हिन्दी पाक्षिक

सेमन्या कण्वघाटी

RNI No.: UTTHIN/2013/54659

वर्ष-12 अंक-08 हरिद्वार, शनिवार, 01 मार्च, 2025 मूल्य-दो रूपया मात्र पृष्ठ-8

सनातन संस्कृति में यज्ञों का रहा विशिष्ट स्थान: सीएम

देहरादून । सनातन संस्कृति में यज्ञों का हमेशा से ही एक विशिष्ट स्थान रहा है, हमारे वेदों में यज्ञ को धर्म का मेरुदंड कहा गया है। ये देवताओं और मनुष्यों के बीच सेतु का कार्य करते हैं। ये न केवल हमारी आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग प्रशस्त करते हैं, बल्कि समाज को धार्मिक, सांस्कृतिक और नैतिक रूप से भी समृद्ध बनाते हैं। यह बात मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी ने शिव मन्दिर शंकरपुर सहसपुर में आयोजित 63वें भव्य कोटि लिंग रुद्र महायज्ञ में शामिल होकर कही।

मुख्यमंत्री ने कहा कि ऐसे आयोजन हमारी सनातन परंपराओं की दिव्यता और भव्यता का जीवंत प्रमाण है। एक सप्ताह तक चलने वाले इस महायज्ञ में 151 विद्वान् वेदपाठी ब्राह्मणों द्वारा वैदिक ऋचाओं के सामूहिक उच्चारण के साथ भगवान शिव का अभिषेक किया जाएगा, जिससे न केवल इस क्षेत्र में बल्कि संपूर्ण देश और प्रदेश में आध्यात्मिक ऊर्जा की वृद्धि होगी।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में सनातन संस्कृति की पताका संपूर्ण विश्व में लहरा रही है और दुनिया भर के देश हमारी प्राचीन संस्कृति और दर्शन से परिचित हो रहे हैं। प्रधानमंत्री श्री मोदी के मार्गदर्शन में हमारी सरकार भी देवभूमि उत्तराखंड की सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण एवं संवर्धन की दिशा में निरंतर कार्य कर रही है। इसी क्रम में, हरिपुर कालसी में यमुनातीर्थ स्थल के पुनरुद्धार की दिशा में तेजी से कार्य किया जा रहा है। मुख्यमंत्री ने कहा कि इस क्षेत्र में धार्मिक पर्यटन को बढ़ावा देने के उद्देश्य से श्रीकृष्ण यमुना तीर्थ सर्किट का भी भव्य निर्माण किया जाएगा, जिसके अंतर्गत यमुना जी पर विभिन्न घाटों का निर्माण होगा। इन घाटों के निर्माण के पश्चात हरिद्वार, ऋषिकेश और देवप्रयाग की भांति भव्य आरती का आयोजन किया जाएगा, जिससे ये पवित्र स्थान एक आध्यात्मिक केंद्र के रूप में भी विकसित होगा। उन्होंने इस भव्य कोटि रुद्र महायज्ञ के सफल आयोजन के लिए सभी को शुभकामनाएँ दी और भगवान शिव से प्रार्थना कि वे राज्य के सभी निवासियों के जीवन में सुख, शांति और समृद्धि का संचार करें। इस अवसर पर विधायक सहसपुर श्री सहदेव सिंह पुंडीर, धर्मार्थ सेवा चेरिटेबल ट्रस्ट के अध्यक्ष आचार्य नित्यानंद सेमवाल, जिलाध्यक्ष श्री मीता सिंह, नगरपालिका अध्यक्ष हरबर्टपुर श्रीमती नीरू देवी सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

'बैणियां संवाद' से और ज्यादा संवरेगी आंगनवाड़ी केंद्रों की सूरत

देहरादून । प्रदेश के दूरस्थ गांव में आंगनबाड़ी केंद्रों पर पढ़ने आए बच्चों के लिए शनिवार एक विशेष दिन बन गया क्योंकि वीडियो कॉल पर महिला सशक्तिकरण एवं बाल विकास मंत्री रेखा आर्या स्वयं उनके रूबरू थी। आंगनबाड़ी केंद्रों की व्यवस्थाओं को परखने और इंतजामों को सुधारने की दिशा में कैबिनेट मंत्री रेखा आर्या ने "बैणियां संवाद" कार्यक्रम की शुरुआत की है। कैबिनेट मंत्री रेखा आर्या ने बताया कि यह पहल दूरस्थ आंगनबाड़ी केंद्रों के वीडियो कॉल पर लाइव निरीक्षण के साथ-साथ आंगनबाड़ी बहनों बच्चों से आत्मिक संवाद का भी मंच बनेगी। कार्यक्रम के पहले एपिसोड में शनिवार को मंत्री ने अपने कैंप कार्यालय से वीडियो कॉल पर बागेश्वर जनपद के माजियाखेत आंगनबाड़ी केंद्र पर कार्यकत्री गीता और उत्तरकाशी के नकोट केंद्र पर काम कर रही कार्यकत्री तारा के साथ बातचीत की। इस दौरान कैबिनेट मंत्री रेखा आर्या ने उनसे पूछा कि बच्चों की पढ़ाई, खाने-पीने, पोषण और आंगनबाड़ी केंद्र की रसोई की व्यवस्थाएं कैसी चल रही हैं। वीडियो कॉल पर ही केंद्र की किचन आदि का निरीक्षण भी किया। साथ ही आंगनबाड़ी कार्यकत्री से सुधार के लिए उनके सुझाव भी मांगे। इस दौरान मंत्री ने बच्चों से भी एक-एक कर वीडियो कॉल पर बातचीत की। बच्चों ने उन्हें मिलने वाले खाने व पढ़ाई लिखाई के बारे में मंत्री को सीधे जानकारी दी। कैबिनेट मंत्री रेखा आर्या ने बताया कि यह कार्यक्रम समय-समय पर नियमित रूप से चलाया जाएगा। इसमें आंगनबाड़ी कार्यकत्रियों को यह जानकारी नहीं होगी कि किस दिन किसके पास वीडियो कॉल जाएगा। इस दौरान आंगनबाड़ी केंद्रों पर खाने में अंडे न पहुंचने पर मंत्री ने विभाग के अधिकारियों से जवाब भी मांगा है। इस अवसर पर पर उपनिदेशक विक्रम सिंह , मुख्य प्रोबेशन अधिकारी मोहित चौधरी, बाल विकास परियोजना अधिकारी नीतू फुलारा मौजूद रहे। मंत्री रेखा आर्या ने जब छोटी बच्चियों से बातचीत की तो शुरू में बच्चे बात करने में झिझक रहे थे लेकिन जब मंत्री ने उनसे उनकी मम्मी, पापा, भाई, बहनों के बारे में थोड़ी बात कर ली तो बच्चे पूरी बेबाकी से मंत्री को अपने दिल की बात बताते नजर आए। एक छोटी बच्ची ट्विंकल से जब मंत्री ने पूछा कि आपकी मैडम कैसी हैं? तो बच्ची का जवाब था... मैडम बहुत अच्छी है पर शरारत करने पर कभी-कभी डांटती भी है। बागेश्वर जनपद के आंगनबाड़ी केंद्र पर काम करने वाली कार्यकत्री गीता को इस दौरान मंत्री ने जमकर सराहा। कैबिनेट मंत्री रेखा आर्या ने कहा कि जिस तरह से केंद्र पर बच्चों की संख्या को 2 से बढ़ाकर 32 किया है और जिस तरह बच्चे हिंदी अंग्रेजी वर्णमाला और गिनतियां अच्छी तरह सुना रहे हैं उससे आपकी कार्यप्रणाली झलकती है।

सूक्ष्म आराधना और जलाभिषेक से ही प्रसन्न हो जाते हैं भगवान शिव-पंडित अधीर कौशिक

हरिद्वार,संवाददाता। राष्ट्र की एकता अखण्डता व सुख समृद्धि की कामना को लेकर शिवमूर्ति व्यापार मंडल एवं श्री अखण्ड परशुराम अखाड़े के संयुक्त तत्वाधान में शिवमूर्ति पर पूर्ण विधि विधान से भगवान शिव की पूजा अर्चना कर जलाभिषेक किया गया और श्रद्धालुओं को प्रसाद वितरित किया गया। इस अवसर श्री अखण्ड परशुराम अखाड़े के अध्यक्ष पंडित अधीर कौशिक ने कहा कि सूक्ष्म आराधना और जलाभिषेक से ही प्रसन्न होने वाले भगवान शिव भक्तों को मनोवांछित फल प्रदान करते हैं। राष्ट्र की एकता अखण्डता के लिए सभी को मिलजुल कर प्रयास करने चाहिए।

उन्होंने कहा कि महाशिवरात्रि पर्व भगवान शिव को समर्पित है। भगवान शिव के नाम का सिमरन अवश्य करें। शिव कृपा से परिवारों के संकट दूर होते हैं और सुख समृद्धि का वास होता है। पंडित अधीर कौशिक ने कहा कि सनातन परंपरांओं का निर्वहन करते हुए सनातन संस्कृति का प्रचार प्रसार करने की आवश्यकता है। युवा पीढ़ी को पाश्चातय संस्कृति के स्थान पर सनातन धर्म संस्कृति को अपनाना चाहिए। नशे से दूर रहने का संकल्प लेना चाहिए। विश्व शांति की कामना करते हुए राज्य की प्रगति में अपना योगदान दें। श्री अखंड परशुराम अखाड़े के अध्यक्ष पंडित अधीर कौशिक ने कहा कि कुंभ को सकुशल संपन्न कराने के लिए शासन प्रशासन को कुंभ मेला भूमि को कब्जा मुक्त करना चाहिए। कुंभ मेले की दिव्य भव्यता के लिए सभी को मिलजुल कर प्रयास करने होंगे। इस अवसर पर अमित ननकानी, राकेश, राजूराम, हरिश्चंद्र, प्रदीप बंसल, चंद्रप्रकाश, संजय गुप्ता, विदेश अग्रवाल, वीरेंद्र अरोड़ा, कुलदीप शर्मा, पूर्व पार्षद राजीव भार्गव, आशीष बिश्नोई, भूवेश शर्मा आदि ने जलाभिषेक एवं भगवान शिव का श्रृंगार एवं आरती की।

मुख्यमंत्री ने सड़क दुर्घटना में घायल युवाओं को दिलवाया उपचार

देहरादून । मुख्यमंत्री पुष्कर सिह धामी का संवेदनशील व्यक्तित्व शुक्रवार को तब सामने आया, जब उन्होंने सडक दुर्घटना में घायल दो युवाओं का उपचार सुनिश्चित करवाया। घायल युवाओं और उनके परिजनों ने इसके लिए मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी का आभार व्यक्त किया है। शुक्रवार दोपहर मुख्यमंत्री आपदा प्रबंधन केंद्र, आईटी पार्क में माणा के पास हिमस्खलन से हुई दुर्घटना की समीक्षा के लिए जाते समय कैनाल रोड पर दो युवाओं के वाहन आपस में टकराने से दोनों को चोटिल अवस्था में देख मुख्यमंत्री ने तुरन्त एसएसपी देहरादून को दोनों को तत्काल उपचार दिलाने के निर्देश दिए। जिस पर पुलिस टीम ने दोनों को हॉस्पिटल पहुंचाकर एक्स रे के साथ ही प्राथमिक उपचार दिलाया गया। पुलिस की सूचना पर बाद में परिजन भी मौके पर पहुंचे। घायल युवक का नाम खुड़बड़ा मोहल्ला निवासी सुमित पुत्र रमेश चंद्र दुआ है, जिन्हें उपचार के लिए बलबीर रोड स्थित परम अस्पताल भेजा गया।

चंद्रशेखर आजाद के बलिदान को भुलाया नहीं जा सकता

रुड़की (संवाददाता)। तहसील परिसर स्थित भाजपा नेता नवीन जैन के कैंप कार्यालय पर गुरुवार को शहीद पंडित चंद्रशेखर आजाद की पुण्यतिथि मनाई गई। भाजपा कार्यकर्ताओं ने चंद्रशेखर आजाद के चित्र पर पुष्प अर्पित किए। एडवोकेट नवीन जैन ने कहा कि चंद्रशेखर आजाद देशभक्त थे। उन्होंने देश की आजादी के लिए अपने प्राणों को न्यौछावर कर दिया था। उन्होंने कहा कि आजाद ने वर्ष 1927 में अपने साथी रामप्रसाद बिस्मिल आदि तीन साथियों के साथ मिलकर काकोरी कांड को अंजाम दिया। व्यापारी नेता अरविंद कश्यप ने कहा कि चंद्रशेखर आजाद ने इतिहास के पन्नों पर अपना नाम दर्ज करा दिया है। उनके बलिदान को कभी भुलाया नहीं जा सकेगा।

