

चिंतन मनन

पुतिन की मंशा

लंबे तनाव के बाद रूस ने गुरुवार सुबह साढ़े आठ बजे यूक्रेन पर हमला बोल दिया। मिसाइल हमले में यूक्रेन के कई नागरिकों की मौत हो गई है। रूस की फौजें यूक्रेन के कई इलाकों में पहुंच चुकी है। कई पैराटूर्पर्स यूक्रेन के मिलिट्री इंस्टॉलेशन्स पर उतारे गए हैं। उधर, यूक्रेन का दावा है कि उसने 6 रूसी फाइटर जेट्स को मार गिराया है। बताया जाता है कि यूक्रेन के कई गांव पर रूसी सेना का कब्जा हो गया है। यहाँ सिलसिलेवार धमाके हो रहे हैं। इस बीच, बेलारूस बॉर्डर से भी रूस ने हमला बोल दिया। रूस अब तीन तरफ से यूक्रेन पर हमले कर रहा है। वहीं रूस ने दावा किया है कि यूक्रेन की सेना ने सरेंडर करना शुरू कर दिया है। इन सबके बीच सवाल यह है कि पुतिन क्या वार्कइंग रूस को सेवियत संघ जैसी महाशक्ति बनाना चाहत हैं या मॉस्को की सत्ता पर अपना 23 साल पुराना कब्जा पुख्ता करना चाहते हैं। क्या वार्कइंग एक सुरक्षित रूस के लिए यूक्रेन को नाटो से दूर रखना ही उनका मकसद है? 1991 में सेवियत संघ के बिखरने के बाद बने यूक्रेन को शुरू से ही रूस अपने पाले में करने की कोशिशें करता आया है। हालांकि, यूक्रेन रूसी प्रभुत्व से खुद को बचाए रखने के लिए पश्चिमी देशों की ओर झुका रहा। दरअसल, यूक्रेन की रूस के साथ 2200 किमी से ज्यादा लंबी सीमा है। रूस का मानना है कि अगर यूक्रेन नाटो से जुड़ता है तो नाटो सेनाएं यूक्रेन के बहाने रूसी सीमा तक पहुंच जाएंगी। उधर, अमेरिका भी अपनी हरकत से बाज नहीं आ रहा है। सेवियत संघ के टट्टने के बाद 15 से ज्यादा यूरोपीय देश नाटो में शामिल हो चुके हैं। अब वह यूक्रेन को भी नाटो में शामिल करना चाहता है। इसीलिए रूस चाहता है कि यूक्रेन ये गांरटी दे कि वह कभी भी नाटो से नहीं जुड़ेगा। रूस का राष्ट्रपति बनने के बाद से ही व्लादिमिर पुतिन कई बार ये कह चुके हैं कि सेवियत संघ का विघटन ऐतिहासिक भूल थी। पुतिन रूस के सेवियत संघ वाले दिन लौटाना चाहते हैं। 1991 में रूसी प्रभुत्व वाले सेवियत संघ के विघटन से 15 नए देश बने थे, जिनमें से एक यूक्रेन भी था। पुतिन रूस का विस्तार करके उसका पुराना प्रभुत्व कायम करना चाहते हैं। पुतिन की इस महत्वाकांक्षी योजना के लिए यूक्रेन सबसे महत्वपूर्ण है। 2015 में अपने एक भाषण में पुतिन ने यूक्रेन को रूस का मुकुट कहा था। कुल मिलाकर पुतिन धीरे-धीरे रूस के विस्तार करने की अपनी रणनीति में आगे बढ़ते और कुछ हद तक कामयाब होते भी दिख रहे हैं। 1999 में रूस के राष्ट्रपति बनने के बाद से ही व्लादिमिर पुतिन ने खुद को सत्ता में बनाए रखने के लिए हर संभव कोशिश की है। अपनी तमाम कोशिशों के बावजूद हाल के वर्षों में पुतिन की लोकप्रियता में गिरावट आई है। अक्टूबर 2021 में एए लेवाडा सेंटर सर्वे के मुताबिक, पुतिन की लोकप्रियता पिछले एक दशक के न्यूनतम स्तर पर पहुंच गई है। यूक्रेन पर हमले से पहले भी पुतिन की लोकप्रियता में इजाफा हो चुका है, इसीलिए पुतिन फिर वैसा ही करके अपनी साख को फिर ऊंचा करना चाहते हैं। 16 साल रूसी खुफिया एजेंसी में काम करने के बाद पुतिन 1991 में राजनेता बने थे।

1999 में वह बोरिस येल्ट्सिन के पद छोड़ने के बाद बाद रूस के राष्ट्रपति बने। 2004 में वह दोबारा राष्ट्रपति चुने गए, लेकिन रूसी संविधान के अनुसार लगातार दो बार से ज्यादा राष्ट्रपति नहीं बनने के नियम के बाद वह 2008 से 2012 तक रूस के प्रधानमंत्री रहे। 2012 में पुतिन फिर से रूस के राष्ट्रपति बने और तब से पद पर कायम हैं। 2020 में रूसी संविधान में बदलाव से उनके 2036 तक रूस का राष्ट्रपति बने रहने का रास्ता साफ हो गया था। दुनिया के कच्चे तेल के उत्पादन में रूस की हिस्सेदारी 13 फीसदी है। दुनिया के तेल और गैस का करीब 30 फीसदी हिस्सा रूस से आता है। यूरोप की जरूरतों का 30 फीसदी कच्चा तेल और 40 फीसदी गैस रूस से आती है। यूक्रेन संकट के बीच कच्चे तेल की कीमतें 100 डॉलर प्रति बैरल तक पहुंच गई हैं, जो सितंबर 2014 के बाद से सबसे ज्यादा है। युद्ध की स्थिति में तेल की कीमतों के और बढ़ने की आशंका है, ऐसा होने पर रूस की कमाई में इजाफा हो सकता है। 2021 के अंत में यूक्रेन संकट बढ़ने पर रूस ने यूरोप को गैस सप्लाई में कटौती की थी, जिससे यूरोपीय देशों में बिजली की कीमत पांच गुना तक बढ़ गई थी। कई यूरोपीय सदस्य देश अपनी गैस की जरूरतों के लिए रूस पर बुरी तरह निर्भर हैं।

उनको लेकर आओ!



