



गौरवशाली भारत

मुख्य अपडेट

पेज 3

उत्तर प्रदेश सरकार के नगर विकास एवं ऊर्जा मंत्री ए के शर्मा जी ने महर्षि वाणियों की जयंती पर उनको नमन करने के उपरांत अपने

पेज 5

प्रेमी ने प्रेमिका की हत्याकर शव घर में दफनाया, पुलिस ने दो साल बाद जीमीन खादकर निकलवाया क़लाका, दो गिरफ्तार

पेज 7

गृहमंत्री के खिलाफ वारंट, पीएम कोट में पेश; आखिर पाकिस्तान में चल क्या रहा है

RNI No .DELHIN/2011/38334

देश में मौसम का बदलता मिजाज

दिल्ली में लगातार बारिश; हेमकुंड साहिब में खूबसूरत बर्फबारी, उत्तरकाशी में सेना का ऐस्क्यू ऑपरेशन जारी

नई दिल्ली। उत्तर भारत में सर्द मौसम ने दस्तक दे दी है। कहीं बारिश तो कहीं बर्फबारी हो रही है। दिल्ली में अब भी मानसून जैसा मौसम बना हुआ है। यहां पर बोते 24 घंटे से लगातार बारिश हो रही है। इसके चलते दिल्ली के कई इलाकों में पानी भरने और ट्रैफिक जाम की मसम्या आ रही है। हालांकि उत्तराखण्ड के उत्तरकाशी में वीतों ने आए एवं लालंच के बीच सेना का रेस्क्यू ऑपरेशन जारी है। उत्तराखण्ड के ही चमोली में हेमकुंड साहिब में बर्फबारी हो रही है।

दिल्ली में अग्नी होगी और बारिश

भारतीय मौसम विभाग ने दिल्ली और असापास के इलाकों में अभी और बारिश होने की संभावना जारी है। वहां उत्तराखण्ड के उत्तरकाशी के बीच सेना का रेस्क्यू ऑपरेशन जारी है। उत्तराखण्ड के ही चमोली में हेमकुंड साहिब में बर्फबारी हो रही है।

दिल्ली में अग्नी होगी और बारिश

भारतीय मौसम विभाग ने दिल्ली और



असापास के इलाकों में अभी और बारिश होने की संभावना जारी है। वहां उत्तराखण्ड के उत्तरकाशी के बीच सेना का रेस्क्यू ऑपरेशन जारी है। उत्तराखण्ड के ही चमोली में हेमकुंड साहिब में बर्फबारी हो रही है।

दिल्ली में अग्नी होगी और बारिश

भारतीय मौसम विभाग ने दिल्ली और

उत्तरकाशी ऐवलांघ ने सेना का ऐस्क्यू जारी

उत्तराखण्ड के उत्तरकाशी में मंगलवार को ऐवलांघ आया था। यह घटना द्वारा पांडा का डांडा नाम की जगह पर हुई, जहां आमतौर पर पर्वतारोहियों को द्रेनिंग दी जाती है। द्रेनिंग के लिए नेहरू पर्वतारोहण संस्थान के 41 ट्रैकों गां थे। शनिवार तक यहां से 26 शब बराबर हुई है, तीन अब भी लापता हैं। शनिवार को यहां सेना का रेस्क्यू ऑपरेशन जारी रहा।

इस तरह की घटनाएं होती हैं। पहले भी परियोजनाओं की वजह से ऐसी घटनाएं हुई हैं, जिन्हें लेके बिल्डरों पर बरसाती पानी से बने तालाब में नहाने उत्तरे थे। इसमें पानी गहरा होने के कारण सभी ढूँढ गए। देर शाम सभी बच्चों के शब 4 घंटे की कड़ी मशक्त के बाद बराबर कर लिए गए। मरने वाले बच्चों की उम्र 8 से 13 साल थी।

जानकारी के मुताबिक, गुरुग्राम में दूरदूर बारिश के बाद सेक्टर-111 के बाबत उत्तरी वर्षावाही दूर हो गई। इसके बाद उत्तरी वर्षावाही दूर हो गई। इसके बाद उत्तरी वर्षावाही दूर हो गई।

सबसे ऊंचे गुरुद्वारे हेमकुंड साहिब में रविवार को बर्फबारी हुई है। यहां कीरीब एक इंच से ज्यादा ताजा बर्फ जम गई है। इसके साथ बदरीनाथ धाम की चोटियों पर भी बर्फ गिरा है। इस बर्फबारी से मैदानी इलाकों में भी ठंड बढ़ गई है।



नवी दिल्ली। कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी ने कहा है कि देश के युवाओं को गुप्तमान करने का प्रयास कर नफरत को जकड़ में फसाने की कोशिश हो रही है इसलिए उन्हें भटकन से बचाने के लिए रोजगार देकर उनके भवियत को सवारने की जरूरत है। गांधी ने रविवार को फेसबुक पर एक फोटो के साथ पोस्ट किया है, जो उन्होंने कांग्रेस का एक बड़ा कारण बहुत ही प्रतिशाली है। इहनें नफरत की आग में उड़े सुन रहा है। हमारे युवा बहुत ही प्रतिशाली हैं। इन्हें नफरत की आज सुवर्ण भारतीय वार्षिकी है। हमारी यात्रा में हर धर्म, हर देश का भवियत है, इन्हें नफरत नहीं, जगह नहीं है। आखिर क्यों देश की जाति के लोग बिना एक दूसरे से उनका नाम पूछे, हाथ में हाथ डाल कर, कदम से कदम मिलाकर साथ चल रहे हैं। कुछ सालों पहले हमारे में ऐसा लिए रुक रहा था जो युवाओं की भटका कर, माहील नहीं था जैसा आज है। पहले

