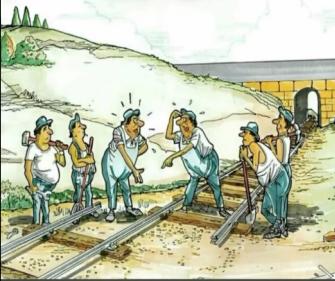


"TEAMWORK WITHOUT COORDINATION LEADS TO CONFUSION"
AFRICAN PROVERB



आदर्श अखबार

Adarsh Institute of Management and Science (AIMS)

Dhamnod, का विद्यार्थियों के लिए एक उत्कृष्ट प्रकाशन

1 October , 2025 No. 11

ZOHO



पद्मश्री श्री श्रीधर वेंकैट - संस्थापक zoho.com

आत्मनिर्भर भारत सशक्त भारत

अधर्म पर धर्म की विजय

विजयादशमी पर्व की हार्दिक शुभकामनाएं



मशरूम खेती पर कार्यशाला

मशरूम खेती पर कार्यशाला
एम्स महाविद्यालय, धामनोद के 18 विद्यार्थियों ने आईटीएस महाविद्यालय इंदौर के बायोटेक विभाग द्वारा मशरूम की खेती के लिए आयोजित एक दस दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला में सहायक प्राच्यायक श्री पंकज स्वर्णकार के नेतृत्व में भाग लिया। कार्यशाला के मुख्य अतिथि श्री नीलेश निवेदी ने अपने संबोधन में मशरूम पर आधारित Startup शुरू करने के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी दी। भोपाल की डॉ. अनीता तिवारी ने खाने योग्य (Edible) और विषेत्र (Poisonous) मशरूम के बारे में बताया। प्रतिभागियों के लिए मशरूम से बनने वाले विभिन्न उत्पाद जैसे विस्किट, अचार और पापड़ बनाने का प्रदर्शन भी किया गया। सभी विद्यार्थियों ने होलकर विज्ञान महाविद्यालय का भ्रमण भी किया।

कार्यशाला उपयोगी और ज्ञानवर्धक रही। सभी प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।



21 सिंतंबर की शाम प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने राष्ट्र के नाम एक संदेश में देश को आत्मनिर्भर बनाने के लिए स्वदेशी अपनाने का आव्हान किया। उन्होंने

देशवासियों से स्वदेशी वस्तुएं खरीदने और व्यापारियों से स्वदेशी वस्तुएं बेचने में गर्व का अनुभव करने का संदेश दिया।

इसके कुछ समय बाद केंद्रीय आईटी मंत्री श्री अश्विनी वैष्णव ने अपने एक कार्यक्रम में कहा कि वे डिजिटल कार्मों के लिए अब जोहो ZOHO पर शिफ्ट हो रहे हैं। उन्होंने भी देशवासियों से अपने कार्यों के लिए इस स्वदेशी जोहो प्लेटफार्म को अपनाने की अपील की। इन दो घटनाओं के बाद जोहो ZOHO सोशल मीडिया पर ट्रेंड करने लगा।

जोहो कॉरपोरेशन भारत में तेजी से विकसित होता एक स्टार्टअप है, यह सॉफ्टवेयर और सॉल्यूशन बनाती है। माइक्रोसॉफ्ट ऑफिस के सभी टूल्स जोहो पर उपलब्ध

ZOHO : माइक्रोसॉफ्ट और गूगल का स्वदेशी विकल्प।

हैंगर्ष 2021 में भारत सरकार ने इसके संस्थापक तमिलनाडु के श्री श्रीधर वैंकैब को पद्मश्री से सम्मानित किया। अमेरिका के साथ H1B वीजा विवाद के संदर्भ में श्री वैंकैब ने दो महत्वपूर्ण बातें कही हैं, पहली कि वे माइक्रोसॉफ्ट को हरा सकते हैं और दूसरे अमेरिका में रह रहे समस्त आईटी पेशेवर भारतीय घबराएं नहीं स्वदेश लौटे और 5 वर्षों में अपनी कड़ी मेहनत से वह एक सुनहरा भविष्य बना सकते हैं।

