

संपादकीय

ममता बनर्जी के काफिले पर हमला और मूकदर्शक पुलिस

पश्चिम बंगाल में विधानसभा चुनाव और उसके नतीजे आने के बाद से ही आए दिन किसी बात पर हिंसा और अराजकता की जैसी स्थिति बनी हुई है, उसमें ऐसा लगता है कि सरकार और पुलिस मुकदशे की भूमिका में हैं और जो हो रहा है, उसे होने दिया जा रहा है। अन्यथा क्या कारण है कि किसी भी राजनीतिक पक्ष के कार्यकर्ता या फिर उनका समर्थन करने वाले लोग बिना किसी बड़ी वजह के अचानक ही आक्रामक या अराजक हो जाते हैं और पुलिस कानून व्यवस्था बनाए रखने का इंतजाम करने के बजाय उदासीन दिखती है।

राज्य में 24 परगना जिले के हलिशहर में रविवार को पूर्व मुख्यमंत्री ममता बनर्जी के साथ जो हुआ, वह न केवल कानून व्यवस्था पर एक गहरा सवाल है, बल्कि इससे यह भी पता चलता है कि बदले की भावना जब राजनीति में जगह पाती

है, तो किस तरह एक अफसोसनाक हिंसा की संस्कृति का विस्तार होता है। गौरतलब है कि तुषमूल कांग्रेस के एक कार्यकर्ता की पुलिस हिरासत में मौत के बाद ममता बनर्जी उसके परिजनों से मिलने जा रही थीं। इस बीच उनकी गाड़ी पर हमला किया गया, कीचड़ और पत्थर फेंके गए, आक्रामक और अव्यवस्थित नारे लगाए गए। अफसोसनाक यह था कि वहां मौजूद पुलिस ने यह सब रोकने के लिए जरूरी सक्रियता नहीं दिखाई। हैरानी की बात यह है कि वहां की स्थिति एक तरह से बेलगाम हो जाने की आशंका के बावजूद पुलिस ने उपद्रवियों की भीड़ को जमा होने से नहीं रोका। यह बेवजह नहीं है कि इस घटना के बाद ममता बनर्जी ने आरोप लगाया कि पुलिस के सामने ही उनकी गाड़ी पर बड़े-बड़े पत्थर फेंके गए जगहों पर किया गया हमला इतना



गंभीर था कि अगर खिड़कियां खुली होतीं, तो उनका सिर फट जाता। सवाल है कि राज्य में तीन बार मुख्यमंत्री रह चुकी एक महिला नेता को जब इस स्तर की अराजकता का सामना कर पड़ रहा है,



तो राज्य में कानून व्यवस्था की वास्तविक तस्वीर क्या होगी! हालांकि यह पहली बार नहीं है जब राज्य में असंतोष और नाराजगी के नाम पर चुनावों के बाद इस तरह की बेलगाम प्रतिक्रिया देखी गई

हो। ज्यादा दिन नहीं बीते हैं, जब विधानसभा चुनाव के नतीजों में तुषमूल कांग्रेस की हार हुई थी और भाजपा की सरकार बनी। उसके बाद राज्य के अलग-अलग इलाकों में अनेक जगहों पर तुषमूल कांग्रेस के कार्यकर्ताओं या समर्थकों पर हमले की घटना सामने आईं। अंदाजा इससे लगाया जा सकता है कि अभिषेक बनर्जी और कल्याण बनर्जी जैसे कदावर नेताओं पर घातक हमले किए गए। इसी तरह एक घटना में तुषमूल कांग्रेस की नेता महिमा मोहंता पर भी अंडे फेंके गए। विचित्र यह है कि सत्ता में होने के नाते जहां भाजपा सरकार को ऐसी घटनाओं पर शर्मिंदा होना चाहिए, वहां इस पर अफसोसनाक प्रतिक्रियाएं सामने आईं। क्या ऐसी घटनाओं को सिर्फ जनता की नाराजगी बता कर इनकी गंभीरता को खारिज किया जा

सकता है? क्या इस तरह का रवैया कानून व्यवस्था को संभाल पाने में राज्य सरकार की नाकामी को नहीं दर्शाता है? पश्चिम बंगाल की राजनीति में हिंसा कोई नई बात नहीं है। मगर सवाल है कि जिन राजनीतिक दलों को इससे शिकायत रही, जिन्होंने इससे पहले की सरकारों और सत्ताधारी पार्टियों पर सवाल उठाए, वे जब खुद सत्ता में आए तब उन्हें राजनीतिक हिंसा की प्रवृत्ति को रोकना जरूरी क्यों नहीं लग रहा! केंद्रीय मंत्री किरन रिजिजू राहुल गांधी से मिलकर कहते हैं कि मान जाओ और संसद चलने दो ज महत्वपूर्ण विधेयकों पर चर्चा करो, लेकिन राहुल हैं कि मानते ही नहीं। वे अंडे हैं कि जब तक केंद्रीय गृहमंत्री 'विद्यार्थियों पर पैलेट गन चलाने' की घटना पर वक्तव्य नहीं दे देते, तब तक संसद नहीं चलने देंगे।

कानपुर-लखनऊ एक्सप्रेस-वे की हालत पर सवाल



देश में सड़क परिवहन की बेहतर सुविधाएं विकसित करने के लिए राजमार्गों का विस्तार और नए एक्सप्रेस-वे का निर्माण सरकार की प्राथमिकताओं में शामिल है। दावा किया जाता है कि उच्च तकनीक के इस्तेमाल से बनने वाले इन सड़क मार्गों पर सफर सुरक्षित होगा और वाहनों की तेज गति से समय की भी बचत होगी। मगर, हाल ही में बने कानपुर-लखनऊ एक्सप्रेस-वे की मौजूदा स्थिति सरकार के इन दावों की हकीकत बताती है। इस मार्ग को आधुनिक मशीनों, कुत्रिम मेधा आधारित निगरानी कैमरे और उन्नत यातायात प्रबंधन प्रणाली जैसी उच्च तकनीक के इस्तेमाल से तैयार किया गया है, मगर हालत यह है कि पिछले कुछ दिनों में पैतालीस किलोमीटर की दूरी में औसतन हर दो किलोमीटर पर सड़क धंस जाने की खबरें आई हैं। ऐसे में यह सवाल उठना स्वाभाविक है कि क्या वास्तव में गुणवत्ता के पैमाने को दरकिनार करके इस सड़क का निर्माण किया गया है? अगर ऐसा नहीं है, तो फिर क्या वजह है कि एक माह के भीतर ही सड़क की सतह जगह-जगह धंसने लगी है। किसी एक्सप्रेस-वे का निर्माण के कुछ समय बाद ही क्षतिग्रस्त हो जाने की यह कोई पहली घटना नहीं है। पिछले माह प्रयागराज को मरठ से जोड़ने वाले गंगा एक्सप्रेस-वे का लगभग साठ मीटर हिस्सा धंस गया था। इस सड़क मार्ग का उद्घाटन घटना के करीब तीन माह पूर्व हुआ था। जबकि कानपुर-लखनऊ एक्सप्रेस-वे पर वाहनों की आवाजाही शुरू हुए अभी एक माह भी नहीं हुआ है। इसके अलावा, निर्माणाधीन या लोकार्पण के कुछ दिन बाद ही पुलों के ढह जाने की खबरें भी आए दिन आती रहती हैं। इससे साफ है कि केवल आधुनिक तकनीक के आधार पर किसी निर्माण कार्य की गुणवत्ता तय नहीं की जा सकती। इंजीनियरों की निगरानी और निर्माण सामग्री की जांच में खिलाई बतने का परिणाम इसी तरह की क्षति के रूप में सामने आता है। सड़क निर्माण में खामियां कई बार वाहन दुर्घटनाओं का कारण भी बनती हैं। सच यही है कि जब तक किसी भी सार्वजनिक निर्माण कार्य की ईमानदारी से नियमित निगरानी नहीं जाएगी और संबंधित पक्षों की जिम्मेदारी तय नहीं की जाएगी, तब तक मानकों पर पूरी तरह अमल नहीं हो पाएगा।



वैज्ञानिकों का कहना है कि माइक्रोप्लास्टिक के इसके सूक्ष्म कण फेफड़ों, मस्तिष्क, हृदय और प्रजनन क्षमता पर गंभीर असर डाल सकते हैं। जानिए माइक्रोप्लास्टिक क्या है, यह शरीर में कैसे पहुंचता है और इससे बचाव के लिए क्या किया जा सकता है। आधुनिक विकास का पहिया जैसे-जैसे आगे बढ़ रहा है, वैसे-वैसे कई ऐसी समस्याएं पैदा हो रही हैं, जिनका निकट भविष्य में कोई समाधान नहीं दिखाई दे रहा है। ऐसी ही एक विकट समस्या है माइक्रोप्लास्टिक (प्लास्टिक के सूक्ष्म कण) की।

माइक्रोप्लास्टिक पर क्यों बढ़ी चिंता?