कर रहे हैं। हमें युवाओं को भटकने से बचाना होगा, इनके लिए एक बेहतर कल बनाना होगा, अच्छी शिक्षा और रोजगार का इंजीनियर करना होगा।

गांधी ने कहा, हमारी भारतीय यात्रा को युवाओं का खुब समर्थन मिल रहा है, जो मुझसे खुल कर बात कर रहे हैं और मैं उन्हें सुन रहा हूँ। हमारे युवा बहुत ही प्रतिशाली हैं। इन्हें नफरत की आग में उड़े सुन रहा है। हमारे युवा बहुत ही प्रतिशाली हैं। इन्हें नफरत की आज सुवर्ण भारतीय वार्षिकी है। हमारी यात्रा में हर धर्म, हर देश का भवियत है, इन्हें नफरत नहीं, जगह नहीं है। आखिर क्यों देश की जाति के लोग बिना एक दूसरे से उनका नाम पूछे, हाथ में हाथ डाल कर, कदम से कदम मिलाकर साथ चल रहे हैं। कुछ सालों पहले हमारे में ऐसा लिए रुक रहा था जो युवाओं की भटका कर, बेरोज़गार रख कर नफरत की जागरूकता

कर रहा है। हमें युवाओं को भटकने से बचाना होगा, इनके लिए एक बेहतर कल बनाना होगा, अच्छी शिक्षा और रोजगार का इंजीनियर करना होगा।

भाईचारा था, आपसी प्रेम था, लोककां प्रेम था, लोककां आज ऐसा नहीं है। और यहीं 'भारतीय वार्षिकी' करने का एक बड़ा कारण है। जो जड़ी यात्रा। कांग्रेस की आज सुवर्ण भारतीय वार्षिकी है। हमारे युवा ही हमारे यात्रा को बर्फबारी हुई है। यहां कीरीब एक इंच से ज्यादा ताजा बर्फ जम गई है। इसके साथ बदरीनाथ धाम की चोटियों पर भी बर्फ गिरा है। इस बर्फबारी से मैदानी इलाकों में भी ठंड बढ़ गई है।

भाईचारा था, आपसी प्रेम था, लोककां आज ऐसा नहीं है। और यहीं 'भारतीय वार्षिकी' करने का एक बड़ा कारण है। हमारे युवा ही हमारे यात्रा में हर धर्म, हर देश का भवियत है, इन्हें नफरत नहीं, जगह नहीं है। आखिर क्यों देश की जाति के लोग बिना एक दूसरे से उनका नाम पूछे, हाथ में हाथ डाल कर, कदम से कदम मिलाकर साथ चल रहे हैं। कुछ सालों पहले हमारे में ऐसा लिए रुक रहा था जो युवाओं की भटका कर, बेरोज़गार रख कर नफरत की जागरूकता

कर रहा है। हमें युवाओं को भटकने से बचाना होगा, इनके लिए एक बेहतर कल बनाना होगा, अच्छी शिक्षा और रोजगार का इंजीनियर करना होगा।

भाईचारा था, आपसी प्रेम था, लोककां आज ऐसा नहीं है। और यहीं 'भारतीय वार्षिकी' करने का एक बड़ा कारण है। जो जड़ी यात्रा। कांग्रेस की आज सुवर्ण भारतीय वार्षिकी है। हमारे युवा ही हमारे यात्रा को बर्फबारी हुई है। यहां कीरीब एक इंच से ज्यादा ताजा बर्फ जम गई है। इसके साथ बदरीनाथ धाम की चोटियों पर भी बर्फ गिरा है। इस बर्फबारी से मैदानी इलाकों में भी ठंड बढ़ गई है।

भाईचारा था, आपसी प्रेम था, लोककां आज ऐसा नहीं है। और यहीं 'भारतीय वार्षिकी' करने का एक बड़ा कारण है। हमारे युवा ही हमारे यात्रा में हर धर्म, हर देश का भवियत है, इन्हें नफरत नहीं, जगह नहीं है। आखिर क्यों देश की जाति के लोग बिना एक दूसरे से उनका नाम पूछे, हाथ में हाथ डाल कर, कदम से कदम मिलाकर साथ चल रहे हैं। कुछ सालों पहले हमारे में ऐसा लिए रुक रहा था जो युवाओं की भटका कर, बेरोज़गार रख कर नफरत की जागरूकता

कर रहा है। हमें युवाओं को भटकने से बचाना होगा, इनके लिए एक बेहतर कल बनाना होगा, अच्छी शिक्षा और रोजगार का इंजीनियर करना होगा।

भाईचारा था, आपसी प्रेम था, लोककां आज ऐसा नहीं है। और यहीं 'भारतीय वार्षिकी' करने का एक बड़ा कारण है। हमारे युवा ही हमारे यात्रा में हर धर्म, हर देश का भवियत है, इन्हें नफरत नहीं, जगह नहीं है। आखिर क्यों देश की जाति के लोग बिना एक दूसरे से उनका नाम पूछे, हाथ में हाथ डाल कर, कदम से कदम मिलाकर साथ चल रहे हैं। कुछ सालों पहले हमारे में ऐसा लिए रुक रहा था जो युवाओं की भटका कर, बेरोज़गार रख कर नफरत की जागरूकता

