

सम्पादकीय

मुंबई से लेकर पुलवामा व पठानकोट हमलों में लश्कर व जैश का हाथ रहा है। हमलों में आईएसआई की भूमिका भी उजागर हुई है। ऐसे में भारतीय चिंता वाजिब भी है। वैसे भी तालिबान प्रवक्ता कह हुका है कि कश्मीर समेत दुनिया के किसी भी भाग में मुस्लिमों के लिये आवाज उठाना...

भागमभाग के दौर में बेदम समय

किसी ने सोचा था कि कभी ऐसा ही समय आयेगा कि किसी के पास समय ही नहीं रहेगा। दिन अभी भी चौबीस घंटों का है। और घंटों में मिनट भी पहले जितने ही हैं पर पता नहीं समय कहां चला गया है। किसी के पास किसी के लिये टाइम नहीं है। पहले घर के बड़े-बूढ़े कहा करते कि बच्चों के पास उनके लिये टाइम नहीं है पर अब तो बच्चे भी कहने लग गये कि बड़ों के पास बच्चों के लिये टाइम नहीं है। सब मोबाइल की गिरफ्त में हैं। मोबाइल की छाती पर झुके बैठे हैं। मेरी एक मित्र ने मुझसे आग्रह किया है।

खुलने लगे हैं शहर आओ मुलाकात करेंगे, मोबाइल मत लाना यार हम बात करेंगे।

वे पति—पत्नी अब नहीं रहे जो पांच सौ शब्द प्रति मिनट बोलने के बाद कहा करते क्रमेरा मुंह मत खुलवाओ। अब तो बस मोबाइल ही खुले हैं। वे भी क्या जायकेदार दिन थे जब घड़ी सिर्फ पापा के हाथ पर होती थी और समय पूरे परिवार के पास हुआ करता। सबके चेहरों पर सुकून हुआ करता। अब सबने समय को मुक्ती में लेकर मोबाइल पकड़ लिया है। चेहरों पर उदासियां यूं चिपक गई हैं जैसे किसी ने गोंद लगाकर लिफाका बंद कर दिया हो।

अगर बात टाइम की करें तो स्कूल जाने के टाइम पर जो पेट दर्द हुआ करता, उसका इलाज किसी डॉक्टर के पास नहीं है। अलार्म बन्द करने के बाद जो चौन की नींद आती है, उसका कोई मुकाबला नहीं है।

ऐसा नहीं है कि सिर्फ अपनों और सपनों के लिये टाइम नहीं बचा है, अब तो समय न अखबार के लिये है, न प्यार के लिये है। सब के सब सुपरसोनिक स्पीड के युग में जी रहे हैं। भागमभाग मची है। उम्र भर की यादें एक उंगली से डिलीट हो जाती हैं। दोनों हाथों में अखबार को खोलकर पढ़ने में ऐसा अनुभव होता था कि मानो अपने छोटे से बच्चे को हथेलियों से उठा रखा है। अब तो सब उस पायदान पर चढ़ चुके हैं जहां खुद को देखने का भी किसी के पास समय नहीं है। बस वही दिख रहा है जो मोबाइल दिखा रहा है।

किसी भी सम्भव में इस कट्टरपंथी सोच के लिए, मेरा ईश्वर और तेरा ईश्वर की मानसिकता के लिए, कोई जगह नहीं होनी चाहिए। अविवेकी कट्टरता जहां भी है, उसका विरोध होना चाहिए। धर्म बांटता नहीं, जोड़ता है, इस बात को समझना होगा। अल्लाह—ओ—अकबर और हर हर महादेव के नारे एक—दूसरे के विरोध में नहीं, मिलकर लगाने होंगे। तभी हम जुड़ेंगे। तभी हम सच्चे भारतीय बनेंगे। हाँ, भारतीय, ...