सम्पादकीय

हमारी सत्य सनातन संस्कृति

ऋग्वेद का एक वाक्य है 'एकं सत् विप्रा बहुधा वदन्ति' यानी सत्य एक है, लेकिन बुद्धिमान लोग उसे अलग-अलग नामों से बुलाते हैं। यह वाक्य ऋग्वेद में आया है। इसका मतलब यह भी है कि एक ही चेतना सभी में है। जाहिर है हमारी सत्य सनातन संस्कृति बहुत समावेशी है और मानती है कि ईश्वर की आराधना अलग-अलग पद्धतियों या मजहबों के माध्यम से की जा सकती है लेकिन सबकी मंजिल यानी ईश्वर एक है। पिछले कुछ दिनों से संविधान की बहुत दुहाई दी जा रही है। हमारे संविधान का भी सार यही है जो ऋग्वेद ने बताया है यानी सत्य एक है जिसे किसी भी मार्ग से खोजा जा सकता है, यानी पंथ निरपेक्षता ! जाहिर है हमें एक नागरिक के रूप में ऐसा कोई कार्य नहीं करना चाहिए जिससे हमारी समावेशी संस्कृति को धक्का पहुंचे। यही बात राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सरसंघचालक डॉक्टर मोहन भागवत ने कहने की कोशिश की लेकिन उनकी बात का गलत मतलब निकाला गया और इस पर सियासत शुरू हो गई। दुर्भाग्यपूर्ण यह है कि भाजपा और संघ परिवार के ही बहुत से लोग डॉ मोहन भागवत की इस बात से सहमत नहीं है ? उप्र के संभल या राजस्थान के अजमेर में जो हिंदूवादी दावे किए जा रहे हैं, उनसे स्पष्ट है कि यह तबका न तो शीर्ष अदालत की परवाह कर रहा है और न ही सरसंघचालक की नसीहत सुनने, मानने को तैयार है। बल्कि साधु-संतों का एक वर्ग सरसंघचालक के कथन का विरोध करने लगा है। यह अत्यंत आश्चर्यजनक है कि संभल (उप्र) में 1978 के सांप्रदायिक दंगों की आड़ लेकर खुदाई की जा रही है। उन दंगों में 184 लोगों को जिंदा जला दिया गया था। अधिकांश लोग हिंदू थे। सवाल यह है कि इतने पुराने दंगों का संदर्भ अब क्यों उठाया जा रहा है? क्या प्रासंगिकता है? एक पुराना नक्शा जांच के दौरान सामने आया है, जिसके मुताबिक 68 हिंदू तीर्थों और 19 कूपों (कुओं) की खोज की जानी है। अब यह नक्शा संभल जिलाधिकारी के पास है, जिस नक्शे को 'शंभल महात्म्य' कहा जाता है। क्या इन तीर्थों के लिए भी खुदाई और जांच कराई जाएगी ? बीते दिनों एक कूप से हिंदू देवी-देवताओं की मूर्तियां मिली थीं। कुछ खंडित प्रतिमाएं भी मिली थीं। अब संभल में एक प्राचीन बावड़ी सामने आई है। इस समय यह 210 वर्ग मीटर में बनी है। बावड़ी को राजा सहसपुर के राजघराने के कुंवर जगदीश सिंह के नाना ने बनवाया था। इसमें कोई सुरंग नहीं है, बल्कि बावड़ी गोलाई में बनी है। बावड़ी में तीन मंजिलें पाई गई हैं। बहरहाल, यह सवाल तो सबके मन में उठना ही चाहिए कि हिंदुओं पर हुए सदियों पुराने अत्याचारों को अब सामने लाकर क्या हासिल होगा ? उन अत्याचारों के लिए मुगल आक्रांता दोषी थे। उनके अत्याचारों का बदला आज के भारतीय मुसलमान से किस तरह लिया जा सकता है ? जब ऐसा किया जाना संभव नहीं है और ना ही ऐसा होना चाहिए तो फिर क्यों हर मस्जिद के नीचे शिवलिंग को तलाशा जा रहा है ? ऐसा करने से देश का भला कैसे होगा ? यदि इस मामले में हिंसा होती है तो नुकसान किसका होगा ? अगर भारत सुरक्षित नहीं है, यदि भारत तरक्की की राह में पिछड़ता है तो इसका नुकसान सबसे ज्यादा हिंदुओं को ही होगा क्योंकि वही इस देश में बहुसंख्यक हैं। जाहिर है यदि हिंदू हित की दृष्टि से भी सोचा जाए तो इस तरह की हरकतें बंद की जानी चाहिए। यही संदेश संघ प्रमुख डॉक्टर मोहन भागवत कट्टरपंथी हिंदुओं को देना चाहते हैं। हिंदू उन्माद को बढ़ावा देकर आखिर क्या हासिल होगा ? जाहिर है मोहन भागवत वही कह रहे हैं जो हमारे वेदों का सार है या जो हमारी संस्कृति की सहिष्णुता का मर्म है। दरअसल,सभी विचारशील लोगों को इस पर विचार करना चाहिए कि क्या पुराने इतिहास के विद्रूप रूप को सामने लाने से हमारा भला होने वाला है ? यदि नहीं तो यह सब बंद होना चाहिए।

सुप्रीम कोर्ट की चिंता एकदम सही

भारतीय राजनीति में रेवडियों को लेकर सर्वोच्च न्यायालय ने चिंता व्यक्त करते हुए इस प्रक्रिया को प्रजातंत्र के लिए काफी आत्मघाती कदम बताया है अब इसे प्रजातंत्र पद्धति में व्याप्त दोष कहां जाए या और कुछ किंतु मेरी नजर में तो देश विरोधी सिलसिला है जिसके लिए रेवडियां बांटने वाले कम उसे हासिल करने वाले ज्यादा दोषी है क्या हमारा स्तर इतना गिर चुका है कि आजादी की हीरक जयंती तक हम अज्ञानी और भिखारी बने हुए और थोड़े से लालच में अयोग्य और अवसरवादियों के हाथों में देश का भविष्य सौंप रहे है हमारे राजनेताओं की तो यह एक सोची समझी चाल है जिसके तहत वे भारतवासियों को हमेशा लाचार और दया का पात्र बनाकर रखना चाहते हैं तथा समय आने पर उसकी मजबूरी का राजनीतिक फायदा उठाते रहते हैं वह नहीं चाहते कि देश का आम मतदाता अपनी ज़रूरतें पूरी करने में पूर्णता सक्षम हो अब सर्वोच्च न्यायालय की कड़ी टिप्पणी को कितने लोग समझ पा रहे हैं या जानबूझकर समझना नहीं चाहते हैं यह एक अलग बात है किंतु इस मामले में सुप्रीमकोर्ट की चिंता एकदम सही है अब तो हमारे प्रजातंत्र का यह आम चलन ही हो गया है कि देश के लोगों को कभी भी आत्मनिर्भर व चिंता मुक्त मत होने दो तथा इन्हें हर तरीके से इतना परेशान करके रखो कि आम आदमी उनकी शरण में आने को मजबूर हो जाए और वह उसकी आड़ में अपनी राजनीतिक स्वार्थ सिद्धि कर ले पहले तो सिर्फ चुनाव के समय ही रेवडियों का पिटारा खोलने का चलन था पर अब तो यह पिटारे कभी भी खोले जाने लगे हैं और राजनीतिक स्वार्थसिद्धि चुनावों की तरह 12 मास जारी रहती है यही नहीं इन पर अंकुश तो राजनेता अपने स्वार्थ वश लगा नहीं रहें हैं, और सरकारें भी इस दिशा में मौन दर्शक बनी हुई है अब ऐसी स्थिति मे न्यायपालिका ही है जिसने अपना मौन तोड़ा है और वह अब इस दिशा में भी सक्रिय नजर आ रही है। ब यहां अहम सवाल यह पैदा होता है की आजादी के 75 साल आम नागरिक आज याचक क्यों बना हुआ है इतनी लंबी अवधि में वह हर दृष्टि से आत्मनिर्भर क्यों नहीं बन पाया वास्तविकता यह है कि हमारे राजनेताओं ने ही आम आदमी को आत्मनिर्भर नहीं बनने दिया हर सुविधा आम आदमी को मुफ्त में मुहैया करा कर उसे आलसी बना दिया जीवन की हर सुविधा यदि मुफ्त में मिल जाए तो फिर भला मेहनत करना कौन पसंद करेगा यही स्थिति आज भारत में आम आदमी की है।

नई शिक्षा नीति, तनाव और अवसाद : एक विवेचन

सुनील कुमार महला

परीक्षा पे चर्चा(पीपीसी)- 2025 कार्यक्रम प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अध्यक्षता में संपन्न हो चुका है।पीएम ने परीक्षा पे चर्चा(पीपीसी) में स्टूडेंट्स को डिप्रेशन से लड़ने का तरीका बताया।पीएम ने टीचर्स और माता-पिता को अपने बच्चों पर अनावश्यक प्रेशर न देने को कहा है, लेकिन आज के इस आधुनिक प्रतिस्पर्धी युग में यह देखा गया है कि बच्चे परीक्षा के दौरान बहुत अधिक तनाव महसूस करते हैं। आज हर कहीं प्रतिस्पर्धा का भयंकर दौर है और हर अभिभावक, माता-पिता यह चाहते हैं कि उनका बच्चा किसी भी अन्य बच्चों से पढ़ाई में कमजोर न हो। अभिभावक, माता-पिता अपने बच्चों को हमेशा आगे बढ़ना देखना चाहते हैं और बच्चों से उनकी बहुत सी अपेक्षाएं होतीं हैं। जीवन में जो अभिभावक स्वयं नहीं कर सके, वे (अभिभावक) वह सब अपने बच्चों को फलीभूत होना देखना चाहते हैं, ऐसे में बच्चों पर अनावश्यक दबाव आ जाता है। शायद यही वजह है कि पिछले कुछ वर्षों में बच्चों में परीक्षा का तनाव कुछ अधिक देखा जा रहा है। कहना ग़लत नहीं होगा कि परीक्षा का दबाव छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत ज़्यादा असर डाल सकता है। इससे बच्चों के समक्ष तनाव, निराशा और अन्य भावनात्मक समस्याएं हो सकती हैं, जो कि उनके शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित कर सकता है। प्राय: यह देखा जाता है कि जब भी बोर्ड की परीक्षाएं नजदीक आतीं हैं, तो बच्चों में आत्मविश्वास की कमी झलकने लगतीं हैं।एग्जाम में कम मार्क्स और असफल होने का डर अक्सर बच्चों को तनाव और अवसाद की स्थिति में डाल देता हैं। वास्तव में परीक्षा के तनाव से बचने के लिए हमें यह चाहिए कि हम बच्चों को मोटिवेट करें, उनमें सकारात्मक सोच विकसित करने का प्रयास करें। अभिभावकों को यह चाहिए कि वे अपने बच्चों की तुलना दूसरे बच्चों के साथ कभी भी नहीं करें, क्यों कि प्रत्येक बच्चे में ईश्वर ने अलग-अलग क्वालिटी दी है, कोई बच्चा किसी क्षेत्र में मजबूत होता है, कोई किसी अन्य क्षेत्र में। हर बच्चे में व्यक्तिगत अंतर(व्यक्तिगत विभिन्नता) पाये जाते हैं। परीक्षा के तनाव से बचने के लिए बच्चों को यह चाहिए कि वे शांत चित्त रहें और गहरी साँस लें और उसे धीरे-धीरे छोड़ें। कहना चाहूंगा कि परीक्षा तनाव प्रबंधन के लिए माइंडफुलनेस तकनीक एक बहुत ही शक्तिशाली उपकरण व उपयोगी तकनीक साबित हो सकती है। हर दिन कुछ मिनट गहरी साँस लेने, ध्यान लगाने या योगाभ्यास करने से मन को शांत होता है और परीक्षा के प्रति चिन्ता कम होती है।

इतना ही नहीं, जब चिंता कम होती है तो परीक्षा पर ध्यान केंद्रित करने में भी मदद मिलती है। हमें यह बात याद रखनी चाहिए कि, शांत मन ही एकाग्र मन होता है और एकाग्रता होने पर पढ़ी हुई चीजें आसानी से याद रख सकते हैं। एकाग्रता से आत्मविश्वास में भी बढ़ोतरी होती है। सकारात्मक सोच बहुत जरूरी है।परीक्षा के तनाव को प्रबंधित करने के लिए खुद का ख्याल रखना बहुत ज़रूरी है।यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि बच्चे पर्याप्त नींद ले रहे हैं और हाइड्रेटेड रह रहे हैं। एग्जाम के दौरान शरीर और मतिष्क को अतिरिक्त पोषण की जरूरत होती है, इसलिए फल, दूध, ड्राई फ्रूट्स, ओट्स, बींस, शकरकंद, ताजा जूस, हरी सब्जियां, नारियल पानी, पनीर, दही, छाछ का सेवन करना चाहिए। फास्ट फूड, जंक फूड से पूरी तरह बचना चाहिए।व्यायाम भी तनाव से राहत दिलाने में बहुत कारगर हो सकता है, इसलिए जब भी संभव हो कुछ शारीरिक गतिविधि करने की कोशिश की जानी चाहिए।

परीक्षा की ठीक से प्लानिंग भी बहुत आवश्यक है। एक छात्र को परीक्षा तनाव से बचने के लिए अपनी अध्ययन सामग्री को एक साथ निपटाने की बजाय प्रबंधनीय टुकड़ों में विभाजित करके अध्ययन करना चाहिए।साथ ही, रिजीवन के लिए भी उचित समय निकालना होगा। एक छात्र को यह चाहिए कि वह जीवन के लक्ष्यों के बारे में शांति और संयम से सोचे और उनको प्राप्त करने के लिए अपनी कोशिश करे। याद रखिए कि कोशिश करने वालों की कभी भी हार नहीं होती है।कहना चाहूंगा कि अपनी भावनाओं और चिंताओं के बारे में बात करने से, तनाव कम करने और मूल्यवान दृष्टिकोण प्रदान करने में मदद मिल सकती है। आज सरकार भी विद्यार्थियों का तनाव कम करने की दिशा में लगातार काम कर रही है। मसलन, परीक्षा का तनाव कम करने के अनेक आज उपाय तलाशे जा रहे हैं।इस क्रम में आज पाठ्यक्रम का बोझ कम किया गया है। प्रश्नपत्रों को भी व्यावहारिक और अपेक्षाकृत आसान बनाया जा रहा है। पाठकों को जानकारी देना चाहूंगा कि हाल ही में सीबीएसई बोर्ड ने कक्षा 10वीं के लिए साल में दो बार बोर्ड परीक्षाएं आयोजित करने के प्रस्ताव को भी मंजूरी दे दी है। जानकारी के अनुसार यह बदलाव वर्ष 2026 से लागू होगा। इस बदलाव का छात्रों को फायदा यह होगा कि छात्रों को परीक्षा में अपना प्रदर्शन सुधारने का एक अतिरिक्त अवसर मिल सकेगा। पाठकों को बताता चलूं कि नए स्वीकृत मसौदा दिशा-निर्देशों के अनुसार, कक्षा 10वीं की बोर्ड परीक्षाएं दो चरणों में आयोजित की जाएंगी। पहला चरण फरवरी और मार्च के बीच होगा, जबकि दूसरा चरण मई में होगा। दोनों परीक्षाओं में पूरे पाठ्यक्रम को शामिल किया जाएगा, जिससे छात्रों के ज्ञान और कौशल का व्यापक मूल्यांकन सुनिश्चित हो सकेगा। वास्तव में, नई परीक्षा रूपरेखा विषयों को सात समूहों में वर्गीकृत करती है- भाषा 1, भाषा 2, ऐच्छिक 1, ऐच्छिक 2, ऐच्छिक 3, क्षेत्रीय और विदेशी भाषाएं तथा शेष विषय।यहां यह भी उल्लेखनीय है कि प्रैक्टिकल और आंतरिक मूल्यांकन साल में केवल एक बार ही आयोजित किए जाएंगे।इस नए ढांचे का उद्देश्य छात्रों को अधिक लचीलापन प्रदान करना और एकल वार्षिक परीक्षा से जुड़े दबाव को कम करना है।

