



Weather Report

20-Dec	3.0	13.0	Mainly Clear sky
21-Dec	3.0	13.0	Mainly Clear sky
22-Dec	3.0	13.0	Mainly Clear sky
23-Dec	3.0	13.0	Mainly Clear sky
24-Dec	4.0	12.0	Mainly Clear sky
25-Dec	4.0	12.0	Partly cloudy sky
26-Dec	4.0	12.0	Partly cloudy sky



धर्मशाला में जल संरक्षण...

-देखें पेज 4 पर



The mystic food for intellectuals

-देखें पेज 3 पर

Exploring Myths about Substance Abuse

Jyoti Sharma Bharadwaj
Director- Volunteer Resource Group,
SLCA, Himachal Pradesh

There are an array of myths and misconceptions surrounding substance use.

False and misleading assumptions are fertile soil for social and self stigma to grow. Debunking myths will help weed out doubts over substance seeking behaviour and recognize them as barriers for seeking treatment.

Myth: Substance abuse and addiction are actually the same thing.

Fact: The terms 'abuse' and 'addiction' are often considered synonymous but do not mean the same thing. Substance abuse generally refers to the use of substance (drugs or alcohol) in unhealthy or dangerous ways. People who engage in substance abuse without an active addiction are likely to experience its novel euphoric or depressive effects. But once addiction sets in, individual develops a tolerance to the substance and will require more and more of it to achieve that original high, if it can be recreated at all.

Myth: People who can not stop using drugs are weak or immoral

Fact: Most people who become dependent on a substance are victims of a real illness and would quit

if they could. Studies have proven that like diabetes, addiction disorders do have a genetic link. Many who misuse substances may suffer from co-occurring mental health condition and initially seek drugs to self-medicate.

Myth: Substance abuse is a problem faced by lower income households.

Fact: Certain genders, ages and socio-economic groups may experience higher levels of substance abuse than others but this problem impacts every segment of the society.

Myth: It's easy to pick a substance dependent out of the crowd

Fact: Not every substance dependent fits into the stereotypical image of a homeless man in tattered clothes babbling to himself or a smelly youngster eyeing your bag or a woman wearing cheesy make-up stumbling on a sidewalk. Most look just like you; they have jobs, families, hobbies and a social status. Addiction doesn't discriminate. Many may struggle with dependence silently.

Myth: Young people are tempted to try drugs by pushers/peddlers.

Fact: Most young people get their



first drug from a friend or an event at home. In many cases, drugs are 'pulled'

rather than 'pushed' i.e. the person asks for it out of curiosity.

Myth: No harm trying a substance once because one can stop anytime

Fact: Let's get this straight, if you don't start using drugs, you'll never have to try to stop. Also, nobody starts out intending to develop an addiction. Once a substance is taken, the user is always amenable to further substance intake. Quitting isn't as easy as it sounds. Addictive substances can release ten times more dopamine than nat-

ural rewards and in a faster amount of time. This unnatural activity hijacks the brain's reward system and reinforces this behaviour.

Myth: Prescription medication is not addictive

Fact: Since prescription drugs are legal and prescribed by doctor, it is commonly believed that they are safe and cannot lead to dependence. The opioid epidemic proves otherwise. They are highly addictive and can be fatal if misused. The chances of overdosing on prescription pills are actually higher, especially when taken with other drugs and/or alcohol.

Continued on page-4

ShakheDipat

ordinary people, extraordinary lives

समर्पण भाव और सृजनशील स्वभाव के मालिक डॉ. संजय भारद्वाज

डॉ. संजय भारद्वाज सरकारी मेडिकल सेवाओं में अपने समर्पणभाव और सृजनशीलता के लिए जाने जाते हैं। उनकी दिनचर्या घड़ी की सुई के हिसाब से नहीं, काम के हिसाब से चलती है। हमेशा एक्टिव मोड में रहने वाले डॉ.

संजय का दिन सूर्यास्त के साथ नहीं ढलता बल्कि यह तब तक शबाब पर रहता है जब तक जिम्मेदारियों का निर्वाह नहीं हो जाता। वह अपनी आधिकारिक जिम्मेदारियों को महज निभाते नहीं बल्कि उन्हें जीतते हैं। यही वजह है कि डॉ. संजय जहां भी सेवारत रहे हैं, वहां स्वास्थ्य सेवाओं में नए अय्याम स्थापित हुए हैं। वर्तमान में वह ब्लॉक मेडिकल अफसर तिमारा और हेल्थ अफसर नगर निगम धर्मशाला का जिम्मा संभाले हुए हैं।

कोविड संक्रमण काल में डॉ. संजय ने जिस तरह से बचाव और प्रबंधन कार्यों का निर्वहन किया है, वह सराहनीय है। स्वभाव से केवल "एक्शन" में भरोसा करने वाले डॉ. संजय ने जिला कांगड़ा में सबसे अधिक कोविड स्क्रीनिंग टेस्ट करवाकर अपनी कार्यशैली का पुख्ता प्रमाण दिया है। उन्होंने

