जयपुर के म्यूजिकल बैंड ने दी रायपुर में प्रस्तुति

क्लासिकल से शुरुआत, अब सूफी-बॉलीवुड सॉन्ग परफॉर्म कर रहा स्वराग बैंड

पत्रिका PLUS रिपोर्टर

रायपुर ◆ कम्प्यूटर एप्लीकेशन में मास्टरी कर चुके प्रताप सिंह को संगीत में रुचि ऐसी ही थी जैसे हम सभी को होती है। एक कंसर्ट में सीकर घराने के आरिफ खान का सितार सुना। सितार की स्वरलहरियां प्रताप के दिल को छू गईं। प्रताप ने आरिफ से मुलाकात की और क्लासिकल म्यूजिक पर बैंड बनाने का प्रस्ताव रखा। आरिफ ने पहले इस बात को उतना वजन नहीं दिया जितनी संजीदगी से प्रताप ने प्रपोजल रखा।

दूसरी और तीसरी मुलाकात में आरिफ को समझ में आने लगा कि अगला वाकई इंट्रेस्टेड है और उसने प्रताप के आइडिये पर अपनी सहमति जता दी। आज देश के कई शहरों में जिस बैंड ने प्रस्तुति दी है उसका नाम है स्वराग। जयपुर का यह बैंड नया रायपुर में एक वेडिंग सेरेमनी में परफॉर्म करने आया था। इस दौरान बैंड के प्रताप ने अपनी जर्नी शेयर की। उन्होंने बताया कि हमारी शुरुआत बहुत ही छोटे लेवल से हुई?थी लेकिन लोगों ने इतना एप्रिशिएट किया कि दायरा बढ़ता गया और हमें परफॉर्मेंस के लिए जगह-जगह से बुलावा आता गया।

शास्त्रीय संगीत को सिर्फ सरकार करती है प्रमोट : प्रताप ने बताया कि हमने शुरुआती तौर पर बैंड में शास्त्रीय संगीत को ही रखा था। चूंकि इस विधा को सिर्फ सरकार ही स्थान देती है। हमें लगा कि बैंड लोगों के दिलों तक पहुंचे और ज्यादा से ज्यादा पसंद किया जाए इसके लिए हमने आरिफ के भाई आसिफ को बैंड में शामिल किया।

अपनी प्रस्तुति देते स्वराग बैंड के सदस्य।

बैंड में गर्ल्स होना जरूरी नहीं

बैंड में एक भी फीमेल मेंबर नहीं है। क्या ऐसा नहीं लगता कि अगर गर्ल्स होती तो बैंड को ज्यादा तवज्जो मिलती? इस सवाल पर प्रताप कहते हैं कि मुझे नहीं लगता कि ऐसा होता तो और ज्यादा पॉपुलर्टी मिलती। दरअसल, फीमेल मेंबर की कमी है और हम जिस तरह का टेंप्रामेंट चाहते हैं जो बैंड के मुताबिक हो वैसा कोई चमत्कार हुआ नहीं। भविष्य में अगर तलाश पूरी होती है तो जरूर शामिल करेंगे।

इन विधाओं की प्रस्तुति

बैंड में ज्यादा से ज्यादा 2 घंटे की प्रस्तुति होती है जिसमें राजस्थानी फोक, सूफी, पंजाबी कलाम, इंस्ट्रूमेंटल और बॉलीवुड के चर्चित सॉन्ग। टीम को प्रताप कोच करते हैं। सितार में आरिफ, लीड सिंगर आसिफ खान, तबला में सैफ अली खान, सेक्सोफोन में तशरूफ अली, गिटार पर रे रोजफ, ड्रम में साजिद खान और मोरचन खड़ताल को आरिफ (सेकंड)प्ले करते हैं।