छात्रों को दोनों सत्रों में उपस्थित होने और अपनी तैयारी के लिए सबसे उपयुक्त सत्र चुनने का अवसर मिलेगा। कहना ग़लत नहीं होगा कि इससे विद्यार्थियों पर परीक्षा का मनोवैज्ञानिक दबाव कम होगा और उन्हें अपना परिणाम सुधारने के अधिक अवसर मिल सकेंगे। सच तो यह है कि इस निर्णय से छात्रों को परीक्षा फोबिया से मुक्ति मिलेगी। यदि हम यहां आंकड़ों की बात करें तो कुछ रिपोर्टों का अनुमान है कि 40त्न छात्र परीक्षा संबंधी चिंता का अनुभव करते हैं। एनसीईआरटी के एक सर्वेक्षण के मुताबिक 81 प्रतिशत विद्यार्थियों ने पढ़ाई, परीक्षा और नतीजों को एंजायटी का कारण बताया था। बहरहाल,हमारी परीक्षा प्रणाली में विद्यार्थियों पर परीक्षा में अधिक से अधिक अंक प्राप्त करने का दबाव होता है।अब नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 में विद्यार्थियों के सीखने-जानने एवं मूल्यांकन के समग्र दृष्टिकोण पर जोर दिया गया है।इस शिक्षा नीति में छात्रों में रचनात्मक सोच, तार्किक निर्णय और नवाचार की भावना को प्रोत्साहित करने पर बल दिया गया है।

विषयों के लचीलेपन के संदर्भ में समग्र और बहुविषयक शिक्षा पर बल दिया गया है।रिपोर्ट कार्ड केवल अंकों और विवरणों के बजाय कौशल और क्षमताओं पर एक व्यापक रिपोर्ट होगी।नई शिक्षा नीति में वर्तमान में सक्रिय 10+2 के शैक्षिक मॉडल के स्थान पर शैक्षिक पाठ्यक्रम को 5+3+3+4 प्रणाली के आधार पर विभाजित करने की बात कही गई है। इतना ही नहीं, प्रारंभिक शिक्षा को बहुस्तरीय खेल और गतिविधि आधारित बनाने को प्राथमिकता दी जाएगी।नई शिक्षा नीति में कक्षा-5 तक की शिक्षा में मातृभाषा/ स्थानीय या क्षेत्रीय भाषा को अध्यापन के माध्यम के रूप में अपनाने पर बल दिया गया है, साथ ही इस नीति में मातृभाषा को कक्षा-8 और आगे की शिक्षा के लिये प्राथमिकता देने का सुझाव दिया गया है।इस नीति में प्रस्तावित सुधारों के अनुसार, कला और विज्ञान, व्यावसायिक तथा शैक्षणिक विषयों एवं पाठ्यक्रम व पाठ्येतर गतिविधियों के बीच बहुत अधिक अंतर नहीं होगा।

इसमें छात्रों के सीखने की प्रगति की बेहतर जानकारी हेतु नियमित और रचनात्मक आकलन प्रणाली को अपनाने का सुझाव दिया गया है। साथ ही इसमें विश्लेषण तथा तार्किक क्षमता एवं सैद्धांतिक स्पष्टता के आकलन को प्राथमिकता देने का सुझाव दिया गया है। पाठकों को जानकारी देना चाहूंगा कि अभी तक पाठ्यक्रम(करिकुलम) बड़ी नौकरियों और प्रतियोगी परीक्षाओं को ध्यान में रखकर तैयार किया जाता था, लेकिन अब कौशल विकास(स्किल डेवलपमेंट) पर अधिक जोर दिया गया है। बहरहाल, एनईपी-2020 का उद्देश्य स्कूली पाठ्यक्रम की सामग्री को न्यूनतम करके और विश्लेषणात्मक और आलोचनात्मक सोच, अनुभवात्मक शिक्षा और रचनात्मकता जैसे 21वीं सदी के कौशल पर ध्यान केंद्रित करके छात्रों को समग्र और लचीला सीखने का अनुभव प्रदान करना है। अंत में, यही कहूंगा कि परीक्षाओं को आसान बनाने का उद्देश्य विद्यार्थियों और अभिभावकों, माता-पिता के तनाव और अवसाद को कम करना है। संक्षेप में कहें तो, नई शिक्षा नीति का उद्देश्य गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, समानता और सुलभता को बढ़ावा देना है। इसका मतलब यह नहीं है कि हम परीक्षा को लेकर लापरवाही बरतें और इसे गंभीरता से लेना ही बंद कर दें।

नर्सिंग क्षेत्र में 500 नए पद होंगे सृजित: स्वास्थ्य मंत्री

–नर्सिंग पाठयक्रम में सिमुलेशन को भी जोड़ने की आवश्यकता: मनीषा
–राज्य के अलावा रूस एवं अमेरिका के प्रतिनिधियों ने भी लिया भाग

देहरादून (संवाददाता)। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण व उच्च शिक्षा मंत्री धन सिंह रावत ने कहा उत्तराखंड राज्य में नर्सिंग के तीन हजार पद सृजित किये गये हैं, जिसमें से 1450 भर्तियां हो चुकी हैं तथा शेष 1400 पदों पर भर्ती प्रक्रिया जारी है। इसके बाद 500 पद और सृजित करने का निर्णय लिया गया है।स्वास्थ्य मंत्री रावत, श्रीदेव भूमि इंस्टीट्यूट ऑफ एजुकेशन साईंस एण्ड टैक्नोलॉजी के प्रांगण में उत्तराखण्ड राज्य के नर्सिंग पाठयक्रम के छात्र-छात्राओं के लिये आयोजित एक दिवसीय कार्यक्रम शायबन मेडिकेयर, निदेशक डा. संदीप गौड़ के सहयोग आयोजित कार्यशाला में बतौर मुख्य अतिथि विचार व्यक्त कर रहे थे। इससे पूर्व मुख्य अतिथि ने दीप प्रज्ज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया।

उन्होंने चिकित्सा के क्षेत्र में के बढ़ते उपयोग की सराहना की ओर प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के के प्रति लगाव के प्रति खुशी जाहिर की। उन्होंने उत्तराखण्ड राज्य में नर्सिंग क्षेत्र में ज्यादा से ज्यादा रोजगार मुहैया करवाने के लिए अपनी सरकार की प्रतिबद्धता जताई। उन्होंने कहा उत्तराखण्ड राज्य को 2025 तक नशा मुक्त एवं टी.बी. मुक्त राज्य बनाने का संकल्प लिया है साथ ही राज्य की साक्षरता दर, शत-प्रतिशत करने का लक्ष्य रखा है। इसके उपरान्त मुख्य अतिथि डॉ. धन सिंह रावत ने सभी मैनकिन का निरीक्षण किया तथा सभी प्रशिक्षकों से वार्तालाप किया। इस अवसर पर मनीषा ध्यानी, रजिस्ट्रार, उतराखण्ड स्टेट नर्सिंग एव मिडवाइफरी काउंसिल, देहरादून ने कहा समय के साथ नर्सिंग पाठयक्रम में सिमुलेशन को भी जोड़ने की आवश्यकता है यह सिमुलेशन मानव शरीर की तरह ही तैयार किये गये हैं जिनके ऊपर छात्रध्छात्रायें अध्ययन कर सकते हैं। इसके उपरान्त डा. राम कुमार शर्मा, प्राचार्य, राजकीय नर्सिंग कॉलेज, पौढ़ी गढ़वाल, देहरादून ने कार्यशाला के आयोजन के लिये सराहना की तथा उत्तराखण्ड राज्य के अन्य कॉलेजों में भी इस तरह की तकनीक उपलब्ध होने के बारे में अपना मत रखा। इस अवसर पर डॉ. आशुतोष सयाना निदेशक, चिकित्सा शिक्षा निदेशालय, देहरादून ने कहा श्री देव भूमि इंस्टीटयूट ऑफ एजुकेशन साइंस एंड टेक्नोलॉजी चिकित्सा के क्षेत्र में अत्यन्त महत्वपूर्ण योगदान दे रहा है। कार्यशाला में उत्तराखण्ड राज्य से राजकीय नर्सिंग कॉलेज हल्द्वानी, राजकीय नर्सिंग कॉलेज देहरादून, राजकीय नर्सिंग कॉलेज सहारनपुर, केयर कॉलेज ऑफ नर्सिंग, हरिद्वार, ग्राफिक ईरा, देहरादून, आरोग्यम नर्सिंग स्टाफ कॉलेज, देहरादून, सिद्धार्थ कॉलेज ऑफ नर्सिंग, देहरादून, राजकीय नर्सिंग कॉलेज, बदायूँ, राजकीय नर्सिंग कॉलेज हल्द्वानी, राजबिहारी बोस सुभारती विश्वविद्यालय, देहरादून, श्रीकोट नर्सिंग कॉलेज, श्रीनगर, आदि से लगभग 350 शिक्षकगण, छात्र-छात्राओं ने प्रतिभाग किया। कार्यक्रम में संस्थान के अध्यक्ष श्रीनिवास नौटियाल ने नर्सिंग छात्र-छात्राओं का आह्वान किया कि नर्सिंग, समर्पण का दूसरा नाम है। कोविड-19 महामारी के दौरान नर्सों द्वारा महत्वपूर्ण भूमिका की याद दिलाते हुये उनके सहयोग की सराहना की। कार्यक्रम में निदेशक डॉ. शिवानन्द पाटिल ने कहा हमारा संस्थान नर्सिंग पाठ्यक्रम के संचालन हेतु दृढ संकल्पित है। हमारे संस्थान में अनुभवी शिक्षकों व अन्य क्वालिफाइड स्टाफ की व्यवस्था की गई है। इनके साथ रुस से आए मुख्य ट्रेनर इगनौट, हैड ऑफ इंडिया बिजनेस पायरोगौव एनौटमी, रुस, डा. गजेन्द्र सिंह, राजकीय मेडिकल कॉलेज बदायुं, उतर प्रदेश, तन्मय सक्सेना, निदेशक, हैड ऑफ इंडिया बिजनेस, सैंडौर मेडिकेडस (गोमार्ड सिमुलेटर), यूएसए, राहुल एम, मेडिकल सिमुलेशन विशेषज्ञ, गौमार्ड हेल्थकेयर सिमुलेटर, पूनम कुमारी, मेडिकल सिमुलेशन विशेषज्ञ, सिमुलैब सिम्युलेटर, डॉ. शांत कुमार, प्रशिक्षण प्रबंधक सिमुलेशन, गौमार्ड सिम्युलेटर फॉर हेल्थकेयर, यूएसए, मीनू परगैन, सहायक प्रो. राजकीय नर्सिंग महाविद्यालय, पौढ़ी गढ़वाल, राज कुमार श्रीवास्तव, सीनियर टयूटर, स्टेट कॉलेज ऑफ नर्सिंग, चंद्र नगर देहरादून प्रो. डॉ. राजेश कुमार शर्मा, हिमालयन कॉलेज ऑफ नर्सिंग, जॉलीग्रांट, देहरादून, उत्तराखंड दिनेश पंत, प्रशिक्षक, शायबन मेडिकेयर उत्तराखंड, युगांत, सिमुलेटर ट्रेनर, नैस्को हेल्थकेयर, यूएसए उपस्थित रहे।

महिला से दुष्कर्म का आरोपी गिरफ्तार

देहरादून (संवाददाता)। महिला से दुष्कर्म कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी को न्यायालय में पेश कर उसे न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार कंट्रोल रूम के माध्यम से थाना पुलिस को रानीपोखरी क्षेत्र में स्थित एक रिसार्ट में एक व्यक्ति द्वारा महिला के साथ दुष्कर्म किये जाने की सूचना प्राप्त हुई। सूचना पर थाना रानीपोखरी से पुलिस बल तत्काल मौके पर पंहुचा। मौके पर पीड़ित महिला से जानकारी करने पर उसके द्वारा बताया गया कि आदित्य गिरी नाम के युवक से उसकी दोस्ती थी, जिसके द्वारा उसे बहला फुसलाकर हरिद्धार से घुमाने के बहाने ड्रीम वैली रिसार्ट रानीपोखरी लाया गया। जहां उसके द्वारा उसके साथ मारपीट कर जबरदस्ती दुष्कर्म करते हुए जान से मारने की धमकी दी गई। उक्त घटना के संबंध में पीडिता द्वारा दिये गये प्रार्थना पत्र के आधार पर नामजद आदित्य गिरी के विरूद्ध मुकदमा दर्ज कर आदित्य गिरी पुत्र सन्तोष गिरी निवासी सुभाषनगर ज्वालापुर हरिद्वार को गिरफ्तार किया गया। जिसको न्यायालय में पेश कर उसको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

बारिश ने बढाई मुश्किलें सड़कें कीचड़ में तब्दील

देहरादून (संवाददाता)। बंजारावाला, मोथरोवाला क्षेत्र में बारिश से लोगों की मुश्किलें बढ़ गई हैं। यहां सीवर और पानी की लाइन के लिए खोदी गई सड़कें कीचड़ में तब्दील हो गई हैं, जिस कारण लोगों को भारी परेशानियां झेलनी पड़ रही है। इधर, मोहकमपुर और नथुवावाला क्षेत्र में भी सड़कें कीचड़ में तब्दील होने से चलना मुश्किल हो रखा है। शहर के कई इलाकों में पिछले कुछ सालों से सीवर और पानी की लाइन बिछाने का काम चल रहा है। जिन इलाकों में यह काम शुरू हो रहा है, वहां लोगों की मुश्किलें बढ़ रही है। शहरी विकास क्षेत्र एजेंसी (यूयूएसडीए) की ओर से काम करवाया जा रहा है। सबसे ज्यादा परेशानी बंजारावाला और मोथरोवाला में हो रही हैं। यहां लोग दो साल से परेशान हैं। सीवर लाइन के लिए जो सड़कें खोदी गई है,।

