

आज की खबर आज ही

जनाकांक्षाओं का सजग प्रहरी

चेतना मंच

► वर्ष : 27 ► अंक : 111 ► website:www.chetnamanch.com

नोएडा, शनिवार, 12 अप्रैल, 2025

Chetna Manch

f Chetna Manch

मूल्य 2.00 रु. ► पेज: 8



पेज 7

युगों-युगों तक प्रेरणादायक रहेगा राणा सांगा का शौर्य : मुख्यमंत्री

लखनऊ (एजेंसी)। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने वीर सिरोमणि राणा सांगा की जयंती पर उहें श्रद्धांजलि अर्पित की। उहोंने आज सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स के माध्यम से एक संदेश जारी करते हुए राणा सांगा के अदम्य साहस, राष्ट्रभक्ति और त्याग को समरपित किया।

“धर्मक्षेत्र हेतु समर्पित रहे परम प्रतापी राणा सांगा जी की जयंती पर उहें कोटिशः नमन! राष्ट्रभक्ति और त्याग की प्रतीक उनकी वर्याचारा इतिहास का स्वर्णिम अथवा है। उनका शैर्य युगों-युगों तक भारतभूमि को स्वाधिभान से सिँचित करता रहेगा।”

राणा सांगा की जयंती पर प्रदेश भर में विभिन्न सामाजिक और सांस्कृतिक संगठनों द्वारा श्रद्धांजलि कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। इतिहासकारों और विद्वानों ने उनके योगदान को याद करते हुए कहा कि उनका जीवन समर्पण, बलिदान और मातृभूमि के प्रति अस्तूर प्रेम का प्रतीक है।



उनका अद्वितीय साहस आज भी इतिहास के पत्रों में दर्ज है।

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ द्वारा राणा सांगा को नमन करना न केवल एक महान ऐतिहासिक व्यक्तित्व को समर्पण करना है, बल्कि युवा पीढ़ी को उनके आदर्शों से प्रेरणा लेने का संदेश भी है।

राणा सांगा की जयंती पर प्रदेश भर में विभिन्न सामाजिक और सांस्कृतिक संगठनों द्वारा श्रद्धांजलि कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। इतिहासकारों और विद्वानों ने उनके योगदान को याद करते हुए कहा कि उनका जीवन समर्पण, बलिदान और मातृभूमि के प्रति अस्तूर प्रेम का प्रतीक है।

अयोध्या में हनुमान जयंती की धूम हनुमानगढ़ी में उमड़ा श्रद्धालुओं का सैलाब

अयोध्या (एजेंसी)। रामनगरी अयोध्या में शनिवार को हनुमान जयंती के पालन अवसर पर श्रद्धा और भक्ति का महाल देखने को मिला। प्राचीन और प्रसिद्ध हनुमानगढ़ी मंदिर में सुबह से ही श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ पड़ी। मंदिर परिसर में ‘जय बजरंगबली’ के गमनधंडी जयकारों से वातावरण भर्तीकृत हो गया।

श्रद्धालु देश के कोने-कोने से अपने आराध्य हनुमान जी के दर्शन और पूजन के लिए अयोध्या पहुंचे। दर्शन के लिए लंबी कतारें लगी रहीं और भक्तों ने फल, प्रसाद और सिंदूर चढ़ाक भगवान हनुमान का आरोहीद रखा किया। मंदिर परिसर में विषेष भजन-कीर्तन द्वारा श्रद्धालुओं की धूम घुमाया गया।

गोरतनब ने कहा कि उत्तर भारतीय परेशान के अनुसार हनुमान जयंती छोटी दीपावली के दिन मनाई जाती है, जो दीपावली से एक दिन पहले आती है। लैकिन दक्षिण भारत में चैत्र पूर्णिमा को ही हनुमान जी का जन्मोत्सव मनाया जाता है। इसी परंपरा का अनुसार हनुमान जयंती को विशेष पूजा और



धूमिक आयोजन किए गए। हनुमान जयंती को देखते हुए जिला प्रशासन और पुलिस विभाग ने सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम किए थे। पूरे हनुमानगढ़ी क्षेत्र में डोन से निराशनी की गई और जगह-जगह पुलिस बल तैनात किया गया। श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए पेयजल, छाया, चिकित्सा और साफ-सफाई की विशेष व्यवस्था की गई थी।

