पोस्टल रजिस्ट्रेशन नं. HP/DMA/113

Changing Ways

बदलती राहें

(साप्ताहिक)

❑ वर्ष 01 ❑ अंक 19 ❑ पृष्ठ : 04 ❑ मूल्य : 4 रुपये धर्मशाला, 16 मई 2016 हर सोमवार को प्रकाशित

सड़क दुर्घटनाओं का अनछुआ पक्ष

सड़कों का उपयोग दो तरह के लोग करते हैं एक वे जो कोई विकल्प न होने के कारण सड़क पर पैदल चलते हैं और दूसरे वे जो साइकिल, स्कूटर, मोटर-बाइक, कार, जीप, बस, ट्रक, ठेला, रेहड़ी या फिर इसी प्रकार के किसी अन्य साधन का उपयोग करते हुए निकल पड़ते हैं। जाहिर है सब का अपना अपना मकसद होता है और अपनी अपनी मजबूरियाँ। किसी की भी लापरवाही उसके अपने लिए या दूसरे के लिए जानलेवा बन जाती है। कुछ ऐसे भी भाग्यशाली या दुर्भाग्यशाली होते हैं जो हाथ-पाँव तुड़वा कर या सिर या फिर छाती में चोट खाकर उम्र भर के लिए आधा अधूरा जीवन जीने का दण्ड भोगते हैं। कुसूर चाहे किसी का भी हो दर्द केवल पीड़ित व्यक्ति के हिस्से में ही आता है। जिंदगियां बदल जाती हैं, सपने बिखर जाते हैं। सरकार की ओर से कुछ धनराशि क्षतिपूर्ति के रूप में प्राप्त हो जाती है और न्याय के नाम पर लंबी अनथक प्रक्रिया चालू हो जाती है अतीत, वर्तमान् और भविष्य एक दूसरे में घुल मिल कर पीड़ित या पीड़िता के हृदय में नासूर बन कर अटक जाते हैं। दुर्घटना एक धुंधली सी याद की तरह मानस पर बदरंग धब्बे सी चिपक जाती है। न भूलती है न याद रहती है। फाइल पर लिखी तारीख पर कचहरी पहुंचना और शाम को लौट आना एक और तारीख पाकर। सोच उभरती है कि आखिर दुर्घटनाऐं होती क्यों हैं? क्या इन्हें रोक पाना वाकई सम्भव नहीं? किससे पूछा जाए यह प्रश्न? क्या सड़क पर चलना गलत है या किसी वाहन का उपयोग करना गलत है? नियम पर चलना गलत है या नियम की अवहेलना करना गलत है? इन प्रश्नों का उत्तर शायद किसी के पास भी नहीं। जिनसे उत्तर की अपेक्षा की जा सकती है वे उत्तर देने की स्थिति में नहीं होते क्योंकि उत्तर जटिल हैं और उनकी जड़ें कुव्यवस्था, स्वार्थ, उपेक्षा और लालच की कुर्सियों की टांगों में उलझी होती हैं जिन्हें सुलझाना आसान नहीं। ऐसा भी तो नहीं हो सकता कि इस मुद्दे पर कुछ कहा ही न जाए।

सड़कें बनाना और उनका रख-रखाव सरकार की जिम्मेदारी है इसके लिए करदाताओं से इकट्ठा किए गए धन का भरपूर इस्तेमाल होता है। इस कारोबार में लगे हजारों लोगों की रोजी रोटी भी चलती है और कुछ लोगों की विलासिता का निर्वहन् भी होता है फिर भी सड़कें सही मानदंडों पर सही क्यों नहीं बन पाती। सड़कों के किनारे जो पानी की पाइपों या टेलीफोन केबलों के लिए खोदी गई खाइयाँ सही ढंग से भरी क्यों नहीं जातीं इनके कारण दुर्घटनाओं की सम्भावनाऐं बढ़ जाती हैं। तंग और उबड़-खाबड़ सड़कों पर बड़ी और लम्बी गाड़ियों को चलाने की इजाज़त ही क्यों दी जाती है।

जबसे मोटर कम्पनियों ने गीयर वाले स्कूटर बनाने बंद कर दिए हैं, दुपहिया वाहनों की एक नई पीढ़ि ने जन्म ले लिया है जो अति महत्त्वाकांक्षी पीढ़ि की रूप में उभरी है।

■ शेष पृष्ठ 2 पर

सुरक्षित सड़कों के मामले में हिमाचल प्रदेश अब भी पिछड़ा है

राष्ट्रीय सड़क सुरक्षा परिषद् के सदस्य कमलजीत सोई के अनुसार हिमाचल प्रदेश अभी भी सुरक्षित सड़कों के मामले में बहुत पीछे है। एन आर एच सी ने 2013 में जो 'ब्लैक स्पॉट' विभिन्न सड़कों पर चिन्हित किए थे उन पर भी अभी कोई काम नहीं हुआ। अधिकतर सड़कों के जंक्शन सही ढंग से नहीं बने हैं इसके कारण वहां दुर्घटनाओं की सम्भावनाऐं बढ़ जाती हैं।

ऐसा माना जाता है कि सारे विश्व में सड़क परिवहन को सबसे सुरक्षित माना गया है लेकिन भारत में ऐसा नहीं है। विशेषकर हिमाचल प्रदेश में तो बिल्कुल भी नहीं। एक सर्वे के अनुसार हिमाचल प्रदेश में सड़क दुर्घनाओं में हर वर्ष लगभग 1000 व्यक्ति मृत्यु का शिकार होते हैं तथा लगभग 5000 घायल होते हैं जो हिमाचल जैसे शान्ति प्रिय पर्यटन धर्मी राज्य के लिए अति अशोभनीय बात है। पहाड़ी क्षेत्र होने के कारण सड़कों के निर्माण में जो सावधानियाँ बरती जानी चाहिए उनकी ओर ध्यान नहीं दिया जाता। ऐसे अनेकों उदाहरण मिल जाते हैं जहाँ एक ओर सीधी कटाई है। दूसरी ओर गहरी खाई वहाँ भी न तो सही ढ़ग से पैरापिट लगे हैं (और जो लगे हैं वे इतने पुख्ता नहीं कि उन पर भरोसा किया जा सके) और कटिंग को भी सही ढंग से रिटेन नहीं किया गया है जिसके कारण पानी के निकास का समुचित प्रबंध भी नहीं हो पाता तथा बरसात में भारी भूस्खन का खतरा बना रहता है।

