

चंद्रमा पर भारतीय तिरंगा

ए भारत की विकास यात्रा में चंद्रयान का सफल अभियान भी शामिल हुआ। आत्मनिर्भर भारत का यह अभृतपूर्व अध्याय है। नरेंद्र मोदी सरकार के प्रयासों से संकल्प सिद्ध हो रहे हैं। इसके पहले करोना की दो वैक्सीन बना कर भारत ने अपनी प्रतिभा का दुनिया को प्रमाण दिया था। सैकड़ों देशों तक भारतीय वैक्सीन पहुंची थी। पिछले दिनों अमृत रेलवे-स्टेशन निर्माण कार्य का शुभारंभ हुआ था। डिजिटल अभियान में भारत की प्रगति शानदार है। यह सब अमृत काल की गरिमा बढ़ा रहे हैं। इसी अवधि में भारत जी-20 का अध्यक्ष बना। दुनिया भारत के विचारों से परिचित हो रही है। प्रधानमंत्री मोदी इस समय दक्षिण एशिया में हैं। उन्होंने चंद्रयान की चन्द्र यात्रा का सजीव प्रसारण दक्षिण अफ्रीका से देखा। वहीं से राष्ट्र को संबोधित किया और कहा कि भारत की इस उपलब्धि से दुनिया भी लाभान्वित होगी। पहले अभियान की विफलता पर मोदी ने ही वैज्ञानिकों का हौसला बढ़ाया था। उन्होंने कहा था कि हमारे संस्कार, हमारा चिंतन, हमारी सोच, इस बात से भरी पड़ी है, जो हमें कहते हैं- वयं अमृतस्य पुत्राः। हम अमृत की संतान हैं, जिसके साथ अमरत्व जुड़ा हुआ रहता है। अमृत के संतान के लिए न कोई रुकावट है, ना हो कोई निराशा। हमें पीछे मुड़कर निराशा की तरफ नहीं देखना है, हमें सबक लेना है, सीखना है, आगे ही बढ़ते जाना है और लक्ष्य की प्राप्ति तक रुकना नहीं है। हम मिश्शित रूप से सफल होंगे। मिशन के अगले प्रयास में भी और उसके बाद के हर प्रयास में कामयाबी हमारे साथ होगी। 21वीं सदी में भारत के सपनों और आकांक्षाओं को पूरा करने से पहले हमें कोई भी क्षणिक बाधा रोक नहीं सकती। उनका कथन सत्य सवित्र हुआ।

चंद्रयान 3 की सफलता पर मोदी ने देश के वैज्ञानिकों की जमकर तारीफ की है। चंद्रयान-3 की चांद पर सफलतापूर्वक लैंडिंग होते ही प्रधानमंत्री मोदी ने तिरंगा लहराया। उन्होंने कहा कि जब हम ऐसे ऐतिहासिक क्षण देखते हैं तो हमें बहुत गर्व होता है। ये नए भारत का सूर्योदय है। हमने धरती पर संकल्प किया और चांद पर उसे साकार किया। भारत अब चंद्रमा पर है। ये क्षण मुश्किलों के महासागर को पार करने जीसा है। ये क्षण जीत के चंद्रपथ



संपादकीय

अंधेरे पर उजाले के कदम

धूप अंधेरे की छाती पर उजाले के कदम। चंद्रमा के अगम्य छोर दक्षिणीपैरी ध्रुव पर भारत के चंद्रयान-3 ने ऐतिहासिक कामयाबी की चांदनी में लहराया भारत का विश्वविजयी तिरंगा। इसलिए कि चंद्रमा के इस बीहड़, इलाके में अंधकार का स्थायी साम्राज्य कायम है। उनका भेदन करने में दुनिया के वे देश-अमेरिका-रूस और चीन-भी कांप कर पीछे हट गए थे जबकि अंतरिक्ष के रहस्यभेदन के इतिहास में इनका नाम दर्ज है। लेकिन भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) के प्रतिभाशाली वैज्ञानिकों ने चंद्रमा के इस स्याह पक्ष को अपनी सतत लगन एवं दूरदर्शी वैज्ञानिकता से रोशन करने का संकल्प किया। इसमें हासिल उनकी परिकल्पित सफलता ने दक्षिणी ध्रुव पर भारत के चरण को अमर-अमिट कर दिया। इस कीर्तिमानी उपलब्धि की तुलना चांद की सतह पर पड़े अमेरिकी अंतरिक्षयात्री नील आर्मस्ट्रांग के पहले पद-चिह्न से की जा सकती है। प्रधानमंत्री नेरन्ध्र मोदी ने जो हान्स्बर्ग से इसरो के इस अवदान को सही ही धरा के संकल्प को चंद्रमा पर साकार होना बताया है। चंद्रयान-3 महाअभियान की महनीय सफलता के साथ भारत अंतरिक्ष क्लब का चौथा सदस्य देश हो गया है। पर इसमें कोई संदेह नहीं कि दुर्लभ किस की ऐसी उपलब्धि को देखते हुए, इस गणना का क्रम बदल जाए और वह अनामिका-भारत-से शुरू हो। दरअसल, वैश्विक समय-सारिणी में यह समय 140 करोड़ की आबादी वाले भारत के पुनर्जागरण का काल है। चाहे वह अंतरराष्ट्रीय मामले हों, खाद्यान्न में आत्मनिर्भरता हो। दृढ़ राजनीतिक इच्छाकृति हो, या असाध्य वैज्ञानिक-प्रौद्योगिकी क्षेत्र में परचम फहराने का जज्बा हो-भारत की गरिमामय उपस्थिति हर तरफ दिखती है। चंद्रयान-3 ने साबित किया है कि भारत की गति को किसी भी आसमानी दीवार से नहीं रोकी जा सकती। यह भी कि महज 600 करोड़ रुपये की लागत और सीमित संसाधन के बलबूते भी महान लक्वर हासिल किया जा सकता है और उसे विश्व के साथ साझा किया जा सकता है। इस अर्थ में, प्रधानमंत्री मोदी का अभूतपूर्व विजय से गर्वित इस अवसर को भी विश्व कल्याण के नाम करना भी सराहनीय है। चंद्रयान-3 इसलिए वहां है ताकि वहां के खनिज और पानी की खोज कर सके। मानव-सभ्यता में इससे अनगिनत अवसर खुलेंगे। अंधेरे में 'भा' अर्थात प्रकाश में रत होने की यह यात्रा उसके भारत नाम को सार्थक करेगी। इसके अगे पूरा सौरमंडल उसके पड़ाव बनेगा, जिसका अगला चरण सूरज होगा।