नोएडा (चेतना मंच)। रामनगरी अयोध्या में अवैध निर्माण रोकने गई टीम के साथ मारपीट

नोएडा (चेतना मंच)। ग्राम पालीही में अवैध निर्माण कार्य को रोकने गई टीम के साथ एक व्यक्ति ने गाली-गलौज और मारपीट कर सरकारी कार्य के बाहर पहुंचाई। लेखपाल ने आरोपी के खिलाफ धनांजय भारती कार्य करते छह लोगों में सुकदमा दर्ज कराया है। रोही तहसील के लेखपाल नवीन कुमार ने दर्ज कराइ रिपोर्ट में उत्तर भारती के लिए रेप्रेस एपरेटर जेवर के फेस तौन के विस्तारित चरण के लिए 14 गांव की भूमि अधिकृत की गई है। जो लोग अनुचित लाभ लेने और रोचक सरकार को क्षति कर रहे हैं।

झूब क्षेत्र में अवैध प्लॉटिंग व निर्माण करने वाले 6 के खिलाफ मुकदमा दर्ज

ग्रेटर नोएडा (चेतना मंच)। ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण ने खिसरख क्षेत्र के जलालपुर गांव के झूब क्षेत्र में अवैध रूप से प्लॉटिंग कर निर्माण कार्य कर रहे छह लोगों के खिलाफ धनांजय भारती के बिलाफ धनांजय भारती के लेखपाल नवीन कुमार ने दर्ज कराया है। रोही तहसील के लेखपाल नवीन कुमार ने दर्ज कराइ रिपोर्ट में उत्तर भारती-भाली जनता को जांसे में लेकर झूब क्षेत्र में प्लॉट बेच रहे हैं, जो कि पूरी तरह अवैध है।

ग्रेटर नोएडा प्राधिकरण के वर्क सर्कल-3 के सहायक प्रबंधक

मोजोज कमार रव ने सुबे यादव, यशपाल यादव, रामवीर यादव, प्रमोद शर्मा, पिंटू यादव और सकिंव अली के खिलाफ रिपोर्ट दर्ज कराई है। दर्ज प्राधिकरण में उहोंने बताया कि ये सभी आरोपी जलालपुर गांव के झूब क्षेत्र में प्लॉटिंग कर अवैध निर्माण कर रहे हैं।

उहोंने कहा कि झूब क्षेत्र की भूमि प्राधिकरण के अधिसूचित क्षेत्र में स्थित है। आरोपियों ने पहले भी अवैध रूप से इस भूमि पर प्लॉट काटकर निर्माण किया।

उत्तर भारती के लिए एक एक्ट रिपोर्ट में बताया कि ये सभी आरोपी जलालपुर गांव के झूब क्षेत्र में प्लॉटिंग कर अवैध कराया जाना चाहिए।

उत्तर भारती के लिए एक एक्ट रिपोर्ट में बताया कि ये सभी आरोपी जलालपुर गांव के झूब क्षेत्र में प्लॉटिंग कर अवैध कराया जाना चाहिए।

उत्तर भारती के लिए एक एक्ट रिपोर्ट में बताया कि ये सभी आरोपी जलालपुर गांव के झूब क्षेत्र में प्लॉटिंग कर अवैध कराया जाना चाहिए।

उत्तर भारती के लिए एक एक्ट रिपोर्ट में बताया कि ये सभी आरोपी जलालपुर गांव के झूब क्षेत्र में प्लॉटिंग कर अवैध कराया जाना चाहिए।

उत्तर भारती के लिए एक एक्ट रिपोर्ट में बताया कि ये सभी आरोपी जलालपुर गांव के झूब क्षेत्र में प्लॉटिंग कर अवैध कराया जाना चाहिए।

उत्तर भारती के लिए एक एक्ट रिपोर्ट में बताया कि ये सभी आरोपी जलालपुर गांव के झूब क्षेत्र में प्लॉटिंग कर अवैध कराया जाना चाहिए।

उत्तर भारती के लिए एक एक्ट रिपोर्ट में बताया कि ये सभी आरोपी जलालपुर गांव के झूब क्षेत्र में प्लॉटिंग कर अवैध कराया जाना चाहिए।

उत्तर भारती के लिए एक एक्ट रिपोर्ट में बताया कि ये सभी आरोपी जलालपुर गांव के झूब क्षेत्र में प्लॉटिंग कर अवैध कराया जाना चाहिए।

उत्तर भारती के लिए एक एक्ट रिपोर्ट में बताया कि ये सभी आरोपी जलालपुर गांव के झूब क्षेत्र में प्लॉटिंग कर अवैध कराया जाना चाहिए।

उत्तर भारती के लिए एक एक्ट रिपोर्ट में बताया कि ये सभी आरोपी जलालपुर गांव के झूब क्षेत्र में प्लॉटिंग कर अवैध कराया जाना चाहिए।

उत्तर भारती के लिए एक एक्ट रिपोर्ट में बताया कि ये सभी आरोपी जलालपुर गांव के झूब क्षेत्र में प्लॉटिंग कर अवैध कराया जाना चाहिए।

