ों को खतरनाक बताते हुए मोटापे को मात देने के लिए लोगों को मंत्र भी दिये हैं। ये मंत्र हैं- खाने वाले तेल में लोग 10 फीसदी की कटौती एवं जीवनशैली में बदलाव करें। अगर समय पर इस पर ध्यान नहीं गया तो भविष्य में बड़ी स्वास्थ्य समस्याएं होंगी। मोटापे की वजह से हर तीसरा व्यक्ति गंभीर बीमारियों का शिकार हो सकता है।

स्वाद में चटपटी और जब जरूरत हो, तब पैकेटबंद भोजन की उपलब्धता ने हमें अपने घर की रसोई की जगह बाजार पर निर्भर बना दिया है। 25 सके लिए बाजार ने कई तरह के लुभावने एवं बाजारवादी तर्क और नारे गढ़ रखे हैं। ये नारे और तर्क हमें लुभाते एवं गुलाम बनाते हैं। समय की बचत के नाम पर हमें मजबूर करते हैं कि हम अपने घर की रसोई को बंद ही रखें। हमारे खान-पान की पंसरा और पौष्टिकता

र यह एक तरह से हमला है। बाजार हमें सिखाना चाहता कि परिवार में जब जिसको भूख लगे, वह बाजार जाए, पानलाइन ऑर्डर करें और ?खा ले। पहले परिवार के लोग क साथ बैठकर ?खाते थे, तब परिवार का हार सदस्य एक सरे के सुख-नुख से परिवित होता एवं संवेदनाओं से नुडता था। दुख, परेशानियों, निराशाओं को दूर करने का आमूहिक प्रयास किया जाता था। सलाह मशविरा किए जाते हैं। आज हमें बाजार सामूहिकता से काटकर वैयक्तिक एवं कांगी बना रहा है। यदि हमने अपनी रसोई को सहेजकर हीं रखा, तो एक दिन ऐसा भी आ सकता है, जब हमें पूरी रह बाजार के डिब्बाबांद भोजन पर ही निर्भर रहना पड़े। वशेषज्ञों का कहना है कि करीब 14 फीसदी वयस्क और 2 फीसदी बच्चे अल्ट्रा-प्रोसेस्ट फूड्स की लत का शिकार न चुके हैं। लोगों में स्वास्थ्य के नजरिए से हानिकारक इन बाद्य पदार्थों को लेकर जो लगाव है, वो शराब और अच्छाकू जितना ही बढ़ चुका है। बता दें कि दुनिया भर में 4 फीसदी लोग शराब के और 18 फीसदी लोग तम्बाकू 5 आदी बन चुके हैं। ऐसे में 14 फीसदी वयस्कों में अल्ट्रा-प्रोसेस्ट फूड की दीवानगी एवं आकर्षण बेहद गंभीर खतरे नी और इशारा करती है। यह जानकारी अमेरिका, ब्राजील और स्पेन के शोधकर्ताओं द्वारा किए अध्ययन में सामने आई है, जिसके नतीजे नौ अक्टूबर 2023 को द ब्रिटिश डिकल जर्नल में प्रकाशित हुए हैं। यह अध्ययन 36 देशों प्रकाशित 281 अध्ययनों के विश्लेषण पर आधारित है। बाजाकल मार्केट में पैकेटबंद एवं जंक फूड्स की भरमार । चिप्स से लेकर दूध, मसाले और हर एक चीज

प्लास्टिक, एल्युमिनियम या पेपर की पैकिंग के साथ आ रही है। सुविधा के नाम पर हो रहा यह हमला कई सारे साइड इफेक्ट्स दे रहा है। न सिर्फ बड़े बल्कि बच्चे भी पैकेटबंद चिप्स, जूस, कुकीज और नमकीन, नूडल्स का इस्तेमाल कर रहे हैं। किसी भी तरह की खाने-पीने की चीज की अगर पैकेजिंग की जाती है तो उन्हें सुरक्षित, संरक्षित और ज्यादा समय तक चलने के लिए तीन चीजें मिलायी जाती हैं। प्रोजेक्टेटिव्स, नकली रंग और एक्स्ट्रा फैट। कुछ समय पहले आई एक स्टडी में बताया गया कि पैकेटबंद फूड्स में इमल्सीफायर नाम का एक कंपाउंड पाया जाता है, जो दिल की सेहत यानी हार्ट हेल्थ के लिए खतरनाक होता है, इससे कार्डियोवैक्सुलर बीमारियां हो सकती हैं, यह कंपाउंड ब्लड प्रेशर लेवल को बढ़ा सकती है। बहुत ज्यादा मात्रा में इमल्सीफायर जब शरीर में पहुंचता है तो इससे शरीर की शक्ति क्षीण होने लगती है और कमजोरी-थकान-सुस्ती बढ़ती है।

पैकेटबंद भोजन में घर के बने भोजन की तुलना में पोषक तत्वों की कमी होती है। पैकेटबंद भोजन अक्सर अतिरिक्त