श्री वैंकैब आईआईटी मद्रास से इलेक्ट्रिक इंजीनियरिंग की डिग्री हासिल कर पीएचडी करने अमेरिका चले गए। अमेरिका में कुछ समय नौकरी के पश्चात वे वापस भारत आ गए। यहां तमिलनाडु के एक छोटे से स्थान तेनकासी से आपने अपनी कंपनी की शुरुआत की। आज इसका मुख्यालय चेन्नई में है। विश्व भर में उनके कार्यालय हैं जहां 18000 कर्मचारी कार्यरत हैं। पूरी दुनिया के श्रेष्ठतम ब्रांड्स ZOHO की सेवाएं लेते हैं। zoho.com पर पूरी जानकारी प्राप्त की जा सकती है। अमेजॉन, नेटफ्लिक्स, सिस्को, इबे, बिगबास्केट, मर्सिडीज बेंज, फोर्ड, हुंडई, रेनो, निसान, मित्सुबिसी, एलाइंस, सिटीबैंक, एचडीएफसी लाइफ, फिलिप्स, समसोनाइट, बॉश, अगोडा, एयरबीएनबी, मेकमायट्रिप

इस कंपनी के प्रमुख ग्राहकों में से हैं।

ZOHO, माइक्रोसॉफ्ट और गूगल के सभी उत्पादों का बेजोड़ विकल्प प्रस्तुत करती हैं। प्रधानमंत्री माननीय मोदी जी के स्वदेशी अपनाओं के आद्वान के बाद अब देशवासियों को ZOHO को पूर्णतः उपयोग में लाकर देश को आत्मनिर्भर बनाने का प्रयास करना होगा। ZOHO के कुछ विकल्प इस प्रकार हैं।

WhatsApp → Arattai

Microsoft word / Google docs → Zoho writer

Microsoft Excel → Zoho sheet

Microsoft Power Point → Zoho show

Gmail → Zoho Mail

Adobe sign → Zoho sign

Made in India. Made for the World.

130M+ Users Globally 150+ Countries Served

18K+ Employees Worldwide 29+ Years in Business

55+ Products

CRM Comprehensive CRM platform for customer-facing teams.

Mail Secure email service for teams of all sizes.

Books Powerful accounting platform for growing businesses.

People Organize, automate, and simplify your HR processes.

Desk Helpdesk software to deliver great customer support.

SIGN UP SIGN UP

घटनाक्रम

आदर्श अखबार // 2

विश्व :

* रूस के कामचटका में 7.8 तीव्रता का जोरदार भूकंप आया , जिसके बाद 5 आफ्टरशॉक महसूस किए गए जिनकी तीव्रता 5.8 मापी गई | इसके बाद सुनामी की चेतावनी जारी की गई | तट पर 30 से 62 सेंटीमीटर ऊँची लहरें देखी गईं |

* फ्रांस में बजट कटौती को लेकर बड़े पैमाने पर विरोध प्रदर्शन हो रहे | सरकारी आंकड़ों के मुताबिक , इन प्रदर्शनों में 5 लाख से ज्यादा लोग सड़कों पर उतरे , जबकि यूनियनों ने संख्या 10 लाख बताई है | पथरबाजी के बीच आंसू गैस का इस्तेमाल हुआ | पेरिस , लियोन , बोर्डो , नांतेस , मार्सेल , जैसे कई शहरों में प्रदर्शन हुए |

* अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने अफ़गानिस्तान को धमकी देते हुए कहा की अगर अफ़गानिस्तान बगारम एयरबेस को अमेरिका को वापस नहीं करता है , तो बहुत बुरा होगा |

देश :

* भारत में पहली बार ट्रेन से अग्नि-प्राइम मिसाइल का टेस्ट किया गया | रेल पर बने मोबाइल लॉन्चर सिस्टम के जरिए यह टेस्ट किया गया | यह कैनिस्टराइज्ड लॉन्चिंग सिस्टम से लॉन्च की गई | इसके लिए ट्रेन देश को विशेष रूप से डिजाइन किया गया | यह ट्रेन देश के हर उस कोने तक जा सकती है , जहां रेल लाइन मौजूद है |