ब्लॉक तिमारा में पिछले डेढ़ महीने में ही करीब पंद्रह हजार व्यक्तियों को कोविड संक्रमण के लिए स्क्रीन किया। स्वयं कोरोना संक्रमित होने के बावजूद भी उनके कदम ठहरे नहीं अपितु आइसोलेशन के दौरान भी वह अपनी प्रशासनिक जिम्मेदारियों को लेकर चिंतित रहे, उनका निर्वहन करते दिखाई दिए। चाहे संक्रमित व्यक्तियों के लिए उपचार सेवाओं की बात हो या फिर उन्हें आवश्यक संसाधनों को मुहैया करवाने की, डॉ. संजय व उनकी टीम का रिस्पांस टाइम बेहतरीन रहा है। कोरोना संक्रमण से दुर्भाग्यवश मौत का शिकार हुए व्यक्तियों के अंतिम संस्कार करवाने में भी उनकी टीम का सहयोग काबिले तारीफ रहा।

इससे पहले सुजानपुर का बीएमओ रहते हुए डॉ. संजय ने वहां की स्वास्थ्यसेवाओं को खूब निखारा। उनकी कारगुजारी के बलबूते ही सुजानपुर ब्लॉक को कार्याकल्प अवार्डसे नबाजा गया। डॉ. संजय वरिष्ठ मेडिकल अफसर होने के अलावा कई सामाजिक मोर्चों पर भी अपनी भागेदारी सुनिश्चित करते हैं। वह शहीद स्मारक धर्मशाला, रेडक्रॉस सोसाइटी सहित कई संस्थाओं में भी अपना अमूल्य योगदान प्रदान कर रहे हैं।

कितनी फायदेमंद है ऑनलाइन स्टडीज...

-शिप्रा सूद

बच्चों को अकेलेपन की ओर धकेलती ऑनलाइन पढ़ाई



ऑनलाइन पढ़ाई से हुआ स्क्रीन टाइम में इजाफा

इस समय कोरोना वायरस की समस्या के कारण बच्चों की ऑनलाइन कक्षाएं चल रही हैं। बच्चों की पढ़ाई निरंतर चलती रहे और कोरोना से बचाव के लिए नियमों का पालन भी किया जाए। ऑनलाइन कक्षाओं के माध्यम से बच्चों के साथ-साथ उनके माता-पिता भी ऑनलाइन कक्षाओं से जुड़े रहे हैं। बच्चों को इस पढ़ाई के तरीके में मजा आने लगा है। उन्हें टीचर्स द्वारा विभिन्न तरह के प्रोजेक्ट भी दिए जा रहे हैं। साथ ही साथ उन्हें रचनात्मक कार्यों से भी जोड़ा जा रहा है, लेकिन अगर हम देखें तो हर चीज के दो पहलू होते हैं। ये ऑनलाइन कक्षाएं जहां बच्चों के लिए फायदेमंद साबित हो रही हैं, तो वहीं दूसरी तरफ इसके कुछ नुकसान भी देखने को मिल रहे हैं। आज हम इसी विषय को लेकर चर्चा करने वाले हैं।

ऑनलाइन स्टडीज माता-पिता के नजरिए से कितनी फायदेमंद है और कितनी नुकसानदायक। मैं स्वयं एक शिक्षित होने के साथ-साथ एक मां भी हूँ। मेरे विचार से

ऑनलाइन कक्षाओं में बच्चे पढ़ जरूर रहे हैं पर जैसा ज्ञान उनको प्राप्त होना चाहिए वो लक्ष्य पूरा नहीं हो पा रहा है। हर बच्चे पर पूरी तरह

से व्यक्तिगत तरीके से ध्यान नहीं दिया जा रहा। लगातार मोबाइल के प्रयोग से बच्चे इसके आदि हो रहे हैं। एक बहुत बड़ी समस्या जो उभर कर सामने आ रही है, वो है अकेले रहने की प्रवृत्ति। बच्चे अकेले रहना ज्यादा पसंद करने लगे हैं। बस मोबाइल और स्वयं बच्चा। लगातार मोबाइल के इस्तेमाल से उनकी आंखों पर भी इसका प्रभाव पड़ रहा है। वे काफी चिड़चिड़े भी होते जा रहे हैं। कई बार तो यह भी देखने में आता है कि बच्चे कक्षा ज्वाइन तो कर लेते हैं पर बीच में वो किसी गेम में व्यस्त हो जाते हैं।

■ शेष पृष्ठ 4 पर



संक्षेप

जागरूकता शिविर का किया आयोजन

जिला विधिक सेवा प्राधिकरण, कुल्लू के सहयोग से नशा निवारण केंद्र, कुल्लू ने 17 दिसंबर को कानूनी साक्षरता जागरूकता शिविर का आयोजन किया। मुख्य न्यायिक मजिस्ट्रेट, कुल्लू ने नशा निवारण केंद्र टीम और रोगियों को उनके अधिकारों के बारे में और कानूनी सेवाओं के संस्थानों की भूमिका, गतिविधियों और कार्यप्रणाली से अवगत कराया। टीम और रोगियों को भी ड्रग्स के बिना एक खुश और स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रेरित किया गया।

50 मास्टर स्वयंसेवकों के लिए दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन

