भारतीय पराक्रम से पस्त पाकिस्तान

हिंदी विवेक
WE WORK FOR A BETTER WORLD
Issue : 18 May - 24 May 2025

पितांबरी
अभिनव उत्पाद
पितांबरी, रूपेरी का कमाल
चमक बेमिसाल!
Always Shines Bright Since 1989
The Original & No.1 Brand
Pitambari
Shining Powder Copper, Brass, Aluminium, Iron, Silver & Steel
Pleasant Fragrance
Extra Power for 6 Metals
Now for Steel also
STEEL
COPPER
BRASS
ALUMINIUM
IRON
SILVER
An ISO 9001:2008 Registered Company
पितांबरी शायनिंग पाउडर
Pitambari
Rooperi
Instant Contact
Silver Shine
रूपेरी
इंस्टंट कॉन्टॅक्ट
सिल्वर शाईन
Pitambari Products Pvt. Ltd.
Maharashtra: 8451907123, North: 7011012599, South: 7674889939,
East: 7752023380, 9867102999, CRM: 022 - 6703 5564 / 5699, Toll Free: 18001031299.
Visit: www.pitambari.com/shop | CIN: U52291MH1989PTC051314

अनुक्रमणिका

■ भारत का सुदर्शन चक्र	रंजीत कुमार	04
■ पाकिस्तान को कड़े शब्दों में चेतावनी	कृष्णमोहन झा	06
■ आतंकवाद से निपटने की कठिन चुनौती	अरविंद जयतिलक	09
■ पर्दे पर भी भारतीय सेना की शौर्य गाथा	अतुल गंगवार	11
■ पुरस्कार वापसी गैंग की कहां गई अभिव्यक्ति	डॉ. नीतू गोस्वामी	13
■ स्वाद, स्वास्थ और संस्कृति का संगम	डॉ.मोनिका जैन	15
■ असीम सौंदर्य बिखेरती जांस्कर घाटी	संकलन	16
■ यूपीआई से ठगी, भला कैसे!	सतीश सिंह	18
■ पतले लोग भी होते हैं फैटी लीवर के शिकार	रचना प्रियदर्शी	20
■ सत्तू के गागर में पौष्टिकता का सागर	विभारानी श्रीवास्तव	21
■ शहद से स्वावलंबन की ओर	सोनम लववंशी	22
■ भारतीय पुनर्जागरण के अग्रदूत: राजा राममोहन राय	संकलन	24
■ छायावादी युग के कवि: सुमित्रानंदन पंत	संकलन	25
■ योग के साथ न करें ये गलतियां	डॉ.अनुराधा नरवणे	26
■ लघु कथा	-	27
■ अजब-गजब	-	28
■ समाचार	-	29

UPI पेमेंट गेटवे के लिए QR कोड स्कैन करें और मैसेज बॉक्स में अपना नाम, पता व सम्पर्क नम्बर दर्ज करें।

पंजीयन शुल्क

वार्षिक मूल्य : 500 रुपये, त्रैवार्षिक मूल्य : 1200 रुपये
पंचवार्षिक मूल्य : 1800 रुपये, आजीवन मूल्य : 20,000 रुपये

कार्यालय : प्लॉट नम्बर 7, आरएससी रोड नम्बर-10, सेक्टर-2, श्रीकृष्ण बिल्डिंग के पीछे, हनुमान मंदिर बस स्टॉप के समीप, चारकोप, कांदिवली (पश्चिम), मुंबई- 400067 फोन नं. : 022-28675299, 022-28678933

रंजीत कुमार

रक्षा कवच

'आपरेशन सिंदूर' के दौरान एस-४०० एंटी मिसाइल प्रणाली भारत के लिए सुदर्शन चक्र सिद्ध हुआ। ऐसे आतंकी हमले से या फिर हवाई हमलों से निपटने के लिए भारत को ऐसे ही रक्षा कवच की आवश्यकता है।

भारत का सुदर्शन चक्र

7 से 10 मई तक पाकिस्तान के विरुद्ध चले 'आपरेशन सिंदूर' के दौरान भारत और पाकिस्तान के बीच छिड़े युद्ध का पासा पलटने वाली एस-400 ट्रायम्फ एंटी मिसाइल प्रणाली ने आसमान में वैसा ही दृश्य प्रस्तुत किया जैसा हमने महाभारत के टीवी सीरियल में कौरवों और पांडवों के बीच मिसाइलनुमा अग्नेयास्त्रों को चलाने और विपरीत दिशा से आ रहे अस्त्रों को बीच में ही नष्ट होते देखा है। भगवान विष्णु के अस्त्र सुदर्शन चक्र के नाम वाली इस मिसाइल नाशक-मिसाइल प्रणाली ने पाकिस्तानी सेना के सभी वैमानिकी, ड्रोन एवं मिसाइली हमलों को नष्ट कर दिया। भारतीय सेनाओं के अड्डों पर और विभिन्न शहरों को निशाना बना कर पाकिस्तानी सेना ने जैसे ही भारतीय सैनिक और नागरिक ठिकानों की ओर अपनी मिसाइलें दागीं एस-400 के रेडार ने उन्हें देख लिया और कुछ सेकेंड के भीतर ही अपने मिसाइल भंडार में

से उपयुक्त मिसाइल को चुनकर हमलावर मिसाइल की ओर दागने का आदेश स्वतः ही दे दिया।

विकसित देशों ने जब हजारों मील दूर तक मार करने वाली लम्बी दूरी की अंतरमहाद्वीपीय बैलिस्टिक मिसाइल (आईसीबीएम) का विकास किया तब इससे बचाव के लिए ताकतवर सेनाओं के पास कोई रक्षा प्रणाली नहीं थी, किंतु हथियार कम्पनियों ने इसकी भी काट खोज ली और इन बैलिस्टिक मिसाइलों को आसमान में ही ध्वस्त कर देने वाली एंटी- मिसाइल यानी मिसाइल-नाशक मिसाइल प्रणाली का विकास किया और अपने देश को मिसाइली हमलों से सुरक्षित कर लिया।

90 के दशक में इस तरह की पैट्रियट मिसाइलों का विकास कर अमेरिकी रक्षा कम्पनियों ने दुनिया में अपनी धाक जमाई थी। बाद में अमेरिकी रेथियान कम्पनी ने पैट्रियट से भी अत्यधिक उन्नत पीएसी-3 मिसाइल का विकास किया। एक और अमेरिकी कम्पनी ने थाड मिसाइल (टर्मिनल हाइ अल्टीड्यूड एरिया डिफेंस मिसाइल) का विकास कर दुनिया में अपना प्रभुत्व स्थापित किया। उधर रूस ने भी ऐसी ही एस-200 मिसाइल प्रणाली का विकास किया। बाद में रुस ने एस-300, एस-400 और एस-500 श्रृंखला की अधिक तकनीकी व बेहतर मारक क्षमता वाली रक्षात्मक मिसाइलों का विकास कर अमेरिका जैसी ताकत को चुनौती दी।

चीन भी पीछे नहीं रह सकता था इसलिए उसने भी एचक्यू-9 मिसाइल प्रणाली का विकास किया, किंतु इसकी तकनीक एस-400 से कहीं अधिक कमजोर है। भारत ने भी एंटी-मिसाइल प्रणाली (पृथ्वी एयर डिफेंस सिस्टम) के विकास पर काम पूरा कर लिया है, जिसके परीक्षण के दौर चल रहे हैं। आशा है कि कुछ सालों के भीतर भारतीय सेनाओं को स्वदेशी एंटी मिसाइल प्रणाली मिल जाएगी। पाकिस्तान ने चीन से इसी एचक्यू-9 मिसाइल प्रणाली का आयात किया था, परंतु भारतीय हमलावर मिसाइलों ने इसे पूरी तरह ध्वस्त कर दिया।

एस-400 मिसाइल यानी सुदर्शन चक्र की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इसके रेडार की दृष्टि 600 किलोमीटर दूर तक जाती है। 600 किलोमीटर की दूरी से भी यदि दुश्मन कोई बैलिस्टिक मिसाइल या ड्रोन चलाता है तो एस-400 मिसाइल उसे देख कर चौकस हो जाएगी और दुश्मन देश से आने वाली हमलावर मिसाइल को आसमान में ही ध्वस्त करने के लिए अपनी मिसाइल छोड़ देगी। बैलिस्टिक मिसाइलों की मारक गति आवाज से चार-पांच गुना होती है, परंतु एस-400 मिसाइल आवाज से लगभग 14 गुना अधिक यानी 17 हजार किलोमीटर प्रति घंटे की गति से हमलावर मिसाइल की ओर जाती है और इस तरह वह दुश्मन की मिसाइल को उनकी ही आसमान पर टकरा कर गिरा सकती है। इस तरह एस-400 मिसाइल यह सुनिश्चित करती है कि 400 किलोमीटर के आसमानी दायरे में दुश्मन का कोई भी लडाकू विमान, ड्रोन या बैलिस्टिक मिसाइल फटकने नहीं पाए।

सुदर्शन चक्र मिसाइल ने आपरेशन सिंदूर के दौरान पाकिस्तान की ओर से आ रही मिसाइलों, लड़ाकू विमानों और ड्रोनों को पाकिस्तान के आसमान में ही गिराने में सफलता पाई। इस तरह भारत पर बैलिस्टिक मिसाइलों, लड़ाकू विमानों और ड्रोनों से हमला करने के पाकिस्तानी सेना के सभी प्रयास विफल हो गए।

2018 मे भारत ने रूस से 5 एस-400 एंटी मिसाइल प्रणाली खरीदने का सौदा किया था जिसमें से 3 को तैनात किया जा चुका है। इसमें से एक आदमपुर वायुसैनिक अड्डे पर तैनात एस-400 मिसाइल ने राजधानी दिल्ली और आसपास के शहरों की रक्षा की जा सकी है। लगभग सवा पांच अरब डालर की लागत से पांच मिसाइलों का आयात किया गया यानी आज की कीमत पर करीब 9 हजार करोड़ रुपए मे प्रति एस-400 मिसाइल का आयात रूस से किया गया है।

●●●

कृष्णमोहन झा

पाकिस्तान द्वारा पर्यटकों पर आतंकी हमले के विरुद्ध भारत ने पाकिस्तान के साथ युद्ध कर उसे नाकों चने चबा दिया। अंततः पाकिस्तान ने युद्ध विराम की बात कही। इस हमले के बाद प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी ने राष्ट्र को सम्बोधित किया और कड़े शब्दों में पाकिस्तान को चेतावनी भी दे डाली।

पाकिस्तान में सरकार और सेना के संरक्षण में पल रहे आतंकवादी संगठनों के ठिकानों पर भारतीय सेना द्वारा विगत दिनों जो शौर्यपूर्ण कार्रवाई की गई उसे विराम देने के बाद से ही राष्ट्र के नाम प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी के संदेश की सारा देश उत्सुकता के साथ प्रतीक्षा कर रहा था। उन जनभावनाओं का सम्मान करते हुए प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी ने जब राष्ट्र को सम्बोधित किया तो उनका एक-एक शब्द बहुत कुछ कह रहा था। प्रधान मंत्री ने ऑपरेशन सिंदूर के लक्ष्यों की प्राप्ति के बाद भारत के वीर सैनिकों के असीम शौर्य की भूरि-भूरि प्रशंसा करते हुए कहा कि उनकी वीरता, साहस, पराक्रम को मैं देश की हर माता, बहन और बेटी को समर्पित करता हूं। प्रधान मंत्री ने इस संदेश में पाकिस्तान को अत्यंत कठोर शब्दों में यह चेतावनी दी कि भारतीय सेना ने अपनी कार्रवाई को अभी केवल स्थगित किया है इसलिए वह किसी भ्रम में न रहे। आने वाले समय में हम पाकिस्तान के हर कदम

पाकिस्तान को कड़े शब्दों में चेतावनी

को इस कसौटी पर मापेंगे कि वह क्या रवैया अपनाता है। प्रधान मंत्री ने स्पष्ट शब्दों में कहा कि यदि पाकिस्तान ने भारत के विरुद्ध भविष्य में फिर कोई आतंकी कदम उठाता है तो भारतीय सेना उसे पहले से भी अधिक कठोर सबक सिखाने के लिए पूरी तरह तैयार है ।