* लद्दाख के सोशल एक्टिविस्ट सोनम वांगचुक को ओरेस्ट कर लिया गया | उन्हें राजस्थान के जोधपुर सेंट्रल जेल से जाया गया है | सरकार ने उन्हें लेह में दो दिन पहले हुई हिंसा का जिम्मेदार माना था | लेह में पूर्ण राज्य का दर्जा और छठी अनुसूची में शामिल करने की मांग को लेकर प्रदर्शन के दौरान हिंसा भड़की थी |

* सुप्रीम कोर्ट ने दिवाली से पहले दिल्ली-NCR में पटाखा बनाने की इजाजत दे दी | कोर्ट ने कहा कि जिन मैन्युफैक्चरर्स के पास ग्रीन पटाखे बनाने के लिए परमिट हैं सिर्फ वे ही पटाखा बना सकते हैं |

* कोलकाता में भारी बारिश से बाढ़ , रेलवे-मेट्रो सर्विस ठप | कोलकाता में 24 घंटों में लगभग 247.5 मिमी बारिश हुई | शहर की कई सड़कों पर 3 फीट तक पानी भर गया है | सड़कों पर खड़ी गाड़ियां आधी से ज्यादा डूब गई हैं |

प्रदेश :



मध्यप्रदेश का नया रोडमैप - 6 नए आर्थिक कॉरिडोर बनेंगे , मालवा-निमाड विकासपथ सबसे पहले बनेगा | मध्यप्रदेश में जल्द ही 6 नए आर्थिक कॉरिडोर पर काम शुरू होने जा रहा है इनकी कुल लंबाई 3368 किमी होंगी और इन पर लगभग 36,483 करोड़ रुपए खर्च किए जाएंगे | इन कॉरिडोर में नर्मदा प्रगतिपथ, विध्य एक्सप्रेसवे, मालवा-निमाड विकासपथ, अटल प्रगतिपथ, बुदेलखण्ड विकास पथ और मध्यभारत विकास पथ शामिल हैं | इनमें से दो भोपाल से और दो इसके आस-पास से गुजरेंगे | इनका फाइनल ड्राफ्ट तैयार हो चुका है और निर्माण कार्य लोक निर्माण विभाग, एनएचएआई और मप्र सड़क विकास निगम मिलकर करेंगे |

फाइनल प्लान के मुताबिक, इन कॉरिडोर के माध्यम से प्रदेश को लगभग बराबर 8 हिस्सों में बांटा जाएगा | इससे प्रदेश के करीब 55 जिले प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से इनसे जुड़ जाएंगे | सभी कॉरिडोर को वर्ष 2029 तक पूरा करने का लक्ष्य तय किया गया है |

इनमें अटल प्रगतिपथ सबसे छोटा (299 किमी) और सबसे महंगा (12,227 करोड़ रुपए) होगा | वहाँ, बुदेलखण्ड विकास पथ और मालवा-निमाड विकासपथ को सबसे पहले, दिसंबर 2026 तक पूरा किया जाएगा | विध्य एक्सप्रेसवे को सबसे आखिर में, दिसंबर 2029 तक पूरा करने की योजना है |