कर रहा है। हमें युवाओं को भटकने से बचाना होगा, इनके लिए एक बेहतर कल बनाना होगा, अच्छी शिक्षा और रोजगार का इंजीनियर करना होगा।

भाईचारा था, आपसी प्रेम था, लोककां आज ऐसा नहीं है। और यहीं 'भारतीय वार्षिकी' करने का एक बड़ा कारण है। हमारे युवा ही हमारे यात्रा में हर धर्म, हर देश का भवियत है, इन्हें नफरत नहीं, जगह नहीं है। आखिर क्यों देश की जाति के लोग बिना एक दूसरे से उनका नाम पूछे, हाथ में हाथ डाल कर, कदम से कदम मिलाकर साथ चल रहे हैं। कुछ सालों पहले हमारे में ऐसा लिए रुक रहा था जो युवाओं की भटका कर, बेरोज़गार रख कर नफरत की जागरूकता

कर रहा है। हमें युवाओं को भटकने से बचाना होगा, इनके लिए एक बेहतर कल बनाना होगा, अच्छी शिक्षा और रोजगार का इंजीनियर कर

4 गौरवशाली भारत

संपादकीय



कांग्रेस नेतृत्व की लाचारी

राजस्थान के मुख्यमंत्री अशोक गहलोत इस समय पूरी निश्चिंता से प्रदेश में काम करते हुए दिख रहे हैं। दिल्ली आए, सोनिया गांधी से मुलाकात की औपर बाहर आकर बयान दिया कि मैंने माफी मांग ली है। हालांकि माफी की बात करते समय उनके चेहरे पर ना खुशी का भाव साफ़ झलक रहा था। साफ़ है कि वे अपने मन से नहीं बल्कि निर्देश के अनुसार बयान दे रहे थे। लेकिन जिन लोगों ने या कल्पना की थी कि उनसे नाराज़ सोनिया गांधी इस्टीफा ले लेंगे उन्हें निश्चित रूप से धक्का पहुंचा होगा। वास्तव में राजस्थान कांग्रेस का बवाल जिस तरह ज्यादातर लोगों के लिए हैरत का कारण बना हुआ था ठीक वैसा ही वहाँ से लौटकर पर्यवेक्षकों अजय माकन और मलिकार्जुन खड्डे की रिपोर्ट भी। हालांकि कांग्रेस को ठीक से समझने वालों के लिए पर्यवेक्षकों की रिपोर्ट में आश्र्य का कोई विषय नहीं था। हाँ, जिनने अशोक गहलोत के विरुद्ध अनुशासनात्मक कार्रवाई अपरिहार्य मान लिया था उनके लिए आश्र्य का विषय जरूर रहा। अशोक गहलोत ने जिस तरह विधायकों को खड़ा कर कांग्रेस के केंद्रीय नेतृत्व यानी सोनिया गांधी राहुल गांधी के लिए अपमानजनक स्थिति पैदा की उसमें उनके विरुद्ध अनुशासनात्मक कार्रवाई स्वाभाविक स्थिति होती। आखिर दिनभर राजस्थान सरकार के मंत्री और विधायक अपने अनुसार विद्रोहात्मक गतिविधियां करते रहे और गहलोत ने उन्हें रोकने की कोई कोशिश नहीं की। कोशिश तो छोड़िए उन्होंने एक बयान नहीं दिया जिसमें विधायकों के इस कदम को गलत कहा गया हो। यह प्रमाणित करता है कि विधायकों के क्रियाकलापों को अशोक गहलोत की सहमति प्राप्त थी। मंत्री, सचेतक, विधायक सब एक स्वर में अशोक गहलोत के पक्ष में झंडा उठाए रहे और इसमें उनकी कोई भूमिका न हो यह संभव है क्या? अगर अजय माकन और मलिकार्जुन खड्डे की रिपोर्ट स्वीकार करते तो अशोक गहलोत दोषी नहीं थे। इनकी रिपोर्ट में उन्हें समूचे प्रकरण से बरीची कर दिया गया। जरा याद कीजिए, अजय माकन ने जयपुर और दिल्ली में क्या कहा था? उन्होंने कहा था कि विधायक और मंत्रियों का पूरा व्यवहार प्राथमदृष्ट्या अनुशासन तोड़ना है। दिल्ली आकर भी उन्होंने यही दाहराया और कहा कि सोनिया जी को भी उन्होंने यही कहा है। मलिकार्जुन खड्डे ने भी गहलोत सरकार के मंत्रियों और विधायकों के रवैये को कार्रवाई के योग्य माना था। जयपुर में अशोक गहलोत को फोन कर पूछा कि यह क्या हो रहा है। वे जब दिल्ली के लिए चलने लगे तो उन्होंने गहलोत को फोन कर कहा कि हम लोग दिल्ली जा रहे हैं। उत्तर में गहलोत ने कहा कि मैं आकर आपसे मिलता हूँ और वे उनके पास आए। आने पर क्या बात हुई यह किसी को नहीं पता। अगर गहलोत ने कहा होता कि वे सोनिया गांधी और राहुल गांधी के निर्णय के विपरीत जाने वाले मंत्रियों - विधायकों के साथ नहीं हैं तो निश्चित रूप से स्थिति बदल जाती। संभव था मलिकार्जुन खड्डे और अजय माकन मीडिया के सामने आते और फिर यह बयान उसी समय लाइव भी हो जाता जाहिर है, इनके बीच जो बातचीत हुई वह ऐसी नहीं थी जिसे सार्वजनिक किया जाए। अगर कोई आश्वासन होता तो दिल्ली में सोनिया गांधी से बात कर दिया जाए। फिर से विधायकों की बैठक बुलाने की कोशिश होती। ऐसा कुछ नहीं हुआ। इसके बावजूद अगर पर्यवेक्षक रिपोर्ट में कहा गया कि अशोक गहलोत तकनीकी तौर पर दोषी नहीं है तथा घोर अनुशासनहीनता के लिए तीन नेताओं के खिलाफ अनुशासनात्मक कार्रवाई की अनुशासा की गई तो इसके निहितार्थ समझने की आवश्यकता है। पार्टी की अनुशासन समिति ने तीनों नेताओं को नोटिस भी जारी कर दिया। अजय माकन और मलिकार्जुन खड्डे जयपुर में विधायकों की बैठक के लिए गए थे। उनीं बैठक में अशोक गहलोत की जगह सचिन पायलट का नाम मुख्यमंत्री के रूप में अनुमोदित होना था। जैसा प्रताप सिंह खाचरियावास ने कहा कि हम एक पक्ति का प्रस्ताव स्वीकारने के लिए नहीं आने वाले थे।

