

संपादकीय

ऑनलाइन मनी-गेम्स पर प्रतिबंध और कानूनी चुनौती : डिजिटल भारत के लिए कसौटी का क्षण

भारत में डिजिटल क्रांति ने पिछले एक दशक में जिस तेजी से लोगों के जीवन को प्रभावित किया है, उसका सबसे बड़ा उदाहरण ॲनलाइन मनोरंजन और गेमिंग क्षेत्र है। लाखों युवाओं के लिए यह क्षेत्र न केवल मनोरंजन का माध्यम बना बल्कि रोजगार और निवेश का बड़ा जरिया भी साबित हुआ। लेकिन 28 अगस्त 2025 का दिन इस उद्योग के लिए ऐतिहासिक मोड़ लेकर आया, जब केंद्र सरकार ने अचानक ॲनलाइन मनी-गेम्स जैसे पोकर और रम्पी पर सख्त प्रतिबंध लागू कर दिया। सरकार का तर्क था कि यह खेल समाज में व्यसन, आर्थिक शोषण और अपराध को जन्म दे रहे हैं और इन्हें नियंत्रित करना जरूरी है। किंतु इस फैसले ने न केवल उद्योग जगत को हिला दिया बल्कि संवैधानिक अधिकारों और डिजिटल आजादी पर भी गंभीर बहस छेड़ दी। इस पूरे घटनाक्रम की सबसे अहम कड़ी रही A23 कंपनी का कर्नाटक हाई कोर्ट में दावर किया गया मुकदमा, जो इस कानून को पहली बार कानूनी चुनौती देने वाला मामला बन गया है। A23 का कहना है कि सरकार ने बिना स्पष्ट आधार के कौशल आधारित खेलों को भी जुए की श्रेणी में डाल दिया और इसे पूरी तरह से बैन कर दिया। उनका तर्क है कि रम्पी और पोकर जैसे खेल कौशल पर आधारित हैं, जिनमें गणना, रणनीति और विशेषण की भूमिका होती है। यदि किसी चीज को जुए की परिभाषा में रखना ही है, तो उसके लिए सटीक वैज्ञानिक और कानूनी कसौटी होनी चाहिए, न कि सामान्यीकृत निर्णय। कंपनी का दावा है कि यह प्रतिबंध संविधान द्वारा प्रदत्त व्यापार की स्वतंत्रता और व्यक्तिगत चयन के अधिकार के खिलाफ है। 70 मिलियन से अधिक उपयोगकर्ताओं वाली इस कंपनी के सामने अब अस्तित्व का संकट खड़ा हो गया है। यह प्रतिबंध केवल एक कंपनी की समस्या नहीं है बल्कि पूरे उद्योग के लिए संकट का संदेश है। Dream11 जैसी कंपनियों ने पहले ही स्वीकार किया है कि इस कदम से उनकी कुल आय में 95 प्रतिशत की गिरावट आई है। हजारों युवाओं की नौकरियां खतरे में हैं, निवेशकों का भरोसा डगमगा रहा है और भारत में स्टार्टअप इकोसिस्टम पर गहरा असर पड़ रहा है। यह वही क्षेत्र है जिसे पिछले वर्षों में भारत ने नवाचार की प्रयोगशाला के रूप में प्रचारित किया था और जिसमें विदेशी निवेशक बड़ी उम्मीदों के साथ प्रवेश कर रहे थे। अब अचानक बने इस माहौल से यह धारणा बनने लगी है कि भारत में नीतिगत स्थिरता का अभाव है और किसी भी समय सरकार मनमाने ढंग से फैसले ले सकती है। सरकार के तर्क को नकारा नहीं जा सकता कि ॲनलाइन मनी-गेम्स की लत से सामाजिक और पारिवारिक संकट पैदा हुए हैं। कई मामले सामने आए हैं जिनमें युवाओं ने कर्ज लेकर या पारिवारिक संपत्ति बेचकर खेलों में पैसा गंवाया और अंततः आत्महत्या या अपराध तक की घटनाएँ हुईं। यह चिंता सही है कि समाज को इस तरह के व्यासों से बचाना सरकार की जिम्मेदारी है। लेकिन सवाल यह है कि क्या एकदम पूर्ण प्रतिबंध ही समाधान है? क्या नियमन और पारदर्शिता के जरिए उद्योग को स्वस्थ ढंग से नहीं चलाया जा सकता था?