एशिया की पहली महिला रेल पायलट सुरेखा यादव हुई रिटायर



एशिया की पहली महिला रेल पायलट सुरेखा यादव का जन्म महाराष्ट्र में 2 सितंबर 1965 को हुआ था | टेक्निकल बैकग्राउंड और ट्रेनों को लेकर सुरेखा को बचपन से लगाव था | उन्होंने पायलट के लिए फॉर्म भर दिया | साल 1986 में उनकी लिखित परीक्षा हुई, जिस में पास होने के बाद इंटरव्यू भी किलयर कर लिया | बाद में सुरेखा कल्याण ट्रेनिंग स्कूल में सहायक चालक के तौर पर नियुक्त हुई | ट्रेनिंग पूरी होने के बाद 1989 में सुरेखा यादव नियमित सहायक ड्राइवर के पद पर प्रमोट हो गई | सुरेखा ने सबसे पहले मालगाड़ी के ड्राइवर के तौर पर कारियर की शुरुआत की | धीरे धीरे उनकी ड्राइविंग स्किल्स बेहतर होती गई | साल 2000 में मोटर महिला के पद पर उनका प्रमोशन हुआ | उसके बाद साल 2011 में सुरेखा एक्सप्रेस मेल की पायलट बनीं | इसी के साथ महिला दिवस के मौके पर सुरेखा यादव को एशिया की पहली महिला ट्रेन ड्राइवर होने का खिताब हासिल हुआ | सुरेखा ने सबसे खतरनाक रेलवे रूट माने जाने वाले पुणे के डेक्कन क्वीन से सीएसटी रूट पर ट्रेन ड्राइविंग की है |

खेल समाचार :



भारतीय महिला क्रिकेट टीम की स्टार ओपनर स्मृति मंधाना ने इतिहास रच दिया | दिल्ली की अरुण जेटली स्टेडियम में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ खेले गए बनडे मैच में उन्होंने सिर्फ 50 गेंदों में शतक जड़कर भारत की ओर से सबसे तेज़ शतक का रिकॉर्ड अपने नाम कर लिया | इस दौरान उन्होंने विराट कोहली का पुराना रिकॉर्ड तोड़ा , जिन्होंने 2013 में 52 गेंदों में शतक लगाया था | मंधाना ने कुल 63 गेंदों में 125 रन बनाए |

साथ ही ही महिला बनडे के इतिहास में ऐसी पहली खिलाड़ी हैं जिन्होंने दो अलग - अलग कैलेंडर ईयर में चार-चार शतक लगाए हैं |

80वीं संयुक्त राष्ट्र महासभा

80वीं संयुक्त राष्ट्र महासभा (UNGA) न्यूयॉर्क में आयोजित की गई। इसमें दुनिया के लगभग सभी देशों के राष्ट्राध्यक्ष और प्रतिनिधि शामिल हुए। भारत के ओर से विदेश मंत्री एस जयशंकर शामिल हुए।

इस बैठक में कई मुद्दों पर चर्चा हुई - गाजा और इजराइल संघर्ष, यूक्रेन और रूस युद्ध, ईरान परमाणु कार्यक्रम, जलवायु परिवर्तन और खाद्य संकट, आदि।

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने स्वयं को नोबेल प्राइज मिलने की बाद दोहराई, उन्होंने अपने पक्ष में यह बोला की उन्होंने 7 देशों के युद्ध रुकवाए हैं, जिसमें से भारत - पाकिस्तान युद्ध भी शामिल है। भारत ने अपने पुराने बयान को दोहराते हुए बताया कि हमारे आंतरिक मसलों में किसी भी तीसरे देश का कोई हस्तक्षेप नहीं हुआ है और न होगा।

जब अस्तित्व में आया संयुक्त राष्ट्र

स्नैप फ्रांसिस्को
पहला सार्वोत्तम

193
वर्तमान सदस्य देश

06
आधिकारिक भाषाएं
अंग्रेज़ी, फ्रेंच,
अरबी, स्पॉनियर,
चीनी और रुस

एंटोनियो गुटेडेस
वर्तमान मानासिंह

24 अक्टूबर 1945 के
दिन संयुक्त राष्ट्र की
स्थापना हुई थी।

प्रमुख अंग

जनरल असेक्युलरी,
सिक्योरिटी कोर्टेज़िल,
इकनॉमिक और सोशल
कार्यालय, ट्रस्टीशिप
कार्यालय, इंटरनेशनल
कोर्ट और जास्टिस,
सेक्रेटेशियट

प्रमुख गुह्ये

क्लाइंट चैंज़, केमोकेसी,
एफ्यूजी और अप्रवाली, वैश्विक
गुह्ये, वैश्विक स्वास्थ्य संकट,
आतंकवाद से बुकाबाला

इंदौर नवरात्रि 2025: दुनिया का सबसे बड़ा दुर्गा पंडाल, भक्तों में बढ़ेंगे 11 हजार स्वर्ण कलश