भारत की आर्थिक वृद्धि की रफ्तार घटी

आर्थिक सुस्ती के संकेत बिलकुल साफ हैं। औद्योगिक उत्पादन हो या विजली उत्पादन, निर्यात हो या जी-एसटी से कमाई, सबकी गति सुस्त पड़ रही है। 14 फीसदी की वृद्धि के साथ बैंक ऑफिट जैसे कुछ संकेतक धोखा दे रहे हैं। लेकिन थोक कीमत में जब 12.4 प्रतिशत की वृद्धि हो रही हो तब अधिकांश आर्थिक वृद्धि आप महाराष्ट्र को ही दर्शाती है। व्यापारिक वस्तुओं के निर्यात को ही लें, इसमें पिछले वर्ष आई तेजी के कारण जो गति बनी हुई थी वह सितंबर में आकर खत्म हो गई और इस महीने में इसमें 3.5 फीसदी के कमी आ गई। इसके ब्यौरे और चिंताजनक है, इंजीनियरिंग माल के निर्यात में सितंबर में 17 फीसदी की कमी आई, जबकि कपड़े (धागे, सिले-सिलाए वस्त्रों आदि) के निर्यात में 31.5 फीसदी की गिरावट आई। इलेक्ट्रॉनिक सामान के निर्यात में 64 फीसदी की तेज वृद्धि ने कमी की पूरी भरपाई नहीं की। वैसे भी यह सेक्टर का घरेलू मूल्य वृद्धि में कम ही योगदान देता है। इस सबका कुल नतीजा यह है कि पहले छह महीने में व्यापारिक वस्तुओं के मामले में व्यापारिक घाटा दोगुना बढ़ गया है। अनुमान लगाया गया है कि पूरे साल के लिए चालू खाते का घाटा

क्रिएटिव लिबर्टी के बहाने, आस्था पर निशाने

प्रियंका सौरभ

आदिपुरुष अल्टीमेटम ने
आदिपुरुष मूर्खी के टीज़र के रिलीज़ होने के बाद पूरे भारत में विवाद और बहस छेड़ दी है। कई बार ऐसा लगता है कि हिंदू देवी-देवताओं का उपहास उड़ाना, सनातन धर्म का मजाक बनाना और देवी-देवताओं को गलत तरीके से चित्रित करना नए ट्रैंड का हिस्सा बन गया है। ऐसा करने वालों को लगता है कि ये सब करने से वह काफी कूल लग रहे हैं। कई बार बोलने की आजादी के नाम पर, तो कभी धर्मिक स्वतंत्रता के नाम पर या फिर कला की आजादी के नाम पर, अवसर हिंदू-देवी-देवताओं का मजाक उड़ाया जाता है। आखिर सस्ती पब्लिसिटी के लिए कब तक हिंदू धर्म और देवी-देवताओं का अपमान होगा? एक सवाल और उठता है कि आखिर लोगों में इतनी हिम्मत आती कहां से है? अब यूं ही मेरे मन में एक सवाल आया कि

किसी और धर्म के देवता या गुरु होते तो क्या इसी तरह से उनका भी मजाक उड़ाया जा सकता था ? यह हिंदू-देवी-देवताओं की खिल्ली उड़ाने का पहला मामला नहीं है।

रोज सोशल मीडिया, टीवी और अन्य मंचों पर हिंदू धर्म के देवी-देवताओं का जो मजाक उड़ रहा है, उस पर हमने चुप्पी ओढ़ रखी है। ऐसा नहीं है कि हम लोगों को बुरा नहीं लगता है। लगता है। बस हम सोचते हैं कि इसका विरोध कोई और कर देगा। सोचने की बात है कि किसी भी धर्म का मखौल उड़ाने वाले व्यक्ति की भावना क्या होती है ? सच तो ये है कि हिंदू धर्म में ही ऐसे कई लोग हैं, जो आपको खुद टारगेट करते हैं। क्या फैक्टर्स पर क्रिएटिविटी की जीत होगी ? हमें भ्रमित पारिस्थितिकी तंत्र के यू-एस. रूप की ओर धकेल रहा है जहाँ सही को गलत से और अच्छे को बुरे से अलग करना मुश्किल है। उत्तर बहुत सरल है; चरनात्मकता एक ऐसे

