

ओजोन परत के बिना समास हो जाएगा पृथ्वी पर जीवन

16 सितम्बर 1987 को मॉन्ट्रियल में ओजोन परत के क्षय को रोकने के लिए एक अंतर्राष्ट्रीय समझौता

हुआ था, जिसमें उन रसायनों के प्रयोग को रोकने से संबंधित एक बेहद महत्वपूर्ण समझौता किया गया था, जो ओजोन परत में छिद्र के लिए उत्तराधारी माने जाते हैं। ओजोन परत कैसे बनती है, यह कितनी तेज़ी से कम हो रही है और इस कमी को रोकने के लिए क्या उपाय किए जा सकते हैं, इसी संबंध में जागरूकता पैदा करने के लिए 1994 से प्रतिवर्ष 'विश्व ओजोन दिवस' मनाया जा रहा है किन्तु चिन्ता की बात यह है कि पिछले कई वर्षों से ओजोन दिवस मनाए जाते रहने के बावजूद ओजोन परत की मोटाई कम हो रही है। प्रतिवर्ष एक विशेष थीम के साथ यह महत्वपूर्ण दिवस मनाया जाता है और इस वर्ष विश्व ओजोन दिवस थीम है 'मॉन्ट्रियल प्रोटोकॉल: फिक्सिंग द ओजोन लेयर एंड रिड्यूसिंग क्लाइमेट चेंज' अर्थात् 'मॉन्ट्रियल प्रोटोकॉल: ओजोन परत को ठीक करना और जलवायु परिवर्तन को कम करना'।

ओजोन परत वातावरण में
बनती है। जब सूर्य से
पराबैंगनी किण्ठों औंखीजन
परमाणुओं को तोड़ती है और
ये परमाणु ऑक्सीजन के
साथ मिल जाते हैं तो ओजोन
आणु बनते हैं। ओजोन परत
पृथ्वी के धरातल से 20-30
किमी की ऊंचाई पर
वायुमण्डल के समताप मंडल
क्षेत्र में ओजोन गैस का एक
झीना सा आवरण है। यह
परत पर्यावरण की रक्षक
मानी गई है क्योंकि यही वह
परत है, जो पराबैंगनी
किण्ठों को पृथ्वी पर आने से
रोकती है।



विष्व ओजोन दिवस

यागशि कुमार गायल

संपादकीय

आरोपियों की खातिर

सर्वेच्च अदालत ने बुधवार को मीडिया पर नाराजगी व्यक्त की। अदालत ने केंद्र से मीडिया ब्रीफिंग पर तीन महीनों में गाइडलाइन बनाने को कहा। एक मामले की सुनवाई करते हुए मुख्य न्यायाधीश डीवाई चंद्रचूड़ ने कहा मीडिया ट्रायल से न्याय प्रभावित हो रहा है। इसलिए पुलिस में संवेदनशीलता लाना आवश्यक है। पुलिस को मामले का कितना खुलासा करना है, यह निश्चित करने की जरूरत है। उन्होंने कहा यह आरोपी व पीड़ितों के हित में है। हमें आरोपी के अधिकारों को भी ख्याल रखना है। अगर आरोपी का मीडिया ट्रायल होता है तो जांच निष्पक्ष नहीं रह जाती। अदालत ने माना कि इस मीडिया ट्रायल से पीड़ित या शिकायतकर्ता की गोपनीयता का उल्लंघन भी होता है। कभी-कभी मामले में नाबालिंग का संबंध भी होता है। पीड़ित की निजता प्रभावित नहीं की जा सकती। हमें दोनों के अधिकारों का ख्याल रखना है। मुख्यधारा में मीडिया के अतिरिक्त अब सोशल मीडिया पर भी तरह-तरह खबरों का प्रसार बढ़ा है। खबरों की रोचकता बढ़ाने और उन्हें नजरखें चू बनाने के लोभ में मीडिया द्वारा बढ़-चढ़ कर पेश किया जाता है। खासकर आरोपी को लेकर पूर्वाग्रहित मनगढ़न्त दर्देह थोपे जाते हैं। चीख-चिल्लाहट के दरम्यान अतिम फैसले तक सुना दिए जाते हैं। मीडियाकर्मियों का तर्क छोता है, वे सब कुछ पुलिस द्वारा प्राप्त जानकारी के आधार पर करते हैं। इसीलिए अदालत ने इस बार पुलिस के लिए भी नियम निर्धारित करने के आदेश दिए हैं। अमूमन पुलिस व मीडिया द्वारा प्रत्यक्षदर्शियों, परिवारवालों के बयानों के आधार पर कहानी गढ़ ली जाती है। इतने के बावजूद आजकल आरोपी को अपराधी सिद्ध करने वाले न्यायाधिकारी के तौर पर फैसले भी देने से संकोच नहीं करते। ऐसे में उसके खिलाफ किया गया अनर्गत प्रलाप फिजूल तो होता ही है परंतु उसके कारण ही मानसिक यंत्रणा का क्या नतीजा हो सकता है। यही बात नाबालिंग के लिए भी लागू होती है। वे आरोपी हों या पीड़ित, सख्त नियमों व आदेशों के बावजूद अतिउत्साह में उनकी तस्वीरें/परिचय जाहिर कर दी जाती हैं। यह सिर्फ संवेदनशीलता का ही मसला नहीं है, बल्कि नाबालिंग के भविष्य को भी तबाह करने वाला हो सकता है। न्याय भी अपराधियों को जीने का अधिकार देता है। सजायापत्ताओं को सुधार का मौका दिया जाना ही मानवता है।

A portrait photograph of Sanat Jain, a middle-aged man with a mustache and glasses, wearing a dark suit.