अखिलेश आर्यदुध

यह हवा, ओस और बारिश के जरिए मनुष्य सहित तमाम जीव-जंतुओं की सेहत तथा जैव विविधता पर गहरा असर डाल रहा है। यह प्लास्टिक हमें दिखाता नहीं है, लेकिन हमारे ऊपर लगातार वार कर रहा है। इस पर अमेरिका में हुआ शोध एक विज्ञान पत्रिका में प्रकाशित हुआ है। इसके मुताबिक, दुनिया की साफ मानी जानी वाली जगह 'दक्षिण नेशनल पार्क' की हवा में भी प्लास्टिक के महीन कण पाए गए हैं। इस इलाके में न तो वाहनों की भीड़भाड़ है और न ही यहां उद्योग हैं, इसके बावजूद यहां प्लास्टिक के सूक्ष्म कणों की बरसात होती रही है। इससे सैकड़ों टन प्लास्टिक के कण धरती पर बिछ चुके हैं। दूसरी तरफ यूनिवर्सिटी आफ आकलैंड (न्यूजीलैंड) के वैज्ञानिकों के मुताबिक, इलेक्ट्रिक और इलेक्ट्रॉनिक सामान से पालिकाबॉनेट निकलता है, जो एक तरह का प्लास्टिक ही है। इससे भी मानव स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है।

वैज्ञानिकों ने माइक्रोप्लास्टिक के असर पर शोध के दौरान पाया कि हम रोज प्लास्टिक के लगभग सात हजार सूक्ष्मकण अपनी सांस के जरिए लेते हैं। अध्ययन के मुताबिक, इससे वैसा ही असर होता है जैसा तंबाकू खाना या सिगरेट पीना। यह एक गंभीर स्थिति है। वैज्ञानिकों का मानना है कि इससे लोगों की सेहत पर ही असर नहीं हो रहा, बल्कि महिलाओं की प्रजनन क्षमता पर भी यह नकारात्मक प्रभाव डाल रहा है।

वैज्ञानिकों का मानना है माइक्रोप्लास्टिक हमारी कुल क्षमता पर भी असर डाल रहा है। गौरतलब है माइक्रोप्लास्टिक एक बार इस्तेमाल होने वाले प्लास्टिक में खासतौर से पाया जाता है। इसके इस्तेमाल पर तुरंत रोक लगनी चाहिए, क्योंकि केवल एक बार उपयोग में आने वाले प्लास्टिक से महज हवा ही प्रदूषित नहीं हो रही, बल्कि मिट्टी और पानी भी प्रदूषित हो रहा है। माइक्रोप्लास्टिक से जलीय जीव-जंतुओं और पक्षियों पर भी असर हुआ है। इससे कई जीव-जंतु विलुप्त हो गए। जीव-जंतुओं में कई तरह की बीमारियां हो रही हैं और उनकी उम्र में भी कमी देखी जा रही है। इसके अतिरिक्त समुद्र, नदियों और झीलों का जल कई तरह के प्रदूषण से ग्रस्त हो गया है। कस्बों और गांवों के कुओं तथा नहरों का जल भी प्लास्टिक और माइक्रोप्लास्टिक के कारण प्रदूषित हो गया है। इससे ग्रामीण और कस्बाई लोग कई प्रकार की बीमारियों से ग्रस्त हो गए हैं। एक अनुमान के मुताबिक नदियों और समुद्र तटों पर अरबों टन प्लास्टिक कचरा मौजूद है। हालांकि इस कचरे का पुनर्चक्रण करने का कार्य दुनिया की कुछ कंपनियां कर रही हैं।

इस समस्या को ध्यान में रखते हुए केंद्र और राज्य सरकारों ने एक बार इस्तेमाल होने वाले प्लास्टिक के लिए राज्य स्तरीय नियम बना कर इसे प्रतिबंधित करने का कार्य किया, वहीं अनेक बहुराष्ट्रीय कंपनियों ने भी 2025 तक पैकेजिंग में सी फोसद पुनर्चक्रित उत्पाद का उपयोग करने की घोषणा की



थी, लेकिन अभी इस दिशा में कितना काम हुआ है, बता पाना मुश्किल है। उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र, कर्नाटक, केरल, उत्तराखंड, पंजाब, दिल्ली, हिमाचल प्रदेश और हरियाणा सहित देश के अनेक राज्यों में प्लास्टिक कचरे पर प्रतिबंध लगाया जा चुका है, लेकिन व्यावहारिक रूप से एक बार इस्तेमाल होने वाले प्लास्टिक का चलन अब भी जारी है। यदि एक बार इस्तेमाल वाले प्लास्टिक को चलन से बाहर नहीं किया गया, तो माइक्रोप्लास्टिक से मानव सभ्यता का जो नुकसान होगा, वह हमारी कल्पना से भी अधिक हो सकता है।

वैज्ञानिकों के अनुसार साधारण प्लास्टिक को सड़ने में भी लगभग पांच सौ वर्ष लग जाते हैं। मगर सहजता से उपलब्ध होने के कारण इसके जहरीलेपन को नजरअंदाज कर कर दिया जाता है। दुनिया में इसका महज पांच में से एक हिस्से का ही पुनर्चक्रण हो पाता है। इस तरह इसका 80 फीसद हिस्सा समुद्र में जा रहा है। इसमें माइक्रोप्लास्टिक का हिस्सा सबसे ज्यादा होता है। समुद्री पक्षी प्लास्टिक के कारण असमय मौत का शिकार बन रहे हैं। एक अनुमान के मुताबिक हर वर्ष करीब एक लाख समुद्री जीव मर जाते हैं। कई जीव-जंतु और पक्षी तो विलुप्त हो गए। इसके अतिरिक्त समुद्र, नदियों और झीलों का जल भी प्रदूषण का शिकार हो गया। कस्बों और गांवों के कुओं और नहरों का जल भी प्लास्टिक के कारण प्रदूषित हो गया है। एक सर्वेक्षण के मुताबिक सत्तर के दशक के बाद प्लास्टिक का उपयोग शहरी, ग्रामीण और कस्बाई क्षेत्रों में बढ़ता गया। अब यह कई बीमारियों का कारण बन गया है। अब तो प्लास्टिक के बगैर काम नहीं चलता। जाहिर है, इसके असर से बचना नामुमकिन है।

उपयोग में आने वाले प्लास्टिक को जलाने से कई तरह की जहरीली गैसें पैदा होती हैं, जिनमें नाइट्रिक आक्साइड, कार्बन डाइऑक्साइड और कार्बन मोनोऑक्साइड प्रमुख हैं। इन गैसों से फेफड़ों और आंखों की बीमारियां, कैंसर, मोटापा, मधुमेह, थायराइड, पेट और सिर दर्द तथा कब्ज जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। नए शोध के अनुसार,

प्लास्टिक से बने बर्तनों के उपयोग से इसमें मौजूद नुकसानदेह रसायन खाद्य पदार्थों में घुलकर हमारे शरीर में पहुंच जाते हैं, जिससे पेट, सिर, फेफड़े और आंख से संबंधित समस्याएं पैदा हो जाती हैं। महिलाओं में प्लास्टिक के अधिक उपयोग के कारण बांझपन आ सकता है। नदियों, झीलों और समुद्र के किनारे उगी वनस्पतियां और पेड़ों पर इसका असर अधिक देखा गया है।

माइक्रोप्लास्टिक पर दुनियाभर में लगातार शोध जारी है। एक अंतरराष्ट्रीय अध्ययन के मुताबिक इसानी शरीर खासकर मस्तिष्क पर माइक्रोप्लास्टिक का असर बहुत तेजी से बढ़ रहा है। इससे मस्तिष्क की मूल संरचना में बदलाव आ रहा है। दिल का दौरा और मस्तिष्क आघात की संभावना कई गुना बढ़ जाती है। जांच के सभी नमूनों में माइक्रोप्लास्टिक पाए जाने के प्रमाण मिले। गौरतलब है कि प्लास्टिक प्रदूषण का स्तर लगातार बढ़ता जा रहा है। शोध बताता है कि यह कैंसर और मनोभ्रंश का बहुत बड़ा कारण बन रहा है।