क्षेत्र में शामिल हो सकती है जो धर्म के पहलुओं और सिद्धांतों को बदलने की कोशिश नहीं करता है। रचनात्मकता का उपयोग दोनों तरह से किया जा सकता है – नुकसान पहुँचाने के लिए या अच्छा करने के लिए। रचनात्मक कार्य जो समाज पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं, हतोत्साहित करते हैं और उन्हें खुले तौर पर खारिज कर दिया जाना चाहिए और इसमें शामिल हैं: फिल्मों में अत्यधिक भ्रष्टा जो काल्पनिक हैं और वास्तविक घटनाओं से संबंधित नहीं हैं, महिलाओं को वस्तुओं के रूप में विचित्र करना, शराब को बढ़ावा देना और व्यभिचार आदि। मुख्य मुद्दा यह है कि आज हम रचनात्मक कलाकारों की जिम्मेदारियों के बीच अंतर नहीं कर पा रहे हैं और यदि इन जिम्मेदारियों का उल्लंघन करते हैं तो उन्हें दंडित किया जा सकता है। लेकिन यह कानूनी प्रक्रिया के अनुसार ही किया जाना चाहिए। लोकतांत्रिक राज्य अपने नागरिकों की

आओ मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को सभी के लिए वैश्विक प्राथमिकता बनाए



वर्तमान और आने वाली पीढ़ियों
के मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं
के बारे में बात करने के महत्व का
महत्वपूर्ण समझना महत्वपूर्ण है।
एडवोकेट किशन भावनानी

गोंदिया - वैश्विक स्तरपर तेजी से बदलते परिपेक्ष में मनीषी जीवों के सम्मुख दो परिस्थितियों के प्रेरणामयों से रूबरू होना जरूरी है, पहला पारंपरिक, हस्तगत और शारीरिक त्रम का स्थान डिजिटल युग को हस्तगत होते जा रहा है जिसका सीधा संबंध मानसिक बौद्धिक और तकनीकी पर निर्भरता है और दूसरा कोविड महामारी के बाद बढ़े हुए हथ्योरोग, साइलेंट हार्ट अटैक के मामलों के लिए भी तनाव चिंता को प्रमुख कारक के तौर पर देखा जा रहा है इसलिए अब हमारे लिए यह जरूरी हो गया है कि वर्तमान और अनेक

वाली पीढ़ियों के मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चित्ताओं के बारे में बात करना और उसके महत्व को समझना महत्वपूर्ण हो गया है। चुंकि 10 अक्टूबर 2022 को हम विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाएं हैं, इसलिए आज हम इलेक्ट्रॉनिक मीडिया में उपलब्ध जानकारी के सहयोग से इस आर्टिकल के माध्यम से इस 2022 की थीम पर चर्चा करेंगे कहेंगे आओ मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को सभी के लिए वैश्विक प्राथमिकता

बनाएं। साथियों बात अगर हम मानसिक स्वस्थ्य रहने की करें तो हमें तनाव से दूर रहना होगा, यह बात हर किसी को हर दिन याद रखनी चाहिए, कि तनाव किसी भी समस्या का हल नहीं होता बल्कि कई अन्य समस्याओं का जन्मदाता होता है। उदाहरण के लिए तनाव हमको अत्यधिक सिरदर्द, माइग्रेन, उच्च या निम्न रक्तचाप, हृदय से जुड़ी समस्याओं से ग्रस्त करता है। दुनिया में सबसे अधिक हार्ट एटैक का प्रमुख कारण मानसिक तनाव होता है। यह हमारा स्वभाव चिड़चिड़ा कर हमारी खुशी और मुस्कान को भी चुरा लेता है। इससे बचने के लिए तनाव पैदा करने वाले अनावश्यक कारणों को जीवन से दूर करना जरूरी ही नहीं अनिवार्य हो गया है।

साथियों चूंकि पूरा विश्व मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूक हो रहा है, और तनाव से दूर रहने के लिए प्रयास कर रहा है, तो हम भी यह संकल्प लें, कि किसी भी समस्या में अत्यधिक तनाव नहीं लेंगे। बच्चोंकि यह कई तरह की शारीरिक समस्याओं को भी जन्म दे सकता है। आखिरकार तनाव लेने से समस्या सुलझने के बजाए, और अधिक जटि ल हो जाती है, तो बेहतर यही है कि उन्हें सांति से समझते हुए हल किया जाए। समस्या में मुस्कुराना क्यों भूला जाए!