संकट की इस घड़ी में ।
 दो अपनों पर ध्यान ॥
 जो वहां पर है फंसा ।
 है सांसत में जान ॥
 बिगड़ गया माहौल ।
 उनको लेकर आओ ॥
 सो रहा जो तंत्र ।
 उसको जरा जगाओ ॥
 जो होना था हो गया ।
 आगे करो उपाय ॥
 बढ़े मदद को हाथ ।
 आज जो असहाय ॥
 हो तुरंत वापसी ।
 जो हैं रहे पुकार ॥
 हैं पड़े मझधार में ।
 आने को तैयार ॥

हरीश रावत मुख्यमंत्री के रूप में पहली चाहत!

पहाड हो या मैदान, शहर हो या गांव
घर हो या चौपाल, शायद ही ऐसी कोई जगह
हो, जहां पूर्व मुख्यमन्त्री हरीश रावत का कोई
न कोई कार्यकर्ता मौजूद न हो। प्रत्येक
कार्यकर्ता के दुःख - सुख के साथी कहे जाने
वाले हरीश रावत की एक बड़ी विशेषता यह
भी है कि उन्हें अपने हर कार्यकर्ता का नाम
याद रहता है। किस कार्यकर्ता से उन्हें क्या
काम लेना है, कैसे काम लेना है और उन्हें
क्या सम्मान देना है, यह भी हरीश रावत को
बखूबी आता है। मुख्यमन्त्री पद पर रहते हुए
भी और मुख्यमन्त्री को कुर्सी से उतरने के बाद
भी वे अपने कार्यकर्ताओं वही मान सम्मान
देते रहे हैं जो पहले से देते आए हैं। छोटे से
छोटे कार्यकर्ता के महत्व और सम्मान को
तरजीह देने में माहिर हरीश रावत को अपने
कार्यकर्ताओं के बीच रहकर विशेष उर्जा
मिलती है। तभी तो मुख्यमन्त्री आवास रहा हो
या उनकी कोई जनसभा या फिर उनका अन्य
कोई कार्यक्रम, जब तक कार्यकर्ताओं से वे
धिरे न हो तब तक उन्हे आनन्द की अनुभूति
नहीं होती। अपने छोटे से छोटे घरलु
कार्यकर्मों में भी वे अपने आम और खास
कार्यकर्ताओं को आमन्त्रित करना नहीं भूलते,
वही यह भी कौशिश करते हैं कि वे सभी
कार्यकर्ताओं के यहां भी उनके सुख दुःख के
अवसरों पर हाजिरी दे। उनके इसी गुण के
कारण उनके कार्यकर्ता उनके लिए उनके
विरोधियों से भी भिड़ जाते हैं और हरीश
रावत के पैरोंकार बनकर चुनाव के समय
उन्हें सफलता के सौपान तक पहुँचते हैं।
हालांकि हरीश रावत को कई बार चुनावी
असफलताएं भी झेलनी पड़ी परन्तु न तो
हरीश रावत का और न ही उनके
कार्यकर्ताओं का कभी मनोबल कम हुआ
है। आज भी ऐसे कई कार्यकर्ता हैं, जिन्हे
हरीश रावत सरकार बन जाने पर भी कुछ
नहीं दे पाए, लेकिन न तो हरीश रावत यह बात



के वे कार्यकर्ता उनसे अध्ये से कठ्ठा मिलाकर ब्रिटिश राज में न हो बल्कि आमजन के लिए सरकार के समय की रहे हैं। तभी तो पहाड़ और विकास के लिए रुपए न देने पर भी हरीश रावत ने अपनी सरकार के समय विकास का पहिया रुकने नहीं दिया था। राज्य को विकास व उपलब्धियों के रास्ते पर ले चलने में कामयाब हो जाने पर भी हरीश रावत को पिछले चुनाव में जीत नहीं मिल सकी थी। जिसके पीछे आम जनता तक पहुंच बनाकर आम जनता

विकास कार्यों में कोई ठहराव न आने पाए। जिस पहाड़ और पैदान की संस्कृति तथा उसके भोलेपन पर सारी दुनिया फिल है, उसके महत्व को हरीश रावत ने ही समझा है। पहाड़ की हरियाली, उसकी खूबसूरती, उसकी जड़ी बूटी व पहाड़ी व मैदानी व्यजनों जैसी विरासत को बचाने के लिए हरीश रावत हमेशा सक्रिय रहे हैं। पूर्व मुख्यमन्त्री हरीश रावत की सोच है कि पहाड़ी क्षेत्रों में रहकर पहाड़ की सारंक्तिक विरासत को जिन्दा रखा जाए क्योंकि जब तक पहाड़ को अपनी आत्मा समझकर हम पहाड़ को सरक्षित करने की पहल नहीं करेगे जब तक पहाड़ की मजबूती और सुन्दरता के लिये पहाड़ पर नये वृक्षों का रोपण नहीं करेगे जब तक विकास के नाम पर बारूद से पहाड़ तोड़ने के लिये विस्फोट करना बन्द नहीं करेगे जब तक पहाड़ में आत्म स्वावलम्बन के लिये रोजगार का सूजन नहीं करेगे तब तक पहाड़ को बचा पाना मुश्किल ही रहेगा। इसके लिए आम जनमानस की एकजुटता, संगठन शक्ति, उत्साह, जोश और स्फूर्ति की आवश्यकता है जो कभी नये राज्य की माँग को लेकर पैदा हुई थी। शायद पहाड़ की रक्षा और स्वयं के स्वाभिमान को बचाने के लिए लोगों को परेशानी भी उठानी पड़े, लेकिन पहाड़ की खुशहाली लौटाने के लिए यह जरूरी भी है। तभी पहाड़ का भोलापन, उसकी महक व संस्कृति बची रह सकती है। इस पुनीत प्रयास को पूरा करने के लिए अगर हरीश रावत को उत्तराखण्ड के लोगों की चाहत के तहत उत्तराखण्ड का मुख्यमन्त्री बनाया जाता है तो आम जनमानस के उत्थान के साथ ही उत्तराखण्ड की उन्नति और खुशहाली के लक्ष्य को सहज रूप में प्राप्त किया जा सकेगा। इससे राज्य के विकास की नई कहानी का जन्म होगा। जिसके नायक निसदेह हरीश रावत ही होंगे।