एकल सदस्यीय समर्पित आयोग के अध्यक्ष बी.एस वर्मा ने की मुख्यमंत्री धामी से भेंट

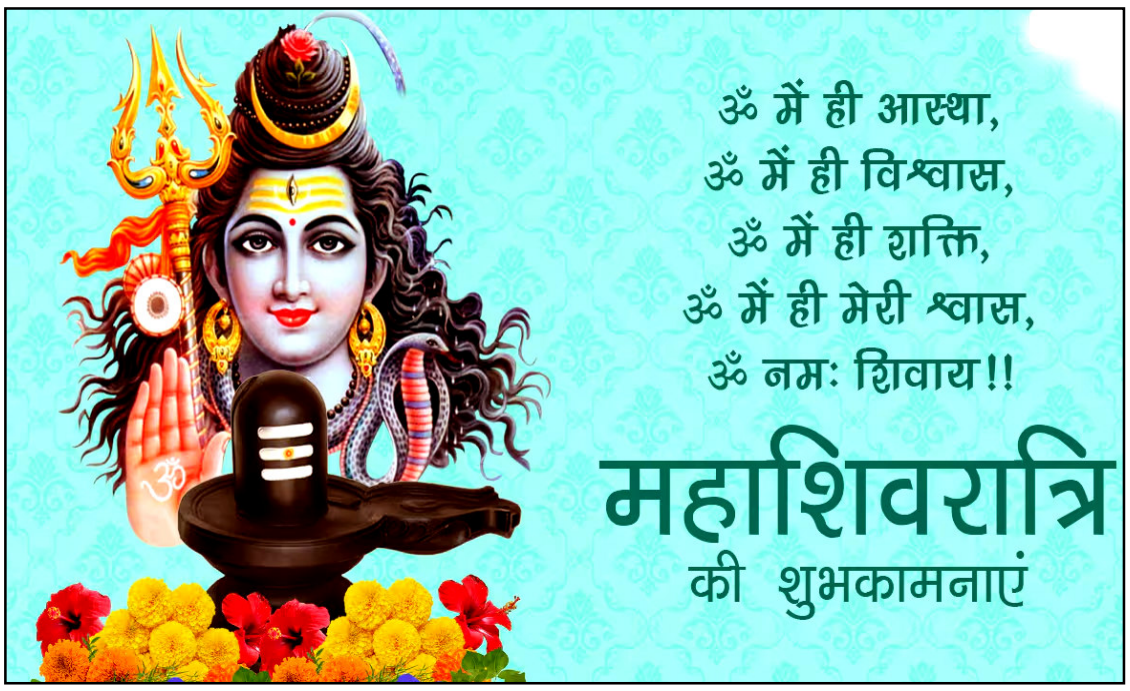
देहरादून (संवाददाता)। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी से गुरूवार को एकल सदस्यीय समर्पित आयोग के अध्यक्ष श्री बी.एस वर्मा ने मुख्यमंत्री आवास स्थित मुख्य सेवक सदन में भेंट की। राज्य के भीतर स्थानीय निकायों में सभी स्तरों पर अन्य पिछड़ा वर्ग के पिछड़ेपन की प्रकृति और उसके निहितार्थों की समसामयिक एवं अनुभवजन्य तरीके से गहन जाँच किये जाने के लिए गठित एकल सदस्यीय समर्पित आयोग के अध्यक्ष श्री बी.एस वर्मा ने ग्रामीण स्थानीय निकायों के सामान्य निर्वाचन के प्रयोजनार्थ अन्य पिछडा वर्ग को आरक्षण / प्रतिनिधित्व दिये जाने के लिए (शेष 12 जनपदों) की तृतीय रिपोर्ट सौंपी। इससे पहले आयोग द्वारा 14 अगस्त 2022 को जनपद हरिद्वार की प्रथम रिपोर्ट सौंपी गई थी। जनपद हरिद्वार की (प्रथम रिपोर्ट) एवं शेष 12 जनपदों की (तृतीय रिपोर्ट) के त्रिस्तरीय पंचायतो में यथा जिला पंचायत अध्यक्षों के कुल 13 स्थान, जिला पंचायत के प्रादेशिक निर्वाचन क्षेत्रों (वार्ड) के कुल 358 स्थान, क्षेत्र पंचायत प्रमुख के कुल 89 स्थान, क्षेत्र

पंचायत के प्रादेशिक निर्वाचन क्षेत्रों (वार्ड) के कुल 2974 स्थान, ग्राम पंचायत प्रधानों के कुल 7499 स्थान एवं ग्राम पंचायत के प्रादेशिक निर्वाचन क्षेत्रों (वार्ड) के कुल 55589 स्थानों में अन्य पिछडा वर्ग को समुचित प्रतिनिधित्व देने के लिए वर्ष 2011 की जनगणना के अनुसार अपनी संस्तुति दी गई है। इस अवसर पर कैबिनेट मंत्री श्री सतपाल महाराज, श्री गणेश जोशी, राज्यसभा सांसद श्री नरेश बंसल, विधायक श्री खजानदास, श्रीमती सविता कपूर, श्री बृजभूषण गैरोला, सचिव पंचायतीराज श्री चन्द्रेश यादव, निदेशक पंचायतीराज निधि यादव, अपर सचिव पंचायतीराज श्री पन्ना लाल शुक्ला, सदस्य सचिव/सयुंक्त सचिव श्री डी0एस0 राणा, उप निदेशक / प्रभारी सदस्य सचिव मनोज कुमार तिवारी एवं समर्पित आयोग से श्री सुबोध बिजल्वाण उपस्थित रहे।

शिव का विस्तार सृष्टि है, शिव का संकुचन प्रलय

सुनील कुमार महला

हिंदू धर्म में महाशिवरात्रि का विशेष महत्व है। पाठकों को जानकारी देना चाहूंगा कि हर साल फाल्गुन मास के कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी तिथि को महाशिवरात्रि का पर्व मनाया जाता है। इस साल महाशिवरात्रि 26 फरवरी को है।पौराणिक मान्यता के अनुसार, महाशिवरात्रि के दिन भगवान शिव और माता पार्वती का विवाह हुआ था।इस दिन भगवान भोलेनाथ की विधिवत पूजा करने के साथ व्रत रखने का विधान है। मान्यता है कि इस दिन शिवलिंग में मात्र जलाभिषेक करने से ही भोलेशंकर प्रसन्न हो जाते हैं और अपने साधक की सभी मनोकामनाएं पूरी करते हैं। भगवान शिव की आराधना से जुड़ा यह पर्व वसंत ऋतु के बाद आता है और इस समय मौसम बहुत ही खुशगवार होता है और प्रकृति अपने पूरे परवान पर होती है, न अधिक सर्दी और न ही अधिक गर्मी। ऐसे में शिवरात्रि मानवमन को प्रसन्नता, उल्लास व खुशी से सरोबार कर देती है। पाठकों को जानकारी देना चाहूंगा कि हिंदू कैलेंडर के हर चंद्र-सौर महीने में महीने की 13वीं रात/14वें दिन शिवरात्रि होती है, लेकिन साल में एक बार सर्दियों के अंत में (फरवरी/मार्च, या फाल्गुन) और गर्मियों के आगमन से पहले महाशिवरात्रि मनाई जाती है जिसका अर्थ है %शिव की महान रात।% पाठकों को यह भी बताता चलूं कि शिव संस्कृत भाषा का शब्द है, जिसका अर्थ है, कल्याणकारी या शुभकारी। यजुर्वेद में शिव को शांतिदाता बताया गया है। %शि% का अर्थ है, पापों का नाश करने वाला, जबकि %व% का अर्थ देने वाला यानी दाता। शिव के नाम का जाप करने से साधक का कल्याण होता है और उसे मोक्ष की प्राप्ति होती है। भगवान शिव शांतिदाता हैं। मतलब यह है कि जो शांत प्रिय है और शांति में लीन रहे वही शिव है।बहरहाल, आज विज्ञान ने भी यह साबित किया है कि इस सृष्टि में सब कुछ शून्यता से आता है और वापस शून्य में ही चला जाता है। इस अस्तित्व का आधार और संपूर्ण ब्रम्हांड का मौलिक गुण ही एक विराट शून्यता है। उसमें मौजूद आकाशगंगाएं केवल छोटी-मोटी गतिविधियां हैं, जो किसी फुहार की तरह हैं। उसके अलावा सब एक खालीपन है, जिसे शिव के नाम से जाना जाता है। शिव ही वो गर्भ हैं जिसमें से सब कुछ जन्म लेता है, और वे ही वो गुमनामी हैं, जिनमें सब कुछ फिर से समा जाता है। सब कुछ शिव से आता है, और फिर से शिव में चला जाता है। संक्षेप में कहें तो %शिव शून्य है।%वास्तव में शिव' का शाब्दिक अर्थ है- 'जो नहीं है'।शिव शब्द के दो अर्थ- %योगी शिव और शून्यता।% एक तरह के पर्यायवाची हैं, पर फिर भी वे दो अलग-अलग पहलू हैं।वैसे तो महाशिवरात्रि को भारत के अधिकतर क्षेत्रों में महाशिवरात्रि के नाम से ही अधिक जाना जाता है लेकिन महाशिवरात्रि पर्व के अन्य नाम भी है। महाशिवरात्रि को देश के अलग अलग हिस्सों में क्रमश:शिव चौदस, शिव चतुर्दशी एवं शिवरात्रि के नाम से भी जाना जाता है। इस जीव जगत में शिव को देवों का देव महादेव के नाम से भी जाना जाता है और शिव के बारे में यह कहा जाता है कि सत्य ही शिव हैं और शिव ही सुंदर है।यही कारण है कि संस्कृत में कहा गया है-सत्यं शिवम् सुंदरम्। शिवरात्रि के त्योहार को वैसे तो दुनिया के अनेक देशों में मनाया जाता है लेकिन इसे विशेषतया हिंदू, भारतीय, भारतीय प्रवासी ही मनाते हैं। महाशिवरात्रि भगवान शिव का सबसे पवित्र दिन है। वास्तव में यह दिन अपनी आत्मा को पुनीत करने ,उसे शुद्ध करने का दिन है।अपने आप में महाशिवरात्रि को महा व्रत कहा जाये तो कोई अतिश्योक्ति नहीं होगी क्योंकि शिव शक्ति के प्रतीक है। इस व्रत को करने से सब पापों का स्वत: ही नाश हो जाता है। हिंसक प्रवृत्ति बदल जाती है और मनुष्य सद्गुणों की ओर अग्रसर होता है। महाशिवरात्रि के दिन बच्चे, बूढें, महिलाएं तक व्रत रखते हैं। शिवभक्त इस दिन उपवास रखते हैं और शिव मंदिरों में जाकर शिवलिंग पर जल, बेल-पत्र ,फूल पत्ते, फल, शहद, धतूरा ,दूध आदि चढ़ाते है तथा रात्रि जागरण करते हैं। यदि हम अनुष्ठानों की बात करें तो इस दिन रुद्राभिषेक, रुद्र महायज्ञ, रुद्र अष्टाध्यायी का पाठ, हवन, पूजन तथा बहुत प्रकार का अर्पण-अर्चना आदि शिवभक्तों द्वारा की जाती हैं। कहते हैं कि इस रावण द्वारा रचित शिव पाठ करने से शिव अत्यंत प्रसन्न होते हैं और भक्तों पर अपनी कृपा बरसाते है। एक मान्यता यह भी है कि शिवरात्रि के दिन शिवलिंग पर गन्ने का रस चढाने से धन धान्य की प्राप्ति होती है। धार्मिक मान्यता है कि इस दिन मिट्टी के बर्तन में पानी भरकर, ऊपर से बेलपत्र, आक धतूरे के पुष्प, चावल आदि डालकर 'शिवलिंग' पर चढ़ाये जाते है। अगर पास में शिवालय न हो, तो शुद्ध गीली मिट्टी से ही शिवलिंग बनाकर उसे पूजने का विधान है। वैसे तो शिवरात्रि हर महीने में आती है परंतु फाल्गुन कृष्ण चतुर्दशी को ही महाशिवरात्रि कहा गया है। ज्योतिषीय गणना के अनुसार सूर्य देव भी इस समय तक उत्तरायण में आ चुके होते हैं तथा ऋतु परिवर्तन का यह समय अत्यन्त शुभ एवं फलदायी होने के साथ ही मंगलदायक कहा गया है। महाशिवरात्रि पर रुद्राभिषेक का बहुत महत्त्व माना गया है और इस पर्व पर रुद्राभिषेक करने से सभी रोग और दोष समाप्त हो जाते हैं।



शिवरात्रि से आशय हैं- वह रात्रि जिसका शिवतत्त्व से घनिष्ठ संबंध है। भगवान शिव की अतिप्रिय रात्रि को ही शिव रात्रि कहा जाता है। शिव पुराण की ईशान संहिता में यह बताया गया है कि फाल्गुन कृष्ण चतुर्दशी की रात्रि में आदिदेव भगवान शिव करोड़ों सूर्यों के समान प्रभाव वाले लिंग रूप में प्रकट हुए- फाल्गुनकृष्णचतुर्दश्यामादिदेवो महानिशि। शिवलिंग तयोद्भूत: कोटिसूर्यसमप्रभ:॥ वास्तव में शिवरात्रि सत्य और शक्ति का दिन है। शिव वास्तव में अनादि, अनंत, साकार, निराकार सब हैं। ओह्म नम: शिवाय का मंत्र शिव को अत्यंत प्रिय हैं।शिव त्रिदेवों में एक देव हैं। इन्हें देवों के देव भी कहते हैं। इन्हें भोलेनाथ, शंकर, महेश, रुद्र, नीलकंठ, गंगाधार आदि नामों से भी जाना जाता है। तंत्र साधना में इन्हे भैरव के नाम से भी जाना जाता है। वेद में शिव का नाम रूद्र कहा गया है। यह व्यक्ति की चेतना के अन्तर्यामी हैं। इनकी अर्धांगिनी (शक्ति) का नाम पार्वती है। इनके पुत्र कार्तिकेय और गणेश हैं, तथा पुत्री अशोक सुंदरी हैं। शिव अधिक्तर चित्रों में योगी के रूप में देखे जाते हैं और उनकी पूजा शिवलिंग तथा मूर्ति दोनों रूपों में की जाती है। शिव के गले में नागदेवता विराजित हैं और हाथों में डमरू और त्रिशूल लिए हुए हैं। जटाओं में गंगा का वास है।कैलाश में भी उनका वास है। अमरनाथ में शिव साक्षात विराजमान हैं। कैलाश में शिव का वास शैव मत के आधार है। इस मत में शिव के साथ शक्ति सर्व रूप में पूजित है। भगवान शिव को संहार का देवता कहा जाता है। भगवान शिव सौम्य आकृति एवं रौद्ररूप दोनों के लिए विख्यात हैं। अन्य देवों से शिव को भिन्न माना गया है। सृष्टि की उत्पत्ति, स्थिति एवं संहार के अधिपति शिव हैं। त्रिदेवों में भगवान शिव संहार के देवता माने गए हैं। शिव अनादि तथा सृष्टि प्रक्रिया के आदिस्रोत हैं और यह काल महाकाल ही ज्योतिषशास्त्र के आधार हैं। शिव का अर्थ यद्यपि कल्याणकारी माना गया है, लेकिन वे हमेशा लय एवं प्रलय दोनों को अपने अधीन किए हुए हैं। राम, रावण, शनि, कश्यप ऋषि आदि इनके भक्त हुए है।

