हिन्दी पाक्षिक

सेमन्या कणवघाटी

RNI No.: UTTHIN/2013/54659

वर्ष-12 अंक-16 हरिद्वार, मंगलवार ,01 जुलाई, 2025 मूल्य-दो रूपया मात्र पृष्ठ-8

उत्तराखंड को 'खेलभूमि' बनाने का संकल्प

मुख्यमंत्री धामी ने अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक दिवस पर खिलाड़ियों को किया सम्मानित

देहरादून ,संवाददाता। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने सोमवार को अंतराष्ट्रीय ओलंपिक दिवस के अवसर पर देहरादून के परेड ग्राउंड में आयोजित कार्यक्रम में हिस्सा लिया। इस मौके पर उन्होंने अंतर्राष्ट्रीय और राष्ट्रीय स्तर पर पदक जीतने वाले खिलाड़ियों को सम्मानित किया और उन्हें खेल भावना की शपथ दिलाई। मुख्यमंत्री ने कहा कि यह दिन खेल भावना, एकता और शांति के मूल्यों को समर्पित है, और ओलंपिक सिर्फ प्रतिस्पर्धा नहीं बल्कि समर्पण, साधना और राष्ट्रीय गौरव का प्रतीक हैं।

खेलों में भारत का बढ़ता कद और उत्तराखंड की प्रतिबद्धता

मुख्यमंत्री धामी ने इस बात पर जोर दिया कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में देश में खेलों को बढ़ावा देने के लिए बड़े पैमाने पर काम हुआ है। उन्होंने कहा, "भारत अब खेलों में केवल भागीदार नहीं, बल्कि विजेता के रूप में उभर रहा है।" उन्होंने 2023 के एशियाई खेलों का उदाहरण दिया, जहां भारत ने 107 पदकों के साथ अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया। साथ ही, 2020 ओलंपिक के लिए 126

भारतीय खिलाड़ियों का क्वालीफाई करना देश में खेल पारिस्थितिकी तंत्र की मजबूती को दर्शाता है। मुख्यमंत्री ने उत्तराखंड को 'खेलभूमि' के रूप में विकसित करने की राज्य सरकार की प्रतिबद्धता दोहराई। उन्होंने बताया कि हाल ही में आयोजित 38वें राष्ट्रीय खेलों में उत्तराखंड के खिलाड़ियों ने 103 पदक जीतकर राज्य को गौरवान्वित किया है। राज्य में खेल सुविधाओं के विकास की दिशा में तेजी से काम चल रहा है, जिसमें आठ प्रमुख शहरों में 23 खेल अकादमियों, हल्द्वानी में खेल विश्वविद्यालय और लोहाघाट में महिला स्पोर्ट्स कॉलेज की स्थापना शामिल है।

खिलाड़ियों को प्रोत्साहन: नीतियां और योजनाएं

मुख्यमंत्री ने राज्य की खेल नीति के तहत खिलाड़ियों को मिल रहे प्रोत्साहनों पर प्रकाश डाला। इसमें पदक विजेता खिलाड़ियों को आउट ऑफ टर्न सरकारी नौकरी, खेल भत्ता, तथा उत्तराखंड खेल रत्न और हिमालय खेल रत्न पुरस्कार जैसी योजनाएं शामिल हैं। उन्होंने बताया कि राजकीय सेवाओं में खिलाड़ियों के लिए 4 प्रतिशत खेल कोटा लागू किया गया है। इसके अतिरिक्त, मुख्यमंत्री उदीयमान खिलाड़ी उन्नयन योजना के अंतर्गत 3900 और मुख्यमंत्री प्रोत्साहन योजना के अंतर्गत 2155 खिलाड़ियों को डीबीटी के माध्यम से प्रोत्साहन राशि हस्तांतरित की जा रही है।

खेल मंत्री श्रीमती रेखा आर्या ने मुख्यमंत्री धामी के नेतृत्व की सराहना करते हुए कहा कि नई खेल नीति में खिलाड़ियों की सुविधाओं को ध्यान में रखते हुए कई महत्वपूर्ण प्रावधान किए गए हैं। उन्होंने राज्य में खेल इन्फ्रास्ट्रक्चर के तेजी से विकास और 38वें राष्ट्रीय खेलों की सफल मेजबानी का भी उल्लेख किया। इस अवसर पर विशेष प्रमुख सचिव खेल श्री अमित सिन्हा, अपर निदेशक खेल श्री अजय अग्रवाल और खेल विभाग के अन्य अधिकारी भी उपस्थित थे।

हरिद्वार में चेतावनी निशान के करीब पहुंची गंगा, घाट खाली कराए

हरिद्वार,संवाददाता। भीमगोड़ा बैराज पर रविवार को गंगा का जलस्तर 292.90 मीटर रिकॉर्ड हुआ। इस दौरान गंगा चेतावनी निशान से मात्र 10 सेंटीमीटर नीचे बही। करीब दो घंटे तक गंगा चेतावनी निशान के आसपास बहती रही। दिन में गंगा का जलस्तर बढ़ने के बाद प्रशासन और पुलिस अलर्ट पर रहे। ऋषिकेश के पशुलोक बैराज से गंगा में करीब डेढ़ लाख क्यूसेक पानी की फ्लशिंग की गई थी। वहीं, गंगनहर में सिल्ट की मात्रा बढ़ने के बाद गंगनहर को बंद किया गया है। रविवार को भीमगोड़ा बैराज पर सुबह के समय गंगा का जलस्तर बढ़ा गया। सूचना के बाद जिलाधिकारी मयूर दीक्षित और एसएसपी प्रमेंद्र सिंह डोबाल ने बाढ़ चौकियों को अलर्ट रहने के निर्देश दिए। साथ ही गंगा के किनारे रहने वालों लोगों से सुरक्षित स्थान पर जाने का आग्रह किया। गंगा में स्नान करने वाले लोगों को भी गंगा का जलस्तर बढ़ने की चेतावनी दी गई। वहीं डीएम ने सभी संबंधित अधिकारियों को अलर्ट पर रहने के निर्देश दिए। दिन में कई दफा डीएम ने गंगा के जलस्तर की जानकारी यूपी सिंचाई विभाग के अधिकारियों से ली। गंगा के तटीय इलाकों में बसे गांवों को अलर्ट में रखा गया है। बता दें कि भीमगोड़ा बैराज पर गंगा का चेतावनी निशान 293 मीटर है। रविवार को सुबह 11 बजे गंगा 292.90 मीटर पर बही। जो चेतावनी निशान से महज 10 सेंटीमीटर नीचे रहा। अधिशासी अभियंता विकास त्यागी ने बताया कि सुबह गंगा का जलस्तर चेतावनी निशान के करीब पहुंच गया। बताया कि गंगा का चेतावनी निशान 293 मीटर और खतरे का निशान 294 मीटर पर है।

डेढ़ लाख क्यूसेक पानी किया डिस्चार्ज

बैराज के जेई हरीश कुमार ने बताया कि सामान्य समय में बैराज से एक लाख से एक लाख 25 हजार क्यूसेक पानी का डिस्चार्ज लेवल होता है। लेकिन जलस्तर बढ़ने के बाद रविवार को डिस्चार्ज लेवल डेढ़ लाख क्यूसेक रहा। बताया कि भीमगोड़ा बैराज की क्षमता छह लाख क्यूसेक पानी से अधिक है। गंगनहर को बंद किया गया हरिद्वार(आरएनएस)। जई गंगनहर दिनेश कुमार ने बताया कि दोपहर 03 बजे गंगनहर में सिल्ट की मात्रा 7950 पीपीएम रिकॉर्ड हुई। सिल्ट की मात्रा बढ़ने के बाद गंगनहर में पानी की निकासी बंद कर दी गई है। सिल्ट की गणना पीपीएम में होती है। नहर में सिल्ट की मात्रा घट कर 05 हजार पीपीएम पहुंचने पर गंगनहर को दोबारा खोल दिया जाएगा। इस दौरान हरकी पैड़ी पर श्रद्धालुओं के लिए पर्याप्त जल मौजूद रहा। लिंक चैनल बंद होने पर भी भागीरथी बिंदु से हरकी पैड़ी जल पहुंचता रहेगा।

घाटों से दूर रहने की अपील की श्यामपुर। गंगा जलस्तर बढ़ने के बाद प्रशासन और पुलिस ने आर्य नगर, श्यामपुर और कांगड़ी के ग्रामीणों से गंगा घाटों से दूरी बनाए रखने की अपील की है। बाढ़ चौकी पर तैनात आपदा मित्र ललित, शुभम और अमित ने बताया कि लाउडस्पीकरों के माध्यम से लोगों को सचेत किया जा रहा है।

पत्थर और पेड़ गिरने से प्राचीन शिवलिंग क्षतिग्रस्त

हरिद्वार ,संवाददाता। उत्तराखंड में मॉनसूनी बारिश ने अपना कहर दिखाना शुरू कर दिया है। सोमवार सुबह पहाड़ से पेड़ और पत्थर गिर जाने से भीमगोड़ा के प्राचीन कुंड में स्थित शिवलिंग क्षतिग्रस्त हो गया।

हरिद्वार में स्थित प्राचीन भीमगोड़ा कुंड पर बने मंदिर के पुजारी रत्न लाल ने बताया कि सुबह अचानक पहाड़ के ऊपर से पत्थर और पेड़ गिरे, जिससे मंदिर के भवन को नुकसान पहुंचा। इस वजह से कुंड में मौजूद प्राचीन शिवलिंग भी क्षतिग्रस्त हो गया।

हरकी पैड़ी के नजदीक स्थित भीमगोड़ा टैंक हरिद्वार का एक मुख्य पर्यटक आकर्षण है। इस कुंड के पास प्राचीन भीमगोड़ा कुंड मंदिर है। कहते हैं कि यहां पर पांडवों ने एक रुद्राक्ष रखकर ध्यान किया था और उस रुद्राक्ष में से 11 शिवलिंग निकले थे। इसे गुप्त गंगा भी कहा जाता है। हरिद्वार में भीमगोड़ा कुंड इसे इसलिए कहते हैं कि जब पांडव स्वर्ग जा रहे थे, जब यहीं पर भीम ने श्रीकृष्ण के कहने पर अपना घुटना भूमि पर मार दिया था, जिससे यह कुंड निर्मित हो गया था। यह भी कहा जाता है कि द्रौपदी का प्यास लगी थी तो यही पर भीम ने अपना घुटना मारकर पानी निकाल दिया था।

सम्पादकीय

हवाई यात्रा पर गंभीर प्रश्नचिह्न

हाल ही में अहमदाबाद में हुई हवाई दुर्घटना ने हमारे दिलों को झकझोर दिया है और हवाई यात्रा की सुरक्षा पर गंभीर प्रश्नचिह्न लगा दिए हैं। इस अत्यंत दुखद घटना में जान गंवाने वाले लोगों के प्रति प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने बिल्कुल सही कहा कि संवेदना व्यक्त करने के लिए उनके पास शब्द नहीं है। केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह ने भी गुरुवार की रात को लगभग यही बात कही। दरअसल,अब समय आ गया है कि हम इन हादसों के मूल कारणों का गहन विश्लेषण करें और भविष्य में ऐसी त्रासदियों को रोकने के लिए ठोस कदम उठाएं। दरअसल मानवीय चूक अक्सर विमान दुर्घटनाओं का एक प्रमुख कारण होता है। इसमें पायलटों की थकान, अपर्याप्त प्रशिक्षण, गलत निर्णय लेना, या वायु यातायात नियंत्रण की त्रुटियां शामिल हो सकती हैं। दबाव में गलतियां होने की संभावना बढ़ जाती है, खासकर जब पायलटों को अचानक या अप्रत्याशित परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। विमानों में यांत्रिक विफलताएं या प्रणाली (सिस्टम) की खराबी भी दुर्घटनाओं का कारण बन सकती है। इसमें इंजन का खराब होना, लैंडिंग गियर की समस्या, या विमान के विमानन इलेक्ट्रॉनिक चैनल में खराबी शामिल हो सकती है। नियमित रखरखाव की कमी या घटिया पुर्जों का उपयोग भी इस जोखिम को बढ़ा सकता है। अत्यधिक खराब मौसम की स्थिति, जैसे भारी बारिश, घना कोहरा, तेज़ हवाएँ, या बिजली गिरने से भी विमान का नियंत्रण खो सकता है, जिससे दुर्घटना हो सकती है। मौसम पूर्वानुमान की गलत व्याख्या या जोखिम भरे मौसम में उड़ान भरने का निर्णय भी घातक साबित हो सकता है। गलत निर्देश, संचार में कमी, या हवाई क्षेत्र के अनुचित प्रबंधन से भी विमानों के बीच टकराव या अन्य दुर्घटनाएं हो सकती हैं। पायलटों के लिए कठोर और नियमित प्रशिक्षण अनिवार्य है, जिसमें आपातकालीन प्रक्रियाओं और दबाव में निर्णय लेने का अभ्यास शामिल हो। उनकी थकान को कम करने के लिए पर्याप्त आराम के घंटे और मानसिक स्वास्थ्य सहायता भी महत्वपूर्ण है। विमानों का नियमित और व्यापक रखरखाव सुनिश्चित किया जाना चाहिए। प्रत्येक उड़ान से पहले और बाद में गहन जांच होनी चाहिए, और किसी भी संदिग्ध हिस्से को तुरंत बदला जाना चाहिए। गुणवत्ता नियंत्रण पर कोई समझौता नहीं होना चाहिए। बेहतर और अधिक सटीक मौसम पूर्वानुमान प्रणालियां विकसित की जानी चाहिए, और पायलटों को वास्तविक समय में अद्यतन जानकारी प्रदान की जानी चाहिए। खराब मौसम में उड़ान भरने के लिए सख्त नियमों का पालन किया जाना चाहिए।एटीसी प्रणालियों का आधुनिकीकरण किया जाना चाहिए और कर्मियों को नवीनतम तकनीकों और आपातकालीन प्रबंधन प्रक्रियाओं में प्रशिक्षित किया जाना चाहिए। संचार में स्पष्टता और त्रुटिहीन समन्वय सुनिश्चित किया जाना चाहिए। विमानन इलेक्ट्रॉनिक्स और सुरक्षा प्रणालियों का उपयोग बढ़ाना चाहिए, जो पायलटों को खतरों की प्रारंभिक चेतावनी दे सकें और आपातकालीन स्थितियों में सहायता कर सकें।