उत्तर भारती के लिए एक एक्ट रिपोर्ट में बताया कि ये सभी आरोपी जलालपुर गांव के झूब क्षेत्र में प्लॉटिंग कर अवैध कराया जाना चाहिए।

उत्तर भारती के लिए एक एक्ट रिपोर्ट में बताया कि ये सभी आरोपी जलालपुर गांव के झूब क्षेत्र में प्लॉटिंग कर अवैध कराया जाना चाहिए।

उत्तर भारती के लिए एक एक्ट रिपोर्ट में बताया कि ये सभी आरोपी जलालपुर गांव के झूब क्षेत्र में प्लॉटिंग कर अवैध कराया जाना चाहिए।

उत्तर भारती के लिए एक एक्ट रिपोर्ट में बताया कि ये सभी आरोपी जलालपुर गांव के झूब क्षेत्र में प्लॉटिंग कर अवैध कराया जाना चाहिए।

उत्तर भारती के लिए एक एक्ट रिपोर्ट में बताया कि ये सभी आरोपी जलालपुर गांव के झूब क्षेत्र में प्लॉटिंग कर अवैध कराया जाना चाहिए।

उत्तर भारती के लिए एक एक्ट रिपोर्ट में बताया कि ये सभी आरोपी जलालपुर गांव के झूब क्षेत्र में प्लॉटिंग कर अवैध कराया जाना चाहिए।

उत्तर भारती के लिए एक एक्ट रिपोर्ट में बताया कि ये सभी आरोपी जलालपुर

ट्रूप की जिद

क

हा जाता है कि जिद के पक्के अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रूप आमतौर पर अपने फैसलों से पीछे नहीं हटते हैं। यदि ऐसा कई कर्तव्य उठते हैं तो उसे असाधारण बात ही कहा जाएगा। लेकिन हाल ही में उनके उस फैसले ने सभी कोंचांका है जिसमें उन्होंने भारत और यूरोपीय संघ के सदस्यों समेत दुनिया के साठ देशों के खिलाफ घोषित 'पारस्परिक टैरिक' को नब्बे दिनों के द्वालने की घोषणा की है। बहहाल, उनके इस अप्रत्याशित फैसले ने वैश्विक बाजारों को राहत दी है। जो यह दर्शात है कि अड्डियल माने जाने वाले डोनाल्ड ट्रूप प्रतिकूल वैश्विक प्रतिक्रिया और घेरेलू स्तर पर लागत तेज होती असंतोष की आवाज से पूरी तरह से बेखबर नहीं है। वहीं दूसरी ओर ट्रूप ने चीन के खिलाफ टैरिक बढ़ावों की रफ्तार तेज कर दी है। अमेरिका ने चीनी उत्पादों पर लगाये जाने वाले को बढ़ावार एक सौ पचास कर दिया है। ऐसा लगता है कि चतुर सुजान ट्रूप को इस बात का अहसास हो गया है कि दुनिया के बहुत सारे देशों को नाशत करने की तुलना में एक मुख्य प्रतिकूली पर निशाना केंद्रित करना अधिक सुरक्षित और समझदारी से भरा फैसला होता है। दरअसल, टैरिक वॉर के बाद अमेरिका में शेयर बाजार जिस तेजी से ध्वन्त थुप है, उसके मद्देनजर उनके 'अमेरिका ग्रेट अगेन' के सफने को खतरा पैदा होने की आशंका पैदा हो गई है। तभी वह अपने टैरिक थोपने के फैसले को कुछ दिनों के लिये आगे टाल रहे हैं तो वैसे अभी भी यह अनुमान लगाना मुश्किल ही है कि उनके यह नई समझदारी निरंतरता के साथ स्पायी होगी या नहीं। लेकिन उनकी दौर से युजर रहे वैश्विक बाजार को कुछ समय के लिये राहत जरूर मिली है। जिसका असर दुनिया के शेयर बाजारों पर भी नजर आया है। जिससे मंदी की तरफ बढ़ रही दुनिया की अर्थव्यवस्थाएं कुछ समय तक राहत की सांस ले सकती हैं। बहहाल, भारत ने ट्रूप के द्वारा भारतीय उत्पादों पर लगाए गए टैरिक का तत्काल जवाब न देकर सकारात्मक पहल की है। ऐसा लगता है कि भारत ने नई के टैरिक पर आक्रामक रुख अपनाने के बजाय इनजार करने का फैसला करके समझदारी भरा कदम उठाया है। हालांकि, इस फैसले को लेकर विष्णु आलोचना के स्वर्व भी सुनाया देते रहे हैं। दरअसल, दोब पर दोनों देशों के बीच होने वाला द्विपायास समझौता भी है, जिस पर नई दिल्ली और वारिंगटन काम कर रहे हैं। भारत का लक्ष्य है कि दोनों देशों के बीच व्यापार को ढाँचा दिलाना है। भारत ने चतुराई से अमेरिका ग्रिंडिंग पैदा करने वाले करकरों को टाला है। बहहाल, हाल में मिली राहत के बीच यह सुनिश्चित करने के लिये निरंतर बातचीत की आवश्यकता होगी कि भारत को लंबे समय तक भारी टैरिक का बोझ न उठाना पड़े। साथ ही भारतीय हितधारकों को अधिक नुकसान से भी बचाया जाना चाहिए। वहीं चीन ने अमेरिका द्वारा टैरिक थोपे जाने के खिलाफ अंत तक व्यापार युद्ध लड़ोंगे की कसम खार्ड है। उसने मौजूदा परिस्थितियों में अमेरिकी विरोधी मोर्चों बनाने के लिये यूरोपीय संघ और आसियान के देशों से संपर्क साधा है। साथ ही वह लगता है कि चीन को इस बात का अहसास हो चला है कि टैरिक युद्ध में वह अकेला ही अमेरिका का मुकाबला करने में सक्षम नहीं हो सकेगा। द्विलक्ष्य बात यह है कि चीन भारत को संकेत दे रहा है कि दो सबसे बड़े विकासशील देशों को मौजूदा कठिनाइयों को दूर करने के लिये एक साथ खड़ा होना चाहिए। हालांकि, भारत चीन के इस अवसरावाद को बख्बूली समझता है। लेकिन एक मुश्किल बात यह है कि चीन और अमेरिका भारत के सबसे बड़े व्यापारिक साझेदारों में शामिल हैं तो किन अंत में चीन की भारत के तत्काल जिस तरह की करकरें रही हैं और जिस तरह वह दक्षिण एशिया में भारत की घोरावंदी कर रहा है, उसके मद्देनजर चीनी आकांक्षा के प्रति भारत को सकत क्षमितिया देनी चाहिए। लगातार विषम होती परिस्थितियों के बीच भारत को अपने अर्थक्ष द्वारा राहित की रक्षा के लिये बेहद सावधानी से आगे बढ़ना चाहिए।