इमरान खान मास्को में

پاکیستان کے پ्रधانમंत्रی یمن ران خان آج روس پہنچ گئے ہیں۔ لارا بھر 22 سال پہلے پ्रधانمंत्रی نواج شریف کے باوجود کیسی پاکیستانی پریڈھانمंत्रی کی یہ پہلی ماسکو-یا ترا ہے۔ یمن ران اور روسی راست پریڈھانمंتھن کی اسے سکنٹ کے سامنے اسے بھٹ پر لوگوں کو بہت آشیخ ہو رہا ہے، کیونکہ پاکیستان کی دشکشون کے تک اس سامنے امریکا کا دماغیلہ بنا ہوا ہے، جب امریکا اور سویڈنیت سانچ کا شیتیزدھ چل رہا ہے۔ سویڈنیت سانچ کے بیکھارا کے باوجود جب امریکا اور روس کے بیچ کا تناول ٹوڈا گھٹا ہے، تباہ پاکیستان نے روس کے ساتھ سانچ بنانے کی کوشش کی ہے۔ ورنہ افغانستانیں میں چل رہی بکبرک کارمیل کی سرکار کے ویژہ میڈیا کی پیٹھ ٹوککر پاکیستان نے تو امریکی مہارے کی ترہ کام کر رہا ہے۔ انہیں دینوں امریکا اپنے سانچ بیان کے ساتھ بھی نہ ڈنگ سے پریڈھانیت کر رہا ہے۔ اسی کا فایدہ پاکیستان نے ٹھڑا ہے۔ وہ بھارت کے پریڈھانیتی چین کے ساتھ تو کیوں سے جوڑا ہے جوڑا ہے۔ اس نے کشپاری کی ہجارتے میل جمیں بھی چین کو سانپ رکھی ہے۔ اب جبکہ چین اور روس کے سانچ بھائیت ہے گے تو اس کا فایدہ ٹھڑا نہ میں پاکیستان پوری مسٹریتی دیکھا رہا ہے۔ پیچلے دینوں اولمپیک خیلوں کے عدالتھان کے اولیا پر پوتین کے ساتھ ساتھ یمن ران بھی پیڈھیان گئے۔ اب یمن ران اس سامنے ماسکو پہنچ رہے ہیں، جبکہ پوتین نے یوکرین کے تین ٹوکڑے کر دیے ہیں۔ ماسکو پہنچنے والے وہ پہلے مہماں ہیں।

विनायक ढामोदर सावरकर की पुण्यतिथि

विनायक दामोदर सावरकर (जन्म: 28 मई 1883 - मृत्यु: 26 फरवरी 1966) भारत के महान क्रांतिकारी, स्वतंत्रता सेनानी, समाजसुधारक, इतिहासकार, राष्ट्रवादी नेता तथा विचारक थे। उन्हें प्रयातः स्वातन्त्र्यवीर, वीर सावरकर के नाम से सम्बोधित किया जाता है। हिन्दू राष्ट्रवाद की राजनीतिक विचारधारा ('हिन्दुत्व') को विकसित करने का बहुत बड़ा श्रेय सावरकर को जाता है। वे एक वकील, राजनीतिज्ञ, कावि, लेखक और नाटककार भी थे। उन्होंने परिवर्तित हिन्दुओं के हिन्दू धर्म को वापस लौटाने हेतु सतत प्रयास किये एवं इसके लिए आदोलन चलाये। उन्होंने भारत की एक सामूहिक "हिन्दू" पहचान बनाने के लिए हिन्दुत्व का शब्द गढ़ा। उनके राजनीतिक दर्शन में उपरोक्तिवाद, तर्कवाद, प्रत्यक्षवाद, मानवतावाद, सार्वभौमिकता, व्यावहारिकता और यथार्थवाद के तत्त्व थे। सावरकर एक कट्टर तर्कबुद्धिवादी व्यक्ति थे जो सभी धर्मों के रूढ़िवादी विश्वासों का विरोध करते थे।

1904 में उन्होंने अभिनव भारत नामक एक क्रान्तिकारी संगठन की स्थापना की। 1905 में बंगाल के विभाजन के बाद उन्होंने पुणे में विदेशी वस्त्रों की होली जलाई। फर्युसन कॉलेज, पुणे में भी वे राष्ट्रभक्ति से ओत-प्रोत ओजस्वी भाषण देते थे। बाल गगाधर तिलक के अनुमोदन पर 1906 में उन्हें श्यामजी कृष्ण वर्मा छात्रवृत्ति मिली। सावरकर ने लन्दन के ग्रेज इन लॉ कॉलेज में प्रवेश लेने के

जैकसन की हत्या के लिए नासिक बड़वंत्र काण्ड के अन्तर्गत इन्हें 7 अप्रैल, 1911 को काला पानी की सजा पर सेलुलर जेल भेजा गया। उनके अनुसार यहां स्वतंत्रता सेनानियों को कड़ा परिश्रम करना पड़ता था। सावरकर 4 जुलाई, 1911 से 21 मई, 1921 तक पोर्ट ब्लेयर की जेल में रहे।

1920 में वल्लभ भाई पटेल और बाल गंगाधर तिळक के कहने पर ब्रिटिश कानून ना तोड़ने और विद्रोह ना करने की शर्त पर उनकी रिहाई हो गई। 1921 में मुक्त होने पर वे स्वेच्छा लौटे और फिर 3 साल जेल भोगी। जेल में उन्होंने हिन्दुत्व पर शोध ग्रन्थ लिखा। 1937 में वे अखिल भारतीय हिन्दू महासभा के कर्णावती (अहमदाबाद) में हुए 19वें सत्र के अध्यक्ष चुने गये, जिसके बाद वे पुनः सात वर्षों के लिये अध्यक्ष चुने गये। 15 अप्रैल 1938 को उन्हें मराठी साहित्य सम्मेलन का अध्यक्ष चुना गया।

ग्रामपंचायत 20वीं शताब्दी के सावरकर को जाता है विचारधारा के कारण 35 वर्षों की सरकारों ने उन्हें विद्या जिसके बे वास्तविक 15 अगस्त 1947