जिला कल्याण कार्यालय, राज्य स्तरीय समन्वय एजेंसी (गुंजन आर्गनाइजेशन फॉर कम्युनिटी डेवलपमेंट, धर्मशाला) के साथ जिले के 50 मास्टर स्वयंसेवकों के लिए दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन कर रहा है जो संबंधित गांवों और ग्राम पंचायतों में जागरूकता गतिविधियों को आगे बढ़ाएंगे। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में नशा मुक्ति भारत अभियान का परिचय, पदार्थ के प्रकार और इसके प्रभाव, संकेत और पदार्थ के उपयोग के लक्षण, मिथक और तथ्य, जीवन कौशल और सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय द्वारा उठाए गए पहल व राज्य में मादक द्रव्यों के सेवन से निपटने के तरीकों के बारे में बताया जायेगा।

लोक झंडा

वीकली रिव्यू

(समीक्षा में पिछले पांच महीनों के दौरान लॉच हुए गीतों को शामिल किया गया है-)



● खूब सुना जा रहा है मोहित गर्ग का

"रुनझुनुआ" गीत

● कुलदीप शर्मा के "कजरारे" की दमदार दस्तक

हिमाचली गीतों में युट्यूब पर इस सप्ताह सबसे ज्यादा ट्रेड कर रहा है

"रुनझुनुआ" गीत। यह गीत लोक गीत है जो वर्षों से कांगड़ा की लोक संस्कृति में रचा बसा रहा है। मोहित गर्ग ने इसे नए अंदाज में गाकर लोगों के जुबान पर चढ़ा दिया है। विवाह शादियों, पार्टियों भी यह गीत खूब बजाया जा रहा है। गीत को पिछले तीन महीनों में ही करीब 4.5 मिलियन व्यूज मिल चुके हैं। वहीं लाईकस की बात करें तो 47 हजार लोगों ने इसे लाइक किया है।

दूसरे नंबर पर कुलदीप शर्मा द्वारा गया "कजरारे" गीत जबरदस्त ट्रेड में चल रहा है। करीब एक महीना पहले लॉच हुए इस गीत को अब तक 4.3 मिलियन व्यूज और 73 हजार लाइक मिल चुके हैं। यह पहाड़ी गीतों की रिमेकस एल्बम है, जिसमें चुनिंदा पॉपुलर पहाड़ी गानों को शामिल किया गया है। लोगों द्वारा इसे बहुत पसंद किया जा रहा है।

जानकारी...

डिप्रेशन एक बहुत बड़ी बीमारी है जिसे अभी भी कुछ लोग गंभीरता से नहीं लेते हैं। डिप्रेशन के कई रूप हैं जैसे अवसाद, चिंता, सिज़ोफ्रेनिया और बायपोलर डिसऑर्डर। आपको यह जानकारी जानकर बहुत हैरानगी होगी कि हमारे देश में 3.9 फीसदी महिलाएं एंजाइटी का शिकार हैं...

डिप्रेशन को न लें हल्के में

आपको पता है पुरुषों की तुलना के मुकाबले ज्यादातर महिलाएं डिप्रेशन की शिकार होती हैं। एक रिपोर्ट के मुताबिक डिप्रेशन की शिकार महिलाएं आत्महत्या जैसे कदम ज्यादा उठाती हैं। डिप्रेशन एक बहुत बड़ी बीमारी है जिसे अभी भी कुछ लोग गंभीरता से नहीं लेते हैं। डिप्रेशन के कई रूप हैं जैसे अवसाद, चिंता, सिज़ोफ्रेनिया और बायपोलर डिसऑर्डर। आपको यह जानकारी जानकर बहुत हैरानगी होगी कि हमारे देश में 3.9 फीसदी महिलाएं एंजाइटी का शिकार हैं, वहीं पुरुषों में इसका स्तर 2.7 फीसदी है।

क्या है डिप्रेशन

दुखी होना, बुरा महसूस करना, चिड़चिड़ा होना, छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आना, दैनिक गतिविधियों में रुचि या खुशी ना रखना हम सब इन बातों से परिचित हैं, लेकिन जब यही सारे लक्षण हमारे जीवन में अधिक समय तक रहते हैं और हमें बहुत अधिक प्रभावित करते हैं, तो इसे डिप्रेशन कहते हैं। महिलाओं में डिप्रेशन के लक्षण पुरुषों की अपेक्षा बहुत ज्यादा होते हैं। इन लक्षणों को सही समय पर भांपना बहुत जरूरी है जिससे डिप्रेशन को खत्म करने में आसानी मिले। ऐसे में महिलाओं में आने वाले बदलावों को हमें समझना जरूरी है।

क्या हैं डिप्रेशन के कारण

डिप्रेशन का सबसे बड़ा कारण है नींद और अवसाद का बहुत गहरा संबंध है। रात को सोते वक्त बैचेनी होना या सुबह देरी तक सोना। डिप्रेशन के मरीज को या बिलकुल ही नींद नहीं आती या फिर बहुत ही नींद आती है।