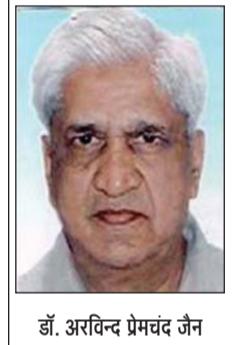
कटाक्ष/सहीराम

टमाटर और तिहाड़

हो सकता है कभी अपने विराधी को या सामने वाले का छठा का दूध याद दिलाया जाता रहा हो, पर अब तो भैया एकदम सीधा खेल है कि तुम हमें टमाटर का भाव याद दिलाओगे तो हम तुम्हें तिहाड़ की हवा याद दिला देंगे। पत्रकारिता का मतलब टमाटर का भाव याद दिलाना नहीं होता न भई। बस इतना भर पूछना होता है कि आम कैसे खाते हो-कटाकर कर या चूस कर। बस समस्या यही है कि टमाटर के बारे में क्या पूछा जाता-सब्जी में डालते हो या सलाद में खाते हो। दोनों ही सूरत में तिहाड़ की हवा ही याद दिलाई जाती। टमाटर का भाव याद दिलाने वाले को थोड़ी कोशिश करके पता करना चाहिए कि सिली सॉस में टमाटर का इस्तेमाल होता है, या नहीं। जानकारी इस बहाने ली जा सकती थी कि जी उस खास बर्गर से तो टमाटर गायब हो गया, क्या सिली सॉस में मिलता है। लेकिन उस सूरत में भी तिहाड़ तो अवश्य ही याद दिलाया जाता। बात भी ठीक है। जब वे जनता की समस्याओं के बारे में पूछने वालों की नौकरियों की चटनी बनाकर खा सकते हैं, तो उन्हें टमाटर की जरूरत भी क्या है।

हो सकता है कभी यह चुनौती दी जाती रही हो कि गृहस्थी बसाओ बेटा,
आटे-दाल का भाव सब पता चल जाएगा।' पर अब तो चुनौती सीधी
यह है कि तुम हमें टमाटर का भाव याद दिलाओगे, तो हम तुम्हें तिहाड़ी
की हवा याद दिला देंगे। यह गजब की जुगलबंदी कुछ उसी अंदाज में
सामने आई जिस अंदाज में मणिपुर याद दिलाने की बात हुई थी कि तुम
हमें मणिपुर याद दिलाओगे तो हम तुम्हें राजस्थान और छत्तीसगढ़ याद
दिला देंगे। बाद में तो कश्मीरी पड़ितों की भी याद दिलाई गई। कश्मीरी
पड़ित बस सामने वाले को कठघरे में खड़ा करने के ही काम आते हैं,
उनकी मदद करने की बात आए तो तुरंत पल्ला झाड़ि लिया जाता है। इस
मामले में पाकिस्तान, कश्मीरी पड़ितों के साथ अपना दुख-दर्द सज्जा
कर सकता है कि भैया, हमारा भी बस यही इस्तेमाल है-तुम विरोधियों
को कठघरे में खड़ा करने के काम आते हो, हम उन पर डंडा चलाने
के काम आते हैं। खैर जी, अब ज्यादा चतुराई चलती नहीं है। ज्यादा
निष्पक्ष बनने की कोशिश की तो यही सीख होगी कि देखो, जलकुकड़े
— ते— ते— ते— ते— ते— ते— ते— ते—

अभी से अहम् सवाल : किसके सिर पर ताज.... किस पर गिरेगी गाज....?



डॉ. अरविन्द प्रेमचंद जैन

मा रत की अवसरवादी राजनीति ने अभी से यह तय कर दिया है कि अगले साल केन्द्र में नई सरकार बनने तक पूरे देश में कोई भी जनहित के कार्य नहीं होना है, क्योंकि केन्द्र व राज्यों की पूरी राजनीति हर कहीं अपनी गोटियां फिट करने में व्यस्त हो गई है, खासकर उन आधा दर्जन राज्यों में जहां लोकसभा चुनावों के पहले विधानसभाओं के चुनाव होना है, इसके साथ ही राज्यों में सत्तारूढ़ राजनीतिक दलों के घोटालों पर भी 'रिसर्च' शुरू हो गई है, जो आंकड़ों में पेश किए जाने लगे हैं, ये आंकड़े घोटालों की गिनती के साथ चुनाव के बाद जीतने वाली सीटों को लेकर भी प्रकट किए जाने हैं, अब जब हमारे माननीय नेतागण अपना भविष्य सुरक्षित करने में व्यस्त हैं, तो फिर मतदाताओं या जनता की परेशानियों की किसे चिंता ? उनकी सोच यह है कि जब जरूरी होगा प्रलोभनों की थाल सजा कर जनता के सामने पेश कर देंगे ?

आजादी के बाद के पचहत्तर वर्ष के बाद भी हमारे देश में कांग्रेस और भाजपा के बाद कोई तीसरा राजनीतिक दल 'राष्ट्रजय दल' का दर्जा प्राप्त नहीं कर पाया है, शेष सभी दल चाहे वह बसपा, सपा, या आप हों, सभी राज्यों तक सिमट कर बैठे हैं, इसलिए राष्ट्रजय स्तर पर अतीत से लेकर आज तक कांग्रेस और पूर्व जनसंघ या मौजूदा भारतीय जनता पार्टी के बीच ही मुकाबला होता रहा, देश का जब आम बोटर यह महसूस करता है कि ज्यादा दिन तक अंगारों पर रखी रोटी जलने वाली है, तो वह रोटी को पलट देता है, और यही प्रक्रिया वह रोटी का दूसरा पहलू जलने पर अपनाता है, इसी के अनुरूप भारत का आम मतदाता भी अपने मत का भविष्य तय कर लेता है और दूसरे पक्ष को सरकार के सिंहासन पर बैठा देता है यही प्रक्रिया राजनीति में आप हो गई है।

हमारे देश के शीर्ष राजनेताओं का राजनीतिक गणित भी इसी 'थोरी' के अनुरूप चलता है और वे उसी 'लीक' पर चलकर अपने राजनीतिक स्वार्थ की पूर्ति के प्रयास करते हैं।

यदि हम भारतीय राजनीति के मौजूदा परिवृष्टि की बात करें, तो यही दौर अभी चल रहा है, लोकसभा के अगले साल होने वाले चुनावों के पूर्व जिन आधार दर्जन राज्यों में विधानसभा चुनाव होना है वहां भाजपा व कांग्रेस दोनों दल सक्रिय हो गये हैं, केन्द्र में सत्तारुद्ध दल भाजपा ने जहां अपने प्रमुख प्रभावी नेताओं के बीच इन चुनावी राज्यों के प्रभार बांट दिए हैं, वहीं इन राज्यों से प्रभारी शीर्ष नेताओं की चहल कदमी शुरू भी हो गई है, इसका ताजा उदाहरण मध्यप्रदेश है, जहां से इन दिनों देश का ग्रह मंत्रालय चल रहा है और गृहमंत्री