सनत जैन

स नानतन धर्म को लेकर तमिलनाडु के मुख्यमंत्री के पुत्र उदयनिधि द्वारा जो ब्यान सनातन धर्म को लेकर दिया गया। उससे लगता है, भारतीय जनता पार्टी को एक नई संजीवनी बूटी मिल गई है। भाजपा और संघ सनातन वाले मुद्दे की हवा दे रही है तमिलनाडु में डीएमके और अन्नाडीएमके दोनों ही पैरियाँ के समर्थक हैं। दोनों ही सनातन धर्म की आलोचना करने वाले, राजनीतिक दल के रूप में अपनी पहचान बनाए हुए हैं। तमिलनाडु में ब्राह्मणवाद के खिलाफ जो आंदोलन चला था। इसका नेतृत्व तमिलनाडु में डीएमके और अन्नाडीएमके कर रहे हैं। डीएमके इडिया गठबंधन का हिस्सा है। अन्नाडीएमके एनडीए गठबंधन का हिस्सा है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी एवं राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ जिस तरह से सनातन का विरोध करने पर इंडिया गठबंधन को निशाने पर ले रहे हैं। वहीं भाजपा और मीडिया अन्ना डीएमके को लेकर चुप्पी साध रहे हैं। पिछले कई दिनों से मीडिया भी इस मामले को बढ़-चढ़कर उठा रहा है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अपनी मध्य प्रदेश की यात्रा के दौरान कहा, कि

चिंतन-मनन

प्रधानता आत्मा को

मनुष्य सामान्यतः: जो बाह्य में देखता, सुनता, समझता है वह यथार्थ ज्ञान नहीं होता। किन्तु भ्रमवश उसी को यथार्थ ज्ञान मान लेता है। अवास्तविक ज्ञान को ही ज्ञान समझकर और उसके अनुसार अपने कार्य करने केकारण मनुष्य अपने मूल उद्देश्य सुख-शान्ति की दिशा में अग्रसर न होकर विपरीत दिशा में चल पड़ता है। यथार्थ ज्ञान की अनुभावक मनुष्य की अंतरात्मा ही है। शुद्ध, बुद्ध एवं स्वयं चेतन होने से उसको अज्ञान का अंधकार कभी नहीं व्यापसकता। परमात्मा का अंश होने से वह उसी तरह सत्, चित् एवं आनंद है, जिस प्रकार परमात्मा के समीप असत्य की उपस्थिति संभव नहीं है उसी प्रकार उसके अंश आत्मा में भी असत्य का प्रवेश सम्भव नहीं। मनुष्य की अंतरात्मा जो कुछ देखती, सुनती और समझती है, वही सत्य और यथार्थ ज्ञान है। अंतरात्मा से अनुशासित मनुष्य ही सत्य के दर्शन तथा यथार्थ ज्ञान की उपलब्धि कर सकता है। यथार्थ ज्ञान की उपलब्धि हो जाने पर मनुष्य के सारे शोक-संतापों का स्वतः समाधान हो जाता है। अंतरात्मा की बात सुनना और मानना ही उसका अनुशासन है। मनुष्य की अन्तरात्मा बोलती है, किन्तु उसकी वाणी सूक्ष्मातिसूक्ष्म होती है, जिसे बाह्य एवं स्थूल श्रवणों से नहीं सुना जा सकता। मनुष्य की अन्तरात्मा बोलती है किन्तु मौन विचार स्फुरण की भाषा में, जिसे मनुष्य अपनी कोलाहलपूर्ण मानसिक रिथ्मि में नहीं सुन सकता। अन्तरात्मा की वाणी सुनने के लिए जरूरी है मनुष्य का मानसिक कोलाहल बन्द हो। अन्तरात्मा का सानिध्य मनुष्य को उसकी आवाज सुनने योग्य बना देता है। यों मनुष्य की अन्तरात्मा उसमें ओतप्रोत है, पर उसका सच्चा सानिध्य पाने के लिए उसे जानना आवश्यक है। परिचयहीन निकटता भी एक दूरी होती है। रेलयात्रा में कन्धे से कन्धा मिलाये बैठे दो आदमी अपरिचित होने के कारण समीप होने पर भी एक-दूसरे से दूर होते हैं। अजनवी छोड़िए, जिन्दगी भर एक दूसरे के साथ रहने पर भी आनन्दिक परिचय के अभाव में कई लोग एक-दूसरे से दूर ही रहते हैं। अन्तरात्मा जानने का एक ही उपाय है कि उसके विषय में सदा जिज्ञासु तथा सचेत रहा जाए। जो जिसके विषय में जितना अधिक जिज्ञासु एवं सचेत रहता है, वह उसके विषय में उतनी ही गहरी खोज करता है और निश्चय ही उसे पा लेता है। आत्मा के विषय में अधिक से अधिक जिज्ञासु एवं सचेत रहिए। अपनी आत्मा से परिचित होंगे, उसकी वाणी सुनेंगे, सच्चा मार्ग निर्देशन पाएंगे, तो अज्ञान से मुक्त हों यथार्थ सुख-शान्ति के अधिकारी बनेंगे।

अ क्सर यह देखा जाता है कि तनाव के कारण छात्र हों, युवा हों या कोई समझदार व्यक्ति, ऐसा कदम उठा लेते हैं, जिसके कारण उन्हें और उनके परिवार को पछताना पड़ता है। तनाव ग्रस्त इंसान गलत संगत में पड़ जाता है और गलत राह पर चलने लग जाता है, जैसे नशा और जुआ आदि की लत लगना। मानसिक तनाव के कारण कभी-कभी कठोर कदम उठाते हुए वो व्यक्ति आत्महत्या तक कर डालता है। आए दिन हमें ऐसी खबरें मिलती हैं, जहां परीक्षा की तैयारी कर रहे छात्र प्रतिस्पर्धा की दौड़ में ऐसे कदम उठाते हैं। जिन छात्रों को उनके परिवार से यदि सही संस्कार मिलते हैं वो कभी भी ऐसा कदम नहीं उठाते। वो समयों का सामना करते हैं और उसके निदान का मार्ग खोजते हैं।

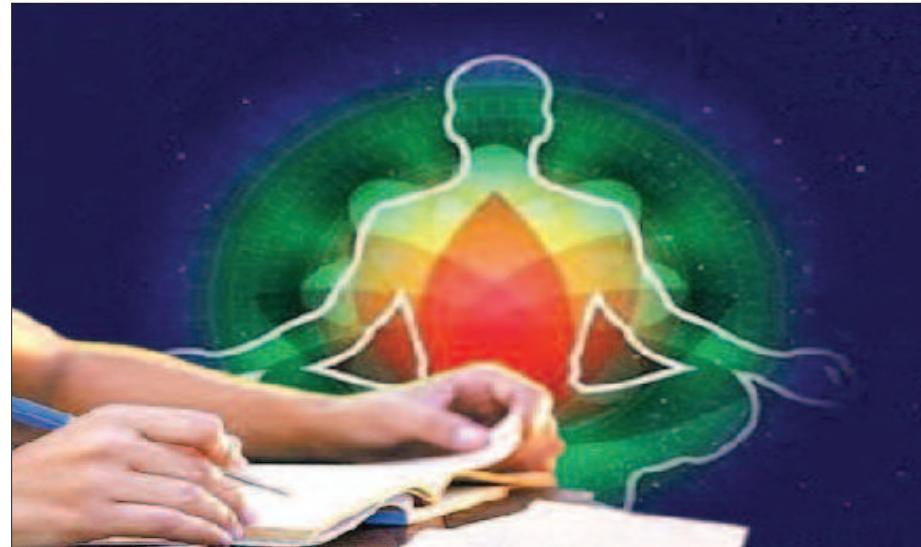
लत है। राजस्थान के शहर कोटा को 'कोटा फैक्टरी' के नाम से भी जाना जाता है। यहां पर देश भर के छात्र खुद को आईआईटी व मेडिकल में भर्ती कराने की मशा से विभिन्न कोचिंग केंद्र में दाखिला लेते हैं। जिस भी कोचिंग सेंटर के छात्रों का नतीजा सबसे अच्छा होता है उस कोचिंग सेंटर की फीस भी उसी अनुसार होती है। छात्रों को सबसे अच्छे कोचिंग केंद्र में भर्ती कराने के लिए उनके मां-बाप अपनी क्षमता अनुसार हर बो कोशिश करते हैं, जो उन्हें अच्छी से अच्छी शिक्षा दिलाने में सहायक हो, परंतु अहम बात है कि क्या