रामवरित मानस

कल के अंक में आपने पढ़ा था कि (चलते-चलते) वे गोमती के किनारे जा पहुँचे । हर्षित होकर उन्होंने निर्मल जल में स्नान किया । उनको धर्मधुरंधर राजर्षि जानकर सिद्ध और ज्ञानी मुनि उनसे मिलने आए ॥ उससे आगे का वर्णन क्रमानुसार प्रस्तुत है ।

जहाँ जहाँ तीरथ रहे सुहाए । मुनिह सकल सादर करवाए ॥

कृष सरीर मुनिपत धरिधाना । सत समाज नित सुनहि पूराना ॥

जहाँ-जहाँ सुंदर तीरथ थे, मुनियों ने आदरपूर्वक सभी तीरथ उनको करा दिए । उनका शरीर दुर्बल हो गया था । वे मुनियों के से (वल्कल) वस्त्र धारण करते थे और संतों के समाज में नित्य पुराण सुनते थे ॥

दो०-द्वादस अच्छ भ्रंण पुनि जपाहि सहित अनुगा ।

बासुदेव पद पंकरुह दंपति मन अति लाग ॥

और द्वादशाक्षर मन्त्र (ऊँ नमो भगवत् वासुदेवाय) का प्रेम सहित जप करते थे । भगवन वासुदेव के चरणकमलों में उन राजा-रानी का मन बहुत ही लगा गया ॥

करहिं अहर साक फल कंदा । सुमिरहिं ब्रह्म सच्चिदानंदा ॥

पुनि हरि हेतु करन तप लागे । बारि अथार मूल फल त्यागे ॥

वे साग, फल और कन्द का आहार करते थे और सच्चिदानंद ब्रह्म का स्मरण करते थे । फिर वे श्री हरि के लिए तप करने लगे और मूल-फल को त्यागकर केवल जल के आधार पर रहने लगे ।

(क्रमशः...)