~  मौलिक चिंतन  ~
दूसरों से दुश्मनी दुःख देती है, परन्तु अपने दोषों से दुश्मनी
इमेणा सख्तायी होती है।



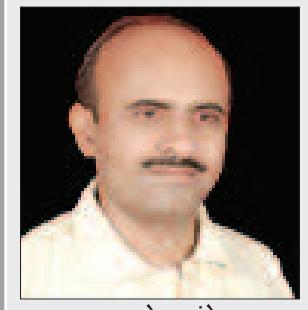
© विनय संकोची

जियो-पॉलिटिकल लव ट्रेंगल: क्या एक रूस, एक भारत और एक चीन के स्वप्न से बनेगी बात?

आ ए दिन बदलती वैश्विक परिस्थितियों के बीच जियो-पॉलिटिकल लव ट्रेंगल के दृष्टिगत एक रूस, एक भारत और एक चीन के अधेसित स्वप्न यक्ष प्रश्न सम्पुर्णित है। देखा जाए तो प्रथम-द्वितीय विश्ववृद्धि के प्रणेता रहे अमेरिका-यूरोप की कुचक्की नीतियों के प्रतिरोध स्वरूप बन रहे येरियाई ब्लॉक यानी 'रूस-चीन-भारत' के समूह और उसके प्रस्तावित आरआईसी त्रिकोण के सम्मुख यह पौलिक सवाल सम्पुर्णित है कि क्या इसके विरोध में विप्रवादी भवित्व रूप उत्पन्न हो सकता है।

प्रतिक्रिया के बिना उनका परंपरागत मानव्य और उनका सफलता दोनों संदिध रहेगी। ऐसा इसलिए कि तटमान अमेरिकी सनक और हनक के प्रतिक्रिया स्वरूप अब भारत ने गुटनिरपेक्षा के बजाए रूस के साथ चीन की ओर जिस तरह से अपना द्विकाव प्रदर्शित किया है, वह अमेरिका-यूरोप के मित्रतात समझ और उन पर आधारित तिकड़मों को तो करारा जवाब है ही, साथ ही भारत अपनी गुटनिरपेक्ष नियतियों से इतर भी एक नया और ठोस सकेत दे रहा है, जिसे समझने की जरूरत है। मसलन, यह कि अपने दूरगामी राष्ट्रीय हितों की पर्ति के लिए भारत विप्री भी दिलचिह्न देता है औंसारामी है, और

ऐसे में संयुक्त राज्य
अमेरिका और दो
दर्जन देशों से
आधिक की
सदस्यता वाले
यूरोपीय संघ में
शामिल नाटो देशों
के अंतरराष्ट्रीय
तिकड़मों से
निपटने के लिए
जरूरी है कि रूस,
भारत, चीन तीनों
अपना-अपना
विस्तार करें। खुद
को उम्मीद से
ज्यादा मजबूत
बनाएं।



चीन की पकड़ मजबूत होने से उनके संयुक्त रणनीतिक एजेंटों को बल मिलेगा। इसलिए यदि इनके एजेंटों में यह विषय शामिल नहीं है तो अविलंब कर लीजिए। इससे तीनों देशों का ही भला होगा। लेकिन एक दूसरे के भौगोलिक, आर्थिक और सैन्य हितों का सम्मान कीजिए, अन्यथा मित्रतापूर्ण भाव कदृत में तब्दील हो जाएगी। लिहाजा यदि संभव हो तो इसी आधार पर अपनी रणनीतिक समझदारी भी विकसित कर लीजिए और एक-दूसरे के पैर को खींचना बन्द कर दीजिए। यदि आप तीनों ऐसा कर पाए तो नाटो या जी-7 पर एससीओ या ब्रिस्स देश समूह चौबीस घण्टे भारी पड़ेंगे। लेकिन यह काम इतना आसान भी नहीं है। इसके लिए पुतिन, मोदी और जिनपिंग को थोड़ा बहुत त्याग करना होगा, थोड़ा दिल बड़ा करके पढ़ोसियों की मानसिकता को बदलना या जीतना होगा, थोड़ा धैर्य पूर्वक कदम बढ़ाना होगा। वहीं, निकट भविष्य में यदि भारत-रूस के प्रभावश इजरायल का भी इस त्रिकोण को साथ मिल गया तो यह सोने पर सोहागा वाली स्थिति होगी। इससे अब व युरोप के उन हिस्सों पर भी भारत-रूस की पकड़ मजबूत होगी, जिन पर इजरायल की धाक जमेगी। यदि वह यूरशलेम-इंग्लैंड एक्सप्रेस-वे विकसित कर लेता है तो यह उसके लिए बहुत सुरक्षन की बात होगी। यह स्थिति अमेरिका-रूस दोनों के लिए सुखद होगी। यदि इस नजरिए से नई दिल्ली-मॉस्को एक्सप्रेस वे और नई दिल्ली-बीजिंग एक्सप्रेस-वे, नई दिल्ली-सिंगापुर एक्सप्रेस-वे और नई दिल्ली-यूरशलेम एक्सप्रेस-वे बना दिया जाए तो इसके और बेहतर परियाम प्राप्त हो सकते हैं। इसी तरह से रूस के मास्को-बीजिंग एक्सप्रेस-वे, मास्को-इस्टाम्बुल (तुर्किये) एक्सप्रेस-वे, मॉस्को-बर्लिन एक्सप्रेस-वे, मॉस्को-पेरिस एक्सप्रेस-वे के सपने देखे जाएं तो यह उसके