Navratri 2025 : इंदौर के बीआईपी परस्पर नगर में कृष्णगिरि पीठाधीश्वर पूज्यपाद जगतगुरु श्री श्री 1008 आचार्य वसंत विजयानंद गिरिजी महाराज द्वारा नवरात्र दुर्गा पंडाल बनाया गया है। इसमें करीब 300 करोड़ रुपए की लागत आई है। इस पूरे पंडाल की लागत करीब 300 करोड़ रुपए बताई जा रही है जिससे जुलाई माह से अब तक चार राज्यों के 500 से ज्यादा कलाकारों ने मिलकर बनाया है। पंडाल का द्वार ही करीब 425 फीट चौड़ा है जो इसकी भव्यता दर्शाता है। यहाँ 22 सिंतंबर से 2 अक्टूबर तक एक करोड़ कुमकुम पूजा और 30 हजार किलो औषधियों और 7 हजार लीटर धी से हवन किया जाएगा।

सभी 12 ज्योतिर्लिंगों की प्रतिकृति, पंडाल की खासियत

पंडाल के पास पहुंचते ही आपको एक विशाल द्वारा मिलता है इसके बाहर काफी बड़ा कलश है।

मां दुर्गा के दर्शन के लिए गुफा नुमा एक भव्य मंदिर बनाया गया है। पंडाल में सभी 12 ज्योतिर्लिंगों की प्रतिकृति बनी हुई है साथ ही चार धारों की प्रतिकृति भी मौजूद है। यहाँ भक्ति सभी के साथ दर्शन कर सकते हैं। साथ ही मां अहिल्याबाई, राजवाड़ा और खजराना, की प्रतिकृति भी बनाई गई है।

7000 लीटर धी से अनुष्ठान, औषधि से हवन

पूरे 9 दिन विशाल अनुष्ठान होंगे जिसमें 7000 लीटर धी से अनुष्ठान किया जाएगा जबकि हवन के लिए औषधीय का इस्तेमाल होगा। इस अवसर पर भक्तों को करीब 11000 स्वर्ण कलश भी बांटे जाने वाले हैं। पंडाल में ही 40 से अधिक हवन कुंड बनाए गए हैं जिसमें जजमान हवन करेंगे साथ ही रोजाना कथा भी होगी। बसंत विजयानंद गिरि महाराज देश के प्रसिद्ध संत हैं उन्हें जगतगुरु और राष्ट्र संत की उपाधि दी गई है। इससे पहले भी वो कई भव्य अनुष्ठान करा चुके हैं। अगर आप इस दुर्गा पंडाल में दर्शन करने आना चाहते हैं तो इंदौर पश्चिम में नर्मदा नगर चौराहा है के पास VIP परस्पर पहुंचते ही आपको यह पंडाल दिख जाएगा।

देश परिचय : इटली

भौगोलिक स्थिति : इटली दक्षिणी यूरोप में भूमध्य सागर में स्थित एक देश है। इसके उत्तर में स्विट्जरलैंड और ऑस्ट्रिया, उत्तर पूर्व में स्लोवेनिया, पश्चिमोत्तर में फ्रांस हैं।

राजधानी : रोम

भाषा : इतालवी (Italian)

मुद्रा : यूरो

जनसंख्या : लगभग 6 करोड़

धर्म : ईसाई (रोमन कैथोलिक) प्रमुख, प्रोटेस्टेंट ईसाई, मुस्लिम, यहूदी, हिन्दू आदि अल्पसंख्यक।

नदी :

* पो (po) नदी - इटली की सबसे लंबी नदी।

* टाइबर - रोम से होकर बहती है।

* आर्नो - फ्लोरेस और पीसा से होकर बहती है।

पर्यटन स्थल :

* रोम - कोलोसियम, वेटिकन सिटी।

* वेनिस (venice) - नहरें, गोंडोला राइट, सेंट मार्क बेसिलिका।

* मिलान (milan) - फैशन राजधानी, ला स्काला ओपेरा।



व्यक्तित्व : जीवन परिचय

शहीद - ए - आज्ञम भगत सिंह

जन्म : 28 सितंबर 1907 , बंगा गाँव , जिला लायलपुर , (अब पाकिस्तान)