वैत्र शुपल पक्ष पूर्णिमा



मेष- (चू, वै, वौ, ला, ली, लु, ले, लो, अ)

रोजाना मेडेटेशन करना आपके लिए अच्छा रहेगा । कुछ लोगों के वैतन या पैकेट मनी में बढ़ोतारी मिलने के संकेत हैं ।



वृष- (ई, ३, ए, ओ, गा, वी, यू, वै, वौ)

आज आपका पढ़ाई या जरूरी प्रोजेक्ट को प्राथमिकता देने के सलह दी जाती है ।



मिथुन- (का, की, कु, घ, ड, छ, के, हो, हा)

आज निवेश को कोई लाभदायक अवसर आपके सामने आ सकता है । सोच समझकर और सलह के साथ ही आगे बढ़ें ।



कर्क- (वी, हू, है, हो, डा, ती, दू, डे, डा)

आज आपका साथी कोई पुराना मुद्रा उठा सकता है, जिससे जीवन में परेशानी बढ़ सकती है ।

राशिफल

(विक्रम संवत् 2082)



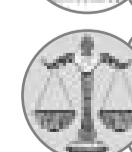
सिंह- (मा, मी, मु, मे, मो, टा, टी, टु, टे)

आज किसी शुभ समाचार से परिवार में खुशिया आएगी । कुछ लोगों के लिए ट्रिप पर जाने के योग हैं ।



कन्या- (ठे, पा, पी, पू, ष, ण, ठ, ठे, पे, पो)

आज कुछ लोगों के अंगने में राहित के लिए आज ही कदम उठाएं । अपने रिश्ते को मजबूत करने के लिए आज ही जरूर थी ।



तुला- (रा, टी, रु, रे, टो, ता, ती, तु, त)

आज पुरुष निवेश से लाभ मिल सकता है । आ॒फस के दोरान सभी जरूरी रूल्स का पालन करें ।



वृषभिक- (ठो, ना, नी, नु, ने, नो, या, यी, यु)

आज टेक्नोलॉजी के क्षेत्र में काम कर रहे लोगों के लिए बेहतरीन अवसर नजर आ रहे हैं ।



धन- (ये, यो, भा, भु, धा, फा, ग, भे)

किसी शादी या महत्वपूर्ण इवेंट में शामिल होने के लिए विदेश यात्रा का योग बन रहा है ।



मकर- (गो, जा, जी, जू, जे, खा, खी, खु, खे, गा, गी)

पैसों की प्रॉब्लम होने पर कोई दोस्त आपको अर्थक्ष सहायता कर सकता है ।



कुम्भ- (गृ, गे, गो, ता, ती, सु, से, षो, द)

आज जिस पसद करते हैं, उससे बात करने की आपकी कोशिश पूरी हो सकती है ।



मौन- (दी, दु, झा, ध, दे, दो, व, चा, वि)

मौजू-मती भरी छुट्टियों पर कुछ जाकों का पैसा खर्च हो सकती है । डॉक्टर, बकली व बिजेस करने वाले जांच अफ्रिकी प्रॉफिट हो सकते हैं ।

तनाव, दुख या गुस्सा, मन की भावनाएं शरीर के इन अंगों को पहुंचाती हैं नुकसान



अगर आपके मन में कई तरह के निगेटिव इमोशन आते रहते हैं, तो ये केवल आपके मैटल हेल्थ को खराब नहीं करते बल्कि इससे आपके फिजिकल हेल्थ भी धीरे-धीरे खराब होने लगती है। क्योंकि ये इमोशन बॉडी के अलग-अलग पार्ट्स में फंस जाते हैं और उसे बीमार बना देते हैं। तो चलिए जानें कि आपके दुख, गुस्सा या जरुरत से ज्यादा तनाव लेने की वजह से शरीर के कौन से अंग पर असर पड़ता है।

जिम्मेदारियों का बोझ और स्ट्रेस

अगर आपके ऊपर जिम्मेदारियां हैं और आप उनकी वजह से दिनरात स्ट्रेस में रहते हैं तो इससे आपके शोल्डर और नेक में दर्द बना रहेगा जिम्मेदारियों की वजह से टेंशन अक्सर कधेर और गर्दन पर दर्द बनकर फंसे रहते हैं।

फाइनेंशियल दिक्कत

जिन लोगों को फाइनेंशियल दिक्कत होती हैं ऐसे की कभी रहती है। ऐसे लोगों को ज्यादातर लोअर बैक पेन परेशन करती है। काफी बार देखा गया है जो महिलाएं घर के अर्थिक खर्चों को सभाल रही होती हैं उन्हें लोअर बैक पेन रहता है।

फ्रस्टेड रहने वाला इंसान

अगर आप मन की बातों को कह नहीं पाते हैं और मन ही मन फ्रस्टेड महसूस करते हैं तो ऐसे में जबड़ों में दर्द बना रहता है।

दुखी रहना, दिल टूटना

बहुत दुखी हैं और परेशन रहते हैं। आपके मन को किसी ने ठेस पहुंचाई है यानी दिल टूटा है तो सीने और दिल में दर्द होगा।