रैंकिंग में पश्चिम बंगाल पिछड़ा

भारत के बड़े राज्यों के लिए जारी वर्ष 2025 की नई रैंकिंग में महाराष्ट्र का पहले स्थान और पश्चिम बंगाल का 13वें स्थान पर रहना बहुत अखरने वाली बात नहीं है। चिंता की बात यह है कि पश्चिम बंगाल में अगले वर्ष विधानसभा चुनाव हैं। रैंकिंग में पिछड़ना राज्य में सत्तारूढ़ टीएमसी की छवि खराब कर सकता है। क्रेडिट रेटिंग एजेंसी केअरएज के अनुसार बड़े राज्यों में महाराष्ट्र शीर्ष पर रहा जबकि गुजरात को दूसरा, कर्नाटक को तीसरा, तेलंगाना को चौथा और तमिलनाडु को पांचवां स्थान मिला। एजेंसी रैंकिंग का निर्धारण सात प्रमुखबिंदुओं के आधार पर करती है। इनमें आर्थिक, राजकोषीय, बुनियादी ढांचा, वित्तीय विकास, सामाजिक, शासन और पर्यावरण के पहलुओं पर राज्यों के कामकाज को परखा जाता है। केअरएज के अनुसार राज्यों की समग्र रैंकिंग में महाराष्ट्र 56.5 अंकों के समग्र सूचकांक के साथ शीर्ष पर रहा, जबकि पश्चिम बंगाल कुल 17 बड़े राज्यों में 38.9 अंक के साथ 13वें स्थान पर रहा। रिपोर्ट में कहा गया है कि बिहार 34.8 के समग्र सूचकांक के साथ 17वें स्थान पर रहा जो झारखंड और मध्य प्रदेश से थोड़ा पीछे है। रिपोर्ट के मुताबिक, दक्षिणी राज्यों कर्नाटक, तेलंगाना और तमिलनाडु ने आर्थिक, वित्तीय विकास, पर्यावरण और शासन मापदंडों पर अच्छा प्रदर्शन किया। वहीं छोटे, पहाड़ी और पूर्वोत्तर राज्यों से गोवा वित्तीय विकास, बुनियादी ढांचे, सामाजिक, आर्थिक एवं राजकोषीय मापदंडों में अच्छे अंक के साथ सबसे आगे रहा। बुनियादी ढांचे के मोर्चे पर पश्चिम बंगाल बड़े राज्यों की श्रेणी में आठवें स्थान पर रहा जबकि पंजाब शीर्ष पर और उसके बाद हरियाणा और तेलंगाना रहे। यह रैंकिंग राज्यों के स्तर पर कुछ राज्यों को आगे दिखाती है तो कई सवाल खड़े भी करती है। इसमें गोवा जैसे छोटे, पहाड़ी और पूर्वोत्तर के राज्यों तक का जिक्र है लेकिन बड़े राज्यों में उत्तर प्रदेश, राजस्थान, हिमाचल प्रदेश, जम्मू कश्मीर, उत्तराखंड और दिल्ली, उड़ीसा, छत्तीसगढ़,और आंध्र प्रदेश व केरल का कोई खास जिक्र नहीं है। क्या इन राज्यों में महत्त्व के काम नहीं हो रहे। क्या कारण है कि इन सभी राज्यों के काम रेटिंग एजेंसियों की नजर में नहीं आ पा रहे। हाल के वर्षों में रेटिंग एजेंसियों और सर्वे एजेंसियों की बाढ़ सी आ गई है। पश्चिम बंगाल सहित कई राज्यों को जबरदस्त कार्य करके दिखाने की जरूरत है।

वैश्विक स्पेस एक्सप्लोरेशन में बड़ा कदम है-मिशन एक्सिओम-4

सुनील कुमार महला

अंतरिक्ष के क्षेत्र में भारत निरंतर अपने झंडे गाड़ रहा है। उल्लेखनीय है कि हाल ही में एक्सिओम स्पेस द्वारा संचालित वाणिज्यिक मिशन एक्सिओम-4 के जरिये भारतीय अंतरिक्ष यात्री शुभांशु शुक्ला का अंतरराष्ट्रीय स्पेस स्टेशन (आईएसएस) पर पहुंचना भारत के नागरिक अंतरिक्ष कार्यक्रम के लिए संभावनाओं का एक नया द्वार है। कितनी बड़ी बात है कि शुभांशु दुनिया के 634वें अंतरिक्ष यात्री बनें हैं।सच तो यह है कि शुभांशु शुक्ला की यह उपलब्धि भारत के अंतरिक्ष कार्यक्रम के लिए मील का पत्थर है। वास्तव में, यहां यह कहना ग़लत नहीं होगा कि भारत निरंतर अंतरिक्ष के क्षेत्र में अपनी तकनीकी प्रगति, मेहनत और लगन का प्रमाण पूरे विश्व को दे रहा है और भारत ने विश्व के समक्ष यह साबित कर दिया है कि भारत अंतरिक्ष के क्षेत्र में धीरे- धीरे सिरमौर बनने के कगार पर है। सच तो यह है कि आने वाले समय में भारत अंतरिक्ष के क्षेत्र में एक नई शक्ति बनकर उभरेगा जहां वह विश्व के अन्य देशों का नेतृत्व करता दिखेगा। पाठकों को बताता चलूं कि हाल ही में एक्सिओम-4 के जरिए भारत ने संपूर्ण विश्व को एक नया संदेश दिया है। गौरतलब है कि शुभांशु शुक्ला और चालक दल को लेकर एक्सिओम-4 मिशन 25 जून को कैनेडी स्पेस सेंटर से सफलतापूर्वक लॉन्च किया गया। गौरतलब है कि इस मिशन में एक्सिओम स्पेस द्वारा संचालित स्पेसएक्स फाल्कन 9 रॉकेट का उपयोग किया गया है। इसरो, निजी क्षेत्र और वैश्विक सहयोग के समन्वय से भारत ने अंतरिक्ष के क्षेत्र में अपनी वैज्ञानिक क्षमताओं को साबित करते हुए भारत को एक नई पहचान दिलाई है। गौरतलब है कि अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा और भारत के इसरो के बीच हुए समझौते के तहत भारतीय वायुसेना के ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला को इस मिशन के लिए चुना गया, जो अंतरिक्ष में जाने वाले दूसरे भारतीय हैं। दूसरे शब्दों में कहें तो शुभांशु आइएसएस की यात्रा करने वाले पहले भारतीय है। पाठक जानते होंगे कि 41 साल पहले वर्ष 1984 में राकेश शर्मा ने तत्कालीन सोवियत संघ के यान(सोयूज) से अंतरिक्ष की यात्रा की थी। ग्रुप कैप्टन शुभांशु ने अंतरिक्ष से नमस्कार किया और इस प्रकार से उन्होंने नया इतिहास रच दिया।शुभ्रांशु अंतरराष्ट्रीय स्पेस स्टेशन में कदम रखने वाले पहले भारतीय हैं। उपलब्ध जानकारी के अनुसार अंतरिक्ष में 60 प्रयोग किए जाएंगे, जिनमें से 12 में कैप्टन शुभांशु शामिल होंगे, निश्चित ही यह भारत के लिए एक बड़ी उपलब्धि होगी। वैसे शुक्ला भारत द्वारा संचालित सात प्रयोग करेंगे, जिनमें बीज, शैवाल और सूक्ष्मगुरुत्व में मानव शरीरक्रिया विज्ञान पर कार्य शामिल है। गौरतलब है कि भारतीय अंतरिक्ष यात्री ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला और तीन अन्य साथियों को लेकर रवाना हुआ अंतरिक्ष यान(एक्सिओम-4) 28 घंटे के सफर के बाद 4.02 बजे आइएसएस से जुड़ा। डॉकिंग की प्रक्रिया 4.16 बजे तक पूरी हुई। आइएसएस का हैच खोलने की प्रक्रिया में पौने 2 घंटे लगे और गुरूवार 26 जून 2025 को 6 बजे चारों अंतरिक्ष यात्री स्पेस स्टेशन में पहुंच गए। मीडिया रिपोर्ट्स बतातीं हैं कि कैप्टन शुक्ला के साथ मिशन कमांडर पेगी व्हिटसन (अमरीका), मिशन विशेषज्ञ तिबोर कापू (हंगरी) और पोलैंड के स्लावोज उज्नानस्की विज्मिव्सकी भी आइएसएस पहुंचे हैं। इन चारों एस्ट्रोनॉट के स्पेस स्टेशन पर पहुंचते ही वहां मौजूद अंतरिक्ष यात्रियों ने उनका गले लगाकर स्वागत किया और वेलकम ड्रिंक दिया।

शुभांशु ने जब अंतरिक्ष से संदेश दिया कि- बच्चे की तरह स्टेप लेना सीख रहा हूं...। उन्होंने अपने संदेश में कहा- नमस्ते... फ्रॉम स्पेस ! मैं अपने साथी अंतरिक्ष यात्रियों के साथ यहां आकर बहुत उत्साहित हूं। सच कहूं तो, जब में कल लॉन्चपैड पर कैप्सूल में बैठा था। 30 दिन के क्वारंटाइन के बाद, मैं बस यही चाहता था कि अब चल पड़े। लेकिन जब यात्रा शुरू हुई, तो ऐसा लगा जैसे आपको सीट में पीछे धकेला जा रहा हो। यह एक अद्भुत राइड थी.. और फिर सब कुछ शांत हो गया। आपने बेल्ट खोली और आप वैक्यूम की शांति में तैर रहे थे। कहना ग़लत नहीं होगा कि उनका यह संदेश जानकर 140 करोड़ से अधिक देशवासियों की बांछें खिल उठी। उपलब्ध जानकारी के अनुसार वे 14 दिनों तक अंतरिक्ष में रहेंगे, जैसा कि उन्होंने यह बात कही है कि , अगले 14 दिन विज्ञान और अनुसंधान को आगे बढ़ाने में अद्भुत होंगे। बहरहाल, पाठकों को जानकारी देना चाहूंगा कि राकेश शर्मा के अलावा अभी तक भारतीय मूल के अंतरिक्ष यात्रियों की यदि हम बात करें तो इनमें कल्पना चावला, सुनीता विलियम्स शामिल रहीं हैं। पाठकों को बताता चलूं कि कल्पना चावला अंतरिक्ष में जाने वाली प्रथम भारतीय अमरीकी महिला (वर्ष 1997 और वर्ष 2003 में की अंतरिक्ष यात्रा) तथा सुनीता विलियम्स आइएसएस अभियान में हिस्सा लेने वाली भारतीय मूल की यात्री (वर्ष 2006, 2012 और वर्ष 2024 में यात्रा) रहीं हैं। बहरहाल, कहना ग़लत नहीं होगा कि एक्सिओम स्पेस द्वारा संचालित इस चौथे मिशन में भारत की भागीदारी यह दर्शाती है कि भारत अब केवल लॉन्च वाहन या सैटेलाइट निर्माण तक सीमित नहीं रहा है, बल्कि अंतरराष्ट्रीय मानवयुक्त अंतरिक्ष अभियानों(इंटरनेशनल मेन्ड स्पेस मिशन्स) में सक्रिय भागीदार बनने की ओर भी बढ़ चुका है। पाठकों को बताता चलूं कि एक्सिओम-4 मिशन का प्राथमिक उद्देश्य अंतर्राष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन (आइएसएस) पर वैज्ञानिक अनुसंधान और प्रौद्योगिकी का प्रदर्शन करना है। इसमें मानव स्वास्थ्य, माइक्रोग्रैविटी और जैविक प्रणालियों पर शोध, साथ ही जीवन के लिए जरूरी प्रणालियों का परीक्षण और मेडिकल स्टडी करना शामिल है। वास्तव में इस मिशन का उद्देश्य व्यवसाय और अनुसंधान के लिए प्लेटफॉर्म के रूप में कमर्शियल अंतरिक्ष स्टेशनों की व्यवहार्यता का प्रदर्शन करना भी है। इसके अलावा, एक्स-4 का उद्देश्य अंतरिक्ष अन्वेषण में अंतर्राष्ट्रीय सहयोग को बढ़ावा देना है। जैसा कि ऊपर जानकारी दे चुका हूं कि इस मिशन में कई देशों के अंतरराष्ट्रीय क्रू मेंबर शामिल किया गया है। यह कमर्शियल और वैश्विक अंतरिक्ष(स्पेस) एक्सप्लोरेशन (अन्वेषण)में एक बड़ा कदम है। इससे कमर्शियल अंतरिक्ष मिशनों और साझेदारियों को बढ़ावा मिलेगा। वास्तव में, कैप्टन शुभांशु की यह अंतरिक्ष यात्रा भारत के गगनयान मिशन के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है, जो संभवतया- साल 2027 में भारत का पहला स्वदेशी मानव अंतरिक्ष मिशन(ह्यूमन स्पेस मिशन) होगा। निश्चित ही इस मिशन से देश के युवाओं और वैज्ञानिकों को नवीन प्रेरणा और प्रोत्साहन मिल सकेगा। कहना ग़लत नहीं होगा कि पृथ्वी की कक्षा में स्थित अंतर्राष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन (आइएसएस) में शुभांशु शुक्ला का अंतरिक्ष प्रवास ऐसी रिसर्च स्टडीज से जुड़ा है, जो पूरी मानवता के लिए उपयोगी होंगे। वास्तव में इस मिशन से अंतरिक्ष स्टार्टअप परिदृश्य को नई ऊर्जा मिल सकेगी। भारत अंतरिक्ष के क्षेत्र में निरंतर उत्तरोत्तर विकास और प्रगति के आयामों को छू रहा है और भारत का अपने पहले प्रयास में ही मंगल ग्रह पर पहुंचना, एक ही मिशन में सौ से ज्यादा उपग्रहों को लॉन्च करना, चंद्रमा के दक्षिणी ध्रुव पर पहुंचने वाला पहला देश बनना, सूर्य के अध्ययन के लिए देश का पहला ऑब्जर्वेशन मिशन आदित्य एल-1में कामयाबी हासिल करना इसके प्रत्यक्ष उदाहरण हैं। यहां पाठकों को बताता चलूं कि पिछले दस सालों में करीब 400 उपग्रहों को लॉन्च करने के बाद भारत वर्ष 2035 तक अंतरिक्ष में अपने स्टेशन की स्थापना के साथ ही साथ वर्ष 2040 तक चंद्रमा पर अपना पहला अंतरिक्ष यात्री भेजने की योजना बना रहा है, यह भारत की अंतरिक्ष ऊंचाइयों को दिखाता है। इतना ही नहीं, इसरो के विभिन्न अंतरिक्ष कार्यक्रमों और अंतरिक्ष क्षेत्र में निवेश से समाज और देश को अभूतपूर्व लाभ हुए हैं।नोवास्पेस की एक रिपोर्ट से पता चलता है कि वर्ष 2014 और 2024 के बीच भारतीय अंतरिक्ष क्षेत्र ने राष्ट्रीय अर्थव्यवस्था के लिये 60 बिलियन अमरीकी डॉलर उत्पन्न किये हैं, 4.7 मिलियन रोज़गार उत्पन्न किये और कर राजस्व में 24 बिलियन अमरीकी डॉलर का योगदान दिया है। पाठकों को बताता चलूं कि इसरो विश्व की छठी सबसे बड़ी अंतरिक्ष एजेंसी है और इसके लॉन्च मिशनों की सफलता दर बहुत अधिक रही है, यह हमारे वैज्ञानिकों की अथक मेहनत और प्रयासों का फल है। यहां यह भी उल्लेखनीय है कि वर्ष 2024 तक भारतीय अंतरिक्ष अर्थव्यवस्था का मूल्य लगभग 6,700 करोड़ रुपए (8.4 बिलियन अमरीकी डॉलर) हो गया है, जो वैश्विक अंतरिक्ष अर्थव्यवस्था में 2त्न-3त्न का योगदान देता है, जिसके वर्ष 2025 तक 6त्न की चक्रवृद्धि वार्षिक वृद्धि (सीएजीआर) के साथ 13 बिलियन अमरीकी डॉलर तक पहुँचने की उम्मीद है। इतना ही नहीं, देश की अंतरिक्ष अर्थव्यवस्था के अगले कुछ वर्षों में पांच गुना बढ़कर 44 अरब डॉलर तक पहुंचने के अनुमान हैं।अंत में यही कहूंगा कि वाणिज्यिक मिशन एक्सिओम-4 निश्चित ही भारत के अंतरिक्ष महाशक्ति बनने की दिशा में एक सशक्त, शानदार कदम है।

कांवड़ मेले को सरल व सुरक्षित संपन्न कराने को इंटरस्टेट समन्वय समिति की बैठक आयोजित