चीनी, नमक और वसा से भरपूर होते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं। इनमें फाइबर की कमी होती है, जिससे पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। पैकेटबंद खाद्य पदार्थों में मिलावट की संभावना अधिक होती है, इनमें स्नेह, घार, अपनापन एवं ममत्व नहीं होने से यह पोषित नहीं होते। कुछ अध्ययनों से पता चला है कि पैकेटबंद भोजन में पाए जाने वाले कुछ रसायन कैंसर का खतरा बढ़ा सकते हैं। बच्चों में पैकेटबंद भोजन का अधिक सेवन उनके शारीरिक विकास को प्रभावित कर सकता है। प्राचीनकाल से ही हमारे देश में घर का चूल्हा यानी रसोई जहां स्वास्थ्य की प्रयोगशाला होती थी वहीं पूरे परिवार को जोड़ने का केंद्र रही है। यह रसोई ही थी जिसने परिवार को हर सदस्य से प्रेम करना सिखाया। एक दूसरे की इज्जत, सुरक्षा, देखभाल एवं स्वस्थ रहना सिखाया। संयुक्त परिवार के दिनों में सास-बहू, देवरानी-जेठानी, ननद-भाभी के बीच पनपे मतभेद को मनभेद में बदलने से रोका, ?भोजन बनाते या साथ बैठकर खाते समय सारे मतभेद, गुस्से को तिरेहित करना भी रसोई ने ही सिखाया। यही हाल पुरुषों का भी था। जब साथ बैठकर खाते थे, तो आपसी मतभेद, मनमुटाव हवा हो जाते थे। लेकिन आज उसी रसोई पर संकट मंडरा रहा है। प्रेषण

(लेखक, पत्रकार, स्तंभकार) (यह लेखक के व्यक्तिगत विचार हैं। इससे संपादक का सहमत होना अनिवार्य नहीं है।)

बच्चों में विज्ञान की समझ विकसित करना जरूरी है



इससे अर्जित ज्ञान को मौसम विज्ञान, कम्प्यूटर विज्ञान, एवं संचार व्यवस्था जैसे प्रायोगिक विज्ञान के क्षेत्रों में आसानी से लायू किया जा सकता है। यह करने हेतु जिन उपकरणों की हमें आवश्यकता है वे महंगी भी नहीं हैं। यदि हम दूरसंचेदी डेटा से तुलना करें तो खगोल विज्ञान संबंधी डाटाबेस सस्ती भी हैं और सहज रूप से उपलब्ध भी हैं। तथापि आंकड़ों की प्रसंस्करण तकनीकें (मसलन, इमेज प्रोसेसिंग) दोनों ही मामलों में एक जैसी हैं। इनमें दूरबीन, स्पेक्ट्रोस्कोप इत्यादि बनाने के प्रशिक्षण से लेकर

पू थी के वायुमंडल के बाहर भी जीवन है ? इस बात की पड़ताल एस्ट्रोबायोलॉजी के अंतर्गत किया जाता है। एस्ट्रोबायोलॉजी के जानकार ही वायुमंडल के बाहर जीवन होने के रहस्य से पर्दा उठा सकते हैं, इसके पीछे छुपी होती है। इसी विषय पर अनुशक्ति नगर स्कूल 2^{में} एक वार्ता का आयोजन किया गया एक विषय था *अदृश्य खगोल विज्ञान डेढ़ घंटे का एक वैज्ञानिक व्याख्यान 3 मार्च 2025 को सुबह 9:00 बजे, एटॉमिक एनर्जी सेंटर स्कूल 2, अणुशक्तिनगर, मुंबई-94 में डॉ. सुंदर सहायनाथन द्वारा एक विज्ञान वार्ता, का आयोजन किया गया उन्होंने उन्होंने बताता की ज्ञान के क्षेत्र में जनसामान्य की भागीदारी बढ़ाने और वैज्ञानिक शिक्षा में सुधार द्वारा अधिक कुशल श्रमशक्ति के विकास में मदद मिलती है खगोल विज्ञान वैज्ञानिक शोध में वैचारिक और व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान करता है।

चैपियंस ट्रॉफी : भारतीय दबदबे का मंचन



क्वालिफाई नहीं कर सका है। इसकी वजह घर में न्यूजीलैंड से सीरीज में सफाया कराने और फिर ऑस्ट्रेलिया से उसके घर में सीरीज हाराना रही। भारत को अब इन दोनों खिताबों पर कब्जा करने के लिए 2027 तक इंतजार करना पड़ेगा, क्योंकि आईसीसी बनडे विश्व कप का 2027 में आयोजन होना है और विश्व टेस्ट चैम्पियनशिप की अगली साइकिल भी तब तक ही खत्म होगी।