विश्वनाथ सचदेव

पिछले दिनों उत्तर प्रदेश के मुजफ्फरनगर में हुए किसानों के महासम्मेलन में जब श्वे तोड़ेगे, हम महासम्मेलन में जो नारे लगाये गये उनमें श्वे तोड़ेगे के नारे के साथ सबने मिलकर अल्लाह और महादेव को याद किया तो वहां भी था। यह नारे पहले भी लगते दो दशक पहले का दृश्य सहस्र सामने रहे हैं, पर एक—दूसरे के खिलाफ। यह दृश्य याद आना इसलिए भी महत्वपूर्ण है कि आज फिर सांप्रदायिक कार्यालयों ने आवाज आती है। विशेषता यह थी कि नारा स्वीकार नहीं करना चाहते। जब इंदौर में कोई चूड़ी बैचने वाला इसलिए पीटा जाता है कि वह हिंदू मोहल्ले में क्यों आया है और कानुरु में कोई रिक्षावाला इसलिए भी गुस्से का शिकार बनता है?

बदल दिया। यह दुर्भाग्यपूर्ण था, पर सच गंगा—यमुनी तहजीब को नजर लग रही है? बहरहाल, इस बार के किसानों के महासम्मेलन में जब श्वे तोड़ेगे, हम महासम्मेलन में जो नारे लगाये गये उनमें श्वे तोड़ेगे के नारे के साथ सबने मिलकर अल्लाह और महादेव को याद किया तो वहां भी था। यह नारे पहले भी लगते दो दशक पहले का दृश्य सहस्र सामने रहे हैं, पर एक—दूसरे के खिलाफ। यह दृश्य याद आना इसलिए भी महत्वपूर्ण है कि आज फिर सांप्रदायिक कार्यालयों ने आवाज आती है। विशेषता यह थी कि नारा स्वीकार नहीं करना चाहते। जब इंदौर में कोई चूड़ी बैचने वाला इसलिए पीटा जाता है कि वह हिंदू मोहल्ले में क्यों आया है और कानुरु में कोई रिक्षावाला इसलिए भी गुस्से का शिकार बनता है?

यह दृश्य याद आना इसलिए भी महत्वपूर्ण है कि आज फिर सांप्रदायिक कार्यालयों ने आवाज आती है। विशेषता यह थी कि नारा स्वीकार नहीं करना चाहते। जब इंदौर में कोई चूड़ी बैचने वाला इसलिए पीटा जाता है कि वह हिंदू मोहल्ले में क्यों आया है और कानुरु में कोई रिक्षावाला इसलिए भी गुस्से का शिकार बनता है?

वैसे, यह पहली बार नहीं है जब यह मिला—जुला जयघोष लगा था। जानने है कि वह शज्य श्रीरामचंद्र क्यों नहीं कह रहा, या फिर मथुरा में किसी मुसलमान स्वर्णी महेंद्र सिंह टिकैत, राकेश टिकैत युवक को इसलिए धमकाया जाता है कि के पिता के समय भी यह नारा लगा उसने डोसे की अपनी दुकान को श्रीनाथ करता था, पर फिर राजनीति ने इस डोसा सेंटर्च नाम क्यों दिया है, तो यह भाईचारे को हिंदू बनाम मुसलमान में सवाल तो उठाना ही चाहिए कि हमारी

विचार मंच

चिंता वाली सरकार

अफगानिस्तान में अंतरिम सरकार का स्वरूप सामने आया है। निस्सदैह यह समावेशी सरकार नहीं है। जातीय अल्पसंख्यक समूहों का प्रतिनिधित्व भी नहीं करती। तालिबानियों के दावों के बाजूद इसमें महिलाओं को भी प्रतिनिधित्व नहीं मिला है। सरकार में वे ही तालिबानी नेता शामिल हैं जो दो दशक पूर्व तालिबानी सरकार में शामिल थे। सरकार के गठन में जिस तरह नामों में बदलाव हुआ, जैसे दरी हुई, उससे जाहिर है कि तालिबानी धड़ों में सब कुछ ठीक—ठाक नहीं है। पिछले दिनों पंजशीर घाटी में नेशनल रेजिस्टरेट ऑफ अफगानिस्तान के प्रतिरोध और तालिबान के भेष में पाक काइटर पायलटों के सधे हुए हमलों के बाद तस्वीर बदलने से साफ हो गया है कि तालिबानी पाक की मदद से ही आगे बढ़े हैं। बदलना चुनिया के खुलासे से अपनी भूमिका भी उजागर हुई है। वरदान खुलिया एजेंसी आईएसआई मुख्यिया के खुलासे सरकार गठन से पहले काबुल पहुंचने से साफ है कि सारे घटनाक्रम में पाक निर्णयक भूमिका में है। ऐसे में अंतरिम सरकार के गठन व स्वरूप सामाजिक अप्रभावित होते हैं।