तेजी से दुनिया में पैर पसार रहा चीनी वायरस

चीन के शहर वुआन में इन दिनों एक वायरस परेशानी का सबब बना हुआ है क्योंकि यह स्थानीय लोगों के फेफड़ों को प्रभावित कर रहा है। इस वायरस की वजह से अब तक नौ लोगों की मौत हो चुकी है। इस संबंध में दुनियाभर में अलर्ट जारी कर दिया गया है।भारत में भी वायरस की दहशत से एडवायजरी जारी की गई है और सात प्रमुख एयरपोर्ट पर चीन से आने वाले यात्रियों की थर्मल स्क्रीनिंग के जरिए जांच हो रही है।

रहस्यमयी वायरस की वजह से अमरीका में एक मामला सामने आने की भी खबर है। वायरस ने सैकड़ों लोगों को अपनी चपेट में ले लिया है और दुनिया में इससे हड़कंप मच गया है।

वायरस की फैमिली जो सांस नली पर डालती है असर

चीन के चिकित्सा अधिकारियों और विश्व स्वास्थ्य संगठन के सदस्यों ने अपने निष्कर्षों में यह पाया है कि ये कॉर्नोवायरसेस हैं। कोरोना वायरसेस, वायरस की एक ऐसी फैमिली होती है, जो कि सांस की नली को प्रभावित करते हैं। इसके लक्षणों में नाक का बहना, गले में दर्द, कफ और बुखार जैसी तकलीफें शामिल हैं। कोरोना वायरसेस, वायरसों का एक बड़ा समूह है जिसमें से छह तरह के वायरस ही लोगों को प्रभावित करते हैं। गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम (सार्स), जो एक कोरोना वायरस के कारण होता है, वर्ष 2002 में चीन में इससे संक्रमित 8,098 लोगों में से 774 लोगों की मौत हो गई थी। वेलकम ट्रस्ट के डॉ. जोसी गोल्डिंग के अनुसार सार्स जैसी बीमारियां डराती हैं लेकिन हम इस प्रकार की बीमारियों से निपटने के लिए तैयार हैं।

चीनी में डर, कहीं सार्स जैसे न हो जाएं अभी हालात

इस वायरस ने पिछले साल दिसंबर से अपना प्रकोप दिखाना शुरू कर दिया था। पूरे चीन में इसे कुछ साल पहले अपना प्रकोप दिखा चुके सार्स के रूप में देखा जाने लगा। सार्स से लोग इतने भयभीत इसलिए हैं क्योंकि यह उस समय 37 देशों में फैल गया था। इस वायरस को अब एक बड़े खतरे के रूप में देखा जा रहा है क्योंकि यह एक संक्रामक रूप मे सामने आया है। हांग कांग यूनिवर्सिटी के एक माइक्रोबायोलॉजिस्ट हो पाक लेउंग ने बताया कि यह बीमारी जानवरों से इंसानों में जाने की आशंका है। कोरोना वायरस हल्की ठंड से लेकर मृत्यु तक के सभी लक्षणों का कारण बन सकता है। वायरस, जिसे 2019-nCoV के रूप में भी जाना जाता है, को कोरोना वायरस का एक नया रूप माना जा रहा है जिसे पहले मनुष्यों में पहचाना नहीं गया था।

पशु जलाशय से आने की आशंका

एडिनबर्ग विश्वविद्यालय के प्रो. मार्क वूलहाउस ने कहा कि जब हम एक नया कोरोना वायरस देखते हैं, तो हम जानना चाहते हैं कि लक्षण कितने गंभीर हैं। यह ठंड जैसे लक्षणों से अधिक हैं और यह एक चिंता का विषय है, लेकिन यह सार्स के रूप में गंभीर नहीं है। नॉटिंघम विश्वविद्यालय के एक वायरोलॉजिस्ट प्रो. जोनाथन बॉल कहते हैं कि अगर हम अतीत में प्रकोपों के बारे में सोचते हैं तो पाते हैं कि अगर यह नया कोरोना वायरस है, तो यह एक पशु जलाशय से आया होगा। ये एक प्रजाति से दूसरी प्रजाति तक पहुंचते हैं और इन पर किसी का ध्यान भी नहीं जाता। सार्स वायरस सिवेट कैट से इंसानों में फैला था। इसी तरह वर्ष 2012 में आया मिडिल ईस्ट रेसपिरेटरी सिंड्रोम (मर्स) ऊंटों से आया था।