हिमाचल में होने वाली सड़क दुर्घटनाओं के कुछ मुख्य कारण

- नशे की हालत में गाड़ी चलाना दुर्घटनाओं का सबसे बड़ा कारण सिद्ध हुआ है क्योंकि लगभग 97% दुर्घटनाओं का यही कारण रहा है।
- निर्धारित गति सीमा से अधिक तेज़ गति से गाड़ी चलाना दुर्घटनाओं का दूसरा बड़ा कारण है।
- बहुत से ड्राइवर पूरी तरह ट्रेंड नहीं होते खास कर प्राइवेट गाड़ियों में कभी कभी इस बात पर अधिक ध्यान नहीं दिया जाता, ऐसे ड्राइवर अक्सर कम पैसे पर काम करने को तैयार रहते हैं और मालिक उनका लाइसेंस देखने का भी कष्ट नहीं उठाते।
- ऐसा देखा गया है कि कुछ उतावले ड्राइवर गलत ढंग से तथा तंग जगह पर ओवरटेक करने का प्रयास करते हैं, विशेष कर बाइक सवारों में एक नया चलन शुरू हो गया है कि वे बहुत तेज़ चलते हैं और बाईं ओर से भी ओवरटेक करने का प्रयास करते हैं जो बहुत ही खतरनाक है आगे वाली गाड़ी के लिए भी और खुद उस के लिए भी।
- स्कूल बसों में, सुबह दफ्तरों के समय और शाम को छुट्टी के समय ओवरलोडिंग एक खतरनाक प्रयास भले होता है लेकिन आमतौर पर देखा जाता है।
- खराब सड़कें, तीखे और अनडिजाइंड मोड़ दुर्घटनाओं को और भी बढ़ावा देते हैं।
- बर्म्स का कच्चा, गहरा और टूटा हुआ होना एक और कारण है।
- दुपहिया वाहन पर दो से अधिक लोगों का सवार होना भी एक कारण बन जाता है।

कुछ स्थानीय मुद्दे

सड़कों पर यातायात प्रबंधन में सुधार तथा नियमों के पालन की दृष्टि से हिमाचल प्रदेश अभी बहुत पिछड़ा हुआ है । सड़क पर यातायात के सामान्य नियमों का पालन करने में भी हम गंभीर क्यों नहीं। क्यों हम इन नियमों की अवहेलना करना अपना स्टेटस समझ बैठते हैं और इन पर कड़ी कार्यवाही करने के पक्ष में क्यों कोई खड़ा नहीं होता। ऐसे हालात क्यों हैं, यह एक ऐसा प्रश्न है जिसका उत्तर कम से कम सड़क पर चलने वाले आम व्यक्ति को तो नहीं मिल पाता।

क्या कारण है कि सड़क के किनारे सब्ज़ी लेने जा रही महिला को सड़क के दाईं ओर तेज़ गति से आता एक युवा बाइक सवार टक्कर मार देता है, महिला की टांग की हड्डी कई जगह से टूट जाती है और युवक के परिवार वाले यह दुहाई देकर मामला रफा दफा करने की गुहार लगाते हैं क्योंकि उन्हें उसके भविष्य की चिंता होती है। यह चिंता बाइक खरीदने से पहले और लाइसैंस लेने से पहले कहां होती है।

■ धर्मशाला के दाड़ी बाज़ार में ट्रैफिक जाम से बचने के लिए बाइपास का विकास किया गया ताकि ट्रैफिक को वन-वे करके स्थिति में सुधार लाया जा सके और ऐसा हुआ भी। लोगों ने इसे तहे दिल से स्वीकार भी कर लिया। लेकिन क्या यह जरूरी नहीं कि बाइपास सड़क में इतना सुधार किया जाए कि लोग स्वेच्छा से उस सड़क का उपयोग करें न कि मजबूरी से और कभी जब पुलिस वाला थोड़ा सा इधर-उधर हो तो गाड़ी बाज़ार की ओर घुमा ली जाए। जैसा अक्सर होता है। बाज़ार में कुछ हार्डवेयर और बिल्डिंग मेटीरियल की दुकाने हैं जिनके सामने सड़क पर लोडिंग-अनलोडिंग लगातार चलती है और यातायात बाधित होता है। क्या इसका कोई समाधान नहीं खोजा जाना चाहिए?

■ धर्मशाला शहर में कुछ स्कूल सीधे सड़क पर बने हैं जिनके पास बच्चों के बसों में चढ़ने और उतरने का कोई अलग से स्थान उपलब्ध नहीं है और यह सारा काम सड़क पर ही होता है। क्या यह अनावश्यक आमंत्रण नहीं है सड़क दुर्घटनाओं के लिए और क्या इसके लिए स्कूलों का कोई दायित्व नहीं बनता कि वे अपना प्रबंध करें? यदि सरकार या प्रशासन उनकी मदद करना ही चाहता है तो क्या प्रशासन को इस संबंध में विचार करके कोई विकल्प खोज कर समुचित व्यवस्था नहीं करनी चाहिए?

■ अक्सर देखा गया है कि हर दो तीन महीने में सड़कों के किनारे खोद दिए जाते हैं और उन में हरे नीले प्लास्टिक के पाइप दबाए जाते हैं। सड़क अभी बनी ही होती है और खोद कर रख दी जाती है फिर कई दिनों तक मिट्टी के ढेर लगे रहते हैं और उन्हें इतने अनमने ढंग से भरा जाता है कि एक खाई सी रह जाती है जो वर्षा होने पर दलदल में बदल जाती है। बहुत सारी टेलीफोन कम्पनियां हैं इस देश में जो अपने नेटवर्क यहां बिछाना चाहती होंगी। तो क्या उम्र भर यह झंझट यों ही रहेगा? क्या हमें कभी भी साफ सुथरी सड़कें नहीं मिल पाएंगी? क्या इसका कोई हल नहीं?

■ शेष पृष्ठ 2 पर

असहिष्णु होती युवा पीढ़ी

आज की युवा पीढ़ी संस्कार विहीन और महज रोजगारपरक शिक्षा हासिल कर भौतिकता की अंधी दौड़ में सामाजिक व पारिवारिक मूल्यों से दूर होती जा रही है। कुछ करने के दबाव और आगे निकलने की होड़ ने उसे असहिष्णु बना दिया है। जरा सी बात पर तनाव में आना और आपा खोकर गलत कदम उठाना अब युवाओं में आम बीमारी होती जा रही है। इस कारण उनमें आत्महत्याओं या खुद को नुकसान पहुंचाने की प्रवृत्ति खतरनाक स्तर पर बढ़ती जा रही है। खुद को मौत के रास्ते पर ले जा रहे ये युवा अपने माता-पिता या परिजनों की भी चिंता नहीं कर रहे, जिन्होंने उन्हें बड़ी मुश्किलों से पाल-पोस कर बड़ा किया है और जिन्हें उनसे बुढ़ापे का सहारा बनने की उम्मीद है। सबसे पहले अखबारों में बाईक दुर्घटनाओं में मरने वाले युवाओं की खबरें आम बात हो गई है। लगातार जान खो रहे युवाओं पर नुकेल कसने के लिए न तो सरकार तैयार है और न ही उनके अभिभावक हिम्मत जुटा पा रहे हैं। अभिभावकों की मुसीबत यह है कि वे अपने बच्चों पर काबू पाने में असमर्थ हो चुके हैं। कोई इक्का-दुक्का मां-बाप हिम्मत दिखाते भी हैं, तो इस बात की गारंटी नहीं कि उनकी औलाद उनकी बात माने, उल्टा वे खुद को मुसीबत में पाते हैं। एक ऐसी ही घटना मंडी जिला के सरकाघाट में पिछले दिनों घटित हुई। एक पिता ने अपने बेटे को बाइक तेजी से चलाने के लिए डांट क्या दिया, उसके असहिष्णु बेटे ने जहर खाकर आत्महत्या कर ली। बाइक न लेकर देने पर भी आत्महत्या के मामले सामने आ चुके हैं।