प्रधान मंत्री मोदी ने अपने इस सम्बोधन में पाकिस्तान की सत्ता द्वारा दी गई उस धमकी का भी कठोर शब्दों में प्रतिकार किया। जिसमें कहा गया था कि पाकिस्तान के 130 न्यूक्लियर मिसाइलों के निशाने पर भारत है। प्रधान मंत्री ने सख्ती भरे स्वर में कहा कि भारत इस तरह के न्यूक्लियर ब्लेकमेल को बर्दाश्त नहीं करेगा। 'आपरेशन सिंदूर' को आतंक के विरुद्ध भारत की नई नीति के रूप में परिभाषित करते हुए अपनी इस घोषणा को विशेष रूप से रेखांकित किया कि 'आपरेशन सिंदूर' ने आतंक के विरुद्ध लड़ाई में एक नई रेखा खींच दी है। प्रधान मंत्री मोदी ने कहा 'आपरेशन सिंदूर' में मारे गए आतंकियों की विदाई में पाकिस्तानी सेना के बड़े-बड़े अधिकारियों की मौजूदगी को स्टेट स्पान्सर्ड टेरेरिज्म का सबूत निरूपित करते हुए कहा कि पाकिस्तान का घिनौना सच अब सारी दुनिया के सामने आ चुका है। उन्होंने सम्बोधन में पाकिस्तान को कड़े शब्दों में चेतावनी दी कि जिस तरह से वहां की सरकार और फौज आतंकवाद को खाद-पानी उपलब्ध करा रहे हैं वह एक दिन पाकिस्तान का ही सफाया कर देगा। पाकिस्तान यदि अस्तित्व बचाना चाहता है तो आतंकी इंफ्रास्ट्रक्चर को समाप्त करना होंगा। टेरर और टाक, टेरर और ट्रेड एक साथ नहीं चल सकते एवं पानी और खून एक साथ नहीं बह सकते।

यहां यह विशेष रूप से उल्लेखनीय है कि प्रधान मंत्री मोदी ने राष्ट्र के नाम अपना यह ऐतिहासिक संदेश जिस दिन दिया उस दिन भारत सहित विश्व के अनेक देशों में बुद्ध पूर्णिमा का पुनीत पर्व भी मनाया जा रहा था। उन्होंने अपने सम्बोधन में बुद्ध पूर्णिमा के प्रसंग का उल्लेख करते हुए कहा कि भगवान बुद्ध ने हमें शांति का मार्ग का दिखाया। शांति का मार्ग शक्ति से होकर जाता है। शांति और समृद्धि के साथ ही विकसित भारत के सपने को साकार करने के लिए भारत का शक्तिशाली होना आवश्यक है क्योंकि आवश्यकता पड़ने पर शक्ति का प्रयोग भी किया जाना चाहिए। भारत ने पिछले कुछ दिनों में यही किया है।

50+ YEARS OF MOMENTUM

अर्थ सहकारेण कल्याणम्

दि कल्याण जनता सहकारी बँक लि.
मल्टी-स्टेट शेड्युल्ड बँक

आपले घरकुलाचे स्वप्न साकार करा आमच्या सोबतीने

गृह कर्ज

व्याजदरः
८० लाखांपर्यंत - ८.२०%*

किमान प्रक्रिया शुल्क व जलद प्रोसेसिंग*

अटी व शर्ती लागू*

TOLL FREE: 1800 233 1919 kalyanjanata.in KJSBank

संकल्प

अरविंद जयतिलक

आतंकवाद पर रोक लगाना भारत के समक्ष एक जबरदस्त चुनौती है। दुनिया और पाकिस्तान को समझना होगा कि भारत आतंकवाद के फन को कुचलने की अपनी भीष्म प्रतिज्ञा पर दृढ़ संकल्पित है।

विगत 22 अप्रैल को पहलगाम में हुए आतंकी हमले के उत्तर में भारत ने 'ऑपरेशन सिंदूर' के अंतर्गत पाकिस्तान स्थित आतंकी और सैन्य शिविरों को ध्वस्त कर रेखांकित कर दिया है कि वह आतंकियों और उनके आकाओं को मिट्टी में मिलाने का दम–खम रखता है। भारत ने न केवल लश्कर–ए–तैयबा और जैश–ए–मुहम्मद सरीखे दर्जनों आतंकी समूहों के शिविरों को नष्ट–विनष्ट किया बल्कि उसके बचाव में खड़े और एटम बम की धमकी देने वाले पाकिस्तान को भी औकात पर ला दिया। अपनी जान बचाने के लिए पाकिस्तान को सीजफायर के लिए भारत से गुहार लगानी पड़ी, किंतु प्रश्न यह है युद्ध की शर्त हार चुका पाकिस्तान क्या अब अपनी भूमि पर आतंकवाद को प्रश्रय देना बंद कर देगा? क्या अब वह आतंकियों को फंडिंग नहीं करेगा? क्या आतंक की धरती के रुप में बदनाम हो चुके पाकिस्तान पर विश्व समुदाय कड़ी कार्रवाई करेगा? ढेरों ऐसे प्रश्न हैं जो अभी भी मुंह बाए खड़े हैं। ऐसा इसलिए कि पाकिस्तान विश्वास के योग्य नहीं है। वह बार–बार आतंकवाद के मुद्दे पर भारत की आंख में धूल झोंकता रहता है। दुनिया इससे भी अवगत है कि पाकिस्तान आतंकियों को फंडिंग करता है, पर विडम्बना है कि विश्व समुदाय इस मामले पर पाकिस्तान के विरुद्ध कार्रवाई को तैयार नहीं है। अभी भी जिम्मेदार देशों का ढंग जस का तस है। एक किस्म से पाकिस्तान को समर्थन देने जैसा ही कृत्य है। याद होगा इसी कृत्य की ओर इंगित करते हुए प्रधान मंत्री नरेंद्र मोदी ने गत वर्ष पहले कहा था कि कुछ देश अपनी विदेश नीति के अंतर्गत आतंकवाद का समर्थन करते हैं, तो कुछ आतंकियों के विरुद्ध कार्रवाई रोककर ऐसा करते हैं। तब प्रधान मंत्री मोदी ने विश्व समुदाय से आह्वान किया था कि वे आतंकवाद का समर्थन करने वाले देशों को

आतंकवाद से निपटने की कठिन चुनौती

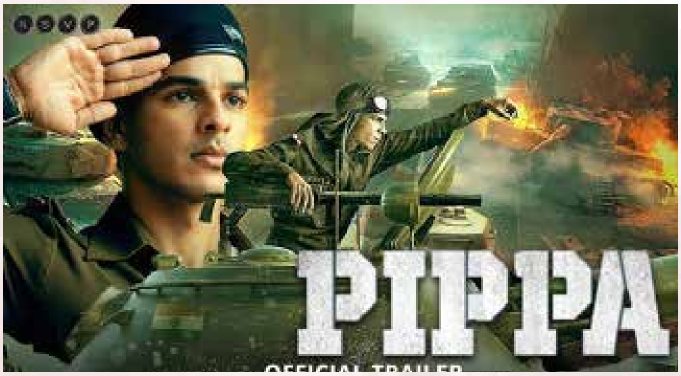
इसकी कीमत चुकाने के लिए मजबूर करें। उन्होंने यह भी कहा था कि सभी आतंकवादी हमलों का एक समान विरोध होना चाहिए। इस वक्तव्य के जरिए प्रधान मंत्री ने उन देशों को दर्पण दिखाया था जो आतंकवाद की समग्र व्याख्या करने से कतराते हैं। गौर करें तो प्रधान मंत्री ने सच ही कहा था। क्योंकि दुनिया भर में आतंकवाद को लेकर अलग-अलग दृष्टि के कारण ही आतंकवाद से निपटने में सफलता नहीं मिल रही है, जबकि भारत हमेशा से कहता आ रहा है कि आतंकवाद को 'गुड आतंकवाद और बैड आतंकवाद' की दृष्टि से नहीं देखा जाना चाहिए। आतंकवाद की एक परिभाषा होनी चाहिए। विडम्बना है कि विश्व समुदाय इसकी अनदेखी कर रहा है। याद होगा वर्ष 2022 में देश की राजधानी दिल्ली में सम्पन्न

आतंकवाद रोधी वित्तपोषण सम्मेलन में भारत ने उन देशों को सख्त चेतावनी दी थी जो प्रत्यक्ष-परोक्ष रुप से टेरर फंडिंग में शामिल हैं। तब केंद्रीय गृह मंत्रालय की ओर से 'आतंक के लिए कोई धन नहीं' विषय पर आयोजित इस सम्मेलन में लगभग 72 देशों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया था और टेरर फंडिंग से निपटने के संदर्भ में अपने विचार रखे थे। दुनिया को पता है कि सोशल मीडिया प्लेटफार्म के जरिए क्राउडफंडिंग कर आतंकी गतिविधियों में धन लगाया जा रहा है। चिंता की बात यह कि इन मामलों में लगातार बढ़त हो रही है। आज की तारीख में हवाला, वायर ट्रांसफर या कैश कुरियर टेरर फंडिंग के कई आयाम हैं जिसे तोड़ने की आवश्यकता है। उचित होगा कि दुनिया की सभी एजेंसियां टेरर फंडिंग के रुट्स पर दृष्टि रखते हुए उसके विरुद्ध सख्त कार्रवाई करें। इस पहल के जरिए ही मनी लॉड्रिंग को लेकर आतंकी संगठनों पर नकेल कसी जा सकती है। वर्तमान समय में आतंकी फंडिंग में क्रिप्टो करेंसी का प्रयोग जोरों पर है। ऐसे में एजेंसियों के लिए डार्कवेब के जरिए हो रही आतंकी फंडिंग को रोकना भी एक बड़ी चुनौती है। इसका उपाय यह है कि अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर इंटरनेट सर्विस प्रोवाइडर एक समान वैश्विक कानून के दायरे में लाया जाए। आवश्यक यह भी है कि इंटरनेट सर्विस प्रोवाइडर की सही जानकारी सभी देशों के पास रहें जिससे की फर्जी तरीके से की जा रही आतंकी फंडिंग पर लगाम कसी जा सके। यही नहीं उन देशों के विरुद्ध प्रत्यक्ष और ठोस कार्रवाई हो. जो खुलेआम अपनी भूमि पर आतंकियों को प्रश्रय और फंडिंग में लिप्त है। ऐसे देशों में पाकिस्तान शीर्ष पर है। दुनिया इस तथ्य से अच्छी तरह अवगत है कि पाकिस्तान दशकों से भारत के विरुद्ध कट्टरवाद और जेहाद को प्रश्रय देता आ रहा है। वह भारत में खालिस्तानी गतिविधियों को बढ़ावा देने के लिए भी टेरर फंडिंग करता है। सिख फॉर जस्टिस जैसे खालिस्तानी संगठन कनाडा, अमेरिका, ब्रिटेन और जर्मनी में रहकर भारत के विरूद्ध फर्जी प्रोपगंडा फैलाते हैं। इन मामलों में पाकिस्तान की भूमिका उजागर हो चुकी है, पर विडम्बना है कि इस मामले पर कोई भी देश पाकिस्तान के विरुद्ध खुलकर बोलने को तैयार नहीं है। दुनिया यह भी जानती है कि पाकिस्तान इस्लामिक स्टेट, अलकायदा, लश्कर ए तैयबा, जैश-ए-मुहम्मद, हक्कानी नेटवर्क, टीआरएफ, जमात-उद-दावा, फलाह-ए-इंसानियत और तालिबान से जुड़े लोगों की वित्तीय सहायता करता है। याद होगा गत वर्ष पहले अमेरिका ने खुद पाकिस्तान को आतंकवाद का गढ़ घोषित करते हुए उसे दी जाने वाली सहायता पर रोक लगाने की चेतावनी दी थी, किंतु वह इस पर टिका नहीं रहा। अब वह पुनः पाकिस्तान को आर्थिक सहायता देना शुरु कर दिया है, जबकि उसे पता है कि पाकिस्तान आतंकवाद के मुद्दे पर केवल धोखा देता है। अमेरिका खुद स्वीकार चुका है कि वह आतंकवाद से निपटने के लिए पाकिस्तान को 2009 से अब तक 4 अरब अमेरिकी डॉलर की सहायता दे चुका है। अमेरिका यह भी जानता है कि पाकिस्तान इस धन का प्रयोग अपने विकास और आतंकी गतिविधियों के विरुद्ध करने की बजाए भारत में आतंकी गतिविधियों को बढ़ावा देने में करता है, परंतु विडम्बना है कि इस सच्चाई से अवगत होने के बावजूद भी अमेरिका सरीखे अनेक जिम्मेदार देश पाकिस्तान के विरुद्ध सख्त कार्रवाई से बचते हैं।