कब रुकेगा हिन्दुओं की हत्या रोकें

सावरकर 20वां शताब्दी के सबसे बड़े हिन्दूवादी रहे। विनायक दामोदर सावरकर को बचपन से ही हिन्दू शब्द से बेहद लगाव था। सावरकर को 6 बार अखिल भारतीय हिन्दू महासभा का राष्ट्रीय अध्यक्ष चुना गया। 1937 में उन्हें हिन्दू महासभा का अध्यक्ष चुना गया, जिसके बाद 1938 में हिन्दू महासभा को राजनीतिक दल पोषित कर दिया गया। हिन्दू राष्ट्र की राजनीतिक विचारधारा को विकसित करने का बहुत बड़ा त्रेय

। उनकी इस जादी के बाद ह महत्व नहीं क हकदरथे। को उन्होंने सावरकर सदानों में भारतीय तिरंगा एवं भगवा, दो-दो धज्जरोहण किये ॥ 5 फरवरी 1948 को महात्मा गांधी की हत्या के उपरान्त उन्हें प्रिवेन्टिव डिटेस्शन एक्ट धारा के अन्तर्गत गिरफ्तार कर लिया गया। 8 अक्टूबर 1949 को उन्हें पुणे विश्वविद्यालय ने डी०लिट० की मानद उपाधि से अलंकृत किया। 8 नवम्बर 1963 को इनकी पत्नी यमुनाराई चल बर्सी।

न्दू वंश संहार ? इस विषय पर ऑनलाइन विशेष संवाद संपन्न !

हिन्दू अब हिन्दू समाज संगठनशक्ति दिखाए ! - श्री. प्रमोद मुतालिक, संस्थापक अध्यक्ष, श्रीराम सेना

वर्त हिजाब के विषय में चर्चा चल रही है, ऐसे में बजरंग दल के कार्यकर्ता तथा राष्ट्रभक्त को हिन्दू होने के कारण हत्या की गई। श्री. हर्ष की हत्या के पीछे सोशल डेमोक्रेटिक पार्टी लर फंट ऑफ इंडिया इन कट्टर इस्लामी संगठनों का हाथ है। इस प्रकरण में छह मुसलमानों गा है। श्री. हर्ष के ही समान अनेक हिन्दुओं की इस प्रकार हत्या हो रही है। इन हिन्दुओंकी हिन्दू समाज को अब संगठनशक्ति दिखानी होगी, ऐसा आवाहन श्रीराम सेना के संस्थापक गालिक ने किया। वे हिन्दू जनजागृति समिति आयोजित कब रुकेगा हिन्दू वंशसंहार ? इस दाद में बोल रहे थे।

हिन्दू मक्कल कठी के संपत्त ने कहा, तमिलनाडु छले कुछ वर्षों में अनेक ने हमने खो दिया है। के पीछे कार्यरत जिहादी प्रतिबंध लगाया जाना सान नागरिक कानून लागू

भागी हुए पश्चिम बंगाल माज के संस्थापक श्री. अनिर्बान नियोगी ने कहा, हिन्दुओं की हत्या होने पर हिन्दू बड़ी हाँ होते। दिन-प्रतिदिन हिन्दुओं की हत्या देश के सभी राज्यों में हो रही है। इस अन्याय का ए हिन्दुओं को आगे आगा होगा।

न्यायालय के अधिवक्ता कृष्णपूर्ण पी. ने कहा, निरंतर जागृत हिन्दुओं की हत्या कर हमारे य का वातावरण निर्माण किया जा रहा है। तथाकथित मानवाधिकार कार्यकर्ता हिन्दुओं की गई हैं। सेकुलरिज्म के नाम पर हिन्दुओं पर अत्याचार किए जा रहे हैं। हिन्दू राष्ट्र शब्द सदा के प्रयास किए जा रहे हैं; परंतु हिन्दू यह सहन नहीं करें।

समिति के कर्नाटक राज्य समचयक श्री गुरुप्रसाद गौडा ने इस समय कहा, कर्नाटक सहित कियों का प्रभाव बढ़ रहा है। हाल ही में कर्नाटक में धर्मांधों ने बजरंग दल के कार्यकर्ता श्री. हर्ष की हत्या के दोषियों पर कठोर कार्यवाही होनी चाहिए। पिछले कुछ वर्षों में बड़ी हत्या की गई; परंतु जिस संख्या में हिन्दुओं को इसके विरोध में आवाज उठानी चाहिए,

देश में बढ़ती आत्महत्याएं, दोषी कौन ?

देश में बढ़ती आत्महत्याएं एक गंभीर चिन्ता का विषय बनता जा रहा है। आज युवा में बढ़ती कुंठा, असहनशीलता ,और असफलता आत्महत्याओं का कारण बन रहे हैं।आत्महत्याओं के 2018 से लेकर 2020तक के आंकड़ों से चिंता होती जा रही है तीन सालों में 10 हजार बेरोजगारों ने आत्महत्या कर ली। आंकड़ों के अनुसार कर्ज व दिवालिएपन के कारण 2018 में 4970,और 2019 में 5908 तथा 2020 में 5213 लोगों ने मौत को गले लगाया। बेरोजगारी के कारण 2018 में 2741और 2019 में 2851 तथा 2020 में 3548 लोगों ने अपनी इहलीला समाप्त कर ली। भौतिकवादी सोच ने समाज में कई तरह के पतन पैदा किए हैं।पैसे की भूख व अतिवादी सोच ने उपहार में लोगों को एकाकी जीवन व तनाव दिया है। आज मानव जीवन में तनाव इतना अधिक बढ़ गया है कि बच्चे से लेकर बूढ़ा,शिक्षित से लेकर अशिक्षित,छात्र से लेकर उच्च अधिकारी,किसान,गरीब से लेकर अमीर सभी तनाव से ग्रस्त हैं।मानसिक तनाव के कारण देश में सामूहिक आत्महत्याओं की प्रवृत्ति बेतहाशा बढ़ती जा रही है।ऐसा क्यों है।यह एक अनसूलझी पहेली बनती जा रही है।दरअसल मानव की अपेक्षाएं इतनी बलबती हो गई है कि मानव रातों-रात अमीर बनने की चाहत में अवैध व अनैतिक कार्यों को अंजाम देकर अपनी इच्छाओं की पूर्ति कर रहा है। लेकिन इतिहास साक्षी है कि दुनिया में जितने भी सफल लोग हैं संघर्षों के बाद ही उच्चें मुकाम पर पहुचें हैं। आज मानव असफल होने पर आत्महत्या कर रहा है। कहते हैं मानव जीवन बहुत ही संघर्षों के बाद