लगभग हर सप्ताह मध्यप्रदेश के दौरे पर आ रहे हैं। यही हाल राजस्थान में भाजपाध्यक्ष जगत प्रकाश ने और छत्तीसगढ़ में भाजपा के शीर्ष नेताओं का है। यदि हम इन आधा दर्जन चुनावी राज्यों की बात करते हैं तो इनमें से तीन राज्य मध्यप्रदेश, राजस्थान और छत्तीसगढ़ वर्चस्व के हिसाब से अहम राज्य हैं, इनमें से दो राज्यों राजस्थान व छत्तीसगढ़ में कांग्रेस का सरकार है, जबकि मध्यप्रदेश में पिछले डेढ़ दशक तक भाजपा की सरकार है, अब पता चला है कि हाल ही में केन्द्र सरकार व भाजपा संगठन को एक गोपनीय सर्वेक्षण की रिपोर्ट प्राप्त हुई है, जिसमें मध्यप्रदेश का लेकर भाजपा के सामने अनेक प्रश्न खड़े किये गये हैं और रिपोर्ट में स्पष्ट तौर पर कहा गया है कि यहां शासन विरोधी लहर ने आंधी का रूप गृहण कर लिया है, जहां भाजपा के भविष्य के लिए खतरनाक बताया गया है। इस रिपोर्ट के आने के बाद भाजपा में ऊपर से लेकर नीचे तक खलबली मच गई है और तुरत-फुरत भाजपा ने राष्ट्रजीय स्तर पर मध्यप्रदेश के लिए योजनाबद्ध रूप से चुनाव प्रचार करने व अपना सब कुछ लुटा देने का संकल्प है, शायद इसी कारण केन्द्रीय गृहमंत्री अमित शाह की चहल-कदमी बढ़ गई है, साथ ही गोपनीय सर्वे रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि मौजूदा कांग्रेस राज्य राजस्थान व छत्तीसगढ़ में भी भाजपा की मौजूदा हालत ठीक नहीं है, इसलिए इन दोनों राज्यों के लिए भी 'योजना' तैयार की जा रही है। यद्यपि यदि लगभग सौ दिन बाद इन राज्यों में होने वाले विधान सभा चुनाव की तैयारियों की समीक्षा की जाए तो कांग्रेस भाजपा से काफी पीछे बर्ताई जा रही है किंतु भाजपा की मूल आशंका यह है कि यदि तैयारियाँ

मुद्दा : कीटनाशकों पर कंट्रोल करें



कीटनाशकों और उसके प्रभाव का आकलन करने वाली संस्था 'केयर रेटिंग्स' के मुताबिक भारतीय खाद्य पदार्थों में कीटनाशकों का अवशेष 20 फीसदी तक है जबकि वैश्विक स्तर पर यह महज दो फीसद तक होता है। जैसे-जैसे खेती पर जलवायु परिवर्तन और लागत बढ़ने का खतरा बढ़ रहा है, किसान ने फसल के उपभोक्ता के स्वास्थ्य पर जानलेवा असर की परवाह किए बगैर कीटनाशक और रसायन की खपत बढ़ा दी है। सरकारी आंकड़ा है कि बीते पांच वर्षों के दौरान देश में रासायनिक कीटनाशकों का इस्तेमाल बढ़ा है। 2015-16 के दौरान देश में करीब 57 हजार मीट्रिक टन ऐसे कीटनाशकों का इस्तेमाल किया गया था वर्हीं अब इसके बढ़ कर 65 हजार मीट्रिक टन तक पहुंचने का अनुमान है। इस मामले में औसत भारतीय के दैनिक भोजन में लगभग 0.2 मिग्रा डीडीटी पाई जाती है। दिल्ली के नागरिकों द्वारा शरीर में यह मात्रा सबसे अधिक है। यहां गेहूं में 1.5 से 17.4 भाग प्रति दस लाख, चावल में 0.8 से 16.4 भाग प्रति 10 लाख, मुँगफली में 3 से 19.5 भाग प्रति दस लाख मात्रा डीडीटी मौजूद है। महाराष्ट्र में बोतलबदं दूध के 70 नमूनों में डीडीटी और एलिङ्गन की मात्रा 4.8 से 6.3 भाग प्रति दस लाख पाई गई जबकि मान्य मात्रा महज 0.66 है। मुंबई टंकी वाले दूध में तो एलिङ्गन का हिस्सा 96 तक था पंजाब में कपास की फसल पर सफेद मक्कियों द्वारा लाइलाज हमले का मुख्य कारण रासायनिक कीटनाशकों का इस्तेमाल पाया गया है। अब टामाट को ही ले। इन दिनों अच्छी प्रजाति के 'रुपाली' और 'सिंहा' दोनों टामाटों की बढ़ती है।



के बजाए आम मतदाता अपने दिल-दिमाग का सहारा लेकर वोटिंग करता है, तब भाजपा का क्या होगा ? क्योंकि अब मतदाता आम तौर पर राजनीति दल के नहीं बल्कि चुनावी उम्मीदवार को परख कर वोटिंग करता है, इसी कारण अब राजनीतिक दलों के 'निष्कलंक' उम्मीदवार खोजना भी मुश्किल हो रहा है। अब जो भी हो, आज राजनीतिक दलों के मुकाबले मतदाता अधिक जागरूक है, इसीलिए अब किसी भी राजनीतिक दल का भविष्य तय करने में भी विश्वेषकों को मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा है।

प्रजातियों को सर्वाधिक नुकसान हेल्योशिस आमिंजरा नामक कीड़े से होता है। टमाटर में सूखाख करने वाले इस कीड़े के कारण आधी फसल बेकाम हो जाती है। इन कीड़ों का मारने के लिए बाजार में रोगर हाल्ट, सपर किलर, रेपलीन और चैलेंज

नामक दवाएं मिलती हैं। इन दवाओं पर दर्ज है कि इनका इस्तेमाल एक फसल पर चार-पांच बार से अधिक न किया जाए लेकिन यह वैज्ञानिक चेतावनी बहुत महीन अक्षरों में और अंग्रेजी में दर्ज होती है, जिसे पढ़ना और समझना किसान के बस से बाहर की बात है लिहाजा, लालच में किसान इस दवा की छिड़काव 25-30 बार कर देता है। इन दवाओं से उपचारित लाल-लाल सुंदर टमाटरों को खाने से मस्तिष्क पाचन अंगों, किडनी, छाती और स्नायु तंत्रों पर बुरा असर पड़ता है। इन दिनों बाजार में मिल रहा चमचमाती भिंडी और बैंगन देखने में तो बेहतर आर्कषक है, लेकिन खाने में उतने ही कातिल! बैंगन को चमकदार बनाने के लिए उसे फोलिडज नामक रसायन में डुबोया जाता है। बैंगन में घोल को चूसूने की अधिक क्षमता होती है, जिससे फोलिडज की बड़ी मात्रा बैंगन जज्ज कर लेते हैं। भिंडी को छेदक कीड़ों से बचाने के लिए एक जहरीली दवा का उपयोग किया जाता है। ऐसे ही दवाएँ देखें।

छङ्किवां किया जाता है। गृही का काढ़ा से बचाने के लिए मेलाथियान पाउडर मिलाया जाता है। इसके पाउडर के जहर को गेहूं को धो कर भी दूर नहीं किया जा सकता। यह रसायन मानव शरीर के लिए जहर की तरह है।
सिद्ध हो चुका है कि हमारी पारंपरिक खेती, अपने बीज और देसी नुस्खे फसल को सुरक्षित रखने और जहरीली होने से बचाने में सक्षम हैं। निश्चित ही कीटनाशकों का बड़ा बाजार है, और उसके विपरीत जाना चुनौती है, लेकिन इंसानी सेहत, अन्न की पौष्टिकता, जमीन की उर्वरता और पानी के अमरत्मकों को बनाए रखने के लिए रसायनिक कीटनाशकों पर नियंत्रण अनिवार्य हो गया है।



कितना सही है नाश्ते में दही लेना

नाश्ते में हम सभी कुछ ऐसा खाना पसंद करते हैं, जो खाने में टेस्टी हो और हमारे शरीर को पूरा दिन काम करने की एन्जी देता है। ऐसे में ज्यादातर लोग किसी ना किसी रूप में नाश्ते में दही खाना पसंद करते हैं। लेकिन वह नाश्ते में दही लेना एक स्वयं विकल्प है?