बहरहाल, वह भ्रम टूटा है कि नई तालिबान सरकार पिछली से भिन्न होगी, क्योंकि सरकार में शामिल अधिकांश मंत्री पिछली तालिबान सरकार में भी शामिल थे, जिसमें पाक की बड़ी भूमिका है। बहरहाल, अंतरिम सरकार बनने में गतिरोध के बाद आईएसआई प्रमुख लेफिटनेंट जनरल फैज हमीद के काबुल पहुंचने के बाद साफ हो गया है कि तालिबानी पाक की सक्रिय भागीदारी से आगे बढ़े हैं। पंजशीर के कथित पतन में पाक की भूमिका पर अफगानिस्तान में सवाल उठे हैं। पाक हस्तक्षेप के खिलाफ काबुल व अन्य शहरों में प्रदर्शन भी हुए हैं और तालिबानियों ने प्रदर्शनकारियों पर बाकायदा फायरिंग की है। बहरहाल नई सरकार में मुल्ला मोहम्मद हसन अखुद, प्रधानमंत्री, मुल्ला अब्दुल गनी बासादर व मुल्ला अब्दुल सलीम हनफी को उपप्रधानमंत्री, शेर मोहम्मद अब्दास स्टानिकर्जई को उप-विदेश मंत्री बनाया गया है। जबकि हिल्लुलाह अखुद जादा कहने को सरकार में सर्वोच्च नेता होंगे, लेकिन उनकी भूमिका सिर्फ मार्गदर्शक की ही होगी। भारत की सबसे बड़ी चिंता सिराजुद्दीन हवकानी होंगे, जिन्हें 2008 में काबुल स्थित भारतीय दूतावास पर हमले का मास्टर माइंड माना जाता है। वही 2011 में काबुल स्थित अमेरिकी दूतावास के निकट नेटो के अड्डे पर हमले का भी दोषी बताया जाता है जो आज भी अमेरिका की कुख्यत आतकवादियों की सूची में शामिल है, जिस पर बाकायदा मोटा इनाम रखा गया था। ऐसे में आईएसआई के बंद एक दृष्टिकोण से जलाया गया है कि वैसे भी अफगानिस्तान में लश्कर, जैश

पारिस्थितिकीय संतुलन में सुरक्षित भविष्य

अगर सरकारें पर्यावरण संरक्षण, लचीला और समावेशी समाज बनाने की दिशा में एक साथ ठोस कार्रवाई करें तो हम जलवायु परिवर्तन और अन्य नकारात्मक प्रभावों को काफी हद तक रोक सकते हैं। दरअसल जरूरी है कि साल 2010 तक ग्लोबल वार्मिंग के स्तर को 1.5 डिग्री के लक्ष्य तक बनाए रखने के लिए सभी स्तरों पर ठोस कार्रवाई हो। सतत विकास लक्ष्यों और पर्वतीय प्राथमिकताओं की प्राप्ति ...

ज्ञानेन्द्र रावत

पठार तथा तकरीबन 3500 किलोमीटर में फैली यह पर्वत शूखला धर्वों की तर्ज पर वर्क का विशाल भड़ा होने के कारण थर्ड पोल के नाम से जानी जाती है। यह मध्य एशिया का उच्च पहाड़ी इलाका है। इसमें 42 लाख वर्ग किलोमीटर हिन्दुकुश, कराकोरम का और हिमालयी इलाका शामिल है। जो उक्त आठ देशों की जलवायु, जैव—विविधता और पारिस्थितिकी के मामले में एशिया की इस जल नीरात्मक रूप से उत्तरी और दक्षिणी देशों में एशियाई अपरिवर्तन के लिए एक बड़ा देश है। लेकिन वहां कुछ के बरसों से इतनी संप्रदायों—विशिष्टाताओं वाला यह इलाका जैव—विविधता, आजीविका, ऊर्जा, भोजन और पानी के संकट से जु़गा रहा है। इस संकट में मानवीय हस्तक्षेप की अहम भूमिका है। इस इलाके की तबाही के कारणों में अहम है इस पर्वतीय इलाकों