गांधी जी के आखिरी शब्द थे, हे राम। गांधी जी जीवन भर सनातन के पक्ष में खड़े रहे। जिस सनातन धर्म ने हजारों वर्षों से भारत को एक जूट रखा है। घमंड या गठबंधन, सनातन को खण्ड-खण्ड करना चाहता है। विपक्षी दलों का गठबंधन ईडिया बनने के बाद से देश में एक बार फिर मंडल और कमंडल की राजनीति अपने चरम की ओर जा रही है। भारतीय जनता पार्टी राम मंदिर हिंदुत्व और सनातन धर्म को मुद्दा बनाकर हिंदुओं के बाट पाने की जुगत में है। इसी तरीके से विपक्षी दल के गठबंधन ईडिया ने जिस तरह से जातीय जनगणना, दलित पिछड़ों और अदिवासियों को लेकर जाति जनगणना के आधार पर उनके हक्कों की मांग की जा रही है। विपक्षी गठबंधन ईडिया के सभी राजनीतिक दल हिंदुओं के बोट बैंक में भाजपा का जो एकाधिकार बन गया था। उसे धार्मिक आधार पर अब चुनावी देने का काम शुरू कर दिया है। इससे भाजपा में निश्चित रूप से कहीं ना कहीं घबराहट देखने को मिल रही है। दलित और अदिवासियों के अलग-अलग धर्म के मानने वाले हैं। उनकी अलग-अलग परंपराएँ हैं। उनकी

आस्था भी अलग-अलग है। मनुवादियों और ब्राह्मणों के खिलाफ भारत में पिछले 100 वर्षों में कई आंदोलन चले। हिंदुओं के बीच से आर्य समाज ने भी हिंदू धर्म के पाखंड के विरोध में आर्य समाज की स्थापना कर थी। समाज सुधार के प्रयास सैकड़ों वर्ष से हो रहे हैं उसमें सनातन धर्म का ब्राह्मणवाद जाति व्यवस्था, ऊंच-नीच का भेदभाव, लुआइट इत्यादि को लेकर हमेशा से एक टकराव बना हुआ है। 1990 के राम मंदिर आंदोलन और 2014 के हिंदू-मुस्लिम ध्वीकरणके बाद भारतीय जनता पार्टी ने जो नया मुकाम हासिल किया है। उस समय मंडल को ज्यादा सफलता नहीं मिली थी। उस समय सारे विपक्षी दल एकजुट नहीं थे। पिछले दो वर्षों से जिस तरह कई स्थितियां बनी हैं। उसके बाद पिछड़े दलित आदिवासी अपने हक और अधिकारों को लेकर ज्यादा सजग हुए हैं। रामचरित मानस में ढोर गंवार शूद्र पृथु और नारी के विरुद्ध एक आंदोलन के रूप में दलितों को हिंदुओं से अलग किया जा रहा है। आदिवासियों में भी बड़े देव के नाम से पूजा पाठ की जाती है। उनकी परंपराएं भी

मुद्दा : तनाव की काट है सही संस्कार



आजकल मां-बाप या स्कूल बच्चों को सही संस्कार दे रहे हैं? ये वो संस्कार हैं जो शास्त्रों पर आधारित हैं। इन्हीं संस्कारों की नींव पर हमारे बच्चों का भविष्य खड़ा होता है। यदि नींव मजबूत हो तो बड़े-से-बड़े तूफान का भी सामना किया जा सकता है। वृद्धावन के सुप्रसिद्ध रसिक संत श्री हित प्रेमानन्द स्वामी जी का एक वीडियो आजकल काफी वायरल हो रहा है। इस वीडियो में स्वामी जी से एक टीकी पत्रकार ने पूछा कि कोटा में छात्रों द्वारा हो रही आत्महत्याओं को कैसे रोका जा सकता है? तो स्वामी जी का कहना था कि, 'यदि हम अध्यात्म को नहीं समझेंगे और न ही समझाएंगे तो चाहे किसी भी पद पर पहुंच जाओ आपका पतन होना निश्चित ही है।' अध्यात्म का अर्थ समझाते हुए स्वामी जी कहते हैं कि, 'धर्म के मार्ग पर चलना व कर्तव्य का बोध होना जरूरी है। बिना आध्यात्मिक ज्ञान के लौकिक उन्नति के प्रयास में उत्साह आना असंभव है। जब

तक माता-पिता अपने बच्चों को आध्यात्मिक ज्ञान नहीं देंगे तब तक बच्चों में कठिन परिस्थितियों का सम्मान करने का साहस नहीं आएगा। बुरी संगत में पड़ते ही बच्चों का खान-पान भी बिगड़ जाता है। जिससे उनकी स्पर्शण शक्ति पर असर पड़ता है। इसका नतीजा ये होता है कि बच्चे परीक्षा में सही से प्रदर्शन नहीं कर पाते और प्रतिसंर्प्धा में पिछड़ जाते हैं। इन सबके ऊपर इस बात का दबाव भी होता है कि माता-पिता उन पर इतना पैसा खर्च कर रहे हैं और वो उसे व्यर्थ कर रहे हैं। ऐसी परिस्थिति में वो अज्ञानतावश गलत कदम उठा लेते हैं।' स्वामी जी कहते हैं कि, 'यदि माता-पिता में अध्यात्म का ज्ञान हो तो वो अपने बच्चों को उत्साहित करेंगे। वो बच्चों पर दबाव नहीं डालेंगे। वो बच्चों को इस बात के लिए प्रोत्साहित करेंगे कि यदि किसी कारण से उनके बच्चे परीक्षा में उत्तीर्ण नहीं हो पाए तो वो घबराएं नहीं। यदि उन्हें कोई उच्च सरकारी पद नहीं मिल