बेरोजगारी में भी युवा इसी तरह के कदम उठा कर अपने अभिभावकों को इस दुनिया में अकेले तड़पता छोड़ चुके हैं। इसी तरह प्रेम प्रसंग में युवा आत्महत्या के कदम उठा रहे हैं। इसके अलावा कुछ मामले अभिभावकों के अपने दबाव के कारण भी सामने आ रहे हैं। यह दबाव होता है उनकी इच्छा अनुसार पढ़ाई करना या उनके खुद के द्वारा तय लक्ष्य के लिए बच्चों को जबरन उनकी अरुचि के कोर्स करने को मजबूर करना। वहीं कुछ बच्चे तो महज माता-पिता क्या कहेंगे को लेकर ही आत्महत्या कर रहे हैं। ऐसा ही मामला जिला हमीरपुर के बड्डू पालिटेक्निक में सामने आया, जहां एक छात्रा ने मैथ में जीरो अंक आने पर फंदा लगा लिया। हालांकि किसी लक्ष्य को हासिल करने में फेल होना ही जिंदगी का अंत नहीं होता, इस लक्ष्य को पाने के लिए दोबारा हिम्मत जुटाना इससे भी बड़ा काम होता है। वैसे भी आत्महत्या करना आसान है, मगर इससे दूसरी दुनिया में भी सुकुन मिलेगा यह किसे पता है। वैसे भी जिंदगी जिंदादिली का नाम है और जो मुसीबतों को झेलकर आगे बढ़ता है उसे सफलता से कोई नहीं रोक पाता।

वैटिवर : प्रकृति का एक अनमोल वरदान

धर्मशाला नगर निगम क्षेत्र एवं इर्द गिर्द के इलाकों में बहुत सी ढलानों पर खतरनाक ढंग से भूमि कटाव हो रहा है जिस के कारण बस्तियों और सड़कों के ऊपर खतरा मंडराने लगा है। हल्का सा भूकम्प का झटका भी इन्हें एक्टीवेट करने में काफी होगा। भूस्खलन जैसे हालात कभी भी कहीं भी पैदा हो सकते हैं इसलिए समय रहते चेतना वक्त की पुकार भी है और आवश्यकता भी।

वैटिवर एक ऐसा पौधा है जिसे यदि प्रकृति का वरदान कहें तो अतिशयोक्ति नहीं होगी। वैटिवर तमिल भाषा में जिस घास का नाम है उसे उत्तर एवं पश्चिमी भारत में 'खस' के नाम से जाना जाता है। यह भारतीय मूल का पौधा है जिसका उपयोग सदियों से रस्सियाँ, चटाइयाँ तथा कूलरों की जालियाँ बनाने में होता रहा है। पिछले कुछ समय से यह घास अपनी खूबियों के कारण विश्व के अनेक देशों में विशेष रूप से चर्चित हुआ और इसके उत्पाद तथा पौधा स्वयं में भूमि कटाव में अत्याधिक उपयोगी होने के कारण वैज्ञानिकों के ध्यान का केंद्र बन गया। वैटिवर घास के ऊपर कई देशों अनेक शोध कार्य चल रहे हैं तथा इसके उत्पादन एवं सम्बर्द्धन को स्वतन्त्र व्यवसाय के रूप में अपनाया जाने लगा है। वैटिवर एक गुच्छेदार घास है जिसका पौधा लगभग डेढ़ से दो मीटर ऊंचा होता है। इसके गुच्छे को बीच में से उधेड़ कर अलग कर के नया पौधा तैयार किया जा सकता है। इसकी जड़ें भी सीधी तथा गुच्छेदार होती हैं जो लगभग दो तीन महीनों में ही ज़मीन के अन्दर डेढ़ से दो मीटर नीचे तक चली जाती हैं। ये काफी मज़बूत होने के साथ साथ ज़मीन में इस रह से गड़ जाती हैं कि इन्हें बाहर खींच पाना बहुत कठिन होता है यही कारण है कि यह घास का भूमि कटाव रोकने में बहुत कारगर सिद्ध हो रहा है। इसकी खासियत यह भी है कि यह -10 से लेकर 50 डिग्री सेल्शियस तापमान के बीच उगाया जा सकता है और सभी प्रकार की जलवायु में सफलता से फल फूल सकता है। रेतीली और कम पानी की जगह में भी इसे लगाया जा सकता है और कोई विशेष देख भाल भी नहीं करनी पड़ती। जमीन की सतह पर पानी का बहाव चाहे कितना भी तीव्र हो इस घास का पौधा बहाव के साथ झुक कर पानी को अपने ऊपर से बह जाने देता है लेकिन बहती हुइ मिट्टी को अपने साथ रोक लेता है और पानी के बहाव में कमी आने पर फिर से अपनी पूर्वावस्था में खड़ा हो कर पुन: स्थिर हो जाता है। जमीन की नमी का बखूबी से संरक्षण करने में सक्षम यह घास ज़मीन की ऊपरी सतह पर एक परत का निर्माण करता है जिसे तकनीकी भाषा में 'मल्च' कहा जाता है जो ज़मीन की नमी को सहेज कर उसकी उर्वरता को बढ़ाती है और उसे स्वस्थ रखने में मदद करती है।

कई प्रकार के हानिकारक कीट जैसे बोरर इत्यादि इसमें नहीं टिक पाते। बोरर कीट इसमें अण्डे दे देता है लेकिन इसके रोएंदार कड़े पत्तों पर इसका लारवा आगे नहीं चल पाता और जमीन पर गिर कर मर जाता है। खरपतवार भी इसके आस पास नहीं उग पाते। इस पौधे की एक बड़ी खासियत यह भी है कि यह जंगल की आग को फैलने से रोकता है। आग लगने पर यह झुलस जाता है पर जलता नहीं। झुलसने के बाद कुछ ही समय में इस पर नए पत्ते उग आते हैं। वैटिवर घास भूरे रंग के फूल लग जाते हैं लेकिन फूलने के पश्चात् यह पौधा आगे नहीं बढ़ता इसलिए इसकी डंडियों को निकाल कर अन्य व्यवसायिक उपयोगों में प्रयोग किया जा सकता है। जड़ों को एक विशेष प्रकार की तकनीक से निकाल कर इनका तेल निकाला जाता है जो त्वचा के रोगों के उपचार तथा परफ्यूम बनाने में काम आता है जो लगभग 9000 रु प्रति लीटर के दाम से मार्केट में बिकता है। इसकी पत्तों तथा डंडियों से बनी टोकरियाँ तथा चटाइयाँ अति सुन्दर और टिकाऊ होने के साथ साथ नमी और पानी की बौछारों से भी खराब नहीं होती। वैटिवर की इन्हीं खूबियों को ध्यान में रखते हुइ इसका अधिकाधिक उपयोग भूमि कटाव को रोकने के लिए किया जा रहा है। पहाड़ी क्षेत्रों में जहाँ सड़कों को चौड़ा करने के लिए अतिरिक्त भूमि को काटना आवश्यक हो जाता है वहां शेष बची ढलानों पर इस घास को रोपित कर के बड़ी-बड़ी रोक दीवारों का खर्चा बचाने के साथ साथ वातावरण को हरा भरा बनाया जा सकता है। नदियों, नालों के तटों तथा तीखी ढलानों पर जहाँ भारी कटाव के कारण खतरनाक स्थितियां बन जाती हैं वहाँ वैटिवर घास अति उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