गर्दन के दर्द से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं ये एक्यूप्रेशर प्वाइंट्स

अक्सर कई लोग कुछ शारीरिक समस्याओं को मामूली समझकर नजरअंदाज कर देते हैं जिसके चलते ये समस्याएं समय के साथ—साथ गंभीर हो जाती हैं। ऐसे ही एक समस्या है गर्दन में दर्द होना। हालांकि, कई लोग इससे राहत पाने के लिए पेनकिलर खा लेते हैं, जो कि गलत है। वैसे इसके लिए आप कुछ एक्यूप्रेशर प्वाइंट्स दबा सकते हैं। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे एक्यूप्रेशर प्वाइंट्स बताते हैं, जिन्हें दबाकर गर्दन के दर्द से छुटकारा मिल सकता है।

क्या है एक्यूप्रेशर प्वाइंट्स?: शरीर में कई ऐसे प्रेशर प्वाइंट्स होते हैं, जिनका संबंध शरीर के विभिन्न भागों से होता है। इन प्वाइंट्स के द्वारा शरीर के विभिन्न हिस्सों के महत्वपूर्ण बिन्दुओं पर दबाव डालकर विभिन्न रोगों का इलाज किया जाता है।

जीबी20 प्वाइंट को दबाएँ: जीबी20 एक एक्यूप्रेशर प्वाइंट है, जो गर्दन के ऊपरी हिस्से और सिर के आधार पर मौजूद होता है। रिप्लेक्सोलॉजिस्ट इस प्वाइंट का इस्तेमाल थकान से लेकर सिरदर्द तक हर चीज के इलाज के लिए करते हैं। इसके अलावा, अगर किसी कारणवश आपकी गर्दन में दर्द होता है तो आपको तुरंत ही जीबी20 प्वाइंट को अपने अंगूठे से दबाना चाहिए। धीमे—धीमे से यह आपकी गर्दन में होने वाले दर्द को दूर कर सकता है।

जीबी21 वाइंट दबाकर निलेगी राहत: जीबी21 प्वाइंट कंधों की शुरुआत में होते हैं और इसे जियान जिंग प्वाइंट भी कहा जाता है। इस एक्यूप्रेशर प्वाइंट को मांसपेशियों के तनाव को कम करने से लेकर गले की खराश या फिर दर्द तक का इलाज करने के लिए दबाया जा सकता है। हालांकि, अगर गर्भवती महिलाओं की गर्दन में दर्द होता है तो वह इस प्वाइंट को न दबाएँ बल्कि इस समस्या से राहत पाने के लिए डॉक्टरी दवा का सेवन करें।

एल14 प्वाइंट दबाकर दर्द होगा गायब: एल14 यानि है गु प्वाइंट अंगूठे और तर्जनी के बीच में मौजूद होता है, जिसे दबाकर गर्दन के दर्द से राहत मिल सकती है। कई रिप्लेक्सोलॉजिस्ट का दावा है कि इस बिंदु को दूसरे हाथ के अंगूठे से दबाकर गर्दन सहित शरीर के कई अलग—अलग हिस्सों को दर्द से राहत मिल सकती है। वहीं, अगर सोकर उठने के बाद गर्दन में अंकड़न महसूस हो तो भी इस प्वाइंट को दबाकर राहत मिल सकती है।

टीई3 प्वाइंट दबाने से मिलेगा आराम: अनामिका और छोटी उंगली के बीच के हिस्से यानि टीई3 प्वाइंट को दबाने से भी गर्दन के दर्द से छुटकारा मिल सकता है। बता दें कि जब इस प्वाइंट को दबाया जाता है तो यह दिमाग के विभिन्न हिस्सों को उत्तेजित करके ब्लड सर्क्युलेशन को बढ़ा सकता है और आपको तनाव को दूर करने में मदद कर सकता है। इसलिए तनाव के कारण होने वाले गर्दन के दर्द को दूर करने के लिए ये एक्यूप्रेशर प्वाइंट दबाना बहुत फायदेमंद है।