सिनेमा

पर्दे पर भी भारतीय सेना की शौर्य गाथा

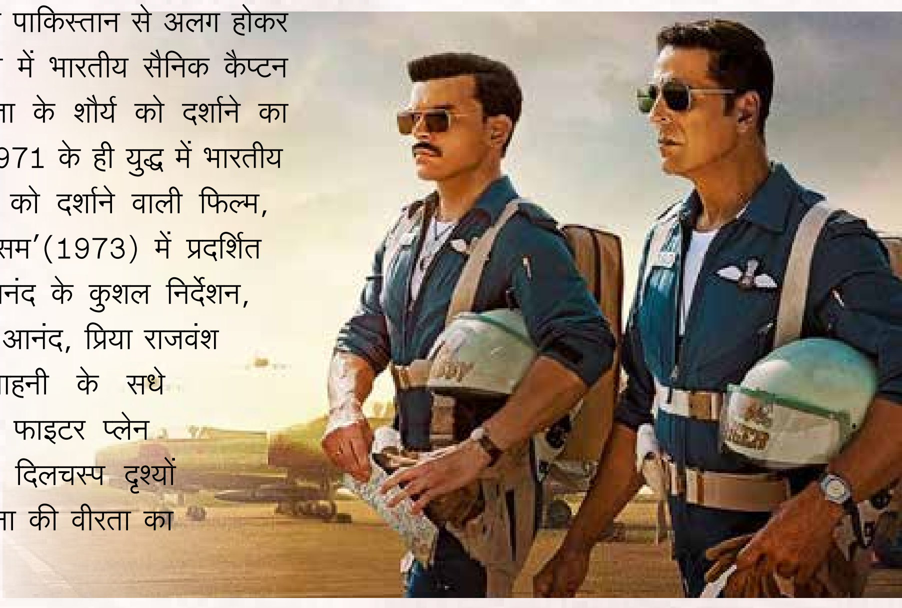
अतुल गंगवार

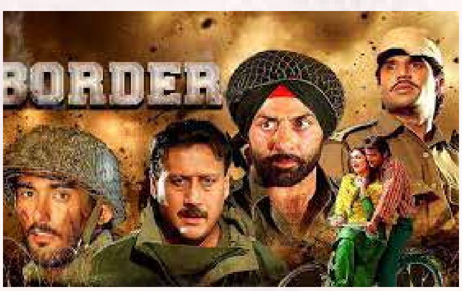


पाकिस्तान और भारत के बीच हुए युद्धों की कहानियों को कई बार फिल्माया जा चुका है। भारतीय सिनेमा ने भारतीय सेना के शौर्य को सिनेमा के पर्दे पर बहुत ही प्रभावी तरीके से अब तक उतारा है। इस आलेख में हम भारत और पाकिस्तान को केंद्र में रखकर जो फिल्में बनी हैं उस पर प्रकाश डाल रहे हैं।

एक लम्बा इतिहास रहा है भारतीय सिनेमा में भारत और पाकिस्तान को केंद्र में रखकर फिल्में बनाने का। भारत-पाक विभाजन से लेकर भारत-पाक युद्धों को आधार बनाकर अनेक सफल फिल्मों का निर्माण किया गया है। कुछ काल्पनिक, कुछ थोड़ी कल्पना-थोड़ा सच और कुछ सत्य घटनाओं पर आधारित ये फिल्में अपनी विषय वस्तु को लेकर दर्शकों को अपनी ओर आकर्षित करती रही हैं। अभी हाल ही में प्रदर्शित 'पिप्पा' (2023) 1971 में पूर्वी पाकिस्तान के पाकिस्तान से अलग होकर बांग्लादेश के बनने में भारतीय सैनिक कैप्टन बलराम सिंह मेहता के शौर्य को दर्शाने का काम करती है। 1971 के ही युद्ध में भारतीय वायुसेना के शौर्य को दर्शाने वाली फिल्म, 'हिंदुस्तान की कसम'(1973) में प्रदर्शित हुई थी। चेतन आनंद के कुशल निर्देशन, राजकुमार, विजय आनंद, प्रिया राजवंश और बलराज साहनी के सधे अभिनय के साथ फाइटर प्लेन के रोमांचक और दिलचस्प दृश्यों ने भारतीय वायुसेना की वीरता का शानदार प्रस्तुतीकरण किया था।

यूं तो अनेक वीर नायकों की वीरता को आधार बनाकर अनेक फिल्में आई हैं, परंतु स्कवार्डन लीडर विजय कर्णिक पर आधारित 'भुज: द प्राइड ऑफ इंडिया'(2021), कैप्टन विक्रम बत्रा की वीरता पर आधारित 'शेरशाह' (2021), भारत की पहली महिला फाइटर पायलट गुंजन सक्सेना के जीवन पर आधारित, 'गुंजन सक्सेना, द कारगिल गर्ल'(2020), 'उरी द सर्जिकल स्ट्राइक'(2019), (हाउ





इज द जोश), 1971 के युद्ध से पहले की एक घटना जिसमें भारतीय पनडुब्बी ने पाकिस्तान की पनडुब्बी गाजी को पूरी तरह ध्वस्त कर दिया था, पर आधारित फिल्म 'गाजी' (2017), 'एलओसी कारगिल'(2003) जिसमें 1999 के कारगिल में हुए ऑपरेशन विजय की कहानी बताई गई है के साथ ही 1997 में प्रदर्शित जेपी दत्ता द्वारा निर्देशित 'बॉर्डर' जिसमें सनी देओल, सुनील शेट्टी, अक्षय खन्ना और जैकी श्रॉफ जैसे सितारों ने काम किया था, भारत और पाकिस्तान के बीच हुए युद्धों की कहानी को सिनेमा के पर्दे पर जीवंत करती हैं। इसमें एक फिल्म का विशेष उल्लेख करना बनता है 'गदर– एक प्रेम कथा' भारत के विभाजन की पृष्ठभूमि पर आधारित इस प्रेम कथा ने अपने पहले प्रदर्शन और हाल ही में 'गदर–2' के साथ ही बॉक्स ऑफिस पर सफलता का परचम लहराया था।

'ऑपरेशन सिंदूर' की सफलता से भारतीय वीरों ने पाकिस्तान के मुंह पर ऐसी कालिख पोती है जिसका निकट भविष्य में धुल पाना तो सम्भव नहीं लगता। जिस तरह से भारत सरकार, भारतीय सेना और भारत की जनता ने एकजुट होकर पाकिस्तान को चुनौती दी और अनेक अंतराराष्ट्रीय दबावों के बावजूद पाकिस्तान की अक्ल ठिकाने लगाई है उससे कम से कम उसकी ये पीढ़ी तो भारत के विरुद्ध खड़े होने की हिम्मत नहीं कर सकती है। इस बार पाकिस्तान के विरुद्ध जिस तरह से देश की जनता धर्म, जाति पंथ की दीवार तोड़कर एक साथ खड़ी हुई है उसने पहलगाम की घटना के माध्यम से देश में अशांति फैलाने के शत्रुओं के मंशा को भी चकनाचूर कर दिया है। प्रधान मंत्री मोदी के नेतृत्व में पाकिस्तान की ऐसी घेराबंदी पहले कभी नहीं हुई है। युद्ध शुरु होते ही समाप्त हो जाना, अभी भी आतंक के ठेकेदारों से हिसाब लेना जारी रहना एक मजबूत भारत का परिचायक है। 'ऑपरेशन सिंदूर'यदि सिनेमा के पर्दे पर आती है तो ये एक ऐसा दस्तावेज होगा जो आने वाली पीढ़ियों को गौरवान्वित करेगा कि किस तरह से वर्तमान नेतृत्व ने अपनी मांओं, बहनों के सम्मान की रक्षा के लिए परमाणु हथियारों से सज्जित देश से युद्ध किया और केवल तीन दिन में उसे हथियार डालने पर मजबूर कर दिया। ●●●

चरित्र

पुरस्कार वापसी गैंग की कहां गई अभिव्यक्ति

डॉ. नीतू गोस्वामी

पुरस्कार वापसी गैंग देश के हर मुद्दे पर टीका टिप्पणी, विरोध, आक्षेप करते हैं, परंतु पहलगाम आतंकी हमले के विरुद्ध में वे क्यों चुप्पी साधे हुए हैं? जबकि पाकिस्तान के नेता-अभिनेता भारत के विरुद्ध बयानबाजी कर रहे हैं तो ऐसे में हमारे देश के पुरस्कार वापसी गैंग क्यों नहीं पाकिस्तान के विरुद्ध मुंह खोलने को तैयार है।

भारत एक लोकतांत्रिक देश है जहां हर व्यक्ति को अपनी बात कहने का पूर्ण अधिकार है। ऐसे में इस देश में आम जनमानस अपनी अभिव्यक्ति किसी भी विषय पर रख सकता है, कर सकता है, परंतु इस कानून व्यवस्था का कभी तो लोग सकारात्मक लाभ उठाते हैं और कभी यह नकारात्मक दिशा में चला जाता है। इन दोनों पहलुओं को आगे उदाहरणों में देखेंगे, पहले बात करते हैं कि भारत के सम्माननीय पुरस्कार, पुरस्कार प्राप्त कर वापस करने वाले गैंग और उनकी अभिव्यक्ति की आजादी की। भारत सरकार द्वारा कई महत्वपूर्ण पुरस्कार प्रदान किए जाते हैं जिनमें नागरिक सैन्य और खेल सहित विभिन्न श्रेणियां शामिल होती हैं। कुछ प्रमुख पुरस्कार भारत रत्न, पद्म पुरस्कार, वीरता पुरस्कार जैसे परमवीर चक्र, अशोक चक्र आदि और राष्ट्रीय खेल पुरस्कार शामिल हैं। भारत रत्न, भारत का सर्वो च्च नागरिक सम्मान है जो किसी व्यक्ति को देश के लिए असाधारण योगदान के लिए दिया जाता है। पद्म पुरस्कार- इसमें पद्म विभूषण, पद्म भूषण और पदम श्री, शामिल हैं। यह विशिष्ट उपलब्धियां और असाधारण सेवाओं के लिए दिया जाता है। वीरता पुरस्कार में कई श्रेणियां है जैसे परमवीर चक्र, अशोक चक्र, महावीर चक्र, कीर्ति चक्र, वीर चक्र, शौर्य चक्र आदि खेल में भी श्रेणियां हैं जैसे राजीव गांधी खेल रत्न पुरस्कार, अर्जुन पुरस्कार, द्रोणाचार्य पुरस्कार आदि, साहित्य क्षेत्र में ज्ञानपीठ पुरस्कार, सिनेमा के क्षेत्र में दादा साहब फाल्के आदि यह सभी पुरस्कार विशिष्ट उपलब्धियों पर प्रदान किए जाते हैं। जिन्हें प्राप्त करना किसी के लिए भी अत्यंत गौरव की बात है, किंतु इन गौरवमयी पुरस्कारों की वर्तमान में अवेहलना की जाती है। लोग विवादित मुद्दों को उठाकर इन पुरस्कारों को वापस कर इन सम्मानों का अपमान करते हैं। वे सरकार की नीतियों से सहमति न होने पर राजनीतिक विरोध या किसी विशिष्ट घटना के प्रति अपना विरोध दर्ज करते हैं और पुरस्कार वापस करते हैं। कुछ अपने अहम की तुष्टि के न होने पर पुरस्कार वापस करते हैं। सन 1975 में पदमश्री फणीश्वरनाथ रेणु ने आपातकाल के विरोध में, 1984 में खुशवंत ने पद्मभूषण ऑपरेशन ब्लू

स्टार के विरोध में, 1990 में पद्मभूषण निखिल चक्रवर्ती ने पत्रकारों को सरकार के नजदीक दिखाई ना देने के विरोध में, रोमिला थापर ने 1992, 2002 में पदमभूषण जिसे अकादमी संस्थाओं से पुरस्कार न लेने के की पक्ष में, 1999 में सुब्रमण्यम ने नौकरशाहों और पत्रकारों को पुरस्कार नहीं लेने चाहिए के संदर्भ में, 2002 सितारा देवी ने पद्मभूषण इसलिए नहीं लिया उन्होंने कहा यह सम्मान नहीं अपमान है, कई जूनियर लोगों को पहले यह मिल गया और वर्ष 2013 में पद्मभूषण एस. जानकी ने बहुत देर से दिया इसलिए स्वीकार नहीं कह कर वापस कर दिया। 2013 में जस्टिस जेएस वर्मा मरणोपरांत परिवार जनों ने लेने से मना किया कर दिया। 2015 सलीम खान पदम्श्री इसलिए लौटा दिया कि उन्हें यह पुरस्कार छोटा पुरस्कार लगा। वर्ष 2015 में 33 लोगों ने सम्मान लौटाए। 9 सितम्बर को लेखक उदय प्रकाश ने साहित्य अकादमी पुरस्कार लौटा दिया। एक महीने बाद लेखिका नयनतारा सहगल और अशोक वाजपेई ने अपने पुरस्कार लौटा दिए। लेखिका कृष्णा सोबती और शशि देशपांडे ने पुरस्कार लौटाए।