प्लास्टिक प्रदूषण जिस तरह गहरा होता जा रहा है, उसे गंभीरता से लेने की जरूरत है। पिछले पांच दशकों में प्लास्टिक प्रदूषण मानव सभ्यता के लिए खतरनाक बनता चला गया है। पहाड़ों से लेकर समुद्र की गहराइयों तक, धरती का कोई भी कोना शायद ही बचा हो जहां प्लास्टिक न पहुंचा हो। मनोभ्रंश से प्रभावित लोगों के मस्तिष्क में छह गुना ज्यादा माइक्रोप्लास्टिक मिलना चिंता की बात कही जा रही है। ऐसे मरीजों के मस्तिष्क में सामान्य लोगों की तुलना में छह गुना माइक्रोप्लास्टिक अधिक पाया गया है।

माइक्रोप्लास्टिक के खतरे और दुष्परिणामों से क्या मनुष्यों को बचाया जा सकता है? क्या इसके बढ़ते असर को रोक पाना संभव होगा? लोगों को इससे बचाने के लिए ऐसे क्या कदम उठाए जा रहे हैं और हर व्यक्ति किस तरह माइक्रोप्लास्टिक के असर से बच सकता है? इन मसलों पर भी लगातार शोध किए जाने चाहिए। उम्मीद की जानी चाहिए कि आने वाले वक्त में माइक्रोप्लास्टिक से बचने-बचाने के बेहतर तरीके खोजे जा सकेंगे।

तपः धैर्य, साधना और श्रेष्ठता की अनदेखी ताकत तप

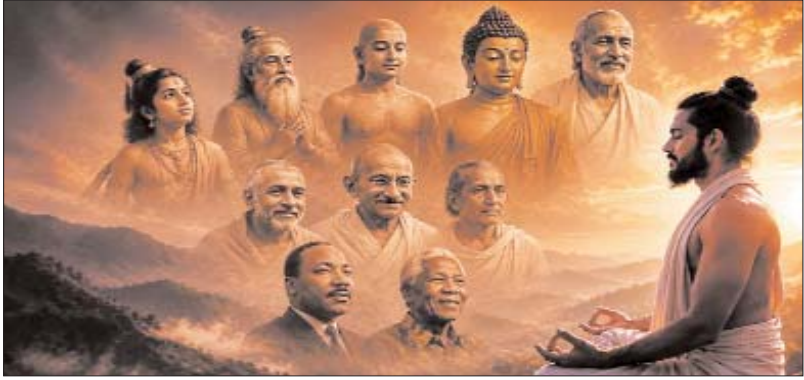
भारतीय संस्कृति में तप एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण मूल्य रहा है। इसका संबंध केवल धार्मिक साधना से नहीं बल्कि अपनी गुणवत्ता में वृद्धि, परोपकार और किसी उच्च उद्देश्य की प्राप्ति के लिए स्वेच्छा से शारीरिक और मानसिक कष्ट सहने से है। भगीरथ, ध्रुव, दधीचि, महावीर और बुद्ध जैसे महापुरुषों से लेकर रामकृष्ण परमहंस, महर्षि रमण, महात्मा गांधी, विनोबा भावे, मार्टिन लूथर किंग और नेल्सन मंडेला तक अनेक व्यक्तित्व तप के आदर्श रहे हैं। ऐसे अनेक तपस्वी भी हुए हैं, जिन्हें व्यापक प्रसिद्धि नहीं मिली, पर जिन्होंने अपना जीवन समाज के लिए समर्पित कर दिया।

सदाशिव श्रेष्ठिय

तप का अर्थ है स्वेच्छा और प्रसन्नतापूर्वक कष्ट स्वीकार करना। यही भावना साधारण कष्ट को आनंद और आत्म-विकास का माध्यम बना देती है। सोने को तपाने से जैसे उसकी चमक बढ़ती है, वैसे ही तप मनुष्य के व्यक्तित्व को निखारता है। संगीत, योग, साहित्य, भक्ति और समाज सेवा जैसे क्षेत्रों में उत्कृष्टता का आधार भी दीर्घकालीन तप ही रहा है। पंडित रविशंकर ने अपनी आत्मकथा में अपने गुरु उस्ताद अलाउद्दीन खां के कठोर अप्यास का जो वर्णन किया है, वह बताता है कि किसी क्षेत्र में सिद्धि बिना तप के संभव नहीं।

तप के ऐसे पक्ष जिन पर कम ध्यान दिया जाता

तप के दो ऐसे पक्ष हैं जिन पर आज कम ध्यान दिया जाता है। पहला, तप के लिए समय चाहिए, जबकि आज अधिकांश लोग शीघ्र परिणाम चाहते हैं। दूसरा, तप का सबसे बड़ा प्रभाव व्यक्ति के भीतर होता है, जो बाहर से तुरंत दिखाई नहीं देता। आज सफलता का मूल्यांकन लोकप्रियता, धन और बाजार की कसौटी पर होने लगा है। जबकि श्रेष्ठता और लोकप्रियता हमेशा एक-दूसरे की पर्याय नहीं होतीं। पतंजलि के योगसूत्र में तप को 'नियम' का आवश्यक अंग माना गया है और क्रियायोग के तीन प्रमुख



तत्वों- तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान में उसको स्थान दिया गया है। इससे स्पष्ट है कि भारतीय चिंतन में तप केवल व्यक्तित्व साधना नहीं, बल्कि आत्म-विकास का अनिवार्य साधन रहा है।

तप का भाव लंबे समय तक विविध रूपों में विद्यमान रहा

हमारे समाज में तप का भाव लंबे समय तक विविध रूपों में विद्यमान रहा। उपवास, व्रत, सेवा, अनुशासन और त्याग उसी के रूप हैं। माता-पिता बच्चों को दूसरों के लिए कष्ट उठाने की शिक्षा देते थे, शिक्षक अपने शिष्यों को विषय के गहन अध्ययन के लिए प्रेरित करते थे और

विद्यार्थी आज की तरह किन्हीं दर्ज बिंदुओं पर आश्रित न रह कर मूल ग्रंथों का अध्ययन करते थे। सेवा को भी तप का रूप माना जाता था। एक परिचित ने अपने वृद्ध माता-पिता की सेवा को जीवन का प्रमुख दायित्व माना जबकि उसके अन्य भाइयों ने उसमें विशेष रुचि नहीं ली। यह सेवा-तप का एक प्रेरक उदाहरण था। किसी उद्देश्य के प्रति समर्पण और उसके लिए धैर्य का धारण भी तप ही है। कई लोग किसी लक्ष्य का निर्धारण तो कर लेते हैं, लेकिन उसे प्राप्त करने के लिए जिस मार्ग पर चलना पड़ता है, उस पर चलने का धैर्य नहीं रखते। ऐसे में मन में जिस तरह की हड़बड़ी या जल्दी मचती है, उसके नतीजे में या तो लक्ष्य की ओर का यह सफर अधूरा रह जाता है या फिर व्यक्ति रास्ता

भटक कर कहीं और पहुंच जाता है। आज तप-भाव तेजी से क्षीण होता जा रहा

इसके बाद एक समस्या और आती है। अपनी चूक पर गौर नहीं करने के बाद या तो लक्ष्य को या फिर रास्ते को कठघरे में खड़ा किया जाता है। जबकि सच यह है कि आज तप-भाव तेजी से क्षीण होता दिखाई देता है। आलस्य, आरामतलबी और त्वरित सफलता की इच्छा बढ़ रही है। विद्यार्थी गहन अध्ययन के स्थान पर संक्षिप्त रास्ता खोजते हैं। त्याग, सादगी, मितव्ययिता और तप जैसे मूल्य पहले जितने आदर्शपूर्ण नहीं रहे। जीवन का आदर्श अधिक से अधिक सुविधा प्राप्त करना बनता जा रहा है। इस सुविधा-प्रधान जीवनशैली को ही प्रतिष्ठा का प्रतीक माना जाने लगा है। कुछ लोग तकनीकी अर्थव्यवस्था है। यह व्यवस्था व्यक्ति को इतना धन अर्जित करने के लिए प्रेरित करती है कि भविष्य में बिना श्रम के जीवनयापन संभव हो सके। परिणामस्वरूप सुखवाद और आरामतलबी बढ़ती है और तप का महत्त्व घटता जाता है। बिना परिश्रम अधिक आय प्राप्त करने के प्रलोभन देने वाली अनेक योजनाएं

इसी मानसिकता का उदाहरण हैं। गीता में क्या है राजसी तप?