पाचक होती है लेकिन नींद दिलाती है

- यदि आपके दिन शुरुआत ही दही के साथ हो रही है तो यह आपको एन्जी देने के साथ पर नींद दिला सकती है और शरीर में सुखी बढ़ा सकती है। इसलिए दही कभी भी आपके फर्स्ट पूछ का भाग नहीं होना चाहिए।

हालांकि दही नाश्ते का एक शानदार हिस्सा है। यदि आप इसे खाते समय कुछ खास बातों का ध्यान रखते हैं तब,

समझो विरोधी बातों का अर्थ

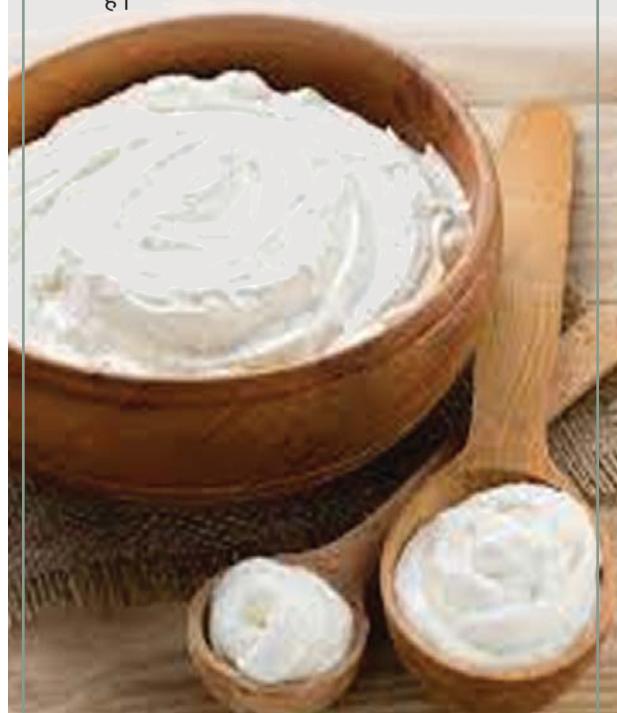
- एक तरफ तो हम कह रहे हैं कि दही नाश्ते में खाना अच्छा है। वहीं दूसरी तरफ यह भी कह रहे हैं कि इसे खाने से सुखी बढ़ सकती है। दरअसल, ये दोनों ही बातें सही हैं। दही खाने पर आपको एन्जी मिलेगी या सुखती आएंगी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि दही खाने का आपका तरीका क्या है।

इस तरह खाएं और इस तरह ना खाएं दही

- आप नाश्ते में चपाती, पराठा, चिल्ला आदि के साथ दही खा सकते हैं। एक कटोरी दही का सेनन नाश्ते में करना शरीर के लाभकारी होता है और पाचनतंत्र को सही करता है। साथ ही शरीर को दिनभर के लिए ऊर्जा देने में लाभकारी होता है।
- लेकिन नाश्ते में दही का सेवन तभी करना चाहिए जब आप सुबह के समय नाश्ते से पहले कुछ खा या पी चुके हो। जैसे, सुबह की शुरुआत आपने पानी के साथ की हो और पिंज चाय-टोस्ट, स्पाउट्स या ड्राईफ्रूट्स आदि खाए हों। इसके एक घटे बाद यदि आप नाश्ते में दही का सेवन करते हैं तो आपको नींद नहीं आएंगी। आपको गैस बनने की समस्या है तो इन 5 सज्जियों से बचना चाहिए।

खाली पेट नहीं खानी चाहिए दही

- सुबह के समय आप नाश्ते में केवल मीठी दही का उपयोग कर सकते हैं। खट्टी दही खाने से परहेज करें। साथ ही नाश्ते में दही खाने समय आप इसमें एक चम्मच शक्कर मिला सकते हैं। यदि आपको शुगर की समस्या नहीं है तब।
- दिन की शुरुआत यदि किसी भी कारण दरी से हुई हो और आपके पास नाश्ता करने का समय ना हो तो भूलकर भी खानी दही ना खाएं। यदि आप खानी पेट दही खाते हैं तो आपको जबदस्त नींद आएंगी और आप खुद को बहुत थका हुआ अनुभव करें।
- ऐसा इसालता होता है क्योंकि खानी पेट दही खाने से कुछ लोगों को ब्लड प्रेशर कम होने की समस्या हो जाती है। इससे शरीर में ब्लड का पाल कम होता है और ऑक्सीजन का स्तर घने से तापांतर लाता है। यही कारण है कि बहुत तेज नींद आती है और बेहोशी जैसा अनुभव होता है।



आप चाहे मानसिक काम अधिक करते हैं या शारीरिक काम। यदि आपको काम करते समय बहुत जल्दी थकान होने लगती है तो इसका एक अर्थ यह होता है कि आपके शरीर में डिहाइड्रेशन की समस्या है। जी हाँ, केवल पोषण की कमी के कारण ही नहीं बल्कि शरीर में पानी की कमी के कारण भी जल्दी थकान होती है। जो लोग नियमित रूप से जरूरी पानी नहीं पीते हैं, उन्हें काम करते समय अधिक थकान होना और अन्य लोगों की तुलना में जल्दी थकान होने जैसी समस्याएं होती हैं। जानें, जल्दी थकान होने के अन्य कारण और उनके निवारण के तरीके

जल्दी थकने की वजह

- आमतौर पर जो लोग बहुत जल्दी थकान होने की समस्या से पीड़ित होते हैं, उनके शरीर में कुछ खास तत्वों की कमी देखने को मिलती है।
- पानी की कमी
- खून की कमी
- विटामिन-बी 12 की कमी
- फोलेट या फॉलिक एप्सिड की कमी देखने को मिलती है।

जल्दी थकान से बचने के तरीकों में ना केवल आपने खान-पान पर ध्यान देना है बल्कि यह भी ध्यान देना है कि जिस डायट का सेवन आप कर रहे हैं और वे आपके शरीर की जरूरतों को पूरा कर रही हैं। यहाँ जानें कैसे रखा जाएगा इस बात का ध्यान।

तरल पदार्थों का सेवन

- जल्दी-जल्दी होने वाली थकान की समस्या से बचने के तरीके हैं कि आप तरल पदार्थों का सेवन बढ़ा दें। इनमें जूस, सूप, छांछ, दाल इत्यादि शामिल हैं। इसके साथ ही समय-समय सादा पानी पीते रहें। वर्षरक्तों को हर दिन कम से कम 8 गिलास पानी पीना चाहिए।