विचारणीय प्रश्न यह है कि पहलगाम के बेसरान घाटी में हुए आतंकी हमले में 26 लोगों की मौत हुई थी जबकि 17 लोग घायल हो गए हैं। आतंकियों ने टूरिज्म को निशाना बनाकर निर्दोष भारतीय नागरिकों की नृशंस हत्या कर दी, किंतु इस संवेदनशील मुद्दे पर आतंकवाद के विरुद्ध आवाज उठनी चाहिए थी, पर वामपंथी, गुटबाजी, पुरस्कार वापस करने वाले लोग कैसे मुंह में दही जमाए बैठे हैं। किसी ने भी आगे आकर इस घटना की भर्त्सना नहीं की। आज क्यों नहीं कोई आतंकवाद के विरुद्ध विरोध दर्ज कराता। पुरस्कारों को वापस करने वाले गैंग कहां पलायन कर गए हैं। इस संवेदनशील मुद्दे पर कोई क्यों नहीं बोलना चाहता या बोल सकता। आतंकवाद का यह घृणित कुकृत्य आज विरोध जताने का विषय है। इसके विरुद्ध आवाज उठाने का समय है। भारत की एक जुटता का विषय है। जिस पर सम्पूर्ण भारतवर्ष के नागरिकों को अपनी एकता का परिचय देते हुए इसके विरुद्ध अपना मत प्रकट करते हुए भारत सरकार को समर्थन करना चाहिए था, परंतु पुरस्कार वापस करने वाले इस विषय पर विरोध तो क्या बात भी नहीं कर रहे मानो देश की अस्मिता, सुरक्षा, नागरिक सुरक्षा जैसे पहलू उनकी दृष्टि में कोई अर्थ नहीं रखते।

श्री अन्न

डॉ.मोनिका जैन

अनाज से न केवल हमारी भूख ही समाप्त होती है बल्कि इसमें पौष्टिकता के गुण छुपे होते हैं। इन्हीं अनाजों में से एक है श्री अन्न जिसे मिलेट्स भी कहते हैं।

स्वाद, स्वास्थ और संस्कृति का संगम

मनुष्य और अन्न का सम्बंध उतना ही पुराना है जितना सभ्यता का इतिहास। अन्न न केवल हमारी भूख मिटाने का माध्यम है, बल्कि यह हमारे स्वास्थ्य, पर्यावरण और सांस्कृतिक विरासत से भी गहराई से जुड़ा हुआ है। इन्हीं में से अत्यंत महत्वपूर्ण अनाज है–श्री अन्न या मोटे अनाज (मिलेट्स), जिन्हें आज वैज्ञानिक और पोषण विशेषज्ञ सुपरफूड के रूप में मान्यता दे रहे हैं।

श्री अन्न (मिलेट्स) स्वाभाविक रूप से ग्लूटेन–मुक्त, पोषक तत्वों से भरपूर और कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले अनाज है, जो मधुमेह, हृदय रोग और मोटापे जैसी जीवनशैली जनित बीमारियों से लड़ने में सहायता करते हैं। यह अत्यधिक फाइबर, प्रोटीन, विटामिन और खनिजों से समृद्ध होते हैं, जो न केवल हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं, बल्कि पाचन तंत्र को मजबूत करने, रक्त शर्करा को नियंत्रित रखने और हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में भी सहायक होते हैं।

भारत मिलेट्स की खेती और उपभोग का प्रमुख केंद्र रहा है। लेकिन हरित क्रांति के बाद गेहूं और चावल जैसी फसलों को बढ़ावा मिलने से मिलेट्स की उपेक्षा हुई, और यह केवल आदिवासी एवं ग्रामीण समुदायों तक सीमित रह गए। हालांकि, अब एक नई खाद्य क्रांति के रूप में मिलेट्स फिर से मुख्यधारा में लौट रहे हैं। संयुक्त राष्ट्र ने 2023 को 'अंतर्राष्ट्रीय मिलेट वर्ष' घोषित किया, जिससे मिलेट्स के प्रति वैश्विक जागरूकता और रुचि बढ़ी है।

मध्यप्रदेश के छिंदवाड़ा जिले में एक अनोखी और प्रभावशाली पहल की गई – जिसमें पारंपरिक बाजरा–आधारित व्यंजनों को संरक्षित और प्रचारित करने का कार्य किया गया। यह परियोजना सर्च एंड रिसर्च डेवलपमेंट सोसाइटी द्वारा कार्यान्वित की गई और विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग (DST) द्वारा अपने मिलेट कार्यक्रम के अंतर्गत सहयोगित थी।

श्री अन्न हालांकि लम्बे समय से हमारे लिए लुप्त हो चुके थे, लेकिन भारत में कई श्री अन्न बचे हुए हैं। प्राचीन रीति–रिवाजों और त्योहारों ने उन्हें भारत के खेतों और रसोई में संरक्षित करने में सहायता की। हमारे विविध समुदाय श्री अन्न और उनकी समृद्धि को महत्व देते आए हैं। इन समुदायों ने श्री अन्न की खेती की और इसे अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाया है।

मध्य प्रदेश में, मड़ियाह (रागी) को हल्दी के साथ मिलाकर शादी समारोहों के दौरान दूल्हा और दुल्हन के शरीर पर लगाया जाता है। ज्वार और बाजरा से बनने बाली तेहरी को संक्रांति पर अवश्य बनाया जाता है। कुटकी से बना पेज (एक पेय पदार्थ) दैनिक भोजन का हिस्सा है, घर से बाहर जाने पर इसे साथ भी ले जाया जाता है और प्यास लगने पर इसका उपयोग किया जाता है , जो न केवल प्यास बुझाता है बल्कि शरीर को उर्जा भी देता है। जनजातियां घर में आए मेहमानों को पेय के रूप में पेज ही देती है। ज्वार के लड्डू और गुजिया जिन्हें गुड के साथ बनाया जाता है, रीति– रिवाजों और त्यौहारों की प्रमुख मिठाइयां हैं।

पर्यटन

असीम सौंदर्य बिखेरती जांस्कर घाटी

आप भी घूमने की चाह रखते हैं और प्रकृति के नजदीक रहना चाहते हैं तो आपके लिए उत्तम जगह होगी जांस्कर घाटी। जी हां, यह जगह अपनी प्राकृतिक सौंदर्य के लिए विश्व विख्यात है। तो चलिए हम आपको जांस्कर घाटी की सैर कराते हैं।

जांस्कर घाटी, लद्दाख की एक अत्यंत दुर्गम, शांत और अविस्मरणीय घाटी है, जो अपने बर्फ से ढंके पहाड़ों, प्राचीन बौद्ध मठों और हिमनदों से निकलती नदियों के लिए जानी जाती है। यह घाटी साहसिक यात्राओं, ट्रेकिंग और बौद्ध संस्कृति के अध्ययन के लिए जानी जाती है।

जांस्कर घाटी लद्दाख के कारगिल जिले में स्थित है और जांस्कर पर्वत श्रृंखला से घिरी हुई है। यह क्षेत्र समुद्र तल से लगभग 13,000 फीट की ऊंचाई पर स्थित है। जांस्कर नदी जो बाद में सिंधु नदी में मिलती है और चदर ट्रेकका आधार बनती है (सर्दियों में जमी हुई नदी पर ट्रेक)।

प्रमुख आकर्षण

पदुम–यह जांस्कर घाटी का मुख्य कस्बा और प्रशासनिक केंद्र है। यहां से घाटी की यात्रा शुरू होती है।

फुगताल मठ – एक गुफा के भीतर स्थित यह मठ जांस्कर की सबसे अद्भुत वास्तुकला में से एक है, जो चट्टानों से चिपका हुआ प्रतीत होता है।

करशा मठ–घाटी का सबसे बड़ा मठ, जो पदुम के पास स्थित है।

चदर ट्रेक– सर्दियों में जांस्कर नदी जम जाती है, और साहसिक प्रेमी उस पर पैदल चलते हुए चदर ट्रेक करते हैं। यह विश्व के सबसे रोमांचक ट्रेक्स में से एक है।

नीला आसमान और चमकीले पहाड़– जांस्कर घाटी की एक विशेष बात यह है कि यहां का प्राकृतिक रंग संयोजन फोटोग्राफरों और कलाकारों को बहुत आकर्षित करता है।

संस्कृति और जीवनशैली

जांस्कर एक बौद्ध बहुल क्षेत्र है और यहां तिब्बती बौद्ध धर्म का गहरा प्रभाव है। स्थानीय लोग कृषि और पशुपालन पर निर्भर रहते हैं और बेहद सादगी भरा जीवन जीते हैं।

यात्रा का सर्वोत्तम समय

जून से सितम्बर– सड़कें खुली होती हैं और मौसम सुहावना रहता है। सर्दियों में (जनवरी–फरवरी) केवल चदर ट्रेक के माध्यम से पहुंचा जा सकता है।

जांस्कर घाटी एक ऐसा स्थल है जहां समय जैसे ठहर गया हो , यहां की शांति, संस्कृति और कुदरत का संयोजन यात्रियों की आत्मा तक को छू जाता है। ●●●

राष्ट्रीय भावनाओं को जाग्रत करनेवाली सामाजिक व पारिवारिक पत्रिका

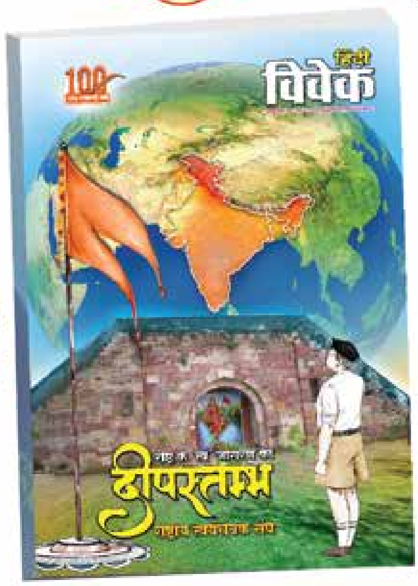
COMBO OFFER

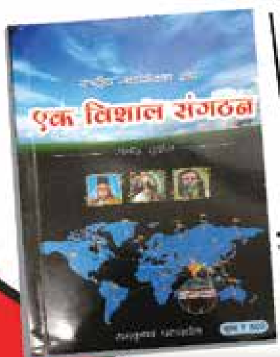
दीपस्तम्भ

ग्रंथ के आकर्षक विषय बिंदु

हिंदी विवेक
We Work For Better World
मासिक पत्रिका

- भविष्य में भारत की विविध आवश्यकताएं और संघ का वर्तमान प्रभाव?
- देश की विविध समस्याओं के प्रति संघ का दृष्टिकोण और परिणाम?
- संघ के विचारों का आधार क्या है?
- संघ में हो रहे अनगिनत सेवा कार्यों का परिणाम क्या है?
- संघ पर आए भीषण संकट, संघ संदर्भ में दुष्प्रचार और संघ कौशल्य की मिमांसा?
- संघ रचना, संघ नीतियां, कार्यपद्धति, समर्पित कार्यकर्ताओं का निर्माण, समाज हित से जुड़े लाखों उपक्रम... यह सारी बातें रा.स्व.संघ को सम्भव कैसे होती हैं?
- डॉ. हेडगेवार जी से लेकर डॉ. मोहन भागवत जी तक के सभी सरसंघचालकों का दिशादर्शन...
- संघ समर्पित कार्यकर्ताओं की श्रृंखला और यशस्वी उपक्रम कैसे निर्माण होते हैं?
- राजनीति को केंद्र में न रखकर राष्ट्रीयत्व को क्यों केंद्र में रखा?





हिंदी विवेक की पंचवार्षिक सदस्यता

दीपस्तम्भ
स्वर्णिम भारत का दिशादर्शक ग्रंथ

मूल्य ₹ 500 + मूल्य ₹ 1800 + मूल्य ₹ 700

कुल : ₹ 3000/-

आपको मिलेगा मात्र ₹ 2500 में

UPI पेमेंट करने के लिए QR कोड स्कैन करें और मैसेज बॉक्स में अपना नाम, पता व सम्पर्क नंबर दर्ज करें।

ऑनलाइन पेमेंट करने के बाद कृपया 9594991884 पर कॉल करके सूचित करें या व्हाट्सअप करें।

Draft or Cheque should be drawn in the name of : **HINDUSTHAN PRAKASHAN SANSTHA HINDI VIVEK**

Bank : State Bank of India
Branch : Charkop
A/C No. : 43884034193
IFSC : SBIN0011694

स्थानीय प्रतिनिधि से सम्पर्क करें या...
कार्यालय : सहारा नांगरे - 9594991884
Email : hindivivekvargani@gmail.com

साइबर अपराध

यूपीआई से ठगी, भला कैसे!