लिए बेहतर हो सकता है। रही बात चीन की तो उसके लिए बीजिंग-इस्टमान्डु
(तुकिये) एक्सप्रेस-वे, टोकियो एक्सप्रेस वे-वॉटर वे-
चीन-लाओस एक्सप्रेस-वे से उसके कारोबार में भी इजाप हो सकता है। लेकिन क्या ऐसा करना आसान है? जवाब होगा- शायद हाँ भी और नहीं भी। आज जिस तरह से अरब मुल्कों पर वर्चस्व को लेकर, भारतीय उमाहावीप में वर्चस्व को लेकर, दक्षिण चीन सागर में वर्चस्व को लेकर, महासागर में वर्चस्व को लेकर, यूक्रेन में वर्चस्व को लॉक्टिव तिक्कत पर वर्चस्व को लेकर, अफ्रीका और दक्षिण अमेरिका में वर्चस्व को लेकर अमेरिका-यूरोप और रूस-चीन के बीच तलावों खींची रहती हैं, शह-मात के खेल चलते रहते हैं, उसके दृष्टिगत अब भारत का साथ रूस-चीन को मिलने के संकेत भर से अमेरिका और उसके यूरोपीय समर्थक देशों की परेशानी बढ़ गई है। समझा जाता है कि अब रूस-भारत-चीन का प्रस्तावित
त्रिकोण ही अमेरिका-यूरोप के देशों को उनकी लक्षण रेखा बताएगा, ताकि एशिया-यूरोप में हथियार व गोला-बारूद खपाने को लेकर उनकी जो शातिर व भड़काऊ नीतियां हैं वह बदली जा सकें। इस बारे में अब नए सिरे से उन समझना होगा और जब वे समझने की कोशिश नहीं करेंगे तो फिर उसकी काट भी निकालनी होगी।

दरअसल, भारत के विदेश मंत्री एस जयशंकर के साथ जीवनी विदेश मंत्री वांग यी की बातचीत हुई थी तो इपी क्रूज में ह्याएक-चीनहू नीति से संबंधित बात भी उठी थी। इसके बाद चीनी विदेश मंत्री ने दावा किया कि भारत ने ताइवान को चीन का अंग मान लिया है। फिर भारत के विदेश मंत्री ने उनकी कथित टिप्पणियों पर अपना स्पष्टीकरण दिया। इस पर चीन ने ह्याआश्वर्यहू व्यक्त किया है। क्योंकि भारत ने कहा था कि ताइवान पर उसके रुख में कोई बदलाव नहीं आया।

है और उसके साथ नयी दिल्ली के संबंध आर्थिक, तकनीकी और सांस्कृतिक पहलुओं पर केंद्रित हैं। मैं समझता हूँ कि जयशंकर ने ऐसा इसलिए कहा होगा कि अभी तो मित्रता की पुनः शुरूआत हो रही है, जिसकी अग्नि परीक्षा अभी बाकी है। और फिर जब पाकिस्तान, अफगानिस्तान, पीओके, नेपाल, भूटान, तिब्बत, अरुणाचल प्रदेश, बंगलादेश, म्यांगांग, श्रीलंका, मालदीव से जुड़े मामलों पर जब चीन के स्टैंड भारत के हितों के अनुकूल होंगे तो भारत भी उनके हितों का ख्याल रखेगा। यही वजह है कि चीनी विदेश मंत्रालय की प्रवक्ता माओ निंग ने कहा कि, ह्याद्यहम भारत के स्पष्टीकरण से हैरान हैं। हाल वह जयशंकर की टिप्पणियों यानी भारत के स्पष्टीकरण की खबरों पर चीन के आधिकारिक मीडिया के एक सवाल का जवाब दे रही थीं। दरअसल, यह स्पष्टीकरण भी तब आया जब चीनी विदेश मंत्रालय ने वांग के साथ बातचीत के दौरान जयशंकर के बयान को गलत तरीके से उद्धृत करते हुए कहा था कि ताईवान चीन का हिस्सा है।