शिव सभी को समान दृष्टि से देखते है इसलिये उन्हें महादेव कहा जाता है। शिव के कुछ प्रचलित नाम, महाकाल, आदिदेव, किरात, चन्द्रशेखर, जटाधारी, नागनाथ, मृत्युंजय, त्रयम्बक, महेश, विश्वेश, महारुद्र, विषधर, नीलकण्ठ, महाशिव, उमापति, काल भैरव, भूतनाथ आदि। आओ हम सब इस शिवरात्रि को भगवान शिव की पूजा अर्चना करके अपने जीवन को धन्य बनायें। सृष्टि के आदि स्रोत भगवान शिव हमेशा ही कृपा बरसाने वाले,मंगलकारी, विघ्न हर्ता हैं। अंत में यही कहूंगा कि शिव की सत्ता सर्वव्यापी है। प्रत्येक व्यक्ति में आत्म-रूप में शिव का निवास है। कहा भी गया है कि-'अहं शिव: शिवश्चार्य, त्वं चापि शिव एव हि।सर्व शिवमयं ब्रह्म, शिवात्परं न किञ्चन।।% मतलब यह है कि मैं शिव, तू शिव सब कुछ शिव मय है। शिव से परे कुछ भी नहीं है। शिव के बारे में कहा गया है- 'शिवोदाता, शिवोभोक्ता शिवं सर्वमिदं जगत। तात्पर्य यह है कि शिव ही दाता हैं, शिव ही भोक्ता हैं। जो दिखाई पड़ रहा है, यह सब शिव ही है। शिव का अर्थ है-जिसे सब चाहते हैं। सब चाहते हैं अखण्ड आनंद को। शिव का अर्थ है आनंद। शिव का अर्थ है-परम मंगल, परम कल्याण। शिव का विस्तार सृष्टि है, शिव का संकुचन प्रलय है। अत: शिव के निर्गुण एवं सगुण दोनों ही स्वरूप स्वीकार्य हैं। सच तो यह है कि सृष्टि का अनादि तत्व शिव है। यही कारण है- सृष्टि, स्थिति एवं प्रलय का। शिव का स्वरूप ज्योतिर्लिंग के रूप में है। इस ज्योतिर्लिंग में ही सब कुछ समाहित है।यह ब्रह्माण्ड शिव का ही साकार स्वरूप है।उसकी निज शक्ति अर्थात् माया का ही पसारा है। शिव एवं शिवा अर्थात् ब्रह्म एवम् उसकी निज शक्ति (प्रकृति) दोनों तदाकार हैं। इसीलिए शिव का एक नाम अर्द्धनारीश्वर भी है।शिव का स्वरूप निराकार एवं साकार दोनों हैं।तो आइए ! हम सब शिव की पूजा-अर्चना से जीवन का कल्याण करें।

कांग्रेस संगठन में बदलाव

देश की सबसे पुरानी पार्टी में ताजा बदलाव हवा के ताजा झोंके की तरह है। कांग्रेस ने अपने संगठनात्मक बदलाव शुरू कर दिए हैं। 3 दिन पहले पार्टी ने 2 राज्यों के महासचिव और 9 के लिए प्रभारियों नियुक्त की है। खास बात है कि इस फैसले पर राहुल गांधी की छाप खास नजर आ रही है। बानगी के तौर पर युवाओं को मौका देने के साथ ही ओबीसी और अल्पसंख्यक समाज के नेताओं को भी तरजीह दी गई है। दरअसल, कांग्रेस फिलवक्त अपने सबसे चुनौतीपूर्ण और मुश्किल दौर में है। जब से पार्टी ने केंद्र की सत्ता गंवाई है उसके बाद से ही उसे खुद को साबित करने के लिए जूझना पड़ रहा है। कई अजीज और पार्टी की वर्षो से खिदमत करने वाले निष्ठुरता के साथ 'हाथ' को झटकते हुए धुर विरोधी सोच वाली पार्टी के खेवनहार बन गए। गौर करने वाली यह है कि किसी भी पार्टी के लिए सत्ता गंवाना उतना कष्टप्रद नहीं रहता जितना वफादार कार्यकर्ताओं का साथ छोड़ जाना। बहरहाल, कांग्रेस ने अनुभवी और परखे हुए नेताओं को जिम्मेदारी देने के साथ-साथ युवा चेहरों को खास तवज्जो दी है। साथ ही राहुल गांधी ने सामाजिक न्याय के एजेंडे को धार देने के लिए कांग्रेस के संगठन में भी सामाजिक न्याय की कवायद शुरू कर दी है। राहुल 2024 में संपन्न लोक सभा चुनाव के समय से ही सामाजिक न्याय की वकालत और इसे धार देने की कोशिश में जी-जान से जुड़े दिखते हैं। खासकर जाति जनगणना की मांग और पिछड़ों व दलितों की हिस्सेदारी को लेकर वो काफी मुखर रहे हैं। संगठन में बदलाव भी उनकी इसी सोच को परिलक्षित करता दिखता है। पार्टी संगठन में जिन 11 लोगों की नियुक्त हुई है, उसमें चार ओबीसी, दो दलित, एक आदिवासी और एक अल्पसंख्यक समाज से हैं, तीन सवर्ण वर्ग से हैं, जिनमें रजनी पाटिल, मीनाक्षी नटराजन और कृष्ण अल्लावरु हैं। साफ है कि राहुल अपनी सामाजिक न्याय की लड़ाई को विस्तार देने की जुगत में संजीदगी से लगे हैं। यह सब इस मायने में सही माना जाएगा कि नेता जो कहता है, उसे करता भी है। अभी तक कांग्रेस की राजनीति सवर्ण, दलित और अल्पसंख्यक समाज पर केंद्रित थी, जिसे भाजपा ने बेहद सफाई से अपने पाले में कर दिया। संगठन में बदलाव के बहाने अगर पार्टी के आत्मविश्वास में इजाफा होगा तो यह आने वाले दिनों में निस्संदेह सुकूनपरक होगा।

मानव सभ्यता के इतिहास में सबसे विराट जनसमागम बना प्रयागराज महाकुंभ

मनोज कुमार अग्रवाल

यह सिर्फ इस सदी का नही मानव सभ्यता के इतिहास में पहली बार इतना बड़ा तादाद में जनसमागम का अद्भुत विराट भव्य आलौकिक आयोजन था। यदि कुछ आवागमन की असुविधा और भगदड़ में कुछ निर्दोष लोगों की मौत के दर्द को कुछ पल के लिए अलग कर विचारा जाए तो प्रयागराज महाकुंभ दुनिया का सबसे बड़ा विराट आयोजन रहा। तमाम सुविधा असुविधा के बीच 45 दिनों में 66 करोड़ से अधिक लोगों ने प्रयागराज में आस्था की डुबकी लगाई। देश और विदेश में सनातन धर्म में विश्वास रखने वाले लोगों के साथ-साथ अन्य धर्मों के लोगों ने भी त्रिवेणी में स्नान किया। 144 वर्ष बाद आया यह महाकुंभ विश्व के सबसे बड़े धार्मिक एवं आध्यात्मिक आयोजन के रूप में इतिहास के स्वर्ण पन्नों पर हमेशा के लिए अपना स्थान बनाने में सफल रहा। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अपनी भावनाओं को सांझा करते हुए लिखा है जब एक राष्ट्र की चेतना जागृत होती है, जब वो सैकड़ों साल की गुलामी की मानसिकता के सारे बंधनों को तोड़कर नव चैतन्य के साथ हवा में सांस लेने लगता है, तो ऐसा ही दृश्य उपस्थित होता है जैसा हमने 13 जनवरी के बाद से प्रयागराज में एकता के महाकुंभ में देखा। पीएम मोदी ने लिखा कि प्रयागराज में महाकुंभ के दौरान सभी देवी-देवता जुटे, संत-महात्मा जुटे, बाल-वृद्ध जुटे, महिलाएं-युवा जुटे और हमने देश की जागृत चेतना का साक्षात्कार किया। ये महाकुंभ एकता का महाकुंभ था, जहां 140 करोड़ देशवासियों की आस्था एक साथ एक समय में इस एक पर्व से आकर जुड़ गई थी। तीर्थराज प्रयाग के इसी क्षेत्र में एकता, समरसता और प्रेम का पवित्र क्षेत्र श्रृंगवेरपुर भी है जहां प्रभु श्रीराम और निषादराज का मिलन हुआ था। उनके मिलन का वो प्रसंग भी हमारे इतिहास में भक्ति और सद्भाव के संगम की तरह ही है। प्रयागराज का ये तीर्थ आज भी हमें एकता और समरसता की वो प्रेरणा देता है। पीएम मोदी ने महाकुंभ के भव्य आयोजन को आधुनिक युग के मैनेजमेंट प्रोफेशनल्स के लिए, प्लानिंग और पॉलिसी एक्सपर्ट्स के लिए एक नए अध्ययन

का विषय बताया। उन्होंने लिखा, पूरी दुनिया हैरान है कि कैसे एक नदी तट पर, त्रिवेणी संगम पर इतनी बड़ी संख्या में करोड़ों की संख्या में लोग जुटे। इन करोड़ों लोगों को ना औपचारिक निमंत्रण था, ना ही किस समय पहुंचना है, उसकी कोई पूर्व सूचना थी। बस, लोग महाकुंभ चल पड़े.. और पवित्र संगम में डुबकी लगाकर धन्य हो गए। आज पूरे विश्व में इस तरह के विराट आयोजन की कोई दूसरी तुलना नहीं है, ऐसा कोई दूसरा उदाहरण भी नहीं है। महाकुंभसंपूर्ण मानवता का महामिलन है। यह भारतीय सनातन की अद्भुत विविधता, उसकी सांस्कृतिक समृद्धि और आध्यात्मिक गांभीर्य का जीवंत उदाहरण है। महाकुंभ हिंदू आस्था, हिंदू अस्मिता और हिंदू आत्मगौरव का संकेत है। यह हिंदू समाज की संरचना से उपजे जातीय विभाजन को लांघने की शुरुआत है। यह विविधता में एकता के कथ्य को रेखांकित करता है। यह हिंदू समाज में बढ़ते विखंडन पर विराम की बानगी है। महाकुंभ के सफल आयोजन में देश-विदेश से पधारे असंख्य ब्रह्मालुओं, अखाड़ों, महामंडलेश्वरों, संत-महात्माओं और आमजन ने जिस अनुशासन का परिचय दिया, वह दुर्लभ है। भले ही लोगों को महाकुंभ पहुंचने में अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ा, लेकिन महाकुंभपरिसर में पहुंच कर लोगों को एक अलौकिक अनुभूति हुई। इस सफल आयोजन के कुछ संकेत हैं। एक, भारत में देशाटन और वैश्विक पर्यटन की अपार संभावनाएं हैं जिस को भारत के मौजूदा सत्ताधारियों ने समझा है। सम्पूर्ण पृथ्वी पर भारत ही ऐसा देश है जहां इस तरह के अद्भुत आयोजन संभव है। केवल भारत नहीं, सपूर्ण विश्व समुदाय के लिए यह न भूतो वाली स्थिति है, न भविष्यति। इसलिए नहीं कह सकते कि एक बार जब देश और नेतृत्व अपनी प्रकृति को पहचान कर आयोजन करता है तो वह एक मानक बन जाता है और आगे ऐसे आयोजनों को और श्रेष्ठ करने की प्रवृत्ति स्थापित होती है। यह मानना होगा कि 144 वर्ष बाद पौष पूर्णिमा पर बुधआदित्य योग जिसे, महायोग युक्त कह रहे हैं, उस महाकुंभ का श्री गणेश उसकी आध्यात्मिक दिव्यता के अनुरूप करने की संपूर्ण कोशिश केंद्र की नरेंद्र मोदी सरकार और प्रदेश की योगी आदित्यनाथ सरकार की। भारत और चीन को छोड़कर त्रिवेणी में आस्था की डुबकी लगाने वालों की संख्या अमेरिका, रूस और यूरोपीय देशों समेत सभी की आबादी से अधिक है। महाकुंभ को लेकर न्यूयॉर्क में भारत के वाणिज्य झावास ने गत सोमवार को एक विशेष चर्चा का आयोजन किया था, जिसका शीर्षक था इनसाइट्स फ्राम द वर्ल्डस लार्जेस्ट स्प्रिचुअल गैदरिंग-महाकुंभ। आयोजन में हार्वर्ड बिजनेस स्कूल में जार्ज पाउलो लेमैन के प्राध्यापक तरुण खन्ना, हार्वर्ड डिवाइनिटी स्कूल में तुलनात्मक धर्म एवं भारतीय अध्ययन की प्रोफेसर डायना ईक और हार्वर्ड बिजनेस स्कूल में बिजनेस एडमिनिस्ट्रेशन की सहायक प्रोफेसर टियोना जुजुल शामिल थीं। प्रोफेसरों ने 2013 में कुंभ मेले में बिताए समय के दौरान किए गए शोध से अपने अनुभव साझा किए और इस वर्ष की तीर्थयात्रा के दौरान आध्यात्मिकता और इंजीनियरिंग से लेकर प्रशासन एवं परंपरा, प्रौद्योगिकी व अर्थशास्त्र के मेल तक विभिन्न पहलुओं पर प्रकाश डाला। खन्ना ने कहा कि मैं व्यक्तिगत रूप से एक शोधार्थी के रूप में परंपरा एवं प्रौद्योगिकी के इस मेल से मोहित हूं कि समाज कैसे विकसित हो रहा है। हम कुछ मूल्यों को अपने पास रखते हैं, यह एक परंपरा है जो हमारे साथ बनी रहती है लेकिन साथ में इसमें प्रौद्योगिकी की परतें जुड़ती जाती हैं। खन्ना ने कहा कि कुंभमेला एक मनमोहक जगह है, जहां प्रौद्योगिकी और धर्म का संगम दिखता है। उन्होंने यह भी बताया कि 2025 कुंभ को स्वच्छ कुंभ कहा जाता है, जहां इतनी भीड़ के बावजूद अविश्वसनीय रूप से सफाई पर ध्यान दिया गया। खन्ना ने इस साल महाकुंभ में खोया पाया सेवाओं के डिजिटलीकरण की भी सराहना की और इसे बेहद दिलचस्प बताया क्योंकि यह परंपरा और प्रौद्योगिकी के मेल के विचार का अच्छा उदाहरण है। ईक ने अपनी प्रस्तुति में कहा कि कुंभ मेला एक महान तीर्थयात्रा है। उन्होंने कहा कि यह हमें कहीं ज्यादा चकित करता है। यह सिर्फ आश्चर्यजनक तथ्य है कि यह शहर इतने कम समय में बनाया गया है और इंजीनियरिंग टीम, बिजली सबस्टेशनों, एक शहरी वातावरण, स्वास्थ्य सेवाओं और छोटे व्यवसायों के निर्माण सहित ऐसी तमाम चीजों की पूरी श्रृंखला है जो पूरी तरह से इससे जुड़ी हुई हैं। महाकुंभ अपनी स्वच्छता को लेकर भी चर्चा में रहा जिसमें स्वच्छता कर्मियों की अहम भूमिका रही। महाकुंभ मेले में स्वच्छता प्रभारी डा. आनंद सिंह अनुसार पूरे मेले में 15,000 स्वच्छताकर्मी चौबीसों घंटे ड्यूटी पर तैनात रहे। कई पालियों में उन्होंने साफ-सफाई की जिम्मेदारी बखूबी निभाई और मेले में शौचालयों और घाटों को पूरी तरह से साफ रखा। सभी ने उनके कार्यों की सराहना की। महाकुंभ मेले में मौनी अमावस्या को हुई भगदड़ की घटना से इसकी छवि थोड़ी धूमिल हुई, लेकिन श्रद्धालुओं की आस्था पर इस घटना का कोई खास असर नहीं पड़ा और लोगों का आगमन अनवरत जारी रहा। भगदड़ में 30 लोगों की मृत्यु हो गई थी। महाकुंभमेले में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से लेकर कई राज्यों के मुख्यमंत्रियों, फिल्मी सितारों और खेल जगत, उद्योग जगत की हस्तियों तक ने संगम में डुबकी लगाई और प्रदेश सरकार द्वारा की गई व्यवस्थाओं की सराहना की। इस महाकुंभ में नदियों के संगम के साथ ही प्राचीनता और आधुनिकता का भी संगम देखने को मिला जिसमें एआई से युक्त कैमरों, एंटी ड्रोन जैसी कई अत्याधुनिक प्रणालियों का उपयोग किया गया और मेला पुलिस को इन प्रणालियों का प्रशिक्षण दिया गया। इस मेले के लिए एक नया जिला-महाकुंभनगर अधिसूचित किया गया और मेला संचालन के लिए जिला मैजिस्ट्रेट और वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक समेत पुलिस और प्रशासन की नियुक्ति की गई। यह प्रदेश का 76वां अस्थायी जिला बना। महाकुंभमेले में सभी 13 अखाड़ों ने 3 प्रमुख पर्वों मकर संक्रांति, मौनी अमावस्या और बसंत पंचमी पर अमृत स्नान किया। श्रद्धालुओं की सुरक्षा के लिए 37,000 पुलिसकर्मी, 14,000 होमगार्ड के जवान तैनात रहे। इसके अलावा, 3 जल पुलिस थाने, 18 जल पुलिस कंट्रोल रूम और 50 वॉच टॉवर स्थापित किए गए थे। राष्ट्रपति द्रोपदी मुर्मू ने त्रिवेणी में आस्था की डुबकी लगाने के बाद अपने भाव प्रकट करते हुए सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर लिखा था महाकुंभ श्रद्धा और विश्वास का विशाल समागम तथा भारत की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत का अद्भुत और जीवंत प्रतीक है। सनातन का गर्व महाकुंभ पर्व सनातन धर्म में आस्था रखने वाली की एकता का भी प्रतीक है। सनातन धर्म के विरोधियों द्वारा सनातन को लेकर विशेषतया जाति-पाति को लेकर जो भी आरोप लगाये जाते हैं, वह सभी सनातन प्रेमियों ने प्रयागराज के संगम पर खारिज कर दिए हैं। सभी श्रद्धालुओं ने एक संगम पर स्नान किया। सनातन संस्कृति व धर्म में आस्था रखने वालों ने जो एकता दिखाई है वह अतीत को वर्तमान के साथ जोड़ते हुए एक उज्ज्वल भविष्य का भी प्रतीक है। प्रयागराज , काशी विश्वनाथ-अयोध्या के साथ-साथ चित्रकूट में सनातन प्रेमी जितनी बड़ी संख्या में उमड़े उसको देखकर कहा जा सकता है कि सनातन समाज आध्यात्मिक के साथ-साथ राजनीतिक अंगड़ाई भी ले रहा है। देश की पहचान सनातन के साथ है, यह बात भी 2025 के महाकुंभ ने पुन: स्थापित कर दी है।