में दीये बूझ रहे हैं इन बूझते लिए समाज को एक रूपरेखा ताकि इस भयानक प्रवृत्ति पर समाज में टूटते परिवार, बेरोजगारी तथा नाव के मुख्य कारण हैं। आज के युवा कैरियर को लेकर भी परेशान है। मनमाफिक रोजगार न मिलने के कारण तनाव ग्रस्त रहते हैं। प्रेम में असफलता, परीक्षा में फेल होने, कर्ज न चुकाने, के कारण भी मौत को गले लगा रहा है। युवा वर्ग में यह प्रवृत्ति बड़े पैमाने पर बढ़ती जा रही है। यदि इस पर संज्ञन न लिया तो भविष्य में मुश्किलें पैदा होगी। भारत हां सबसे अधिक आत्महत्याएं तम्हत्याओं की खबरें सुखियाँ तो मर जाता है लेकिन पीछे परिवार छोड़ देता है दहेज के घाएं बढ़ रही है। देश के बाले किसान का आत्महत्या करने का कारण कभी सरकारी नीतियां बनती है तो कभी मौसम की बेरुखी पिछले पन्द्रह सालों में एक लाख से भी अधिक किसान आत्महत्या कर चुके हैं। आज तक किसी किसान ने अकाल, बाढ़, भूखमरी के कारण आत्महत्या तक नहीं की लेकिन सरकारी नीतियां ही इसका कारण बन रही हैं। लोगों ने अपनी जीवन लीलाएं खत्म की है। आत्महत्याओं के औसतन तीन सौ मामले प्रतिदिन सामने आते हैं। भारत के परिपेक्ष्य में आत्महत्या के तरीकों में फांसी लगाना, आग लगाना, तथा जहरीला पदार्थ निगलना, मुख्य है, देश में घटित इन मामलों से भविष्य की भयानक तस्वीर दिख रही है समाजशास्त्री कहते हैं कि सामाजिक सुरक्षाबोध, पारिवारिक जुड़ाव, और तनाव से दूरी ही आत्महत्याओं पर अंकुश लगा सकती है। हताशा के कदम रोकने के लिए सामूहिक प्रयास करने होंगे। ताकि समाज से इस प्रवृत्ति को दूर किया जा सके देश के युवाओं की नकारात्मक सोच को सकारात्मक बनाना होगा। सामाजिक परिवृश्य को बदलना हर नागरिक का कर्तव्य है समाज के बुद्धिजीवी लोगों को इस पर मनन करना चाहिए। युवा देश के कर्णधार होते हैं जो देश की दिशा बदल सकते हैं। इन्हे दिग्ग्रन्थित होने से बचाना जरूरी है। युवाओं का मार्गदर्शन करना होगा ताकि निराशा व हताशा से दूर रह सके यह देश हित व जनहित के लिए बेहद लाजिमी है सरकारों को भी इन घटनाओं को अनदेखा नहीं करना चाहिए। यदि अब भी इन घटनाओं के प्रति कदम न उठाये तो अनमोल जिंदगियां बर्बाद होती रहेगी।

जिम है जरूरी पर बचते सावधानियां

सर्दियों का मौसम जोर पकड़ रहा है। ऐसे मौसम में आमतौर पर शरीर में आलस्य बढ़ने लगता है। इससे कई बार हम व्यायाम के प्रति लापरवाह भी होने लगते हैं, जबकि इस मौसम में जिम में व्यायाम करने अधिक आवश्यक हो जाता है। इस मौसम में पर्सीना कम आता है, हम फूटी भी ज्यादा हो जाते हैं, भूख बढ़ जाती है। यहीं नहीं हमारी मूरुमेट पर भी कर्फ़ पड़ता है। इन सभी से बचने लाता है। ऐसे में जिम जाने वालों के लिए उसे नज़रअंदाज करना या पूरी तरह से बंद करना चाहिए। इन सभी से बचते हुए उसे नियमित रूप से करना चाहिए। अगर आप ज्यादा जिम नहीं जा पा रहे हैं तो भी बचते में कम से कम वार दिन और करीब डेढ़ घंटे जिम में व्यायाम नियमित तौर पर करें।

यह कितना जरूरी है

इवोल्युशन फिटनेस जिम के ओनर और फिटनेस ट्रेनर मंजीत



सर्दियों में कैलोरी बढ़ने लगती है और हम फैटी होने लगते हैं, इसलिए हमें अपने व्यायाम में रनिंग, वेट ट्रेनिंग और कार्डिओ शामिल रहना चाहिए। खासकर कार्डिओ व्यायाम तो ज्यादा से ज्यादा करने चाहिए। रनिंग के लिए ध्यान रखना चाहिए कि जिम में व्यायाम नियमित तौर पर करें।

अनिवार्य है व्यायाम

सर्द मौसम में कैलोरी बढ़ने लगती है और हम फैटी होने लगते हैं, इसलिए हमें अपने व्यायाम में रनिंग, वेट ट्रेनिंग और कार्डिओ शामिल रहना चाहिए। खासकर कार्डिओ व्यायाम तो ज्यादा से ज्यादा करने चाहिए। रनिंग के लिए ध्यान रखना चाहिए कि जिम में व्यायाम नियमित तौर पर करें।

सोलंकी बताते हैं कि कुछ लोग सर्दियां शुरू होने पर जिम में व्यायाम करना बंद कर देते हैं और जब सर्दियों खत्म होने लगती हैं, तब फिर से वर्कआउट शुरू कर देते हैं। अगर आप जिम जाते रहे हैं तो वर्कआउट पूरी तरह बंद करना बिल्कुल सही नहीं।