धर्मशाला नगर निगम क्षेत्र एवं इर्द गिर्द के इलाकों में बहुत सी ढलानों पर खतरनाक ढंग से भूमि कटाव हो रहा है जिस के कारण बस्तियों और सड़कों के ऊपर खतरा मंडराने लगा है। हल्का सा भूकम्प का झटका भी इन्हें एक्टीवेट करने में काफी होगा। भूस्खलन जैसे हालात कभी भी कहीं भी पैदा हो सकते हैं इसलिए समय रहते चेतना वक्त की पुकार भी है और आवश्यकता भी। ऐसे में यदि अभी से ऐसी जगहों को चिन्हित करके वहां वैटिवर घास को आरोपित कर दिया जाए तो समय रहते परिस्थितियों को बिगड़ने से बचाया जा सकेगा।

पृष्ठ 1 के शेष

सड़क दुर्घटनाओं का...

'कम ईंधन में अधिक माइलेज और तीव्र गति' ऐसा कुछ नारा देकर युवा पीढ़ि को आकर्षित करके कम्पनियां तो धन समेट कर एक ओर हो जाती हैं और यह कोई नहीं देखता कि क्या हमारी सड़कें इतनी स्पीड और ट्रैफिक का बोझ उठाने के लिए सक्षम हैं भी या नहीं। दुर्घटनाओं का जिम्मा उठाने के लिए बीमा कम्पनियाँ तो हैं ही। इन सब ने मिल कर आदमी को एक आबजैक्ट बना कर रख दिया और ज़िंदगी पैसों के ढेर में दब कर रह गई।

दुपहिया वाहनों के विज्ञापन इतने लुभावने होते हैं कि उन पर आज की युवा पीढ़ि इतनी मोहित हो जाती है कि जान कुरबान करने पर उतारू हो जाती है। लोग बड़े फख्र से बताते हैं कि उनका दस साल का बेटा या बेटी हर प्रकार की बाईक और गाड़ी चलाना अच्छी तरह जानता या जानती है। आजकल एक नया फैशन चल निकला है कि आगे चल रही गाड़ी को दाऐं बाऐं किसी भी तरफ से ओबरटेक करना जिसमें न केवल युवा वल्कि बड़ी उम्र के लोग भी शामिल हैं। सड़कों पर आए दिन झगड़े होते हैं कभी पार्किंग को लेकर कभी ओबरटेकिं ग को लेकर। सहनशीलता और शालीनता का व्यवहार में कोई स्थान नहीं रहा। भारत सरकार द्वारा हाल ही में पारित मोटर व्हीकल एक्ट काफी कठोर है लेकिन केवल जुर्माना लगा देने से मसला हल हो पाएगा यह अभी समय बताएगा। सड़कों के इन्फ्रास्ट्रक्चर, डिज़ाइन तथा रख-रखाव व्यवस्था में सुधार लाना और निरंतर चौकसी बरतना बहुत आवश्यक है। मोटर कम्पनियों, बीमा कम्पनियों तथा टैलीफोन कम्पनियों को भी समाज के प्रबुद्ध एवं वरिष्ट नागरिकों और स्वैच्छिक संस्थाओं के साथ मिल कर कार्पोरेट सोशल रिस्पोंसिबिलिटी के तौर पर जागरूकता अभियान तथा यातायात प्रबंधन में पुलिस प्रशासन का सहयोग करना होगा तभी इस सम्बंध में कुछ सुधार की अपेक्षा की जा सकती है। इस सम्बंध में सरकार को ही आगे आकर इस प्रकार के कार्यक्रम चलाने में पहल करनी होगी। ड्राइविंग लाइसैंस जारी करने के साथ साथ सड़क पर ड्राइवर का व्यवहार कैसा होना चाहिए इस पर भी ट्रेनिंग कोर्स चलाए जाने चाहिए। आर्थिक विकास की दर भले ही कितनी ऊपर हो जाए आदमी का मानस जब तक सुदृढ़ नहीं होगा विकास के अर्थ अधूरे ही रहेंगे। दुर्घटनाऐं होती रहेंगी और हम नोटों से आंसू पोंछते रहेंगे और मानवता का नामोनिशान इतिहास के खंडहरों में दफन हो जाएगा।

कुछ स्थानीय मुद्दे

■ दाड़ी आई टी आई चौक एक अति व्यस्त चौराहा है। वहां दोनों ओर की बसें खड़ी होकर सवारियां उतारती और चढ़ाती हैं। वे कभी निर्धारित स्थान पर नहीं रुकती।

जब आईटीआई की छुट्टी का समय होता है तो वहां इतनी भीड़ होती है कि गाड़ी निकालना तो दूर की बात पैदल निकलना भी जोखिम भरा काम हो जाता है। स्टेडियम की ओर से आने वाली गाड़ियों को दाई ओर से आनी वाली ट्रैफिक का कोई पता नहीं चलता और जाम लग जाता है। यदि पुराने पुल को खोल कर और पानी के एटीएम को वहां से हटाकर स्टेडियम की ओर जाने वाली गाड़ियों के लिए एक स्लिप बना दी जाए और चौक पर ट्रैफिक का विभाजन कर दिया जाए तो समस्या का हल हो सकता है।

पाठकों के लिए

विभिन्न सामाजिक, साहित्यिक एवं धार्मिक विषयों पर सभी प्रबुद्ध पाठकों के लेख, लघु कथाएं तथा कविताएं आमंत्रित हैं।

हमारा पता

संपादक
बदलती राहें, गुंजन भवन, तपोवन रोड वीपीओ सिद्धबाड़ी, धर्मशाला
जिला कांगड़ा (हि.प्र.)-176057
Mail : badaltirahain@gmail.com

"एक अच्छे चरित्र का निर्माण हजारों बार ठोकर खाने के बाद ही होता है।"