हमारे संविधान का सार

ऋग्वेद का एक वाक्य है 'एकं सत् विप्रा बहुधा वदन्ति' यानी सत्य एक है, लेकिन बुद्धिमान लोग उसे अलग-अलग नामों से बुलाते हैं। यह वाक्य ऋग्वेद में आया है। इसका मतलब यह भी है कि एक ही चेतना सभी में है। जाहिर है हमारी सत्य सनातन संस्कृति बहुत समावेशी है और मानती है कि ईश्वर की आराधना अलग-अलग पद्धतियों या मजहबों के माध्यम से की जा सकती है लेकिन सबकी मंजिल यानी ईश्वर एक है। पिछले कुछ दिनों से संविधान की बहुत दुहाई दी जा रही है। हमारे संविधान का भी सार यही है जो ऋग्वेद ने बताया है यानी सत्य एक है जिसे किसी भी मार्ग से खोजा जा सकता है, यानी पंथ निरपेक्षता ! जाहिर है हमें एक नागरिक के रूप में ऐसा कोई कार्य नहीं करना चाहिए जिससे हमारी समावेशी संस्कृति को धक्का पहुंचे। यही बात राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सरसंघचालक डॉक्टर मोहन भागवत ने कहने की कोशिश की लेकिन उनकी बात का गलत मतलब निकाला गया और इस पर सियासत शुरू हो गई। दुर्भाग्यपूर्ण यह है कि भाजपा और संघ परिवार के ही बहुत से लोग डॉ मोहन भागवत की इस बात से सहमत नहीं है ? उप्र के संभल या राजस्थान के अजमेर में जो हिंदूवादी दावे किए जा रहे हैं, उनसे स्पष्ट है कि यह तबका न तो शीर्ष अदालत की परवाह कर रहा है और न ही सरसंघचालक की नसीहत सुनने, मानने को तैयार है। बल्कि साधु-संतों का एक वर्ग सरसंघचालक के कथन का विरोध करने लगा है। यह अत्यंत आश्चर्यजनक है कि संभल (उप्र) में 1978 के सांप्रदायिक दंगों की आड़ लेकर खुदाई की जा रही है। उन दंगों में 184 लोगों को जिंदा जला दिया गया था। अधिकांश लोग हिंदू थे। सवाल यह है कि इतने पुराने दंगों का संदर्भ अब क्यों उठाया जा रहा है? क्या प्रासंगिकता है? एक पुराना नक्शा जांच के दौरान सामने आया है, जिसके मुताबिक 68 हिंदू तीर्थों और 19 कूपों (कुओं) की खोज की जानी है। अब यह नक्शा संभल जिलाधिकारी के पास है, जिस नक्शे को 'शंभल महात्म्य' कहा जाता है। क्या इन तीर्थों के लिए भी खुदाई और जांच कराई जाएगी ? बीते दिनों एक कूप से हिंदू देवी-देवताओं की मूर्तियां मिली थीं। कुछ खंडित प्रतिमाएं भी मिली थीं। अब संभल में एक प्राचीन बावड़ी सामने आई है। इस समय यह 210 वर्ग मीटर में बनी है। बावड़ी को राजा सहसपुर के राजघराने के कुंवर जगदीश सिंह के नाना ने बनवाया था। इसमें कोई सुरंग नहीं है, बल्कि बावड़ी गोलाई में बनी है। बावड़ी में तीन मंजिलें पाई गई हैं। बहरहाल, यह सवाल तो सबके मन में उठना ही चाहिए कि हिंदुओं पर हुए सदियों पुराने अत्याचारों को अब सामने लाकर क्या हासिल होगा ?

ओडेला 2 का टीजर हुआ लॉन्च, महादेव की भक्ति में साध्वी बनीं तमन्ना भाटिया

तमन्ना भाटिया अब एक बार फिर बड़े पर्दे पर अपने फैंस का दिल जीतने के लिए तैयार हैं. अपनी फिल्म ओडेला 2 का पोस्टर जारी करने के बाद शनिवार, 22 फरवरी को महाकुंभ में इसका टीजर लॉन्च किया गया. तमन्ना के साथ ओडेला 2 के डायरेक्टर अशोक तेजा, प्रोड्यूसर मधु, संगीतकार अजनीश लोकनाथ औरसंपत नंदी भी थे.

ओडेला 2 टीजर की शुरुआत गंगा नदी के किनारे एक शिवलिंग से होती है. इसके तमन्ना भाटिया की झलक दिखाई गई है, जो एक साध्वी के रूप में नजर आती हैं. वह एक गंभीर भूमिका में हैं. तमन्ना का लुक और किरदार काफी अलग और आत्मविश्वास से भरपूर दिख रहा है.

यह फिल्म एक रोमांचक सिनेमाई अनुभव का वादा करती है, जो तमन्ना के किरदार की अच्छाई और बुराई के बीच शाश्वत युद्ध पर केंद्रित है. टीजर से यह अंदाजा लगाया जा सकता है कि फिल्म की कहानी अलौकिक शक्तियों और भक्ति दोनों पर आधारित है. ओडेला 2 का निर्देशन अशोक तेजा ने किया है और इसका निर्माण संपत नंदी टीमवर्क्स ने किया है.

ओडेला 2 का निर्देशन अशोक तेजा ने किया है और इसका निर्माण संपत नंदी ने किया है. संपत नंदी का कहना है कि तमन्ना ने इस फिल्म के लिए काफी मेहनत की है. संपत नंदी ने एक इंटरव्यू में ओडेला 2 के बारे में बताया कि ओडेला 2 का पहले पार्ट से भी ज्यादा दमदार होगी.

उन्होंने कहा, तमन्ना इस फिल्म में साधु की भूमिका निभा रही हैं, जो शिव शक्ति की भूमिका है, जो उनके लिए पहली बार है. साथ ही, फिल्म की शैली ऐसी थी, जिसका हिस्सा वह पहले कभी नहीं बनी थीं, इसलिए वह इस फिल्म को लेकर काफी एक्साइटेड थीं. हालांकि उनके पास तैयारी के लिए कम समय था, लेकिन उन्होंने कई साधुओं को देखा और उनकी शारीरिक भाषा को समझा. बदलाव लाने की उनकी क्षमता सिर्फ उनकी प्रतिभा की वजह से हुई है.

उन्होंने कहा, जिस तरह से उन्होंने खुद को इस फिल्म के लिए तैयार किया है और अपने लेवल को बढ़ाया है, वह अद्भुत है. उनका जुनून आज भी वैसा ही है और यह बहुत प्रेरणादायक है.

तमन्ना ने 2024 में स्त्री 2 के चार्ट-टॉपिंग गाने आज की रात में अपनी स्पेशल अपीयरेंस के साथ म्यूजिक चार्ट पर अपना दबदबा बनाया, जो साल का सबसे बड़ा हिट बन गया. उनका शानदार प्रदर्शन शहर में छाया रहा.

आर माधवन, नयनतारा और सिद्धार्थ की क्रिकेट पर आधारित फिल्म टेस्ट का टीजर रिलीज

माधवन, नयनतारा और सिद्धार्थ की मुख्य भूमिकाओं वाली आगामी तमिल फिल्म टेस्ट का टीजर निर्माताओं ने सोशल मीडिया पर जारी कर दिया है। नेटफ्लिक्स की आगामी कंटेंट स्लेट का हिस्सा बनने वाली यह फिल्म क्रिकेट के लेंस के माध्यम से जीवन, प्रेम, सपनों और व्यक्तिगत लड़ाइयों के विषयों की पड़ताल करती है। टीजर की शुरुआत सिद्धार्थ को एक क्रिकेटर के रूप में दिखाए जाने से होती है, क्योंकि उनका वॉयसओवर जीवन के नियमों की व्याख्या करता है, और पात्रों का परिचय देता है क्योंकि वे भावनात्मक उथल-पुथल से गुजरते हैं। टेस्ट के पीछे की टीम ने साझा किया कि फिल्म एक ऐसी कहानी है जो दर्शाती है कि जीवन का नाटक और हम जिन लड़ाइयों का सामना करते हैं, वे खेल की तीव्रता को कैसे दर्शाती हैं। फिल्म में माधवन, नयनतारा, सिद्धार्थ, मीरा जैस्मीन और अन्य कलाकारों की टोली है, जो प्रत्येक किरदार को गहराई और भावना के साथ पेश करते हैं। टेस्ट एक शक्तिशाली कहानी देने का वादा करता है जो दर्शकों के साथ प्रतिध्वनित होगी, जो प्रेम, सपनों, आकांक्षाओं, विकल्पों और क्रिकेट के विषयों की खोज करेगी।

टेस्ट के निर्माता नेटफ्लिक्स के साथ मिलकर इस दमदार नई फिल्म को दुनिया भर के दर्शकों तक पहुंचाने के लिए रोमांचित हैं। फिल्म को एस शशिकांत ने लिखा और निर्देशित किया है, जो उनके निर्देशन में बनी पहली फिल्म है और चक्रवर्ती रामचंद्र के साथ मिलकर इसे प्रोड्यूस कर रहे हैं। हालांकि फिल्म की रिलीज की तारीख अभी घोषित नहीं की गई है, लेकिन टीजर ने प्रशंसकों के बीच उत्साह पैदा कर दिया है, जो नेटफ्लिक्स पर फिल्म देखने का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। टेस्ट एक क्रिकेट फिल्म है जो एक गहन ड्रामा के रूप में भी है, जो अपने किरदारों की व्यक्तिगत लड़ाइयों और भावनात्मक उथल-पुथल को दर्शाती है। अपने प्रतिभाशाली कलाकारों और दमदार कहानी के साथ, फिल्म एक ऐसा सिनेमाई अनुभव देने का वादा करती है जो दर्शकों को पसंद आएगा। जैसे-जैसे रिलीज की तारीख नजदीक आ रही है, प्रशंसक टेस्ट की दुनिया में और अपडेट और झलकियां देखने की उम्मीद कर सकते हैं।

स्टाइलिश साड़ी पहन प्रज्ञा जैसवाल ने दिखाई दिलकश अदाएं

बॉलीवुड एक्ट्रेस प्रज्ञा जैसवाल आए दिन अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती रहती हैं। उनका बोल्ड और किलर लुक इंटरनेट पर आते ही तेजी से वायरल होने लगता है। अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें फैंस के बीच शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनका ब्यूटिफुल और ग्लैमरस अवतार देखकर लोग उनकी तस्वीरों पर से नजरें नहीं हटा पा रहे हैं।

एक्ट्रेस प्रज्ञा जैसवाल हमेशा अपनी बोल्डनेस और हॉटनेस से सोशल मीडिया का पारा हाई करती रहती हैं। उनका कातिलाना अवतार इंटरनेट पर आते ही तेजी से वायरल होने लगता है।

अब हाल ही में एक्ट्रेस प्रज्ञा जैसवाल ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें फैंस के बीच साझा की हैं। इन तस्वीरों में उनकी हॉटनेस देखकर फैंस एक बार फिर से बेकाबू हो गए हैं।

फोटोज में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस प्रज्ञा जैसवाल ने पिंक कलर की नेट लुक में साड़ी पहनी हुई है, जिसमें वो कैमरे के सामने एक से बढ़कर एक स्टनिंग अंदाज में पोज देती हुई नजर आ रही हैं।