चाना प्रवक्ता ने दावा किया कि चीन इस स्पष्टाकरण का हृत्यांशों के साथ असंगतलूप हाता है। ऐसा लगता है कि भारत में कुछ लोगों ने ताईवान के मुद्दे पर चीन की संप्रभुता को कमज़ोर करने और चीन-भारत संबंधों में सुधार की बाधित करने की कोशिश की है। चीन इस पर गंभीर चिंता अर्क करता है और इसका कड़ा विरोध करता है। इसलिए मैं इस बात पर जोर देना चाहती हूँ कि दुनिया में सिर्फ़ एक ही चीन है और ताईवान चीन के भूभाग का एक अविभाज्य हिस्सा है। भारत सहित अंतरराष्ट्रीय समझौते में इस पर व्यापक सहमति है। चीन को उम्मीद है कि भारत हाईएक-चीनहूँ के सिद्धांत का गंभीरता से पालन करेगा, संवेदनशील मुद्दों को उचित ढंग से संभालेगा और द्विपक्षीय संबंधों के निरंतर विकास को बढ़ावा देगा।

उल्लेखनीय है कि अपनी दो दिवसीय भारत यात्रा पर नवी दिल्ली पहुँचे वार्ग ने गत 18 अगस्त 2025 को जयशंकर के साथ बातचीत में यह मुद्दा उठाया था, जिसके बाद भारत के विदेश मंत्रालय ने एक बयान में कहा कि चीनी पक्ष ने ताईवान का मुद्दा उठाया था। लेकिन भारतीय पक्ष ने इस बात पर जोर दिया कि इस मुद्दे पर उसकी स्थिति में कोई बदलाव नहीं आया है। उसने इस बात पर जोर दिया कि दुनिया के बाकी हिस्सों की तरह, भारत का ताईवान के साथ आर्थिक, तकनीकी और सांस्कृतिक संबंधों पर केंद्रित रिश्ता है और यह आगे भी जारी रहेगा। भारतीय पक्ष ने कहा कि चीन भी इन क्षेत्रों में ताईवान के साथ सहयोग करता है।

उल्लेखनीय है कि अतीत में भी, भारत ने हाईएक-चीनहूँ नीति का समर्थन किया था, लेकिन 2011 के बाद से किसी भी द्विपक्षीय दस्तावेज में इस नीति को शामिल नहीं किया गया है। जबकि चीन ने अक्सर भारत से 'एक-चीन' नीति का पालन करने का आग्रह किया है। यद्यपि भारत और ताईवान के बीच औपचारिक कूटनीतिक संबंध नहीं हैं, फिर भी उनके द्विपक्षीय व्यापार संबंध लगातार बढ़ रहे हैं।



राष्ट्रीय स्टेडियम कर दिया गया। ध्यानचंद इतने महान हॉकी की खिलाड़ी थे कि विना के स्पोर्ट्स क्लब में उनकी चार हाथों में चार हॉकी स्टिक लिए एक मूर्ति लगाई गई है और उन्हें एक देवता के रूप में दरशाया गया है। भारत में उनके जन्मदिन को ह्याराष्ट्रीय खेल दिवसह घोषित किया गया है और इसी दिन विभिन्न खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को राष्ट्रीय पुरस्कार प्रदान किए जाते हैं।
 (लेखक 35 वर्षों से साहित्य एवं पत्रकारिता में निरन्तर सक्रिय वरिष्ठ पत्रकार तथा कई पस्तकों के लेखक हैं)

राष्ट्रीय खेल दिवसः ध्यानचंद की हाँकी स्टिक में था 'जादू'!

ही हॉकी के ऐसे खिलाड़ी बन गए कि उनकी हॉकी स्टिक मैदान में दनादन गोल दागने लगी। उनकी हॉकी स्टिक से गेंद अक्सर इस कदर चिपकी रहती थी कि विरोधी टीम के खिलाड़ियों को लगता था, जैसे ध्यानचंद किसी जादुई हॉकी स्टिक से खेल रहे हैं। इसी शक के आधार पर एक बार हॉलैंड में उनकी हॉकी स्टिक तोड़कर भी देखी गई कि कहीं उसमें कोई चुम्बक या गेंद तो नहीं लगा है लेकिन किसी को कुछ नहीं मिला। उन्हें अपने जमाने का हॉकी का सबसे बेहतरीन खिलाड़ी माना जाता है, जिसमें गोल करने की कमाल की क्षमता थी। भारतीय ओलम्पिक संघ द्वारा ध्यानचंद को शताब्दी का खिलाड़ी घोषित किया गया था।