आज अगर व्यक्ति कठिन परिश्रम भी करता है तो आमतौर पर उसका उद्देश्य धन, पद या सत्ता प्राप्त करना होता है। गीता की भाषा में इसे राजसी तप कहा जा सकता है, पर यह सात्विक तप नहीं है। प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी में किया गया कठोर श्रम भी अक्सर भविष्य के व्यक्तिगत लाभ का निवेश होता है। उसमें आत्मिक उन्नति, चरित्र-निर्माण या लोक-कल्याण का भाव अनिवार्य रूप से उपस्थित नहीं होता। तप के अभाव में मनुष्य की गुणवत्ता का भी ह्रास होता है। केवल आर्थिक सफलता के लिए किया गया परिश्रम किसी व्यक्ति को संयमी, इंद्रियनिग्रही और निस्वार्थ नहीं बना सकता। जब समाज में तप का आदर्श कमजोर पड़ता है, तब मनुष्य स्वयं भी अधिक उपयोगी और संवेदनशील नहीं रह जाता। यह भी विचारणीय है कि कहीं हमारा दुनिया इतनी अस्वेदशील तो नहीं होती जा रही कि किसी के त्याग और कष्ट से न प्रेरणा मिलती है, न करुणा। अगर समाज को दीर्घकालीन नैतिक और मानवीय शक्ति चाहिए, तो तप को फिर से एक आदर्श मूल्य के रूप में प्रतिष्ठित करना होगा। तप केवल कष्ट सहने का नाम नहीं, बल्कि स्वयं को श्रेष्ठ बनाने और व्यापक हित के लिए समर्पित करने की वह साधना है, जिसके बिना व्यक्ति और समाज दोनों का वास्तविक उत्थान संभव नहीं।



दिमाग ही नहीं शरीर के इन हिस्सों में भी जमा होता है तनाव

क्या आपको लगता है कि स्ट्रेस सिर्फ दिमाग में ही जमा होता है या स्ट्रेस की वजह से सिर्फ मेंटल हेल्थ प्रभावित होती है, तो आप गलत हैं। चलिए आपको बताते हैं कि यह शरीर के किन हिस्सों को किस तरह प्रभावित कर सकता है। स्ट्रेस सिर्फ हमारे दिमाग में ही नहीं, बल्कि शरीर के कई अंगों को प्रभावित करता है। अंदर दबा हुआ गुस्सा, डर, चिंता और घबराहट कैसे शरीर पर असर डाल सकती है।

शरीर में हो सकता है दर्द

लगातार तनाव में रहने के कारण शरीर में दर्द भी हो सकता है। आमतौर पर मन में दबी हुई भावनाएं, बोझ और तनाव, गर्दन में दर्द का कारण बन सकता है। इसके अलावा मांसपेशियों और हड्डियों में दर्द भी हो सकता है।

रिप्रोडक्टिव हेल्थ हो

सकती है प्रभावित

लंबे समय तक स्ट्रेस में रहने की वजह से हार्मोन्स इंबैलेंस होने लगते हैं और इसके कारण महिलाओं के पीरियड्स, ओव्युलेशन और रिप्रोडक्टिव हेल्थ प्रभावित होती है। इसकी वजह से महिलाएं पीसीओडी का शिकार हो सकती हैं।

भूख पर होता है असर

तनाव के चलते भूख पर भी असर होता है। कई लोगों की भूख बढ़ जाती है, तो कई लोगों की कम होने लगती है। इसके चलते एसिडिटी, जलन, गैस और कब्ज भी हो सकता है। तनाव से मेटाबॉलिज्म भी प्रभावित होता है।

इंफेक्शन का बढ़

सकता है खतरा

ज्यादातर लोग इस बात को नहीं जानते हैं कि तनाव की वजह से इंफेक्शन हमें जल्दी घेर लेते हैं और घाव भरने में भी देर होती है। बार-बार मौसमी इंफेक्शंस का शिकार होना भी क्रॉनिक स्ट्रेस का संकेत हो सकता है।



कान में खुजली सर्दी, फलू, एलर्जी का लक्षण

कब बढ़ता है जोखिम, बचने के उपाय

कान में खुजली को अक्सर अपर रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन यानी नाक, गले और साइनस का वायरल या बैक्टीरियल इन्फेक्शन का शुरुआती संकेत मान लिया जाता है। इसमें सर्दी-जुकाम, गले में खराश, नाक बहना और हल्की खांसी जैसे लक्षण देखे जा सकते हैं। सर्दी या फलू के दौरान अपर रेस्पिरेटरी एरिया में सूजन आ जाती है। कान, नाक और गला आपस में जुड़े होते हैं, इसलिए यह सूजन ईयर कैनाल या यूस्टेशियन ट्यूब तक फैल सकती है। इससे हल्की खुजली या कान में भारीपन महसूस हो सकता है। एलर्जी की स्थिति में शरीर हिस्टामाइन छोड़ता है, जिससे नाक, गले और कान के अंदर भी खुजली होती है। कानों में खुजली कभी-कभी सर्दी या एलर्जी का शुरुआती संकेत हो सकता है, लेकिन हर केस में इसका कारण एक जैसा नहीं हो सकता। इस लेख में हम कान में खुजली के कारण और बचने के उपाय बता रहे हैं।

कान में खुजली के कारण

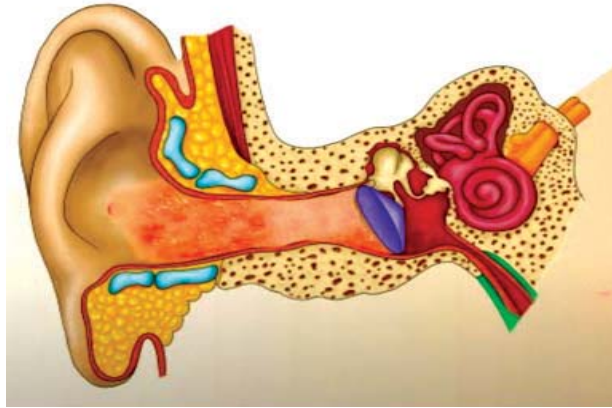
कान में खुजली सिर्फ नाक, गले और साइनस के वायरल या बैक्टीरियल इन्फेक्शन के कारण नहीं होती इसके अन्य कारण भी हो सकते हैं। आमतौर पर कान में खुजली के ये कारण हो सकते हैं-

ईयर कैनाल में सूखापन

कान का मैल ईयर कैनाल यानी कान की नलिका को नम रखने और इन्फेक्शन से बचाने में मदद करता है। जब यह मैल ज्यादा सफाई या स्किन प्रॉब्लम के कारण कम हो जाता है, तो कान के अंदर की त्वचा सूख जाती है और उसमें खुजली होने लगती है।

फंगल इन्फेक्शन

जिन जगहों पर ह्यूमिडिटी और गर्मी ज्यादा होती है वहां के लोगों में कान में खुजली की समस्या हो सकती है। ऐसी जगहों के लोग गर्मी से राहत पाने के लिए स्विमिंग करते हैं, जिससे कान में पानी जाने की संभावना बढ़ जाती है। इससे कान में खुजली के साथ बेचेनी, डिस्चार्ज या दुर्गंध भी आ सकती है।



एलर्जी

ये भी कान में खुजली का एक प्रमुख कारण है। धूल, पराग, हेयर प्रोडक्ट्स के संपर्क में आने या लंबे समय तक ईयरफोन और हियरिंग एड्स का उपयोग करने से भी कान की नलिका में जलन और खुजली हो सकती है।

कॉटन बड्स का उपयोग

बार-बार कॉटन बड्स का उपयोग करना या कान में कोई वस्तु डालना अंदर की नाजुक त्वचा को नुकसान पहुंचा सकता है। ऐसा करने से कान में खुजली, जलन और कभी-कभी इन्फेक्शन भी हो सकता है।

कान में खुजली से बचने

के लिए क्या करें

खुजली होने पर कॉटन बड्स या कोई अन्य चीज कान में डालना हानिकारक हो सकता है। इससे कानों में चोट या इन्फेक्शन का जोखिम बढ़ सकता है।

कानों में खुजली को नजरअंदाज न करें



कान में खुजली एक आम समस्या है, जिसे कई लोग गैरजरूरी मानकर अनदेखा कर देते हैं। कुछ मामलों में यह एलर्जी या अपर रेस्पिरेटरी इन्फेक्शन जैसी समस्याओं का शुरुआती संकेत हो सकता है। कई लोग ये मानते हैं कि कान में खुजली होना सर्दी, फलू या एलर्जी का शुरुआती संकेत है, लेकिन हर बार ऐसा हो ये जरूरी नहीं।