तनाव को नियंत्रित करना सीखें

- जल्दी थकने की एक बड़ी वजह लगातार बना रहनेवाला तनाव भी होता है। तनाव का कारण यह है कि जीर्ण तक शरीरिक और मानसिक दोनों तरह से जल्द थका देता है। इसलिए तनाव से



बचने के लिए हर दिन कुछ समय के लिए मेंडिटेशन या नींद लेने के लिए जरूरत करें। यह आपको मानसिक रूप से फिट रखने का काम करेगा।

फलियों का सेवन करें

- हरी फलियां कई तरह की वरायटी में आती हैं। खास बात यह है कि मोसम की प्रकृति और उस दौरान शरीर की जरूरत के अनुसार हर दिन में आनेवाली फलियां पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं।

हरी फलियां फाइबर युक्त होती हैं और इनका पानी धीरे गते से होता है। इनमें शरीर की कमी होती है तो उनसे पहले व्यक्ति को थकान महसूस होती है, जिससे शरीर पर थकान कम होती है।

ड्राईफ्रूट्स

- ऐसा नहीं है कि ड्राईफ्रूट्स का सेवन केवल सदियों में ही करना चाहिए। बल्कि रीमिट मात्रा में और दूध के साथ ड्राईफ्रूट्स का सेवन गर्मियों में भी हर दिन किया जा सकता है।
- रायोंक ड्राईफ्रूट्स के लिए हमारे शरीर को गर्मिट देने का ही काम नहीं करते हैं। लिंगिं पोषण देने का काम भी करते हैं। शरीर की कमजोरी को दूर करने में मीट भी अच्छी भूमिका निभाता है। लेकिन कोरोना संक्रमण के दौर में हम आपको मीट खाने की सलाह नहीं देना चाहते हैं। इस समय में आप थकान से बचने के लिए ड्राईफ्रूट्स यानी सूखे मैवों का सेवन कर सकते हैं।

शरीर में ऑक्सीजन की कमी के लक्षण और कारण

शरीर में ऑक्सीजन की कमी हो जाना कई रोगों का कारण बनता है। ऑक्सीजन का स्तर कम होने पर सबसे जल्दी और सबसे बुरा असर हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता पर पड़ता है। इस स्थिति में कोई भी वायरस और बैक्टीरिया हमारे शरीर पर हावी हो सकता है। शरीर में ऑक्सीजन की कमी के लक्षण

- शरीर में ऑक्सीजन की कमी होने से अर्थ है कि शरीर को अपनी नियमित क्रियाओं को सुचारू रूप से चलाने के लिए जितनी मात्रा में ऑक्सीजन चाहिए, उतनी मात्रा में ऑक्सीजन ना मिल पाना।
- जब शरीर में ऑक्सीजन की कमी होती है तो सबसे पहले व्यक्ति को थकान महसूस होती है, जो लोग नाश्ते में दिक्कत होने लगती या सांस फूलने लगती है। इसके बाद शरीर में रक्त के प्रवाह की गति धीमी हो जाती है। इससे थकान और बघाहट बढ़ जाती है।

हो सकती हैं ये बीमारियां

- यदि शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बहुत कम हो जाए तो ब्रेन डेरेज और हार्ट एटैक तक की स्थिति बन जाती है। शुगर के रायिंगों में यदि ऑक्सीजन की कमी हो जाए तो उनको शुगर अचानक बहुत अधिक आपूर्ति देनी होती है।
- ऑक्सीजन का स्तर अधिक से बहुत अधिक घट जाने पर शरीर में थायरोइड हॉर्मोन का सुतुलन गड़बड़ा जाता है। इस स्थिति में थायरोइड का स्तर या तो बहुत अधिक बढ़ सकता है या बहुत अधिक घट सकता है।

शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कारण

- शरीर में ऑक्सीजन की कमी के कई कारण होते हैं, जो व्यक्ति की लाइफस्टाइल पर निर्भर करते हैं। जो लोग बहुत अधिक आलस से भरा पूरा जीवन लेते हैं यानी फिजिकल एक्टिविटी नहीं करते हैं, उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो जाती है।
- जो लोग बहुत अधिक शारीरिक श्रम करते हैं होते हैं लेकिन उनके शरीर में आपरेशन-हॉर्मोन का स्तर बहुत कम होता है। जो लोग बहुत अधिक शारीरिक श्रम करते हैं होते हैं लेकिन उनके शरीर में आपरेशन-हॉर्मोन का स्तर बहुत अधिक बढ़ सकता है।
- योंको भी बोन में आयरन की मात्रा कम होती है। अगर वे लंबे समय तक इसी तरह का भोजन लेते रहें तो उनके शरीर में भी ऑक्सीजन की कमी हो सकती है। योंको फेफड़ों सहित पूरे शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह करने में आयरन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

चैन की नींद सोना है तो जरूर करें यह काम

ताउम्र रहेंगे युगा

- अगर आप चाहते हैं कि इतांत में आपको सुकून की नींद आए, पैरों में कुलन और बैचैनी के कारण आपकी नींद में किसी तरह की बदलाव नहीं होती है। लेकिन यह ड्राई आई सिंड्रोम का संकेत भी हो सकता है। इस बीमारी में आंखों से बहुत ज्यादा पानी आना, धूंधला दिखाई देना औ



काला रंग पसंद करने वालों का दिमाग रंगीनः काजोल

बालीवुड एकट्रेस काजोल ने एक फोटो शेयर किया जिसमें वह लॉन्ग स्लीव्स वाला गाउन पहने नजर आ रही हैं। काजोल की ब्लैक एंड व्हाइट टस्वीरों में वह साइड पोज देती नजर आ रही हैं। वह काफी ग्रेसफुल लग रही हैं। उन्होंने बालों को खुला छोड़ा हुआ है और नेक चेन से अपने लुक को पूरा किया है। उन्होंने फोटो शेयर करते हुए कैशन में लिखा, मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि जो लोग ब्लैक कलर पसंद करते हैं उनका दिमाग सबसे रंगीन होता है। इस पर आप क्या कहते हैं? पोर्ट पर फैंस ने कमेंट सेक्षन पर तारीफों के पुल बांधे। हर कोई काजोल के लुक की तारीफ कर रहा था। वर्क फंट की बात करें तो, उन्हें आखिरी बार लस्ट स्टोरीज़ 2 में देवयानी के रूप में देखा गया था। उन्होंने द ट्रायल-प्यार कानून धोखा में भी अभिनय किया, जो डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर स्ट्रीमिंग एक कानूनी ड्रामा है। उनकी अगली फिल्म सरजमीन और दो पत्ती हैं।

मोनालिसा की लेटेस्ट फोटोज ने बढ़ा दिया पारा

भोजपुरी सिनेमा मशहूर एक्ट्रेस मोनालिसा ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की कुछ तस्वीरें शेयर कर इंटरनेट का पारा बढ़ा दिया है। इन तस्वीरों