पहनावे के प्रति सावधानी

हम आकर्षक दिखने के लिए पार्टी आदि में तो पहनावे के प्रति सजग रहते हैं, लेकिन व्यायाम के समय नहीं। खासकर आजकल के मौसम में व्यायाम के लिए ही हमें पहनावे का ध्यान रखना चाहिए। वर्कआउट के समय हमारा शरीर गर्म हो जाता है, इसलिए उस दौरान या उससे पहले और बाद में हमारी क्लोथिंग उचित होनी चाहिए। बकोल जिनेस ट्रेनर मंजीत सोलंकी, जिम में व्यायाम के लिए जाते समय इनलाइन से आउटलाइन तक हमें अपने कपड़ों पर ध्यान देना चाहिए। प्रोपर कपड़े पहनने चाहिए, जिससे आपको व्यायाम करने में सहायता हो और तापमान की वजह से शरीर को भी परेशानी न हो। यह मौसम सिर पर सबसे ज्यादा प्रभाव डालता है, इसलिए जिम आते-जाते समय तरह से डिक्का होना चाहिए। इसके पाइ विंटर कपै का इन्सेमल करें। इससे आप सर्दियों में होने वाली बीमारियों जैसे खांसी, जुकाम, सिर दर्द, नाक व कान दर्द आदि की परेशानियों से बच सकते हैं। अक्सर लोग कार युक्त में खड़े करके उसी में जैकेट, कॉट आदि छोड़ कर जाते हैं और जिम में व्यायाम करने के बाद ठंड में बाहर निकलकर अपने लैंडिंग तक पहुंचने के बाद जैकेट आदि पहनते हैं। इससे उनके सर्दियों सबंधी रोगों की चापे में आने का खतरा रहता है। शरीर पर अन्य तीकों से भी बुरा असर पड़ता है। इसलिए जिम में पहुंच कर ही जैकेट आदि उतारें और व्यायाम के बाद जिम से निकलने से पहले अपनी जैकेट, कॉट आदि पहन कर ही बाहर निकलें।

जिम जाने का समय

इस मौसम में जिम जाने के लिए कोई निश्चित समय नहीं है। आप अपनी सहायत के अनुसार जिम जा सकते हैं। जरूरी है कि आपका शरीर रिलेस हो। खासकर सर्दियों में पूरा आराम करने के बाद ही वर्कआउट के लिए जाएं। अक्सर समय कम होने पर हम जिम में वर्कआउट के उपरांत तुरंत बाहर निकल जाते हैं। यह आपकी सेहत को काफ़ी क्षति पहुंचाता है। यहीं वर्कआउट के बाद थोड़ी देर आराम करने के बाद ही जिम से बाहर जाएं।

संयुक्त रूप में भी नहीं होती।

इसकी प्रोटीन दूध से मिलती-जुलती है, चिकनाई धी से मिलती है। मूंगफली के खाने से दूध, बादाम और धी की पूर्ति हो जाती है। मूंगफली शरीर में गर्मी पैदा करती है, इसलिए सर्दी के मौसम में ज्यादा लाभदायक है। यह खांसी में उपरोक्ती है व ये में और कैफ़डे को बल देती है। भोजन के बाद यदि 50 या 100 ग्राम मूंगफली प्रतिदिन खाई जाए तो सेहत बनती है, भोजन पकता है, शरीर में खन की कमी पूरी होती है और मोटापा बढ़ता है। इसे भोजन के साथ सब्जी, खीर, खिचड़ी आदि में डालकर नियंत्रण करना चाहिए। मूंगफली में तेल का अंश होने से यह वायु की बीमारियों को भी नष्ट करती है। मुख्यभूत भूनी मूंगफलियां निश्चय ही पोषक तत्त्वों की दृष्टि से लाभकारी हैं। मूंगफली में प्रोटीन, कैलोरिज और विटामिन के, इं, तथा वी होते हैं, ये अच्छा पोषण प्रदान करते हैं। मूंगफली पाचन शक्ति को बढ़ाती है, रुचिकर होती है, लेकिन गरम प्रकृति के व्यक्तियों को हानिकारक भी है। मूंगफली ज्यादा खाने से पित बढ़ता है।

अतः सावधानी रखें।

शीत ऋतु में भी जिम में व्यायाम करने जल्दी जाएं, पर मौसम के अनुसार इस संबंध में थोड़ी सावधानी भी बरतें, ताकि आपका जिम जाना जारी रह सके और आप इहें फिट। इस मौसम में जिम जाने में क्या-क्या सावधानी बरतें



मूंगफली हर मौसम में खास ठंड का टाइम पास

मूंगफली में सभी पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं। भारत में इसे गरीबों का काजू के नाम से भी जाना जाता है। भारत में सिक्की हुई मूंगफली खाना काफ़ी प्रचलित है, इसे टाइम पास के नाम से भी जानते हैं। जो लोग टाइम पास के नाम पर मूंगफली का सेवन करते हैं, उनमें से अधिकतर इसके गुणों के बारे में नहीं जानते और अनजाने में ही कई पौष्टिक तत्व ग्रहण कर लेते हैं, जो उनके शरीर के लिए काफ़ी फायदेदार रहते हैं। एक अंडे के मूल्य के बराबर मूंगफलियों में जितनी प्रोटीन व कूब्जा होती है, उतनी दूध व अंडे से

अदरक सर्दियों में गुणकारी

अदरक व सौंठ हर मौसम में, हर घर के स्कॉर्प घर में प्रायः रहते ही हैं। इनका उपयोग घरेलू इलाज में किया जा सकता है।

- भोजन से पहले अदरक को चिप्स की तरह बारीक कर लें। इन चिप्स पर पिसा काला नमक बुरक कर खब चबा-चबाकर खा लें पिछे भोजन करें। इससे अपव दूर होती है, पेट हलका रहता है और भूख खुलती है।
- अदरक का एक छोटा टुकड़ा छीले बिना (छिलके सहित) आग में ग्रंथ करके छिलका उतार दें। इसे मूँह में रख कर आहिस्ता-



आहिस्ता चबाते रुसते रहने से अन्दर जमा और रुका हुआ बलाम निकल जाता है और सर्दी-खांसी ठीक हो जाती है। सौंठ को पानी के साथ खिसकर इसके लेप में थोड़ा सा पुराना गुड़ और 5-6 बुंद धी मिलाकर थोड़ा गर्म कर ले। बच्चे को लगाने वाले दस्त इससे ठीक हो जाते हैं। ज्यादा दस्त लग रहे हों तो इसमें जायफल मिला लें।



