

विचार बिन्दु

चरित्र के बिना ज्ञान बुराई की ताकत बन जाता है। जैसे कि दुनिया के कितने ही चालाक ढोर्से और भले मानुष बदमाशों के उदाहरण से स्पृह है।

-महात्मा गांधी

एक दिलचस्प अध्ययन यह भी

अ

पनी कुण्डलियों (एक प्रकार का छंद) के लिए विख्यात गिरिधर कविराय ने लिखा था: बिना विचारे को जारी, सो पाले पछियाय। काम बिना आपोने, जग में होत हमस्या उनकी इस बात से शयद ही कोई असहनीय हो। लेकिन इधर हाल में आई एक रिपोर्ट में जो बात गया है उसे इसी सद्भजता से शयद ही कोई स्वीकार करो। मैं बात कर रहा हूं सेप्टर फ्रेश और यूट्रॉब द्वारा हाल में कविए गए एक राष्ट्रियी अध्ययन को रिपोर्ट की देख के पहले, दूसरे और तीसरे टाइअर (स्तर) के शहरों-कस्बों में रहे विद्यार्थियों, कामकाजी पेशेवरों और स्व-नियोजित लोगों से पूछे गए सवालों के आधार पर किया गया यह अध्ययन तकनीक, सामाजिक अपेक्षाओं और सात संलग्नता को वजह से बहुत अधिक जटिल बना दी गई आधुनिक जीवन के विचारिताओं को बाज़ कर रहता है। इस अध्ययन में जो बात गयी है वो चार पक्ष हैं: भोजन और जीवन शैली विवरण आदें, डिजिटल और सामाजिक जीवन, डेटिंग और रिस्ते, और कैरियर एवं प्रोफेशनल ज़िंदगी। इन चार मुख्य क्षेत्रों के बारे में पूछे गए सवालों के जवाबों के आधार पर तेवर को गई हुई है और उसका शोधक है:- 'सेप्टर फ्रेश इण्डिया' और विकिंग। जैसा कि शोधक से ही स्पृह है, वह रिपोर्ट सचेन अर्थात् किंगिंग से आगे बढ़कर और विकिंग अब आम भारतीय के जीवन का अधिक अब बन चुकी है और न केवल किंगी गप्टीर समस्या या संकट के समय, अपितु रोजमर्जा के जीवन के सामाजिक घटना क्रम के समय भी वे ओवर विकिंग करते हैं। इस रिपोर्ट में बताया गया है कि लगभग 81 प्रतिशत भारतीय हो रोड करीब तीन घण्टे और विकिंग में लगते हैं। इस संकेतण का आकार हालांकि बहुत बड़ा नहीं है, इसके लगभग 2100 लोगों के उत्तरों के आधार पर यह संकेतण किया गया था, इसलिए इसे बहुत ज्यादा विश्वसनीय भले ही न माना जा सके, इसके नीतीजे हमें काफी कुछ सोचने को विवश करते हैं।