न्यूजीलैंड पिछले कुछ वर्षों में भारत के तगड़ी प्रतिद्वंद्वी के तौर पर उभरकर सामने आई है। इस फाइनल में भी जब उसने भारत के तीन विकेट फटाफट निकाल दिए थे, तो भारतीय कैप में हड़कंप मच गया और एकदम से खामोशी छा गई। कप्तान रोहित शर्मा और शुभमन गिल के बीज 105 रन की साझेदारी बनने से मैच के 17 रनों में तीन विकेट निकल जाने से लगा कि हर्मैच पलटने तो नहीं जा रहा है। पर इस स्थिति में श्रेयस अश्वर, हार्दिक पांड्या, केएल राहुल और रविंद्र जडेजा ने बेहतरीन बल्लेबाजी करके भारत को खिताब तक पहुंचा दिया। असल में भारत के चार स्पिनर खिलाने के फैसले और इनमें दो अक्षर पटेल और रविंद्र जडेजा के बल्लेबाज होने से भारत को बल्लेबाजी में बहुत गहराई आ गई थी।

इसका भारत को हमेसा फायदा मिला और शुरूआती विकेट जल्दी निकल जाने तक भी बड़ा स्कोर खड़ा करने की संभावनाएं बनी रहती थीं। यह साल ऐसा है जिसने भारतीय कप्तान रोहित शर्मा को जिंदगी वे दोनों पक्ष दिखाए हैं। वहां एक और वह चैम्पियस ट्रॉफी जीतकर सफलता के मायने में महेंद्र सिंह धोनी से

विज्ञान तथा भौतिकी के छात्रों के लिए छात्रवृत्ति का संयोजन करने जैसे महत्वपूर्ण कार्य किये जाते हैं। डॉ. सुंदर सहायनाथन 25 वर्षों से अधिक समय से बाए़आरसी में के लिए काम कर रहे हैं। वे एक खगोल भौतिकीविद् और उनका काम शोध कार्य से ज्यादा सक्रिय आकाशगंगाओं पर है। उनके काम काफी हद तक सैद्धांतिक प्रकृति से सम्बंधित है। वे टीआईएफआर, आईयूसीएए, आईआईए और कश्मीर विश्वविद्यालय, तेजपुर विश्वविद्यालय और कालीकट विश्वविद्यालय जैसे कई भारतीय विश्वविद्यालयों के साथ वैज्ञानिक कार्य से जुड़े रहे हैं। इन संस्थानों से 10 से अधिक पीएच.डी. छात्रों का मार्गदर्शन किया है। इसमें उप प्रधानाचार्य श्री देश राज किशाना ने उनका स्वागत किया। तदुपरांत लेक्चर समाप्त होने पर उन्हें एक मोमेंटो देकर भी सम्मानित किया गया साथ में एक गमले में तुलसी जी का पौधा भी प्रधानाचार्य द्वारा दिया गया। फूलों का गुलदस्ता और डायरी नवीन त्रिपाठी ने अरेंज किया था इस कार्यक्रम को सफल बनाने में श्री एन सी शर्मा (संयोजक), श्री बी एन मिश्रा, और राजकमल गौतम, स्कूल के शिक्षक सुधीर पालकर. वी पी वर्मा, गीता मैम, संगीता काकरे आदि ने बच्चों को इस विज्ञान वार्ता को सफल बनाया बच्चों में विज्ञान की समझ विकसित करना बहुत जरूरी है क्योंकि यह उन्हें दुनिया को बेहतर ढंग से समझने, समस्याओं को हल करने और भविष्य के लिए तैयार करने में मदद करता है।

की शुरूआत में ऑस्ट्रेलिया दौरे पर खराब फॉर्म की वजह से सिडनी टेस्ट में खुद को टीम से बाहर कर लिया था। वह वह समय था, जब उनकी कप्तानी के साथ कर्रियर पर सवालिया निशान लग रहे थे, लेकिन इस सफलता ने आलोचकों के मुंह पर ताला जड़ दिया है। सच में फाइनल में जिस तरह से उन्होंने 76 रनों की पारी खेलकर भारत की जीत की राह बनाई, उससे

क्रिकेट टैटमार्ट ने भारतीय क्रिकेटरों को उत्तराधिकारी बनाया है। इसके अन्तर्गत उनका मुरीद बन गया है। धोनी ने एक कप्तान के रूप में आईसीसी वनडे विश्व कप, चैंपियंस ट्रॉफी और टी-20 विश्व कप जीतकर अपने को भारतीय कप्तानों में शिखर पर पहुंचा दिया है। रोहित से अब सिर्फ विश्व टेस्ट चैंपियनशिप और आईसीसी वनडे विश्व कप ही दूर है। वह यदि 2027 तक खेल सके तो वह देश के सफलतम कप्तान बन सकते हैं। रोहित 2022 से पहले विकेट पर टिकने के बाद ताबड़ोड़ करने में विश्वास रखते थे, लेकिन अब वह पहली ही गेंद से बड़े शॉट खेलने में विश्वास रखते हैं। उनके इस तरीके से सामने वाले अटैक की समझ में नहीं आता है कि वह करें तो क्या? फाइनल में ही ऐसा कुछ हूआ। उन्होंने 83 गेंदों में सात चौकों और तीन छक्कों से 76 रन बनाकर भारत को एकत्रफा जीत की तरफ बढ़ा दिया था। पर रचित रविंद्र की एक गेंद पर बेवजह आगे निकलकर खेलने के प्रयास स्टॉप होकर भारत को कुछ समय के लिए मुश्किल में डाला। भारत बल्लेबाजी में गहराई की वजह से जीत गया पर रोहित ने ऐसा नहीं किया होता तो वह फाइल में शतक बनाने वाले बनने के साथ और सहजता से टीम को जीत तक पहुंचा सकते थे। रोहित की इस पारी और कोहली के पाकिस्तान के खिलाफ जीत में जमाए शतक से अब इन दो दिग्गजों के संन्यास के लिए दबाव बनाने वाले आतोचकों के मुँह जरूर सिल गए हैं। इस तथ्य से सभी वाकिफ हैं कि भारत की जीत के लिए इन दोनों का चलना बेहद जरूरी है। यह सही है कि हर खिलाड़ी को एक न एक दिन संन्यास लेना ही पड़ता है पर जब खिलाड़ी अच्छा खेल रहा हो तो उस पर छोड़ने के लिए दबाव बनाने को कर्तव्य उचित