प्रदर्शन के चलते उन्हें ओलम्पिक में हिस्सा लेने वाली टीम में जगह मिल गई। 1928, 1932 और 1936 के ओलम्पिक खेलों में ध्यानचंद ने न केवल भारत का नेतृत्व किया बल्कि लगातार तीनों ओलम्पिक में भारत का स्वर्ण पदक भी दिलाए। दो बार के ओलम्पिक चैम्पियन केशव दत्त का ध्यानचंद के बारे में कहना था कि वह हॉकी के मैदान को उस ढंग से देख सकते थे, जैसे शतरंज का खिलाड़ी चेस बोर्ड को देखता है। इसी प्रकार भारतीय ओलम्पिक टीम के कपान रहे गुरुबरखा सिंह का कहना था कि 54 साल की उम्र में भी ध्यानचंद से भारतीय टीम का कोई भी खिलाड़ी बुली में उनसे गेंद नहीं ल्यी जा सकता था। मेजबान ध्यानचंद ने 43 वर्ष की

1922 में सेना में भर्ती होने के बाद से 1926 तक ध्यानचंद ने केवल आर्मी हॉकी और रेजीमेंट गेम्स खेले। उसके बाद उन्हें भारतीय सेना टीम के लिए चुना गया, जिसे न्यूजीलैंड में जाकर खेलना था। उस दौरान हुए कुल 21 मैचों में से उनकी टीम ने 18 मैच जीते जबकि दो मैच ड्रा हुए और केवल एक मैच उनकी टीम हारी। मैचों में ध्यानचंद के सराहनीय प्रदर्शन के कारण भारत लौटते ही उन्हें लांस नायक बना दिया गया और उन्हें सेना की हॉकी टीम में स्थायी जगह मिल गई। 1928 में एम्प्टर्डम में होने वाले ओलिंपिक के लिए भारतीय टीम का चयन करने हेतु भारतीय हॉकी फेडरेशन द्वारा टूनामेंट का आयोजन किया गया, जिसमें कुल पांच टीमों ने हिस्सा लिया। ध्यानचंद को सेना द्वारा यूनाइटेड प्रेविंस की ओर से टूनामेंट में खेलने की अनुमति मिल गई और अपने शानदार

उर्दूः समान तासीर है हिन्दी-उर्दू की

सिनेमा और मीडिया में भी दोनों भाषाएं एक-दूसरे की पूरक के रूप में दिखाई देती हैं, जैसे बालीबुढ़ फिल्मों में हिन्दी-उर्दू का मिश्रित प्रयोग। हालांकि, राजनीतिक और सांस्कृतिक कारणों ने इन भाषाओं को अलग करने की कोशिश की, फिर भी इनके साझा मूल और सांस्कृतिक विरासत ने इन्हें एक-दूसरे से जोड़ रखा। हिन्दी और उर्दू का यह अनोखा रिश्ता भारतीय उपमहाद्वीप की सांस्कृतिक विविधता और एकता का प्रतीक है। उर्दू के साथ नाइंसाफी यह हुई कि इसे मुसलमानों की भाषा समझ लिया गया। विभाजन और पाकिस्तान बनने का जिम्मेदार तक समझ लिया गया, जो गलत है। उर्दू के गैर-मुस्लिम लेखकों और शायरों की भी कई कमी नहीं है। इनमें फिराक गोरखपुरी, कृष्ण चंद्र, मोहिंदर सिंह बेदी, राजेंद्र सिंह बदी, जगन्नाथ आजाद, कृष्ण बिहारी नूर, गोपी चंद नारायण शामिल हैं। क्या केंद्र की मौजूदा सरकार देश में उर्दू के हक में काम कर रही है? इस बारे में सहमति थी कि मोदी सरकार ने उर्दू से जुड़ी संस्थाओं और संस्थानों को अपने राष्ट्र विकास मंत्र, 'सब का साथ, सब का विकास, सब का विश्वास और सब का प्रयास' से जोड़ा है जिसका जीता जगता उदाहरण नेशनल कार्डिसिल फॉर प्रमोशन ऑफ उर्दू लैंग्वेज का पटना में अंतरराष्ट्रीय स्तर का त्रि-दिवसीय समागम-उर्दू भाषा का भविष्य, विकसित भारत 2047-था।