सतीश सिंह

> क्या आप यूपीआई से पैसों का भुगतान करते हैं तो सम्भल जाइए, कहीं आपका एकाउंट खाली न हो जाए। जी हां, यूपीआई से पेमेंट करने के बाद धोखाधड़ी के कई मामले सामने आए हैं। आप इस धोखाधड़ी से कैसे बच सकते हैं इस आलेख में चर्चा की गई है।

भारत में साइबर अपराधों में काफी विविधता आई है। तू डाल-डाल, मैं पात-पात की तर्ज पर अपराधी अब नए-नए तरीकों से साइबर अपराध को अंजाम दे रहे हैं। नई मोडस ऑपरेंडी है व्हाट्स एप के जरिए ठगी को अंजाम देना। इसके तहत व्हाट्स एप पर अनजाने नम्बरों से फोटो, ऑफर आदि भेजे जा रहे हैं, जो मैलवेयर से युक्त होते हैं। ये आमतौर पर त्यौहारों के समय छूट के ऑफर के रूप में भेजे जाते हैं। यदि यूजर इसे डाउनलोड करते हैं तो हैकर्स के पास उसकी गोपनीय जानकारी चली जाती है और हैकर्स, यूजर का बैंक खाता खाली कर देता है क्योंकि मैलवेयर कीबोर्ड से टाइप की गई हर जानकारी को ट्रैक कर सकता है, पासवर्ड चुरा सकता है और बैंकिंग एप्स में भी प्रवेश कर सकता है। इस फ्राड के शिकार एंड्रायड और आईओएस यूजर्स, दोनों बन रहे हैं।

नेशनल पेमेंट्स कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया (एनपीसीआई) द्वारा विकसित यूनिफाइड पेमेंट्स इंटरफेस (यूपीआई) ने भारत में डिजिटल लेनदेन में क्रांति ला दी है। वित्त मंत्रालय के अनुसार यूपीआई लेनदेन में तेजी से वृद्धि हुई है। अकेले नवम्बर 2024 में यूपीआई के माध्यम से 21.55 लाख करोड़ रुपए के भुगतान किए गए, जिसमें 15 बिलियन से अधिक लेनदेन दर्ज किए गए। अप्रैल से जुलाई 2024 तक 81 लाख करोड़ रुपए के लेनदेन हुए, जो पिछले साल की समान अवधि की तुलना में 37% अधिक है।

यूपीआई की लोकप्रियता शहरी केंद्रों से आगे बढ़कर ग्रामीण क्षेत्रों तक पहुंच गई है, जिससे यह वैश्विक स्तर पर प्रशंसित डिजिटल भुगतान प्रणाली बन गई है। यूपीआई की सरलता और सुरक्षा ने इसे व्यापक रूप से अपनाने में सक्षम बनाया है। उपयोगकर्ताओं

को गूगल पे और फोन पे जैसे ऐप के माध्यम से फोन नम्बर या क्यूआर कोड का उपयोग करके वास्तविक समय में पैसे ट्रांसफर करने के लिए केवल एक स्मार्टफोन, सिम कार्ड, इंटरनेट और एक लिंक्ड बैंक खाते की आवश्यकता होती है।

आज, किसान, मजदूर, पेशेवर और यहां तक कि विक्रेता सभी लोग सहज लेनदेन के लिए यूपीआई पर निर्भर हैं। दुर्भाग्य से यूपीआई लेनदेन में वृद्धि के कारण धोखाधड़ी भी बढ़ रही है। पिछले ढ़ाई साल में 27 लाख से अधिक धोखाधड़ी के मामले सामने आए, जिसके परिणामस्वरूप 2,145 करोड़ रुपए की हानि हुई है। अकेले अप्रैल से सितम्बर 2024 के बीच 6.32 लाख धोखाधड़ी की घटनाओं में 485 करोड़ रुपए का नुकसान हुआ।

धोखाधड़ी से निपटने के लिए उपयोगकर्ताओं को अपने यूपीआई क्रेडेंशियल की सुरक्षा करनी चाहिए, संवेदनशील जानकारी साझा करने से बचना चाहिए और लेन-देन के दौरान सतर्क रहना चाहिए। यूपीआई एक सुरक्षित भुगतान प्रणाली है, लेकिन इसकी सुरक्षा काफी हद तक उपयोगकर्ताओं पर निर्भर करती है। सक्रिय उपायों और निरंतर जागरूकता अभियान के साथ यूपीआई धोखाधड़ी की घटनाओं को कम किया जा सकता है।

डिजिटल हाउस अरेस्ट भी ठगी का एक कारगर हथियार है। इस तकनीक की सहायता से लोगों को घरों में डिजिटली अरेस्ट करके ठगी को अमलीजामा पहनाया जा रहा है। बुजुर्ग इसके ज्यादा शिकार बन रहे हैं। आमतौर पर इसके अंतर्गत आम लोगों को धन शोधन, ड्रग्स, टैक्स चोरी आदि का डर दिखाकर शिकार बनाया जा रहा है। आजकल ऑनलाइन गेमिंग के जरिए भी ठगी की जा रही है। कूरियर, रिश्तेदार, दोस्त की गिरफ्तारी आदि की धमकी, अश्लील वीडियो आदि नए-नए तरीकों की सहायता से ठगी करने के वारदातों में तेजी आई है। स्नैप चैट, फेसबुक और इंस्टाग्राम भी अब ठगी के साधन बन गए हैं। मित्र या रिश्तेदार की फर्जी प्रोफाइल बनाकर ऐसी ठगी को अंजाम दिया जा रहा है।

भारतीय रिजर्व बैंक की हालिया रिपोर्ट में कहा गया है कि वित्त वर्ष 2023 में भारत में 30,000 करोड़ रूपये से अधिक की धोखाधड़ी की गई है और पिछले दशक में भारतीय बैंकों में 65017 धोखाधड़ी के मामले दर्ज हुए हैं। ये आंकड़े निश्चित रूप से डराने वाले हैं।

●●●

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ को समझने के लिए मौलिक एवं संग्रहणीय पुस्तक

हिंदी विवेक
" We Work For A Better World"

पद्मश्री रमेश पतंगे लिखित
'हिंदी विवेक' प्रकाशित

हम संघ में क्यों हैं...

संघ विचारों की मूल प्रेरणा, संघकार्य को समझने की प्रक्रिया और इन सभी से संघ स्वयंसेवकों को अनायास मिलनेवाले राष्ट्रबोध और कर्तव्यबोध का वर्णन इस पुस्तक में किया गया है।

पंजीयन करें

पुस्तक का मूल्य ₹250/-

UPI पेमेंट गेटवे के लिए QR कोड स्कैन करे और मैसेज बॉक्स मे अपना नाम, पता व सम्पर्क नंबर दर्ज करें।

Draft or Cheque should be drawn in the name of HINDUSTHAN PRAKASHAN SANSTHA HINDI VIVEK

Bank Details : State Bank of India, Branch - Charkop, A/C No. : 00000043884034193, IFSC Code : SBIN0011694

ग्रंथ पंजीकरण हेतु पत्रिका के स्थानीय प्रतिनिधि अथवा कांदिवली कार्यालय में सम्पर्क करें।

प्रशांत : 9594961855, संदीप : 9082898483, भोला : 9702203252, कार्यालय : 9594991884

स्वास्थ्य

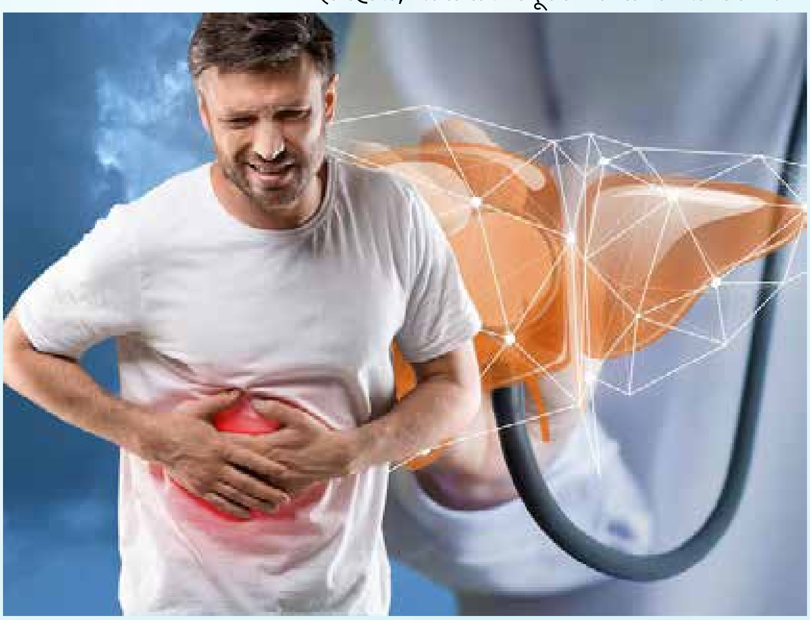
रचना प्रियदर्शी

पतले लोग भी होते हैं फैटी लीवर के शिकार

आप सोचते होंगे कि जो जितने पतले होते हैं, उसे स्वास्थ सम्बंधी समस्यां नहीं होती हैं। आपके अंदर यह भी भ्रम रहेगा कि मोटे लोगों में ही फैटी लिवर की समस्या होती होगी तो आपका सोचना बिल्कुल गलत है।

पतले लोगों में फैटी लिवर की समस्या होना उतना ही सामान्य, जितना की मोटापे के कारण किसी व्यक्ति का फैटी लीवर से ग्रस्त होना। यह स्थिति इस बात को दर्शाती है कि पतले लोग, जिनके शरीर में बिल्कुल फैट नहीं है, उन्हें भी लिवर से जुड़े रोग हो सकते हैं। ठीक उसी तरह, जैसे कि पतले लोगों में डायबिटीज और हाइपरटेंशन की समस्या होती है। फैटी लिवर के कारण लिवर में सूजन, लिवर सिरोसिस, लिवर कैंसर और लिवर फेल्योर भी हो सकता है, जिससे व्यक्ति की मौत हो सकती है।

खराब डाइट और बिगड़ी हुई लाइफस्टाइल के कारण कम आयु के और दुबले-पतले लोगों में भी फैटी लिवर की समस्या देखने को मिल रही है। अजमेर, राजस्थान के एमबीबीएस गैस्ट्रोइंट्रोलॉजिस्ट डॉक्टर आकाश माथुर बताते हैं कि पतले लोगों में फैटी लिवर की समस्या होने के कई कारण हो सकते हैं, जैसे वंशानुगत कारण, फैटी लिवर का पारिवारिक इतिहास, लगातार प्रदूषक तत्वों के सम्पर्क में रहना और निष्क्रिय जीवनशैली।



आजकल के युवाओं की अधिकांश शारीरिक और मानसिक समस्याओं का सबसे बड़ा कारण है उनकी शिथिल जीवनशैली। घर के कामकाज के लिए बाई या मशीनें हैं। ऑफिस का काम कुर्सी पर बैठे-बैठे लैपटॉप या कंप्यूटर पर काम करना है, कुछ खाने का मन हुआ तो बाहर से ऑर्डर कर लिया या फिर घर में भी रेडी-टू-इट टाइप कुछ पका लिया और बाकी बचे समय में टीवी या मोबाइल फोन में आंखें गड़ाए रहना है। फिजिकल एक्टिविटी के नाम पर ज्यादा-से-ज्यादा उठ कर वॉशरूम चले जाना या एकाध बार सीढ़ी से ऊपर-नीचे कर लेना। ऐसी अनियमित दिनचर्या और लगातार बढ़ते तनाव के कारण व्यक्ति को हार्मोनल समस्याओं का सामना करना पड़ता है, जो लिवर फैट को बढ़ाने में सहायता करता है। हालांकि फैटी लीवर का कोई स्पष्ट लक्षण नहीं है, फिर भी कुछ प्रमुख संकेतों के आधार पर हम इस समस्या की पहचान कर सकते हैं। जैसे- जब किसी व्यक्ति का शारीरिक वजन सामान्य हो, लेकिन उसके कमर का आकार तुलनात्मक रूप से अधिक हो, उसे अधिकतर थकान, पेट की समस्या या फिर मानसिक भ्रम महसूस होता हो अथवा उसके परिवार में डायबिटीज या हार्ट की समस्या का इतिहास रहा है, तो उसे नियमित जांच जरूर करवानी चाहिए। फैटी लिवर की समस्या होने पर व्यक्ति को चीनी, शराब, प्रोसेस्ड फूड, फैटी फूड्स और मांस के सेवन से बचना चाहिए। इसके अलावा तले हुए और नमकीन खाने की चीजें भी हानिकारक हो सकती हैं।

●●●

आहार

विभारानी श्रीवास्तव

सत्तू एक ऐसा अनाज है जिसमें गुणों की खान है। इसका सेवन जहां कई बीमारियों में लाभदायक होता है वहीं चिलचिलाती गर्मी में यह अमृत के समान है। इस आलेख में सत्तू की गुणवत्ता पर एक दृष्टि डालते हैं।

सत्तू के गागर में पौष्टिकता का सागर

मोटे अन्न शरीर के लिए अमृत तुल्य होते थे और आज पुनः हम मोटे अनाजों के पीछे ही भागे जा रहे हैं क्योंकि जिन्हें खाकर हमारे पूर्वज निरोगित, बलशाली और दीर्घायु होते थे। सांवा भी मोटे अन्न में आता है। आज से कुछ वर्ष पहले सांवा फसल की अच्छी खेती होती थी और उसके चावल को दैनिक भोजन में शामिल किया जाता था। ज्ञातव्य हो कि महादेव-गौरा-गणेश की पूजा भाद्रपद माह के शुक्ल पक्ष की तृतीया को मनाया जाने वाला हरतालिका तीज के व्रत में सांवा का सत्तू मुख्य प्रसाद होता था। सांवा का सत्तू मधुमेह रोगियों के लिए भी बहुत लाभकारी होता है।