रूप से आती हैं, हिमखड गलना शुरू हा जाते हैं और सदों की तुलना में गर्भ अधिक पड़ती है, पर्यावरण का यहीं हाल पिछल कुछ वर्षों से हम देख और भुगत भी रहे हैं। दरअसल ओजोन परत में कमी और मोटे होते जा रहे छिद्र के कारण पृथ्वी तक पहुंचने वाली पराबैंगनी किरणें हमारे स्वास्थ्य तथा पारिस्थितिकी तंत्र पर बहुत हानिकारक प्रभाव डालती हैं। ओजोन परत की कमी से हमारे स्वास्थ्य के लिए गंभीर खतरे उत्पन्न हो रहे हैं।

ओजोन परत वातावरण में बनती है। जब सूर्य से पराबैंगनी किरणें ऑक्सीजन परमाणुओं को तोड़ती हैं और ये परमाणु ऑक्सीजन के साथ मिल जाते हैं तो ओजोन अणु बनते हैं। ओजोन परत पृथ्वी के धरातल से 20-30 किमी की ऊँचाई पर वायुमंडल के समताप मंडल क्षेत्र में ओजोन गैस का एक झीना सा आवरण है। यह परत पर्यावरण की रक्षक मानी गई है क्योंकि यहीं वह परत है, जो पराबैंगनी किरणों को पृथ्वी पर आने से रोकती है। हमारे ऊपर के वातावरण में विभिन्न परतें शामिल हैं, जिनमें एक परत स्ट्रैटोस्फियर है, जिसे ओजोन परत भी कहा जाता है। ओजोन गैस प्राकृतिक रूप से बनती है। निचले वातावरण में पृथ्वी के निकट ओजोन की उपस्थिति प्रदूषण बढ़ाने वाली और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक लेकिन ऊपरी वायुमंडल में ओजोन परत की उपस्थिति पृथ्वी पर जीवन के अस्तित्व के लिए अत्यावश्यक है। जब सूर्य की किरणें वायुमंडल में ऊपरी सतह पर ऑक्सीजन से टकराती हैं तो उच्च ऊर्जा विकिरण के कारण इसका कुछ हिस्सा ओजोन में परिवर्तित हो जाता है। ओजोन परत सूर्य से निकलने वाली पराबैंगनी किरणों के लिए एक अच्छे फिल्टर के रूप में कार्य करती है। सूर्य विकिरण के साथ आने वाली पराबैंगनी किरणों का लगभग 99 फीसदी भाग ओजोन मंडल द्वारा सोख लिया जाता है, जिससे पृथ्वी पर रहने वाले प्राणी एवं बनस्पति सूर्य के तेज ताप और विकिरण से सुरक्षित हैं और इसी कारण ओजोन परत को सुरक्षा कवच भी कहा जाता है। यहीं कारण है कि प्रायः कहा जाता है कि ओजोन परत के बिना पृथ्वी पर जीवन का अस्तित्व ही समाप्त हो जाएगा। (लेखक वरिष्ठ पत्रकार, पर्यावरण मामलों के जानकार तथा चर्चित पुस्तक 'प्रदूषण मुक्त सांसें' के लेखक हैं)

सनातन हिंदू धर्म से अलग है। जाति आधार पर जनगणना के माध्यम से आर्थिक एवं सामाजिक न्याय की जो लड़ाई शुरू की गई है। उसमें बीजेपी अपने हिंदू वोट बैंक को एकजुट रख पाने में सफल नहीं हो पा रही है। भारतीय जनता पार्टी ने सनातन धर्म को आधार बनाकर एक बार फिर हिंदुओं के वोट बैंक पर एकजुट रखने का प्रयास किया जा रहा है। सनातन धर्म को भगवान राम की आस्था से जोड़कर हिंदू आस्था जगाने का प्रयास किया जा रहा है। जिस तरह से पिछले 10 वर्षों में हिंदू मुसलमान के नाम से एक ध्वनीकरण के बाद दलित और पिछड़े वर्ग के हिंदुओं की अनदेखी की गई है। मणिपुर में हाल ही में ईसाई धर्म के मानने वालों के ऊपर और उनके चर्च जलाकर जिस तरह की उत्तीर्ण की खबर साप्तने आई है। उसके बाद से अब धार्मिक आधार पर हिंदू भी बंटने लगे हैं। बौद्ध धर्म के बहुत व्यापक अनुयाई दलित और पिछड़े वर्ग के हैं। यह भी अपने आप को असुरक्षित मानकर अपना नया जनाधार बनाने के लिए दिशा में आगे बढ़ चले हैं। इंडिया गठबंधन में शामिल सभी राजनीतिक दल उनके समर्थन में एकजुट हो गए हैं। जिसके कारण 1990 के दशक में मंडल मुकाबला नहीं कर पाया था। वह 2023 में मुकाबले में मजबूती से बड़ा होता दिख रहा है। एनडीए गठबंधन सनातन धर्म को लेकर जिस तरह से इंडिया गठबंधन पर हमला कर रहा है। उसका कितना लाभ चुनौत में भारतीय जनता पार्टी या एनडीए गठबंधन को होगा, कहना मुश्किल है। इंडिया गठबंधन इस लड़ाई में भारी पड़ता हुआ दिख रहा है। सही मायने में मंडल और कमंडल के बीच में एक बार फिर शक्ति परीक्षण होगा। इसमें हिंदू वोटों का बंटवारा होगा। बसपा का कमजोर होना इंडिया को लाभ पहुंचा रहा है।