कला, संस्कृति और शिक्षा का संगम आयरलैंड

आयरलैंड को उसकी उन्नत शिक्षा प्रणाली के लिए भी जाना जाता है। वीर्योंकाल से यहाँ विदेशी विद्यार्थियों की उपस्थिति रही है। यहाँ सरकारी विश्वविद्यालयों एवं कॉलेजों के अलावा बही संख्या में गैर-सरकारी कॉलेज एवं टेक्निकल इंस्टीट्यूट मौजूद हैं। डबलिन का टिनियों कॉलेज आयरलैंड का प्राचीनतम विश्वविद्यालय है। इसकी स्थापना 1592 में की गई थी।

शोध में शीर्ष पर

विश्व के सभी देशों में आज शोध कार्यों को वरीयता दी जा रही है। आयरलैंड भी इससे अछूता नहीं है। शोध कार्यों को यहाँ प्रोत्साहित किया जाता है। शिक्षण संस्थानों का प्रयास रहता है कि इस काम में किसी भी तरह की अड़ित न आए। यहाँ से शोध कार्य करके निकले विद्यार्थी विभिन्न क्षेत्रों में शीर्ष मुकाम हासिल करने में सफल हुए हैं। आयरलैंड के कॉलेजों एवं विश्वविद्यालयों में विद्यार्थियों के मध्य प्रतिस्पर्शीकरण महाल रूप से देखने को मिलता है। विद्यार्थियों को कठी महंत करके अपने आप को शोधार्थी प्रतिस्पर्शी में बनाए रखना होता है।

विषयों की बहुलता

आयरलैंड में उच्च शिक्षा प्राप्त करने के इच्छुक

विद्यार्थियों के सामने विषय का चयन कोई आयान काम नहीं है। विषयों की अधिकता और सभी में उत्कृष्ट शिक्षा उहें अनेक विकल्प उपलब्ध कराती है। मध्यलग, आयरलैंड और साहित्य के बीच महरा नाता है। यहाँ का लाभग प्रत्येक नागरिक कहीं-न-कहीं साहित्य के प्रति गहरी आस्था रखता है। यहाँ के कई साहित्यकारों ने विश्व साहित्य पर अपनी छाप छाड़ी है। विदेशी विद्यार्थी ही या स्थानीय, दोनों ही लिए टोकरर कारसेस में खासी दिलचस्पी दिखाते हैं। आयरलैंड ने एक ओर जहाँ अधिकारिक तकनीकी का अपाराधा है, वही ओर जहाँ प्राचीन परापराओं की सहजकर रखा है। शिक्षण संस्थानों में गोवरशाली प्राचीन संस्कृति से संबंधित कार्यक्रमों का अयोजन किया जाता है। हमें हर आधिकारिक तकनीकी विद्यार्थियों को मुहूरा कराए जाती है। यहाँ के समस्त शिक्षण संस्थानों में कम्प्यूटर एजुकेशन पर विशेष जोर दिया जाता है। साहित्य एवं टेक्नोलॉजी तो स्थानीय एवं विदेशी विद्यार्थियों की वरीयता सूची में है ही, लेकिन अब कम्प्यूटिंग और इंजिनियरिंग का विषय भी इस सूची में शामिल हो गए हैं। इन विषयों में विद्यार्थियों को आधिकारिक तकनीकी जानकारी उपलब्ध कराई जाती है।

अन्य सुविधाएं

अगर आप आयरलैंड में पढ़ाई के साथ-साथ काम भी करना चाहते हैं, तो इसके लिए आपको उस संस्थान की अवृत्ति लेनी होगी, जहाँ आपने प्रवेश लिया है। निर्धारित नियमों के अन्तर्गत सेव-विचार करके आपको सावाह में कुछ घंटे तक जॉब करने की अनुमति मिल सकती है।