डिप्रेशन के बारे में लोग खुल कर बात नहीं करते या नहीं करना चाहते हैं। डिप्रेशन के मरीज बहुत ही ज्यादा थकान महसूस करते हैं। डिप्रेशन शरीर के साथ-साथ भावनात्मक रूप से भी कमजोर कर देती है। और यही कारण है उनमें चिड़चिड़ापन बहुत ज्यादा होता है। साथ ही महिलाओं के मूड भी बार-बार बदलता रहता है।

अवसाद में महिलाओं के साथ अक्सर मूड स्विंग की समस्या होती है यानी बहुत जल्दी-जल्दी उनका मूड बदल जाता है। कई बार



प्रशिक्षण शिविर

नशे से उपचार के लिए नशा निवारण केंद्र में विभिन्न उपचार सेवाएं प्रदान की जाती हैं। जिसमें मेडिकल ट्रीटमेंट के अलावा उनके व्यवहार में परिवर्तन लाने के लिए काउंसलर विभिन्न प्रकार की थेरेपी का इस्तेमाल करता है।

नशा निवारण केंद्र स्टाफ का पांच दिवसीय प्रशिक्षण आयोजित

हाल ही में जिला ऊना और हमीरपुर में स्थापित किये गए नशा निवारण केंद्र के कर्मचारियों की क्षमता निर्माण के लिए पांच दिवसीय प्रशिक्षण का आयोजन किया गया। धर्मशाला के सिद्धबाड़ी में यह ट्रेनिंग 15 से 19 दिसंबर 2020 को स्टेट लेवल कॉर्डिनेटिंग एजेंसी गुंजन के तत्वावधान में आयोजित की गई। इस ट्रेनिंग प्रोग्राम में नशा



निवारण केंद्र की कार्यप्रणाली व उपचार के विभिन्न तरीकों पर विस्तृत रूप से चर्चा की गई, ताकि नशे की समस्या से जुड़े रहे लोगों को बेहतर उपचार सेवाएं प्रदान की जा सकें। प्रदेश की बढ़ते हुए नशे की समस्या को देखते हुए भारत सरकार के सामाजिक न्याय एवं

मूड इस कदर बदलता है कि उन्हें घबराहट के दौर तक पड़ने शुरू हो जाते हैं। इस स्थिति में अवसाद की वजह कोई विशेष परिस्थिति, हार्मोन की गड़बड़ी या फिर एलर्जी हो सकती है।

ऐसा माना गया है कि डिप्रेशन में महिलाएं अपनी दिनचर्या या आस-पास के लोगों में रुचि कम कर देती हैं। डिप्रेशन में महिलाएं किसी भी बात पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पातीं। बार-बार चीजें भूलना भी डिप्रेशन का हिस्सा है। यही नहीं छोटी-छोटी घटना पर अचानक से निराश हो जाना भी धीरे-धीरे डिप्रेशन का कारण बन सकता है।

डिप्रेशन की स्थिति में महिलाओं के खान-पान में भी दिक्कत आती है। कई बार डिप्रेशन की शिकार महिला अपना मूड ठीक करने के लिए बहुत अधिक भोजन करती हैं। और दूसरी ही ओर जब वे दूखी होती हैं तो भोजन ही नहीं करती हैं। ऐसी स्थिति में या तो वजन कम होने लगता है या बढ़ने लगता है।

अक्सर डिप्रेशन की शिकार महिलाओं में आत्मविश्वास की कमी देखी गई है। वे हमेशा अपनी बुराई करती या खुद को कोसती हैं। वे हमेशा हमदर्दी की तलाश में रहती हैं।

कई बार गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के मन में कई तरह के विचार आते रहते हैं, जिसके कारण डिप्रेशन में जाने का खतरा ज्यादा बढ़ जाता है।

डिप्रेशन से दूर रहने के लिए क्या करें?

अगर डिप्रेशन का कोई संकेत मिलता है तो योग और प्राणायाम करें। इससे दिमागी मजबूती मिलती है। अपने खान-पान पर ध्यान दें। पौष्टिक खाना ही खाएं। अपने दिमाग में उठ रहे विचारों या जीवन में आ रही समस्याओं के बारे में दोस्त या परिवार के किसी सदस्य से खुलकर बात करें। अगर लक्षण लंबे समय तक बने रहते हैं तो डॉक्टर से संपर्क करें। दवाओं से भी डिप्रेशन का इलाज संभव है।

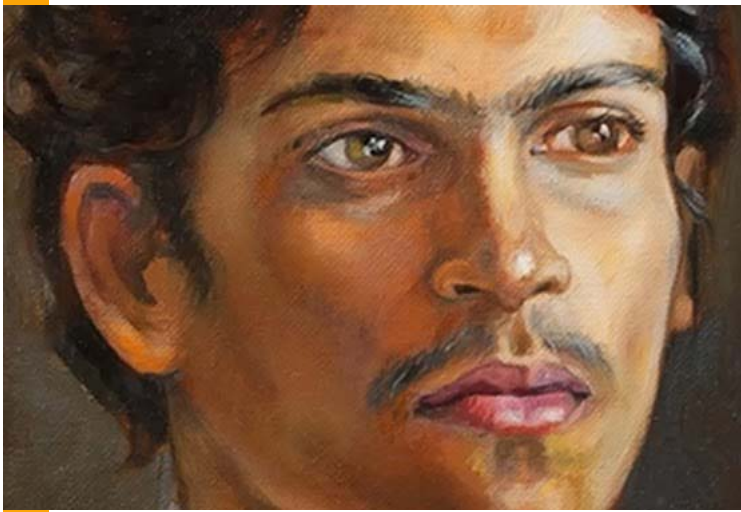
अधिकारिकता मंत्रालय द्वारा नेशनल एक्शन प्लान फॉर ड्रग डिमांड एक्शन स्कीम के तहत विभिन्न कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं। इसी के अंतर्गत प्रदेश के ऊना एवम हमीरपुर में भी नशा निवारण केंद्र मंजूर किए गए हैं, जिनका संचालन गुंजन ऑर्गनाइजेशन फॉर कम्युनिटी एवं डेवलपमेंट धर्मशाला द्वारा किया जा रहा है।