हरिद्वार,संवाददाता । मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन की अध्यक्षता में आगामी कांवड़ मेले को सरल, सुखद व सुरक्षित संपन्न कराने हेतु इंटरस्टेट समन्वय समिति की बैठक सीसीआर सभागार हरिद्वार में संपन्न हुई। जिसमें उत्तराखंड, उत्तर प्रदेश, हरियाणा, दिल्ली तथा राजस्थान के उच्चाधिकारियों द्वारा ऑफलाइन व ऑनलाइन माध्यम से प्रतिभाग किया गया। इस अवसर पर मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने कहा कि कांवड़ मेला आस्था एवं श्रद्धा का बहुत बड़ा उत्सव है। उन्होंने कहा कि कांवड़ यात्रा सकुशल एवम् सफलता पूर्वक सम्पन्न कराने हेतु जिला प्रशासन, पुलिस एवं अन्य सम्बन्धित विभाग चाक चैबंद व्यवस्थाएं सुनिश्चित की जाएं। उन्होंने सभी राज्यों से रियल टाइम कॉर्डिनेशन व रियल टाइम डाटा साझा किए जाने की बात भी कही। सुरक्षात्मक दृष्टि से सभी आवश्यक इनपुट्स साझा किए जाएं।

मुख्य सचिव ने कांवड़ मेले की व्यवस्थाओं में आधुनिक तकनीक का ज्यादा से ज्यादा उपयोग किए जाने पर बल दिया। उन्होंने कहा कि आगामी कुंभ मेले को दृष्टिगत रखते हुए सभी तैयारियों को अंजाम दिया जाए ताकि मेले के अनुभव कुंभ में भी काम आएं। मुख्य सचिव ने कहा कि कांवड़ मेले के दौरान कानून व्यवस्था एवं यातायात व्यवस्था के लिए चाक चैबंद व्यवस्थाएं सुनिश्चित की जाएं। उन्होंने आवश्यकता पड़ने पर भेल पार्किंग का भी उपयोग किए जाने के निर्देश भी जिला प्रशासन को दिए। यात्रा मार्ग पर स्थित ढाबों और होटलों में सुरक्षा मानकों का अनुपालन हो, साथ ही रेट लिस्ट अनिवार्य रूप से चस्पा की जाए।

डीजीपी दीपम सेठ ने कहा कि हर आयोजन नई चुनौतियां प्रस्तुत करता है। उन्होंने कहा कि आस्था एवं श्रद्धा के इस मेले को सुरक्षात्मक रूप से संपन्न कराने हेतु रियल टाइम सूचनाएं साझा की जाए, किसी भी प्रकार की अफवाह का यूनिफाइड खंडन किया जाए। अपने कार्यों में दक्षता रखने वाले कर्मी ही एक-दूसरे स्टेट भेजे जाएं। उन्होंने कहा कि कांवड़ियों एवं श्रद्धालुओं के लिए क्या करें और क्या नहीं करें की जानकारी यात्रा मार्गों पर अनिवार्य रूप से प्रदर्शित की जाए। इंटर स्टेट कॉर्डिनेशन की अपेक्षाएं पूर्ण हों तथा मेला शांतिपूर्वक संपन्न हो। बैठक में सचिव गृह शैलेश बगौली ने कहा कि यात्रा पर आने वाले श्रद्धालुओं को किसी भी प्रकार की समस्या न हो, यातायात व्यवस्था सरल सुगम व सुरक्षित हो तथा श्रद्धालुओं की सहूलियतों को ध्यान में रखते हुए सभी तैयारियां सुनिश्चित की जाएं। जिलाधिकारी मयूर दीक्षित तथा एसएसपी प्रमेंद्र सिंह डोबाल ने कांवड़ यात्रा अवधि, विभिन्न राज्यों से आने वाले श्रद्धालुओं का प्रतिशत, ट्रैफिक मैनेजमेंट प्लान, सोशल मीडिया मॉनिटरिंग सहित कांवड़ यात्रा हेतु की जा रही तैयारियों का पावर प्वाइंट प्रेजेंटेशन के माध्यम से विस्तार से जानकारी दी। उत्तर प्रदेश की ओर से डीआईजी अभिषेक ने यात्रा प्लान सहित चल रही तैयारियों की विस्तार से जानकारी दी।

बैठक में निर्णय लिया गया कि सुरक्षात्मक दृष्टि से सभी आवश्यक सूचनाएं तथा इनपुट्स रियल टाइम साझा किए जाएं, सोशल मीडिया की मॉनिटरिंग की जाए और अफवाह फैलाने वालों के खिलाफ सख्ती से कार्यवाही के लिंक भी साझा किया जाए। कांवड़ 10 फीट से अधिक ऊंचाई के न हों। शराब तथा मीट से संबंधित एसओपी का सख्ती से अनुपालन हो, सभी चिन्हित डीजे संचालकों को नियमानुसार नोटिस देते हुए बाउण्ड ऑफ किया जाए। उत्तराखंड द्वारा समय-समय पर हरिद्वार में पार्किंग की स्थिति से उत्तर प्रदेश को अवगत कराया जाए। बैठक में उत्तर प्रदेश से एडीजे भानु भास्कर, सचिव गृह मोहित गुप्ता, कमिश्नर मेरठ डिवीजन ऋषिकेश भास्कर यशोद, कमिश्नर बरेली सौम्य अग्रवाल, कमिश्नर सहारनपुर एके राय, डीआईजी सहारनपुर अभिषेक सिंह, आईजी आरपीएफ पंकज गंगवार, उत्तराखंड से आईजी निलेश आनंद भरणे, एनएस नपलच्याल, डीआईजी धीरेन्द्र गुंज्याल, एसएसपी देहरादून अजय सिंह, मेलाधिकारी सोनिका, सहित पांचों राज्यों के उच्चाधिकारी उपस्थित थे।

खेल पर्यटन का तीर्थ बना उत्तराखंड : रेखा आर्या

पदक विजेताओं को मेडल पहनाकर किया सम्मानित

हरिद्वार,संवाददाता । हरिद्वार खेल मंत्री रेखा आर्या ने रविवार को 42वीं नेशनल ताइक्वांडो चैंपियनशिप और 28वीं नेशनल पूमसे ताइक्वांडो चैंपियनशिप का समापन किया। रोशनाबाद के वंदना कटारिया स्टेडियम में उन्होंने पदक विजेताओं को पदक पहनकर सम्मानित किया। इन प्रतियोगिताओं में 18 राज्यों से आए कुल 700 से ज्यादा खिलाड़ियों ने हिस्सा लिया।

इस अवसर पर खेल मंत्री रेखा आर्या ने कहा कि धार्मिक पर्यटन के बाद अब उत्तराखंड खेल पर्यटन का भी तीर्थ बन गया है। उन्होंने कहा कि बीते तीन दिनों में चार राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं का उद्घाटन और समापन उन्होंने किया है। इससे स्पष्ट है कि उत्तराखंड देवभूमि के साथ-साथ अब खेल भूमि बन रहा है। खेल मंत्री रेखा आर्या ने कहा कि खेल अनुशासन, प्रतिबद्धता, ईमानदारी और समर्पण जैसे जीवन मूल्य भी सिखाता हैं। उन्होंने कहा कि जिन खिलाड़ियों ने इस राष्ट्रीय प्रतियोगिता में पदक जीते हैं आगे चलकर वही देश के लिए भी अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मेडल जीतेंगे। खेल मंत्री रेखा आर्या ने कहा कि भारत सरकार के प्रयासों से बहुत संभव है कि 2036 ओलंपिक का आयोजन भारत में हो, खिलाड़ियों को इसके लिए अभी से लक्ष्य बनाकर तैयारी में जुट जाना चाहिए।

उन्होंने कहा कि उत्तराखंड में जिस तरह हर घर से एक सैनिक निकलता रहा है ठीक वैसे ही भविष्य में यहां हर घर से एक खिलाड़ी पैदा होना चाहिए।

इस अवसर पर फादर ऑफ ताइक्वांडो इन इंडिया

डा. जिमी आर जगत्यानी, निदेशक ताइक्वांडो फेडरेशन आफ इंडिया पीटर जगत्यानी, जिला खेल अधिकारी शबाली गुरुंग, देवभूमि उत्तराखंड ताइक्वांडो एसोसिएशन अध्यक्ष अवधेश कुमार, महासचिव राहुल धीमान, तकनीकी निदेशक मनोज त्यागी, आनंद भारती, जितेन्द्र सिंह आदि उपस्थित रहे।

ब्रह्माकुमारीज ने दी साईबर ठगी से बचने की टिप्स

रुड़की ,संवाददाता । ट्राई के सहयोग से ब्रह्माकुमारीज के मधुबन रेडियो द्वारा चलाए जा रहे राष्ट्र व्यापी साईबर हाईजीन कार्यक्रम की श्रृंखला में रुड़की के ब्रह्माकुमारीज सेवा केंद्र पर लोगो को साईबर ठगी से बचने के लिए जागरूक रहने व किसी भी भ्रमजाल में न फंसने की सलाह दी गई।मुख्य अतिथि फ़िल्म निर्देशक डॉ सुभाष अग्रवाल ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज द्वारा साईबर अपराधों को रोकने व ठगी से बचने के लिए लोगो को जागरूक करना निश्चित ही सराहनीय कार्य है।उन्होंने कहा कि सावधानी ही बचाव है,इसी मूल मंत्र को अपनाकर हम साईबर क्राइम का शिकार होने से बच सकते है।विशिष्ट अतिथि उत्तराखंड राज्य उपभोक्ता आयोग के वरिष्ठ अधिवक्ता श्रीगोपाल नारसन ने कहा कि साईबर अपराधी डिजिटल अरेस्ट के ज़रिए लोगो की गाढ़ी कमाई डकार जाते है।उन्होंने इस तरह के अपराधों से बचने के लिए अपने फोन,लैपटॉप, इंरनेट के प्रयोग के दौरान किसी तरह के प्रलोभन में न आने,ओटीपी जांच परख कर ही शेयर की बात कही।साथ ही उन्होंने फोन के सार्थक उपयोग की सलाह दी।मुख्य वक्ता रेडियो मधुबन के एंकर आरजे रमेश भाई ने स्मार्ट फोन के सदुपयोग की सलाह दी और किसी भी प्रकार के डाटा के दुरुपयोग के खतरों से अवगत कराया।उन्होंने कहा कि हमे अनवांटेड सामग्री को फोन में आने से रोकने के साथ ही ऐसी फोटो या फिर सामग्री परोसने की सलाह दी जिसे कोई भी देख या पढ़ सकता हो।उन्होंने %राजयोग मार्ग% फ़िल्म का ट्रेलर भी दिखाया और ब्रह्माकुमारीज द्वारा बनाई गई इस फ़िल्म को देखने की सलाह दी।अध्यक्षीय उदबोधन में ब्रह्माकुमारीज सेवा केंद्र प्रभारी बीके गीता दीदी ने कहा कि मोबाईल, कम्प्यूटर व इंटरनेट का सकारात्मक उपयोग ही जीवन मे शांति ,सदभाव व उन्नति ला सकता है।उन्हें मोबाईल के दुरुपयोग को रोकने और साईबर ठगी से बचने के लिए दी गई सलाह को अपनाने का आव्हान किया।कार्यक्रम में फिल्म निर्देशक डॉ सुभाष अग्रवाल का शाल ओढाकर व ईश्वरीय सौगात देकर सम्मान किया गया।इस अवसर पर दिल्ली से सुशील भाई,वन्दना बहन,बीके दीपिका, बीके पारुल ,बीके सपना,शिव कुमार, ब्रजपाल, पूनम बहन,इंदु,वर्षा, अनिल भाई,अश्वनी भारद्वाज आदि मौजूद रहे।

जो नेता सक्रिय नहीं वह पद छोड़ दे : सुरेन्द्र शर्मा

संगठन को बूथ स्तर पर मजबूत किए बिना आगामी चुनावों में सफलता संभव नहीं

हरिद्वार । उत्तराखंड कांग्रेस के सह प्रभारी सुरेन्द्र शर्मा ने शुक्रवार को कहा कि संगठन को बूथ स्तर पर मजबूत किए बिना आगामी चुनावों में सफलता संभव नहीं है। उन्होंने कहा कि चाहे कोई भी नेता कितना ही बड़ा क्यों न हो, सभी को अपने-अपने बूथ पर सक्रियता दिखानी होगी। कहा कि जो पदाधिकारी सक्रिय रूप से कार्य नहीं कर पा रहे हैं, वे स्वेच्छा से पद छोड़ दें, ताकि अन्य सक्रिय कार्यकर्ताओं को जिम्मेदारी सौंपी जा सके। उन्होंने कहा कि उत्तराखंड में कांग्रेस को पंचायत चुनावों के साथ-साथ भविष्य के विधानसभा चुनावों को ध्यान में रखकर अभी से तैयारियां शुरू करनी होंगी। मायापुर के यूनियन भवन में आयोजित संगठनात्मक बैठक में उन्होंने जिला और महानगर कांग्रेस के पदाधिकारियों, ब्लॉक अध्यक्षों और वरिष्ठ नेताओं के साथ बूथ प्रबंधन को लेकर विस्तार से चर्चा की।

शिशु के समग्र विकास के लिए प्रशिक्षण लिया

ऋषिकेश । सरस्वती विद्या मंदिर इंटर कॉलेज में सात दिवसीय शिशु वाटिका प्रांतीय प्रशिक्षण वर्ग का आयोजन हुआ। जिसमें शिक्षकों को नई शिक्षा नीति 2020 के अनुसार शिशु के समग्र विकास पर जोर दिया गया। शुक्रवार को आवास-विकास स्थित सरस्वती विद्या मंदिर इंटर कॉलेज में सात दिवसीय शिशु वाटिका प्रांतीय प्रशिक्षण वर्ग के अंतिम दिन का शुभारंभ अखिल भारतीय सह संगठन मंत्री यतेंद्र ने किया। उन्होंने कहा कि शिशु वाटिका, जिसे बच्चों के निर्माण की प्रयोगशाला भी कहा जाता है। शिक्षकों को बच्चों का सर्वांगीण विकास करने के लिए प्रशिक्षित करता है। इस प्रशिक्षण में खेल, गीत, कहानी, भाषा कौशल, विज्ञान अनुभव, रचनात्मक कार्य, हस्तकला आदि के माध्यम से शिक्षा प्रदान करने पर जोर दिया जाता है।