है। अगर एलर्जी के कारण कान में खुजली हो रही है तो ऐसी चीजों से दूर रहें। कानों में खुजली से बचने के लिए ये तरीके अपनाए जा सकते हैं-

- कानों को सूखा रखें, खासकर नहाने या तैरने के बाद
- कान के बाहरी हिस्से को साफ तौलिए से पोंछें
- ईयरफोन या ईयरबड्स का इस्तेमाल कम करें
- एलर्जी पैदा करने वाली चीजों से बचें

कानों के लिए कौन सी

आदतें हानिकारक

कई लोग अनजाने में गलत आदतें अपनाकर कान में खुजली की समस्या को बढ़ा देते हैं। इससे कान की प्राकृतिक सुरक्षा हटती है, स्किन को नुकसान पहुंचता है और इन्फेक्शन का खतरा बढ़ सकता है। कानों की सुरक्षा के लिए ये आदतें हानिकारक हैं-

- बार-बार उंगलियों से कान खुजलाना
- कान में तेल या अन्य चीजें डालना
- एक्सपर्ट से सलाह लिए बिना खुद दवा या ईयर ड्रॉप्स का उपयोग करना
- कान साफ करने के लिए कॉटन बड्स, पिन, चाबी या किसी नुकीली चीज का इस्तेमाल करना

कानों के लिए कौन सी स्थितियां नुकसानदायक

कानों में कभी-कभार खुजली होना आम बात है, लेकिन खुजली लगातार बढ़ने लगे तो ये नॉर्मल नहीं है। निम्नलिखित लक्षण दिखाई दें तो उन्हें नजरअंदाज न करें और कानों की जांच कराएं-

- कानों में लगातार खुजली
 - कान बंद होने का एहसास
 - कानों में दर्द या जलन
 - कान के आसपास सूजन
 - सुनने में परेशानी
 - कान बहना
- कई बार कानों में खुजली मामूली परेशानी लग सकती है, लेकिन लापरवाही के कारण समस्या बढ़ सकती है। कानों को सुरक्षित रखने के लिए उनकी अच्छी तरह सफाई करें, हानिकारक आदतों से बचें, खुजली और अन्य लक्षणों पर ध्यान दें। खुजली या अन्य कोई समस्या बढ़ने लगे तो तुरंत जांच कराएं।



सावन में क्या खाएं और क्या न खाएं? जानें सही डाइट प्लान

सावन का महीना धार्मिक आस्था के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिहाज से भी काफी अहम माना जाता है। इस मौसम में नमी बढ़ जाती है और इंफेक्शन का खतरा भी अधिक होता है। वहीं पाचन तंत्र भी कुछ हद तक धीमा हो जाता है। ऐसे में इस मौसम में डाइट में कुछ खास बदलाव बेहद जरूर होते हैं।

सावन के पवित्र महीने में, संतुलित और साल्विक आहार, सेहत को बेहतर बनाने में मदद करता है। इस महीने में आसानी से पचने वाले, शरीर में पानी की कमी पूरी करने वाले और पोषक तत्वों से भरपूर फूड्स पर ध्यान देना चाहिए। वहीं तामसिक और प्रोसेस्ड फूड्स से दूर रहना चाहिए। इस मौसम में क्या खाना चाहिए और क्या नहीं, चलिए इस बारे में हेल्थ एक्सपर्ट से जानते हैं।

सावन के महीने में क्या न खाएं सावन के महीने में भारी भोजन नहीं खाना चाहिए। इसे पचाना मुश्किल होता है। खासतौर पर रात के समय हल्का भोजन करना चाहिए। आप डिनर में सिर्फ सूप भी ले सकती हैं।

- गोहू, दाल और बेसन को डाइट में शामिल न करें।
- लहसुन, प्याज और मसालेदार खाने से दूर रहें।
- नॉनवेज फूड्स, अंडे और एल्कोहल से दूरी बनाना बेहतर रहेगा।
- फ्राइड, पैकेज्ड और तले-भुने खाने से दूर रहें क्योंकि इससे पाचन तंत्र पर दबाव पड़ता है।
- इस समय पर हरी पत्तेदार सब्जियां और बैंगन न खाएं। इससे आंतों में बैक्टीरियल इंफेक्शन का खतरा रहता है।

अमरंथ (राजगिरा) का आटा खाएं।

- दूध, दही, छाछ और पनीर को डाइट का हिस्सा बनाएं। इनसे शरीर को प्रोटीन और कैल्शियम मिलेगा।
- आलू, कद्दू, लौकी और कच्चे केले जैसी सब्जियों को भोजन में जरूर शामिल करें।
- सूखे मेवे, मखाना और सेधा नमक जरूर खाएं। इससे शरीर को ताकत मिलती है और इलेक्ट्रोलाइट बैलेंस बना रहता है।
- गुनगुना पानी, नारियल पानी और सौंफ-अजवाइन का पानी पीने से शरीर में पानी की कमी नहीं होगी और डाइजेशन भी दुरुस्त रहेगा।



क्या मुझे एंजायटी है या मैं ओवरथिंकिंग कर रही हूँ? अगर आपके मन में भी यह सवाल है, तो चलिए एक्सपर्ट से समझते हैं कि आखिर ओवरथिंकिंग कब एंजायटी बन जाती है और किन लक्षणों को आपको नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

ओवरथिंकिंग कब बन जाती है एंजायटी

एक्सपर्ट से समझें

नाव...डिप्रेशन...ओवरथिंकिंग और एंजायटी, इन सभी का सीधा संबंध हमारी मेंटल हेल्थ से होता है। आज के वक्त में फिजिकल हेल्थ से कहीं ज्यादा लोगों की मेंटल हेल्थ खराब है, लेकिन इसे लेकर जागरूकता की अभी भी कमी है। हम सभी अपने आज, आने वाले कल और गुजरे हुए वक्त के बारे में सोचते हैं, लेकिन कई बार ये सोच ओवरथिंकिंग में बदल जाती है। करियर, रिलेशनशिप, काम का प्रेशर और गलत फैसलों समेत कई वजहों से हम ओवरथिंकिंग करने लगते हैं और फिर कब ये एंजायटी में बदल जाती है, हमें खुद पता नहीं चलता है। आखिर ओवरथिंकिंग

कब एंजायटी बन जाती है और किन लक्षणों को हमें बिल्कुल नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, चलिए इसका जवाब एक्सपर्ट से जानते हैं। इस बारे में हार्मोन, गट और मेंटल हेल्थ कोच मनप्रीत जानकारी दे रही हैं।

ओवरथिंकिंग कब बन जाती है एंजायटी?

अक्सर लोगों को लगता है कि ओवरथिंकिंग और एंजायटी एक ही है, लेकिन ऐसा नहीं है। ओवरथिंकिंग को आप एंजायटी का एक हिस्सा कह सकते हैं, लेकिन इसे एंजायटी नहीं कहा जा सकता है।

अगर आप सोच रही हैं कि 'अगर ऐसा हुआ तो क्या होगा?' या 'अगर ऐसा नहीं हो पाया, तो क्या सब खत्म हो जाएगा?', तो इसे ओवरथिंकिंग कहा जा सकता है, लेकिन यह घबराहट या एंजायटी में तब बदलने लगती है, जब आपकी सोच, आपके विचार किसी हल पर रुकने के बजाय लगातार 'बुरे रिजल्ट' के साइकिल में फंस जाते हैं और आपके डेली रूटीन और मेंटल हेल्थ को प्रभावित करने लगते हैं।

शरीर और मन की एक अवस्था है, एंजायटी एंजायटी शरीर और मन की एक ऐसी अवस्था है, जिसमें आपको आपके पूरे सिस्टम में एक बेचेनी महसूस होती है। ओवरथिंकिंग इसका बस एक हिस्सा है। कई बार ओवरथिंकिंग में जब आप

सभी विचारों को मन के अंदर रखती हैं, अपने इमोशंस या डर को जाहिर नहीं कर पाती हैं, तो ये आपके दिमाग के अंदर इकट्ठा होने लगते हैं और आपको एंजायटी महसूस होती है। ओवरथिंकिंग कई बार कुछ लोगों की आदत में शुमार हो सकती है और कई बार ये मेंटल हेल्थ पर बुरा असर नहीं डालती है, वहीं एंजायटी शरीर की एक भावनात्मक और शारीरिक प्रतिक्रिया है, जो दिमाग से शुरू होकर पूरे शरीर पर असर करती है। इसमें हाथ-पैर कांपना, दिल की धड़कन तेज होना, नींद आने में मुश्किल और पेट या सीने में बेचेनी महसूस हो सकती है। अगर आप क्रॉनिक स्ट्रेस में हैं और आपको अक्सर एंजायटी महसूस होती है, तो डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