इस रिपोर्ट में बताया गया है कि आज के हाईपर कनेक्टेड दौर में ज़रूरत से ज्यादा सोचना हमारी आदत का दिस्या बन चुका है। ध्यान रखा जाए कि सोचना गलत नहीं है, लेकिन ज़रूरत से ज्यादा सोचना, उन चीजों के बारे में सोचना जो जीवन की ही गैर ज़रूरी है, रिपोर्ट एक बहुत मानीखेत बात कहता है। बहुत मानीखेत कीरी रेस्टरों में बैठे देखते हुए खाने का अंडरॉर ने जितना सोचते हैं उतना तो हम किंवि राजनीतिक दल या नेता को बाट देते समय भी नहीं सोचते हैं, जबकि हमारा यह कृत्य हमारी भावी ज़िंदगी को बहुत ज्यादा प्रभावित करते वाला होता है। इस अध्ययन में उत्तर भारत के 63 प्रतिशत और दक्षिण भारत के 69 प्रतिशत उत्तरदाताओं ने कहा है कि उनके लिए किसी जो प्रतिनिधि का चुनाव करने से कोई ज्यादा तात्पूर्ण होता है कि किसी रेस्टरों में एक डिश का चुनाव करना। इसी 1997 से 2012 के बीच ज़र्मन लोगों (जिन्हें आम बोलचाल में जैंडर कहा जाता है) एवं महिलाओं के लिए सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर कोई स्टेरोटाइप करने का सामान होता है। इक्स्टर प्रतिशत भारतीयों ने बताया कि वे सोशल मीडिया पर कोई फोटो या वीडियो साझा करने से पहले कम से कम पांच घंटा उपर पर विचार करते हैं। और ऐसा ही वे लोग वहाँ कोई गाना साझा करते हुए, अपनी तब्दी में किसी फिल्टर का प्रयोग करते हुए भी करते हैं। लगभग साठ प्रतिशत उत्तरदाताओं ने बताया कि जैसे वे सोशल मीडिया पर क्लिक करते हैं तो वे सोशल मीडिया पर क्लिक करने की विविधता की अपेक्षा अधिक बहुत अच्छी है। इक्स्टर नीति का अधिकतम उपयोग करना, जैसे कि डिजिटल शिक्षा, आँलाइन शिक्षण सामग्री और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) का उपयोग।

हमने प्रारंभ में ही गिरिधर कविराय के हवाले से कहा है कि सोचना बहुत अच्छी बात है। बात है। बिना सोचे कुछ करना प्रायः नुकसानदेह होता है। लेकिन जैसा हमारे यहां कहा गया है, अति सर्वत्र वर्ज्यते। यह बात सोचने पर भी लागू होती है। अगर आप हर रोज़ तीन घंटे केवल सोचने में व्यतीत करेंगे तो इसकी स्वाभाविक परिणति यह होगी कि आप कम कम काम कर सकेंगे। यह तीन घंटे का समय निकलेगा तो आपके काम करने वालों की मोदेशा को तो समझ ही जा सकता है कि आजकल नौकरियां कितनी असुरक्षित और नानाव देने वाली हो गई हैं।

हमने एक बात की उत्तराधीन जब आप विचित्र होते हैं तो क्या करते हैं? आपका उत्तर होगा कि जब वे अपने बॉस को कोई संदेश भेजते हैं और उसकी तरफ से केवल एक शब्द- 'ओके' मिलता है तो वे बहुत व्याकुल और चिंतित हो जाते हैं। उनका मन तामाम अशक्तियों से चिर जाता है। इससे वर्तमान इतिहास में नौकरी करने वालों की मोदेशा को तो समझ ही जा सकता है कि आजकल नौकरियां कितनी असुरक्षित और नानाव देने वाली हो गई हैं।

इस रिपोर्ट की सबसे ज्यादा उत्तराधीन बात यह है कि बयालीस प्रतिशत उत्तरदाताओं ने कहा कि जब वे अपने बॉस को कोई संदेश भेजते हैं और उसकी तरफ से केवल एक शब्द- 'ओके' मिलता है तो वे बहुत व्याकुल और चिंतित हो जाते हैं। उनका मन तामाम अशक्तियों से चिर जाता है। इससे वर्तमान इतिहास में नौकरी करने वालों की मोदेशा को तो समझ ही जा सकता है कि आजकल नौकरियां कितनी असुरक्षित और नानाव देने वाली हो गई हैं।

अब आता है इस कथा का उत्तराधीन जब आप चिंतित होते हैं हैं तो क्या करते हैं? आपका उत्तर होगा, किसी अपने से बात करके समझ्या का हल तलाश करते हैं। लेकिन जान लीजिए कि ऐसा काम अब अलीहों का हुआ है। यह रिपोर्ट हमें बहुत व्याकुल और चिंतित हो जाते हैं। उनका मन तामाम अशक्तियों से चिर जाता है। इससे वर्तमान इतिहास में नौकरी करने वालों की मोदेशा को तो समझ ही जा सकता है कि आजकल नौकरियां कितनी असुरक्षित और नानाव देने वाली हो गई हैं।