नफरत, युद्ध से कराहती मानवता

संजीव ठाकुर

विश्व युद्ध की आशंका से पूरी दुनिया की मानवता पूरी तरह से सहमी हुई है। रूस-यूक्रेन, इसराइल-हमास-फिलिस्तीन युद्ध और अब इसराइल ईरान अमेरिका का भयावह संग्राम पता नहीं पृथ्वी और उसके निवासियों को किस अशांति और हिंसा की दिशा में ले जाएगा ? भारत ने पहलगाम में आतंकवादी हमले से 27 निरीह लोगों की हत्या के परिणाम स्वरूप जवाबी कार्रवाई पर ऑपरेशन सिंदूर चला कर पाकिस्तान के अंदर घुसकर आतंकवादियों के ठिकानों तथा लगभग 21 हवाई ठिकानों को नष्ट करना पड़ा तब जाकर पाकिस्तान घुटनों पर आया और संधि वार्ता के लिए रहम की भीख मांगता रहा। इसराइल पर हमास ने आतंकवादी हमला कर 1200 लोगों की जान ले ली उसे आतंकवादी हमले के जवाब में इजरायल हमास तथा गाजा पट्टी को समूल नष्ट करने पर उतारू है और वर्तमान स्थिति में इजरायल ईरान और अमेरिका के महायुद्ध ने वैश्विक परिदृश्य में पूरी दुनिया को बारूद के ढेर पर बैठा दिया है। अमेरिका ने ईरान के परमाणु ईंधन संग्रहण ठिकानों पर बुरी तरह से हमला करके ईरान इजरायल युद्ध में आग में घी का काम कर दिया, जवाब में ईरान ने इजरायल के 14 शहरों में अपनी बैलिस्टिक टारगेटेड मिसाइल से हमला करके अपनी युद्ध नीति के जारी रखने की नियत को स्पष्ट कर दिया है। अमेरिका के इजरायल की तरफ से ईरान पर अनावश्यक आक्रमण से ईरान की तरफ से अब उत्तर कोरिया, रूस और चीन भी इस महासंग्राम में शामिल होते दिखाई दे रहे हैं। दूसरी तरफ रूस ने यूक्रेन पर अपनी विस्तारवादी सनक के कारण ताबड़तोड़

हमले किये, ताजा स्थिति में जब यूक्रेन के सैकड़ो ड्रोन अटैक से उसके कई फाइटर जेट नष्ट हुए हैं। नतीजतन रूस ने भी यूक्रेन पर लगातार शृंखला में आक्रमण शुरू कर दिया है। किसी देश की विस्तारवादी लालसा को भी आतंकवाद की श्रेणी में रखा जा सकता है, अपनी भौगोलिक सीमाओं का विस्तार भी आतंकवाद है। अपनी भौगोलिक सीमाओं को आगे ले जाना और अपनी देश की पड़ोसी देश की इच्छा के विरुद्ध उसे पर हमला करना भी एक तरह का राजनीतिक आतंकवाद ही है। इन सब के प्रणाम स्वरूप विश्व युद्ध को विकल्प के तौर पर नहीं माना जाना चाहिए विश्व युद्ध मानवता के लिए एवं मानवीय जगत के लिए अभिशाप भी माना जाता है। हमलायुद्ध और हिंसा क्रोध से शुरू होकर पश्चाताप और दुखों के चिंतन में खत्म होता है। मौजूदा रूप से इसराइल हमास युद्ध में हजारों लोगों की जानें चली गई और लाखों फिलिस्तीनी लोग बेघर हो गए, ईरानी राष्ट्रपति रईस की हेलीकॉप्टर दुर्घटना में मौत भी इसराइल की प्रति हिंसा का परिणाम माना जा रहा है विस्तृत जांच होना शेष है।युद्ध अभी तक थमा नहीं है युद्ध की चिंगारी एक दूसरे आक्रमण करने से भड़कती नजर आ रही है न जाने इसका अंजाम क्या होगा। इसी तरह रूस और यूक्रेन युद्ध कि इतने दिनो से ज्यादा के युद्ध की परिणति में शिवाय पश्चाताप के कुछ नहीं हैय रूस अपने सनकी राष्ट्रपति पुतिन की जिद की बलि चढ़ गया है। वह यूक्रेन से जीत कर भी मानसिक और वैचारिक रूप से हार गया हैय रूस अपने को जितना बलशाली, शक्तिशाली समझता था अब उसकी पोल खुल गई है, 3 सालों में युद्ध में रूस यूक्रेन जैसे छोटे देश को जीत नहीं पाया हैय यूक्रेन भी अपनी राष्ट्रपति की हठधर्मिता के कारण पूर्ण रूप से बर्बाद हो चुका है. यूक्रेन के 1करोड़40लाख नागरिक देश छोड़कर शरणार्थी बन चुके हैं। 40 हजार इमारतें बर्बाद हुई 20 लाख बच्चे घरों से दूर होकर शिक्षा से वंचित हो गए। ईसी तरह यूक्रेन तथा रूस के लगभग 50 हजार सैनिक युद्ध में मारे गए है।यह युद्ध की विभीषिका कहां तक जाएगी इसका आकलन करना तो कठिन है पर इसके परिणाम अत्यंत अमानवीय,कारुणिक और आर्थिक नुकसान देने वाले साबित हुए हैं। रूस के साथ युद्ध में यूक्रेन के तथाकथित दोस्तों अमेरिका तथा नैटो देशों ने सक्रियता से मैदान में साथ नहीं दिया, केवल दूर से यूक्रेन को शाबाशी देते रहे यूक्रेन अब संपूर्ण बर्बादी के कगार पर है। रूस का उसके अपने ही राष्ट्र में युद्ध के खिलाफ विरोध के स्वर उभर रहे हैं। नोबेल पुरस्कार प्राप्त पत्रकार ने अपने पूर्व में प्राप्त नोबेल पुरस्कार मेडल को बेचने का ऐलान किया है एवं यूक्रेन में मरने वाले हजारों बच्चों के हित में वह धनराशि रेड क्रॉस को प्रदान करेगा। पत्रकार ने कहा कि यूक्रेन पर रूस के आक्रमण का रूस की जनता अंदरूनी तौर पर विरोध करती है एवं भारी असंतोष भी हैय आपको रूस यूक्रेन युद्ध की पृष्ठभूमि का इतिहास बताता हूं।

यूक्रेन एक छोटा सा राज्य है, उसकी सैन्य शक्ति भी इतनी क्षमतावान नहीं है कि रूस या अन्य शक्तिशाली देश का सैन्य मुकाबला कर सके,पर अमेरिका, ब्रिटेन और नाटो के 30 देशों के बहकावे में आकर उसने रूस को नाराज करना शुरू कर दिया था। यूक्रेन को यकीन था कि रूस के आक्रमण के समय अमेरिका, ब्रिटेन, फ्रांस, इजरायल और नाटो के कई देश उसकी रक्षा करेंगे, पर ताकतवर,शक्तिमान रूस के हमले के सामने ना तो अमेरिका ने अपना सैन्य आक्रमण किया ना ब्रिटेन ने अपनी सेना ही भेजी और ना ही अन्य नाटो देश में रूस के खिलाफ किसी तरह की जंग ही की है ,केवल दूर से बैठकर समझौते करने की बात करते रहे और रूस के आक्रमण की निंदा ही की है। यह आलेख लिखते तक रूस ने कीव पर कब्जा भी कर लिया होगा और उसके समस्त एयर बेस सैनिक अड्डों को नष्ट कर दिया है। यूक्रेन का एयर डिफेंस पूरी तरह चरमरा गया है। यूक्रेन के राष्ट्रपति ने बताया कि रूस ने सभी सैनिक हवाई अड्डों पर रॉकेट लॉन्चर दाग कर उन्हें पूरी तरह नष्ट कर दिया है, यूक्रेन के लगभग 40 सैनिकों को मार भी गिराया है, इसमें 10 निर्दोष नागरिक भी मारे गए हैं। रूस ने दावा किया था कि वह नागरिक ठिकानों पर बमबारी नहीं करेंगा पर मिसाइल तथा गोलियां सैनिकों तथा नागरिकों को अलग-अलग नहीं पहचानती है, और यही वजह है कि सैनिकों के साथ नागरिक भी मारे गए। वर्ष 1914 में यूक्रेन से रूस ने क्रीमिया को अलग कर अपने अधिपत्य में ले लिया था। रूस का कहना है कि अमेरिका ब्रिटेन और नाटो देश यूक्रेन को एक न्यू क्लियर सामरिक अड्डा रूस के खिलाफ बनाने की तैयारी कर चुके हैं, और इन सभी देशों के साथ यूक्रेन भी रूस की प्रतिरक्षा प्रणाली को बहुत बड़ा खतरा बन गया है। यूक्रेन पर अमेरिकी प्रशासन का पूरा पूरा नियंत्रण है, यूक्रेन प्रशासन केवल कठपुतली मात्र है। इसे संचालित करने वाला अमेरिका तथा ब्रिटेन ही है। यूक्रेन लगातार नाटो देश की सदस्यता के लिए प्रयास करता रहा है और अमेरिका चाहता है कि यूक्रेन नाटो देश का सदस्य बन कर रूस के खिलाफ एक सामरिक अड्डे की तरह उनके काम आए। तत्कालिक कारणों में रूस द्वारा गैस तथा तेल के लिए बिछाई गई पाइप लाइन जो जर्मन तक गैस तथा तेल पहुंचाने के लिए एक महत्वपूर्ण आधार स्तंभ थी। जर्मन एक बहुत बड़ा तेल तथा गैस का बाजार है, यहां से सारे यूरोप में आर्थिक गतिविधि शुरू होकर गैस तथा तेल की सप्लाई की जाती है जो कि एक महत्वपूर्ण आर्थिक क्षेत्र है यह गैस पाइपलाइन यूक्रेन के क्षेत्र से होकर जनवरी तक जाती है। इससे नाटो देश को बहुत ज्यादा आर्थिक नुकसान की संभावना भी है। दूसरी तरफ यूक्रेन, क्रीमिया को अपने पास वापस अपने अधिपत्य में लेना चाहता है, जो वर्तमान में रूस के कब्जे में है, इसके अलावा रूस ने यूक्रेन के दो बड़े क्षेत्र लुहानस्क और डोनट्स रिपब्लिक को राज्य के रूप में मान्यता दे दी है, यह बहुत बड़े क्षेत्र और इन्हीं के माध्यम से उसने अपनी सेना को यूक्रेन में दाखिल भी किया था। इन दो बड़े रिपब्लिक को देश की तरह मान्यता देने पर अमेरिका तथा ब्रिटेन और नाटो देशों ने अंतरराष्ट्रीय नियमों के उल्लंघन की बात कह कर भरपूर सार्वजनिक निंदा भी की है और किसी स्वतंत्र देश की प्रभुसत्ता पर हस्तक्षेप भी बताया है। निश्चित तौर पर भारत के यूक्रेन तथा रूस के साथ अच्छे संबंधों के कारण शांति बहाली की अपील कर रहा है, और इसका असर भी हो सकता है । यह तो तय है कि रूस और यूक्रेन के बीच यदि युद्ध में कोई भी विदेशी ताकत हस्तक्षेप करती है, तो विश्व युद्ध की संभावनाओं से इनकार नहीं किया जा सकता है। रूस ने यूक्रेन की मदद के लिए किसी भी देश के आने पर भयानक अमेरिका ब्रिटेन और नाटो देशों की भूमिका सदैव संदिग्ध ही रही है।

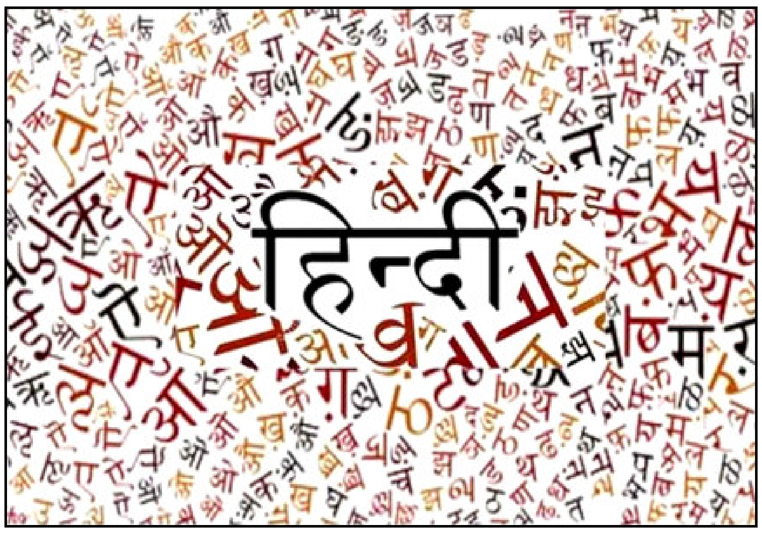
जाति जनगणना का निर्णय मजबूरी या जरूरत

पहलगाम आतंकी हमले के पश्चात देश में भारत-पाक युद्ध की आशंका बन रही थी। इस तनावपूर्ण अंतरराष्ट्रीय संकट के समय में राजनीतिक मामलों पर कैबिनेट कमिटी की बैठक से जातिगत जनगणना कराने की खबर ने देशवासियों को चौंका दिया था। आश्चर्यचकित होने का पहला कारण था फैसले का समय और दूसरा इस मुद्दे पर भाजपा का यू-टर्न। गौरतलब है कि इस सवाल पर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने विकसित भारत संकल्प-यात्रा के एक कार्यक्रम में कहा था कि उनके लिए देश में सिर्फ चार जातिया हैं- मजदूर, युवा, महिला और किसान। इस आलोक में यह भी बताना जरूरी है कि उपरोक्त टिप्पणी का उद्देश्य बिहार में तत्कालीन महागठबंधन सरकार द्वारा कराई जा रही जाति सर्वे को सार्वजनिक तौर पर खारिज करना था। अब जबकि इस वर्ष बिहार विधानसभा चुनाव आसन्न है, भाजपा के इस निर्णय को यू-टर्न कहना अतिशयोक्ति नहीं होगा। जातिवार जनगणना के पक्षकारों ने सरकार के इस निर्णय का स्वागत करते हुए कहा कि देर आए, दुरु स्त आए, लेकिन निर्णय के टाइमलाइन पर संशय व्यक्त किया गया था जिसके प्रति-उत्तर में अब एनडीए सरकार ने अगामी प्रक्रिया के समय सारणी की भी घोषणा कर दिया। आखिर क्यों? बीते वर्षो में भाजपा ने सदन से सड़क तक इसका जमकर विरोध किया था। कहा जा सकता है कि क्या यह निर्णय मजबूरी में लिया गया या इसके जरूरत को स्वीकारा गया है। यह जानना बेहद दिलचस्प है। उत्तर-मंडल काल में जातिगत जनगणना की मांग निस्संदेह ओबीसी राजनीति के केंद्र में निरंतर रही है। तत्कालीन प्रधानमंत्री एच. डी. देवगौड़ा के नेतृत्व में संयुक्त मोर्चा सरकार ने पहली दफा फैसला लिया था कि 2001 में जातिगत जनगणना होगी, परंतु वर्ष 1999 में सरकार बदली और फैसला भी बदल गया। एनडीए सरकार में तत्कालीन गृहमंत्री लालकृष्ण आडवाणी ने सदन को सूचित किया था कि सरकार जातीय जनगणना नहीं कराएगी। सर्वविदित है कि भारतीय समाज का सबसे बड़ा हिस्सा सामाजिक-शैक्षणिक रूप से पिछड़ा वर्ग था जिसमे लगभग तीन हजार जातियां शामिल थी। इन्हें मुख्यधारा से जोड़ना और विकसित करना किसी भी सरकार के लिए संवैधानिक प्रतिबद्धता मानी गई है। इस उद्देश्य से संविधान का एक पूरा का पूरा भाग -16 (अनुच्छेद 330-342) राष्ट्र को समर्पित है। इसी उद्देश्य को पूरा करने के लिए काका कालेलकर आयोग (प्रथम पिछड़ा वर्ग आयोग) एवं मंडल आयोग (दूसरा पिछड़ा वर्ग आयोग) का गठन हुआ किया गया था। इन रिपोर्ट में जाति जनगणना की जरूरत अंकित होने के बावजूद दशकों से यह मांग लंबित पड़ी थी। इसके पक्ष में सर्वसम्मति से पारित संसदीय प्रस्ताव के बाद यूपीए-ने सामाजिक-आर्थिक जातीय सर्वेक्षण 2011 कराई, लेकिन उसकी रिपोर्ट सार्वजनिक नहीं कर पाई थी। भाजपा ने तो उक्त रिपोर्ट को सदा के लिए ठंडे बस्ते डाल दिया और राष्ट्रीय स्तर पर जातीय जनगणना की मांग को भी संसदीय सवाल-जवाब में साफ मना कर दिया।