सीएम के दौरे से पहले गिरफ्तारियों का सियासी तूफान

द सांध्यदीप न्यूज़, रायसिंहनगर(सुखदीप सिंह)। 14 अगस्त को प्रस्तावित मुख्यमंत्री के अनूपगढ़ दौरे से पहले क्षेत्र में राजनीतिक और प्रशासनिक हलचल तेज हो गई है। मुख्यमंत्री के दौरे के दौरान संभावित विरोध प्रदर्शन की आशंका को देखते हुए प्रशासन और पुलिस पूरी तरह सतर्क नजर आ रहे हैं। विभिन्न संगठनों और विपक्षी दलों से जुड़े कार्यकर्ताओं की गतिविधियों पर नजर रखे जाने के बीच माकपा नेताओं ने प्रशासन पर विरोध की आवाज दबाने के लिए गिरफ्तारियां करने का आरोप लगाकर माहौल को गरमा दिया है।

माकपा नेता श्योपत मेघवाल ने आरोप लगाया कि 14 अगस्त को मुख्यमंत्री के समक्ष क्षेत्र की लंबे समय से चली आ रही जनसमस्याओं को उठाने की तैयारी की जा रही थी। इनमें नहरी पानी की समस्या, ग्रामीण रोजगार से जुड़े मनरेगा के मुद्दे, वन विभाग की कथित कार्रवाई तथा जोहड़ पायतन भूमि पर बसे गांवों को उजाड़ने की आशंका जैसे

महत्वपूर्ण मुद्दे शामिल थे। मेघवाल के अनुसार, इन समस्याओं को लेकर मुख्यमंत्री से मुलाकात कर क्षेत्र की जनता की आवाज उनके सामने रखने का कार्यक्रम बनाया गया था।

माकपा नेता का आरोप है कि प्रशासन को संभावित विरोध की भनक लगते ही कार्रवाई शुरू कर दी गई और माकपा नेताओं तथा भीम आर्मी से जुड़े कार्यकर्ताओं को गिरफ्तार किया जाने लगा। उन्होंने कहा कि सरकार यदि जनसमस्याओं का समाधान करने के बजाय सवाल उठाने वालों के खिलाफ कार्रवाई करेगी तो इससे जनता में रोष और बढ़ेगा।

मेघवाल ने कहा कि गिरफ्तारियों से आंदोलन कमजोर नहीं होगा। गरीब, किसान और मजदूरों से जुड़े मुद्दों को लेकर संघर्ष लगातार जारी रहेगा। उन्होंने आरोप लगाया कि क्षेत्र में नहरी पानी, रोजगार, भूमि और वन विभाग से जुड़े कई गंभीर सवाल लंबे समय से बने हुए हैं, लेकिन इनका समाधान करने

के बजाय विरोध की आवाज को दबाने का प्रयास किया जा रहा है।

इधर, प्रशासन की ओर से मुख्यमंत्री के प्रस्तावित दौरे के मद्देनजर सुरक्षा और कानून व्यवस्था बनाए रखने के लिए आवश्यक कदम उठाए जाने की बात कही जा रही है। पुलिस एवं प्रशासनिक अधिकारियों की गतिविधियां भी तेज हो गई हैं और कार्यक्रम स्थल सहित आसपास के क्षेत्र में सुरक्षा व्यवस्था को लेकर तैयारियां की जा रही हैं।

मुख्यमंत्री के दौरे से ठीक पहले हुई गिरफ्तारियों और माकपा की ओर से लगाए गए विरोध की आवाज दबाने के आरोपों ने क्षेत्र की राजनीति को गरमा दिया है। अब सबसे बड़ा सवाल यही है कि 14 अगस्त को मुख्यमंत्री के सामने जनसमस्याओं की आवाज किस तरह पहुंचती है और संभावित विरोध को लेकर प्रशासन की रणनीति क्या रहती है। मुख्यमंत्री के दौरे से पहले बनी यह राजनीतिक सरगमी आने वाले दिनों में और तेज होने के आसार हैं।

आत्मा परियोजनान्तर्गत कृषक-वैज्ञानिक संवाद कार्यक्रम आयोजित

हनुमानगढ़। आत्मा परियोजना के तहत बुधवार को आत्मा परियोजना कार्यालय, हनुमानगढ़ के कॉन्फ्रेंस हॉल में एक दिवसीय कृषक-वैज्ञानिक संवाद कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में जिले के लगभग 75 प्रगतिशील किसानों ने भाग लिया। कार्यक्रम का उद्देश्य किसानों को आधुनिक कृषि तकनीकों, वैज्ञानिक खेती, मृदा स्वास्थ्य, फसल विविधीकरण तथा कृषि एवं पशुपालन से जुड़ी नवीनतम जानकारीयों से अवगत कराना था।

इस अवसर पर जिला कलक्टर डॉ. खुशाल यादव ने संवाद कार्यक्रम में भाग लेते हुए कृषि एवं पशुपालन क्षेत्र में किसानों द्वारा किए जा रहे नवाचारों की सराहना की। उन्होंने किसानों को बीटी कपास पर अत्यधिक निर्भरता कम करते हुए मक्का, सब्जियाँ एवं बागवानी जैसी वैकल्पिक फसलों की ओर बढ़ने की सलाह दी। उन्होंने कृषि प्रसंस्करण को बढ़ावा देने पर भी जोर दिया। साथ ही हर घर तिरंगा अभियान एवं हरियालों राजस्थान अभियान की जानकारी देते हुए किसानों से अपने घरों एवं खेतों में पौधारोपण करने तथा स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर तिरंगा अभियान में सक्रिय भागीदारी निभाने का आह्वान किया। कार्यक्रम के दौरान जिला कलक्टर ने किसानों के साथ राष्ट्रीय गीत का सामूहिक गायन भी किया। कार्यक्रम में किसानों को जिले में कृषि एवं कृषि से जुड़े विभागों के नवाचारों, योजनाओं एवं सफल किसानों की प्रेरक कहानियों से अवगत कराने के लिए संचालित प्रगतिशील किसान/कृषि विकास पोर्टल का लाइव प्रदर्शन भी किया गया। कार्यक्रम में उप निदेशक कृषि एवं पदेन परियोजना निदेशक आत्मा सुभाष चन्द्र डूडी ने किसानों का स्वागत किया। उन्होंने आत्मा परियोजना की उपयोगिता पर प्रकाश डालते हुए

किसानों से वैज्ञानिक सलाह को अपनाकर कृषि को अधिक लाभकारी बनाने का आह्वान किया। कार्यक्रम में सहायक कृषि अनुसंधान अधिकारी अभिषेक गोदारा ने मृदा स्वास्थ्य कार्ड एवं संतुलित पोषक तत्व प्रबंधन की जानकारी दी। कृषि अनुसंधान अधिकारी अमित आहुजा ने बगीचों एवं अन्य फसलों में सूत्रकृमि (निमेटोड) नियंत्रण के उपाय बताए। कृषि अनुसंधान केंद्र, श्रीगंगानगर के वैज्ञानिक डॉ. रघुवीर सिंह मीणा ने खरीफ फसलों की समसामयिक कृषि क्रियाओं एवं फसल चक्र पर विस्तृत चर्चा की। कृषि अनुसंधान अधिकारी एटीसी हनुमानगढ़ डॉ. अनिल कुमार ने खरीफ फसलों में ट्राइकोडर्मा के उपयोग एवं उसके लाभ बताए, जबकि डॉ. राधेश्याम सिहाग ने मृदा स्वास्थ्य, संतुलित पोषक तत्व प्रबंधन, धान एवं मक्का की खेती की संभावनाओं तथा फसल अवशेष प्रबंधन पर विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने किसानों से फसल अवशेषों को जलाने के बजाय सुपर सीड, मल्चर एवं एमबी प्लाउक जैसे आधुनिक कृषि यंत्रों की सहायता से मिट्टी में मिलाने की अपील की, जिससे मृदा की उर्वरता बढ़ने के साथ पर्यावरण संरक्षण भी सुनिश्चित हो सके।

कृषि विज्ञान केंद्र, संगरिया के विषय विशेषज्ञ डॉ. उमेश कुमार ने विशेष रूप से बीटी कपास में कोट एवं व्याधि प्रबंधन पर जानकारी दी, जबकि डॉ. चन्द्रशेखर शर्मा ने प्राकृतिक एवं जैविक खेती की संभावनाओं पर किसानों को मार्गदर्शन दिया। पशुपालन विभाग के डॉ. सुनील भाखर एवं डॉ. अनिल शर्मा ने वैज्ञानिक पशुपालन, पशु रोग नियंत्रण, टीकाकरण तथा मंगला पशु बीमा योजना सहित विभागीय योजनाओं की जानकारी देते हुए किसानों की जिज्ञासाओं का समाधान किया।