एंजायटी, चिंता लगी रहना

अगर आपको एंजायटी रहती है। अपने कामों की, परिवार की और तमाम तरह की चिंताएं धेरी रहती हैं तो ये आपके पेट पर असर डालती है। चिंता की वजह से डाइजेशन खराब रहता है और गर फैलता है।

दिन-रात सोचते हैं

अगर आप दिन-रात सोचते रहते हैं। जिससे स्ट्रेस हो जाता है तो सिर में दर्द रहेगा। ऐसे लोगों के इमोशन सिर से फंसे रहते हैं। इससे आपने आपके निगेटिव इमोशन को नुकसान पहुंचा सकती है।

पहाड़ी में पिछड़ने का डर, ऑफिस में असफल होने का विचार, दूसरों से कमतर होने का भय- ये सभी नकारात्मक विचार हैं, जो हमें दिन-रात परेशन कर सकते हैं। जर्नल ऑफ साइकोलॉजिकल रिसर्च के अनुसार, हमारे 80% विचार नकारात्मक होते हैं। ये सभी विचार जीवन के महत्वपूर्ण पहलुओं-रिश्ते, काम, स्कूल पर आधारित होते हैं। इनमें से ज्यादातर विचार दूसरों के द्वारा कही गई बातों पर आधारित होते हैं। दरअसल, रोजमर्रा के जीवन में हमें घर-बाहर कई ऐसे लोगों का सामना करना पड़ सकता है, जो न केवल नकारात्मक बातें कहते हैं, बल्कि उनका व्यवहार भी नकारात्मक होता है।



निगेटिव सोचवालों के साथ रहकर खुद को इन तरीकों से रखें पॉजिटिव

कैसे प्रभावित करती है नकारात्मकता

जर्नल ऑफ मैटल हेल्थ में प्रकाशित शोध बताते हैं कि अगर आप लगातार नकारात्मकता यानी निगेटिविटी से सामना करती रहती हैं, तो यह मस्तिष्क को नुकसान पहुंचा सकती है। यह डिमोरिशिया के जाखिम को बढ़ा सकती है। यह

अवसाद और घबराहट जैसे मनोवैज्ञानिक विकारों की भी जन्म दे सकती है। कैसे नकारात्मक लोगों के बीच अपनी मानसिक सेहत को बचाकर रखें, आइए जानें-

सख्ती के साथ करें मना

कुछ लोग हमेशा दूसरों के सामने अपना दुखखाड़ी रोते रहते हैं। किसी और के प्रति अपनी भड़ास निकालते रहते हैं। मनस्थली की संस्थापक और सीनियर साइकोलॉजिस्ट डॉ. ज्योति कपूर बताती हैं, 'ऐसे लोगों की बातों को सुनने में अपनी ऊंची खर्च करने की बजाय उन्हें उनकी सीमाओं के बारे में विनम्रता से बता दें।' उन्हें दुर्दता के साथ बताएं कि आप लगातार नकारात्मक बातें नहीं सुन सकती हैं। नकारात्मक विषयों पर चर्चा करना भी आपके लिए मुश्किल है। कई बार लंबे के दौरान कुछ सहकर्मी शिकायतों का पिटारा खोल देते हैं। आप उसी समय उन्हें ठोक दें और किसी भी नकारात्मक बातीयों को सख्ती के साथ मना कर दें। यह आपकी मानसिक सेहत के लिए सबसे अधिक जरूरी है।

कारण समझने की कोशिश करें

डॉ. ज्योति कपूर बताती हैं, 'कई बार व्यक्ति नकारात्मक लोगों से धिरा होता है और उनके कारण वह व्यथित होता रहता है। इसलिए यदि कोई व्यक्ति उसकी बात सुन लेता है, तो वह उसके सामने नियमित रूप से अपनी पीड़ा प्रकट करने लगता है। यदि आप सुनने वालों में से एक हैं, तो उस व्यक्ति के नकारात्मक होने का कारण समझने की कोशिश करें। इससे उनसे निपटना आसान हो जाएगा। आप उन चुनौतियों पर विचार कर सकती हैं, जिनका वे सामना कर रहे हैं, ताकि आप उनकी नकारात्मकता के प्रति सहानुभूति रख सकें। आप उनकी समस्याओं के समाधान प्रस्तुत करने की भी कोशिश करें।' इससे आप व्यक्तिगत करें।

रूप से सामने वाले की नकारात्मकता से कम प्रभावित होंगी।'