योरप के पारिघमी छोर पर स्थित नन्हा-सा देश एपिलांड ऑफ आयरलैंड जहाँ

आपने सुदीर्घ इतिहास और कलासंस्कृति के लिए जाना जाता है, वही शिक्षा के लिए जाना जाता है, वही विद्यार्थियों को आकर्षित कर रहा है। आयरलैंड की कॉला और संस्कृति को योरप क्या, साप्तांशिक ने आदर के साथ देखा जाता है। डें-ब्लैड साहित्यकारों ने अपनी रुचाओं में यहाँ के जीवन, प्राकृतिक सौर्तर्य, संस्कृति एवं सभ्यता का बख्ताबी बखान किया है। आयरिंग संगीत एवं नृत्य को भला कौन नहीं जानता! यहाँ के प्राचीन किले वास्तुकला का बखान करते हैं।



यूं बढ़ रही है स्किल्ड ब्रांड मैनेजर्स की मांग

आज भारतीय उपभोक्ताओं के पास हर उत्पाद के लिए कई विकल्प उपलब्ध हैं, जिनकी हर कंपनी अपने प्रोडक्ट करने के लिए गाहक को आकर्षित करने की कोशिश करती है। इस पूरी प्रक्रिया में ब्रांडिंग की बड़ी मूल्यिका होती है।

उपभोक्ता के मन में एक प्रोडक्ट की स्थानीय जगह बनाने में ब्रांडिंग का बड़ा हाथ होता है। इस बड़ी कंपनी आपने प्रोडक्ट और सर्विसेज को बाजार में प्रमोट करने के लिए ब्रांड मैनेजर्स को हायर करती है। ब्रांडिंग प्रक्रिया में नए उत्पाद के लॉन्च होने से लेकर उस उपभोक्ता की जिदी का अहम हिस्सा बनाने तक की रणनीति शामिल होती है। हर कंपनी अपने प्रोडक्ट और सर्विसेज की ब्रांडिंग के लिए ऐसे लोगों को हायर करना चाही है, जिनके प्रमोशन के लिए विभिन्न आइडियाज हों। अगर आप भी इस तरह के करियर औपनी की तलाश में हैं, तो ब्रांड मैनेजर्स आपके लिए आदर्श करियर बन सकता है।

कैसे करें शुरूआत?

ब्रांड मैनेजर्स में करियर बनाने के लिए आप ग्रेजुएशन के बाद ब्रांड मैनेजर्स से एकबीं एकरके स्पेशलाइजेशन हासिल कर सकते हैं। इनके अलावा एम्बीए-मार्केटिंग से स्पेशलाइजेशन करके इस करियर को शुरू किया जा सकता है।

करियर की संभावनाएं

ब्रांड मैनेजर्स में पोस्ट ग्रेजुएशन करने के बाद फ्रेशर्स को एंट्री लेवल पर असिस्टेंट ब्रांड मैनेजर की जॉब मिल सकती है। अपने अच्छे आइडियाज, परफॉर्मेंस और इनोवेशन से उम्मीदवार मिड लेवल तक पहुंच सकते हैं। यानी ब्रांड मैनेजर बन सकते हैं।

किस एरिया में जॉब?

प्रतिभाशाली ब्रांडिंग की मांग फार्मास्यूटिकल, मोबाइल, इंश्योरेस, हेल्थकेयर कंपनियों, मीडिया हाउसेस, ऑटोमोबाइल कंपनीज वर्कर में काफी है। ब्रांडिंग प्रतिस्पर्शी को देखने हुए हर कंपनी अपने प्रोडक्ट की ब्रांडिंग आकर्षक तरीके से करनी चाहती है।

कितना पैकेज?

इस इंडस्ट्री में फ्रेशर्स का स्टार्टिंग सेलरी पैकेज तीन से साढ़े तीन लाख प्रति वर्ष हो सकता है। सेलरी पैकेज इस बात पर भी निर्भर करता है कि आप कौन-से संस्थान में काम कर रहे हैं।

ये गुण जरूरी

ब्रांड मैनेजर बनाने के लिए एक व्यक्ति को न मोटिवेट और बड़ी जिम्मेदारी लेने के लिए तैयार रहना जरूरी होता है।

- अच्छी कार्ययोग्यता की जिदी होनी चाहिए।
- सुपरियोग, प्रॉलम सोल्विंग और प्लानिंग स्किल्स में भी आगे होनी चाहिए।
- उम्मीदवार किस तरह के आइडियाज के साथ प्राचीन करने के लिए एक व्यक्ति को आधार पर समय-समय पर इस्यूटेंट सहित कई तरह की विश्वासी रुची होनी चाहिए।

ब्रांड मैनेजर बनाने के लिए किसी व्यक्ति को न मोटिवेट और बड़ी जिम्मेदारी लेने के लिए तैयार रहना जरूरी होता है।

ब्रांड मैनेजर बनाने के लिए एक व्यक्ति को आधार पर समय-समय पर इस्यूटेंट सहित कई तरह की विश्वासी रुची होनी चाहिए।

ब्रांड मैनेजर बनाने के लिए एक व्यक्ति को आधार पर समय-समय पर इस्यूटेंट सहित कई तरह की विश्वासी रुची होनी चाहिए।