-स्वामी विवेकानंद

पत्रकारिता बनाम पीतकारिता

-अजय पाराशर

चाहे सतयुग हो या फिर त्रेता, द्वापर या कलयुग। हर युग स्वार्थ के तंतुओं में उलझा रहा है। हाँ, युग के हिसाब से इन तंतुओं का उलझाव कम या अधिक हो सकता है। ऐसे में किसी भी उस व्यवसाय से मुकम्मल तौर पर ईमानदारी की उम्मीद करना जो बाज़ार में तब्दील हो चुका हो, बेमानी है। पत्रकारिता भी इसका अपवाद नहीं। मिशन से अपना सफर आरम्भ करने वाली पत्रकारिता ने पिछली शताब्दी के नवें दशक में बाज़ार में उतरना आरम्भ किया था। मिशन से व्यवसाय में परिवर्तित पत्रकारिता अब लगभग पूरी तरह बाज़ारू बनती जा रही है; शायद तभी पत्रकारिता के इस रूप को देख कर, कुछ लोगों ने उसके अन्य पहलुओं को नज़रअन्दाज़ कर उसके लिए प्रेश्या शब्द गढ़ा है। यूँ तो भारतीय पत्रकारिता में गिरावट पिछली शताब्दी के तीसरे दशक के उत्तरार्ध में दिखना आरम्भ हो गई थी, जब शहीदे-आज़म भगत सिंह ने अपने एक लेख में कुछ समाचार-पत्रों द्वारा साम्प्रदायिक दंगों में उनकी भूमिका पर प्रश्नचिन्ह लगाए थे। बात मीडिया में स्वामित्व की हो या फिर लोकप्रियता के भ्रामक पैमानों, प्रदत्त समाचारों, राष्ट्रवाद के अन्तर्विरोधों या पाठकों-दर्शकों के प्रति जवाबदेही की, पत्रकारिता हर कहीं स्वार्थ के तंतुओं में इस तरह उलझी दिखाई देती है कि अब उसका बाहर आना मुश्किल लगता है। सिर से पा तक पत्रकारिता अब पीतकारिता (पीत पत्रकारिता) में परिवर्तित होती जा रही है। पत्रकारिता शनैः-शनैः मीडिया में बदलती जा रही है और पत्रकार, अब मीडियाकर्मी होकर रह गए हैं। तमाम समाचार-पत्र, न्यूज़ चैनल और न्यूज़ एजेंसियां अब मीडिया द्वार बन गए हैं।

समय के साथ किसी भी व्यवसाय के स्थापित उद्देश्यों और मूल्यों में परिवर्तन अवश्यम्भावी हैं, पत्रकारिता भी इसका अपवाद नहीं। किन्तु किसी भी व्यवसाय के प्रति प्रतिबद्धता और ईमानदारी ऐसे गुण हैं, जिनके पतन से उस व्यवसाय का मूल स्वरूप ही बदल जाता है। वर्तमान में विभिन्न व्यवसायों में आ रही गिरावट के कारण ही उसके लिए सम्भावनाओं और चुनौतियों के रूप में उभर रही है। पत्रकारिता में आ रही गिरावट के लिए जिन कारणों को जिम्मेवार बताया जा रहा है, उससे पता चलता है कि या तो समस्याओं को सही ढंग से देखा ही नहीं जा रहा है या फिर जान-बूझ कर अनदेखा किया जा रहा है। बदलते परिदृश्य में पत्रकारिता की मांग और दबाव पहले से परिवर्तित हो चुके हैं और इसके विभिन्न रूप सामने आ रहे हैं। तकनीकी पक्ष की भूमिका सिर चढ़ कर बोल रही है, विशेषतया टैलीविज़न पत्रकारिता की। यह बात दीगर है कि पत्रकारिता के मूल उपकरण आज भी वही हैं। किन्तु समूचा मीडिया न केवल बाज़ार से प्रेरित है बल्कि संचालित भी है। पिछले पच्चीस-तीस सालों में बाज़ार के हावी हो जाने से जो वातावरण बना है, उसमें अच्छी बातों की ओर ध्यान कम दिया जा रहा है। मीडिया के असीमित-अव्यवस्थित विस्तार और अंधी प्रतिस्पर्धा ने गुणवत्ता को कहीं अंधेरे कोने में धकेल दिया है। अधिकतर मीडिया संस्थानों की नीतियों का निर्देशन बाज़ार करता है, जिसे मुक्त बाज़ार व्यवस्था में जायज़ माना जाता है। शायद यही वजह है कि देश के सबसे मीडिया संस्थानों के मालिक या प्रबन्ध निदेशक अक्सर सरेआम कहते नज़र आते हैं कि वे विज्ञापन का कारोबार करते हैं न कि ख़बरों का। ऐसे तमाम समाचार-पत्र, न्यूज़ चैनल और न्यूज़ एजेंसियों की प्रतिबद्धता में कमी के बावजूद प्रैस परिषद् कभी नहीं कहती कि चूंकि आप समाचार और पत्रकारिता के प्रति अपनी बद्धता खो चुके हैं; क्यों न आपको पत्रकारिता के नाम पर दी जाने वाली तमाम सुविधाएं बन्द कर दी जाएं। मुश्किल यही है कि गुस्सा या खीझ उन चीजों पर निकाला जाता है जो कम जिम्मेवार हैं, किन्तु समस्या की जड़ पर प्रहार नहीं किया जा रहा है। सबसे बड़ी दिक्कत है कि मीडिया को जन-जन तक पहुंचाने और मनोरंजक बनाने के प्रयास में योग्य पत्रकार हाशिए पर धकेल दिये गये हैं। ऐसे पत्रकार जो खबरनवीस कम और मत-प्रवक्ता अधिक हो गए हैं, विचारों को 'खबर' बना कर उतार रहे हैं और उनके प्रयास तथाकथित खबरों को बेचने और अपने आकाओं की स्वार्थसिद्धि तक ही सीमित हैं। विशेषकर टैलीविज़न पत्रकारिता का स्तर तो दिन-प्रतिदिन गिरता ही जा रहा है। कई मर्तबा तो समाचार चैनल लगाने पर लगता ही नहीं कि आपने कोई न्यूज़ चैनल ऑन किया है; कॉमेडी, अजीबोगरीब कहानियाँ, भूत-प्रेतों के किस्से, किस्म-किस्म के बाबा और ज्योतिषी, अपराध कथाएं, बॉलीवुड और क्रिकेट आदि पकाने के लिए मौजूद होते हैं। जो पत्रकार ऐसे कार्यक्रम बनाने में माहिर हैं, उन्हीं का बोलबाला है। दावा किया जाता है कि ये कार्यक्रम लोकप्रियता के मामले में तुरूप के इक्के साबित हो रहे हैं। यहां लोकप्रियता या पॉपुलैरिटी का मतलब उस बाज़ारी सफलता से है, जिसे विज्ञापन में परिवर्तित कर मुनाफा कमाया जाता है। यह टैलीविज़न पत्रकारिता का ही कमाल है कि ख़बरनवीस अब अपनी नौकरी को तरज़ीह देते हैं न कि पत्रकारिता को। लोकप्रियता के इस खेल ने भले ही सम्पादकों और पत्रकारों की जेबें भारी कर दी हैं किन्तु उन्हें रीढ़विहीन और असुरक्षित भी बना दिया है। प्रबंधन के मुताबिक काम न करने पर उन्हें कभी भी बाहर का दरवाज़ा दिखाया जा सकता है। उनके लिए कोई संरक्षण नहीं है। पत्रकारों के लिए गठित 'मजीठिया वेज बोर्ड' केवल 'मजाकिया वेज बोर्ड' बन कर रह गया है। पत्रकारों का काम केवल प्रबंधन के साथ मिलकर लक्षित श्रोता-दर्शक के हिसाब से कार्यक्रम या उत्पाद तैयार करना ही रह गया है। यही हाल समाचार-पत्रों और रेडियो का है। किसी को भी पाठक, दर्शक या श्रोता की बात तो छोड़िए अब समाज और देश का भी ध्यान नहीं है।