एंटीबायोटिक से नहीं रुकता जुकाम

ब्रिटेन के रोयल कॉलेज ऑफ जनरल प्रैक्टिशनर्स और वहां के स्वास्थ्य विभाग द्वारा किए गए एक तज़ा अध्ययन के अनुसार सर्दी-जुकाम के मामूली सक्रमण के लिए एंटीबायोटिक जरूरी नहीं है। रनिंग नोज या कफ वाली खांसी की समस्या वायरस की वजह से होती है, जो थोड़े समय बाद अपने अप ठीक हो जाती है। एंटीबायोटिक्स से व्यक्ति के शरीर में मौजूद बैटीरिया और वायरस की प्रतिरोधक क्षमता प्रभावित होती है। सोधकर्ता जीवों का कहना है कि एंटीबायोटिक्स के लगातार सेवन से जहां एक और शरीर के मौजूद फायदेमंद जीवाणु नष्ट हो जाते हैं, वहां नुकसानदेह वायरस पर इन दवाओं का असर कम हो जाता है। क्योंकि ये वायरस एंटीबायोटिक्स के खिलाफ लड़ने के लिए अपनी प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बना लेते हैं।

हड्डियां मजबूत करता है टमाटर

लाल टमाटर को सलाद और सब्जी से लेकर फल की तरह भी खाने के उपयोग में लाया जाता है। पौष्टिक तत्वों से भरपूर यह फल आपकी ऑस्टियोपोरोसिस जैसे रोग से बचने में सहायता कर सकता है। एक नया अध्ययन भी इस बात की पुष्टि करता है कि टमाटर के ज्यूस का सेवन इस रोग से आपको दूर रख सकता है। इसका कारण है कि टमाटर का ज्यूस बालों एंटीऑक्सीडेंट के रोटोइंड लाइकोपेन जो टमाटर को लाल रंग देता है। इस तरह से मजबूत हड्डियों को पाने की राह में यह बेहद आसान और बनिस्त्रव स्सता रास्ता है।



दहरम (द कन्वरसेप्ट)। यदें हमरे जहान का वह खास हिस्सा हैं, जो हमें बताते हैं कि हम कौन हैं। यह तो हम सभी जाने हैं कि जैसे-जैसे हम बड़े होते जाते हैं, वो जो को याद रखना मुश्किल होता जाता है। आप अक्सर यह भूल जाते हैं कि अप एक कर्म में क्यों आए, किसी विषेष पारिवारिक कार्यक्रम के विवरण को याद न रख पाने से

लेकर कुछ परिवर्तन नामों को भूल जाने तक। वो जो को भूलना बुद्धियों को परिभासित करने का एक तरीका भी हो सकता है। बुद्धि से लोग याद रहने वाले जो जो को जब भूलने लगते हैं तो अक्सर वो जो है वे भावान, बुद्धिया आ गया है।

जैसे-जैसे हम बड़े होते जाते हैं यह विस्मित प्रदर्शित करना आसान होता है लेकिन समझाना कठिन होता है।

एक स्पष्ट व्याख्या यह हो सकती है कि जीजों को याद रखना मुश्किल हो जाता है क्योंकि मरियादा में कुछ परिवर्तन हो रहा है जिससे सुनानाओं को संग्रहीत करना अधिक कठिन हो जाता है। लेकिन हाल ही में जर्नल ट्रैडेस इन कॉम्पानीज में प्रकाशित एक डायरेक्टर ने इस घटना के लिए एक वैकल्पिक स्टार्टअप प्रस्तुत किया है कि हमारी यादें तो अच्छी रहती हैं, लेकिन उम्र बढ़ने पर वह अव्यवस्थित हो जाती हैं। सबसे पहले, यह समझना

महत्वपूर्ण है कि स्मृति युजरें जीवन की हर बात की सटीक रिकॉर्डिंग नहीं है।

सोचिए अगर आपको हर दिन के हर बात के हर मिनट का हर एक विवरण याद हो। यह भारी होगा, और आपके द्वारा याद की गई अधिकांश जानकारी काफी हो जाएगी।

आपने अनुभवों को संजोने पर कम ध्यान केंद्रित करेंगे, तो उनकी यादें उन सूचनाओं के साथ अव्यवस्थित हो जाएंगी। जो मानने नहीं रखती हैं।

यह याद रखना है कि आपने खिड़की से बाहर जाकर हुए, जिसका आकर का बादल बन गया है। यह खिड़की के दौरान आपने किनीं बार पलके झाकाई? इसके बायाँ, हम अपने पर्यावरण के विभिन्न हिस्सों को अपने जहान में संजो ले रहे हैं। कहने का मतलब

यह है कि हम अपने अनुभव के जिस विस्ते पर अधिक ध्यान देते हैं वह हमारी स्मृति को आकर देता है। इस नए अध्ययन के लेखकों ने इस विषय पर कई स्थूलों की समीक्षा की। वे सुझाव देते हैं कि यादों को संग्रहीत करने में कठिनाई के बजाय, जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, कम प्रासारिक योग्य हो जाते हैं, कम स्थूल करने के समय और कल उन्हें ब्राश करने के समय के बीच कितना अंतर था? या उससे एक दिन पहले? अपने दोनों ब्राश करने जैसी स्थितियों को व्यक्तिगत घटनाओं के रूप में यह रखना कठिन होता है क्योंकि उनमें बहुत कुछ समान होता है। इसलिए उनसे अधिक होना आसान है। घटनाएं जो एक दूरी से भिन्न होती हैं उनसे अधिक यादागर होती हैं।

उदाहण के लिए, यह याद रखना आसान है कि जब आप कुछ को टहनीने के लिए ले गए तो क्या हुआ और जब आप उसमें से तैरने गए तो क्या हुआ? उनके प्रभाव होने की संभावना बहुत कम है वे एक टूरपे से एकटम अलग हैं। इसलिए, यदि बुद्धि लोग अपनी यादों में अपने अनुभवों को संजोने पर कम ध्यान केंद्रित करेंगे, तो उनकी यादें उन सच्चाना के साथ अव्यवस्थित हो जाएंगी जो मानने नहीं रखती हैं। इस अव्यवस्था का मतलब है कि एक मेंप्रेरी से दूसरी मेंप्रेरी की जानकारी के साथ ऑफलैप होने की अधिक संभावना होगी। बल्कि में इसका मतलब है कि यादों के एक-दूसरे के साथ प्रभिमान होने की अधिक संभावना होगी, जिससे यह याद रखना कठिन हो जाएगा कि क्या हुआ था।

बहुत अधिक जानकारी पर ध्यान केंद्रित करने से हमें इसे अधिक ध्यान देते हैं वह योग्य होती है। इसे कुछ ऐसा सोचें कि आपको हर दिन किसी काम को एक ही तरह करते हैं, मसलन अपने दोनों ब्राश करना। आपको शब्द याद होगा कि आपने आज सुबह ब्राश किया था या नहीं, लेकिन क्या आप वास्तव में यह याद कर सकते हैं कि आज सुबह आपके अपने दोनों ब्राश करने के समय और कल उन्हें ब्राश करने के समय के बीच कितना अंतर था? या उससे एक दिन पहले? अपने दोनों ब्राश करने जैसी स्थितियों को व्यक्तिगत घटनाओं के बीच योग्य होना आसान है। घटनाएं जो एक दूरी से भिन्न होती हैं उनसे अधिक यादागर होती हैं।

उदाहण के लिए, यह याद रखना आसान है कि जब

आप कुछ को टहनीने के लिए ले गए तो क्या हुआ और जब

आप उसमें से तैरने गए तो क्या हुआ?