हिन्दी का किसी क्षेत्रीय भाषा से कोई संघर्ष नहीं

सुनील कुमार महला

भारत विश्व का एक ऐसा देश है, जहां भाषाओं की विविधता पाई जाती है। यहां अलग-अलग समूहों द्वारा अनेक भाषाएं बोली,पढ़ी,लिखी व समझी जाती हैं, लेकिन भारत के संविधान में हिंदी को भारत की राजभाषा (यानी कि आफिशियल लैंग्वेज) का दर्जा प्राप्त है। गौरतलब है कि भारत के संविधान के अनुच्छेद 343 (1) के अनुसार, देवनागरी लिपि में लिखी गई हिंदी को संघ की आधिकारिक भाषा का दर्जा प्राप्त है। यह(हिंदी) भारत की मातृभाषा भी है तो भारत की प्रथम राजभाषा भी। गौरतलब है कि भारत की द्वितीय राजभाषा अंग्रेजी है। यहां पाठकों को बताता चलूं कि वर्ष 2011 की भाषायी जनगणना के अनुसार भारत में 121 मातृभाषाएँ हैं। एक उपलब्ध जानकारी के अनुसार 55त्न आबादी हिंदी को या तो मातृभाषा के रूप में या अपनी दूसरी भाषा के रूप में जानती है तथा आज दुनिया में लगभग 60-65 करोड़ लोग हिंदी बोलते हैं, जिससे यह विश्व में तीसरी सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषा बन चुकी है।सच तो यह है कि अंग्रेजी और मंदारिन(मंडारिन) चीनी के बाद हिंदी का स्थान प्रमुख है। हिंदी न केवल भारत में, बल्कि आज विश्व के कई अन्य देशों जैसे कि नेपाल, मॉरिशस, फिजी, सूरीनाम, गुयाना, त्रिनिदाद और टोबैगो, और पाकिस्तान में भी बोली, पढ़ी, लिखी और समझी जाती है और विश्व के बहुत से देशों ने आज हिंदी के महत्व,इसकी वैज्ञानिकता,इसकी दमदार शब्दावली को सहज ही स्वीकार किया है। आंकड़े बताते हैं कि वर्ष 1971 से वर्ष 2011 के बीच हिंदी बोलने वालों की संख्या 2.6 गुना बढ़कर 20.2 करोड़ से 52.8 करोड़ हो गई। वर्ष 2011 के बाद से अब तक इस संख्या में बहुत अधिक इजाफा हुआ है और यह हम सभी को गौरवान्वित महसूस कराता है। कहना ग़लत नहीं होगा कि आज हिंदी अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अपना प्रभाव छोड़ रही है और निरंतर आगे बढ़ रही है। हाल ही में यानी कि 26 जून 2025 को नई दिल्ली स्थित भारत मंडपम में हमारे देश के केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने केंद्र सरकार के



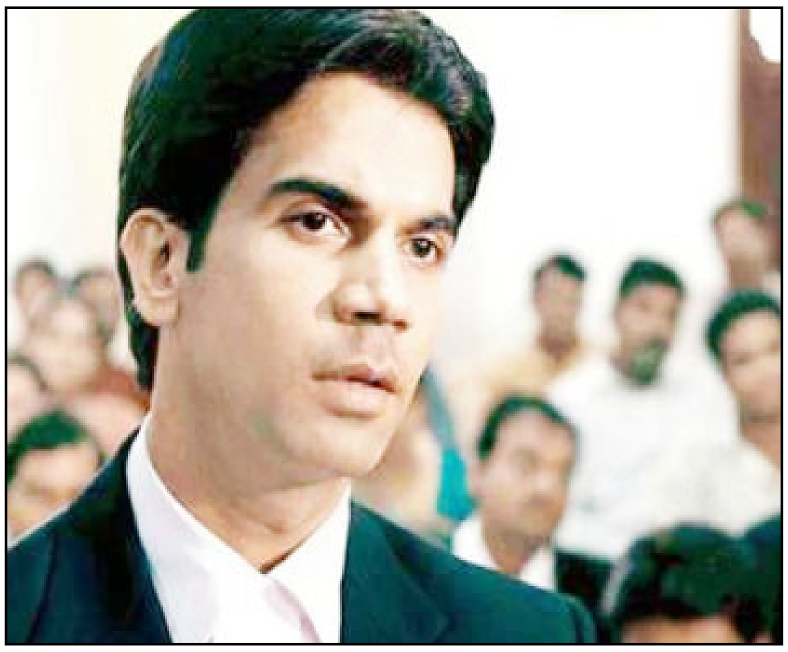
राजभाषा विभाग की स्वर्ण जयंती समारोह में भाग लिया। इस दौरान उन्होंने यह बात कही कि हिंदी किसी भी भारतीय भाषा की विरोधी नहीं है, बल्कि सभी भारतीय भाषाओं की मित्र है। बहरहाल, कहना चाहूंगा कि आज हमारे देश में भाषा को लेकर तरह-तरह की राजनीति की जाती है, इसे कदापि ठीक व जायज़ नहीं ठहराया जा सकता है। इससे बड़ी विडंबना की व दुःखद बात भला और क्या हो सकती है कि आज भाषाओं को लेकर कहीं भी कोई न कोई जुबानी जंग छिड़ जाती है। हमें यह कदापि नहीं भूलना चाहिए कि लोगों को आपस में जोड़ने का एक महत्वपूर्ण माध्यम भाषा को ही माना जाता है और हिंदी हमारे देश की वह भाषा है, जो सदियों सदियों से हमारे देश भारत को एकता व अखंडता के सूत्र में पिरोए हुए हैं। कहना ग़लत नहीं होगा कि हिंदी किसी भी भाषा की विरोधी कतई नहीं है। हिंदी वह भाषा है, जिसमें हमारे देश की सनातन संस्कृति की झलक मिलती है, तथा यह हमारे सामाजिक ताने-बाने को मजबूत व सुदृढ़ रखे हुए है, स्वतंत्रता के पूर्व से लेकर, हमारे देश की स्वतंत्रता प्राप्ति और इसके बाद भी निरंतर अब तक हिंदी अपनी संस्कृतनिष्ठता,व्यवस्थितता और अपने लचीलेपन से इसका प्रयोग ज्ञान-विज्ञान से लेकर साहित्य, और संचार के विभिन्न माध्यमों में लगातार बढ़ता ही चला जा रहा है, जो हमें गौरवान्वित करती है। हमें अपनी मां बोली हिंदी पर या यूं कहें कि अपनी मातृभाषा पर गर्व करना चाहिए। हम अंग्रेजी का विरोध नहीं करें, क्यों कि कोई भी भाषा कभी भी अच्छी बुरी नहीं हो सकती है?। सभी भाषाओं का अपना-अपना महत्व है। इसलिए हमें यह चाहिए कि हम सभी भाषाओं या ज्यादा से ज्यादा भाषाओं को सीखने का प्रयास करें, यह हमारे ज्ञान में बढ़ोत्तरी करेगा वहीं व्यवहार में भी ये भाषाएं हमारे कहीं न कहीं अवश्य काम में आयेंगी, लेकिन हमें यह चाहिए कि भारत के निवासी होते हुए हम सबसे ज्यादा तवज्जो अपनी मातृभाषा हिंदी को दें। अपनी मातृभाषा को छोड़कर,उसे तिलांजलि देकर, दूसरी भाषाओं को अपनाकर , या उन्हें सीखकर हम कभी भी आगे नहीं बढ़ सकते, क्यों कि जो बात हम अपनी मातृभाषा में सहजता और सरलता से कह सकते हैं, अभिव्यक्ति दे सकते हैं,वह शायद विश्व की किसी अन्य भाषा में नहीं। हिंदी भाषा भारत की विविध संस्कृतियों को एकजुट करने और सामाजिक एकीकरण की भावना पैदा करने में एक सेतु का काम करती है। महात्मा गांधी जी ने राष्ट्रभाषा के बारे में यह बात कही है कि राष्ट्रभाषा के बिना राष्ट्र गूंगा है। हिंदी हमारे देश और भाषा की प्रभावशाली विरासत है।आर्यों की सबसे प्राचीन भाषा हिन्दी ही है और इसमें तद्भव शब्द सभी भाषाओं से अधिक है। आज भाषा के नाम पर राजनीति होती है, यह बहुत ही ग़लत है। जापानियों ने जिस ढंग से विदेशी भाषाएँ सीखकर अपनी मातृभाषा को उन्नति के शिखर पर पहुँचाया है उसी प्रकार हमें भी मातृभाषा (हिंदी) का भक्त होना चाहिए। हाल फिलहाल, पाठकों को बताता चलूं कि राजभाषा विभाग के स्वर्ण जयंती समारोह के दौरान हमारे गृहमंत्री जी ने भी यह बात कही है कि किसी भी विदेशी भाषा का विरोध नहीं होना चाहिए, लेकिन हमें अपनी मातृभाषा पर गर्व भी करना चाहिए। वास्तव में हमें यह चाहिए कि हम मातृभाषा में सोचने, बोलने के साथ-साथ उसे अभिव्यक्त करने की भावना को भी प्रोत्साहित करें। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने हाल ही में यह कहा है कि ...पिछले कुछ दशकों में भाषा का इस्तेमाल भारत को बांटने के साधन के रूप में किया गया। वे इसे तोड़ नहीं पाए, लेकिन प्रयास किए गए। हम सुनिश्चित करेंगे कि हमारी भाषाएं भारत को एकजुट करने का सशक्त माध्यम बनें। महाराष्ट्र और कर्नाटक समेत कई राज्यों में राजभाषा को लेकर सवाल उठाए गए, तमिलनाडु ने तो जैसे हिंदी विरोध में राजनीतिक मोर्चा खोल रखा है। वास्तव में यह बहुत दुखद है, ऐसा नहीं होना चाहिए। आज भारत दुनिया का एक मात्र ऐसा देश है, जहां राजभाषा के लिए एक अलग विभाग है तथा इसके कार्यान्वयन के लिए अधिकारी व हिंदी अनुवादक मौजूद हैं। दुनिया में ऐसा उदाहरण कहीं अन्यत्र देखने को नहीं मिलता। हम हमारे ही देश में भाषा की लड़ाई लड़ रहे हैं। लेकिन हमें यह कदापि नहीं भूलना चाहिए कि आज संचार की भाषा हिन्दी है, बाजार और सिनेमा से लेकर आज कोई भी क्षेत्र ऐसा नहीं बचा है, जहां हिंदी का प्रयोग नहीं किया जा रहा है। हमें यह चाहिए कि हम किसी विदेशी भाषा का विरोध कतई नहीं करें। भारत के वासी होते हुए हमारा यह परम कर्तव्य बनता है कि हम आग्रह अपनी भाषा(हिंदी) के गौरव का करें। जैसा कि केंद्रीय गृह मंत्री जी ने कहा है कि आग्रह अपनी भाषा में सोचने का होना चाहिए। हमें गुलामी की मानसिकता से मुक्त होना चाहिए। सच तो यह है कि जब तक हम अपनी भाषा पर गर्व नहीं करेंगे, अपनी भाषा में अपनी बात नहीं कहेंगे, तब तक हम गुलामी की मानसिकता से मुक्त नहीं हो सकते हैं। दिल्ली में राजभाषा स्वर्ण जयंती समारोह के दौरान हाल ही में गृहमंत्री जी ने सभी राज्य सरकारों से आग्रह किया है कि वे स्थानीय भाषाओं में चिकित्सा और इंजीनियरिंग जैसी उच्च शिक्षा प्रदान करने की पहल करें। उन्होंने आश्वासन दिया है कि केंद्र सरकार इस दिशा में राज्यों को हरसंभव सहयोग देगी। पाठकों को बताता चलूं कि गृह मंत्री जी ने इस बात पर भी जोर दिया कि प्रशासनिक कार्यों में भारतीय भाषाओं का अधिक से अधिक उपयोग किया जाए। आज यह देखने को मिलता है कि हिंदी और अन्य भारतीय भाषाओं के बीच प्रतिस्पर्धा है। प्रतिस्पर्धा अपने स्थान पर है, लेकिन हमें हिंदी के योगदान को हमेशा अपने जेहन में रखना चाहिए। हिंदी किसी भी भाषा की विरोधी नहीं है अपितु यह सहयोगी है। हिंदी सबको साथ लेकर चलती है। वास्तव में भाषाएं मिलकर देश के सांस्कृतिक आत्मगौरव को ऊंचाई तक ले जा सकती हैं। आज जरूरत इस बात की है कि हम मानसिक गुलामी की भावना से मुक्ति पाने पर जोर दें। हमें यह याद रखना चाहिए कि जब तक कोई व्यक्ति अपनी भाषा पर गर्व महसूस नहीं करता और खुद को उसी भाषा में अभिव्यक्त नहीं करता, तब तक वह पूरी तरह आजाद नहीं हो सकता। भारतीय संविधान का अनुच्छेद 351 हिंदी भाषा के विकास और प्रसार के लिए केंद्र सरकार को निर्देश देता है। इसका उद्देश्य हिंदी को भारत की सामासिक संस्कृति के तत्वों को व्यक्त करने का एक माध्यम बनाना है।

गौरतलब है कि अनुच्छेद 351 में, केंद्र सरकार को यह सुनिश्चित करने का निर्देश दिया गया है कि हिंदी भाषा का विकास इस तरह से हो कि वह भारत की समग्र संस्कृति को व्यक्त करने का एक माध्यम बन सके। इसके लिए, हिंदी को अन्य भारतीय भाषाओं और संस्कृत से शब्द भंडार और अभिव्यक्तियों को ग्रहण करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, ताकि यह अधिक समृद्ध और व्यापक बन सके। संक्षेप में कहें तो अनुच्छेद 351 हिंदी भाषा के विकास और प्रसार के लिए एक मार्गदर्शक सिद्धांत के रूप में कार्य करता है। वास्तव में, यह सुनिश्चित करता है कि यह भारत की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत को प्रतिबिंबित करे और सभी भारतीयों के लिए एक सामान्य भाषा बन सके। अंत में यही कहूंगा कि हिन्दी संस्कृत की बेटियों में सबसे अच्छी और शिरोमणि है। महात्मा गांधी ने यह बात कही थी कि हिंदुस्तान के लिए देवनागरी लिपि का ही व्यवहार होना चाहिए, रोमन लिपि का व्यवहार यहाँ हो ही नहीं सकता। वास्तव में राष्ट्रीय व्यवहार में हिन्दी को काम में लाना देश की शीघ्र उन्नति के लिए आवश्यक है।अनंत गोपाल शेवड़े ने कहा है कि राष्ट्रभाषा हिन्दी का किसी क्षेत्रीय भाषा से कोई संघर्ष नहीं है। और यह बात हम सबको अपने जेहन में रखनी चाहिए।के.सी. सारंगमठ कहते हैं कि दक्षिण की हिन्दी विरोधी नीति वास्तव में दक्षिण की नहीं, बल्कि कुछ अंग्रेजी भक्तों की नीति है।