देखिए, उर्दू भारत की सांस्कृतिक और ऐतिहासिक धरोहर का अनमोल रत है, जो इस देश की मिट्टी से उपजी है और इसके लोगों के दिलों में बसी है। यह भाषा न केवल शब्दों का समूह है, बल्कि ऐसी सांस्कृतिक धारा भी है जो विभिन्न समुदायों को प्रेम और भाईचारे के सूत्र में बांधती है। उर्दू की मधुरता, शायरी, गजलें और कविताएं भारतीय सहित्य और कला को अनूठा आयाम प्रदान करती हैं। यह भाषा भारत की गंगा-जमुनी तहजीब का प्रतीक है, जो हिन्दू-मुस्लिम एकता और सौहार्द का सदेश देती है। उर्दू का जन्म भारत की मिट्टी में हुआ, और यह संस्कृत, प्राकृत, फारसी, अरबी और तुर्की जैसी भाषाओं के मेल से विकसित हुई। इसकी उत्पत्ति दिल्ली और इसके आसपास के क्षेत्रों में हुई, जहाँ इसे 'हिन्दवी' या 'देहलवी' के रूप में जाना जाता था। समय के साथ, उर्दू ने अपनी विशिष्ट पहचान बनाई और आज भारत की प्रमुख भाषा के रूप में मान्यता प्राप्त है। भारत के सर्विधान में उर्दू को 22 अनुसूचित भाषाओं में शामिल किया गया है, जो इसकी महत्ता को दर्शाता है।

उर्दू की सबसे बड़ी खूबसूरती इसकी समावेशी प्रकृति में निहित है। उर्दू ने हमशा से सभी को गले लगाया है, और इसे हिन्दुस्तान के हर कोने में प्रेम मिला है। चाहे उत्तर प्रदेश की गलियों में गुंजती गजलें हों, हैदरबाद की दक्कनी उर्दू हो, या कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक के साहित्यिक समारोह हों, उर्दू हर जगह अपनी छाप छोड़ती है। इसकी शायरी और सहित्य में वह जादू है, जो सुनने वाले को भावनाओं के सागर में डुबो देता है। मिर्जा गालिब, दाग देहलवी, मीर तकी मीर और फैज अहमद फैज जैसे शायरों ने उर्दू को ऐसी ऊँचाई दी, जो विश्व सहित्य में बेमिसाल हुई। उर्दू को बदावा देने के लिए भारत में कई संस्थान और संगठन

काम कर रहे हैं। उर्दू अकादिमियां, साहित्यिक समारोह और स्कूलों में उर्दू की पढ़ाई इस भाषा को जीवित और समृद्ध रखने में योगदान दे रही है। ईमानदारी की बात तो यह है कि जहां-जहां कोई उर्दू बोलता है, वहां-वहां हिन्दुस्तान बोलता है। राजा राम मोहन रॱ्य, डॉ. राजेंद्र प्रसाद, पूर्व राष्ट्रपति शंकर दयाल शर्मा, मुरली मनोहर जोशी आदि सभी मदरसों के छात्र रहे हैं। उर्दू ने विकसित और सुरक्षित भारत के लिए 'चमत्त', 'गुलजार', 'ह्यगुलशन', 'बाग-ओ-बहार', 'गुल-ए-बहार' आदि सब्दों का प्रयोग किया है। कुल मिला कर कहा जा सकता है कि उर्दू का वर्तमान और भविष्य रोशन है। हां, अब उर्दू के दोस्तों और दुश्मनों की पहचान करना लाजिमी है।

मधुमेह से बचाव में फायदेमंद होती है खड़े रहने की आदत

अ क्सर स्वास्थ्य की बेहतरी के लिए चलकदमी और व्यायाम का सुझाव दिया जाता है, लेकिन इस मामले में खड़े रहने की आदत भी मददगार साबित हो सकती है। एक हालिया अध्ययन के मुताबिक टाइप 2

फिनलैंड में हुए इस अध्ययन में खड़े रहने की आदत और बेहतर रोजमर्ग की जिंदगी में खड़े होने का समय बढ़ाने से पुरानी बीमारियों को रोकने में मदद मिल सकती है।



खराब इंसुलिन प्रणाली मधुमेह की वजह

एनर्जी मेटाबॉलिज्म और रक्त शक्ति के नियमन में इंसुलिन एक प्रमुख हार्मोन है। इन बार वजन अधिक होने से शरीर में इंसुलिन के सामान्य फंक्शन में गड़बड़ी हो सकती है, जिससे इंसुलिन संवेदनशीलता कम हो जाती है और टाइप 2 मधुमेह और हृदयरोगों का खतरा बढ़ जाता है। टाइप 2 मधुमेह द्वियांग रूप से आम जीवनशीली की बीमारियों में से एक है। इसकी शुरुआत अमरीका पर बिंदु डीर्प इंसुलिन संवेदनशीलता या इंसुलिन प्रतिरोध से होती है। यह एक ऐसी स्थिति होती है, जिसमें शरीर सामान्य रूप से इंसुलिन पर प्रतिक्रिया नहीं करता है और रक्त शक्ति का स्तर बढ़ जाता है।