शाहरुख अभिनीत एटली की फिल्म में नयनतारा के बाद सान्या मल्होत्रा शामिल हुई

शाहरुख खान की लोकप्रियता किसी से छिपी नहीं है। प्रशंसक उनकी फिल्मों का बेसब्री से इंतजार करते हैं। हाल में वह दक्षिण



वेब सीरीज कोटा फैक्ट्री 2 24 सितंबर को नेटफिलक्स पर होगी रिलीज

कोटा फैक्ट्री ने डिजिटल के जवाब। कोटा फैक्ट्री का हिट साबित हुआ था। सीरीज जीतू भैया यानी अभिनेता जीतेंद्र को मिली है। टीजर की शुरुआत बनाने की कोशिश करता हूं, जो

में ही इंजीनियरिंग के छात्र दर्शकों को प्रेरित और रोमांचित फिजिक्स क्लास की चिंता करे। कोटा फैक्ट्री 2 कोटा शहर में ढूबे दिखे हैं। फिजिक्स में विद्यार्थियों की जिंदगी और क्लास के लिए वह कॉर्चिंग संघर्ष पर आधारित है।

संस्थान से बातचीत करते हुए देखा जा रहा है कि पिल्लई और उर्मी सिंग भी प्रमुख फिजिक्स क्लास के लिए उन्हें जीतू भैया चाहिए। इस सीरीज का उन्हें जीतू भैया से जीतू भैया आराम: अनामिका और छोटी उंगली के बीच के हिस्से यानि टीई3 प्वाइंट को दबाने से भी गर्दन के दर्द से छुटकारा मिल सकता है। बता दें कि जब इस प्वाइंट को दबाया जाता है तो यह दिमाग के विभिन्न हिस्सों को उत्तेजित करके ब्लड सर्क्युलेशन को बढ़ा सकता है और आपको तनाव को दूर करने में मदद कर सकता है। इसलिए तनाव के कारण होने वाले गर्दन के दर्द को दूर करने के लिए ये एक्यूप्रेशर प्वाइंट दबाना बहुत फायदेमंद है।

कोटा फैक्ट्री की शुरुआत बनाने की कोशिश करता हूं, जो

में ही इंजीनियरिंग के छात्र दर्शकों को प्रेरित और रोमांचित फिजिक्स क्लास की चिंता करे। कोटा फैक्ट्री 2 कोटा शहर में ढूबे दिखे हैं। फिजिक्स में विद्यार्थियों की जिंदगी और क्लास के लिए वह कॉर्चिंग संघर्ष पर आधारित है।

संस्थान से बातचीत करते हुए देखा जा रहा है कि पिल्लई और उर्मी सिंग भी प्रमुख फिजिक्स क्लास के लिए उन्हें जीतू भैया चाहिए। इस सीरीज का उन्हें जीतू भैया से जीतू भैया आराम: अनामिका और छोटी उंगली के बीच के हिस्से यानि टीई3 प्वाइंट को दबाने से भी गर्दन के दर्द से छुटकारा मिल सकता है। बता दें कि जब इस प्वाइंट को दबाया जाता है तो यह दिमाग के विभिन्न हिस्सों को उत्तेजित करके ब्लड सर्क्युलेशन को बढ़ा सकता है और आपको तनाव को दूर करने में मदद कर सकता है। इसलिए तनाव के कारण होने वाले गर्दन के दर्द को दूर करने के लिए ये एक्यूप्रेशर प्वाइंट दबाना बहुत फायदेमंद है।

कोटा फैक्ट्री की शुरुआत बनाने की कोशिश करता हूं, जो

में ही इंजीनियरिंग के छात्र दर्शकों को प्रेरित और रोमांचित फिजिक्स क्लास की चिंता करे। कोटा फैक्ट्री 2 कोटा शहर में ढूबे दिखे हैं। फिजिक्स में विद्यार्थियों की जिंदगी और क्लास के लिए वह कॉर्चिंग संघर्ष पर आधारित है।