देश के भविष्य की तस्वीर

आशा करनी चाहिए कि 2027 की जनगणना से देश की तस्वीर उभर कर सामने आए।आज केंद्रीय गृह मंत्री श्री अमित शाह ने 16 साल बाद हो रही पहली डिजिटल जनगणना की अधिसूचना जारी की। इससे पहले 2011में जनगणना हुई थी। 28 राज्योंउत्तराखंड , हिमाचल प्रदेश, उत्तर प्रदेश मध्य प्रदेश, राजस्थान, गुजरात, हरियाणा, महाराष्ट्र, गोवा, ओड़िशा, मेघालय, मिजोरम, सिक्किम, पंजाब ,असम, नागालैंड, त्रिपुरा, मणिपुर, बिहार, पश्चिमी बंगाल, कर्नाटक, केरल, तेलंगाना, तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश,और आठ केंद्र शासित प्रदेशों दिल्ली, जम्मू कश्मीर, लद्दाख, अंडमान निकोबार द्वीप समूह, दमन द्वीप, नगर हवेली, चंडीगढ़,में 34 लाख कर्मचारी जनगणना करेंगे और यह विश्व का अब तक का सबसे बड़ा प्रशासनिक अभियान होगा ।इस जनगणना में एक लाख तीस हजार ऐसे लोग या कर्मचारी होंगे जो इसे डिजिटल प्रारूप में स्थापित करने का काम करेंगे। मार्च 2027 में इस जनगणना के परिणाम जारी किए जाएंगे। गृह मंत्रालय के सूत्रों के मुताबिक इस जनगणना में मकान,जमीन, पुरुष, स्त्री,अभय लिंगी, जाति, अनुसूचित जाति, जनजाति,जंगल, पेड़,स्कूल, माध्यमिक विद्यालय, शिक्षक, महाविद्यालय, अन्य शिक्षण संस्थान, मंदिर , मस्जिद, गुरुद्वारा, ब अन्य धार्मिक स्थानों, रीत रिवाजों शौचालय,नलकूप,नहरें,कुलाबे, कुएं, तलाब, झील, झरने, नदियां,नाले,सड़क, पगडंडी,पुल,अन्य बुनियादी ढांचे, मतदान केंद्र,सभी डिजिटल प्रारूप में स्थापित कर गिने जाएंगे। इसमें विधायक, सांसद, पंचायतों के पंच, सरपंच, नगरीय निकायों, पार्षदों, मुख्यमंत्री, प्रधानमंत्री,मंत्री, राज्यपाल, राष्ट्रपति,की गिनती होगी ।पहली बार सरकार ने इसे उद्देश्य पूर्ण बनाया है। जनगणना हमेशा देश की दिशा और दशा तय करती है। इस जनगणना से जो परिणाम निकलेंगे वह सरकार की योजना, प्रगति, सामाजिक संस्थाओं, बनियादी ढांचों को आवश्यकताओं को इंगित करेंगे। सरकार के समक्ष एक विकल्प होगा कि किस राज्य या प्रदेश में किस प्रकार की जरूरतें हैं। सामाजिक संस्थाओं,में और समाज में किस राज्य में कौन कौन सी जातीय निवास करती हैं और वे कितने प्रतिशत में है। सरकार आगामी दिनों में इन आंकड़ों से आरक्षण, नौकरियों में, विश्व विद्यालयों, चिकित्सा सेवाओं,में कौन सी जातीय पीछे छूट गयी,इसको भी तय कर सकती है। ग्रामीण क्षेत्रों और शहरी क्षेत्रों का अकड़ा भी सामने आएगा । आगामी जनगणना स्थाई मतदाता सूची भी बनाएगी जिसमें व्यक्ती या नागरिक की 18 वर्ष पूरी होने पर स्वचालित मतदाता सूची में शामिल होगा। यह प्रक्रिया गरीब, बीपीएल परिवार, खाद्यान्न उपलब्ध कराने का काम भी करेगा। गृह मंत्रालय के सूत्रों ने बताया है कि जनगणना बहुआयामी और बहुद्देशीय होगी।इस जनगणना से बहुत से विवाद हल करने में सहायता मिल सकती है। विश्व में प्रत्येक देश में डिजिटल जनगणना हुई है और यह स्थाई है,इसी आधार पर सरकार की योजनाओं को लागू किया जाता है। जन जाति, अनुसूचित जाति, पिछड़ा वर्ग, धर्म, समुदाय,की गढ़ना होगी । जनगणना सांख्यिकी विशेषज्ञों का मत है कि भारत में अब तक हुए जनगणना से यह जनगणना व्यापक और बहुद्देशीय होगी। विशेषकर उन क्षेत्रों के लिए जो विकास में पीछे हैं। एक प्रकार से शोषित पीड़ित समाज के लिए महत्वपूर्ण आयाम प्रदान करने वाली है। अभी सरकार 80 करोड़ लोगों को खाद्यान्न उपलब्ध कराती है।

अब सरकारी वकील उज्जवल निकम की भूमिका निभाएंगे राजकुमार राव



अभिनेता राजकुमार राव ने अपने एक्टिंग करियर में कई अलग-अलग तरह की फिल्में की हैं। वह अपने हर किरदार में इतने रम जाते हैं कि फिल्म खत्म होने के बाद उनका अभिनय जहन में रह जाता है।

बहरहाल, अब खबर है कि मैडॉक फिल्म्स की उस फिल्म में उनके नाम पर मोहर लग चुकी है, जिसकी कहानी जाने-माने वकील उज्जवल निकम के इर्द-गिर्द घूमती दिखेगी।

फिल्म से जुड़ी क्या कुछ जानकारियां सामने आई हैं, आइए जानते हैं। सरकारी वकील उज्जवल निकम की भूमिका निभाएंगे। निर्माताओं ने इस किरदार के लिए उन्हें चुन लिया है।

पहले इसका प्रस्ताव आमिर खान को दिया गया था, लेकिन जब उन्होंने इससे किनारा किया तो मैडॉक फिल्म्स के मालिक और निर्माता दिनेश विजान ने फिल्म में वकील की भूमिका के लिए राजकुमार को फाइनल किया।

फिल्म में 26/11 मुंबई हमले के बाद बतौर वकील उज्जवल निकम की भूमिका और उनके योगदान को दिखाया जाएगा।

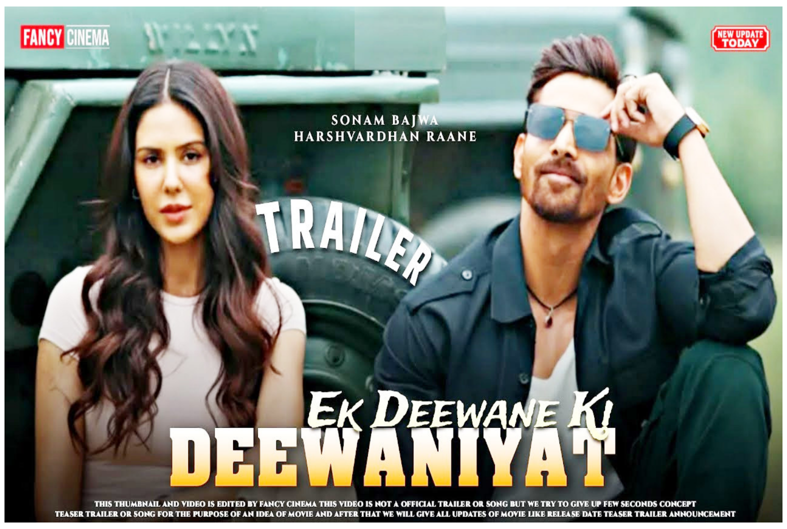
कहा जा रहा था कि ये उज्जवल निकम की बायोपिक होगी। इसमें निकम का जीवन पर्दे पर उतारा जाएगा, लेकिन रिपोर्ट में कहा गया है कि इसमें उज्जवल के जीवन की कहानी को नहीं दिखाया जाएगा, बल्कि यह असल घटनाओं पर आधारित होगी।

बायोपिक के फॉर्मेट से इतर यह फिल्म भारत के इतिहास में से एक महत्वपूर्ण कानूनी लड़ाई पर केंद्रित होगी। इसका लक्ष्य 26/11 के हमलों के बाद न्याय हासिल करने की कानूनी और अदालती प्रक्रिया को दिखाना है। फिलहाल इस फिल्म का नाम तय नहीं हुआ है। हालांकि, इतना जरूर है कि निर्देशक अविनाश अरुण धावरे इसका निर्देशन कर रहे हैं, जिन्होंने पाताल लोक में बतौर निर्देशक काम किया है। इसके अलावा अविनाश को थ्री ऑफ अस जैसी चर्चित फिल्म के लिए भी जाना जाता है।

सुमित रॉय इस फिल्म के लेखक हैं, जो इससे पहले करण जौहर की फिल्म रॉकी और रानी की प्रेम कहानी और द एम्पायर जैसी फिल्मों की कहानी लिख चुके हैं। उज्जवल निकम ने अपने करीब 30 सालों के करियर में 628 मुल्जिमों को उम्रकैद और 37 को फांसी की सजा दिलाई है। 26/11 हमले में पुलिस ने एकमात्र आतंकी हमलावार अजमल कसाब को गिरफ्तार किया था। 21 नवंबर 2012 को उसे फांसी दी गई थी।

इसका मुकदमा भी उज्जवल ने ही लड़ा था। कसाब को फांसी दिला पाने में उनकी अहम भूमिका रही है। उज्जवल को साल 2016 में भारत सरकार द्वारा पद्मश्री से सम्मानित किया गया था।

हर्षवर्धन राणे की एक दीवाने की दीवानियत की रिलीज तारीख से उठा पर्दा, पहला पोस्टर जारी



हर्षवर्धन राणे और सोनम बाजवा ने अपने आने वाली फिल्म एक दीवाने की दीवानियत का नया पोस्टर और रिलीज डेट सोशल मीडिया पर शेयर किया है।

नया पोस्टर हर्षवर्धन और सोनम के बीच की केमिस्ट्री को खूबसूरती से दर्शाता है। यह फिल्म एक ऐसी कहानी होगी जिसमें प्यार, भावना और ड्रामा होगा।

हर्षवर्धन और सोनम दोनों ने इंस्टाग्राम पर यह पोस्टर शेयर किया और लिखा, 2 अक्टूबर 2025 को गांधी जयंती और दशहरा के दिन सिनेमाघरों में देखिए मोहब्बत, नफरत और एक दीवाने की दीवानियत पोस्टर में सोनम हर्षवर्धन को देख रही हैं, उनके हाथ में एक लाइटर है, जिससे वह गुलाब को जला रहे हैं।

बता दें कि पहले फिल्म का नाम सिर्फ दीवानियत था, अब इसका नाम बदलकर एक दीवाने की दीवानीयत रख दिया गया है। इसके पीछे मेकर्स ने कारण बताया कि पुराना टाइटल फिल्म की कहानी और उसके नए अंदाज से मेल नहीं खा रहा था, इसलिए फिल्म का नाम बदला गया। फिल्म के निर्माण की जिम्मेदारी पहले वाली कंपनी विकिर फिल्म्स से हटकर अब एक नई कंपनी प्ले डीएमएफ के हाथों में आ गई है, जिसकी अगुवाई अंशुल गर्ग कर रहे हैं।

इस फिल्म के जरिए हर्षवर्धन राणे और सोनम बाजवा पहली बार साथ में काम कर रहे हैं।

यह फिल्म मिलाप जावेरी ने डायरेक्ट की है और राघव शर्मा इसके को-प्रोड्यूसर हैं। मिलाप जावेरी ने इस फिल्म के बारे में कहा कि यह उनकी अब तक की सबसे मजबूत और दिल तोड़ने वाली प्रेम कहानी है, जिसे उन्होंने मुश्ताक शेख के साथ मिलकर लिखा है। इसमें प्यार का एक अलग ही पागलपन दिखाया गया है।

पिछले महीने हर्षवर्धन राणे ने सोशल मीडिया पर फिल्म को लेकर अपनी खुशी जाहिर की थी। उन्होंने अपने पोस्ट में लिखा, अब तक मेरी सबसे अच्छी लिखी हुई स्क्रिप्ट है। मुश्ताक शेख, एक ऐसे निर्देशक हैं, जो इस दिल तोड़ने वाली कहानी को बताने के लिए पूरी जोश में हैं। मिलाप जावेरी बेहद ईमानदार और सच्चे अभिनेता हैं। सोनम बाजवा बेहतरीन निर्माता और एक्ट्रेस भी हैं। मैं इस फिल्म के लिए आभार व्यक्त करता हूं। फिल्म 2 अक्टूबर 2025 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

सूर्या45 के शीर्षक से उठा पर्दा, सूर्या की अगली फिल्म करुप्पु का प्री-लुक पोस्टर भी रिवील

सूर्या की 45वीं फिल्म का नाम करुप्पु है। आज निर्माताओं ने निर्देशक आरजे बालाजी के जन्मदिन पर फिल्म का प्री-लुक पोस्टर जारी किया है। इस फिल्म का अस्थाई नाम सूर्या45 है। अब इस फिल्म का नाम करुप्पु ऑफिशियली अनाउंस कर दिया है।फिल्म का पोस्टर लाल रंग है। इसमें एक साइड में एक घोड़े की धूंधली तस्वीर दिखाई दे रही है, जिस पर एक घुड़सवार दिखाई दे रहा है। साथ ही पोस्टर के बीच में एक शख्स खड़ा नजर आ रहा है, जिसके हाथ में एक खतरनाक हथियार दिखाई दे रहा है। हो सकता है कि यह शख्स सूर्या ही हों।

सूर्या को आखिरी बार फिल्म रेट्रो में देखा गया था, जो ज्यादा सफल नहीं हुई। इस फिल्म को आरजे बालाजी डायरेक्ट कर रहे हैं। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार करुप्पु में तृषा कृष्णन मुख्य भूमिका में नजर आएंगी। फिल्म का निर्माण ड्रीम वॉरियर पिक्चर्स के बैनर तले किया जा रहा है। फिल्म का संगीत साई अभ्यंकर तैयार कर रहे हैं।

निर्माताओं ने फिल्म करुप्पा का पोस्टर जारी किया और कैप्शन में लिखा, गर्व और उत्साह के साथ, हम सूर्या45 का शीर्षक प्रस्तुत करते हैं। करुप्पु। एक ऐसा नाम जो हमारी कहानी की आत्मा को दर्शाता है, जिसे दिल, भावना और उद्देश्य ने आकार दिया है। स्करुप्पु। इसके साथ ही निर्माताओं ने फिल्म के निर्देशक को जन्मदिन की बधाई देते हुए लिखा, हमारे निर्देशक को जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनाएं आरजे बालाजी।

येलो साड़ी में निक्की तंबोली ने ढाया कहर, देसी अदाओं से किया फैंस को बनाया दीवाना

निक्की तंबोली ने एक बार फिर अपने स्टनिंग और ग्लैमरस अंदाज़ से सोशल मीडिया का तापमान बढ़ा दिया है. इस बार एक्ट्रेस ने येलो कलर की डीप नेक साड़ी पहनकर देसी स्टाइल में फोटोज़ शेयर की हैं, जो तेजी से इंटरनेट पर वायरल हो रही हैं. खुले बाल, ब्रालेस ब्लाउज और मस्तीभरे पोज़ के साथ निक्की का यह हॉट अंदाज़ फैन्स को खूब पसंद आ रहा है. निक्की ने इंस्टाग्राम पर ये तस्वीरें शेयर करते हुए कैप्शन में लिखा - मैं इस मौसम में थोड़ा फिल्मी हो रहा हूँ ज् कृपया न्याय न करें . इसके साथ उन्होंने बीइंगफिल्मी और आत्मप्रेम जैसे हैशटैग्स का इस्तेमाल किया जो उनके इस लुक की थीम को बखूबी दर्शाता है.