साथियों बात अगर हम, हाल के वर्षों की करें तो मानसिक स्वास्थ्य के महत्व के बारे में बहुत सारी बातें देखी गई हैं।

पर्यांस सबूतों से पता चला है कि कैसे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य आपस में जुड़े हुए हैं, और कैसे एक के इष्टतम को दूसरे की देखभाल किए बिना प्राप्त नहीं किया जा सकता है। हम अभी भी मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा को उतना महत्व नहीं देते जितना हमें करना चाहिए। सोशल मीडिया के युग में, बच्चों के आत्म-सम्मान के स्तर में गिरावट देखी गई है। इस प्रकार, मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के बारे में बात करने के महत्व को समझना महत्वपूर्ण है।

साथियों पर्यांस नींद न केवल शारीरिक स्वास्थ्य, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी आवश्यक है। नींद की गुणवत्ता और अवधि बेहतर रखकर तनाव-चिंता और अवसाद जैसे विकारों के जोखिम बढ़ाना चाहिए। नींद का अध्ययनकालीनों ने पाया कि रात में 6-8 घंटे की निर्बाध नींद लेने वालों व तुलना में नींद विकारों या नींद न पूछने कर पाने वाले लोगों में कई प्रकार मानसिक स्वास्थ्य विकारों का जोखिम अधिक पाया गया है। बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक सभी उम्र के लोगों व अच्छी नींद प्राप्त करने पर विशेष ध्यान देना चाहिए। मनोरोग विशेषज्ञ बताते हैं, हमारी दिनचर्या की कई गड़बड़ आदतों के कारण भी मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर हो रहा है। लोगों में बढ़ती शारीरिक निष्क्रियता, स्क्रीन टाइम, नींद की कमी की समस्या कारण मानसिक स्वास्थ्य विकारों उड़ाल देखा जा रहा है। लाइफस्टाइल के अलावा आनुवांशिक रूप से भी इसका जोखिम हो सकता है।

तनाव-चिंता और गंभीर स्थितियों
अवसाद की समस्या देखी जा रही
महामारी ने मनोवैज्ञानिक तौर पर लो
की सेहत को नकारात्मक रूप
प्रभावित किया है। कोविड-19
बाद बढ़े हृदय रोग और हार्ट अटैक
मामलों के लिए भी तनाव-चिंता
प्रमुख कारक के तौर पर देखा जा सकता
है। मानसिक स्वास्थ्य के बारे में
वैश्विक स्तर पर लोगों को शिक्षित
जागरूकता करने और सामाजिक
कलंक की भावना को दूर करने
लिए हर साल 10 अक्टूबर को विश्व
मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता
है।

साधियों बात अगर हम मनीषियों
के मानसिक स्वस्थ होने की बात
संस्कृति के श्लोक से कहें तो, आत्म
इंद्रिय मन् स्वस्थं स्वास्थ्यं इति
अवधीयते। चरक संहिता के इन
श्लोक के अनुसार जिसकी आत्म
मन एवं इंद्रियां स्वस्थ हों, वही वास्तव
में स्वस्थ है। 1948 में विश्व स्वास्थ्य
संगठन की परिभाषा के अनुसार
शारीरिक, मानसिक और सामाजिक
रूप से पूर्णतः स्वस्थ होना ही स्वास्थ्य
का प्रतीक है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ
मस्तिष्क निवास करता है उसकी
तंदुरुस्ती हजार नियामत है, जैसे
सूक्ष्मियां हमारे यहां बच्चे-बच्चे
जुबां पर हैं।

ਮਜ਼ ਕਹਤਾ ਹੈ

मन कहता है दुनियादारों से बनाए
रखना, हृदय कहता है फकीरों से

लोग सफलता को पचा नहीं पाते हैं
बस दूरी तुम अमीरों से बनाए रखना

रखना।
हादसों से हौसले पस्त नहीं होने
देना, तुम हौसलों के नजारों से बनाए
रखना,

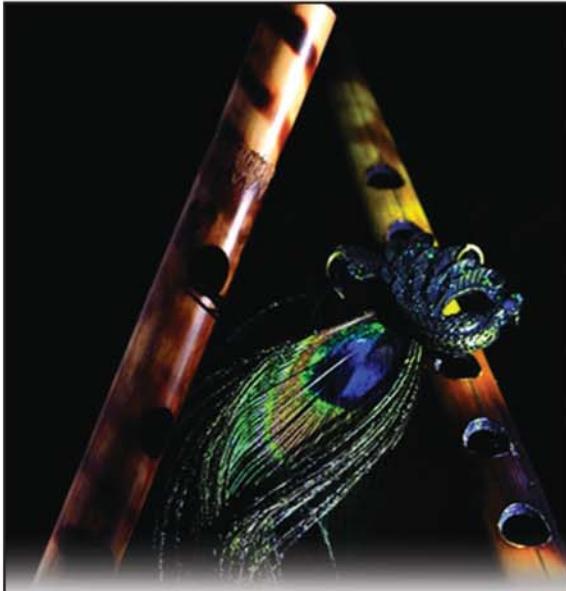
जिंदगी भी एक ग़ब्बाब की तरह है

दास्ता गम क ठिकाना से बनाए
रखना ।

जो वादा करके भूल जाते हैं हमेशा,
दूरीयां ऐसे हुक्मरानों से बनाए
रखना ।

दुनिया भी एक रंगमंच की तरह है

बनाए रखना।
जो गमों को भुला दे दो पल में ही
संजीव, तुम भी ऐसे मयखानों से
बनाए रखना।



...तो घर में जरूर रखें बांसुरी

भगवान् श्रीकृष्ण को बांसुरी बहुत प्रिय है। बांसुरी कृष्णजी को प्रिय होने के कारण उसको प्रकृति का अनुपम वरदान है। ज्योतिष के अनुसार बांसुरी का इस्तेमाल अगर सोच समझकर कर्क वर्ष के दोषों से बचानी है। वास्तु और फैंगशुई विद्या के अनुसार, बांसुरी को अगर घर, दुकान में रखा जाए तो इसके कई लाभ प्राप्त होते हैं। बांसुरी से होने वाले लाभ कौन-जौन से हैं, आइजन जाने हैं।