पिता : किशन सिंह

माता : विद्यावती कौर

भगत सिंह ने लाहौर के नेशनल कॉलेज में पढ़ाई की , ये बहुत अध्ययन करते थे और मार्क्स , लेनिन , टॉलस्टोय जैसे विचारकों की किताबें पढ़ते थे ।

जलियाँवाला बाघ हत्याकांड (1919) से भगत सिंह बहुत आहत हुए और देश से बाहर निकालने का निश्चय किया ।

1926 में उन्होंने नौजवान भारत सभा की स्थापना की | इसका उद्देश्य युवाओं को ब्रिटिश साम्राज्यवाद के खिलाफ जागरूक करना ।

उन्होंने हिंदुस्तान सोशलिस्ट रिपब्लिकन एसोसिएशन (HSRA) जॉइन किया ।

1928 में लाला लाजपत राय की मौत का बदला लेने के लिए उन्होंने साथी राजगुरु और सुखदेव के साथ ब्रिटिश अधिकारी सांडर्स की हत्या की ।

8 अप्रैल 1929 को उन्होंने दिल्ली की केंद्रीय असेंबली में बम फेंका ।

यह बम एक साउंड बम था जिससे केवल तेज आवाज हुई , भगत सिंह ने कहा “बहरे कानों को सुनाने ” के लिए था | वे वही गिरफ्तार हो गए ।

साहित्यिक योगदान : ‘मैं नास्तिक हूँ’ , ‘जेल डायरी ’ , आदि ।

उनका प्रसिद्ध नारा था “इंकलाब जिंदाबाद” ।

लाहौर षड्यंत्र केस में भगत सिंह , राजगुरु और सुखदेव को फांसी की सज्जा दी गई ।

मात्र 23 वर्ष के आयु में देश के लिए सर्वोच्च बलिदान दिया ।

निधन : 23 मार्च 1931 , लाहौर जेल ।

हमारा संविधान -**लोकसभा बनाम राज्यसभा****लोकसभा****राज्यसभा**

- निचला सदन
- प्रत्यक्ष चुनाव
- 543 सदस्य
- कार्यकाल: 5 वर्ष
- न्यूनतम आयु: 25 वर्ष
- धन विधेयक व अविश्यास प्रस्ताव
- अध्यक्ष: लोकसभा अध्यक्ष

- उच्च सदन
- परोक्ष चुनाव + 12 नामित
- 250 सदस्य (238+12)
- कार्यकाल: स्थायी, हर 2 वर्ष में 1/3 सेवानिवृत्त
- न्यूनतम आयु: 30 वर्ष
- कानूनों की समीक्षा, अनूच्छेद 249 विशेष शक्ति
- अध्यक्ष: उपराष्ट्रपति

चुनाव	लोकसभा	राज्यसभा
प्रत्यक्ष	5 वर्ष	परोक्ष + नामित
सदस्य	543	250

इतिहास की खोज - मौर्योत्तर काल के राजवंश

राजवंश	सन	संस्थापक	क्षेत्र	राजधानी
शुंग वंश	185 - 73 ई. पू.	पुष्यमित्र सुंग	मगध , मध्य भारत	पाटलिपुत्र
कण्व वंश	73 - 28 ई.पू.	वासुदेव कण्व	मगध , मध्य भारत	पाटलिपुत्र
यवन (indo greek)	180 ई.पू. – 10 ई.	डिमिट्रीयस प्रथम	गंधार , पंजाब	तक्षशिला
शक (indo scythians)	1 ई.पू. - 4 शताब्दी ई.	मोगा / मोयस (maues)	मालवा, काठियावाड़ , मथुरा	उज्जैन और मथुरा
पहलव (Parthians)	1 शताब्दी ई.	गौडोफर्नेस	गंधार , पंजाब	तक्षशिला
कुषाण वंश	1 ई. - 3 शताब्दी ई.	कुजुल कडफिसेस	गंधार , मथुरा	पेशावर और मथुरा
सातवाहन वंश	1 ई.पू. - 3 ई.	सिमुक	महाराष्ट्र , आंध्र प्रदेश	प्रतिष्ठान