सत्तू भारतीय उपमहाद्वीप का एक प्रकार का देशज व्यंजन है, जो भूने हुए जौ, मक्का और चने को पीस कर बनाया जाता है। बिहार में यह काफी लोकप्रिय है और कई रूपों में प्रयुक्त होता है। सामान्यतः यह चूर्ण के रूप में रहता है जिसे पानी में घोल कर या अन्य रूपों में खाया अथवा पिया जाता है।

सत्तू की उत्पत्ति मगध क्षेत्र से हुई मानी जाती है। सत्तू बनाने की प्रक्रिया प्राचीन काल से है। बिहार, उत्तर प्रदेश सहित उत्तर भारत के बड़े क्षेत्र में सत्तू खाया जाता है। तेलंगाना में भी सत्तू बहुत प्रसिद्ध है। बतुकम्मा में इसे वहां प्रसादम् या निवेद्यम् के रूप में प्रयोग किया जाता है।

चने के सत्तू का प्रयोग बिहार का प्रसिद्ध व्यंजन लिट्टी बनाने के लिए भी किया जाता है, वैसे तो मुख्यत: लिट्टी चना के सत्तू से बनता है लेकिन यह जौ या मक्का के सत्तू से भी बनाया जा सकता है। सत्तू गर्मियों के लिए उत्तम माना जाता है। इसका प्रयोग कर बेहतरीन समर ड्रिंक के साथ-साथ स्वादिष्ट पराठा और लिट्टी बनाई जाती है। मार्केट में सत्तू आराम से मिल जाता है लेकिन उसमें वो खुशबू नहीं होती है जो घर के बने सत्तू में आती है। सत्तू चने के अलावा जौ और मकई से भी बनाया जाता है। जैसे प्रकृति का धूप-छांव, स्वभाव का अच्छा-बुरा सिक्के के दो पहलू इत्यादि हैं, उसी तरह खाद्य पदार्थ का लाभ-हानि भी होता है।

सत्तू का सेवन सुबह या शाम कभी भी किया जा सकता है। लेकिन इसे रोज खाने के लिए सत्तू की सही मात्रा का पता होना चाहिए। डाइटीशियन ने बताया है कि हम रोज 20 से 40 ग्राम सत्तू का प्रयोग कर सकते हैं।

सत्तू तासीर में ठंडा होता है, ऐसे में जिन लोगों को किसी बीमारी के चलते ठंडी चीजें खाने की मनाही है, उन्हें इसका सेवन भी नहीं करना चाहिए, क्योंकि यह वात दोष को बढ़ा सकता है, जिससे जोड़ों में दर्द बढ़ सकता है।

सत्तू ब्लड शुगर कंट्रोल करता है। पीने से ब्लड शुगर को रेगुलेट करने में सहायता मिलती है। यह लू लगने से बचाता है साथ ही पेट ठंडा रहता है। गर्मियों में डिहाइड्रेशन हो जाता है। उल्टी, थकान और मिचली की अनुभूति होती है तो ऐसे में रोजाना सत्तू ड्रिंक पीने से इन सारी समस्याओं से राहत मिलती है। सत्तू से शीघ्रातिशीघ्र एनर्जी मिलती है, गर्मी में थकान और कमजोरी महसूस होती है। सत्तू की ड्रिंक पीने से थकान दूर होती है। वजन कम करने में सहायता मिलती है। गर्मियों में रोजाना सुबह सत्तू में नींबू का रस डालकर पीते हैं तो इससे ना केवल फाइबर मिलता है बल्कि पेट भरा होने का एहसास होता है। जिससे आप ज्यादा खाने से बचते हैं और ये शारीरिक वजन घटाने में सहायता करता है। हाई ब्लड प्रेशर के लिए निगेटिव होता है। जिन लोगों का ब्लड प्रेशर हाई रहता है उन्हें सत्तू को सीमित मात्रा में ही पीना चाहिए। ●●●

मधुमक्खी दिवस- 20 मई

शहद से स्वावलंबन की ओर

मधुमक्खी पालन व्यवसाय पालकों और गुणवत्ता उत्पादकों के लिए एक बड़ा बाजार खोल दिया है। हालांकि यह राह आसान नहीं है, परंतु व्यवसाय में मिठास अवश्य घोलता है।

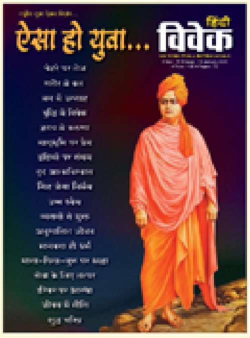
गांव की किसी पगडंडी पर चलते हुए दूर से आती भनभनाहट और रंग-बिरंगी मधुमक्खियों की कतार देख कर बहुत से लोग शायद यही सोचें कि यह प्रकृति का कोई सामान्य दृश्य है। लेकिन वही मधुमक्खियां अब ग्रामीण भारत में बदलाव की एक नई कहानी लिख रही हैं। यह कहानी है मधुमक्खी पालन, यह एक ऐसा व्यवसाय है, जिसमें रोजगार, पर्यावरण संतुलन, कृषि उत्पादकता और ग्रामीण अर्थव्यवस्था की सम्भावनाएं घुली हुई हैं। यह केवल शहद बेचने तक सीमित नहीं, बल्कि एक पूरी मूल्य श्रृंखला का निर्माण करती है जो भारत को 'मीठी क्रांति' की ओर ले जा सकती है। भारत में मधुमक्खी पालन की परम्परा कोई नई नहीं है। लेकिन जिस रूप में अब यह वैज्ञानिक, संगठित और व्यावसायिक स्तर पर सामने आ रही है, वह पिछले कुछ दशकों की मेहनत और जागरूकता का परिणाम है। कृषि मंत्रालय के अनुसार भारत में वर्ष 2014- 15 में केवल 6 लाख मधुमक्खी कॉलोनियां पंजीकृत थीं जो साल 2022-23 में लगभग 13 लाख तक पहुंच गई हैं। शहद का उत्पादन भी इसी अवधि में 76 हजार मीट्रिक टन से बढ़कर 1.33 लाख मीट्रिक टन तक पहुंच चुका है। यही नहीं, भारत से शहद का निर्यात भी अब 50 से अधिक देशों में हो रहा है, जिससे 750 करोड़ रुपए से अधिक की विदेशी मुद्रा अर्जित हो रही है। यह आंकड़े केवल व्यापार की कहानी नहीं सुनाते, ये एक नई आजीविका, आत्मनिर्भरता और जैव विविधता की सम्भावनाओं का द्वार खोलते हैं।

मधुमक्खी पालन की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि यह बहुत कम निवेश में शुरू हो सकता है और किसी भी उम्र, वर्ग, लिंग या शिक्षा स्तर का व्यक्ति इसे सीखकर अपना सकता है। एक सामान्य मधुमक्खी बॉक्स की कीमत 3000 रुपए से 5000 के बीच होती है और एक कॉलोनी से सालभर में औसतन 20-25 किलोग्राम शहद निकाला जा सकता है। इसका सीधा अर्थ है कि एक परिवार 10 बॉक्सों से सालाना 1 से 1.5 लाख रुपए तक की आय अर्जित कर सकता है। यदि यह प्रक्रिया प्रसंस्करण, पैकेजिंग और ब्रांडिंग से जुड़ जाए तो लाभ कई गुना हो जाता है। देश के कई हिस्सों में इस व्यवसाय ने बेरोजगार युवाओं, छोटे किसानों, महिलाओं और आदिवासियों को एक स्थाई और सम्मानजनक आय का माध्यम दिया है। झारखंड, उत्तराखंड, मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, बिहार, पश्चिम बंगाल और उत्तर पूर्वी राज्यों में अब यह एक मजबूत ग्रामीण उद्यम बनकर उभरा है। राष्ट्रीय मधुमक्खी पालन और शहद मिशन (एनबीएचएम) जैसी योजनाएं भी इस दिशा में मील का पत्थर सिद्ध हुई हैं। 2020 में आत्मनिर्भर भारत अभियान के अंतर्गत इसके लिए 500 करोड़ रुपए का विशेष पैकेज घोषित किया गया। इससे प्रशिक्षण, उपकरण, कॉलोनी वितरण, गुणवत्ता नियंत्रण और विपणन के लिए एक सुदृढ़ संरचना विकसित की जा रही है।

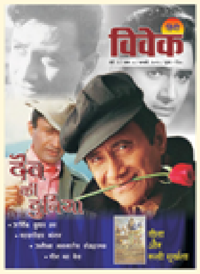
सोनम लववंशी

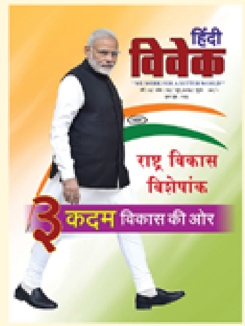
मधुमक्खी पालन का एक बड़ा वैज्ञानिक पहलू यह भी है कि यह केवल शहद के लिए नहीं, बल्कि परागण यानी पोलिनेशन के लिए भी अत्यंत जरूरी है। शोध बताते हैं कि जिन खेतों में मधुमक्खियों की उपस्थिति होती है, वहां फसलों की उत्पादकता में 15 से 40 प्रतिशत तक की वृद्धि देखी जाती है। इसका सीधा लाभ किसान को होता है क्योंकि बिना किसी अतिरिक्त लागत के उसकी फसल अधिक फलने-फूलने लगती है। सरसों, सूरजमुखी, तिल, सेब, अमरूद, स्ट्रॉबेरी, मूंगफली, खीरा जैसी कई फसलें ऐसी हैं जो मधुमक्खियों की सहायता के बिना बेहतर उपज नहीं दे सकतीं। यानी मधुमक्खी न केवल मीठा देती है, बल्कि किसान की जमीन भी उपजाऊ बना देती हैं। इतना ही नहीं, शहद के अलावा मधुमक्खी पालन से मोम (वीसवैक्स), प्रोपोलिस, रॉयल जेली, मधु पराग (बी पॉलन) जैसे उच्च मूल्य वाले उत्पाद भी मिलते हैं, जिनका उपयोग औषधि, सौंदर्य प्रसाधन, खाद्य पूरक और आयुर्वेदिक दवाओं में होता है।

आपकी आवाज को बुलंद करने वाली
सम्पूर्ण पारिवारिक व सामाजिक मासिक पत्रिका



हिंदी
विवेक
" We Work For A Better World"





सदस्यता शुल्क

- वार्षिक मूल्य : रु. 500/-
- त्रैवार्षिक मूल्य : रु. 1,200/-
- पंचवार्षिक मूल्य : रु. 1,800/-
- संरक्षक मूल्य : रु. 20,000/-
- विदेशी सदस्यता शुल्क वार्षिक : रु. 5,000/-

खुद ग्राहक बनें व बनाएं

- जन्म दिन तथा अन्य समारोहों में हिंदी विवेक उपहार के रूप में भेंट करें।
- मित्रों, रिश्तेदारों तथा शुभचिंतकों को हिंदी विवेक की सदस्यता प्रदान करें।
- अपने दिवंगत स्नेहीजनों की स्मृति में 11, 21, 51 या 101 पाठकों को सदस्यता दें।
- विवाह के अवसर पर सदस्यता उपहार में दें।
- नववर्ष की शुभकामना के रूप में ग्रीटिंग कार्ड के स्थान पर हिंदी विवेक का सदस्यता रसीद प्रदान करें।

UPI पेमेंट गेटवे के लिए QR कोड स्कैन करें और मैसेज बॉक्स में अपना नाम, पता व सम्पर्क नम्बर दर्ज करें।

हिंदी विवेक कार्यालय

प्लॉट नम्बर 7, आरएससी रोड नम्बर 10, सेक्टर - 2, श्रीकृष्ण बिल्डिंग के पीछे, हनुमान मंदिर बस स्टॉप के समीप, चारकोप, कांदिवली (पश्चिम), मुंबई - 400067

सम्पर्क : +91 95949 91884

hindivivekvargani@gmail.com / hindivivekadvt@gmail.com

22 मई/जन्म-दिवस

राजा राम मोहन राय को भारत का समाज सुधारक व और भारतीय पुनर्जागरण के जनक के रुप में जाना जाता है। इन्होंने भारत में कई ऐसी कुप्रथाएं जिनमें बाल विवाह, नारी शिक्षा व सती प्रथा का कड़ा विरोध किया।