टैलीविज़न चैनलों की लोकप्रियता टैलीविज़न रेटिंग प्वाईंट (टीआरपी), जिसे दर्शक मीटर भी कहा जाता है, की सहायता से आंकी जाती है। इसकी मदद से टैलीविज़न चैनलों की लोकप्रियता को एक निश्चित अवधि में (जो वर्तमान में एक सप्ताह है), प्रतिशत में दर्शाया जाता है। भारत के टैलीविज़न चैनलों पर जिस प्रकार से झूठे, अंधविश्वासी और गुमराह करने वाले कार्यक्रम दिखाए जाते हैं, वे समाज और देश के लिए मीठे जहर से कम नहीं। किन्तु फिर भी सरकार इन पर काबू पाने में असमर्थ है। बाज़ार के दबाव में मीडिया रास्ता भटक चुका है और टैलीविज़न चैनल विज्ञापन जुटाने और अपनी श्रेष्ठता साबित करने की होड़ में आम जनता को गुमराह कर रहे हैं। देश के मीडिया को लेकर पिछले कुछ सालों से आरम्भ चिन्ता और चर्चा कम होने का नाम नहीं ले रही है; किन्तु उन्हें दूर करने के लिए सार्थक कदम नहीं उठाए जा रहे हैं। पिछले कुछ वर्षों में बड़े निगमों ने जिस स्तर पर मीडिया में निवेश किया है, उसकी वजह से मीडिया की चाल, चरित्र और चेहरा तीनों ही बदल गए हैं। इस बदलाव की वजह से नई किस्म की वे चुनौतियां मीडिया के सामने आ खड़ी हुई हैं, जो पहले कभी नज़र नहीं आती थीं और अगर थीं भी, तो सामने नज़र नहीं आती थीं। वास्तव में कुछ विचलन तो ऐसे हैं जो प्रत्यक्ष तौर पर मीडिया की संरचना में निहित हैं। इनमें मीडिया के मालिकाने में आया परिवर्तन, निजी समझौते और प्रदत्त समाचार (पेड न्यूज़) शामिल हैं। इन तीनों के इर्द-गिर्द ही बाक़ी तमाम मुश्किलें घूमती नज़र आती हैं। इनके विश्लेषण पर मीडिया-स्वामित्व सबसे बड़ी चुनौती के तौर पर उभर कर सामने आता है। पिछले छः-सात सालों में सरकार, संसद और कुछ महत्वपूर्ण संस्थाओं ने मीडिया से सम्बन्धित चिन्ताओं को कई टिप्पणियों और रिपोर्टों में बांधा है।

हैरानी की बात है कि जब मीडिया में हो चुके और हो रहे बदलावों को स्पष्ट रूप से महसूस किया जा रहा है तो फिर इससे पार पाने की कोई स्पष्ट और ठोस नीति क्यों नहीं बन पा रही है? कोताही कौन कर रहा है, सरकार, संसद या फिर मीडिया नाम के उद्योग का ताना-बाना? इस साल 12 अगस्त को ट्राई (भारतीय दूरसंचार नियामक प्राधिकरण) ने मीडिया स्वामित्व पर अपनी सिफारिशें सूचना और प्रसारण मंत्रालय के सुपुर्द की हैं। इस मसले पर ट्राई का यह तीसरा अध्ययन है। पहले वर्ष 2008 में आरम्भ अध्ययन को ट्राई ने 25 फरवरी, 2009 को सूचना और प्रसारण मंत्रालय को सौंपा था, जिसमें मीडिया पर चंद लोगों के नियन्त्रण से उपजे हालात और क्रॉस मीडिया स्वामित्व पर अपने सुझाव दिए थे। इन सुझावों में विशेष तौर पर क्रॉस मीडिया स्वामित्व के खतरों से मंत्रालय को अवगत कराया गया था कि किस प्रकार इसके चलते देश के अन्दर समाचारों और विचारों की बहुलता प्रभावित हो रही है। मंत्रालय को इन पर विदेशों में बने नियम-कायदों की जानकारी भी दी गई थी। इसके पश्चात् 16 मई, 2012 को ट्राई को पुनः इस रिपोर्ट और सुझावों का पुनरावलोकन करने के लिए कहा गया, जिसमें कुछ तकनीकी मसलों, उदाहरण के लिए 'हॉरइज़ैंटल ऑनरशिप' और 'वर्टिकल ऑनरशिप' पर विस्तार देने का सुझाव भी अन्तर्निहित था। 'हॉरइज़ैंटल क्रॉस मीडिया ऑनरशिप' से अभिप्राय-एक ही समूह का प्रसारण के अलग-अलग माध्यमों पर क़ाबिज़ होना है। अगर कोई समूह समाचार-पत्र, टीवी, रेडियो और पत्रिका निकाल रहा हो तो इसे 'हॉरइज़ैंटल ऑनरशिप' कहा जाएगा। इसके विपरीत 'वर्टिकल ऑनरशिप' में एक ही मालिक या समूह प्रसारण और वितरण के अलग-अलग व्यवसायों पर क़ाबिज़ होता है। अगर एक ग्रुप का टीवी चैनल है और वह उसके प्रसारण और वितरण का स्वामी है, तो यह 'वर्टिकल ऑनरशिप' की मिसाल है।

-क्रमशः

भीतर का बन्दर

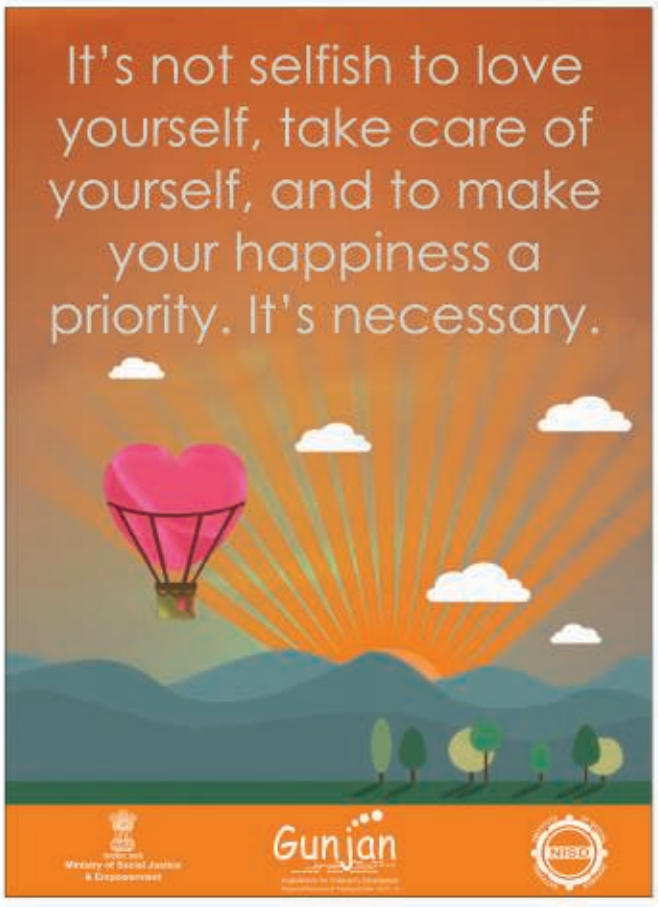
जब झांकता है बाहर,
तो नज़र आता है
आदमी का असली चेहरा,
उतर जाते हैं कई मुखौटे
कटने लगते हैं संस्कारों के खेत
आती हैं सामने वे फसलें
जो बीजीं गईं थीं कभी जाने-अनजाने में।
अवचेतन की अथाह गइराईयों से
झांकते हैं संस्कारों के डायनासोर,
अतीत की घुप्प अंधेरी कन्दराओं से
निकलते हैं कई प्रतीक्षारत अजगर
साबुत निगल जाने को,
रक्तबीज बनती
फूट पड़ती हैं कई धाराएं
जिनमें बह जाता है
एक अच्छा-भला आदमी,
बिना कुछ सोचे
चौरासी के खेत में
बो देता है
संस्कारों की नई फसलें,
बिना यह जाने कि वह इन खेतों का
रखवाला और मालिक दोनों है और
बबूल के बाग उगाने पर भी
किसी पाषाण प्रतिमा के सामने
खड़े होकर करता है प्रार्थना कि
इन वृक्षों पर आम लग जाएं।