पाया तो कोई बात नहीं। वो जिस भी श्रेणी में आए हैं उन्हें उसी के अनुसार कुछ न कुछ पद तो मिल ही जाएगा। यदि कुछ भी नहीं मिला तो वे अपने बच्चों को किसीझान किसी रोजगार पर लगा ही देंगे। ऐसा करने से बच्चों को यह पता रहेगा कि चाहे कुछ भी हो जाए उन्हें माता-पिता का सहारा है। ऐसे में वो कभी भी गलत कदम नहीं उठाएंगे। यदि हमें आत्महत्या जैसी घटनाओं को रोकना है तो इस बात पर जोर देना होगा कि असफल होने से होत्साहित नहीं होना चाहिए। निरंतर प्रयास करते रहना चाहिए। यह बात केवल छात्रों पर लागू नहीं होती, किसान, व्यापारी या कोई भी अन्य जौ असफल होने पर होत्साहित होते हैं, उन्हें सबसे पहले अपने परिवार में इस बात की चर्चा करनी चाहिए और समस्या का हल निकालना चाहिए। यदि हमारे अंदर आध्यात्मिक ज्ञान है तो कोई भी गलत कदम उठाने से पहले हम हमेशा ठंडे दिमाग से अपने परिवार में चर्चा करेंगे। चर्चा करने से कोई न कोई हल अवश्य निकलेगा। आज के युग में हर स्कूल में, हर अध्यापक को, छात्रों से भले कुछ ही क्षण के लिए ही सही, आध्यात्मिक चर्चा अवश्य करनी चाहिए। ऐसी चर्चा से छात्रों के मन में उत्साह बढ़ेगा। वो चाहे किसी भी धर्म का क्यों न हो ऐसी चर्चा से वे कठिन परिस्थितियों का सामना करने का साहस मिलेगा। ऐसा ही कुछ हर उस क्षेत्र में होना चाहिए जहां प्रतिस्पर्धा की दौड़ में लोगों पर दबाव है और वो तनाव का कारण बना हुआ है। फिर वो चाहे सरकारी नौकरी हो, पुलिस या फौज हो, बड़े कॉर्पोरेट संस्थान हों या कोई अन्य क्षेत्र हों। तनाव मुक्ति के लिए आध्यात्मिक चर्चा का मार्ग ही सबसे कामयाब रास्ता है। इसलिए हम चाहे किसी भी धर्म को क्यों न मानें हमें दिन में कुछ क्षण निकाल कर आध्यात्मिक चिंतन अवश्य करना चाहिए, चाहे किसी भी माध्यम से ही क्यों न हो। आध्यात्मिक संस्कारों और चिंतन से ही हम बड़े से बड़े तनावों से मुक्ति पा सकेंगे।

स्वास्थ्य के लिए हानिकारक डियोडरेंट्स

गर्भियां हो या सर्दियां डियोडरेंट का प्रयोग आम हो चला है। लड़कियां व महिलाएं इसका प्रयोग ज्यादातर करती हैं लेकिन वह नहीं जानती कि डियोडरेंट उनकी कोमल त्वचा को हानि पहुंचा सकता है क्योंकि इसमें एल्युमीनियम निर्मित लवणों का प्रयोग किया जाता है जो त्वचा के भीतर की ग्रंथियों को हानि पहुंचा सकते हैं....

बद हो जाती है। कई महिलाओं में शरीर और बगल में दाने और फुंसियां भी निकल आती हैं।

- डियोडरेंट्स स्प्रे करते वक्त लापरवाही से आंखों में चला जाये तो आंखे लाल हो जाती हैं और अगर तुरंत शुद्ध पानी से न धाया जाये तो रोशनी भी जा सकती है।
- महिलाओं की त्वचा अत्यधिक कोमल होने की वजह से डियोडरेंट्स सेहत को हानि पहुंचा रहे हैं। परसीने की किरण को रोकना मुश्किल है। बाजार में उपलब्ध सभी डियोडरेंट्स में अल्युमीनियम निर्मित लवण मिलते जाते हैं जो हमारी त्वचा के भीतर की ग्रंथियों को नुकसान पहुंचाते हैं। आइये, डियोडरेंट्स के बारे में विस्तार से जानकारी हासिल करें।
- डियोडरेंट्स त्वचा के नीचे परसीने की ग्रंथि के छिप्पों को संकुचित करते हैं और लंबे समय तक इस्तेमाल करने पर ये छिप्पों को बंद कर देते हैं जिससे परसीने की क्रिया

परसीने की दर्दी को दबाने के लिये बाजार में विभिन्न अक्सर के खुशबूझों के डियोडरेंट्स बिकते हैं। ऐसे खुशबूदार डियोडरेंट्स का मजा पांच-सितारा होता और शादी ब्याह या पार्टीयों में देखने को मिलता है। डियोडरेंट्स का इस्तेमाल लड़कियों और महिलाएं बहुत अधिक करती हैं।

- महिलाओं की त्वचा अत्यधिक कोमल होने की वजह से डियोडरेंट्स सेहत को हानि पहुंचा रहे हैं। परसीने की किरण को रोकना मुश्किल है। बाजार में उपलब्ध सभी डियोडरेंट्स में अल्युमीनियम निर्मित लवण मिलते जाते हैं जो भीतर की ग्रंथियों को नुकसान पहुंचाते हैं। आइये, डियोडरेंट्स के बारे में विस्तार से जानकारी हासिल करें।
- डियोडरेंट्स त्वचा के नीचे परसीने की ग्रंथि के छिप्पों को संकुचित करते हैं और लंबे समय तक इस्तेमाल करने पर ये छिप्पों को बंद कर देते हैं जिससे परसीने की क्रिया
- डियोडरेंट्स में चला जाये तो रोशनी भी जा सकती है।
- डियोडरेंट्स में पाये जाने वाले अल्युमीनियम लवण ग्रंथियों द्वारा रक्त कोशिकाओं तक पहुंच जाते हैं तथा रक्त में घुलकर लंबे समय के बाद अल्जाइमर रोग को जन्म देते हैं।
- डियोडरेंट्स को कभी छाती पर स्थेन न करें ऐसा करने पर हड्डी की गति धीमी पड़ जाती है और अचानक इससे मृत्यु भी हो सकती है।
- इस आधुनिक युग में डियोडरेंट्स का उपयोग रोकना नामुमकिन है। परसीने की दुर्गति को मिटाने के लिये 10-12 गिलास पानी पियें। नहाने वाले पानी में डियोल या नींबू का रस मिलाकर नहायें। शरीर में महाल के लिये नहाने के पानी में गुलाब जल डालें। हफ्ते में एक बार बगल में नीम औंच चढ़न का लेप लगायें।
- बाजार से डियोडरेंट्स खरीदते वक्त देख लें कि उसमें अल्युमीनियम कलोराइड न हो। कलोराइड यह सहार के लिये हानिकारक है। डियोडरेंट अगर अल्युमीनियम कलोरोहाइड्रेट से बना हो तो जरूर खिरीदें कर्कोंक त्वचा के लिये अत्यधिक सुरक्षित हैं। प्रोपेन, ब्यूटेन, चिंक, विरकोनियम युक्त डियोडरेंट्स कम सुरक्षित हैं तथा दिन में केवल एक बार प्रयोग करें।
- भोजन में फल का सेवन अधिक करें तथा डियोडरेंट्स की जगह पाउडर का इस्तेमाल करें।