- ▶ फैंगशुई विद्या के अनुसार, बांसुरी घर में रखना बहुत शुभ माना गया है। यह उन्नति और प्राप्ति दोनों देने में बहुत सहायक है। इस प्रकार बांसुरी प्रकृति का एक अनुपम वरदान है।
- ▶ बांसुरी बास से बड़ी होती है तथा इसके पौधे को दिया माना जाता है। अतः घर में बांसुरी का प्रयोग करके कई तरह से लाभ उटाया जा सकता है।
- ▶ बांसुरी के संबंध में एक धार्मिक मान्यता है कि जब बांसुरी को हाथ में लेकर हिलाया जाता है तो बुरी आत्माएं दूर हो जाएगा।



सूर्यस्त के बाद झाड़-पौछा न करें

धार्मिक ग्रंथों में ऐसी कई सार्वगौमिक सत्य बाँते बताई गई हैं, जिनका अनुसृण कर हम अपना सौभाग्य लिया सकते हैं या प्रतिकूल ग्रहों को अनुकूल बन सकते हैं। आइजने ऐसी पांच धीर्जी के बारे में जो हमारे अच्छे व सुखद भविष्य की मीन रखती हैं।

थाली में न छोड़ें झूटा अन्न

शास्त्रानुसार कभी भी खाने की प्लेट में जुटा नहीं छोड़ना चाहिए और न की कूटे जुटे बर्तनों को यूं ही पढ़े रखने चाहिए। रात को सोने से पहले सभी जुटे धूंधे थे लेने चाहिए अन्यथा इससे थार में अशानुवाची का वातावरण बनना शुरू हो जायगा जो अंततः थार के दुर्भाग्य में बदल जाएगा।

बैठको रखें नीट एंड कलीन

शास्त्रों के अनुसार बेडरूम स्थानविश्वास तथा साफ-सुखरा होना चाहिए। खास तौर पर बिस्तर पर बिल्कुल साफ होनी चाहिए साथ ही कमरे में कचरा नहीं फेला होना चाहिए। ऐसा नहीं करने पर उस बिस्तर पर सोने वाले का शारीरिक भी दुर्भाग्य होता है।

जगह-जगह थूकना लाता है दुर्भाग्य

कहीं भी थूक देना (विशेष तौर पर घर में, देव मंदिरों में, सार्वजनिक स्थानों पर) शास्त्रों में पूरी तरह गलत बातावरण या है। इससे थार की लक्षी रुट कर चली जाती है। हमें यथासभ अपने आसपास साफ-सफाई रखनी चाहिए।

माना जाता है कि ऐसा करने से थार की सुख-शानि खत्म हो जाती है और कंगाल धूंध में प्रवेश कर जाती है।

बाथरूम को रखें साफ-सुखरा

बाथरूम को बन्द्रमा का स्थान माना गया है। जिन धरों में



हि न्दू धर्म शास्त्रों के अनुसार, किसी भी शुभ काम के करने से पहले गणेश पूजन आवश्यक है। इससे प्रसन्न होकर गणेश जी सारे काम निर्विघ्न कर देते हैं। हिन्दू सरकृति और पूजा में भगवान् श्रीगणेश जी का सर्वश्रेष्ठ स्थान दिया गया है। प्रत्येक शुभ कार्य में सर्वसे पहले भगवान् गणेश की ही पूजा की जाती अनिवार्य बताई गयी है। देवता भी आपने कार्यों की बिना किसी तोड़-फूड़ के निवारण कर अशुभ करना सर्वसे पहले करते हैं।

ऐसा कहा जाता है कि गणेश जी की पूजा में दर्वा का सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण मानी जाती है और साथ ही यह मान्यता है कि गणपति को दर्वा चढ़ने से सभी मनकामनाएं पूर्ण हो जाती हैं। ऐसे में दर्वा को पूजन परंपरा से जोड़कर उन्होंने दुर्वा वस्त्रसंगीतों को बचाने का सदेश दिया है क्योंकि इससे हम धरती की कृष्णा कर आपने लिए एक सच्च वातावरण का निर्माण कर सकेंगे।

ऐसे में कहा जाता है कि गणपति की साधना-

पूजा में भगवान् श्रीगणेश जी का है सर्वश्रेष्ठ स्थान



इन मंत्रों का करें जाप

ओम सर्वश्राद्य नमः अगस्त पत्र।
ओम विकटाय नमः कन्नर पत्र।
ओम देवमुण्डाय नमः केला पत्र।
ओम विनायकायनमः आक पत्र।
ओम कपिलाय नमः अर्जन पत्र।
ओम वटवे नमः देवराल पत्र।
ओम भालवंद्रय नमः महूरे के पत्र।
ओम सुरासाजाय नमः गांधीरा पत्र।
ओम सिंद्वि विनायक नमः केतकी पत्र।