-अजय पाराशर

तत्त्वबोध

तत्त्वबोध एक स्थिति मात्र है, उपलब्धि नहीं। विभिन्न प्रकार के अनके जातियों के पेड़-पौधे तथा झाड़ियां जंगल में उगती हैं। हर एक का अलग स्वभाव और गुण होता है। मुख्य है जीवन, जो सबमें एक सा है। अन्य जीव-जन्तु वनस्पतियों को भोजन बना लेते हैं। बड़े जीव छोटे जीवों को खा जाते हैं। शेर-चीते हिरण जैसे जीवों को खा जाते हैं, लेकिन कुछ हिरण उनकी पकड़ में नहीं आते वे अन्य हिरणों के पैदा होने की वजह बनते हैं। समय का कोई अस्तित्त्व नहीं।

हम (मनुष्य) अपने जन्म से या किसी आदरणीय के जन्म से रात-दिनों को गिनना आरंभ करके समय को अस्तित्त्व प्रदान करते हैं। सूर्योदय से आरंभ करके सूर्यास्त तक दिन और सूर्यास्त से पुनः सूर्योदय तक रात्रि। बस इतना सा। नदी के प्रवाह में कौन से जलकण कब बहकर चले गए किसे यह हिसाब रखना अच्छा लगता है। वह तो बस चलती जाती है, जब सारा जल बह जाए तो एक खाई भर शेष रहती है। जल सूक्ष्म कणों का संग्रह मात्र है, इसके अतिरिक्त कुछ नहीं। हमें इसे कणों के रूप में देखने की आदत नहीं। काश ऐसा हो पाता। यदि समय को स्वतंत्र छोड़ दिया जाए, तो तत्त्व बोध की आवश्यकता ही नहीं होती। हम तत्त्व में ही स्थित रहते। हम ईश्वर की उपासना क्यों करते हैं और इससे क्या हासिल होता है। इसे समझने का प्रयास ही तत्त्वबोध की ओर पहला और अंतिम कदम होता है।



जिंदगी बदल रहे हैं स्मार्ट गैजेट

मौजूदा दौर में हर रोज बदल रही टेक्नोलॉजी ने हमारी जिंदगी भी बदल कर रख दी है। हर रोज किसी न किसी नए गैजेट के बारे में पता चलता रहता है। अब घड़ी और चश्मे से लेकर अंगूठी तक स्मार्ट हो गए हैं। स्मार्ट भी ऐसे की कलाई घड़ी, फोन का काम कर रही है, तो चश्मा सिनेमा के पर्दे और इंटरनेट कैफे का काम कर रहा है। इस तरह के स्मार्ट गैजेट्स काफी मंहगे होते हैं और ये विशेष तौर पर स्मार्ट और टेकी किस्म यूजर्स के लिए बने होते हैं। मौजूदा समय के बेहद खास गैजेट्स इस प्रकार से हैं:

सोनी स्मार्ट वॉच

सोनी ने हाल ही में एक एफईएस नाम की एक स्मार्ट वॉच लॉन्च की है। इसे स्ट्रेप्स के साथ पेश किया गया है। इसमें डिस्प्ले के 24 पैटर्न हैं। इन्हें यूजर अपने हिसाब से सेलेक्ट कर सकता है। सोनी ने वॉच फेस और स्ट्रेप के लिए इलेक्ट्रॉनिक पेपर का इस्तेमाल किया है, जो इसकी खासियत है।

सीधी पीठ के लिए गैजेट

सारा दिन कुर्सी पर बैठकर काम करने से पीठ के निचले हिस्से में अकड़न हो जाती है। ऐसे में अपराइट नाम का गैजेट काफी मददगार साबित हो सकता है। 4 इंच लंबा यह डिवाइस पीठ के निचले हिस्से पर फिक्स करना होता है, इससे आप अपनी पीठ नीचे से झुकाकर नहीं बैठ पाते और दर्द भी नहीं होता है। सही मुद्रा में बैठने के कारण स्वास्थ्य संबंधी समस्या भी नहीं होती है।

स्मार्ट अंगूठी

18 कैरेट सोने से बनी यह स्मार्ट रिंग या अंगूठी एक खास प्रकार का गैजेट भी है। इसमें एक सेंसर फिट है जो आपके स्मार्टफोन से कनेक्ट हो जाता है। अगर आपका फोन आपके हाथ में नहीं है तो इस रिंग में इनकमिंग कॉल या मैसेज आने का नोटिफिकेशन मिलेगा।

टचस्क्रीन हैंड

दुनिया में कई टेक कंपनियां ऐसी टचस्क्रीन बना रही हैं, जो हाथ या कलाई को टचस्क्रीन में बदल देते हैं। कुछ कंपनियों ने तो ऐसे बैंड तथा ब्रेसलेट भी बना लिए हैं, जिन्हें कलाई में बांधने के बाद हाथ की त्वचा को बतौर टचस्क्रीन उपयोग किया जाता है। हालांकि यह प्रोजेक्ट रिसर्च तथा प्रोटोटाइप के स्तर पर है और इसे बाजार में आने में अभी समय लगेगा।

खुद बंध जाएंगे जूतों के फीते

मशहूर स्पोर्ट्स ब्रांड नाइकी ने हाल ही में जूतों का एक नया मॉडल पेश किया है। हाइपर एडॉप्ट 1.0 नाम के इन जूतों को स्मार्ट शूज भी माना जा सकता है। इनकी खासियत है कि इसे पहनते ही यूजर की एड़ी, एक विशेष प्रकार के सेंसर से टच होती है जूते के फीते अपने आप कस जाते हैं। यानि आपको जूतों के फीते बांधने का काम नहीं करना होगा। अगर आपको लगता है कि शू कुछ टाइट या ढीला है तो साइड में दो बटन भी दिए गए हैं जिसकी मदद से आप फीतों को कस सकते हैं या ढीला कर सकते हैं।