हेत्प लाय



ताकि त्वता रहे स्वस्थ

सुंदर और बेदाग त्वचा व्यक्तित्व निखार का कारण बनती है, वहीं उन्हें दीर्घकालीन स्वस्थ भी प्रदान करती है। त्वचा विस्ती की भी संरक्षण प्रदान कर उसका कायाकल्प करती है, अतः हर किसी के त्वचा की देखभाल अच्छी तरह करनी आनी ही चाहिए। इसके लिए सर्वविधम हमें शरीर को पांच भागों में विभक्त करना होगा।

- चेहरे की स्वच्छता एवं साफ सफाई।
- शरीर के विनाश हिस्सों की सफाई।
- सिर स्थित घैर, एडी, पंजे एवं अंगुलियों की सफाई।
- त्वचा की सफाई हेतु अक्सर और अधिकांशतः सभी लोग साबुन का प्रयोग करते हैं अथवा तरल साबुन का जिसे शैंपू भी कहा जाता है। साबुन लागत के बाद सारा शरीर अच्छी तरह मल कर जावें से रसायकर पहले शरीर स्थित मैल उत्तरने देना चाहिए। तपत्सचात पानी से खब अच्छी तरह धो लेना चाहिए जिससे सारा साबुन भी मैल के साथ धुल जाए।
- अक्सर चेहरे पर प्रमुहासे हो जाते हैं। जब मुंहासे हों तो अपना तकिया और उसका गिलाफ हमेशा सच्छ रखें। मानसिक प्रकृत्तितात् एवं संतोष हेतु समय पर बदलते रहना चाहिए।
- मुहासों के लिए जल्दी त्वचा की महांग उपचार किया जाए। सर्ते देसी खूबल टिप्प से भी अक्सर लाभकारी अनुभव होता है। कील-मुहासे भी दूर हो जाते हैं। नीम और पुरुदाना का प्रयोग सबसे सरली विधि है।
- शरीर को धूप से बचाना भी अच्छे स्वस्थ के लिए निहायत जल्दी होता है बरना त्वचा के जूलस जाने और काले जल्दी नहीं किए जाएं। असीम संभावनाएं रहती हैं इससे बचने के लिए घर से निकलने से पहले सनक्कीन क्रीम या माइश्चराइजर अवश्य ही लगाना चाहिए।
- नहात समय एडी, पंजे और पोर्टे तथा उंगलियों के बीच की त्वचा बहुत अच्छी तरह से साफ करनी चाहिए। नहाने के बाद शरीर पोर्टे को कोल्ड क्रीम, वैलीन अवश्य लगानी चाहिए।
- विशेष ख्याल रखना चाहिए कि एडीयां कटी-फटी न हों, बरना धूल पिट्टी के संसर्ग में आने पर कई संक्रामक रोग हो जाते हैं। एडीयां कटी फटी हों तो फौरन उत्तराच करें।



बचिए... कमर दर्द के खतरे से

कमर हमारे शरीर का महत्वपूर्ण हिस्सा है, लेकिन अक्सर हम इसे नजरअंदाज कर देते हैं। कमर दर्द को साधारण मानकर टाल देना खतरनाक हो सकता है। इसलिए हमें कमर को स्वस्थ रखना होगा। कमर दर्द के संबंध में जागरूक कैरेरे रहें, आइए जानते हैं।

कमर दर्द कई कारणों से हो सकता है। ऑस्टियो अर्थिराइटिस (जब जोड़ों में कार्टिलेज की कमी हो जाती है), स्लिप डिस्क विस्ती भारी चीजों को उठाते समय शरीर का मुड़ जाना, रियमटीड अर्थिराइटिस (एक दर्वभरी स्थिति जिससे कमर दर्द होता है) और रिफर्ड पेन जिसका अपाकी कमर से सीधा संबंध हो, लेकिन उसे प्रभावित करे। इसके अपाकी कमर से सीधा संबंध हो, जैसे कमर दर्द एवं केवल एक बार प्रयोग करें।

● भोजन में फल का सेवन अधिक करें तथा डियोडरेंट्स की जगह पाउडर का इस्तेमाल करें।

होता। इसके लिए आप कोई भी एक्सरसाइज चुन सकते हैं, लेकिन आग विस्ती समस्या से ग्रसित हैं तो पर्याप्त सार्वदान जरूर लें।

मोटाया कम करें - अत्यधिक वजन कमर में चाट का कारण बन सकता है जिससे कमर दर्द हो सकता है। इसलिए अतिरिक्त वजन को फैसल करें।

तनावरहित हों - तनाव से मांसपेशियों में विंचाव उत्पन्न होता है। तनावमुक्त रहें, योग करें, ध्यान लगाएं।

पोश्चर - एक ही स्थिति में अधिक देर तक न बैठें। उठें और चाँच करें। साथ ही जब कोई चीज उठाते हैं तो खुटकारों को मोड़ पूरी तरह छुकने के बायाक जांचों पर बैठें। इससे कमर पर दबाव काफी हो देता है।

खास मत्र - अपने काम को वार्म अप करके कमर को कमान बनालें और स्ट्रेच करें। इस तरह आप कमर जारी रखेंगे।

टाईम पास

हंसी के ☺ फूवारें

एक पागलखाने में एक दर्शक का गाइड ने बताया - 'यह जो पागल आपके सामने खड़ा है, इसकी यह दशा इसलिए हुई कि इसे उस लड़की ने टुकरा दिया, जिसे वह प्यार करता था।'

'और वह!' दर्शक ने एक अन्य पागल की तरफ इशारा करते हुए पूछा.

'ओह!' गाइड बोला - 'इसकी यह दशा इसलिए हुई कि इसने उसी लड़की से विवाह कर लिया।

पहला - 'पत्नी हर जन्म में वही पति क्यों पाना चाहती हैं?'