अधिक जनसंख्या और पशु निकटता

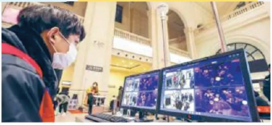
एक बार पशु जलाशयों में जहां पर वायरस पनपता है, वहां पर अगर इसका पता लगा लिया जाता है तो समस्या का समाधान निकालना और भी आसान हो जाएगा। वुहान में यह समस्या यहां की स्थानीय सीफूड की थोक मार्केट से जुड़ी हुई है। समुद्र में रहने वाले कुछ स्तनधारी कोरनो वायरस (जैसे कि बेलुगा व्हेल) को कैरी कर सकते हैं, तो इन मार्केट में रहने वाले अन्य जीव जैसे मुर्गियां, चमगादड़, खरगोश, सांप भी इसका स्रोत बन सकते हैं। प्रो. मार्क वूलहाउस ने बताया कि चीन में इस प्रकार से संक्रमण के बढ़ने का एक कारण यहां की अत्यधिक जनसंख्या और जानवरों का आपस में निकट संबंध है इसलिए चीन में इस प्रकार के वायरस के इस आउटब्रेक से किसी को भी कोई समस्या नहीं है।

नियामक की सलाह

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने लोगों को जीवित जानवरों के साथ 'असुरक्षित' संपर्क से बचने, मांस और अंडे को अच्छी तरह से पकाने और ठंड या फ्लू जैसे लक्षणों वाले किसी भी व्यक्ति के साथ निकट संपर्क से बचने की सलाह दी है। संक्रमण न फैले इसलिए इससे पीड़ित लोगों का एकांत में इलाज किया जा रहा है। चीन में इन दिनों नववर्ष की तैयारियां चल रही हैं और करोड़ों की संख्या में लोग आवागमन कर रहे हैं इसलिए समस्या को गंभीर माना जा रहा है। एक टूर ऑपरेटर ने बताया कि उत्तरी कोरिया ने इस वायरस के मद्देनजर अपने बॉर्डर को सील कर दिया है।

अमरीका में भी पाया गया मामला

इस प्रकोप के बारे में सबसे अधिक आश्वस्त तथ्य यह है कि नया वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता नहीं दिखता। नए वायरस के साथ एक बड़ी चिंता है कि यह फेफड़ों को संक्रमित करता है। यदि यह व्यक्ति दर व्यक्ति प्रभाव छोड़ता, तो यह स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को भी प्रभावित करना शुरू कर देता क्योंकि वे बीमार रोगियों के निकट संपर्क में सबसे ज्यादा आते हैं। चीनी अधिकारियों का कहना है कि ऐसा नहीं हुआ है। हालांकि कुछ विशेषज्ञों ने कहा कि यह जल्द ही पता चल जाएगा कि वायरस का मानव-से-मानव संचरण है भी या नहीं। इस वायरस से पीड़ित एक व्यक्ति की हाल में अमरीका में पुष्टि हुई है, जो कि चीन से सिएटल गया था। अमरीका निवासी इस व्यक्ति की उम्र 30 वर्ष है।



health अपडेट

स्वस्थ रहने के लिए इन हेल्दी टिप्स पर

ध्यान दें एडल्ट

यदि आप हेल्दी लाइफस्टाइल पर ध्यान देते हैं तो गंभीर बीमारियों की आशंका कम होगी और एक्टिव भी रहेंगे।

अलग-अलग वैराइटी का फूड लें - इस उम्र में 40 तरह के अलग-अलग पोषक तत्वों पर ध्यान देने की आवश्यकता है। ऐसे में किसी एक तरह के फूड से सभी तरह के पोषक तत्वों की पूर्ति नहीं की जा सकती है। दिन में हाई फैट फूड लिया जा सकता है तो डिनर में लो फैट का ध्यान रखें। डाइट में प्रोटीन सही मात्रा में होना चाहिए।