बेटे के लिए बिना पैराशूट हवाई जहाज से कूदा बाप

मोरक्को। मार्क क्लार्क नाम के एक व्यक्ति ने अपने बेटे जैक के लिए ऐसा कारनामा कर दिखाया, जो पूरी दुनिया के लिए मिसाल बन गया है। उसने अपने बेटे के लिए आसमान में उड़ रहे प्लेन से छलांग लगा दी और वो भी बिना पैराशूट के। क्लार्क में ये छलांग किसी शौक या बच्चे की जिद के कारण नहीं, बल्कि अपने बच्चे की लाइफ बचाने के लिए लगाई थी। एक डैड जिसका 2 साल का बेटा एक भंयकर बीमारी मस्क्युलर डॉयस्ट्रौफी नाम की बीमारी से ग्रसित है। उसके बेटे के इलाज में काफी पैसा खर्च हो रहा था और उनके पास इतने पैसे भी नहीं थे कि वो उसका सही से इलाज करवा पाए। इसके लिए एक शर्त के तहत मार्क ने एक दिल दहला देने वाली छलांग लगाई और वो भी उड़ते हुए प्लेन से,बिना पैराशूट के। मार्क छलांग लगाने के बाद जब वह हवा में था, तो इसके कुछ सैकेंड के बाद दो प्रोफेशनल स्काई ड्राइवरों ने बीच आसमान में उसे सहारा देकर पकड़ लिया और जमीन पर सुरक्षित वापस लौटा लाए। 38 साल के पूर्व सैनिक मार्क के लिए यह जिंदगी और मौत के बीच का समय था, लेकिन ये सब वो अपने बच्चे को बचाने के लिए कर रहे थे।

जानें क्या हैं शाम को एक्सरसाइज के फायदे

स्पोर्ट्स मेडिसिन में प्रकाशित रिसर्च रिपोर्ट के अनुसार शाम के समय एक्सरसाइज परफॉर्मेंस अधिक बेहतर होती है। यूरोपीयन जर्नल ऑफ अप्लायड फिजियोलॉजी में प्रकाशित लेख के अनुसार शाम के समय मैक्सिमल एरोबिक्स लेग एक्सरसाइज करना अधिक फायदेमंद होता है।

मसल्स बनाने और हाई इंटेंसिटी एवं पावर बेस्ड एक्सरसाइज जैसे वेट ट्रेनिंग और एरोबिक्स ट्रेनिंग शाम में करना फायदेमंद होता है। शाम के समय शरीर का तापमान अधिक होता है और मसल्स वॉर्म रहती हैं, जो एक्सरसाइज करने के लिए परफेक्ट है। जबकि सुबह मसल्स टाइट रहती हैं।

अच्छी नींद आती है : जो लोग शाम के समय वर्कआउट करते हैं, उन्हें रात को अच्छी नींद आती है। इस समय व्यायाम करने से आपको स्फूर्ति महसूस होती है। शारीरिक श्रम के बाद आपके ऊर्जा का स्तर बढ़ जाता है और रात में आपका शरीर बेहतर नींद के लिए तैयार हो जाता है।

जल्दी नहीं होती : शाम के समय एक्सरसाइज करने की सबसे अच्छी बात होती है कि आपके पास पर्याप्त समय होता है। वर्किंग लोगों के लिए शाम का समय सबसे बेहतर होता है एक्सरसाइज के लिए।

थकाने वाला नहीं होता : शाम के समय आपको बहुत थकान नहीं होती बल्कि यह रिक्रिएशन जैसा होता है। दिनभर के तनाव को दूर करने के लिए शाम का व्यायाम बेहतर होता है।

यहां वेतन में चूज़े व गाजर-मूली

मॉस्को। दुनिया में हर जगह वहां की करेंसी में ही कर्मचारियों को वेतन दिया जाता है। वहीं एक देश ऐसा भी है जहां के कर्मचारियों को मुर्गी के चूजों और गाजर-मूली के तौर पर वेतन बांटा जा रहा है। ऐसा करने के पीछे वहां की सरकार ने कारण बताते हुए कहा है कि उनके पास नकदी की जबरदस्त कमी है। इसलिए ऐसा किया जा रहा है। हां, एक और खास बात है कि बाजार में जिस चूजे की कीमत एक डॉलर है तो उसकी कीमत ढाई डॉलर मान कर सरकार वेतन बांट रही है।

इस संबंध में अमेरिका की मदद से चलाये जा रहे रेडियो ओजोडलिक ने ये सूचनाएं दी हैं। रेडियो के मुताबिक कैरेकलपाकस्तान गणराज्य में अधिकारी बैंकों में नकदी की कमी के कारण अंडों से निकले ताजा चूजों को बांट रहे हैं।

इससे कई शिक्षकों में जबरदस्त नाराजगी है। उनका कहना है कि हम सरकार के इस रवैये से बेहद नाराज हैं। पिछले साल उन्हें वेतन के तौर पर आलू, गाजर और अन्य सब दिया गया था। कद्दू भी बांटा गया था। इस साल उन्हें चूजे दिए जा रहे हैं और वह भी बाजार से दोगुनी कीमत पर।

मॉस्को के एक दैनिक अखबार के मुताबिक सैलरी के लिए एक चूज़े की कीमत सात हजार सोम (उज्बेकिस्तान की करेंसी) अथवा 2.5 डॉलर माना गया है। उज्बेकिस्तान की सरकार के मुताबिक वह नकदी की समस्या से जूझ रहा है। सरकार के पास कर्मचारियों को बांटने के लिये पर्याप्त फंड नहीं हैं।

13 अरब प्रकाश वर्ष दूर भी मान्य है आइंस्टाइन का ये सिद्धांत

टोक्यो। वैज्ञानिकों ने पृथ्वी से 13 अरब प्रकाश वर्ष की दूरी पर स्थित तीन हजार आकाशगंगाओं का थ्रीडी मानचित्र तैयार किया है। इसमें पाया कि ब्रह्मांड में इतनी अधिक दूरी पर भी आइंस्टाइन का सापेक्षता का सिद्धांत यानि थ्योरी ऑफ रेलेटिविटी मान्य है।

चूंकि 1990 के दशक के आखिर में इस बात की खोज हुई कि ब्रह्मांड का विकास तेजी से हो रहा है और वैज्ञानिक इसके कारणों को ढूंढने का प्रयास करते रहे हैं। आइंस्टाइन के सिद्धांत की जांच के लिए कावली इंस्टीट्यूट ऑफ फिजिक्स एंड मैथेमैटिक्स और टोक्यो विश्वविद्यालय, जापान के अनुसंधानकर्ताओं ने बहुत दूरी पर स्थित तीन हजार आकाशगंगाओं के वेग और अन्य तत्वों के विश्लेषण के आंकड़ों का उपयोग किया। उनके अध्ययन में इस बात की पुष्टि हुई कि आइंस्टीन की थ्योरी ऑफ रेलेटिविटी ब्रह्मांड में उतनी दूरी पर भी मान्य है।

संपादक पीपी रैणा व प्रकाशक संदीप द्वारा बीपीओ सिद्धबाड़ी, तहसील धर्मशाला, जिला कांगड़ा-176057, हिप्र से प्रकाशित व संपादित और इम्पीरियल प्रिंटिंग प्रेस, गुरुद्वारा रोड धर्मशाला से मुद्रित। फोन नंबर : 01892-235315 Mail : badaltirahain@gmail.com