हमने प्रारंभ में ही गिरिधर कविराय के हवाले से कहा है कि सोचना बहुत अच्छी बात है।

बात है। बिना सोचे कुछ करना प्रायः नुकसानदेह होता है। लेकिन जैसा हमारे यहां कहा गया है, अति सर्वत्र वर्ज्यते। यह बात सोचने पर भी लागू होती है। अगर आप हर तीन घंटे के लिए एक शब्द- 'ओके' का उत्तर देते हों तो वे जैसे वे सोशल मीडिया पर क्लिक करते हैं तो उसकी तरफ से कम पांच घंटा उपर पर विचार करते हैं। और ऐसा ही वे लोग वहाँ कोई गाना साझा करते हुए, अपनी तब्दी में किसी फिल्टर का प्रयोग करते हुए भी करते हैं। लगभग साठ प्रतिशत उत्तरदाताओं ने कहा है कि जैसे वे सोशल मीडिया पर क्लिक करते हैं तो वे सोशल मीडिया पर क्लिक करने की विविधता की अपेक्षा अधिक बहुत अच्छी है। इक्स्टर नीति का अधिकतम उपयोग करना, जैसे कि डिजिटल शिक्षा, आँलाइन शिक्षण सामग्री और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) का उपयोग।

हमने प्रारंभ में ही गिरिधर कविराय के हवाले से कहा है कि सोचना बहुत अच्छी बात है। बात है। बिना सोचे कुछ करना प्रायः नुकसानदेह होता है। लेकिन जैसा हमारे यहां कहा गया है, अति सर्वत्र वर्ज्यते। यह बात सोचने पर भी लागू होती है। अगर आप हर तीन घंटे के लिए एक शब्द- 'ओके' का उत्तर देते हों तो वे जैसे वे सोशल मीडिया पर क्लिक करते हैं तो उसकी तरफ से कम पांच घंटा उपर पर विचार करते हैं। और ऐसा ही वे लोग वहाँ कोई गाना साझा करते हुए, अपनी तब्दी में किसी फिल्टर का प्रयोग करते हुए भी करते हैं। लगभग साठ प्रतिशत उत्तरदाताओं ने कहा है कि जैसे वे सोशल मीडिया पर क्लिक करते हैं तो वे सोशल मीडिया पर क्लिक करने की विविधता की अपेक्षा अधिक बहुत अच्छी है। इक्स्टर नीति का अधिकतम उपयोग करना, जैसे कि डिजिटल शिक्षा, आँलाइन शिक्षण सामग्री और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) का उपयोग।

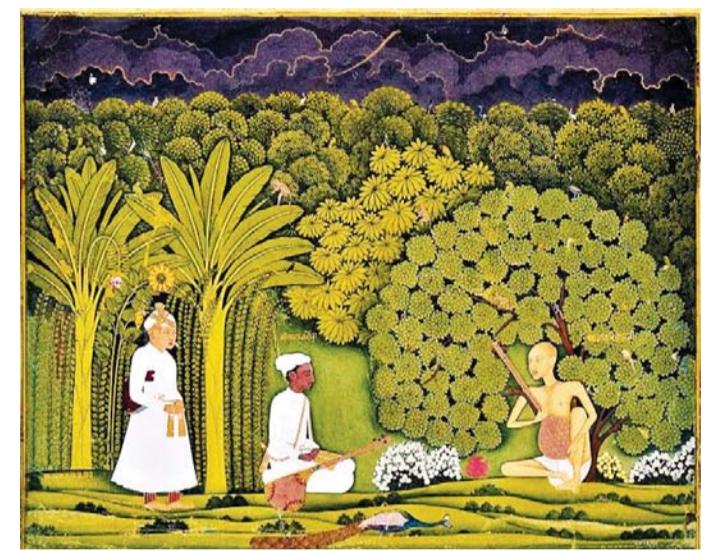
हमने प्रारंभ में ही गिरिधर कविराय के हवाले से कहा है कि सोचना बहुत अच्छी बात है। बात है। बिना सोचे कुछ करना प्रायः नुकसानदेह होता है। लेकिन जैसा हमारे यहां कहा गया है, अति सर्वत्र वर्ज्यते। यह बात सोचने पर भी लागू होती है। अगर आप हर तीन घंटे के लिए एक शब्द- 'ओके' का उत्तर देते हों तो वे जैसे वे सोशल मीडिया पर क्लिक करते हैं तो उसकी तरफ से कम पांच घंटा उपर पर विचार करते हैं। और ऐसा ही वे लोग वहाँ कोई गाना साझा करते हुए, अपनी तब्दी में किसी फिल्टर का प्रयोग करते हुए भी करते हैं। लगभग साठ प्रतिशत उत्तरदाताओं ने कहा है कि जैसे वे सोशल मीडिया पर क्लिक करते हैं तो वे सोशल मीडिया पर क्लिक करने की विविधता की अपेक्षा अधिक बहुत अच्छी है। इक्स्टर नीति का अधिकतम उपयोग करना, जैसे कि डिजिटल शिक्षा, आँलाइन शिक्षण सामग्री और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) का उपयोग।