कार्बोहाइड्रेट से भरपूर डाइट - डाइट में कार्बोहाइड्रेट से आधी कैलोरी की पूर्ति की जानी चाहिए। इसलिए हेल्दी डाइट में चावल, पास्ता, आलू, ब्रेड और अनाज आदि होने चाहिए। होलग्रेन फूड पर फोकस करें। इस तरह आपको पर्याप्त मात्रा में फाइबर फूड मिलेगा।

सेचुरेटेड की जगह अनसेचुरेटेड फैट - फैट अच्छे स्वास्थ्य के लिए जरूरी होने के साथ ही शारीरिक क्रियाओं के सुचारू रखने के लिए भी आवश्यक होते हैं लेकिन अधिक मात्रा में फैट लेने से मोटापा बढ़ना और कार्डियोवैस्कुलर डिजीज का खतरा कम हो जाता है। अलग-अलग तरह के फैट का स्वास्थ्य पर अलग प्रभाव पड़ता है। इसलिए सैचुरेटेड और ट्रांस फैट की बजाय अनसैचुरेटेड फैट पर फोकस करें।

फल और सब्जियां - विटामिंस, मिनरल्स और फाइबर की पूर्ति के लिए फल और सब्जियों का सेवन करना भी बहुत आवश्यक है। आपको एक दिन में 5 तरह के फल और सब्जियों का सेवन करना चाहिए। ब्रेक्फास्ट के समय ताजा फलों का जूस ले सकते हैं। इसके अलावा शाम को नाश्ते में भी एक या दो मौसमी फल लेने चाहिए।

नमक और चीनी कम करें - अधिक मात्रा में नमक का सेवन करने से ब्लड प्रेशर बढ़ता है, जिससे कार्डियो वैस्कुलर डिजीज का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए पैक्ड फूड का सेवन कम मात्रा में करना चाहिए। इनमें शुगर और सॉल्ट की मात्रा ज्यादा होती है। साथ ही आर्टिफिशियल स्वीटनर और शुगर ड्रिंक्स का सेवन कम करें। तरल पदार्थों की मात्रा सही रखें ताकि डिहाइड्रेशन की समस्या न हो।

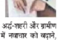
मुनक्का का पानी

मुनक्का का पानी स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी माना जाता है। इस तरह के पानी के सेवन से किडनी रोगों की समस्या को कम किया जा सकता है। इसके लिए रात के समय मुनक्का को पानी में भिगो दें। सुबह मुनक्का निकालकर पानी पीएं। इस पानी से शरीर में से हानिकारक पदार्थ बाहर निकल जाएंगे। ऐसा नियमित रूप से कुछ दिनों तक करते रहें।

अच्छी कसरत है डांसिंग

डांसिंग हमारे शरीर के लिए बेहद लाभदायक होती है। नाचने से दिल की सेहत बेहतर बनी रहती है। डांसिंग तनाव और वजन घटाने में भी मददगार होती है। डांसिंग से शरीर में लचीलापन आता है, जिससे जोड़ों के दर्द और व्यायाम के बाद के दर्द से भी राहत मिलती है। इसी तरह फिट रहने के लिए साइकिल चलाना और रस्सी कूदना भी एक अच्छा एरोबिक व्यायाम है।

स्टार्टअप्स इकोसिस्टम को बेहतर करने के लिए सुझाव देगी परिषद!



केंद्र सरकार ने देश में नवाचार और स्टार्टअप्स को बढ़ावा देने के लिए एक मजबूत पारिस्थितिकी तंत्र के निर्माण के लिए सरकार को आवश्यक सुझाव देने के उद्देश्य से राष्ट्रीय स्टार्टअप सलाहकार परिषद की संरचना को अधिसूचित किया है। इसके सदस्यों के नाम बाद में सूचित किए जाएंगे। यह नागरिकों और खासकर छात्रों में नवाचार की संस्कृति को बढ़ावा देने, अर्द्ध-शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों सहित पूरे देश में अर्थव्यवस्था के सभी क्षेत्रों में नवाचार को बढ़ाने, उत्पादकता और दक्षता में सुधार लाने के लिए अनुसंधान एवं विकास के जरिए सृजनात्मक एवं अभिनव विचारों को उत्पादों, प्रक्रियाओं या समाधान में बदलने में मदद करने और उद्योग में नवाचारों के लिए पर्यावरण का निर्माण करने में सुझाव देगी। यह नया व्यापार शुरू करने, विकसित करने और व्यापार आसान बनाने के लिए, स्टार्टअप्स के लिए पूंजी तक पहुंच को आसान बनाने, घरेलू पूंजी के निवेश को प्रोत्साहित करने, भारतीय स्टार्टअप में निवेश के लिए वैश्विक पूंजी आकर्षित करने, मूल प्रमोटरों के साथ स्टार्टअप्स पर नियंत्रण बनाए रखने और भारतीय स्टार्टअप्स के लिए वैश्विक बाजार उपलब्ध करवाने में भी सुझाव देगी।