ओपन हेयर, कानों में इयररिंग्स और लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस प्रज्ञा जैसवाल ने अपने आउटलुक को कंप्लीट किया है।

बता दें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी फोटोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती हैं तो फैंस उनकी तस्वीरों पर लाइक्स और कॉमेंट्स करते हुए अपनी-अपनी प्रतिक्रियाएं देते हैं। हालांकि इन फोटोज में भी कुछ ऐसा ही देखने को मिल रहा है।

एक यूजर ने एक्ट्रेस की फोटोज पर कॉमेंट करते हुए लिखा है- टू मच हॉट। दूसरे ने लिखा है- बेहद स्टनिंग। तीसरे ने लिखा है- ब्यूटिफुल। अन्य यूजर ने लिखा है- बेहद शानदार। वहीं, कुछ यूजर्स हार्ट बनाकर रिएक्शंस दे रहे हैं।

नितेश तिवारी की रामायण में रावण बनेंगे यश, शूटिंग शुरू

कन्नड़ सुपरस्टार यश ने रणबीर कपूर और साई पल्लवी स्टारर रामायण की शूटिंग शुरू कर दी है। नितेश तिवारी के निर्देशन में बन रही फिल्म में यश रावण की भूमिका में नजर आएंगे।

रामायण में भगवान राम की भूमिका रणबीर कपूर निभा रहे हैं, जबकि साई पल्लवी माता सीता का किरदार निभाती नजर आएंगी। रणबीर और साई पल्लवी पहले ही मुंबई में अपने हिस्से की शूटिंग कर चुके हैं। अब यश ने भी अपने हिस्से की शूटिंग शुरू कर दी है। सूत्रों के मुताबिक, यश 21 फरवरी को शूटिंग के सेट पर पहुंचे और उन्होंने दो दिन के कॉस्ट्यूम ट्रायल के बाद शूटिंग शुरू की। फिलहाल, उनकी शूटिंग का फोकस युद्ध के दृश्यों पर है, जिसे मुंबई के अक्सा बीच पर फिल्माया जाएगा। इसके बाद फिल्म की आगे की शूटिंग दहिसर के एक स्टूडियो में होगी।

इस फिल्म में युद्ध के दृश्यों को बड़े पैमाने पर फिल्माया जा रहा है। एक्शन कोरियोग्राफी जबरदस्त है। इन दृश्यों में ग्रीन स्क्रीन तकनीक और वीएफएक्स का भी बड़े स्तर पर इस्तेमाल किया गया है। हालांकि, इस चरण में रणबीर कपूर शामिल नहीं होंगे, क्योंकि इसमें राम-रावण के आमने-सामने की लड़ाई का दृश्य नहीं है।

यश इस फिल्म में खास परिधानों में नजर आएंगे, जिन्हें हरप्रीत और रिम्पल ने डिजाइन किया है। खास बात यह है कि उनके कपड़े असली सोने की जरी से बनाए गए हैं। पौराणिक कथाओं के अनुसार रावण का राज्य लंका सोने का नगर माना जाता था इसलिए फिल्म में उनके परिधानों को भी उसी हिसाब से तैयार किया गया है।

डेंड्रफ की वजह से सिर में होती है खुजली? तो रोजाना करें इस चीज से बालों की मालिश

बालों में होने वाला डैंड्रफ अब एक आम समस्या बन गया है, जो कई कारणों से हो सकता है. कई बार डैंडफ शर्मिंदगी का कारण बन जाता है. खोपड़ी का सूखापन डैंड्रफ का सबसे आम कारण होता है. बता दें कि जब खोपड़ी शुष्क होती है, तो त्वचा की कोशिकाएं तेजी से मरने लगती है और गुच्छे बनाकर गिरने लगती है. जिसे हम डैंड्रफ का नाम दे देते हैं. यही नहीं कई बार तनाव, हार्मोनल बदलाव, कमजोरी, दवाइयों का सेवन करना आदि की वजह से डैंड्रफ हो सकते हैं.

डैंड्रफ से पाएं छुटकारा

डैंड्रफ से छुटकारा पाने के लिए आप कई तरह के घरेलू उपाय आजमा सकते हैं. कई बार अधिक डैंड्रफ होने की वजह से सिर में खुजली चलने लगती है, खोपड़ी पर लालिमा और तैलीयपन आने लगता है. अगर आप भी डैंड्रफ से परेशान है, तो अब परेशान होने की जरूरत नहीं है. क्योंकि आज हम आपको ऐसी चीज के बारे में बताएंगे, जिसका इस्तेमाल कर आप बालों से डैंड्रफ को दूर कर सकते हैं और अपने बालों को खूबसूरत बना सकते हैं. हम बात कर रहे हैं नारियल तेल और नींबू की.

नारियल तेल और नींबू के रस का इस्तेमाल

नींबू का तेल एंटी फंगल गुणों से भरपूर होता है. यह फंगस के विकास को रोकने में मदद करता है, आप इसका इस्तेमाल कर डैंड्रफ से छुटकारा पा सकते हैं. इसके लिए आपको एक बड़ा चम्मच नारियल तेल में 5 से 10 बूंद नींबू के रस की मिलाना होगी. इस मिश्रण को आप रात में सोने से पहले अपने बालों पर लगा ले और हल्के हाथों से सिर की मालिश करें. सुबह उठकर आप शैंपू से अपने बाल धो सकते हैं. ऐसा करने से डैंड्रफ से राहत मिलेगी और सर में खुजली चलना बंद होगी.

मालिश करने से पहले करें ये काम

आप नारियल तेल, बादाम तेल का भी इस्तेमाल कर हल्के हाथों से अपने बालों की मालिश कर सकते हैं. इसके अलावा आप मालिश करने से पहले अपने बालों को सुलझा ले और बालों को हल्का गीला कर ले, ध्यान रहे तेल का उपयोग सीमित मात्रा में करें, स्वस्थ और पौष्टिक आहार का सेवन करें, दिन भर में काम से कम 7 से 8 गिलास पानी जरूर पिए, धूप में जाने से बच्चे और तनाव कम करें. इससे भी डेंड्रफ की समस्या से छुटकारा मिलता है. इन सब उपायों को करने के बाद भी आपको डैंड्रफ से राहत नहीं मिलती है, तो डॉक्टर की सलाह जरूर लें.

गर्मी में अगर आप भी रोजाना खा रहे हैं दही तो जान लें यह जरूरी बातें, वरना शरीर पर पड़ता है बुरा असर

दही को पोषण से भरपूर माना जाता है. इसमें कई सारे विटामिन और मिनरल्स भरपूर मात्रा में होते हैं. खासकर गर्मियों में लोग दही का रोजाना और ज्यादा इस्तेमाल करते हैं. कुछ लोगों को पराठे के साथ सुबह-सुबह दही खाना पसंद होता है. क्योंकि यह कई सारे पोषक तत्वों से भरपूर होता है. लेकिन क्या गर्मी में रोजाना दही ठीक है?

दही खाना सही होता लेकिन लिमिट में- दही पेट के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद होता है. हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक दही खाना अच्छी बात है लेकिन इसे एक लिमिट मात्रा में खाना चाहिए. क्योंकि ज्यादा खाने से इसके कई सारे साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं. रात में इसे खाने से डॉक्टर इसे मना करते हैं क्योंकि इसे खाने से कफ बनने लगता है.

मसल्स, स्किन, बाल, नाखून बनने के लिए प्रोटीन की होती है जरूरत

सेल्स को बढने़ के लिए अमिनो एसिड की जरूरत पड़ती है. इसमें भरपूर मात्रा में मसल्स, स्किन, बाल, नाखून जैसी चीजें प्रोटीन से बनी होती है.

रिपोर्ट के मुताबिक 100 ग्राम दही के अंदर 11.1 ग्राम प्रोटीन मिल जाता है. आंतों में कई सारे जिंदे बैक्टीरिया होते हैं. यह खाना पचाने और पोषण से भरपूर होता है. दही खाने से कब्ज, ब्लोटिंग, गैस, पेट की गर्मी भी दूर करती है.

हड्डियों को मजबूत रखने के लिए कैल्शियम की जरूरत पड़ती है. कैल्शियम के कारण हड्डियां मजबूत होती है. इस खतरे को कम करने के लिए दही जरूर खाना चाहिए. दही खाने से पेट ठंडा रहता है और पेट की जलन भी कम होती है. पेट में होने वाली एसिडिटी भी दही खाकर कम किया जा सकता है. दही-चीनी मिलाकर खाने से पूरा दिन एनर्जेटिक महसूस करते हैं.

फेशियल कपिंग है त्वचा की देखभाल का नया ट्रेंड, जानिए इससे जुड़ी जरूरी बातें

बढ़ती उम्र के साथ हमारे चेहरे पर झुर्रियां और झाइयां होने लगती हैं। इनके कारण चेहरा उम्रदराज दिखाई देता है और आत्मविश्वास पर असर पड़ता है।ऐसे में महिलायें इन त्वचा संबंधी परेशानियों को दूर करने के लिए कई तरह के ट्रीटमेंट लेती हैं, जिनमें से एक है फेशियल कपिंग। इसके जरिए त्वचा की देखभाल करके आप अपनी त्वचा को दोबारा युवा और चमकदार बना सकती हैं।आइए जानते हैं फेशियल कपिंग क्या है और इसे कैसे किया जाता है।

क्या होती है फेशियल कपिंग?

स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं कि फेशियल कपिंग, कपिंग का एक हल्का रूप होता है। इसमें छोटे रबड़ के कप के माध्यम से त्वचा को धीरे से ऊपर उठाया जाता है।इसमें कप के जरिए त्वचा पर कम तीव्रता वाला सक्शन पैदा किया जाता है। इससे ऊतकों में खिंचाव होता है और उस क्षेत्र में रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है।चेहरे की कपिंग से रक्त परिसंचरण को बढ़ावा मिलता है और कई त्वचा स्थितियों का इलाज होता है।

फेशियल कपिंग बनाम शरीर की कपिंग

चेहरे और शरीर की कपिंग दोनों एक समान होती हैं, फिर भी इन दोनों को अलग-अलग तरीकों से किया जाता है।फेशियल कप छोटे और मुलायम होते हैं, जो धीरे से त्वचा को फेसिआ (जोडने़ वाले ऊतक) की गहरी परतों से दूर खींचते हैं। दूसरी ओर शरीर की कपिंग का उपयोग मुख्य रूप से शरीर के दर्द से राहत पाने के

लिए किया जाता है।इस कपिंग के लिए कप कांच, बांस या मिट्टी से बनाए जाते हैं।

ऐसे की जाती है फेशियल कपिंग

इस प्रक्रिया में चेहरे पर धीरे-धीरे सक्शन कप को रखा जाता है, जिसके जरिए त्वचा में खिंचाव पैदा होता है। यह आसपास के ऊतकों को ताजे खून से संतृप्त करता है और नई रक्त वाहिका के निर्माण को बढ़ावा देता है।वैक्यूम जैसा सक्शन ऊतकों की विभिन्न परतों को अलग करता है। यह एक सूजन प्रतिक्रिया को ट्रिगर करता है, जिससे कप वाले क्षेत्र में सफेद रक्त कोशिकाएं और प्लेटलेट्स भर जाती हैं।

फेशियल कपिंग से मिलते हैं ये लाभ

फेशियल कपिंग के जरिए आप खून के प्रवाह और कोलेजन प्रोटीन के उत्पादन को बढ़ा सकती हैं। इस प्रक्रिया के जरिए आप त्वचा को निखरा हुआ बनाकर मांसपेशियों के तनाव को आराम दे सकती हैं।इससे झुर्रियों, झाइयों और दाग-धब्बों के निशान गायब हो जाते हैं। फेशियल कपिंग करने से आपके चेहरे की सूजन भी कम होती है और तेल का उत्पादन भी संतुलित होता है।आप स्वस्थ रहने के लिए रेड लाइट थेरेपी का भी सहारा ले सकती हैं।

सही तरह फेशियल कपिंग करने से नहीं पड़ेंगे निशान

कई लोग यह सोचकर इस प्रक्रिया को करवाने से डरते हैं कि इसके निशान चेहरे पर न रह जाएं। हालांकि, त्वचा विशेषज्ञों का कहना है कि अगर फेशियल कपिंग को सही तरह से किया जाए तो इसके निशान नहीं बनते।इसे सीरम या तेल के साथ करने की सलाह दी जाती है, जो घर्षण को कम करते हैं और चोट लगने से बचाते हैं। आप इसे गर्दन से शुरू करते हुए जबड़े, गाल और माथे तक कर सकते हैं।

जिम जाने से पहले फिश ऑयल वाली गोली क्यों खाते हैं लोग

आजकल नौजवान अपनी बॉडी बनाने के लिए जिम में घंटों में पैसा बहाते हैं. इसके साथ-साथ प्रोटीन पाउडर का इस्तेमाल करते हैं. इन दिनों फिश ऑयल का भी काफी ज्यादा क्रेज बढ़ा है. कहा जाता है कि फिश ऑयल शरीर के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद होता है. फिश ऑयल का इस्तेमाल करने से पहले इन बातों का रखें ख्याल

बॉडी बनाने के लिए आजकल अधिकतर लोग खूब मेहनत कर रहे हैं. लोग अच्छा से अच्छा डाइट प्लान और फिटनेस का ख्याल रख रहे हैं. लेकिन कुछ लोग ऐसे भी हैं जो घंटों मेहनत कर रहे हैं लेकिन उनकी बॉडी नहीं बन रही है. जो लोग अच्छी बॉडी बनाना चाहते हैं और नहीं बन रही है वह लोग वर्कआउट से पहले फिश ऑयल का इस्तेमाल कर रहे हैं. ताकि जल्दी से जल्दी बेहतरीन बॉडी बन सके. फिश ऑयल अक्सर अच्छी बॉडी बनाने के लिए किया जाता है. इसका असर बॉडी पर जल्दी दिखाई देता है.