ब्रांड मैनेजर बनाने के लिए एक व्यक्ति को आधार पर समय-समय पर इस्यूटेंट सहित कई तरह की विश्वासी रुची होनी चाहिए।

ब्रांड मैनेजर बनाने के लिए एक व्यक्ति को आधार पर समय-समय पर इस्यूटेंट सहित कई तरह की विश्वासी रुची होनी चाहिए।

ब्रांड मैनेजर बनाने के लिए एक व्यक्ति को आधार पर समय-समय पर इस्यूटेंट सहित कई तरह की विश्वासी रुची होनी चाहिए।

ब्रांड मैनेजर बनाने के लिए एक व्यक्ति को आधार पर समय-समय पर इस्यूटेंट सहित कई तरह की विश्वासी रुची होनी चाहिए।

ब्रांड मैनेजर बनाने के लिए एक व्यक्ति को आधार पर समय-समय पर इस्यूटेंट सहित कई तरह की विश्वासी रुची होनी चाहिए।

ब्रांड मैनेजर बनाने के लिए एक व्यक्ति को आधार पर समय-समय पर इस्यूटेंट सहित कई तरह की विश्वासी रुची होनी चाहिए।

ब्रांड मैनेजर बनाने के लिए एक व्यक्ति को आधार पर समय-समय पर इस्यूटेंट सहित कई तरह की विश्वासी रुची होनी चाहिए।

दवा मार्केटिंग के मास्टर

मेडिकल रिप्रेजेंटेटिव्स फार्मास्यूटिकल कंपनीज और हेल्थकेयर प्रोफेशनल्स के बीच उत्पादों को एक रानीत के साथ बाजार में प्रमोट करते हैं। वन-टू-वन के अलावा वे ग्रूप इंटर्टेंट्स अँगेनाइज कर दवाइयों के प्रति जगरूक करते हैं। फार्मास्यूटिकल कंपनीज मेडिकल रिप्रेजेंटेटिव्स को नियुक्त करती है, ताकि वे कस्टमर्स और डॉक्टर्स को अपने प्रोडक्ट की उपयोगीता के प्रति संतुष्टि दें। इस तरह मेडिकल रिप्रेजेंटेटिव दवाइयों की मार्केटिंग में एक अहम भूमिका निभाती है। अलग-अलग दवा कंपनीज अपने इन्हें उपयोगीता के लिए लाए रखती हैं। अलग-अलग दवा कंपनीज अपने इन्हें उपयोगीता के लिए लाए रखती हैं। अलग-अलग दवा कंपनीज अपने इन्हें उपयोगीता के लिए लाए रखती ह



देल्यात्री कृपया ध्यान दें! होली विशेष ट्रेलगाड़ियाँ-2025



होली त्यौहार-2025 के दौरान रेलयात्रियों की सुविधा के लिए रेलवे द्वारा नियमित रेलगाड़ियों के अलावा विभिन्न विशेष रेलगाड़ियों का भी संचालन किया जा रहा है। इन विशेष रेलगाड़ियों का दिल्ली क्षेत्र के स्टेशनों से तिथिवार संचालन निम्नानुसार है:-

दिनांक 12.03.2025 (बुधवार) को दिल्ली क्षेत्र से प्रस्थान करने वाली ट्रेलगाड़ियों की सूची