हमने प्रारंभ में ही गिरिधर कविराय के हवाले से कहा है कि सोचना बहुत अच्छी बात है। बात है। बिना सोचे कुछ करना प्रायः नुकसानदेह होता है। लेकिन जैसा हमारे यहां कहा गया है, अति सर्वत्र वर्ज्यते। यह बात सोचने पर भी लागू होती है। अगर आप हर तीन घंटे के लिए एक शब्द- 'ओके' का उत्तर देते हों तो वे जैसे वे सोशल मीडिया पर क्लिक करते हैं तो उसकी तरफ से कम पांच घंटा उपर पर विचार करते हैं। और ऐसा ही वे लोग वहाँ कोई गाना साझा करते हुए, अपनी तब्दी में किसी फिल्टर का प्रयोग करते हुए भी करते हैं। लगभग साठ प्रतिशत उत्तरदाताओं ने कहा है कि जैसे वे सोशल मीडिया पर क्लिक करते हैं तो वे सोशल मीडिया पर क्लिक करने की विविधता की अपेक्षा अधिक बहुत अच्छी है। इक्स्टर नीति का अधिकतम उपयोग करना, जैसे कि डिजिटल शिक्षा, आँलाइन शिक्षण सामग्री और आर्ट

#ART

A Raga Born of Grief, Forged in Legend

"Jhoote Naina Bole" sung by Asha Bhosle in *Bilaskhani Todi*



In the rich, melodic world of Indian classical music, some ragas are composed with mathematical precision, and some are born from the deepest corners of the human heart. *Bilaskhani Todi* is one such raga, a haunting blend of sorrow and devotion, said to have emerged not in a court or concert hall, but in the shadow of death.

The Passing of a Master

The legend begins with the death of Tansen, one of the greatest musicians India has ever known, and a revered figure in Emperor Akbar's court. Tansen was not just a court musician; he was a spiritual and artistic force, credited with shaping the very fabric of Hindustani classical music. His passing marked the end of an era. As his family and disciples gathered to mourn, Bilas Khan, Tansen's

son, found himself in the grip of overwhelming grief. In the hours following his father's death, Bilas Khan sat beside the lifeless body, desperate to offer a final tribute. But in his shaken emotional state, the raga he intended to sing, *Todi*, came out fragmented, altered, infused with unfamiliar phrases. His sorrow blurred the lines of classical structure, giving birth to something entirely new.

The Sound of Sorrow

What emerged that day was a raga now known as *Bilaskhani Todi*, a fusion of the grave dignity of *Raga Todi* and the emotional warmth of *Raga Bairavi*. The raga retains the scale of *Todi* but weaves in *Bhairavi*-like movements, creating a space where anguish and reverence coexist. It is often

performed in the late morning hours, when the light is bright but not yet harsh, a fitting metaphor for grief itself: fully present, yet not overwhelming. The raga's signature phrases descend and dip, often lingering painfully on certain notes, giving it a meditative, mournful quality.

From Dhrupad to the Silver Screen

Centuries after its legendary origin, *Bilaskhani Todi* found its way into Hindi cinema through the delicate hands of Pandit Hemchandra Hridaynath Mangeshkar, who composed the ethereal song "Jhoote Naina Bole" for the 1990 film

Lekin... Sung with haunting beauty by Asha Bhosle, the composition preserves the raga's emotional core while introducing it to a new generation of listeners. The song, much like the raga itself, feels like a prayer, a whisper from another world.