इन तस्वीरों में निक्की पूलसाइड के पास येलो ट्रांसपेरेंट साड़ी में कातिल अदाएं बिखेरती नजर आ रही हैं. उनकी पोजिंग और कैमरा कॉन्फिडेंस एक बार फिर साबित करता है कि वह सोशल मीडिया की असली सेंसेशन हैं. इस पोस्ट को अब तक 2.6 लाख से ज्यादा लाइक्स मिल चुके हैं और फैंस उनकी तारीफ करते नहीं थक रहे.

निक्की का ये देसी लुक साबित करता है कि वह वेस्टर्न आउटफिट्स के साथ-साथ ट्रेडिशनल में भी उतनी ही ग्रेसफुल लगती हैं. उनका यह साड़ी लुक न सिर्फ स्टाइलिश है बल्कि मानसून वेदर के लिए एक परफेक्ट फैशन इंस्पिरेशन भी बन गया है. निक्की को हाल ही में कुछ म्यूजिक वीडियोज और इवेंट्स में देखा गया है, और उनकी फैन फॉलोइंग लगातार बढ़ती जा रही है. ऐसे में उनके हर नए पोस्ट को लेकर फैंस की दीवानगी और उत्सुकता साफ नज़र आती है.

इन फायदों को जानकर आप भी आज से ही सुनने लगेंगे संगीत, बदल जाएगी जिंदगी

आपने कई लोगों को देखा होगा जो बिना संगीत के नहीं रह पाते हैं और पूरे दिन उनके आसपास संगीत चलता रहता हैं। आपने देखा होगा कि ऐसे लोग दिमाग से शांत रहते हैं और उनमें दिनभर एनर्जी बनी रहती हैं। इसके पीछे का कारण हैं संगीत। कहा जाता हैं कि जिस तरह स्वस्थ रहने के लिए पौष्टिक आहार की जरूरत होती हैं, उसी तरह संगीत भी आपकी सेहत बनाने का काम करता हैं। रिसर्च के अनुसार संगीत बुरे ख्यालों को दूर करते हुए मन को एकाग्रचित करने में मदद करता हैं। संगीत से सेहत को इतने फायदे मिलते हैं कि आप भी सोचने पर मजबूर हो जाएंगे और अपनी दिनचर्या में संगीत को शामिल कर लेंगे। आइये जानते हैं संगीत से मिलने फायदों के बारे में...

तनाव और चिंता को करें दूर

जानकारों की मानें तो संगीत सुनने से रोगों से लड़ने की क्षमता में इजाफा होता है। नियमित संगीत सुनने दिमागी सुकून तो मिलता ही है, साथ ही ब्रेन फंक्शन भी बेहतर होता है। इससे हमारी सर्जनात्मक क्षमता भी बढ़ती है।

सुधरता है उच्च-रक्तचाप का स्तर

रोजाना सुबह-शाम कुछ देर तक संगीत सुनने से उच्च-रक्तचाप का स्तर सुधरता है तो वहीं धीमी गति का संगीत सुनने से स्ट्रोक की समस्या भी दूर होती है। एक अध्ययन के मुताबिक, संगीत में तीन तंत्रिका तंत्र होते हैं, जिससे दिमागी सुकून मिलता है। स्ट्रोक की स्थिति में बिस्तर पर धीमा संगीत सुनने से आराम मिलता है।

व्यायाम करते वक्त संगीत सुनना फायदेमंद

एक सर्वे के मुताबिक़ ये पाया गया है कि संगीत उत्साह को बनाए रखता है, धैर्य बढाता है और मूड में सुधार करता है। संगीत सुनने से हमारा ध्यान व्यायाम के दौरान होनेवाली असुविधा की ओर नहीं जाता। रिसर्च में ट्रेड मिल पर चलते हुए 30 लोगों पर संगीत के प्रभाव का अध्ययन किया गया था। मोटिवेशनल व नॉन-मोटिवेशनल संगीत सुनने के दौरान का प्रदर्शन, संगीत नहीं सुनने के दौरान किए गए व्यायाम से बेहतर था।

बढ़ती है स्मरण शक्ति

कुछ लोगों को पढ़ाई करते हुए संगीत सुनने की आदत होती है। उनके अनुसार, इससे वे बेहतर पढ़ाई कर पाते हैं। अब शोध भी उनकी बात साबित करते हैं। नियमित संगीत सुनना बुढापे की प्रक्रिया को कम करता है। डिमेंशिया के शिकार लोगों पर भी इसका अच्छा असर होता है। संगीत में रुचि लेना शरीर में डोपामाइन हार्मोन का स्राव करता है, जो जोश व प्रेरणा देता है। संगीत के प्रति बच्चों का झुकाव उनकी बातचीत को प्रभावी बनाता है। सोचने-समझने की क्षमता पर अच्छा असर पड़ता है, जिससे वर्बल आईक्यू तेज़ होने लगता है।

नींद अच्छी आती है

अगर आप अनिद्रा की समस्या से जूझ रहे हैं तो सोते समय सुखदायक संगीत सुनना शुरू कर दीजिए। एक सुखद नींद के लिए सोने से पहले 30-45 मिनट का संगीत सुनने की आदत अवश्य डालें। रॉक या रेट्रो म्यूज़िक से रात को दूर रहे, नहीं तो परिणाम विपरीत भी आ सकते हैं। सोने से कुछ समय पहले शास्त्रीय संगीत को सुनें, क्योंकि शास्त्रीय संगीत सहानुभूति तंत्रिका तंत्र की गतिविधि को कम करके चिंता को घटाता है। मांसपेशियों को आराम देता है और उन विचारों की व्याकुलता को दूर करता है जो आपके सोने में बाधक है।

कैलोरी के कम सेवन में मददगार

भोजन के दौरान अगर सॉफ्ट म्यूज़िक सुना जाये तो खाना खाने वाले का पेट जल्दी भरता है। संगीत ऐसे लोगों को जागरूक बनाता है कि आपका पेट भर चुका है। एक शोध से यह सामने आया है कि संगीत कैलोरी के सेवन को कम करके संयमी बनाने में मदद करता है। चिंता में व्यक्ति कार्बोहाइड्रेट और वसा युक्त भोजन को खाने की ज्यादा इच्छा रखता है। जैसा की आप जानते हैं संगीत से चिंता भी दूर होती है और इससे आपको स्वस्थ खाने में मदद मिल सकती है।

दर्द की अनुभूति होती है कम

संगीत का नर्वस सिस्टम पर अच्छा असर होता है। यह वह हिस्सा है, जो रक्तचाप, हृदय गति और दिमाग की प्रक्रिया को नियंत्रित करता है। जिससे हम आराम से और बेहतर सांस ले पाते हैं। एक रिसर्च में यह पाया गया है कि जिन लोगों को बैक सर्जरी के बाद म्यूज़िक थैरेपी दी गई उन्हें सर्जरी के बाद बैकपेन में बहुत राहत मिली। इससे मस्तिष्क के उस हिस्से पर भी असर होता है, जो भाव को नियंत्रित करता है। मांसपेशियों के दर्द से पीड़ित लोगों का नियमित संगीत सुनना डिप्रेशन के लक्षण व दर्द को कम करता है। धीमी लय वाले संगीत से बढ़ी हुई हृदय गति काबू होती है। कंधे, पेट व पीठ का तनाव कम होता है।

क्या आपने कभी खाई है जंगली इमली?

जंगली इमली एक ऐसा फल है, जिसका सेवन स्वास्थ्य को कई तरह के लाभ दे सकता है। इसे विलायती इमली और मनीला इमली भी कहा जाता है। हो सकता है कि कई लोगों को यह फल नया हो, लेकिन हल्के मीठे स्वाद से भरपूर इस फल को डाइट में शामिल करना लाभदायक हो सकता है। आप इसका सलाद, कई तरह की चटनी या जूस के रूप में सेवन कर सकते हैं। आइए इसके फायदों के बारे में जानते हैं।

वजन घटाने में मिल सकती है मदद

अगर आप अपना वजन नियंत्रित करने में लगे हैं तो आपके लिए अपनी डाइट में जंगली इमली को शामिल करना फायदेमंद हो सकता है। दरअसल, यह फल डाइटरी फाइबर और सैपोनिन नामक तत्व से युक्त होता है, जो पेट को लंबे समय तक भरा रखकर अस्वास्थ्यकर स्नैकिंग से बचाने में मदद करता है, जिससे वजन घटाने में मदद मिल सकती है। एक अध्ययन के अनुसार, सैपोनिन्स वजन को लगभग 20 प्रतिशत से 30 प्रतिशत तक कम कर सकता है।

आंत से संबंधित समस्याओं का कर सकती है इलाज

इस फल का इस्तेमाल काफी समय से ही आंतों की विभिन्न समस्याओं के इलाज के लिए किया जाता आ रहा है। इसमें मौजूद एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण ई.कोली और शिगेला नामक बैक्टीरिया से लड़कर कई तरह की आंत संबंधित समस्याओं से बचाने में मदद कर सकते हैं। ये बैक्टीरिया आंतों को सबसे ज्यादा नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसके अलावा, इस फल के बीजों में ओलीनोलिक एसिड होता है, जो आंत की कार्यक्षमता को सुधारने में मदद कर सकता है।

जोड़ों के दर्द से दिलाए राहत

यह फल एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर होता है, जो जोड़ों के दर्द से राहत दिलाने में काफी मदद कर सकता है। यह ऑस्टियोपोरोसिस और अर्थराइटिस जैसी बीमारियों के जोखिम कम करने में भी सहायक हो सकता है और जोड़ों की गतिशीलता को बढ़ाने में मदद करता है। जोड़ों के दर्द और सूजन को दूर करने समेत हड्डियों से संबंधित कई समस्याओं से सुरक्षित रहने के लिए इस फल को अपनी डाइट में शामिल करें।

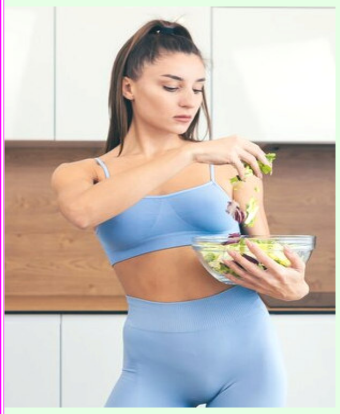
मधुमेह को नियंत्रित करने में है कारगर

जंगली इमली में एंटी-डायबिटीक गुण मौजूद होते हैं, जो इसे मधुमेह रोगियों के लिए अपनी डाइट में शामिल करने के लिए एक उपयुक्त फल बनाती है। इसकी छाल में प्रोटीन, सैपोनिन, टैनिन, फ्लेवोनोइड्स और अल्कलॉइड समेत फाइटोकेमिकल्स की अधिक मात्रा होती है, जो ब्लड शुगर को कम करके मधुमेह को नियंत्रित रखने में मदद कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, यह फल खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में भी प्रभावी माना जाता है।

कैंसर के जोखिम कम करने में है मददगार

यह फल एंटी-कैंसर गुण से भी समृद्ध होता है। कई शोध के अनुसार, इस फल की पत्तियों में ऐसे एजेंट होते हैं, जो स्तन कैंसर कोशिकाओं को कम करने में मदद कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, यह फल थायमिन और विटामिन-क्का से भी भरपूर होता है, जो ट्यूमर के विकास को रोकने के लिए जाना जाता है। हालांकि, कैंसर रोगी डॉक्टरी सलाह के बाद ही इस फल का सेवन करें।

जिम स्टैमिना बढ़ाने के लिए वर्कआउट से पहले लें ये फूड्स



एक्सरसाइज करना आजकल की हेल्दी लाइफस्टाइल का महत्वूर्ण हिस्सा बन चुका हैं जिसके लिए कई लोग जिम जाना पसंद करते हैं। जिम में कई तरह की हैवी एक्सरसाइज के लिए शरीर को एनर्जी की जरूरत होती हैं और उसके लिए हेल्दी फूड से अच्छा कुछ भी नहीं हैं। कई लोग सोचते हैं कि जिम जाने से पहले कुछ नहीं खाना चाहिए जो कि गलत हैं। वर्कआउट से पहले आपको ऐसे आहार का सेवन करना चाहिए जिनमें कार्ब्स और प्रोटीन हो ताकि बॉडी को एनर्जी और स्टेमिना मिल सकें। आज इस कड़ी में हम आपके लिए कुछ ऐसे फूड्स की जानकारी लेकर आए हैं जिनका सेवन वर्कआउट से पहले किया जाना चाहिए। इन्हें खाने से आप एक्सरसाइज अच्छे से कर पाते हैं और मसल्स रिकवरी में भी मदद मिलती है। आइये जानते हैं इन आहार के बारे में...

बादाम-बादाम पोषक तत्वों का खजाना माना जाता है। बादाम में पर्याप्त मात्रा में विटामिन ई, डाइट्री फाइबर, ओमेगा 3 फैटी एसिड और प्रोटीन जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। नियमित तौर पर बादाम का सेवन किया जाए, तो ये स्टैमिना को बढ़ाने में मददगार साबित होता है। बादाम का सेवन करने से हड्डियां मजबूत होती हैं और ब्लड शुगर लेवल भी कंट्रोल में रहता है।

पीनट बटर-वेजिटेरियन ऑप्शन में शामिल पीनट बटर भी एनर्जी का बेहतरीन खजाना है। हेल्दी फैट और प्रोटीन से भरपूर पीनट बटर को खाने से पेट भरा-भरा सा लगता है और इससे वर्कआउट के लिए जरूरी प्रोटीन भी मिल जाता है। पीनट बटर को ब्राउन ब्रेड के साथ खाना और भी ज्यादा फायदेमंद होता है।

केला-जब बात आती है वजन बढ़ाने की तो केले का नाम सबसे पहले लिया जाता है। केला न सिर्फ वजन बढ़ाने के काम आता है, बल्कि इसमें पाया जाने वाले फाइबर और नैचुरल शुगर स्टैमिना को भी बढ़ाने में सहायक होते हैं। केले में थाइमिन, राइबोफ्लेविन, नियासिन, फॉलिक एसिड, विटामिन ए और विटामिन बी पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं, जो शरीर को लंबे समय तक एनर्जी देते हैं।

ओट्स -ओट्स, फाइबर, कार्ब और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं इसलिए एक्सपर्ट वर्कआउट से पहले इसे खाने की सलाह देते हैं। दरअसल, ओट्स वर्कआउट के लिए लंबे समय तक एनर्जी बनाए रखते हैं, जिससे देर तक अच्छा वर्कआउट करने में मदद मिलती है। ओट्स विटामिन बी का भी कफी अच्छा सोर्स होता है जो कार्बोहाइड्रेट को एनर्जी में बदल देता है। इसलिए वर्कआउट के 30-40 मिनट पहले अनप्रोसेस्ड ओट्स को खा सकते हैं।

आलू-आलू जिम जाने वाले लोगों के लिए बेस्ट फूड माना जाता है। आलू में पर्याप्त मात्रा में कार्बोहाइड्रेट और पोटेशियम पाया जाता है। ये जिम में एक्सरसाइज करते वक्त एनर्जी देने में मददगार साबित होता हैं।