में एकट्रेस ब्लू कलर की प्रिटेंड स्कर्ट के साथ ब्लू कलर का स्ट्रैपी प्लेन टॉप पहने हुई हैं। इस टॉप का गला काफी ज्यादा डीप है। वहीं, मोनालिसा ने अपने लुक को पूरा करने के लिए बालों को ओपन करके लाइट मेकअप किया हुआ है। तस्वीरों में मोनालिसा कभी सीढ़ियों पर बैठकर किलर पोज देती नजर आई। मोनालिसा का ये लुक उनके फैंस को खूब पसंद आ रहा है। उनके फैंस ने उनकी इस पोस्ट पर ढेरों तारीफों भरे कमेंट किए हैं। बता दें कि मोनालिसा अब तक 125 भोजपुरी फिल्में कर चुकी हैं और इसके साथ ही हिन्दी, बंगाली, ओडिया, तमिल, कन्नड़ और तेलुगू फिल्मों में भी काम कर चुकी हैं। ये 2016 में बिग बॉस सीजन 10 की प्रतिभागी भी रह चुकी हैं।



सोनम ने बेटे का पहला जन्मदिन मनाया

बालीवुड एक्टर अनिल कपूर की बेटी एक्ट्रेस सोनम कपूर और आनंद आहूजा ने बेटे वायु कपूर आहूजा का पहला जन्मदिन मनाया। इस खास अवसर पर उनके परिवार वाले भी मौजूद थे। कपल ने दिल्ली स्थित घर पर वायु के फर्स्ट बर्थडे की एक झालक शेयर की। सोनम ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम अकाउंट से कुछ तस्वीरें शेयर की हैं। पहली फोटो में सोनम और आनंद घर में पूजा के दौरान वायु को पकड़े हुए हैं। एक फोटो में पूरा परिवार एक फ्रेम में है सोनम ने वायु के साथ हँसते और खेलते हुए भी एक फोटो अपलोड की है। सोनम सलवार सूट में बेहद खूबसूरत दिखीं। सोनम ने कैपशन में लिखा, फ़हमारा बेटा 1 साल का हो गया। हमने परिवार के साथ एक पूजा और दोपहर का भोजन किया। हमें आशीर्वाद देने के लिए सभी का बहुत-बहुत धन्यवाद।

अकाउंट में सोनम के पिता दिग्गज एक्टर अनिल कपूर और मां सुनीता कपूर, आनंद के परिवार के सदस्यों के साथ शामिल हुए।

एक्टर के बाद डायरेक्टर बनीं दिशा पाटनी

बॉलीवुड की हॉटेस्ट एक्ट्रेस दिशा पटानी अपनी शानदार एकिंटंग से लोगों के दिलों में जगह बना चुकी हैं। अब दिशा ने अपने डायरेक्टिंग स्किल्स की भी एक शानदार झलक दुनिया के सामने पेश की है। दिशा ने बतौर डायरेक्टर, निर्देशन की दुनिया में कदम रखा है और अपना म्यूजिक वीडियो 'क्यूं करु फिकर' जारी किया है। इस गाने ने प्रशंसकों और दर्शकों का दिल जीत लिया है। इसी के साथ दिशा ऐसा करने वाली युवा पीढ़ी की पहली अभिनेत्रियों में से एक भी बन गई हैं। वैसे इस म्यूजिक वीडियो को निर्देशित करने के साथ-साथ दिशा इसमें नजर भी आई हैं और हमेशा की तरह बहुत खूबसूरत लग रही हैं। वीडियो में दिशा पाटनी का लुक बेहद ट्रेंडी हैं और उनके द्वारा पहने गए सभी आउटफिट्स भी शानदार है। जहां तक म्यूजिक वीडियो के संदेश की बात है तो यह बेहद मीनिंगफुल है और इस बारे में बात करता है कि कैसे किसी को दुनिया के सभी फैसलों से बेफिक्र रहना चाहिए और सिर्फ खुद पर ध्यान देना चाहिए। और इस बात से परेशान नहीं होना चाहिए कि दूसरे आपको नीचा दिखाने के लिए क्या कहते हैं। बतौर डायरेक्टर इस म्यूजिक वीडियो को लेकर बात करते हुए दिशा पटानी ने कहा, आखिरकार 'क्यूं करु फिकर' के साथ अपना एक डिस्प्ले सामने लाकर मुझे बहुत संतुष्टि और खुशी महसूस हो रही है। इसने मुझे एक निर्देशक की भूमिका निभाकर इस बार खुद को बहुत अलग तरीके से एकप्रेस करने में मदद की है।

सटीक ढंग से पहुंचाने में वास्तव में कमाल का काम किया है। दिशा पाटनी के वर्क फंट की बात करें तो वह दो पैन इंडिया फिल्मों, कलिक 2898 एडी और कंगुवा में दिखाई देंगी। इसके अलावा, वह सिद्धार्थ मल्होत्रा के साथ योद्धा का भी हिस्सा है।

A woman with long dark hair, wearing a teal off-the-shoulder top, stands on a beach with her hair blowing in the wind. The background is a blurred blue ocean.

A close-up photograph focusing on a person's midsection. The person is wearing a bright blue long-sleeved top and denim shorts. The background is a soft-focus view of what appears to be a beach or ocean. The lighting is bright and natural, suggesting an outdoor daytime setting.

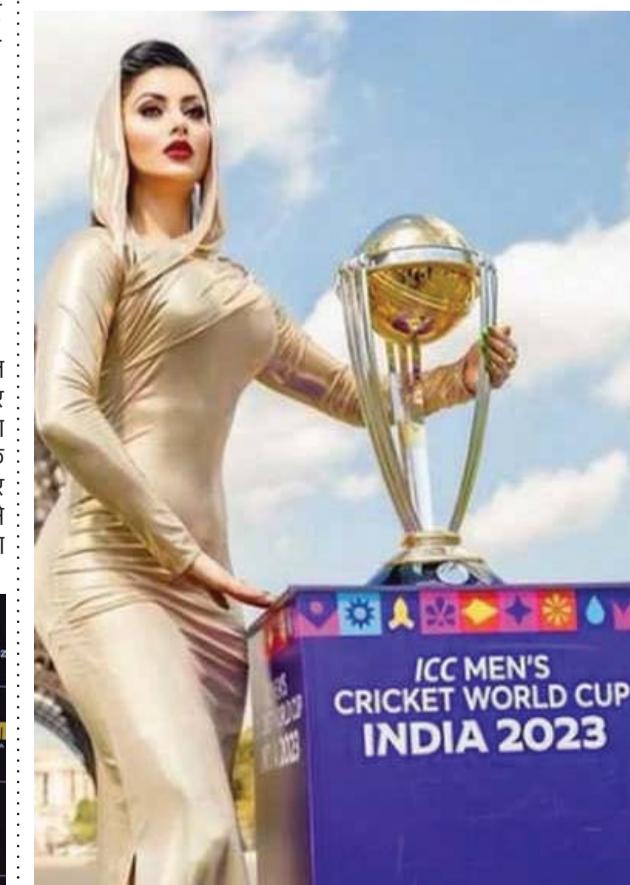
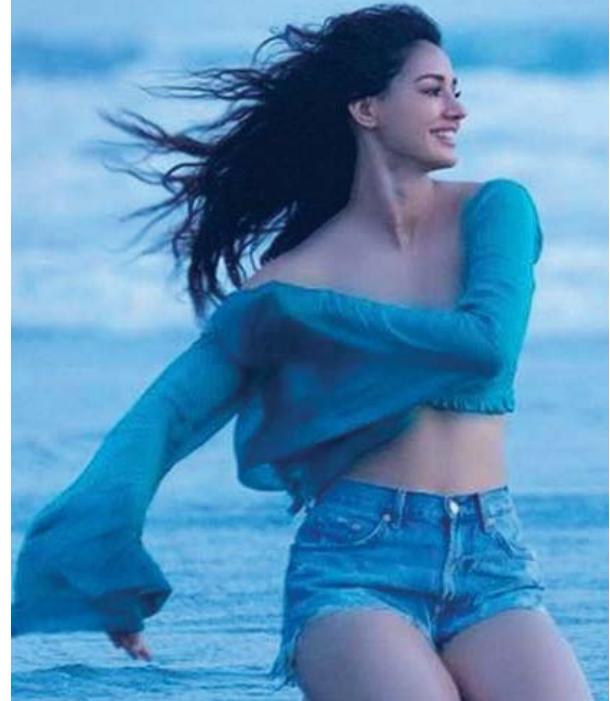
चिरंजीवी ने पोती को गोद में लेकर विलक्ष कराई फोटो