दूसरा - ताकि उस पति को सुधारने का परिश्रम बेकार न चला जाए।

तीसरा - 'पत्नी हर जन्म में वही पति को सुधारने का परिश्रम बेकार न चला जाए।'

चौथा - 'पत्नी हर जन्म में वही पति को सुधारने का परिश्रम बेकार न चला जाए।'

पांचवां - 'पत्नी हर जन्म में वही पति को सुधारने का परिश्रम बेकार न चला जाए।'

छठवां - 'पत्नी हर जन्म में वही पति को सुधारने का परिश्रम बेकार न चला जाए।'

सातवां - 'पत्नी हर जन्म में वही पति को सुधारने का परिश्रम बेकार न चला जाए।'

आठवां - 'पत्नी हर जन्म में वही पति को सुधारने का परिश्रम बेकार न चला जाए।'

नौवां - 'पत्नी हर जन्म में वही पति को सुधारने का परिश्रम बेकार न चला जाए।'

दशवां - 'पत्नी हर जन्म में वही पति को सुधारने का परिश्रम बेकार न चला जाए।'

अभिनेत्री सोनम कपूर ने बताया अपने जीवन का सबसे खूबसूरत पल

अभिनेत्री सोनम कपूर ने बताया, जब उन्होंने अपने बच्चे को जन्म दिया था और वह उनकी गोद में वहां पल मेरी जिदंगी का सबसे खूबसूरत पल था। उन्होंने जीवन के सबसे जार्डुइ पल के बारे में बात करते हुए सोनम ने कहा कि जब मैंने अपने बच्चे को जन्म दिया और वह मेरी गोद में आया, तब यह मेरे लिए सबसे अच्छी चीज़ों में से एक था। मुझे पहली बार एक अलग खुशी और सुकून महसूस हुआ। मेरी नॉर्मल डिलीवरी हुई थी और यह सबसे अद्भुत मोमेंट्स था। मेरे पाते मेरे बगल में थे और जिस डॉक्टर ने मुझे बच्चे को जन्म देने में मदद की। वह मेरी मां की करीबी दोस्त थी। मेरे आस-पास मेरे माता-पिता, मेरी बहन, मेरे समुराल वाले मुझे प्यार करने वाले लोग थे। यह मेरे काम का सबसे अच्छा पल था। जब आप एक बच्चे को जन्म देते हैं तो यह वास्तव में जीवन बदल देता है। अपनी गर्भावस्था के दौरान अपने आहार के बारे में साझा करते हुए, अभिनेत्री ने कहा कि लद्दन में मेरे डॉक्टर ने मुझे हेल्दी डाइट खाने को कहा जो मूल रूप से भारतीय खाना है। इसलिए मैंने संतुलित आहार लिया। पैदल चली और थोड़ा व्यायाम किया। इससे मुझे सचमुच मदद मिली। मेरी प्रेमेंसी बहुत अच्छी रही क्योंकि मैंने इस आसान और सरल बनाए रखा।



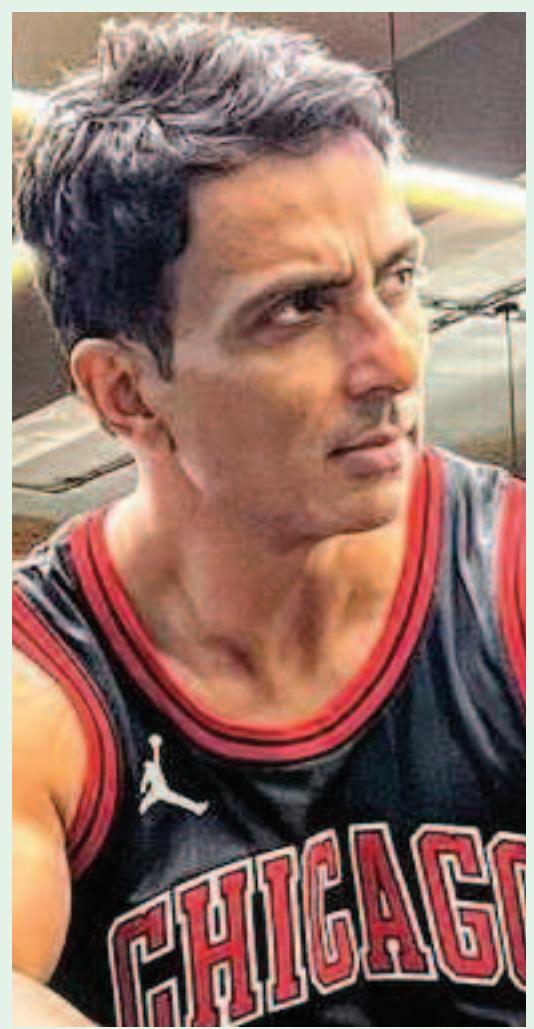
सोनू सूद के जिम लुक में कमर्फ्ट और स्टाइल का शानदार संतुलन

बॉलीवुड एक्टर सोनू सूद ने कोरोना काल में लोगों की मदद करके फैंस के लिये खास जगह बनाई है। कोरोना काल से शुरू हुआ सोनू सूद की मदद करने का? सिलसिला अभी भी जारी है। लेकिन इतने बिज़ी शेड्यूल होने के बाद भी सोनू जिम में वर्कआउट के लिए समय निकाल ही लेते हैं।

50 साल की उम्र में भी सोनू सूद बेहद फिट है। वह अक्सर अपनी बॉडी फॉल्टर्न करते हुए तस्वीरें भी शेयर करते हैं। सोनू सूद अपने अभिनय काशन और मानवीय प्रयासों के साथ साथ जिम लुक से भी अपनी स्टाइलिश अटायर से दिल जीता है।

सोनू सूद का वर्कआउट वॉर्ड्रोब कमफ्ट और स्टाइल दोनों के प्रति उनकी प्रतिबद्धता का प्रमाण है। सोनू सूद के वर्कआउट वॉर्ड्रोब के चयन में कमर्फ्ट को लगातार प्रायोगिकता दी गई है। सोनू के जिम फैशन लुक में एकसे सेरीज भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

एक्टर फिल्म फिल्म 'फॉरें' के अंतिम चरण में हैं, जो हॉलीवुड स्टंटमैन द्वारा हाई-ऑफेन्टर स्टंट पेश करने वाली एक हाई-ऑफेन्टर प्रोजेक्ट है। जहां जी रस्ट्रियोज़ और शक्ति संगर प्रोडक्शंस ने साथ मिलकर फिल्म का निर्माण किया है।