साथ करें गतिविधियां

अगर आप किसी व्यक्ति की नकारात्मकता से परेशन हैं, तो उसे अपनी जंदगी से पूरी तरह से बाहर करने के बारे में नहीं सोचें। आप उससे मिलान-जुलाना कम कर सकती हैं। इस बात का हमेशा ध्यान रखें कि आप किसी नकारात्मक व्यक्ति के साथ बहुत अधिक समय नहीं बिताएं। उनके साथ अपनी मुलाकात की समय-सीमा छोटी रखें। यदि उनसे रोज मिलना होता है, तो ऐसी गतिविधियां शेड्यूल करें, जिससे अपनी उनके साथ अपनी लोगों के बीच अपनी मानसिक सेहत को बचाकर रखें। उनके व्यक्तिगत के रूप में देखने का प्रयास करें। उनके प्रति सहानुभूति रखते हुए उनसे ईमानदारी के साथ बातीयी करें। बातीयी को सकारात्मक बनाए रखने के तरीके उन्हें भी बताएं। सामने वाले के दृष्टिकोण को सुनने का भी प्रयास करें। नकारात्मक होने के कारण उनसे समानपूर्वक संवाद करना कभी नहीं छोड़ें। निर्णय लेने से बचें और अपना खुद का सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने पर ध्यान केंद्रित करें।

जर्नल नंगा या कम दूरी के लिए टहलना जैसी गतिविधियों के माध्यम से तनाव को दूर करने के लिए समय निकालें। नकारात्मक व्यक्ति को भी हमेशा ध्यान-योग से जुड़ने के लिए प्रेरित करें। ध्यान-योग से मानसिक सेहत मजबूत होती है और व्यक्ति का मन भी सकारात्मक विचारों से भरता है।

राय बनाने से बचें

किसी को नकारात्मक मान लेना और उसकी भावनाओं को खारिज करना आसान है। पर, ऐसा करने से सामने वाले के साथ तनाव और गलतफहमी पैदा हो सकती है। यह भी सभव है कि उस व्यक्ति के पास दूसरे गुण हों। अपनी राय बनाने की बजाय उनके प्रति दयालु बनें। उनकी नकारात्मकता को उनके अनुभवों और संघर्षों के प्रति बहुत के रूप में देखने का प्रयास करें। उनके प्रति सहानुभूति रखते हुए उनसे ईमानदारी के साथ बातीयी करें। बातीयी को सकारात्मक बनाए रखने के तरीके उन्हें भी बताएं। सामने वाले के दृष्टिकोण को सुनने का भी प्रयास करें। नकारात्मक होने के कारण उनसे समानपूर्वक संवाद करना कभी नहीं छोड़ें। निर्णय लेने से बचें और अपना खुद का सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने पर ध्यान केंद्रित करें।



सुबह उठते ही अगर ये 7 काम कर लिया तो जीवनभर मोटिवेट रहेंगे



लाइफ में सफल होने के लिए मन में पॉजिटिव बातों और मोटिवेशन का होना जरूरी है। हमारे आसपास वाहे हितने भी पॉजिटिव लोग हों जो हमें मोटिवेट कर रहे हों लेकिन मन में अगर मोटिवेशन नहीं है तो आप उसे नहीं बढ़ा सकते हैं। इसी बात का ठीक उल्टा भी हो सकता है कि अगर मन में आपके मोटिवेशन हो जाएं तो आप कठिन परिस्थितियों से निकलकर सक्सेज हासिल कर लेंगे। अगर आप लगातार फेलियर का सामना कर रहे हैं या लाइफ में मोटिवेशन की कमी महसूस कर रहे हों तो सुबह उठने के साथ ही इन 7 कामों को करना शुरू कर दें। कुछ ही दिनों में आपके मन में पॉजिटिव सोच और मोटिवेशन आने शुरू हो जाएंगे। मोनिंग हैबिट्स का मतलब केवल सुबह उठना ही नहीं बल्कि उसके साथ ये 7 तरह के काम करना ही है। तो चलिए जानें कैसे 7 मोनिंग हैबिट्स आपको मोटिवेशन दे सकते हैं।

दिन की शुरुआत भगवान को शुक्रिया कहने के साथ

आपने दिनभर के काम को याद कर सुबह उठना तो बहुत आसान है। लेकिन ये कामों की लिस्ट आपको बिन्दू रखते से बर देती है। इसलिए सबसे पहले भगवान को थैंक्यू कहना शुरू करें। भगवान को बहुत छोटी सी बात के लिए भी ग्रेटीट्यूड जाहिर करें और धन्यवाद करें। ऐसा करने से आपके मन में पॉजिटिव एनर्जी का संचार होगा और मन में भारीपन नहीं लगेगा।