साउथ फिल्म इंडस्ट्री के मेगास्टार चिरंजीवी 68 साल के हो गए। उन्होंने अपना जन्मदिन अपने परिवार के बीच मनाया। इस मौके पर वे अपनी नवजात पोती विलन कारा कोनिडेला को गोद में लिए हुए नजर आ रहे हैं। राम और उपासना ने चिरंजीवी के जन्मदिन के मौके पर इंस्टाग्राम पोस्ट किया। तस्वीर में चिरंजीवी कैमरे के सामने मुस्कुरा रहे हैं। उन्होंने विलन कारा कोनिडेला को गोद में लिया हुआ है। बच्ची के चेहरे को छिपाया हुआ है। लेकिन, देखा जा सकता है कि बच्ची ने वाइट और पाउडर पिंक कलर की ड्रेस पहनी है। कैशन में लिखा है, हमारे सबसे प्यारे चिरुथा चिरंजीवी थाथा (दादा) को जन्मदिन की शुभकामनाएं। हमारी और कोनिडेला परिवार के सबसे छोटे सदस्य की ओर से ढेर सारा प्यार। चिरंजीवी की लेटेस्ट रिलीज़ भोला शंकर है, जो 11 अगस्त को गदर 2, ओएमजी 2 और जेलर के साथ रिलीज़ हुई थी।

राखी सावंत की जिंदगी का बढ़ा कलेश

राखी सावंत एक बार किर अपनी उथल-पुथल भरी शादी और अपने पूर्व पति आदिल खान दुर्रानी से जुड़े विवादों के कारण सुखियों में हैं। आदिल द्वारा राखी पर गंभीर आरोप लगाने के बाद, रियलिटी स्टार खुद सामने आयी और आदिल द्वारा लगाये गये सभी आरोपों का जवाब दे रही हैं। प्रेस कॉन्फ्रेंस के दौरान राखी ने एक ऐसी बात का जिक्र किया जिसने सभी को चौंका दिया। राखी ने अपने पूर्व पति पर एक शर्क्स की लहत्या का आरोप लगाया है। उन्होंने कहा कि एक बार एक शर्क्स ने मेरे साथ तस्वीर खिचवायी थी और हंसी मजाक किया था। आदिल ने उसका एपिवर्सडेंड करवा दिया। आदिल इस लिवल तक चला जाता है।



स्पाइसजेट और उसके प्रबंध निदेशक को नहीं मिली राहत, हाईकोर्ट ने सिंगल बैच के आदेश पर रोक लगाने से किया इनकार

नई दिल्ली। दिल्ली हाईकोर्ट से एयरलाइंस स्पाइसजेट और उसके प्रबंध निदेशक अंजय सिंह को राहत नहीं मिली है। सिंगल बैच के



आदेश पर रोक लगाने से कोर्ट ने इनकार कर दिया है।

न्यायालयीय यशवंत वर्मा और धर्मेश शर्मा की पीठ ने कहा कि वह 13 फरवरी 2023 के सुप्रीम कोर्ट के निर्देश के मद्देनजर आदेश पर रोक नहीं लगा सकती। हालांकि स्पाइसजेट की अपील पर हाईकोर्ट ने कलानिधि मारन को नोटिस जारी कर जवाब मांगा है। सिंगल बैच ने स्पाइसजेट को सन स्पष्ट के प्रमोटर कलानिधि मारन को करीब 270 करोड़ रुपए का भुगतान करने का निर्देश दिया था।

इस पल का का गत चार साल से इंतजार कर रहा था: के सिवन

नई दिल्ली। चंद्रयान-3 ने चंद्रमा के दक्षिणी छव पर सॉफ्ट लैंडिंग के सिवन ने कहा कि यह अच्छी खबर है, जिसका वे गत चार साल से इंतजार कर रहे थे। श्री सिवन ने कहा, हम इस शानदार सफलता को देखकर वास्तव में उत्साहित हैं। इसके लिए हम पिछले चार वर्षों से इंतजार कर रहे थे। यह सफलता हमारे और पूरे देश के लिए अच्छी खबर है।



ही। श्री सिवन 2019 में लॉन्च किए गए चंद्रयान-2 मिशन के समय इसरो के प्रमुख थे। देश का दूसरा चंद्र मिशन केवल 'अशिक रूप से सफल' रहा क्योंकि अंतिम थारों में लैंडर से संपर्क टूट गया था। चंद्रयान-3 की सफलता पर प्रतिक्रिया दें हुए ऐसी सिवन ने कहा कि केंद्र सरकार भी हमारे साथ है और वे भी हैं। इस खुशी के पल को देखकर खुश होंगे। इस मिशन पर दुनिया की पैरी नजर पर उठाने कहा, चंद्रयान-3 का विज्ञान डेटा सिर्फ भारत के लिए नहीं है, यह वैश्विक वैज्ञानिकों के लिए भी है। उठाने कहा, वैज्ञानिक इस डेटा का उपयोग विश्व स्तर पर नहीं जींजों की खोज के लिए किये।

चंद्रयान की सफल लैंडिंग के बाद सीमा हैदर ने तोड़ा ब्रत, जय श्रीराम के लगाए नारे

ग्रेटर नोएडा। चंद्रयान-3 के चंद्रमा पर सफल लैंडिंग के बाद हर तरफ सभा का माहौल है। कई जगहों पर लोग खुशी से नाच रहे थे तो कहीं सोसाइटीजों में थाली बजाकर लोगों ने खुशी का इजहार किया। पाकिस्तान से आई