हफ्ते में 2 बार होंठों पर लगाएं ये लिप मास्क

होंठों के रूखेपन के कारण लिपस्टिक भी ढंग से नहीं लग पाती और फटे होंठों की स्थिति तो काफी कष्टदायक होती है। ऐसे में होंठों की देखभाल पर अतिरिक्त ध्यान देना महत्वपूर्ण है।इसके लिए सप्ताह में 2-3 बार होंठों पर स्क्रब के साथ लिप मास्क का इस्तेमाल जरूर करें।आइए आपको घर पर ही लिप मास्क बनाने के कुछ तरीके बताते हैं, जो आपके होंठों को स्वस्थ और खूबसूरत बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।

स्ट्रॉबेरी, शहद और जैतून के तेल का लिप मास्क

होंठों खूबसूरत गुलाबी बनाने के लिए स्ट्रॉबेरी, शहद और जैतून के तेल का लिप मास्क बनाकर इस्तेमाल करें।लाभ के लिए 1 स्ट्रॉबेरी को मैश कर लें, फिर इसमें 1 चम्मच शहद और जैतून का तेल मिलाएं।अब इस मिश्रण को होंठों पर 10 मिनट के लिए लगाकर धो लें।स्ट्रॉबेरी में विटामिन-ष्ट और एंटी-ऑक्सीडेंट होता है, जो आपके होंठों की मरम्मत करने के साथ-साथ प्राकृतिक रूप से गुलाबी बनाते हैं।

गुलाब और दूध का लिप मास्क

इसके लिए गुलाब की कुछ पंखुड़ियों को थोड़े-से दूध के साथ एक मिक्सी में पीस लें।अब इस मिश्रण को थोड़ी देर तक होंठों पर रगड़ें और फिर होंठों को गुनगुने पानी से धोकर लिप बाम लगा लें।इस लिप मास्क से होंठों को प्राकृतिक निखार मिलेगा और यह किसी भी तरह के संक्रमण से आपके होंठों को बचाए रखने में भी मददगार है।यहां जानिए होंठ को मोटा बनाने के घरेलू नुस्खे।

शहद, नींबू और कच्ची चीनी का लिप मास्क

शहद, नींबू और कच्ची चीनी का लिप मास्क होंठों से रूखी त्वचा को हटाता है और उन्हें नमी प्रदान कर सकता है।लाभ के लिए 2 चम्मच शहद, 1 चम्मच कच्ची चीनी और नींबू के रस को मिलाकर इस मिश्रण को अपने होंठों पर 3 मिनट तक धीरे-धीरे मालिश करें।इसके बाद इसे 5 मिनट तक लगा रहने दें, फिर पानी से धो लें।इस लिप मास्क के इस्तेमाल से आपके होंठ अधिक सुंदर और आकर्षित होते हैं।

मुख्यमंत्री धामी ने की सीएम हेल्पलाइन 1905 की समीक्षा

देहरादून,संवाददाता । मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि सीएम हेल्पलाइन 1905 में 180 दिन से अधिक समय से लंबित शिकायतों के समाधान के लिए विशेष अभियान चलाया जाए। 06 माह से अधिक लंबित शिकायतों पर नाराजगी व्यक्त करते हुए मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को सख्त निर्देश दिए कि प्रकरणों का समयबद्धता से निस्तारण नहीं करने वाले अधिकारियों पर कार्रवाई की जाएगी। उन्होने अनावश्यक रूप से जन शिकायतें फोर्स क्लोज न किये जाने के निर्देश देते हुए कहा कि सीएम हेल्पलाइन को राज्य की बेस्ट प्रैक्टिस में लाने के लिए और प्रभावी प्रयास किए जाएं।

गुरूवार को सचिवालय में सीएम हेल्पलाइन 1905 के समीक्षा करते हुए मुख्यमंत्री ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि एक दिन पूरे राज्य में तहसील दिवस का आयोजन किया जाए। मुख्यमंत्री तहसील दिवस के दिन किसी एक जनपद में औचक रूप से प्रतिभाग करेंगे। इसी तरह एक दिन पूरे राज्य में थाना दिवस का आयोजन भी किया जाएगा। मुख्यमंत्री ने सभी जिलाधिकारियों को निर्देश दिए कि जन समस्याओं के शीघ्र निस्तारण के लिए जनता दर्शन, तहसील दिवस और बीडीसी का नियमित आयोजन किया जाए। पुलिस और प्रशासन द्वारा मिलकर अतिक्रमण और वेरिफिकेशन अभियान और प्रभावी रूप से चलाए जाएं। प्रत्येक जनपद में दो-दो गांवों को आदर्श ग्राम बनाने की दिशा में तेजी से कार्य किए जाएं, इसके लिए सभी जनपदों में शीघ्र नोडल अधिकारी बनाए जाएं।

मुख्यमंत्री ने निर्देश दिए कि प्रदेश में जहां भी बिजली के पोल और ट्रांसफार्मर की स्थिति खराब है, उन्हें शीघ्र बदला जाए। सभी ट्रांसफार्मरों का सेफ्टी ऑडिट भी किया जाए। यह सुनिश्चित किया जाए कि कहीं कम वोल्टेज और बिजली के तार लटकने की समस्या न आए, ऐसे प्रकरण पाए जाने पर संबंधित अधिकारियों पर सख्त कार्रवाई की जाएगी। मुख्यमंत्री ने सभी प्राधिकरणों से जुड़े अधिकारियों को निर्देश दिए कि यह सुनिश्चित किया जाए कि लोगों के घरों के नक्शे पास करने में पेंडेंसी न हो। उन्होंने कहा कि सबसे पहले टीबी मुक्त होने वाले तीन जनपदों को सम्मानित किया जाएगा।

सीएम हेल्पलाइन पर शिकायतों के निस्तारण में अच्छा कार्य करने पर मुख्यमंत्री ने परिवहन, कृषि, समाज कल्याण, आबकारी एवं ऊर्जा विभाग की सराहना की। लोक निर्माण विभाग, भू-विज्ञान और खनन, राजस्व, गृह एवं वित्त विभाग को शिकायतों के निवारण में और तेजी लाने के निर्देश मुख्यमंत्री ने दिए। सीएम हेल्पलाइन में पेयजल, स्ट्रीट लाइट के रख-रखाव, जल जीवन मिशन के तहत कनेक्शन, बिजली कटौती और बिजली के बिल से संबंधित शिकायतें अधिक आ रही हैं। मुख्यमंत्री ने बैठक के दौरान सीएम हेल्पलाइन के शिकायतकर्ताओं से बात भी की। उत्तरकाशी के उपेन्द्र सिंह रावत की पेयजल लाइन की शिकायत पर मुख्यमंत्री ने जिलाधिकारी उत्तरकाशी को एक सप्ताह के अंदर उनकी समस्या का समाधान करवाने के निर्देश दिए। हरिद्वार से आलम ने स्ट्रीट लाइट से संबंधित शिकायत की थी, उनकी समस्या का समाधान हो चुका है। देहरादून के हृदेश नेगी ने कहा कि उनकी पुलिया के निर्माण संबंधी शिकायत पर कार्य शुरू हो चुका है। चमोली के गौरव नौटियाल की पेयजल संबंधी शिकायत का भी समाधान हो चुका है। नैनीताल से देवेंद्र ने कम वोल्टेज की शिकायत का भी समाधान किया जा चुका है। बैठक में उत्तराखंड अवस्थापना अनुश्रवण परिषद के उपाध्यक्ष श्री विश्वास डाबर, मुख्य सचिव श्री आनंद बर्द्धन, प्रमुख सचिव श्री आर. के. सुधांशु, डीजीपी श्री दीपम सेठ, सचिवगण, अपर सचिवगण, विभिन्न विभागों के विभागाध्यक्ष और वर्चुअल माध्यम से सभी जिलाधिकारी उपस्थित थे।

होटल में अवैध रूप से चल रहा था कैसीनो , 8 युवतियों समेत 32 लोग गिरफ्तार

रुड़की,संवाददाता । उत्तराखंड के रुड़की जिले में देहरादून रोड पर स्थित रामपुर में गुरुवार को तीन थानों की पुलिस ने होटल राजमहल में संयुक्त रूप से छापेमारी की। पुलिस ने यह कार्रवाई वहां अवैध रूप से चल रहे कैसीनो की शिकायत मिलने पर की। इस दौरान वहां आठ युवतियों समेत कुल 32 लोग अवैध तरीके से कैसीनो खेलते हुए मिले। इस होटल में अवैध तरीके से लोगों को शराब भी परोसी जा रही थी। जिसके बाद पुलिस ने होटल को सील करने के साथ ही सभी 32 लोगों को गिरफ्तार कर लिया। हालांकि होटल मालिक समेत चार आरोपी फरार हैं। छापेमारी के दौरान पुलिस ने होटल से करीब 2.74 लाख रुपए कैश भी बरामद किए। पुलिस ने बताया कि ग्राहकों को लुभाने के लिए यहां बड़ी संख्या में लड़कियों को रखा गया था, जो छोटे-छोटे कपड़े पहनकर ड्रिंक सर्व करती थीं। मामले की जानकारी देते हुए एसपी देहात शेखर चंद्र सुयाल ने बताया कि पुलिस को गोपनीय सूचना मिली कि रामपुर में होटल राजमहल में अवैध तरीके से कैसीनो खेला जा रहा है। इसके बाद गंगनहर कोतवाली इंस्पेक्टर आरके सकलानी के नेतृत्व में एक टीम का गठन किया गया। टीम ने गुरुवार को होटल में छापेमारी की। इस दौरान होटल में हड़कंप मच गया। आगे उन्होंने बताया कि छापा पड़ने के बाद होटल में मौजूद लोग इधर-उधर भागने लगे, जिसके बाद पुलिस ने तत्काल मुख्य गेट को बंद कर दिया और जांच पड़ताल शुरू की। इस दौरान आठ युवतियां समेत 32 लोग अवैध तरीके से कैसीनो खेलते तथा शराब पीते हुए मिले। पुलिस ने इन सभी के खिलाफ कार्रवाई करते हुए होटल को सील कर दिया। युवतियों पर थी ग्राहकों को लुभाने की जिम्मेदारी- होटल में बड़ी संख्या में युवतियों के मिलने पर पुलिस अधिकारी ने कहा कि इस होटल में ग्राहकों को लुभाने की जिम्मेदारी युवतियों को दी गई थी। ये लड़कियां चंडीगढ़, दिल्ली, नेपाल आदि जगहों की रहने वाली हैं और यहां पर ताश के पत्ते बांटने के साथ ही छोटे-छोटे कपड़े पहनकर ड्रिंक्स सर्व करने का काम करती थीं। पुलिस ने अनुसार पकड़े गए लोगों में 25 साल के युवा से लेकर 62 साल की उम्र तक के बुजुर्ग भी शामिल हैं। छापे के दौरान होटल में मिला यह सब सामान: अधिकारी ने बताया कि कार्रवाई के दौरान पुलिस ने होटल से 2.74 लाख रुपए की नगदी, 32 मोबाइल फोन, 1895 कैसीनो कॉइन, 10 ताश की गड्डी, 21 एंट्री कार्ड, शराब की 5 खाली व आधी भरी हुई बोतल, बीयर के 6 खाली व भरी हुई केन, कांच के 16 गिलास बरामद किए हैं। होटल में एक जनप्रतिनिधि की साझेदारी की खबर: पुलिस सूत्र ने बताया कि होटल मालिक समेत कैंट बोर्ड के एक पूर्व सभासद इस मामले में फरार चल रहे हैं। जिनकी तलाश की जा रही है। उन्होंने बताया कि एक जनप्रतिनिधि का भी नाम सामने आ रहा है। जिसकी होटल में साझेदारी की बात सामने आ रही है। हालांकि अभीतक इसकी पुष्टि नहीं हुई है।

डीएम ने बाल श्रम व भिक्षावृत्ति रोकने को लेकर दिए सख्त निर्देश

हरिद्वार । डीएम मयूर दीक्षित ने बुधवार को बाल श्रम, बाल भिक्षावृत्ति और बाल विवाह रोकने को लेकर चल रहे कार्यों की समीक्षा की। उन्होंने कहा कि सड़क पर रहने वाले बच्चों का पता लगाकर बाल श्रम रोकें। कहा कि स्कूलों में बच्चों की नियमित उपस्थिति तय की जाए। जो बच्चे लगातार स्कूल न आ रहे हों, उनकी ट्रैकिंग कर बाल श्रम या भिक्षावृत्ति की स्थिति से बाहर निकाला जा सके। उन्होंने कहा कि बाल श्रम या भिक्षावृत्ति में लिप्त बच्चों को तत्काल रेस्क्यू कर विद्यालय में प्रवेश दिलाया जाए।

एसएसपी की अध्यक्षता में कांवड़ मेले की तैयारियों को लेकर अहम बैठक

हरिद्वार । एसएसपी प्रमेन्द्र डोबाल ने कांवड़ मेले की तैयारियों को लेकर गुरुवार को पुलिस कार्यालय सभागार में अधिकारियों की बैठक ली। उन्होंने होटल, टैक्सी संचालकों, व्यापारियों और आम लोगों के साथ गोष्ठी कर सुझाव लेकर व्यवस्थाएं बनाने को कहा। साथ ही सभी थाना प्रभारियों को अपने क्षेत्रों में ड्रोन कैमरों की सक्रिय निगरानी रखने के निर्देश दिए। उन्होंने पिछली बैठकों में दिए गए निर्देशों के अनुपालन की समीक्षा की। साथ ही अधिकारियों को अंतिम तैयारियां पूरी करने के निर्देश दिए। उन्होंने स्पष्ट कहा कि मेले के दौरान किसी भी स्तर पर लापरवाही स्वीकार नहीं की जाएगी। कहा कि संवेदनशील तथा मिश्रित आबादी वाले क्षेत्रों में क्षेत्राधिकारी बैठक कर कानून व्यवस्था की समीक्षा करें। पिछले वर्ष की गई व्यवस्थाओं में जो भी कमियां सामने आई थीं, उन्हें इस वर्ष सुधारने के निर्देश दिए गए।

एबीवीपी के विभाग संयोजक बने आर्यन नामदेव

हरिद्वार । अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद के रुद्रप्रयाग में आयोजित चार दिवसीय प्रांत अभ्यास वर्ग में हरिद्वार विभाग के लिए नवीन दायित्वों की घोषणा की गई। अभ्यास वर्ग में संगठनात्मक ढांचे को और अधिक सशक्त बनाने पर जोर दिया गया। अभ्यास वर्ग में हरिद्वार विगाग के विभाग संयोजक आर्यन नामदेव, विभाग छात्रा प्रमुख ईशा कुमारी, जिला प्रमुख राहुल सिंह, जिला संयोजक सौरभ शर्मा, सह संयोजक पायल प्रजापति और नितिन चौहान को नगर विस्तारक का दायित्व सौंपा गया। इस अवसर पर एबीवीपी के विभाग संगठन मंत्री मनीष राय, प्रांत सह मंत्री विशाल भारद्वाज ने नव नियुक्त कार्यकर्ताओं को शुभकामनाएं दी।

स्वामी,मुद्रक व प्रकाशक अवनीश कुमार द्वारा भगवती प्रिंटर्स,इण्डस्ट्रियल एरिया, हरिद्वार से छपवाकर ग्रा. बसवाखेड़ी पो. मंगलौर, हरिद्वार (उत्तराखण्ड) से प्रकाशित किया।
सम्पादकः अवनीश कुमार, मो० 9410553400
ई-मेल: liveskgnews@gmail.com
(सभी विवादों का न्याय क्षेत्र हरिद्वार न्यायालय में ही होगा)
सभी लेखों में सम्पादक की सहमति जरूरी नही है।