जिसका अर्थ है कि हम अपनी स्मृति में बहुत अधिक जानकारी डालने लगते हैं। यह ऐसा कुछ नहीं है जिस पर हमारा कोई नियंत्रण नहीं है।

यह विस्मित प्रदर्शित करना आसान होता है लेकिन समझाना कठिन होता है।

एक स्पष्ट व्याख्या यह हो सकती है कि जीजों

को याद रखना मुश्किल हो जाता है क्योंकि मरियादा में कुछ

परिवर्तन हो रहा है जिससे सुनानाओं को संग्रहीत करना

अधिक कठिन हो जाता है। लेकिन हाल ही में जर्नल ट्रैडेस

इन कॉम्पानीज में प्रकाशित एक पेपर ने इस घटना के

लिए एक वैकल्पिक स्टार्टअप प्रस्तुत किया है कि हमारी

यादें तो अच्छी रहती हैं, लेकिन उम्र बढ़ने पर वह

अव्यवस्थित हो जाती हैं। सबसे पहले, यह समझना

लोड करें।

गूगल ने समझाया कि सुझाव को बद करने का कारण सेतुलर डेटा योजनाओं के लिए रूपरेखा में कभी कमी है, साथ ही क्रोम ने डेटा उपयोग में अन्य सुधार किए हैं। हाल के वर्षों में हमारे कई दूसरों में मोबाइल डेटा का यात्रा लगते में कभी देखी है, और डेटा उपयोग को अंग रकम करने और वेब पेजें पर तेजी से लोड करें।

गूगल ने समझाया कि सुझाव को बद करने का कारण सेतुलर डेटा योजनाओं के लिए रूपरेखा में कभी कमी है, साथ ही क्रोम ने डेटा उपयोग में अन्य सुधार किए हैं। हाल के वर्षों में हमारे कई दूसरों में मोबाइल डेटा का यात्रा लगते में कभी देखी है, और डेटा उपयोग को अंग रकम करने और वेब पेजें लोडिंग को बेहतर बनाने के लिए हमारे क्रोम में कई सुधार किए हैं। हालांकि लाइट मोड बद हो रहा है। मोबाइल पर तेजी से वेबपेज लोड करने का अनुभव प्रदान कर सकता है।

एक सहायता प्रूट पेस्ट में, गूगल ने इस स्पष्ट योग्य को बद करने के दौरान अभिनेता

वालीबुड के लिए शूट करना

में लाइट मोड़ वी 200 100 अपडेट

के साथ बद हो रहा है। गूगल के हवाले से कहा गया था, 29 मार्च को जारी होने

वाला है। गूगल के हवाले से कहा गया था, 29 मार्च,

वाला है।

प्रिंस नरुला, युविका चौधरी का

स्यूजिक वीडियो 'जिंदगी' रिलीज

2022 को, स्ट्रीन चैनल के लिए क्रोम एम100 की

रिलीज के साथ, हम लाइट मोड को बद कर देंगे,

एंड्रॉइड के लिए एक क्रोम प्लॉयर जिसे हमने 2014 में

क्रोम डेटा सेवर के रूप में पेश किया था ताकि लोगों

को अपने फोन पर कम मोबाइल डेटा का उपयोग

करने में मदद मिल सके और वेब पेजों को तेजी से

लोड करें।

गूगल ने समझाया कि सुझाव को बद करने का कारण सेतुलर डेटा योजनाओं के लिए रूपरेखा में कभी कमी है, साथ ही क्रोम ने डेटा उपयोग में अन्य सुधार किए हैं। हाल के वर्षों में हमारे कई दूसरों में मोबाइल डेटा का यात्रा लगते में कभी देखी है, और डेटा उपयोग को अंग रकम करने और वेब पेजें लोड करें।

गूगल ने समझाया कि सुझाव को बद करने का कारण सेतुलर डेटा योजनाओं के लिए रूपरेखा में कभी कमी है, साथ ही क्रोम ने डेटा उपयोग में अन्य सुधार किए हैं। हाल के वर्षों में हमारे कई दूसरों में मोबाइल डेटा का यात्रा लगते में कभी देखी है, और डेटा उपयोग को अंग रकम करने और वेब पेजें लोड करें।

गूगल ने समझाया कि सुझाव को बद करने का कारण सेतुलर डेटा योजनाओं के लिए रूपरेखा में कभी कमी है, साथ ही क्रोम ने डेटा उपयोग में अन्य सुधार किए हैं। हाल के वर्षों में हमारे कई दूसरों में मोबाइल डेटा का यात्रा लगते में कभी देखी है, और डेटा उपयोग को अंग रकम करने और वेब पेजें लोड करें।

गूगल ने समझाया कि सुझाव को बद करने का कारण सेतुलर डेटा योजनाओं के लिए रूपरेखा में कभी कमी है, साथ ही क्रोम ने डेटा उपयोग में अन्य सुधार किए हैं। हाल के वर्षों में हमारे कई दूसरों में मोबाइल डेटा का यात्रा लगते में कभी देखी है, और डेटा उपयोग को अंग रकम करने और वेब पेजें लोड करें।

गूगल ने समझाया कि सुझाव को बद करने का कारण सेतुलर डेटा योजनाओं के लिए रूपरेखा में कभी कमी है, साथ ही क्रोम ने डेटा उपयोग में अन्य सुधार किए हैं। हाल के वर्षों में हमारे कई दूसरों में मोबाइल डेटा का यात्रा लगते में कभी देखी है, और डेट