गतिहीन व्यवहार से इंसुलिन प्रणाली प्रभावित

जीवनशीली का इंसुलिन में रुकावट और टाइप 2 मधुमेह के विकास पर एक गहरा प्रभाव पड़ता है। इन समस्याओं की रोकथाम में नियमित शारीरिक गतिविधि महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। हालांकि अब तक इंसुलिन की रुकावट पर गतिहीन व्यवहार, लगातार बैठे रहने के बीच ब्रेक और खड़े रहने की आदत के बावजूद वे बारे में बहुत कम जानकारी है। इन बावजूद इंसुलिन संवेदनशीलता के साथ संबंधित होने की जांच की इसके

निष्क्रियता के साथ टाइप 2 मधुमेह और हृदयरोगों के विकास के बहुते जोखिमों को भी बेचा।

अध्ययन में शोधकर्ताओं ने पाया कि रोजमर्ग की नियमित शारीरिक गतिविधि या बैठने के समय, फिटनेस स्टर से अलग स्वतंत्र रूप से खड़े रहना बेहतर इंसुलिन संवेदनशीलता से जुड़ा

एवं तुरंत विश्विद्यालय के प्रोफेसर तारु गर्थविंट का कहना है कि अध्ययन के निष्कर्ष रोजाना बैठने के समय के एक हिस्से में लोगों का खड़े रहने के लिए प्रतिरोध करते हैं। खासकर अगर शारीरिक गतिविधि की जरूरतों को पूरा नहीं किया जाता है तो यह तरीका मददगार हो सकता है।

जीवनशीली से जुड़ी बीमारियों की रोकथाम होगी

भी जोर देता है। अध्ययन परिणाम बताते हैं कि शारीरिक गतिविधि, फिटनेस या बैठने में लगाने वाले समय की बीमारियों में शरीर में वसा के बढ़ाने के विपरीत में इंजाका इंसुलिन संवेदनशीलता के मामले में अधिक महत्वपूर्ण कारक है। दूसरी ओर खड़े होना शरीर की संरचना के बावजूद इंसुलिन संवेदनशीलता से जुड़ा था।

शोधकर्ताओं का कहना है कि नियमित व्यायाम को स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माना जाता है। लेकिन विशेषज्ञों के अनुसार इस प्रकाश रूप से यह शरीर की संरचना पर उनके प्रभाव के माध्यम से जुड़े हैं। जर्नल ऑफ़ साईंस एंड मेडिसिन इन स्पोर्ट में प्रकाशित इस अध्ययन के आधार पर अभी तक कारण प्रभावों का अनुमान नहीं लगाया जा सका है। लेकिन विशेषज्ञों के अनुसार परिणाम बताते हैं कि यदि पर्याप्त शारीरिक गतिविधि नहीं की जा रही तो रोजाना खड़े होने का समय बढ़ाने से जीवनशीली से जुड़ी बीमारियों की रोकथाम में मदद मिल सकती है।



कम नींद लेने से हो सकती है गंभीर बीमारियां

कम सोने की वजह से इन लोगों को जो बीमारियां होती हैं, उसकी जानकारी कम ही लोगों को होती है। दरअसल, कई लोगों को यह मानना भी गुरुकृत इत्यादि जैसी अन्य गंभीर बीमारियां घटानी की सही नींद के महत्व और आवश्यक नींद पूरी न होने से जुड़े खतरों के बारे में बताए जाने के बाद भी लग नींद को उन्होंने कोरेंट हो गया है।

एक रिपोर्ट के अनुसार 60% से ज्यादा भारतीय सोचते हैं कि नींद लेना कोई प्राथमिकता नहीं है। पिछले कुछ सालों में नींद के महत्व और आवश्यक नींद पूरी न होने से जुड़े खतरों के बारे में बताए जाने के बाद भी लग नींद को उन्होंने अप्रियता नहीं होती है।

यह एक रिपोर्ट के अनुसार 60% से ज्यादा भारतीय सोचते हैं कि नींद लेना कोई प्राथमिकता नहीं है।

पिछले कुछ सालों में नींद के महत्व और आवश्यक नींद पूरी न होने से जुड़े खतरों के बारे में बताए जाने के बाद भी लग नींद को उन्होंने अप्रियता नहीं होती है।

यह एक रिपोर्ट के अनुसार 60% से ज्यादा भारतीय सोचते हैं कि नींद लेना कोई प्राथमिकता नहीं है।