उल्लेखनीय है कि नशे से उपचार के लिए नशा निवारण केंद्र में विभिन्न उपचार सेवाएं प्रदान की जाती हैं। जिसमें मेडिकल ट्रीटमेंट के अलावा उनके व्यवहार में परिवर्तन लाने के लिए काउंसलर विभिन्न प्रकार की थेरेपी का इस्तेमाल करता है।

खुदकुशी...

-अजय पाराशर-

यह कहानी श्री अजय पाराशर द्वारा लिखित "मैं जीना सिखाता हूँ" कहानी संग्रह से ली गई है। लेखक सूचना एवं जनसंपर्क विभाग में क्षेत्रिय निदेशक, हिमाचल प्रदेश के पद पर कार्यरत हैं।



गतांक से आगे...

बस कई खयाल हैं जो न जाने मेरे दिल की किन अथाह गहराइयों से निकल कर दीवारों को भेद कर, मुझे भयभीत कर जाते हैं। मैं कितना नगूनबख्त हूँ न, मुझे पता ही नहीं चलता कि ये खयाल कहां से निकल कर मेरे वजूद को भेद जाते हैं। बस इनके आते ही मेरे जिस्म में झनझनाहट सी पैदा होती है, रीढ़ में ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर सिरहन दौड़ने लगती है; हाथ-पांव कांपने लगते हैं। दिल बैठने लगता है, आंखों के सामने कितने ही रंगों की लहरें नाचने लगती हैं। समय उठर जाता है, एक दिन ही इतना लम्बा हो जाता है मानो चौदह बरस का वनवास हो।

वैसे मुझे याद नहीं कि कभी कोई दिन, दिन के समान निकला हो। एक-एक पल, एक-एक घड़ी, एक-एक दिन खत्म होने में ही नहीं आता। पैदा होने के बाद पहले काल ने मां को निगला और दस बरस तक पहुंचते-पहुंचते बाप को भी खा गया। पता नहीं काल का काल किसी को निगोड़ा बनाने पर ही क्यों भरता है? मां के गम को बापू शराब पीकर भुलाता और मैं, कभी उसकी मार खाकर सो जाता तो कभी भूखा। बापू के मरने के बाद झोंपड़ी पर किसी और ने क़ब्जा जमा लिया। क्रिस्मत के लतियाये हुए को लतियाने में सभी को मज़ा आता है। कभी इधर, कभी उधर फिरते हुए किसी तरह छः साल निकल गए। पता नहीं क्रिस्मत की मेहरबानी थी या उस परवरदिगार (अगर कोई है तो) का कर्म कि भूखों मरने के बावजूद जिस्म ऊठा हुआ था। शायद इसी को पिछले जन्मों के संस्कार कहते हैं। कुछ लोग कहते कि मैं पिछले जन्म में योगी था जो भूखा रहने के बावजूद मेरा शरीर इतना कसा हुआ है। पर मुझे क्या पता था कि मेरा यही कसा हुआ, गटा हुआ जिस्म मुझे ले डूबेगा। अभी सोलहवें में पहुंचा ही था कि मुझे एक कोठी में नौकरी मिल गई। मैंने सोचा कि चलो भर पेट खाने को तो मिलेगा। ज़्यादा की चाह थी भी नहीं, जन्म से जोगी जो था। कुछ साल इसी तरह निकल गए। बस यही कुछ साल थे जिनमें मेरे दिलो-दिमाग में मुसलसल चलने वाले खुदकुशी के खयाल ग़फ़लत की अफ़ीम खाकर सोए रहे।

कोठी का मालिक एक कारखानादार था। उम्र अभी ज़्यादा नहीं थी। उसकी एक ख़ूबसूरत सी बीबी थी। बच्चा अभी कोई नहीं था। दोनों ख़ूब मस्ती करते। हफ़्ते के दिन उनके घर पार्टी ज़रूर होती और जिस दिन होती, मुझे बहुत काम करना पड़ता। पर उस दिन खाने को बहुत कुछ मिलता। मुझे लगता कि बस यही जिन्दगी है। जिस दिन कोठी में पार्टी नहीं होती, उस दिन वे दोनों कहीं और पार्टी में जाते। सारा घर मेरे ज़िम्मे होता। पर मैं कभी भी एक दाना भी आगे-पीछे नहीं करता। शायद इसी वजह से मैं उन दोनों को अच्छा लगने लगा था। मालकिन मेरा ख़ूब ध्यान रखती थी। वैसे उसे देखकर मुझे भी कुछ-कुछ होता था। बस मुझे उन दोनों की एक ही बात अच्छी नहीं लगती थी कि दोनों डटकर शराब पीते। कई बार ऊधम भी मचाते और मुझे गालियां देते।