| विशेष गाड़ी सं. | स्थेशन से | प्रस्थान समय | स्थेशन तक | आगमन समय | ठहराव |
|-----------------|------------------|--------------|-----------------------------|----------|---|
| 04062 | दिल्ली जं. | 23:55 | पटना जं. | 16:40 | गाजियाबाद, कानपुर सेंट्रल, प्रयागराज जं., मिर्जापुर, पं. दीन दयाल उपाध्याय जं., बक्सर, आरा और दानापुर स्टेशन |
| 03698 | दिल्ली जं. | 08:55 | गया जं | 00:30 | गोविंदपुरी, प्रयागराज जं., पं. दीन दयाल उपाध्याय जं., भगुआ रोड, सासाराम, डेहरी अॅन सोन और अनुग्रह नारायण रोड स्टेशन। |
| 09004 | दिल्ली जं. | 13:05 | मुंबई सेंट्रल | 13:30 | दिल्ली कैंट, गुडगांव, रेवाडी जं., अलवर, बांदीकुर्झ जं., गंधीनगर जयपुर, जयपुर जं., किशनगढ़, अजमेर जं., उवार, माराड़ जं., फालन, पिंडियाड़ा, आरु रोड, पालमुख जं., महसाणा जं., सारभर्मती बीजी, वडोदरा जं., उद्धारा जं., वापी और बोशेवट जं. स्टेशन। |
| 04081 | नई दिल्ली | 23:45 | श्री माता वैष्णो देवी कटड़ा | 11:40 | सोनीपत, पानीपत, करनाल, कुरुक्षेत्र जं., अंबाला कैंट, ढंगरी कलां, जालंधर कैंट, पठानकोट कैंट, जमू तीरी और शहीद कैंटन तुधार महाजन स्टेशन। |
| 04068 | नई दिल्ली | 14:00 | भागलपुर | 13:30 | गोविंदपुरी, प्रयागराज जं., पं. दीन दयाल उपाध्याय जं., बक्सर, आरा, दानापुर, पटना जं., बखियारपुर जं., माकामा, हाथीदह जं., लकड़ीसराय जं., किउल जं., अभयपुर, जमालपुर जं. और सुल्तानगंज स्टेशन। |
| 02436 | नई दिल्ली | 08:30 | पटना जं. | 20:10 | गाजियाबाद, अलीगढ़, कानपुर सेंट्रल, प्रयागराज जंक्शन, पं. दीन दयाल उपाध्याय जं., बक्सर और आरा स्टेशन। |
| 02394 | नई दिल्ली | 13:20 | राजेन्द्र नगर | 07:45 | गोविंदपुरी प्रयागराज जं., पंडित दीन दयाल उपाध्याय जं., बक्सर, आरा, दानापुर और पटना जं. स्टेशन। |
| 04072 | नई दिल्ली | 14:45 | कटिहार जं. | 14:00 | दिल्ली जं., गोविंदपुरी, प्रयागराज जं., पं. दीन दयाल उपाध्याय जंक्शन, बक्सर, आरा, दानापुर, पाटलिपुत्र, बारीनी, बैगू सराय, खगड़िया और मानसी स्टेशन। |
| 04076 | नई दिल्ली | 19:15 | कामाख्या जं. | 08:30 | गोविंदपुरी, प्रयागराज जं., पं. दीन दयाल उपाध्याय जं., बक्सर, आरा, दानापुर, पाटलिपुत्र, हाजीपुर जं., शाहपुर पटोरी, बरीनी जं., बैगूसराय, खगड़िया जं., मानसी जं., नौगाँधिया, कटिहार जं., बारसाई जं., किशनगञ्ज, न्यू जलपानीगुड़ी, न्यू कृष्णगंगा, न्यू अलीपुराहर, न्यू बांगार्हगंगा, बारपटा रोड और रंगिया जं. स्टेशन। |
| 05578 | आनन्द विहार (ट.) | 05:15 | सहरसा जं. | 10:30 | गाजियाबाद, मुरादाबाद, बरेली, शाहजहांपुर, सीतापुर, गोडा जंक्शन, बरस्ती, गोरखपुर जंक्शन, करनालगंज जंक्शन, बाहान, नरकटियार्गंज जंक्शन, रक्सील जंक्शन, बैगूनिया, सीतामढी, जनकपुर रोड, दरभंगा जंक्शन, सरकारी जंक्शन, डिंगारी, सरायगढ़, सुपौल और गढ़ बरुआरी जं. स्टेशन। |
| 05306 | आनन्द विहार (ट.) | 00:20 | छपरा | 22:50 | इटावा जं., कानपुर सेंट्रल, ऐसावान, बादरापुर, बाराकंडा जंक्शन, मनकापुर जं., बमनान, बरस्ती, खलीलाबाद वाराखपुर जं., बैगूसराय, खगड़िया जं., मानसी जं., नौगाँधिया, डेहरी अॅन और रंगिया जं. स्टेशन। |
| 04074 | आनन्द विहार (ट.) | 19:00 | जोगबनी | 23:00 | गोविंदपुरी, प्रयागराज जं., पं. दीन दयाल उपाध्याय जं., बक्सर, आरा, दानापुर, पाटलिपुत्र, सोनपुर, हाजीपुर जं., शाहपुर पटोरी, बरीनी जं., बैगूसराय, खगड़िया जं., मानसी जं., नौगाँधिया, कटिहार जं., पूर्णिया जं., अररिया जं. और फारविसर्गंज जं. स्टेशन। |

दिनांक 13.03.2025 (बृहस्पतिवार) को दिल्ली क्षेत्र से प्रस्थान करने वाली ट्रेलगाड़ियों की सूची