भारतीय पुनर्जागरण के अग्रदूत राजा राममोहन राय

22 मई, 1772 को राधानगर (बंगाल) के एक सम्भ्रात और प्रतिष्ठित परिवार में राजा राममोहन राय का जन्म हुआ। इन्होंने नारी अधिकारों और सती प्रथा को समाप्त किया। बताया जाता है कि राजा राममोहन राय के बड़े भाई जब बीमार हुए, तो उनका ठीक से इलाज नहीं हुआ। उनके देहांत के बाद जब पूरा परिवार शोक में डूबा था, तब अनेक लोग उनकी भाभी को सती होने के लिए उकसाने लगे। उनकी भाभी सती होना नहीं चाहती थीं, पर लोगों ने इसे धर्म और समाज की परम्परा बताते हुए कहा कि सती होकर तुम अपने पति की सर्वप्रियता सिद्ध करोगी। उन्होंने इसका विरोध कर अपनी भाभी को बचाना चाहा, पर लोग इस परम्परा को तोड़ने के पक्षधर नहीं थे। अंततः इच्छा न होते हुए भी उनकी भाभी को चिता पर चढ़ना ही पड़ा। राममोहन के कोमल मन को इस घटना ने विचलित कर दिया।

इसके बाद तो उन्होंने इस कुप्रथा की समाप्ति को ही जीवन का लक्ष्य बना लिया। उन दिनों भारत में अंग्रेजी शासन था। जब गवर्नर जनरल विलियम बैण्टिक ने 'समाज सुधार योजना' के अंतर्गत सती प्रथा की समाप्ति और विधवा विवाह, अंतरजातीय विवाह आदि के प्रयास किए तो राजा राममोहन राय ने उनका साथ दिया। 1829 में सती प्रथा विरोधी कानून पारित हो गया।

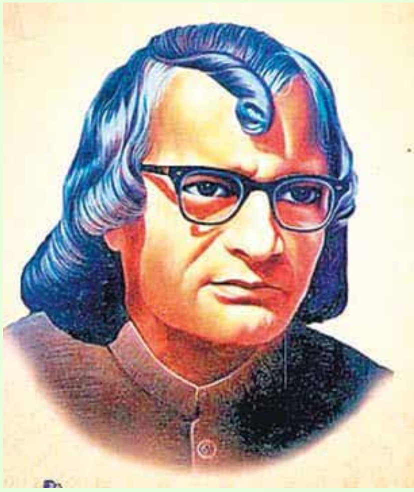
इसके बाद उन्होंने नारी शिक्षा को आगे बढ़ाने के लिए अनेक विद्यालयों की स्थापना की, जिनमें प्राथमिक से लेकर उच्च शिक्षा तक का प्रबंध था। इनमें संस्कृत तथा बांग्ला के साथ अंग्रेजी भी पढ़ाई जाती थी। महिलाओं के अधिकारों के लिए उन्होंने उनके माता-पिता और सास-ससुर को भी प्रेरित किया। उन दिनों बंगाल के बुद्धिजीवी हिंदू धर्म को हेय समझ कर ईसाइयत की ओर आकर्षित हो रहे थे। यह देखकर वे श्री देवेंद्रनाथ ठाकुर द्वारा स्थापित आध्यात्मिक संस्था 'ब्रह्म समाज' में सक्रिय हो गए और इस अंधी दौड़ को रोका। 27 सितम्बर, 1833 को जनता को जनार्दन मानकर उसकी आराधना करने वाले राजा राममोहन राय का देहांत हुआ।

विदित हो कि हिंदू समाज में सीता, सावित्री, अनसूया आदि सती-साध्वी स्त्रियों की सदा से पूजा होती रही है। सती का अर्थ है मन, वचन, कर्म से अपने पतिव्रत को समर्पित नारी। धीरे-धीरे सती प्रथा का रूप विकृत हो गया। अब हर विधवा अपने पति के शव के साथ चिता पर चढ़ने लगी। कहीं-कहीं तो उसे चिता पर जबरन चढ़ा दिया जाता था। चिता जलने पर ढोल-नगाड़े बजते। सती माता की जय के नारे लगते। इस शोर में उस महिला का रुदन दब जाता। लोग इस कुप्रथा को ही 'सती प्रथा'कहकर सम्मानित करने लगे। कई बार तो नाते-रिश्तेदार पारिवारिक सम्पत्ति के लालच में भी महिला को चिता पर चढ़ा देते थे।

सुमित्रानंदन पंत को उनकी रचनाओं के लिए पद्मभूषण तथा साहित्य अकादमी सम्मान से पुरस्कृत किया जा चुका है वहीं चिदम्बरा के लिए ज्ञानपीठ तथा लोकायतन के लिए सोवियत लैंड नेहरू पुरस्कार प्रदान किया जा चुका है।

20 मई/जन्म-दिवस

छायावादी युग के कवि सुमित्रानंदन पंत



अपनी कविता के माध्यम से प्रकृति की सुवास सब ओर बिखरने वाले कवि श्री सुमित्रानंदन पंत का जन्म कौसानी (जिला बागेश्वर, उत्तराखंड) में 20 मई, 1900 को हुआ था। जन्म के कुछ ही समय बाद मां का देहांत हो जाने से उन्होंने प्रकृति को ही अपनी मां के रूप में देखा और जाना।

दादी की गोद में पले बालक का नाम गुसाई दत्त रखा गया, पर कुछ बड़े होने पर उन्होंने स्वयं अपना नाम सुमित्रानंदन रख लिया। 7 वर्ष की अवस्था से वे कविता लिखने लगे थे। कक्षा 7 में पढ़ते हुए उन्होंने नेपोलियन का चित्र देखा और उसके बालों से प्रभावित होकर लम्बे व घुंघराले बाल रख लिए।

प्राथमिक शिक्षा के बाद वे बड़े भाई देवीदत्त के साथ काशी आकर क्वींस कॉलेज में पढ़े। इसके बाद प्रयाग से उन्होंने इंटरमीडियेट की परीक्षा उत्तीर्ण किया। 1921 में 'असहयोग आंदोलन' के दौरान जब गांधी जी ने सरकारी विद्यालय, नौकरी, न्यायालय आदि के बहिष्कार का आह्वान किया, तो उन्होंने पढ़ाई छोड़ दी और घर पर रहकर ही हिंदी, संस्कृत, बंगला और अंग्रेजी का अध्ययन किया।

प्रयाग उन दिनों हिंदी साहित्य का गढ़ था। अतः वहां का वातावरण उन्हें रास आ गया। 1955 से 1962 तक वे प्रयाग स्थित आकाशवाणी स्टेशन में मुख्य कार्यक्रम निर्माता तथा परामर्शदाता रहे। भारत में जब टेलीविजन के प्रसारण प्रारम्भ हुए, तो उसका भारतीय नामकरण 'दूरदर्शन' उन्होंने ही किया था। जयशंकर प्रसाद, सूर्यकांत त्रिपाठी 'निराला' और महादेवी वर्मा के साथ वे छायावाद के प्रमुख कवि माने जाते हैं। उन्होंने गेय तथा अगेय दोनों तरह की कविताएं लिखीं। वे आजीवन अविवाहित रहे पर उनके काव्य में नारी को मां, पत्नी, सखी, प्रिया आदि विविध रूपों में सम्मान सहित दर्शाया गया है। उनका सम्पूर्ण साहित्य 'सत्यम्, शिवम्, सुन्दरम्'के आदर्शों से प्रभावित है।

उनकी प्रारम्भिक कविताओं में प्रकृति प्रेम के रमणीय चित्र मिलते हैं। दूसरे चरण में वे छायावाद की सूक्ष्म कल्पनाओं और कोमल भावनाओं से खेलते हुए नजर आते हैं। इसके बाद उनका झुकाव फ्रायड और मार्क्सवाद की ओर हुआ। इसके प्रसार हेतु 1938 में उन्होंने 'रूपा' नामक मासिक पत्रिका भी निकाली; पर पांडिचेरी में श्री अरविंद के दर्शन से वामपंथ का यह नशा उतर गया और फिर उन्होंने मानव कल्याण से संबंधित कविताएं लिखीं।

इनके जीवन के हर पहलू में काव्य की मधुरता और सौंदर्य की छवि दिखाई देती है। इनकी प्रारम्भिक कविताएं 'वीणा' में संकलित हैं। उच्छवास तथा पल्लव उनकी छायावादी कविताओं का संग्रह है। ग्रंथी, गुंजन, लोकायतन, ग्राम्या, युगांत, स्वर्ण किरण, स्वर्ण धूलि, कला और बूढ़ा चांद, चिदम्बरा, सत्यकाम आदि उनकी अन्य प्रमुख कृतियां हैं। उन्होंने पद्य नाटक और निबंध भी लिखे। उनके जीवन काल में ही 28 पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी थीं। 28 दिसम्बर, 1977 को निधन हुआ। उनकी स्मृति में कौसानी स्थित उनके घर को 'सुमित्रानंदन पंत वीथिका' नाम से एक संग्रहालय बना दिया गया है, जहां उनकी निजी वस्तुएं, पुस्तकों की पांडुलिपियां, सम्मान पत्र आदि रखे हैं।

सावधानियां

डॉ. अनुराधा नरवणे

क्या आप भी नियमित रुप से योग करना पसंद करते हैं? परंतु क्या आपने कभी सोचा है कि योग करने के दौरान कई बातों पर ध्यान देना आवश्यक होता है, तो चलिए योग के दौरान किन बातों का ध्यान रखें इस आलेख में हम विस्तार से चर्चा कर रहे हैं।

योग के साथ न करें ये गलतियां

योगाभ्यास करते समय सामान्य सावधानियां

स्थान का चयन– शांत, स्वच्छ, प्राकृतिक वायु वाला, खुला स्थान उपयुक्त होता है। वातानुकूलित या पंखे वाले स्थान में योग न करें।

समय– योगाभ्यास प्रातःकाल करना श्रेष्ठ है। संध्या में भी कर सकते हैं, किंतु भोजन के 3–4 घंटे पश्चात् ही करें।

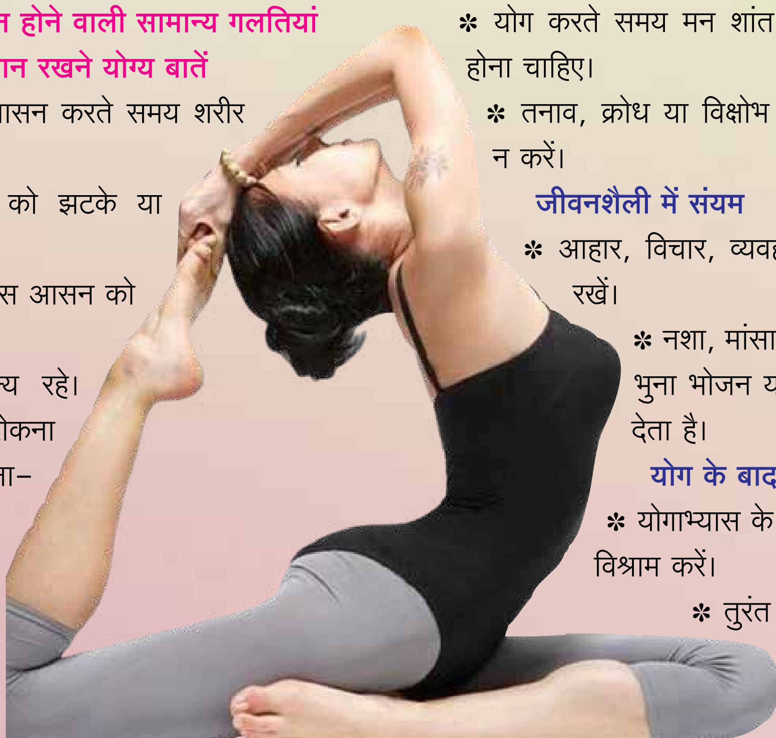
वस्त्र चयन– वस्त्र ढीले, सूती व ऋतु अनुसार हों। अत्यधिक तंग अथवा सिंथेटिक वस्त्र वर्ज्य हैं।

भोजन एवं जल सेवन– योगाभ्यास न तो पूर्णतया खाली पेट करें और न ही पूर्ण पेट। जल पीने के 15–20 मिनट और दूध के 30 मिनट पश्चात् योग करें।

योगाभ्यास के दौरान होने वाली सामान्य गलतियां

आसन के समय ध्यान रखने योग्य बातें

- स्थिरं सुखमासन–आसन करते समय शरीर स्थिर और सहज हो।
- किसी भी आसन को झटके या बलपूर्वक न करें।
- जहां भी पीड़ा हो, उस आसन को छोड़ दें।
- श्वसन गति सामान्य रहे। श्वास का फूलना, रोकना या तेज गति से लेना–छोड़ना अनुचित है।



शारीरिक अवस्था का ध्यान रखें

- शल्यक्रिया (ऑपरेशन) के तुरंत बाद योग न करें।
- उच्च रक्तचाप, हृदय रोगियों को प्रशिक्षक के निर्देशन में ही अभ्यास करना चाहिए।
- गर्भवती महिलाएं पहले तीन महीने एवं मासिक धर्म के दौरान योग न करें।
- पीठ दर्द, सूजन या अन्य गम्भीर समस्या हो तो अभ्यास टालें।
- वृद्ध, दुर्बल, या अस्वस्थ व्यक्तियों को तीव्र श्वसन क्रियाएं (कपालभाति, कुम्भक आदि) नहीं करनी चाहिए।