एक दिन मालिक ने मुझे बुला कर कहा कि वह क़रीब एक महीने के लिए बाहर जा रहा है, इलाज के लिए। मालकिन घर पर ही रहेगी और कारखाना उसी के ज़िम्मे होगा। तुम घर का पूरा ध्यान रखना। मालकिन को तंग मत करना। मैंने हां में सिर हिला दिया। उसे छोड़ने के लिए मैं बाहर तक आया और मालकिन हवाई अड्डे तक गई। कुछ दिन सब ठीक चलता रहा। फिर एक दिन रात को मालकिन ने शराब पी और मुझे भी पीने को कहा। मैंने मना किया तो उसने ख़ूब गुस्सा किया। मैं फिर भी नहीं माना तो उसने मुझे गाली देकर भगा दिया। लेकिन दो वजहों से मैं कभी शराब नहीं पीना चाहता था। पहली वजह थी कि मैंने बचपन में अपने पिता को शराब पीकर खुद को खराब करते देखा था। मेरे पिता शराब पीकर हुड़दंग मचाते और मुझे मारते-पीटते। शराब पीने से मेरे पिता की जवानी में ही मौत हो गई और मैं बचपन में अनाथ हो गया। इसीलिए मुझे शराब से नफ़रत हो गई थी। दूसरी वजह थी कि शायद पूर्व जन्म के संस्कारों के चलते मुझे अन्दर से ही कभी शराब पीने की इच्छा नहीं होती थी।

मालकिन ने क़रीब आधे घंटे बाद फिर मुझे अपने कमरे में बुलाया और टांगें दबाने को कहा। उसने अपने बदन पर चादर ओढ़ी हुई थी। टांगें दबाते हुए मुझे लगा कि जैसे उसके जिस्म पर कोई कपड़ा नहीं है। थोड़ी देर बाद उसने चादर एक तरफ़ फेंक दी। मैं हक्का-बक्का सा उसे देखता रह गया। फिर वही हुआ जो दो जवान जिस्मों के दरम्यान हो सकता है। उसके बाद मालिक के आने तक वही सबकुछ दोहराया जाने लगा। -क़मशः

The mystic food for intellectuals



Consumption of food is one of the regular acts similar to breathing in a being's life. There is a saying "We become what we eat". There are basically two states of health- Mental health and Physical health. Physical health is the one which can be measured through weighing machine or cardiac reader but mental health is an aspect which is abstract but covers and responsible for the majority of a human's life.

Deriving the conclusion from several published scientific journals, the physical health depends upon the mental state of a person.

Anxiety, stress, insomnia and depression are the commonly known effects of an ill mental health.

Mind & Body

In order to escape the aftermath of ill mental or psychological health, one must dwell into it to understand more about the working of our mind and body. One of the question arises here is - are there any ways by which we can prevent this? We might have our answers in our ancient scriptures but because the focus was shifted to western education in which we were too busy in memorizing the school text books. Hence never bothered to even consider the ancient texts as a meaningful source of knowledge.

video on super food

Recently, the official YouTube channel of Sadhguru uploaded a 4 minutes and 45 seconds video in which he talks about the super foods which help to

enhance ones intellect.

The link of this video is given below.

In this video, Sadhguru says that in the yogic culture the food is classified into three categories.

■ Positive Pranic food (life force)

■ Negative Pranic food

■ Zero pranic food

Positive pranic food means the food contains the life force. Consuming this type of food will definitely add the life force to a human body and make him/her more exuberant.

Negative pranic food takes away some pranic (life force) from the human system.

Zero pranic food neither adds nor subtracts any life force to the human body.

By consuming the positive pranic food your life energies will reverberate within you in a dynamic way. But for that, first you need to identify the positive pranic food.

Ash gourd (Petha)

The mystic food for intellectuals Ash Gourd

In our culture, people hangs the Ash gourd in front of their home and feed it to the cattle. It is because the fruit has a positive prana vibes and it creates a vibrant energy around it.

The fruit is also known as winter melon, wax gourd, white pumpkin and chinese water-melon. It almost tastes like the cucumber and it is very popular among Chinese and Indian dishes. it also has been used in the chinese medicines and Indian ayurveda from a very long time.

What is the science stand?

Ash gourd is rich in fiber but very low on carbohydrates, protein, calories and fat. It contains 96% water. It is rich in minerals and vitamins like vitamin C, Zinc, iron, magnesium, phosphorus and copper along with other vitamin B complex.

Additionally, it has flavonoids and carotenes which are well known as antioxidants. The duo of these antioxidants are believed to help protect the human body against cell damage and certain other conditions like type 2 diabetes and heart disease. Studies have also shown that the fruit can work as a prevention to ulcer, inflammation and antimicrobial effects.