सीमा हैदर ने भी पूरे दिन ब्रत रख चंद्रयान की सफल लैंडिंग के लिए भगवान से पूजा अर्चना की और सफलता के साथ मिलकर जगरान अतिशायजी की। बधावर सबह से ही सीमा हैदर ने चंद्रयान-3 की सफलता के बाद रसियां और नार निगम पर डेंड्र सौ करोड़ रुपये का जुर्माना लगाते हुए यहां पर कूड़ा डालने से रोका था।

चोरी-छिपे डाला जा रहा है कूड़ा

इंदिरापुरम का कूड़ा उठाने वा निस्तारण का जिम्मा जीड़ीए ने नेचर ग्रीन कंपनी को दे रखा है।

चंद्रयान-3 की सफलता पर भारत, इसरो को लगातार मिल रही है वैदिक बधाईयां

नई दिल्ली। भारत के चंद्रयान-3 ने चांद के दक्षिणी छव क्षेत्र में सफल लैंडिंग कर इतिहास रच दिया है। इसी के साथ भारत चांद की सतह पर सॉफ्ट लैंडिंग करने वाला दुनिया का चौथा देश और चांद के दक्षिणी छव क्षेत्र पर सॉफ्ट लैंडिंग करने वाला पहला देश बन गया है।

भारत की इस ऐतिहासिक सफलता की वैश्विक रूप से सराहना हो रही है और कई विदेशी अंतरिक्ष एजेंसी सहित अनेक देशों की ओर से भारत और भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) के लिए बधाईयों का ताता लगा हुआ है।

अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी

नासा के प्रमुख बिल नेल्सन ने

भारत को बधाई देते हुए कहा कि

इसरो ने चंद्रयान-3 की चांद की

सतह पर सफल लैंडिंग करके

महानिदेशक जोसेफ एशेवर के

नितियों के साथ मिलकर पहली बार - नेशनल

सानिया और सौरभ की लव स्टोरी: शादी की है तो निभाना भी पड़ेगा, बांग्लादेशी महिला बोली- दस करोड़ मिलेंगे तो...

नई दिल्ली। पति सौरभकांत तिवारी की तलाश में बांग्लादेश से नोएडा पहुंची सानिया अख्दर को नोडम कोदम पैदे की नहीं खौच रही। वहीं सौरभ उसे साथ खेने को तैयार नहीं है। सानिया का कहना है कि सौरभ ने शादी की है तो उसे भी निभाना पड़ेगा। दोनों ने पुलिस के सामने अपनी बातें रखीं। वहीं सानिया को बताया कि सौरभ ने शादी की है तो उसे भी निभाना भी पड़ेगा। उसने कहा कि सौरभ ने शादी की वापसी की ताक वहीं पहुंची। नोएडा पुलिस की महिला इकाई मामले की जांच कर रही है। वहीं सौरभ को निकाह करने का बाबूल तो नहीं छोड़ा।

दोनों लोग उपस्थित हुए। सौरभ ने वहां धर्म परिवर्तन कर निकाह करने की बात कबूली। साथ ही बच्चे की भी अपना बताया। हालांकि अब वह दोनों को साथ खेने से इकार कर रहा है। वहीं सानिया ने कहा कि वह जिंदगी भर सौरभ के साथ रहेगी। उसे किसी कोपम पर नहीं छोड़ा। उसने कहा कि सौरभ ने शादी की है तो उसे भी निभाना भी पड़ेगा। उसके बेटे को पिता की जस्तर है। वहीं सौरभ ने सानिया व उसके परिजनों पर ब्लैकमेल करने का अपेक्षण लगाया है। नोएडा पुलिस की टीम लगातार दोनों से बातचीत कर सबूत इकट्ठा कर रही है। दरअसल सानिया अख्दर छह महीने के टूरिस्ट बीजा पर भारत

आई है और सौरभ की तलाश उसने को पता चला और उसने अपने स्टर पर को।

जब सौरभ का पता नहीं चला

शादीशुदा होने का पता चला और उसका 20 साल का एक बेटा भी है।

सानिया को पुलिस सुरक्षा में नोएडा के

की कंपनी कल्टी मैक्स एनर्जी प्राइवेट लिमिटेड में काम करता था। उसका दावा है कि 14 अप्रैल 2021 को सौरभ ने बांग्लादेश में उससे जिया था। बाद में वह उसे छोड़कर भारत आ गया। सौरभ बांग्लादेश में 4 जनवरी 2017 से 24 दिसंबर 2021 था। अब सानिया एक साल के बीच की साथ सौरभ को ढूँढ़ने प्रयत्न की रात्रि की वापसी की ताक वहीं पहुंची।

नोएडा पुलिस पर भरोसा, सच आएगा सामने

सानिया का कहना है कि उसे नोएडा पुलिस पर पूरा भरोसा है। नोएडा पुलिस की जांच में सच्चाई आपनी। सानिया ने बकील के साथ एक साल के बीच की वापसी को बारी लड़ाई आई है। नोएडा पुलिस पर भरोसा, सच आएगा।

मारत ने घांट के दक्षिणी छठ पर तिरंगा गाड़ दिया: स्वामी रामदेव



नई दिल्ली। योग गुरु स्वामी रामदेव ने चंद्रयान-3 की सफलता पर भारत के वैज्ञानिकों की बधाई देते हुए कहा है कि देश की

महिला पायलट की सूझबूझ से टकराने से बचे दो विमान, एयरपोर्ट पर एक ही रनवे पर आ गए थे विस्तार के विमान

नई दिल्ली। एक महिला पायलट की सूझबूझ से दिल्ली एयरपोर्ट पर सुबह बड़ा हादसा टल गया। एयर ट्रैफ़िक कंट्रोल (एटीसी) की चूक से विस्तारा एयरलाइंस के दो विमान एक ही रनवे पर आ गए थे। हालांकि महिला पायलट ने समझदारी दिखाते हुए अपना विमान रोक लिया। इससे दोनों विमान टक्काने से बच गए। दोनों विमानों में कुल 300 यात्री सवार थे। नारीक उड़ान की महिलाएँ शालेश्वरी (डीजीपीए) ने इस मामले की जांच के लिए विमान को बाहर छोड़ दिया। विमान की जांच के लिए विमान को बाहर छोड़ दिया गया है।

विमान की जांच के लिए विमान को बाहर छोड़ दिया गया है।

कंट्रोल (एटीसी) ने फ्लाइट को

रनवे 29आर से होते हुए पार्किंग में जाने का सिंगल दिया था। इस से फ्लाइट संख्या 725 को रनवे 29आर से

विमान की महिला पायलट सोनू गिल (45) आगे बढ़ रही थी।

उड़ान भरने की मंजूरी दे दी।

विमान को उड़ान भरने ही वाला था

कि पायलट सोनू गिल की उम्र पर नहीं नजर पड़ी। उड़ाने तक लाई एटीसी को अलर्ट किया। तब उड़ाने दिल्ली-बांगड़ोगरा विमान को उड़ान भरने की अपेक्षा लैंडिंग के लिए विमान की जांच की आवाजाही की जांच नहीं है। वहीं महिला पायलट की जांच की अपेक्षा लैंडिंग के लिए विमान की जांच नहीं है।

उड़ान भरने की जांच नहीं है।

विमान की जांच नहीं है।