मानसिक एवं व्यावहारिक निर्देश

मानसिक एकाग्रता

- योग करते समय मन शांत, स्थिर और चित्त एकाग्र होना चाहिए।
- तनाव, क्रोध या विक्षोभ की स्थिति में योगाभ्यास न करें।

जीवनशैली में संयम

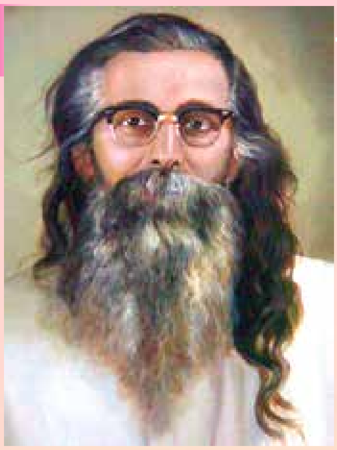
- आहार, विचार, व्यवहार और निद्रा में संतुलन रखें।
- नशा, मांसाहार और अत्यधिक तला–भुना भोजन योग के प्रभाव को नष्ट कर देता है।

योग के बाद विश्राम

- योगाभ्यास के बाद 10–15 मिनट तक विश्राम करें।
- तुरंत जल या भोजन न करें।

●●●

लघु कथा



सबसे बड़ा मानव-धर्म

जब तक हमारे मन में मानवमात्र के लिए प्रेम नहीं होगा, तब तक सामाजिक कार्य सम्भव नहीं है। यह समझाने के लिए श्री गुरुजी एक बहुप्रचलित कथा सुनाते थे। एक नदी में एक साधु बाबा नहा रहे थे। अचानक उन्होंने देखा कि एक बिच्छू नदी के तेज बहाव के साथ बह रहा है। साधु ने सोचा कि यदि इसे बाहर न निकाला गया, तो यह नदी में डूबकर मर जाएगा। अत: उन्होंने अपना हाथ पानी में डालकर बिच्छू को उठा लिया। पर बिच्छू जैसे ही पानी से निकला, उसने साधु के हाथ पर डंक मार दिया। डंक लगते ही बाबा का हाथ कांपा और बिच्छू फिर नदी में जा गिरा। यह देखकर बाबा ने उसे फिर उठाया; पर बिच्छू ने फिर डंक मार दिया। जब यह क्रिया तीन-चार बार हो गई, तो निकट ही स्नान कर रहा एक अन्य व्यक्ति बोला-बाबा जी, आप देखने में तो बहुत ज्ञानी लगते हैं, पर यह नहीं जानते कि बिच्छू का स्वभाव ही डंक मारना है। फिर भी आप उसे बार-बार पानी से बाहर निकाल रहे हैं। साधु बाबा ने कहा – मैं बिच्छू का स्वभाव अच्छी तरह जानता हूं। वह पानी में डूब रहा है, फिर भी अपना स्वभाव नहीं छोड़ रहा। इसी तरह डूबते को बचाना मेरा स्वभाव है। यदि वह बिच्छू होकर अपना स्वभाव नहीं छोड़ रहा, तो मैं साधु होकर अपना स्वभाव क्यों छोड़ूं? यह कथा सुनाकर श्री गुरुजी बताते थे कि समाज का कार्य करते समय लोग अपने स्वभाव के अनुसार तरह-तरह की बातें कहेंगे। कई लोग प्रताड़ित भी करेंगे। पर हमें अपना सेवा का स्वभाव एवं प्रेमभाव नहीं छोड़ना है। तभी हमें सफलता मिलेगी।

शस्त्र बड़ा या हिम्मत?

प्राय: लोग गुरुजी से कहते थे कि आप शाखा में जो लाठी सिखाते हैं, उससे क्या होगा? आज तो बंदूक-पिस्तौल का युग है। ऐसे लोगों को श्री गुरुजी एक सत्य घटना सुनाते थे। देश विभाजन के समय की बात है। पंजाब का जो भाग पाकिस्तान को मिल गया था, वहां से हिंदू अपनी जान-माल बचाकर बड़ी कठिनाई से भारत की ओर आ रहे थे। अनेक हिंदू परिवारों के पास शस्त्र भी थे। ऐसे ही एक परिवार की यह घटना है। मुस्लिम गुंडों ने जब गांव को घेर लिया, तो उस परिवार के लोग अपने घर की छत पर चढ़ गए। घर के मुखिया के पास दोनाली बंदूक थी। वह उसे लेकर बैठ गया। नीचे गुंडे दरवाजा तोड़ने की तैयारी कर रहे थे, पर उसकी बंदूक से वे डरे भी हुए थे। अचानक एक गुंडे ने बड़ा छुरा निकाला और उसे लहराते हुए बोला, 'सेठ, या तो अपनी बंदूक नीचे फेंक दे, वरना अभी यह छुरा फेंककर तेरा काम तमाम करता हूं।' सेठ यह सुनते ही भयभीत हो गया और उसने बंदूक नीचे फेंक दी। तब तक मुस्लिम गुंडों ने दरवाजा तोड़ दिया। वे सब ऊपर चढ़ गए और उसी बंदूक से सेठ के पूरे परिवार को मार डाला। श्री गुरुजी यह कथा सुनाकर बताते थे कि शस्त्र से अधिक महत्त्व शस्त्र चलाने वाले हाथ और दिल की हिम्मत का है। शाखा में दंड के अभ्यास से इन दोनों को ही मजबूत करने का प्रयास होता है।

जानें भारत के 8 रहस्यमय मंदिर

भारत के 8 ऐसे रहस्मय मंदिर हैं जिसके रहस्यों को जानकर कदाचित् आपको अपनी आंखों व कानों पर भरोसा ही न हो। तो चलिए हम आपको ऐसे मंदिरों के रहस्यों से परिचय करवाते हैं।

चूहों वाली माता का मंदिर

करणी माता का मंदिर राजस्थान के बीकानेर से 30 किलोमीटर दूर देशनोक शहर में स्थित है। इस मंदिर को चूहों वाली माता का मंदिर भी कहते हैं, यहां अधिकाश चूहे काले रंग के होते हैं। हालांकि इनमें कुछ चूहे सफेद भी होते हैं, जो काफी दुर्लभ हैं और किसी-किसी को ही दिखाई देते हैं। मान्यता है कि जिसे सफेद चूहा दिख जाता है, उसकी मनोकामना अवश्य पूरी होती है।

यहां गिरी थी माता सती की जीभ

आदिशक्ति के एक स्वरूप ज्वाला देवी को समर्पित ज्वालामुखी मंदिर हिमाचल प्रदेश में कालीधार पहाड़ी पर स्थित है। माना जाता है कि यहां माता सती की जीभ गिरी थी, जिसके प्रतीक के रूप में यहां धरती के गर्भ से लपलपाती ज्वालाएं निकलती हैं, जो नौ रंग की होती हैं।

इस मंदिर की देवी बदल लेती हैं तीन रंग

स्याही देवी माता का मंदिर उत्तराखंड के अल्मोड़ा जिला में शीतलखेत की पहाड़ियों पर जंगल के बीच में स्थित है। इस मंदिर की विशेष बात यह है कि यहां देवी की प्रतिमा दिन में तीन बार अपना रंग बदलती है।

यह मंदिर देता है बारिश की पूर्व-सूचना

उत्तर प्रदेश के शहर कानपुर से लगभग तीन किलोमीटर की दूरी पर बसे बेहटा गांव में एक ऐसा मंदिर है, जो बारिश आने की पूर्व भविष्यवाणी करने के लिए प्रसिद्ध है।

जब भगवान तिरुपति को आता है पसीना

आंध्र प्रदेश के तिरुपति में बालाजी वेंकटेश्वर की अलौकिक प्रतिमा स्थापित है। तिरुपति की प्रतिमा के बारे में कहा जाता है कि यह जीवंत है। जिसका प्रमाण यह है कि प्रतिमा को पसीना आता है।

मंदिर का साफ पानी हो जाता लाल

भारत के असम राज्य में गुवाहाटी के पास स्थित कामख्या शहर में कामाख्या देवी का एक अति प्राचीन मंदिर है। यह देश के 52 शक्तिपीठों में से एक है। पौराणिक कथा के अनुसार यहां देवी सती की योनि गिरी थी। तीन हिस्सों में बने इस मंदिर के एक हिस्से में स्थापित एक पत्थर से लगातार साफ पानी निकलता रहता है, लेकिन हर महीने एक निश्चित अंतराल पर इस पानी का रंग का खून जैसा लाल हो जाता है।

समाचार

दिव्यांग कल्याणकारी शिक्षण संस्था का 100% परिणाम

दिव्यांग कल्याणकारी शिक्षण संस्था के 100% परिणाम की परम्परा इस वर्ष भी छात्रों ने शतप्रतिशत पूर्ण की है। इस वर्ष 35 छात्र दसवीं की परीक्षा में बैठे थे। हर वर्ष की तरह इस वर्ष भी प्रथम श्रेणी में सभी छात्र उत्तीर्ण हुए हैं। इन होनहार छात्रों की चारों ओर प्रशंसा हो रही है।

कुमारी श्रद्धा सिद्धेश्वर तौर नामक छात्रा ने 75.20 प्रतिशत अंक प्राप्त कर संस्था में प्रथम स्थान प्राप्त किया है। दिव्यांग श्रद्धा ने अथक परिश्रम व सतत अभ्यास कर यह यश प्राप्त किया है। विठ्ठल शिंदे 73 प्रतिशत, कुमारी पूनम शरद तावरे 72 प्रतिशत तथा अन्य सभी विद्यार्थियों को 60 प्रतिशत के ऊपर अंक प्राप्त हुए हैं, अर्थात सभी छात्र प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण हुए हैं। इन छात्रों में कुल 12 लड़की छात्राएं तथा 23 छात्र शामिल हैं। मुख्याध्यापिका शिवानी सुतार, शिक्षक संजय गवळी, प्रकाश इंगळे, सारिका साळवी, दिपाली साळुंखे, वंदना पराडकर एवं गणेश कदम के मार्गदर्शन में दिव्यांग छात्रों ने संस्था का नाम रोशन किया। संस्था के कार्याध्यक्ष एड. मुरलीधर कचरे, सचिव शंकर जाधव तथा व्यवस्थापक मंडल के सदस्यों ने इन छात्रों का अभिनंदन किया और उज्ञवल भविष्य की शुभकामनाएं दीं। दिव्यांग छात्रों ने संस्था के कीर्तिमान को बनाए रखा है।

'मंदिर राष्ट्र के उर्जा केंद्र' ग्रंथ भेंट किया गया

परभणी महानगर में श्री. किरीट सोमय्याजी के आगमन होने पर उनका जोरदार स्वागत किया गया। स्वागत भाषण के दौरान उन्हें हिंदी विवेक द्वारा प्रकाशित ग्रंथ 'मंदिर राष्ट्र के उर्जा केंद्र' भेंट स्वरुप प्रदान किया गया। इस अवसर पर भाजपा महासचिव संजय रीझवाणी, कमलकिशोर आग्रवाल, उपाध्यक्ष बाळासाहेब जाधव, विजय गायकवाड आदि उपस्थित थे।

कांग्रेस का देश विरोधी चेहरा फिर सामने आया: विनोद बंसल

कैसा दुर्भाग्य है कि अपने को देश की सबसे पुरानी पार्टी कहने वाली कॉंग्रेस को अपने प्रधानमंत्री से अधिक अमेरिकी राष्ट्रपति पर भरोसा है। भारत से अधिक पाकिस्तान, तुर्किए व अजरबैजान की चिंता है। उनके विरोध में एक भी शब्द बोलने पर सदैव कन्नी काटने वाली पार्टी की सच्चाई आज भारी प्रेस कॉन्फ्रेंस में भी सामने आ गई। वैसे जनता अच्छी तरह जानती है कि जब काँग्रेस भारत में बोलती है तो उसकी तालियों की गूंज पाकिस्तान में सुनाई देती है। पाकिस्तानी टीवी चेनलों में यह चर्चा भी आम है कि जब तक भारत में काँग्रेस, कम्युनिस्ट और सपाई हैं, मोदी को और दुश्मनों की जरूरत नहीं। पाकिस्तान को अधिक चिंता करने की आवश्यकता नहीं। क्या इन पार्टियों ने इन वक्तव्यों पर आज तक कोई स्पष्टीकरण दिया है?

कॉन्ग्रेसी कुनवे को कम से कम इस समय तो देश के साथ खड़ा होना ही चाहिए।

TJSB SAHAKARI BANK LTD.
MULTI-STATE SCHEDULED BANK
Bharose ka Bank Bhavishya ka Bank
Now Housing Loan Upto ~~₹ 1.40cr.~~
₹ 3.00cr.
Build the foundation for your Dream Home with TJSB Home Loan
• Zero Repayment Charges
• Flexible Repayment Tenures
• Loan Available for NRI also
*T&C apply
www.tjsbbank.co.in | Toll Free : 1800 266 3466 / 1800 103 466