To Listen Is to Remember

Like many tales in Indian classical music, the story of *Bilaskhani Todi*'s origin straddles the line between history and legend. There is no definitive written account of its creation, and scholars differ on the details. Some even question whether the raga was composed by Bilas Khan at all. But that ambiguity is part of

what makes this tradition so deeply resonant: truth is often felt more than proven.

These oral traditions, passed down through gharanas, classrooms, and concert rooms, are not just about accuracy; they're about meaning. They help us connect the technical brilliance of a raga to the human emotions that inspired it.

A Story Between Truth and Myth

Whether the legend is fact or fable, *Bilaskhani Todi* continues to echo through time as a raga that speaks to the soul's quiet ache. It reminds us that sometimes, music is not created in joy or precision, but in the tremble of a voice, the crackling of a heart, the silent



Mountain Day: Japan's Tribute to Nature's Giants

celebrated annually on August 11, Mountain Day is Japan's newest public holiday, established in 2016 to give people a chance to appreciate the country's stunning mountainous landscapes. With over 70% of Japan covered in mountains, the day encourages citizens to reconnect with nature, through hiking, or simply enjoying scenic views. It also promotes environmental awareness and cultural significance of mountains in Japanese heritage. Whether scaling Mt. Fuji or strolling through serene trails, Mountain Day is a reminder of the peace, beauty, and inspiration that the mountains continue to offer.

C



The Town and Its Trouble Makers

Understanding Your Lipid Profile: A Simple Story for Better Heart Health

A well-known doctor once shared a memorable and easy-to-understand story to explain the lipid profile and why it matters for your heart health. Let's imagine your body as a small town, and discover who the key players are.



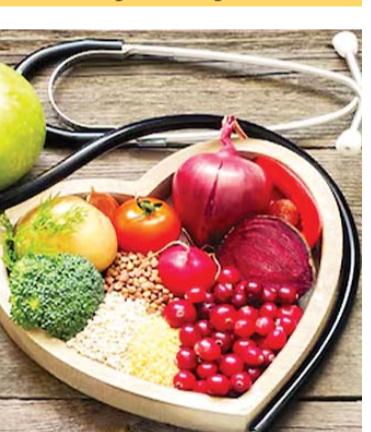
Trouble Makers

In this little town, the biggest troublemaker is Cholesterol. He doesn't act alone, his main partner in crime is Triglyceride. These two roam the streets, causing chaos and blocking the roads.



At the heart of the town is the city center, your heart. All roads lead here, and when these troublemakers multiply, they start blocking the city center's roads, threatening its smooth functioning.

Tips for a Heart Healthy Lifestyle



Foods to Reduce:

1. Salt
2. Sugar
3. Bleached refined flour
4. Dairy products
5. Processed foods

Foods to Eat Daily:

1. Vegetables
2. Pulses
3. Beans
4. Nuts
5. Cold-pressed oils
6. Fruits

Three Things to Let Go Of

1. Your age
2. Your past
3. Your grievances

Four Things to Embrace

1. Your family
2. Your friends
3. Positive thinking
4. A clean and welcoming home

Three Simple Habits to Practice

1. Always smile
2. Do regular physical activity at your own pace
3. Monitor and maintain a healthy weight

Six Essential Lifestyle Habits

1. Don't wait till you're thirsty to drink water.
2. Don't wait till you're tired to rest.
3. Don't wait till you're sick for medical checkups.
4. Don't wait for miracles, trust in God.
5. Never lose faith in yourself.
6. Stay positive and hope for a better tomorrow.

How to Protect Your Town (Your Body)

Want to reduce these miscreants and boost the good policemen? The answer is simple: Start walking! With every step you take, HDL (the good cop) increases, while Cholesterol, the bad cop, decreases. Your body-towns' revives, your heart-city center remains safe from blockages, and you feel healthier. So, whenever you get a chance, keep moving!