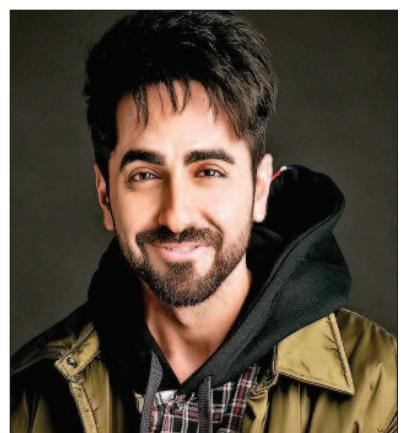
छुट्टियों का मजा ले रहे हैं वरुण धवन

आजकल बॉलीवुड अभिनेता वरुण धवन छुट्टियों का मजा ले रहे हैं। वरुण ने समुद्र तट पर धूप का आनंद लेते हुए अपनी फोटो पोस्ट की। उन्होंने सोशल मीडिया पर अपनी आकर्षक तस्वीरें साझा की। तस्वीरों में वरुण ने नीले रंग की शॉटर्स पहनी हुई है और समुद्र तट पर बैठकर धूप का आनंद ले रहे हैं। इसमें वह अपने एल्बम दिखाते नजर आ रहे हैं। उन्होंने अपने पोस्ट में शीर्षी और रेवेंग का इन द समराइम का संगीत दिया। वरुण ने पोस्ट को कैषन दिया, 'कैषन दे दो।' सबसे अच्छा इसे बनाता है?' इसे जैकलीन फनीजीं ने पसंद किया है। प्रश्नसकों ने टिप्पणी करते हुए लिखा, यह कितना हाँट सोमवार है। दूसरे प्रश्नसक ने लिखा, 'सेंडमैन' कैषन में लिखा, हर मासूम चंगा का एक जंगली पक्ष होता है। जुलाई में सिने स्टूडियो और ए कॉर्प एप्ल स्टूडियो ने फिल्म के लिए हाथ मिलाया था। मुराद खेतानी और पिया एटली द्वारा निर्मित इस फिल्म का निर्देशन और कहानी कलीस ने लिखी है।

अपनी कला और अपने कार्यों के माध्यम से बदलाव लाना चाहता हूं: आयुष्मान

हाल ही में एक्टर आयुष्मान खुराना को टाइम मैगजीन द्वारा प्रतिष्ठित टाइम 100 इम्पैक्ट अवॉर्ड के लिए चुना गया है। आयुष्मान इस साल टाइम 100 इम्पैक्ट अवॉर्ड के लिए चुने जाने वाले एकमात्र भारतीय हैं। तीन साल में यह दूसरी बार है कि टाइम आयुष्मान को सम्मानित कर रहा है। साथ ही कहा कि मैं अपनी कामों और अपने कार्यों के माध्यम से बदलाव लाना चाहता हूं जिससे लोग भी हमारी आने वाली पीढ़ियों के लिए इस देश को बेहतर बनाने में मेरे साथ शामिल हो सकें। आयुष्मान ने कहा, यह दूसरी बार है कि प्रतिष्ठित टाइम मैगजीन ने कैरें के साथ-साथ कमेंट के बाहर भी मेरे कामों को मान्यता देने के लिए चुना है। मैं टाइम मैगजीन के इस सम्पादन से गोरवानित होने के साथ-साथ अधिकृत भी हूं वर्कॉफ यह एक कलाकार और सकारात्मक सामाजिक परिवर्तन की प्रभावित करने की कोशिश करने वाले एक इसान के रूप में मेरे मूल विश्वास प्रणाली को मान्य करता है।

इसके साथ ही इस अभिनेता ने कहा, इस साल मुझे टाइम 100 इम्पैक्ट सम्मान देने के लिए मैं टाइम मैगजीन का बहुत अभारी हूं मैं हमेशा अपने सिनेमा ब्राड के माध्यम से भारत के कंटेंट को आगे बढ़ाने की कोशिश करूँगा। उन्होंने कहा, मैं अपने देश में अधिक से अधिक जरूरतमंडल बच्चों की सहायता के लिए यूनिसेफ के राजदूत के रूप में कड़ी मेहनत करना चाहता हूं। इस अभिनेता अपनी एविटिंग और नेक कामों से अपने को साबित किया है। आयुष्मान ने सिर्पि फिल्मों लिंक नेक कामों के लिए कई अवॉर्ड अपने नाम कर चुके हैं।



मोनालिसा ने घटाया इंटरनेट का पारा

मशहूर भोजपुरी एक्ट्रेस मोनालिसा ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की कुछ तस्वीरें शेयर कर इंटरनेट का पारा बढ़ा दिया है। इन लेटेस्ट तस्वीरों में मोनालिसा ने लाइव शॉट ड्रेस पहनी हुई है। उन्होंने अपने इस अडिटफिट के साथ बालों को खुला रखा है और मेकअप भी मिनिमम ही किया है। एक्ट्रेस ने फोटो के साथ कैषन में लिखा— एक छोटी सी सफेद ड्रेस। मोनालिसा का ये लुक उनके फैंस को खुब पसंद आ रहा है। उनके फैंस ने उनकी इस पोस्ट पर ढोरों रातोंका भरे कमेंट किये हैं। एक शख्स ने लिखा— मोनालिसा दीदी, बहुत प्यारी लोक हो रही है। बता दें कि मोनालिसा अब तक 125 भौजपुरी फिल्में कर चुकी हैं और इसके साथ ही हिन्दी, बंगाली, ओडिया, तमिल, कन्नड़ और तेलुगु फिल्मों में भी काम कर चुकी हैं। ये 2016 में बिंग बॉस सीजन 10 की प्रतिभागी भी रह चुकी हैं।



मनोरंजन से भरपूर रहेगी फुकरे 3

आगामी 28 सितंबर 2023 को बॉलीवुड फिल्म फुकरे 3 रिलीज होने वाली है। फुकरे 3 फैंचेजी की तीसरी किस्त का बहुप्रतीक्षित ट्रेलर लंबे इतनजार के बाद जारी कर दिया गया है। मेकर्स ने प्रश्नसकों को इस फिल्म का प्रभावशाली ट्रेलर दिखाया, जिसमें फुकरा गैंग, भोती पंजाबी, पडित जी और पुरी फिल्म टीम ही रही है। लेकिन अपनी एक हरकत की बजह से पलक ट्रोलिंग का शिकार हो गई है और वे था उनका रवैया। दरअसल, पलक इस इंटरेंट में ईशान खट्टर को नजरअंदाज करती हुई दिखाई दी है। जिसकी बजह से उन्हें जमकर ट्रोल किया जा रहा है। सामने आई वीडियो में पलक को साइड में खड़ा हुई देखा जा सकता है। इस वीड वांश ईशान आ जाते हैं लेकिन पलक उड़े देखती तक नहीं है। अब ईशान को एटीट्रूड दिखाने के चक्र में पलक को ट्रोल किया जा रहा है। एक युजर ने वीडियो पर कमेंट करते हुए लिखा— यह रवैया तीक नहीं है। दूसरे युजर ने लिखा— यह रवैया तीक नहीं है। एक युजर ने लिखा— पलक दिखाव करने वाली लगती है, बिना किसी महनत के स्टार रवैया आनंदी है। एक और युजर ने कहा कि— इतना एटीट्रूड और जीरो मैनस...डंसने ईशान को हैलो तक नहीं कहा।