ज्ञान विज्ञान एवं आध्यात्म का अद्वितीय संगम भारतीय सनातन संस्कृति : सीएम

देहरादून । भारतीय सनातन संस्कृति में ज्ञान, विज्ञान और अध्यात्म का अद्वितीय संगम देखने को मिलता है। हमारे ऋषि-मुनियों ने हजारों वर्ष पूर्व जिन सिद्धांतों की खोज की थी, वे आज वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित हो रहे हैं। यह बात मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने राष्ट्रीय विज्ञान दिवस के अवसर पर विज्ञान धाम झाझरा में आयोजित कार्यक्रम में नोबेल पुरस्कार विजेता, भारत रत्न स्वर्गीय डॉ. सी.वी. रमन को भावांजलि अर्पित करते हुए कही। मुख्यमंत्री ने कहा कि देहरादून देश की पांचवी साइंस सिटी बन रही है, जो उत्तराखंड जैसे पर्वतीय राज्य के लिए उपलब्धि है। उन्होंने कहा कि साइंस सिटी हमारे राज्य को विज्ञान, प्रौद्योगिकी एवं नवाचार के क्षेत्र में भी एक ग्लोबल डेस्टिनेशन के रूप में स्थापित करने में अहम् भूमिका निभाएगी। राज्य सरकार द्वारा तकनीक और नवाचार के उपयोग से सरकारी सेवाओं को पारदर्शी और प्रभावी बनाने की दिशा में कार्य किया जा रहा है। जहां हम आज प्रदेश के प्रत्येक जनपद में एक ओर साइंस और इनोवेशन सेंटर, लैब्स ऑन व्हील्स, जीएसआई डैशबोर्ड, डिजिटल लाइब्रेरी, पेटेंट इनफार्मेशन सेंटर और स्टेम लैब्स के माध्यम से विज्ञान, प्रौद्योगिकी और नवाचार के क्षेत्र में विश्वस्तरीय इंफ्रास्ट्रक्चर तैयार कर रहे हैं, वहीं, रोबोटिक, ड्रोन, सेमी कंडक्टर और प्री-इनक्यूबेशन लैब की स्थापना जैसे महत्वपूर्ण नवाचारों को भी बढ़ावा दे रहे हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में पिछले एक दशक से भारत विज्ञान और प्रौद्योगिकी क्षेत्र में नित-नए कीर्तिमान स्थापित कर रहा है। महान खगोलशास्त्री आर्यभट्ट, जिनके सिद्धांतों ने खगोल शास्त्र और गणित को सरल बनाया, आचार्य कणाद जिन्होंने हजारों साल पहले परमाणु की व्याख्या की, आचार्य नागार्जुन जिन्होंने सदियों पहले सोना, चांदी, तांबे,

लौह, पारा व अभ्रक आदि का इस्तेमाल कर औषधीय भस्म बनाने की विधि तैयार की। महर्षि सुश्रुत जिन्होंने जटिल से जटिल शल्य चिकित्सा के सिद्धांत प्रतिपादित किए। ये सभी भारत के वो वैज्ञानिक स्तंभ हैं जिनके सिद्धांतों पर आज का आधुनिक विज्ञान स्थापित है। मुख्यमंत्री ने कहा कि, आज देश में डिजिटल इंडिया अभियान के अंतर्गत आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, मशीन लर्निंग और क्लाउड कंप्यूटिंग जैसी उन्नत तकनीकों को बढ़ावा दिया जा रहा है, जिससे भारत वैश्विक तकनीकी क्रांति में अग्रणी भूमिका निभा सके। ये सभी उपलब्धियां भारत को आत्मनिर्भर और विज्ञान-प्रधान राष्ट्र बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम हैं। उन्होंने कहा कि प्रदेश में टेक्नोलॉजी, डिजिटल गवर्नेंस, शोध एवं विकास, नई प्रौद्योगिकी तथा स्टार्टअप के अनुरूप इकोसिस्टम को प्रोत्साहित किया जा रहा है। साथ ही, हम प्रदेश में साइंटफिक रिसर्च और लर्निंग को बढ़ावा देते हुए साइंस बेस्ड नॉलेज इकॉनमी को भी मजबूत किया जा रहा है।

विज्ञान में आगे बढ रहा देश: मुख्यमंत्री ने कहा कि भारत आज कोरोना वैक्सीन के विकास से लेकर ब्रह्मांड के गूढ़ रहस्यों की खोज तक के कार्य आत्मनिर्भरता के मंत्र को अपनाकर कर रहा है। चंद्रयान-3 की ऐतिहासिक सफलता ने भारत को चंद्रमा के दक्षिणी ध्रुव पर उतरने वाला पहला देश बना दिया। जहां आदित्य एल1 मिशन के माध्यम से हमने सूर्य के रहस्यों को उजागर करने की दिशा में एक बड़ा कदम बढ़ाया। वहीं अब गगनयान मिशन के तहत भारत जल्द ही अंतरिक्ष में मानव भेजने की तैयारी कर रहा है, जो हमारी वैज्ञानिक उपलब्धियों का एक और स्वर्णिम अध्याय होगा। ई गवर्नेंस को बढ़ावा दे रही है राज्य सरकार: मुख्यमंत्री ने कहा कि विभिन्न सरकारी सेवाओं को ई-गवर्नेंस के अंतर्गत ऑनलाइन पोर्टल द्वारा सरल और सुलभ बनाने का कार्य किया जा रहा है। नागरिकों को ई-डिस्ट्रिक्ट पोर्टल के माध्यम से जन्म व मृत्यु प्रमाण पत्र, जाति प्रमाण पत्र, निवास प्रमाण पत्र, पेंशन प्रमाणपत्र समेत कई सेवाएं डिजिटल रूप से उपलब्ध की जा रही है। यही नहीं, कृषि के क्षेत्र में भी किसानों को तकनीक से जोड़ने हेतु राज्य में स्मार्ट एग्रीकल्चर तकनीकों को बढ़ावा दिया जा रहा है। राज्य में ड्रोन तकनीक और सेंसर आधारित खेती को प्रोत्साहित किया जा रहा है, जिससे कृषि उत्पादन को बढ़ाने में मदद मिलगी। ई-टूरिज्म पोर्टल के माध्यम से पर्यटकों को ऑनलाइन बुकिंग और पर्यटन स्थलों की विस्तृत जानकारी उपलब्ध किए जाने के भी प्रयास गतिमान हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि एक ऐसे डैशबोर्ड की शुरुआत की गई है जो चारधाम यात्रा पर आने वाले पर्यटकों को पहले ही मौसम पूर्वानुमान से लेकर अपनी यात्रा प्लान करने में मदद करेगा। यही नहीं, हिमालयी क्षेत्रों में जलवायु परिवर्तन पर शोध के लिए डेटा एनालिटिक्स और सैटेलाइट इमेजरी का भी उपयोग किया जा रहा है। मुख्यमंत्री ने विश्वास व्यक्त किया कि ये सभी प्रयास उत्तराखंड को एक आत्मनिर्भर और तकनीकी रूप से उन्नत राज्य बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम सिद्ध होंगे। उन्होंने कहा कि यूकॉस्ट में राज्य का पहला कम्यूनिटी साइंस रेडियो भी प्रारम्भ होने रहा है जो विज्ञान की महत्वपूर्ण जानकारियां हर घर तक पहुंचाने में सहायक होगा, विशेषकर उन क्षेत्रों में जहां इंटरनेट या अन्य संसाधन सीमित हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि विज्ञान और प्रौद्योगिकी ही वो माध्यम हैं, जिससे हम आम लोगों के जीवन स्तर को बेहतर बनाकर उत्तराखंड को अग्रणी राज्य बनाने के अपने विकल्प रहित संकल्प को साकार कर सकते हैं। मुख्यमंत्री ने इससे पहले निर्माणाधीन साइंस सिटी परियोजना के कार्यों का स्थलीय निरीक्षण किया और साइंस म्यूजियम का अवलोकन भी किया। इस अवसर पर विधायक सहदेव सिंह पुंडीर, सचिव नीतेश झा, महानिदेशक यूकॉस्ट प्रो. दुर्गेश पंत, सलाहकार साइंस सिटी देहरादून जी. एस. रौतेला उपस्थित थे।

चमोली माणा एवलॉन्च में चार लोगों की मृत्यु अत्यन्त दुखदाई : करन माहरा

देहरादून । उत्तराखण्ड प्रदेश कांग्रेस कमेटी के अध्यक्ष करन माहरा ने कहा कि जनपद चमोली के माणा में ग्लेसियर खिसकने से जिस तरीके से लगभग 55 मजदूरों एवं कर्मचारियों की जान जोखिम में डाली गई वह भयावह व चिन्ताजन घटना है। इस घटना में चार लोगों की मृत्यु का समाचार अत्यन्त दुखदाई एवं पीड़ाजनक है भगवान से प्रार्थना है कि मृतकों को अपने श्रीचरणों मे स्थान दे और अन्य को शीघ्र स्वास्थ्य लाभ प्रदान करे एवं घायलों के उपचार के लिए निशुल्क उचित व्यवस्थायें की जाय और सरकार मृतकों को तत्काल उचित मुआवजा घोषित करे और प्राकृतिक आपदा में संघर्षपूर्ण तरीके से बचे मजदूरों को भी आर्थिक सहायता उपलब्ध कराई जानी चाहिए। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड विषम भौगोलिक परिस्थतियों वाला राज्य है और दुर्गम क्षेत्रों में ग्लेसियर खिसकने व भूस्खलन का खतरा लगातार बना रहता है इस बार तो मौसम विभाग पूर्व में ही चेतावनी जारी कर चुका था, उसके बावजूद वहां पर सावधानी क्यों नही बरती गई? यह बड़ा सवाल है और मौसम बिगडने के बावजूद भी वहां पर काम क्यों नही रोका गया? इसका सीधा मतलब है कि बडे स्तर पर लापरवाही हुई है सरकार ने पूर्व में चमोली जिले के रैणी की घटना से भी कोई सबक नही सीखा। महरा ने बचाव व राहत कार्य में लगे हुए फोर्स के अधिकारियों एवं जवानों की प्रशंसा करते हुए कहा कि उन्होंने रातदिन एक कर मजदूरों को सकुशल ग्लेसियर से बाहर निकालने में सफलता प्राप्त की है वे बधाई के पात्र हैं। उन्होंने कहा कि सरकार को हिमालयी आपदा प्रबंधन पर व्यापक नीति बनाने की आवश्यकता है। जिससे इस प्रकार की घटनाओं से निपटने एवं रोकने के लिए व्यापक कार्य योजना बनाई जा सके। क्योंकि इस प्रकार की संवेदनशील घटनायें लगतार बढ़ रही हैं उनसे हमें सबक लेकर सिखने की आवश्यकता है। करन माहरा ने कहा कि जिस अवैज्ञानिक एवं अनियंत्रित तरीके से उत्तराखण्ड के पहाडी क्षेत्रों में लगातार भूस्खलन, भू धसाव वाले संवेदनशील क्षेत्रों में नदियों से छेडछाड़, मास्टर प्लान के नाम पर निर्माण, अलकनन्दा में रिवर फ्रंट कार्य किये जा रहे है ।

प्रोफेसर और उसके साथी ने की कांवड़िए से मारपीट, शांति भंग में चालान

रुड़की । आईआईटी के गेट के सामने हाईवे पर कार सवार एक प्रोफेसर ने एक कांवड़िए को टक्कर मार दी। विरोध करने पर प्रोफेसर ने दोस्त के साथ मिलकर कांवड़िए मारपीट कर दी। जिसके बाद कांवड़ियों ने हंगामा कर दिया। सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंचकर प्रोफेसर और उसके साथी को हिरासत में ले लिया और कोतवाली ले गई और उनका शांतिभंग में चालान कर दिया।

मिली जानकारी के अनुसार, मुजफ्फरनगर निवासी कुछ कांवड़िए हरिद्वार से मुजफ्फरनगर डाक कांवड़ लेकर जा रहे थे। जैसे ही वह रात करीब साढ़े दस बजे रुड़की स्थित शताब्दी द्वार के पास पहुंचे तो एक कांवड़िए ने डाक कांवड़ निकालने के लिए कार रोकने के लिए हाथ दिया।इस पर कार चालक ने कार नहीं रोकी और कांवड़िए को टक्कर मार दी। इतना ही नहीं विरोध करने पर दोबारा कांवड़िए को टक्कर मार दी। इसे लेकर हंगामा हो गया। कांवड़ियों ने विरोध किया तो कार में सवार आईआईटी के प्रोफेसर और उनके दोस्त ने अभद्रता कर दी। आरोप है कि कार से बाहर निकलकर कांवड़िए से मारपीट कर दी जिससे हंगामा और बढ़ गया।

वहीं, पुलिस आईआईटी के प्रोफेसर और उनके दोस्त को हिरासत में लेकर कोतवाली ले आई। एएसपी कुश मिश्रा ने बताया कि आईआईटी रुड़की के प्रोफेसर गोंडाई मई रंजन निवासी चगागई इंफाल, थाना इफाल वेस्ट जिला इंफाई, मणिपुर हाल आईआईटी रुड़की और मानस निवासी डबल फाटक, ढंडेरा, रुड़की का शांतिभंग में चालान कर दिया है। मारपीट की सीसीटीवी कैमरे की फुटेज भी कब्जे में ले गई थी जिसमें उक्त लोग मारपीट करते नजर आ रहे हैं। एएसपी ने बताया कि प्रोफेसर गोंडाई मई रंजन ने आईआईटी बीएचयू में पढ़ाई की है। इसके बाद वहीं पर प्रोफेसर बन गए थे। इसके बाद वह रुड़की आईआईटी में आए थे। बताया कि इस संबंध में रात में ही आईआईटी प्रशासन को भी सूचित कर दिया गया था।

गायत्री परिवार प्रमुख डा.प्रणव पण्डया और शैलदीदी ने किया महाभिषेक

हरिद्वार,संवाददाता। महाशिवरात्रि के अवसर पर गायत्री परिवार प्रमुख डा.प्रणव पण्ड्या एवं शैलदीदी ने सर्वे भवन्तु सुखिन: भाव से भगवान शिव का महाभिषेक किया। उन्होंने रुद्राष्टकम्, पुरुष सूक्त व अन्य वैदिक कर्मकांड के साथ पूजन किया। डा.पण्ड्या ने कहा कि कई संयोग के साथ महाशिवरात्रि का पर्व मनाया गया। भावपूर्ण पूजन से मनुष्य के भीतर की संभावनाएं जाग्रत होती हैं। विवि की संरक्षिका शैलदीदी ने कहा कि स्वयं कम से कम साधनों से काम चलाते हुए दूसरों को बहुमूल्य उपहार का दान देना एवं ऐसे कृत्यों से मन को प्रफुल्लित रखना शिव के प्रमुख गुण हैं। डा.चिन्मय पण्ड्या ने कहा कि महाशिवरात्रि आध्यात्मिक दृष्टि से सबसे ज्यादा समृद्ध पर्व है। शव को शिव में तथा रात्रि को महाशिवरात्रि में बदलने के लिए यह महापर्व मनाया जाता है। इस दौरान विभिन्न देशों से आये शिवभक्तों सहित देवसंस्कृति विवि का समस्त स्टाफ, विद्यार्थियों, शांतिकुंज के अंते:वासी कार्यकर्त्ता एवं भारत के कोने-कोने से आये शिव भक्त मौजूद रहे।

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