संस्थान से बातचीत करते हुए देखा जा रहा है कि पिल्लई और उर्मी सिंग भी प्रमुख फिजिक्स क्लास के लिए उन्हें जीतू भैया चाहिए। इस सीरीज का उन्हें जीतू भैया से जीतू भैया आराम: अनामिका और छोटी उंगली के बीच के हिस्से यानि टीई3 प्वाइंट को दबाने से भी गर्दन के दर्द से छुटकारा मिल सकता है। बता दें कि जब इस प्वाइंट को दबाया जाता है तो यह दिमाग के विभिन्न हिस्सों को उत्तेजित करके ब्लड सर्क्युलेशन को बढ़ा सकता है और आपको तनाव को दूर करने में मदद कर सकता है। इसलिए तनाव के कारण होने वाले गर्दन के दर्द को दूर करने के लिए ये एक्यूप्रेशर प्वाइंट दबाना बहुत फायदेमंद है।

कोटा फैक्ट्री की शुरुआत बनाने की कोशिश करता हूं, जो

में ही इंजीनियरिंग के छात्र दर्शकों को प्रेरित और रोमांचित फिजिक्स क्लास की चिंता करे। कोटा फैक्ट्री 2 कोटा शहर में ढूबे दिखे हैं। फिजिक्स में विद्यार्थियों की जिंदगी और क्लास के लिए वह कॉर्चिंग संघर्ष पर आधारित है।

संस्थान से बातचीत करते हुए देखा जा रहा है कि पिल्लई और उर्मी सिंग भी प्रमुख फिजिक्स क्लास के लिए उन्हें जीतू भैया चाहिए। इस सीरीज का उन्हें जीतू भैया से जीतू भैया आराम: अनामिका और छोटी उंगली के बीच के हिस्से यानि टीई3 प्वाइंट को दबाने से भी गर्दन के दर्द से छुटकारा मिल सकता है। बता दें कि जब इस प्वाइंट को दबाया जाता है तो यह दिमाग के विभिन्न हिस्सों को उत्तेजित करके ब्लड सर्क्युलेशन को बढ़ा सकता है और आपको तनाव को दूर करने में मदद कर सकता है। इसलिए तनाव के कारण होने वाले गर्दन के दर्द को दूर करने के लिए ये एक्यूप्रेशर प्वाइंट दबाना बहुत फायदेमंद है।

कोटा फैक्ट्री की शुरुआत बनाने की कोशिश करता हूं, जो

में ही इंजीनियरिंग के छात्र दर्शकों को प्रेरित और रोमांचित फिजिक्स क्लास की चिंता करे। कोटा फैक्ट्री 2 कोटा शहर में ढूबे दिखे हैं। फिजिक्स में विद्यार्थियों की जिंदगी और क्लास के लिए वह कॉर्चिंग संघर्ष पर आधारित है।

संस्थान से बातचीत करते हुए देखा जा रहा है कि पिल्लई और उर्मी सिंग भी प्रमुख फिजिक्स क्लास के लिए उन्हें जीतू भैया चाहिए। इस सीरीज का उन्हें जीतू भैया से जीतू भैया आराम: अनामिका और छोटी उंगली के बीच के हिस्से यानि टीई3 प्वाइंट को दबाने से भी गर्दन के दर्द से छुटकारा मिल सकता है। बता दें कि जब इस प्वाइंट को दबाया जाता है तो यह दिमाग के विभिन्न हिस्सों को उत्तेजित करके ब्लड सर्क्युलेशन को बढ़ा सकता है और आपको तनाव को दूर करने में मदद कर सकता है। इसलिए तनाव के कारण होने वाले गर्दन के दर्द को दूर करने के लिए ये एक्यूप्रेशर प्वाइंट दबाना बहुत फायदेमंद है।

कोटा फैक्ट्री की शुरुआत बनाने की कोशिश करता हूं, जो

में ही इंजीनियरिंग के छात्र दर्शकों को प्रेरित और रोमांचित फिजिक्स क्लास की चिंता करे। कोटा फैक्ट्री 2 कोटा शहर में ढूबे दिखे हैं। फिजिक्स में विद्यार्थियों की जिंदगी और क्लास के लिए वह कॉर्चिंग संघर्ष पर आधारित है।

संस्थान से बातचीत करते ह