हमारे पर्व

नवरात्रि के नौ दिनों में माता दुर्गा के नौ अलग-अलग रूपों की पूजा की जाती हैं, जिन्हें नवदुर्गा कहा जाता है। नवरात्रि का पर्व माँ दुर्गा के नौ रूपों की आराधना का पर्व है। प्रत्येक दिन को एक विशेष देवी के रूप में समर्पित किया जाता है। इन नौ दिनों में माता दुर्गा के नौ शक्तिशाली रूपों की पूजा होती है।

1. शैलपुत्री:

माता पार्वती का पहला रूप है। कथा - ऐसा माना जाता है कि पार्वती, दक्ष प्रजापति की पुत्री सती थीं। अपने पति भगवान शिव के अपमान के कारण उन्होंने अग्नि में अपने प्राण त्याग दिए थे। अगले जन्म में वे हिमालय की पुत्री के रूप में जन्मी और उनका नाम पड़ा शैलपुत्री।

महत्व: शैलपुत्री की पूजा से हमें मन, शरीर, और आत्मा की शुद्धता प्राप्त होती है।

2. ब्रह्मचारिणी:

माता पार्वती का दूसरा रूप है। कथा - दूसरे दिन का नाम ब्रह्मचारिणी है। शैलपुत्री के रूप में जन्म लेने के बाद, पार्वती जी ने भगवान शिव को पाने के लिए गहरी तपस्या कर, शिव जी को प्रसन्न कर लिया। उनकी इस साधना और तपस्या के कारण उन्हें ब्रह्मचारिणी कहा गया।

महत्व: ब्रह्मचारिणी की पूजा हमें साहस, शक्ति और दृढ़ता प्रदान करती है।

3. चंद्रघंटा:

माता पार्वती का तीसरा रूप है। कथा - पार्वती जी का जब भगवान शिव से विवाह हुआ, तो उनके माथे पर चंद्र के आकार की एक घंटा

जैसी आकृति उत्पन्न हुई, जिससे उन्हें चंद्रघंटा के नाम से जाना गया। यह रूप उनके सौम्य और शांत रूप के विपरीत एक युद्ध देवी का है।

महत्व: चंद्रघंटा की पूजा से हमें कष्टों और बाधाओं से मुक्ति मिलती है।

4. कुष्मांडा:

माता पार्वती का चौथा रूप, जो सृष्टि की आदिस्वरूप है। कथा - ऐसा कहा जाता है कि देवी पार्वती जी ने अपने दिव्य हास्य से ब्रह्मांड का निर्माण किया था। उनके इस रूप को कुष्मांडा कहा गया, जिसका अर्थ है कुम्हड़े की तरह फैलने वाली।

महत्व: कुष्मांडा की पूजा हमें जीवन में ऊर्जा और स्वास्थ्य प्रदान करती है।

5. स्कंदमाता:

माता पार्वती का पांचवां रूप है। कथा - स्कंदमाता वह रूप है जिसमें पार्वती अपने पुत्र कार्तिकेय, जिन्हें स्कंद भी कहा जाता है, की माता बनी। इस रूप में माता अपने पुत्र स्कंद को गोद में लेकर सिंह पर सवार होती है। कार्तिकेय युद्ध के देवता माने जाते हैं, और उनकी माता के रूप में पार्वती जी का यह स्वरूप स्कंदमाता कहलाता है।

महत्व: स्कंदमाता की पूजा से हमें सुख, शांति और समृद्धि की प्राप्ति होती है।

6. कात्यायनी:

माता पार्वती का छठा रूप है। कथा - कात्यायनी देवी का यह रूप ऋषि कात्यायन की तपस्या से प्रसन्न होकर उनके घर पुत्री के रूप में जन्म