एक्सरसाइज करना शुरू करें

स्कूलों की मनमानी के खिलाफ कांग्रेस ने खोला मोर्चा



नोएडा (चेतना मंच)। महानगर कांग्रेस कमिटी नोएडा के अध्यक्ष मुकेश यादव के नेतृत्व में सेक्टर 19 स्थित सिटी मजिस्ट्रेट कायालय पर विरोध प्रश्नन किया और राज्यपाल के नाम ज्ञापन संगोपा।

मुकेश यादव ने कहा कि हम सभी कांग्रेस कार्यकर्ता जनता की आवाज़ उठा

रहे हैं। नोएडा के निजी स्कूलों ने शिक्षा के मंदिर को व्यवसाय बनाए थे। अर्थात् यादव, महानगर अध्यक्ष मुकेश यादव, अल्पसंख्यक कांग्रेस कार्यकर्ताओं व प्रदाताओं को खिलाफ पैदल मार्च कर सेक्टर 19 स्थित सिटी मजिस्ट्रेट कायालय पर विरोध प्रश्नन किया और राज्यपाल के नाम ज्ञापन संगोपा।

जिला अध्यक्ष विसंगत कांग्रेस गोमां

की जनता स्कूलों के खिलाफ सड़कों पर उत्तर रही है, लेकिन प्रदेश सरकार के कान पर जूँ तक नहीं रोंगटी। सरकार को अब जागना होगा।

प्रदेश संघर्ष चरण सिंह

यादव, महानगर अध्यक्ष मुकेश यादव, अल्पसंख्यक कांग्रेस के राष्ट्रीय सचिव लियोनेट चौधरी, नेता ललित अवाना, जिला अध्यक्ष गोमां अवाना, पूर्व प्रदेश सदस्य संसदेश शर्मा, प्रदेश सदस्य नागर, प्रदेश दर्शन शर्मा, वरिष्ठ नेता दर्शन कर्णपाल पांडेय, महिला नेता डॉ. सीमा, पूर्व प्रवक्ता पवन शर्मा, वरिष्ठ नेता विक्रम चौधरी, वरिष्ठ नेता जिरोन्द अमिताभ, पूर्व एआईसीसी राजकुमार भारती, वरिष्ठ नेता राजकुमार त्यागी, एनएसयूआर नेता राजकुमार मोनू, सीमी शर्मा, पांचल, आसिकर, रोहित कुमार, संजय सिंह, अरुण कुमार सहित कई कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

पूर्व प्रदेश सदस्य संसदेश शर्मा ने

बायावा कि प्रदेश सरकार को निजी

स्कूलों पर नियंत्रण लगाना चाहिए,

जिससे नोएडा की जनता को राहत मिल सके। पूर्व प्रवक्ता पवन शर्मा ने कहा

कि आये दिन नोएडा सहित पूरे प्रदेश

कार्यकर्ता उपस्थित रहे।

विश्व जैन संगठन ने 20 मेधावी छात्रों को बांटा छात्रवृत्ति



नोएडा (चेतना मंच)। विश्व जैन संगठन द्वारा राजकीय बालिका इंटर कॉलेज, सेक्टर 51 में छात्रवृत्ति कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत अपर पुलिस उपायुक्त शाव्या गोयल, सहायक पुलिस आयुक्त दिवंकल जैन, विश्व जैन संगठन के अध्यक्ष श्री के. के.

जैन, प्रधानाचार्य श्रीमती दीपा भाटी, दिनेश जैन, प्रदीप जैन एवं अंशुल जैन द्वारा दीप प्रज्वलन के साथ हुई। इसके पश्चात विद्यालय की छात्राओं द्वारा सरस्वती बंदना प्रस्तुत की गई।

इस अवसर पर विश्व जैन संगठन ने इंडो-नॉर्डिक जल मंच के सहयोग से ए.एल.जैन

छात्रवृत्ति के अंतर्गत 20 मेधावी छात्राओं को छात्रवृत्ति प्रदान की। इस अवसर पर प्रधानाचार्य श्रीमती दीपा भाटी सहित 6 अन्य शिक्षकों को भी उनकी कड़ी मेहनत, समर्पण तथा शिक्षा क्षेत्र में अमूल्य योगदान के लिए सम्मानित किया गया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

डीएवी पब्लिक स्कूल में रंगारंग कार्यक्रम



नोएडा (चेतना मंच)। डीएवी पब्लिक स्कूल नोएडा में जंबू के विशेष पर्व बैसाही के उपरक्ष्य में रंगारंग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। छात्रों ने इस पर्व को लेकर रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए। बैसाही के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम में छात्रों ने कविता वाचन के द्वारा बैसाही की विशेषताओं को चर्चित किया। बच्चों के रंग बिरंगे परिधानों में अपने नृत्य कार्यक्रम में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय की द्वारा कायालय में चार दिन लगा दिया।

विद्यालय क