श्रीगुरुनानक कृष्णा मंदिर में संगीत वाद्ययंत्र प्रशिक्षण केंद्र का शुभारंभ

श्रीगंगानगर। एच ब्लॉक स्थित श्रीगुरुनानक कृष्णा मंदिर सार्वजनिक प्रन्यास की ओर से रिदम म्यूजिक एकेडमी के सहयोग से मंदिर के बेसमेंट में संगीत वाद्ययंत्र प्रशिक्षण केंद्र शुरू किया गया है। केंद्र का उद्देश्य संगीत से जुड़ी पारंपरिक वाद्ययंत्र शिक्षा को बढ़ावा देना और विद्यार्थियों को प्रशिक्षण के लिए बेहतर मंच उपलब्ध करवाना है। प्रशिक्षण केंद्र का उद्घाटन मंदिर समिति के संरक्षक केवल कृष्ण वितरना, रमेश वितरना, मंदिर प्रन्यास के अध्यक्ष मनजीत सिंह मंड, राज कुमार नारंग, वीना चौहान, गिरधारी लाल गुप्ता और संगीतकार गुरुमुख मुसाफिर ने फीता काटकर तथा मां सरस्वती के चित्र के समक्ष दीप प्रज्वलित कर किया। अतिथियों का स्वागत मंदिर समिति के उपाध्यक्ष अजय जोरा, महासचिव मुनीश कुमार लड्डा, संगठन सचिव कैप्टन राज कुमार तथा कार्यकारिणी सदस्य केवल कृष्ण डामा और सतीश गाबा ने किया।

कार्यक्रम की शुरुआत उस्ताद अजय आनंद ने सरस्वती वंदना और भजन 'राधा ऐसी भई श्याम की दीवानी' की प्रस्तुति से की। तबले पर उस्ताद रवि शर्मा ने संगत की। इसके बाद संगीतकार गुरुमुख मुसाफिर ने 'मैंने मोहन को बुलाया है तो आता होगा' भजन प्रस्तुत किया। भजन गायक अभिषेक जे.एस. ने 'जिसने भी की पुकार, सुनी भगवान ने, दौड़े आए' तथा 'लोग कहते हैं भगवान आते नहीं, लोग मीरा के जैसे बुलाते नहीं' भजन



प्रस्तुत कर उपस्थित लोगों को भाव-विभोर कर दिया। इस अवसर पर संगीत में डॉक्टरेट कर रहे डॉ. पंकज शर्मा सहित उस्ताद अजय आनंद, उस्ताद रवि शर्मा, भजन गायक अभिषेक जे.एस. और संगीतकार गुरुमुख मुसाफिर का माल्यार्पण कर स्वागत किया गया। मंदिर प्रन्यास के अध्यक्ष मनजीत सिंह मंड और महासचिव मुनीश कुमार लड्डा ने बताया कि रिदम म्यूजिक एकेडमी के उस्ताद अजय आनंद, उस्ताद रवि शर्मा एवं अन्य प्रशिक्षकों द्वारा विद्यार्थियों को संगीत

वाद्ययंत्रों का प्रशिक्षण दिया जाएगा। प्रशिक्षण का समय प्रतिदिन दोपहर 12 बजे से 2 बजे तक रखा गया है। इच्छुक विद्यार्थी तबला, ढोलक, गिटार, कॉनगो, की-बोर्ड और हार्मोनियम सीख सकेंगे। प्रशिक्षण के लिए पंजीकरण प्रक्रिया शुरू कर दी गई है।

प्रशिक्षण के लिए आवश्यक वाद्ययंत्र रिदम म्यूजिक एकेडमी की ओर से उपलब्ध करवाए जाएंगे। मंदिर प्रन्यास के प्रधान

पुजारी पंडित राधेश्याम शर्मा और मनिंद सिंह सहित मंदिर प्रन्यास के पदाधिकारी भी कार्यक्रम में उपस्थित रहे। प्रधान पुजारी ने अतिथियों का तिलक कर स्वागत किया तथा मां सरस्वती की पूजा विधि-विधान से संपन्न करवाई। कार्यक्रम के अंत में अतिथियों और उपस्थित लोगों के लिए जलपान की व्यवस्था की गई। इसके साथ ही संगीत वाद्ययंत्र प्रशिक्षण केंद्र के उद्घाटन समारोह का समापन हुआ।

तिरंगे के रंग में रंगा रायसिंहनगर, देशभक्ति गीतों के बीच निकली भव्य तिरंगा यात्रा

रायसिंहनगर(सुखदीप सिंह)। स्वतंत्रता दिवस के अखंडता और राष्ट्रप्रेम का संदेश दिया।

अवसर पर देशभक्ति और राष्ट्रप्रेम की भावना से ओतप्रोत तिरंगा यात्रा रैली का आयोजन किया गया। परशुराम वाटिका से पूर्व केन्द्रीय मंत्री निहालचंद मेघवाल ने तिरंगा यात्रा को रवाना किया। यात्रा में देशभक्ति गीतों की गूंज के बीच स्कूलों के नन्हें-मुन्ने बच्चों, जनप्रतिनिधियों, समाजसेवियों और भाजपा कार्यकर्ताओं ने उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया।

तिरंगा हाथों में थामे बच्चे और नागरिक शहर के प्रमुख मार्गों से होते हुए आगे बढ़े। जगह-जगह लोगों ने यात्रा का स्वागत किया। देशभक्ति गीतों और भारत माता के जयकारों से माहौल राष्ट्रभक्ति से सराबोर नजर आया। यात्रा में शामिल लोगों ने देश की एकता,



तिरंगा यात्रा में भाजपा नगर मंडल अध्यक्ष ललित गर्ग, पूर्व नगर पालिका अध्यक्ष मनीष कौशल, उमेश कांत सोनी, भीमसेन, भाजपा जिला मंत्री कंचन नायक, सतपाल, अजय गौतम,कड़ेला सहित बड़ी संख्या में जनप्रतिनिधि,समाजसेवी और भाजपा कार्यकर्ता मौजूद रहे।

डॉ. एस.आर. रंगनाथन की जयंती पर विचार गोष्ठी आयोजित

श्रीगंगानगर। भगत सिंह चौक स्थित राजकीय सार्वजनिक जिला पुस्तकालय में 12 अगस्त, बुधवार को भवन में पुस्तकालय विज्ञान के जनक डॉ. एस.आर. रंगनाथन की जयंती उत्साहपूर्वक मनाई गई। डॉ. एस. आर. रंगनाथन की जयंती के उपलक्ष्य में बुधवार शाम को आयोजित विचार-गोष्ठी में विद्वान वकाओं द्वारा डॉ. रंगनाथन के व्यक्तित्व एवं कृतित्व पर प्रकाश डाला गया तथा 'युवाओं के विकास में सहायक पुस्तकें' विषय पर सारांभित विचार व्यक्त किए गए।

माँ सरस्वती तथा डॉ. एस.आर. रंगनाथन के चित्र पर पुष्पांजलि अर्पित कर प्रारंभ हुए इस कार्यक्रम की अध्यक्षता सेवानिवृत्त प्रधानाचार्य भामाशाह द्वारका प्रसाद नागपाल ने की। उन्होंने पुस्तकों के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि सत्-साहित्य सदैव मानव का पथदर्शक रहा है। नागपाल ने स्वाध्याय तथा योग के समन्वय को भी बखूबी उजागर

किया। उन्होंने इस अवसर पर जिला पुस्तकालय को लगभग सोलह हजार रुपये मूल्य के बिजली उपकरण पंखे, लाइट्स आदि भेंट स्वरूप प्रदान किए।

मुख्य अतिथि हनुमान गुप्ता, वरिष्ठ पुस्तकालयाध्यक्ष, जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, (डाइट) चूनावढ़ ने 'राष्ट्रीय पुस्तकालयाध्यक्ष दिवस' की शुभकामनाएं देते हुए अपने सम्बोधन में कहा कि तकनीकी युग में भी पुस्तकालयों की प्रासंगिकता सदैव रहेगी। इंटरनेट सहायक तो हो सकता है, पर पुस्तक का विकल्प नहीं बन सकता है।

जिला पुस्तकालयाध्यक्ष डॉ. रामनारायण शर्मा ने डॉ.