पिछले कुछ सालों में नींद के महत्व और आवश्यक नींद पूरी न होने से जुड़े खतरों के बारे में बताए जाने के बाद भी लग नींद को उन्होंने अप्रियता नहीं होती है।

यह एक रिपोर्ट के अनुसार 60% से ज्यादा भारतीय सोचते हैं कि नींद लेना कोई प्राथमिकता नहीं है।

पिछले कुछ सालों में नींद के महत्व और आवश्यक नींद पूरी न होने से जुड़े खतरों के बारे में बताए जाने के बाद भी लग नींद को उन्होंने अप्रियता नहीं होती है।

यह एक रिपोर्ट के अनुसार 60% से ज्यादा भारतीय सोचते हैं कि नींद लेना कोई प्राथमिकता नहीं है।

पिछले कुछ सालों में नींद के महत्व और आवश्यक नींद पूरी न होने से जुड़े खतरों के बारे में बताए जाने के बाद भी लग नींद को उन्होंने अप्रियता नहीं होती है।

यह एक रिपोर्ट के अनुसार 60% से ज्यादा भारतीय सोचते हैं कि नींद लेना कोई प्राथमिकता नहीं है।

पिछले कुछ सालों में नींद के महत्व और आवश्यक नींद पूरी न होने से जुड़े खतरों के बारे में बताए जाने के बाद भी लग नींद को उन्होंने अप्रियता नहीं होती है।

यह एक रिपोर्ट के अनुसार 60% से ज्यादा भारतीय सोचते हैं कि नींद लेना कोई प्राथमिकता नहीं है।

पिछले कुछ सालों में नींद के महत्व और आवश्यक नींद पूरी न होने से जुड़े खतरों के बारे में बताए जाने के बाद भी लग नींद को उन्होंने अप्रियता नहीं होती है।

यह एक रिपोर्ट के अनुसार 60% से ज्यादा भारतीय सोचते हैं कि नींद लेना कोई प्राथमिकता नहीं है।

पिछले कुछ सालों में नींद के महत्व और आवश्यक नींद पूरी न होने से जुड़े खतरों के बारे में बताए जाने के बाद भी लग नींद को उन्होंने अप्रियता नहीं होती है।

यह एक रिपोर्ट के अनुसार 60% से ज्यादा भारतीय सोचते हैं कि नींद लेना कोई प्राथमिकता नहीं है।

पिछले कुछ सालों में नींद के महत्व और आवश्यक नींद पूरी न होने से जुड़े खतरों के बारे में बताए जाने के बाद भी लग नींद को उन्होंने अप्रियता नहीं होती है।

यह एक रिपोर्ट के अनुसार 60% से ज्यादा भारतीय सोचते हैं कि नींद लेना कोई प्राथमिकता नहीं है।

पिछले कुछ सालों में नींद के महत्व और आवश्यक नींद पूरी न होने से जुड़े खतरों के बारे में बताए जाने के बाद भी लग नींद को उन्होंने अप्रियता नहीं होती है।

यह एक रिपोर्ट के अनुसार 60% से ज्यादा भारतीय सोचते हैं कि नींद लेना कोई प्राथमिकता नहीं है।

पिछले कुछ सालों में नींद के महत्व और आवश्यक नींद पूरी न होने से जुड़े खतरों के बारे में बताए जाने के बाद भी लग नींद को उन्होंने अप्रियता नहीं होती है।

यह एक रिपोर्ट के अनुसार 60% से ज्यादा भारतीय सोचते हैं कि नींद लेना कोई प्राथमिकता नहीं है।

पिछले कुछ सालों में नींद के महत्व और आवश्यक नींद पूरी न होने से जुड़े खतरों के बारे में बताए जाने के बाद भी लग नींद को उन्होंने अप्रियता नहीं होती है।

यह एक रिपोर्ट के अनुसार 60% से ज्यादा भारतीय सोचते हैं कि नींद लेना कोई प्राथमिकता नहीं है।

पिछले कुछ सालों में नींद के महत्व और आवश्यक नींद पूरी न होने से जुड़े खतरों के बारे में बताए जाने के बाद भी लग नींद को उन्होंने अप्रियता नहीं होती है।

यह एक रिपोर्ट के अनुसार 60% से ज्यादा भारतीय सोचते हैं कि नींद लेना कोई प्राथमिकता नहीं है।

पिछले कुछ सालों में नींद के महत्व और आवश्यक नींद पूरी न होने से जुड़े खतरों के बारे में बताए जाने के बाद भी लग नींद को उन्होंने अप्रियता नहीं होती है।

यह एक रिपोर्ट के अनुसार 60% से ज्यादा भारतीय सोचते हैं कि नींद लेना कोई प्राथमिकता नहीं है।

पिछ