| | | | | | |
|-------|------------------|-------|---------------|-------|---|
| 04024 | दिल्ली जं. | 19:30 | वाराणसी जं. | 09:45 | गाजियाबाद, मुरादाबाद, लखनऊ, रायबरेली जंक्शन और मां बेला देवी धाम प्रतापगढ़ जंक्शन स्टेशन। |
| 04026 | दिल्ली जं. | 23:05 | रक्सील जं. | 19:00 | गाजियाबाद, हापुड़, मुरादाबाद, बरेली, शाहजहांपुर, सीतापुर, गोडा जंक्शन, गोरखपुर और नरकटियार्गंज जंक्शन स्टेशन। |
| 04062 | दिल्ली जं. | 23:55 | पटना जं. | 16:40 | गाजियाबाद, कानपुर सेंट्रल, प्रयागराज जं., मिर्जापुर, पं. दीन दयाल उपाध्याय जंक्शन, बक्सर, आरा और दानापुर स्टेशन। |
| 03698 | दिल्ली जं. | 08:55 | गया जं | 00:30 | गोविंदपुरी, प्रयागराज जं., पं. दीन दयाल उपाध्याय जं., भगुआ रोड, सासाराम, डेहरी अॅन सोन और अनुग्रह नारायण रोड स्टेशन। |
| 04064 | नई दिल्ली | 09:30 | गया जं | 01:50 | गोविंदपुरी, प्रयागराज जं., पं. दीन दयाल उपाध्याय जं., भगुआ रोड, सासाराम, डेहरी-अॅन-सोन स्टेशन। |
| 04066 | नई दिल्ली | 21:35 | सहरसा जं. | 22:00 | गोविंदपुरी, प्रयागराज जं., मिर्जापुर, पं. दीन दयाल उपाध्याय जं., बक्सर, आरा, दानापुर, पाटलिपुत्र, खंगाल, गोडा जंक्शन, बरस्ती, बैगूसराय, खंगाल, गोडा जंक्शन, डिंगारी, सोनपुर, बुद्धगढ़, बरीनी जं., समरसीपुर जं., दलसिंहसराय, बरीनी जं., बैगूसराय, खंगाल, गोडा जंक्शन स्टेशन। |
| 02436 | नई दिल्ली | 08:30 | पटना जं. | 20:10 | गाजियाबाद, अलीगढ़, कानपुर सेंट्रल, प्रयागराज जं., पं. दीन दयाल उपाध्याय जं., बक्सर और आरा स्टेशन। |
| 02394 | नई दिल्ली | 13:20 | राजेन्द्र नगर | 07:45 | गोविंदपुरी, प्रयागराज जं., पंडित दीन दयाल उपाध्याय जंक्शन, बक्सर, आरा, दानापुर और पटना जं. स्टेशन। |
| 04078 | नई दिल्ली | 14:45 | कटिहार जं. | 14:00 | दिल्ली जं., गोविंदपुरी, प्रयागराज जं., पं. दीन दयाल उपाध्याय जंक्शन, बक्सर, आरा, दानापुर, पाटलिपुत्र, बरीनी, बैगू सराय, खगड़िया और मानसी स्टेशन। |
| 04084 | नई दिल्ली | 19:15 | कामाख्या जं. | 08:30 | गोविंदपुरी, प्रयागराज जं., पं. दीन दयाल उपाध्याय जं., बक्सर, आरा, दानापुर, पाटलिपुत्र, सोनपुर, हाजीपुर जं., शाहपुर पटोरी, बरीनी जं., बैगूसराय, खगड़िया जं., मानसी जं., नौगाँधिया, कटिहार जं., बारसाई जं., किशनगञ्ज, न्यू जलपानीगुड़ी, न्यू कृष्णगंगा, न्यू अलीपुराहर, न्यू बांगार्हगंगा, बारपटा रोड और रंगिया जं. स्टेशन। |
| 04014 | आनन्द विहार (ट.) | 05:00 | जयनगर | 12:00 | मुरादाबाद, बरेली, शाहजहांपुर, सीतापुर, गोडा जंक्शन, बरस्ती, गोरखपुर जंक्शन, मुरादाबाद जं., बरेली, जं., लखनऊ, रायबरेली, जं., अमेली, मां बेला देवी धाम, वाराणसी, पं. दीन दयाल उपाध्याय जंक्शन, बक्सर, आरा, दानापुर, मुजफ्फरपुर जंक्शन, समसीपुर जंक्शन और मधुबनी स्टेशन। |
| 04028 | आनन्द विहार (ट.) | 23:55 | जोगबनी | 03:00 | गाजियाबाद, मुरादाबाद जं., बरेली जं., शाहजहांपुर, सीतापुर, गोडा जं., बरस्ती, गोरखपुर देवरिया सदर, सीतावन जं., छापरा, सोनपुर जं., जाहजपुर जं., बैगू सराय, खगड़िया जं., नौगाँधिया, अररिया और कोर्सिङगंज रेस्टेशन। |
| 05578 | आनन्द विहार (ट.) | 05:15 | सहरसा जं. | 10:30 | गाजियाबाद, मुरादाबाद, बरेली, शाहजहांपुर, सीतापुर, गोडा जंक्शन, बरस्ती, गोरखपुर जंक्शन, करनालगंज जंक्शन, बगहा, नरकटियार्गंज जंक्शन, रक्सील जंक्शन, बैगूनिया, सीतामढी, जनकपुर रोड, दरभंगा जंक्शन, सरकारी जंक्शन, झंगारपुर, घोरझड़ीहा, निर्मली, सरायगढ़, सुपौल और गढ़ बरुआरी स्टेशन। |
| 05114 | आनन्द विहार (ट.) | 16:00 | छपरा | 14:00 | मुरादाबाद, बरेली, शाहजहांपुर, सीतापुर, गोडा जंक्शन, बरस्ती, खलीलाबाद वराखपुर जंक्शन, कानपुरपुर जंक्शन, बरेली, शाहजहांपुर, बुद्धगढ़, गोडा जंक्शन, बरस्ती, खलीलाबाद वराखपुर जंक्शन, कानपुरपुर जंक्शन, बरेली, शाहजहांपुर, बुद्धगढ़, गोडा जंक्शन, बरस्ती, खलीलाबाद वर |