ओम सर्वश्राद्य नमः अगस्त पत्र।

ओम विकटाय नमः कन्नर पत्र।

ओम देवमुण्डाय नमः केला पत्र।

ओम विनायकायनमः आक पत्र।

ओम कपिलाय नमः अर्जन पत्र।

ओम वटवे नमः देवराल पत्र।

ओम भालवंद्रय नमः महूरे के पत्र।

ओम सुरासाजाय नमः गांधीरा पत्र।

ओम सिंद्वि विनायक नमः केतकी पत्र।

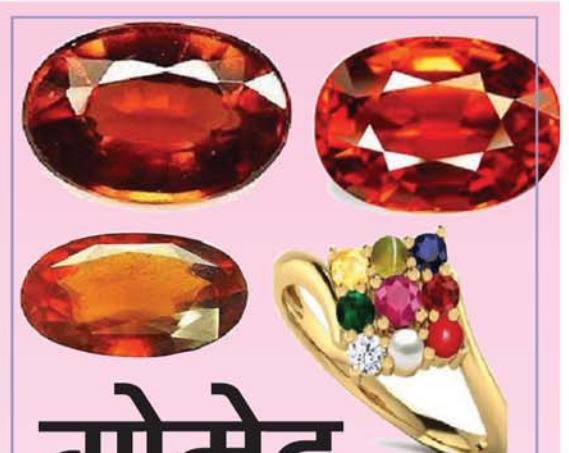
परिवार और व्यक्ति के दुख दूर करते हैं यह सरल उपाय

बुधवार के दिन घर में सफेद रंग के गणपति की स्थापना करने से समरत प्रकार की तंत्र शक्ति का नाश होता है।

धन प्राप्ति के लिए बुधवार के दिन गणेश को धी और गुड़ का भेंग लगाएं। धोड़ी देव बात धी व गुड़ गाय को खिला दें। ये उपाय करने से धन संबंधी समर्या का निदान हो जाता है।

परिवार में कलह कलेश हो तो बुधवार के दिन दर्वा के गणेश की प्रतिकालक मूर्ति बनवाएं। ऐसे अपने घर के देवालय में स्थापित करें और प्रतिदिन इसकी विधि-विधान से पूजा करें। घर के मुख्य दरवाजे पर गणेशजी की प्रतिमा लगाने से घर में सुख-समृद्धि बनी रहती है। कोई भी नकारात्मक शक्ति घर में प्रवेश नहीं कर पाती है।

परिवार और व्यक्ति के दुख दूर करते हैं यह सरल उपाय



गोमेद एक खूबसूरत रत्न जीवन को भी बना देता है सुंदर

ज्योतिष विज्ञान में गोमेद को एक खूबसूरत रत्न माना गया है, जो जीवन को सुंदर बना देता है। गोमेद सबसे लाभदायक रत्नों में से एक माना गया है। गोमेद राह ग्रह ग्रह से संबंधित रत्न माना गया है। गोमेद करने की जाति जीवन को अधिक बढ़ा जाती है।

रत्न धारण करने की विधि

गोमेद रत्न की अंगूठी को सबसे पहले गंगा जल, दूध, शास्त्र में राहु को मिलने के घील में डालकर एक रात उसमें ही रहने दें। तपत्यशत ऊंचे राहवे नमः मंत्र का 108 बार जाना करके कनिका में धारण कराइए।

किस अंगूली में धारण करें

इसे चांदी या अण्डातु की अंगूठी में जड़ाव कर पहना उत्तित रहता है। राहु का रत्न गोमेद को कनिका की गोमेद लाभदायी रहता है। गोमेद के घास-पूर्ण घोड़े की जाति जीवन के हर क्षेत्र में सफलता देता है।

ज्योतिषियों की माने तो जन्म कुण्डली की दशाओं को जनकरने की जाति जीवन के द्वारा उत्तिष्ठित किया जाता है। इसे गोमेद धारण करने के लिए बुधवार के दिन गणेश को धी और गुड़ का भेंग लगाएं। धोड़ी देव बात धी व गुड़ गाय को खिला दें। ये उपाय करने से धन संबंधी समर्या का निदान हो जाता है।

परिवार में कलह कलेश हो तो बुधवार के दिन दर्वा के गणेश की पूर्ण मूर्ति बनवाएं। ऐसे अपने घर के देवालय में स्थापित करें और प्रतिदिन इसकी विधि-विधान से पूजा करें। घर के मुख्य दरवाजे पर गणेशजी की प्रतिमा लगाने से घर में सुख-समृद्धि बनी रहती है। कोई भी नकारात्मक शक्ति घर में प्रवेश नहीं कर पाती है।

जोड़ों के दर्द जीवन के द्वारा बाधित किया जाता है। गोमेद धारण करने के लिए बुधवार की दशा-महादशा को दुष्प्रभावों से बचाइए।

ज्योतिषियों से की जित देने के लिए चमकदार और अपारदर्शी रत्न है। यह गहरे भूरे अचारा लाल रंग की तरह होता है। इसे गरेटेट दिनावाला भी माना जाता है। इसे गोमेद धारण करने से घर में आशुभ्र प्रभाव की दूध रुक्त होती है। गोमेद धारण करने से घर में आशुभ्र भ्राजील में आसानी से मिल जाता है।

तथा साउथ अफ्रीका, थाईलैंड और ऑस्ट्रेलिया में भी यह रुक्त होता है।

राहु ग्रह से संबंधित इस रत्न को हिन्दी में गोमेद और अंगूजी में हैसोनाइट रसोन कहते हैं। गोमेद रत्न 6 रसी से कम का धारण नहीं करना चाहिए। इस रसोन का देव रात रात होता है। इसे गोमेद धारण करने से सकारात्मक विचार, एकाग्रता और आत्मविश्वास भी बढ़ता है।

इसे चांदी या अण्डातु की जाति जीवन के द्वारा