लेने से जुड़ा है। माता का यह रूप बहुत ही शक्तिशाली है।

महत्व - कात्यायनी की पूजा से हमें शत्रुओं पर विजय और संकटों से मुक्ति मिलती है।

7. कालरात्रि:

माता पार्वती का सातवां रूप है। कथा - अंधकार और अज्ञान को नाश करने वाला है। इस रूप में माता का वर्ण गहरा है और वह शव पर सवार होती है।

महत्व - कालरात्रि की पूजा से हमें सभी प्रकार के भय से मुक्ति मिलती है।

8. महागौरी:

माता पार्वती का आठवां रूप है। कथा - कठिन तपस्या के कारण माता पार्वती का शरीर काला पड़ गया था। उनकी तपस्या से प्रसन्न होकर भगवान शिव ने उन्हें गंगा जल में स्नान कराया, जिससे वे अत्यंत गौर वर्ण की हो गईं और उनका नाम महागौरी पड़ा।

महत्व - महागौरी की पूजा से हमारे पापों का नाश होता है और हमें निर्मलता प्राप्त होती है।

9. सिद्धिदात्री:

माता पार्वती का नौवां रूप है। कथा - इस रूप में पार्वती जी को भगवान शिव के साथ देखा जाता है और उनकी पूजा से सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं। यह रूप सम्पूर्णता का प्रतीक है, जो हर भक्त को आठों सिद्धियाँ प्रदान करने की क्षमता रखता है।

महत्व - सिद्धिदात्री की पूजा से हमें आध्यात्मिक उन्नति और जीवन में सफलता मिलती है।

विटामिन

जल में घुलनशील विटामिन

- विटामिन - B
- विटामिन - C

वसा में घुलनशील विटामिन

- विटामिन - A
- विटामिन - D
- विटामिन - E
- विटामिन - K

विटामिन - A

- रासायनिक नाम कमी से होने वाला रोग
- रेटिनोल (Retinol)
- रस्तींधी, जोरोफेलिमिया, कोर्नीयल अस्सर
- गाजर, पालक, शकरकंद, टमाटर, हरी पचेवार सब्जियाँ, पपीता,
- प्रमुख स्रोत

विटामिन - C

- रासायनिक नाम कमी से होने वाला रोग
- एस्कोर्बिक एसिड
- स्कर्की (Scurvy)
- आंवला, संतरा, नींबू टमाटर, शिमला मिर्च, ब्रॉकोली
- प्रमुख स्रोत

विटामिन - D

- रासायनिक नाम कमी से होने वाला रोग
- कैल्स्वाइफरॉल
- रिकेट्स, ऑस्टोमलैशिया, ऑस्टोरोरोसिस
- सूर्य का प्रकाश, मछली का तेल, अंडे की जर्दी, दूध, मशरूम
- प्रमुख स्रोत

खोजकर्ता - फंक



विटामिन - E

- रासायनिक नाम कमी से होने वाला रोग
- टोकोफेरॉल
- मांसपेशियों की कमज़ोरी, प्रजनन समस्या, एनीमिया
- गेहूं का अंकुरित दाना, बादाम, सूरजमुखी तेल, पालक, अंडा
- प्रमुख स्रोत

आप भी लिखिए

आदर्श अखबार अपने समस्त पाठकों से सामान्य ज्ञान, समसामयिक लेख, इतिहास, कला-संस्कृति, वैज्ञानिक तथ्य, राष्ट्रीय-अंतर्राष्ट्रीय, प्रादेशिक घटनाक्रम तथा रचनात्मक लेखों को प्रकाशन हेतु आमंत्रित करता है। आप अपनी रचनाएं aimsadar-shakhbar@gmail.com पर मेल कर सकते हैं।

संपादन सहयोग :

Patron - Dr. R. K. Patidar - Director, AIMS

Prof. Yashpal Vyas - Principal, AIMS

Asst. Prof. Priyanka Tiwari - Dept. of History

Asst. Prof. Neha Verma - Dept. of Botany

Asst. Prof. Sheetal Rathod - Dept. of Commerce .

Asst. Prof. Alkesh Thakur - Dept. of Arts .