The facts about this food has shown that it has all the right to call itself a super food.

How to consume it?

Because it has 96% water in it, the best way to consume it as a fruit juice.

Slice two pieces from the whole fruit and keep the remaining in the fridge then remove its covering and dice it into small pieces and grind it in a grinder, filter the pulp.

The juice of Ash gourd affects the body by cooling the body's temperature down. This might affect some individual with the experience of cool or sneezing. For them they can add a pinch of black pepper and a few drops of honey in it. For enhancing taste, add some lemon and a pinch of salt. Consuming it in the morning on an empty stomach will be very beneficial.





पृष्ठ 1 के शेष

Exploring Myths...

Myth: All illegal drugs are equally harmful.

Fact: Some drugs can create dependence much quicker than others. There is no evidence that people get 'hooked' after one or two uses or that everyone who tries a drug will become addicted. Addiction depends on the what, who, why, where and how of substance use.

Myth: Alcohol addiction isn't as intense as cocaine and heroin addiction

Fact: Since drinking alcohol is considered socially acceptable, it is commonly

believed that alcohol abuse is not as serious. While drugs like cocaine, heroin, and methamphetamines are definitely dangerous; substances like alcohol and marijuana can be addictive as well. In reality, alcoholism can take over someone's life and lead to serious consequences with fatal outcomes.

Myth: Drug sharpens thinking, increases creativity and concentration power.

Fact: Drugs induce dullness and adversely effect the normal functioning of body and mind. Substance users lose clarity and may become incoherent over a period of time.

Myth: Teenagers are too young to get addicted.

Fact: Addiction can happen at any age. Even unborn children can get addicted because of their mother's drug use. Among young adults, alcohol contributes to deaths from alcohol related injuries and assaults, sexual misconduct and poor academic performance.

Myth: Beer doesn't have as much alcohol as hard liquor

Fact: A 12-ounce bottle of beer has the same amount of alcohol as a standard shot of 80-proof liquor (either straight or in a mixed drink) or 5 ounces of wine. On an average, it takes about one hour for the body to eliminate one standard drink. Nothing can speed up this process, not even coffee or cold showers.

Myth: I can manage to drive well enough after a few drinks.

Fact: Drinking impairs your judgment. The effects of alcohol start sooner than people realize, with mild impairment (upto .05 BAC) starting to affect speech, memory, attention, coordination, and balance.

Myth: Inhalants are harmless and safest drug to use.

Fact: Using substances like thinners, glue, cleaning fluids, etc., can cause permanent damage to organs like liver, nerves and brain.

Myth: Smokeless tobacco does not cause cancer.

Fact: Smokeless tobacco (chewing tobacco-gutka, khaini & snuff-nasvar) increases the risk of cancer, especially oral cancers.

Myth: Addicts only need treatment once they have hit 'Rock Bottom'

Fact: The longer you wait to get treatment, the harder it is to stop. When your body becomes dependent on substance, addiction can quickly spiral out of control. To benefit from treatment, individuals need a moment of clarity in which they have a willingness to change and seek help. This moment of clarity may come as the result of one of the losses.

Myth: Relapse means the treatment did not work

Fact: Substance use disorders are chronic and relapsing disorders. Even when full continuum of care is given, the risk of relapsing persists. The contributing factors are biological as well as psychosocial. In fact, relapse is observed in as many as 60-80% of cases.

बच्चों को अकेलेपन की ओर धकेलती ऑनलाइन पढ़ाई.....

इन ऑनलाइन कक्षाओं ने बच्चों का स्क्रीन टाइम भी काफी बढ़ा दिया है। बच्चों का ज्यादा टाइम तो लैपटॉप और मोबाइल के साथ ही स्पेंड होता है। फैमली टाइम पर भी इसका असर पड़ रहा है। बच्चे माता-पिता के साथ समय नहीं बिता पा रहे, क्योंकि उनका ज्यादा ध्यान मोबाइल पर ही रहता है। दूसरा बच्चों की पढ़ाई के प्रति लगन पर भी निर्भर करता है कि वो कितना ज्यादा टाइम स्क्रीन पर बिताता है। कुछ माता - पिता तो टेक्निकल ज्ञान रखते हैं लेकिन कुछ ऐसे भी हैं जिनको इससे संबंधित समस्या आ रही है। सभी माता-पिता बच्चों को इतना डाटा भी उपलब्ध नहीं करवा सकते पा रहे हैं। कुल मिलाकर देखें तो ऑनलाइन कक्षाएं जहां इस कोरोना वायरस के समय में बच्चों की पढ़ाई को जारी रखने का एक बेहतर विकल्प बनकर सामने आया है। वहीं इसके नकारात्मक पहलु भी उजागर हुए हैं। दरअसल, आजकल माता-पिता कुछ ऐसी ही दुविधा से दो चार हो रहे हैं। बच्चों को पढ़ाना भी जरूरी है, लेकिन उनकी सेहत भी अपनी जगह अहम है। साथ ही बच्चा कितना समझ पा रहा है, यह देखना भी जरूरी है। एक मां होने के नाते मेरा मानना है कि ऑनलाइन आज के समय की जरूरत बन चुकी है। इसलिए हमें स्वयं ही बच्चों को अपनी जीवनशैली में परिवर्तन लाने के प्रति प्रोत्साहित करना होगा। बच्चों को छोटी छोटी फिजिकल एक्टिविटी के लिए प्रोत्साहित करें, परिवार के साथ समय बिताने के लिए प्रोत्साहित करें, एवं उनके साथ कुछ हेल्दी बातें करते रहें। उनके दोस्तों के साथ बात करने के लिए भी प्रोत्साहित करें, ताकि वे अकेलेपन से बचें। इस संकट की घड़ी में ऑनलाइन कक्षाओं से ज्यादा नहीं पर कुछ-कुछ तो बच्चों को पढ़ाई से जोड़कर रखा ही है। इसलिए सकरात्मक सोच को अपनाते हुए और सच्चाई को स्वीकारते हुए हमें अपनी जीवनशैली में कुछ हद तक परिवर्तन लाना होगा। क्योंकि कुछ न होने से बेहतर है जो है उसे स्वीकार करें एवं सभी इसकी गुणवत्ता में सुधार हेतु कार्यशील रहें।