रंगनाथन के व्यक्तित्व व कृतित्व पर व्यापक प्रकाश डालते हुए कहा कि विश्व-ज्ञान को वर्गीकृत करने के लिए, द्विबिन्दु वर्गीकरण पद्धति के निर्माता, पाठकों के लिए मुक्त द्वार प्रणाली, पुस्तकों का सूचीकरण, बाल, वृद्ध, युवा, निशकजन सभी के लिए पुस्तकालय की

अवधारणा और पुस्तकालय के 5 सूत्रों के प्रणेता डॉ. रंगनाथन की जयंती को भारत सरकार के संस्कृति मंत्रालय के निर्देश 'पुस्तकालयाध्यक्ष दिवस' (लाइब्रेरियन-डे) के रूप में मनाया जाता है।

विशिष्ट अतिथि शिक्षाविद् मनीराम सेतिया तथा कार्यक्रम के सारस्वत अतिथि समाजसेवी अवतार सिंह महोत्रा ने अपने सम्बोधन में कहा कि पुस्तकें इसान की सच्ची मित्र हैं एवं ज्ञान का अथाह भण्डार हैं। कार्यक्रम में सेवानिवृत्त प्रोफेसर बनवारीलाल शर्मा ने भी डॉ. एस.आर. रंगनाथन की जीवनी पर प्रकाश डालते हुए नियमित साहित्य पढ़ने के लिए प्रेरित किया। पुस्तकालय की पाठक छात्रा ने प्रेरणादायक भजन प्रस्तुत किया। कार्यक्रम में अतिथियों का अभिनंदन किया गया। इस मौके पर पुस्तकालयाध्यक्ष डॉ. रामनारायण शर्मा व हनुमान गुप्ता तथा पुस्तकालय स्टाफ को फूलमाला, अंगवस्त्र एवं पुस्तकें भेंट कर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर पुस्तकालय की कनिष्ठ सहायक सुपूजा, पुस्तकालय के परामर्शदाता मनप्रीत सिंह, पुस्तकालय सुरक्षा गार्ड वेदप्रकाश तथा सहायक कर्मचारी अरविंद कुमार सहित पुस्तकालय स्टाफ, प्रबुद्ध पाठक, गणमान्य नागरिक एवं विद्यार्थी उपस्थित थे। परामर्शदाता मनप्रीत सिंह ने आभार व्यक्त किया।

झुंझुनू (सुरेन्द्र सिंह)। राजस्थान राज्य भारत स्काउट गाइड जिला मुख्यालय झुंझुनू परिसर में विधायक निधि कोष से 7.50 लाख रुपए की लागत से निर्मित भवन का बुधवार को लोकार्पण किया गया। विधायक राजेंद्र भांबू

के मुख्य आतिथ्य, जिला कलक्टर डॉ. अरुण गर्ग की अध्यक्षता व स्काउट गाइड जिला अध्यक्ष गंगाधर सिंह सुंडा, मुख्य जिला शिक्षा अधिकारी एवं जिला मुख्य आयुक्त अशोक कुमार शर्मा, जिला शिक्षा अधिकारी माध्यमिक राजेंद्र कुमार, पीआरओ हिमांशु सिंह के विशिष्ट आतिथ्य में कार्यक्रम आयोजित हुआ।

विधायक राजेंद्र भांबू ने कहा कि स्काउट गाइड गतिविधियों से बालक-बालिकाओं का सर्वांगीण विकास होता है। इनमें अनुशासन, सेवा, नेतृत्व और राष्ट्रप्रेम की भावना विकसित होती है तथा समाज और राष्ट्र के लिए अच्छे नागरिक तैयार होते हैं।

उन्होंने कहा कि देश की आजादी के लिए अनेक वीरों ने अपना बलिदान दिया। राष्ट्र की अस्मिता और सुरक्षा के लिए भी वीरों ने अपने प्राण न्योछावर किए हैं। हमें उनके बलिदान को याद करते हुए देश की एकता और अखंडता

बनाए रखने तथा राष्ट्र को निरंतर प्रगति की ओर ले जाने का संकल्प लेना चाहिए।

जिला कलक्टर डॉ. अरुण गर्ग ने कहा कि प्रत्येक व्यक्ति

को अपनी जिम्मेदारी पूरी निष्ठा, ईमानदारी और पूर्ण मनोयोग से निभानी चाहिए। उन्होंने स्काउट गाइड द्वारा जिले में किए जा रहे रचनात्मक एवं सामाजिक सरोकारों

से जुड़े कार्यों की सराहना की। इस दौरान भामाशाह डॉ. रामावतार सबलानिया को विधायक राजेंद्र भांबू एवं जिला कलक्टर डॉ. अरुण गर्ग ने भामाशाह सम्मान से सम्मानित किया। विधायक ने स्काउट गाइड कार्यालय के विकास के लिए 8 लाख रुपए की घोषणा भी की। मुख्य जिला शिक्षा अधिकारी एवं जिला मुख्य आयुक्त अशोक कुमार शर्मा ने स्वागत भाषण देते हुए कहा कि झुंझुनू जिले की स्काउट गाइड गतिविधियों का राजस्थान में महत्वपूर्ण स्थान है। जिले में स्काउट्स एवं गाइड्स को गुणवत्तापूर्ण प्रशिक्षण प्रदान किया जा रहा है। स्काउट जिला अध्यक्ष गंगाधर सिंह सुंडा ने अतिथियों एवं उपस्थितजनों का आभार व्यक्त किया। कार्यक्रम का संचालन सीओ स्काउट महेश कालावत ने किया। इस अवसर पर सीओ गाइड प्रियंका कुमारी, जिला प्रशिक्षण आयुक्त चिरंजीलाल शर्मा, हेडक्वार्टर कमिश्नर डॉ. रामावतार सबलानिया, लीडर ट्रेनर प्रहलाद राय जांगिड़, डिस्ट्रिक्ट ट्रेनिंग कमिश्नर गाइड सुनीता बेनीवाल सहित स्काउट गाइड के पदाधिकारी, रोवर्स-रेंजर्स, प्रशिक्षु शिक्षक-शिक्षिकाएं एवं बड़ी संख्या में स्काउट्स-गाइड्स उपस्थित रहे।

एसपी राठौड़ की अध्यक्षता में सीएलजी की बैठक आहूत

ब्यावर। जोधपुर-उदयपुर लिंक रोड पर स्थित साकेत नगर पुलिस थाने में राष्ट्रीय पर्व स्वतंत्रता दिवस,रक्षा बंधन व बारावफात पर्व पर कानून व

शांति व्यवस्था को लेकर जिला पुलिस अधीक्षक रतन सिंह राठौड़, आईपीएस की अध्यक्षता में थाने के सामुदायिक समन्वय समूह (सीएलजी) की बैठक आयोजित हुई। गत माह 21जुलाई को हुई बैठक में प्राप्त सुझावों की समीक्षा की गई। उन्होंने बताया कि

थाना क्षेत्र में रात्रिकालीन पुलिस गश्त,डिमार्ट से अतीतमंड रोड पर शराब पीकर वाहन चालन करने वाले

युवकों पर शिकंजा कसने, फतेहपुरिया क्षेत्र में नशीले पदार्थ के धंधेबाजों को चिन्हित करने व साकेत नगर के चारों सेक्टर में पुलिस गश्त व्यवस्था की

विवेचना की गई है। वृत्ताधिकारी राजेश कुमार कसाना ने जन्म दिन व विवाह वर्षगांठ के मौके थाना परिसर व रामसर बलाईयान में निर्माणधीन संचित पुलिस

लाइन में पौधारोपण करने,घर-प्रतिष्ठान के बाहर सीसीटीवी कैमरे लगाने व पारिवारिक कार्य से बाहर जाने की दशा में बीट आरक्षक या परिचित पड़ोसी को सूचित करने की अपील की। बैठक में थानाधिकारी सुरजीत ठोलिया,उप निरीक्षक विजय कुमार, सहायक उप निरीक्षक कालू राम,संवरी अजीत,आरक्षक हनुमान, महेश कुमार,ओमप्रकाश गोदारा,सुरेश मीना, गणपत राम,सीएलजी सदस्य सुधीर सिंह तोमर,अजीत शर्मा,प्रदीप बोहरा, दिलीप सिंह, पुखराज,गणपत सिंह,टीकम सिंह,गोविंद सिंह, नीलम राठौड़,ऋषि लांबा,रूपेश कोठारी,सुरक्षा सखी ममता गुप्ता,यूथ सीएलजी सदस्य गजेंद्र सिंह रावत,ग्राम रक्षक व पुलिस मित्र मौजूद थे।