औपचारिक कार्यबल में आने वाले लोगों की संख्या नवंबर में बढ़ी!

नवंबर 2019 में औपचारिक कार्यबल में कम से कम 8,67,964 नए लोग शामिल हुए हैं, जो कि एक महीने पहले से सुधार का आंकड़ा है। सरकारी पेरोल डेटा में दावा किया गया है कि अक्टूबर की तुलना में यह संख्या बेहतर थी जब 6,86,158 लोग औपचारिक काम में शामिल हुए। हालांकि चालू वित्तीय वर्ष के किसी अन्य महीने की तुलना में यह कम है। ईपीएफओ पेरोल के आंकड़ों के अनुसार, जबकि सितंबर में नए पेरोल जोड़ की संख्या 9,06,689 थी, अगस्त में यह 9,78,883 थी। जुलाई में यह 1.2 मिलियन थी, और जून में यह 1.18 मिलियन थी, मई में यह 1.01 मिलियन थी और अप्रेल में यह 1.06 मिलियन थी।

अक्टूबर की तुलना में यह संख्या बेहतर थी जब 6,86,158 लोग औपचारिक कार्य में शामिल हुए, लेकिन चालू वित्त वर्ष में किसी भी अन्य महीनों की तुलना में यह कम है। नवंबर 2019 में औपचारिक कार्यबल में 8,67,964 नए लोग शामिल हुए हैं।

नवंबर में कुल नए पेरोल परिवर्धन में, 4,62,550 लोग 18-25 आयु वर्ग में थे। 18-25 आयु समूह खास महत्व का होता है क्योंकि उन्हें आमतौर पर श्रम बाजार में नए नौकरी चाहने वालों के रूप में माना जाता है। नवंबर 2019 में कुल ईपीएफओ पेरोल परिवर्धन में से, जबकि 2,46,348 लोग 26-35 आयु वर्ग में हैं, जबकि 1,51,907 लोग 35 वर्ष से अधिक आयु के हैं। हाल के वर्षों में उच्च बेरोजगारी दर सरकार के लिए एक मुद्दा रही है। रोजगार सृजन को धीमा बताते हुए कुछ रोजगार सर्वेक्षणों का भी कहना है कि मंदी के प्रभाव से नौकरियों की संख्या में कमी आई है और लोगों को उम्मीद है कि बजट इस दर्द को कम करेगा। अर्थव्यवस्था मार्च तिमाही के सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) की वृद्धि दर 4.5% के साथ कठिन दौर से गुजर रही है, जो मार्च 2013 के बाद से सबसे कम है। पिछले साल प्रकाशित 2017-18 की पीरियडिक लेबर फोर्स सर्वे के अनुसार भारत की बेरोजगारी दर 6% थी, जो चार दशक का उच्च स्तर था।

कमजोरी दूर करेगी मेथी

मेथी के पत्तों में आयरन पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। मेथी के पत्तों को नियमित रूप से खाने से शरीर को शक्ति प्राप्त होती है तथा शारीरिक कमजोरी को दूर होने में काफी मदद मिलती है। इसके अलावा मेथी के दानों को खाने से किडनी संबंधी बीमारियों को दूर करने में काफी सहायक मिलती है। दाना मेथी के सेवन से शरीर के बैड कोलेस्ट्रोल को भी कम किया जा सकता है।