फोटो ऑफ द वीक



धर्मशाला के नजदीक त्रियूंड का मनोहारी दृश्य।

फोटो - सदीप शर्मा

धर्मशाला में जल संरक्षण...

राज्य केंद्र द्वारा जलवायु परिवर्तन पर तैयार जल स्रोतों की निर्देशिका पर रिपोर्ट एच.पी. स्टेट काउंसिल फॉर साइंस टेक्नोलॉजी एंड एनवायरनमेंट से पता चलता है कि जिला कांगड़ा में 62 प्रतिशत बावड़ी उपेक्षा की स्थिति में हैं और भविष्य में सूखने वाली हैं।



अकसर देखा गया है कि सबसे अधिक उपलब्ध संसाधन विकास योजना में सबसे अधिक अनदेखा है। धर्मशाला में जल के मामले में भी यही बात लागू होती है। धर्मशाला भारत में सबसे अधिक वर्षा प्राप्त करने वाला क्षेत्र है, फिर भी धर्मशाला में जल आधारित योजना प्राथमिकता नहीं है। हर कोई इस बात से सहमत है कि धर्मशाला में पानी की उपलब्धता की कोई समस्या नहीं है और

इसलिए जल संकट के लिए योजना नहीं बनाई जाती है।

धर्मशाला में वाटर रिसिलेंशन पर मॉडल विकसित करने के लिए क्योर ने 2018 में धर्मशाला में काम करना शुरू किया। क्योर ने धर्मशाला में दो क्षेत्रों में-पारंपरिक जल संचयन संरचनाओं जिन्हें बावड़ी कहा जाता है का संरक्षण और वर्षा जल संचयन को बढ़ावा देने पर कार्य किया है।

हिमालय क्षेत्र में ग्रामीण घरों के लिए पहाड़ का झरना पानी का प्राथमिक स्रोत है। कई लोगों के लिए, स्प्रिंग्स पानी का एकमात्र स्रोत है। राज्य केंद्र द्वारा जलवायु परिवर्तन पर तैयार जल स्रोतों की निर्देशिका पर रिपोर्ट एच.पी. स्टेट काउंसिल फॉर साइंस टेक्नोलॉजी एंड एनवायरनमेंट से पता चलता है कि जिला कांगड़ा में 62 प्रतिशत बावड़ी उपेक्षा की स्थिति में हैं और भविष्य में सूखने वाली हैं। बावड़ी के संरक्षण पर अपने काम में क्योर ने धर्मशाला की 104 बोरियों की वार्डवाइज इन्वेंट्री तैयार की है। इन बावड़ियों को जियोटेग्ड, मैप किया गया है तथा कार्यात्मक और गैर कार्यात्मक में वर्गीकृत किया गया है। इन जल स्रोतों का उपयोग पीने, स्नान करने, कपड़े धोने, पशुओं के कपड़े धोने, वाहन धोने, सिंचाई आदि के लिए किया जा रहा है। इसके अलावा बावड़ियां क्षेत्र में संस्कृति और परंपरा का हिस्सा हैं। शादी या मौत के दौरान बावड़ी से संबंधित कई रीति-रिवाज हैं।

इनमें से अधिकांश बावड़ियों का प्रबंधन स्थानीय समुदाय द्वारा किया जा रहा है, जिसमें नगर निगम की कोई मदद नहीं है। इन बावड़ियों में जल प्रवाह विभिन्न कारणों पर निर्भर करता है -जिनमें वर्षा के स्तर और बर्फबारी, बर्फ की दर, जलग्रहण में लैंडयूज और जलवायु परिवर्तन, शहरीकरण आदि। इस हस्तक्षेप का उद्देश्य धर्मशाला नगर निगम की औपचारिक योजना में बावड़ियों को लाना है। उदाहरण के लिए क्योर ने दाढ़ी वार्ड के 15 बावड़ियों के डिस्चार्ज की गणना की। इन बावड़ियों में प्रति वर्ष 19 करोड़ लीटर से अधिक का जल प्रवाह होता है।

-विवेक शर्मा