विचार बिन्दु

निरंतर विकास जीवन का एक नियम है। और जो भी व्यक्ति खुद को सही दिखाने के लिए अपनी रूढ़िवादिता को बरकरार रखने की कोशिश करता है वो खुद को एक गलत स्थिति में पंहुचा देता है। –महात्मा गांधी

कोमल मन को गुस्सेल बनाता स्मार्टफोन

तस्वीर का भयावह पक्ष यह भी है कि एक–दूसरे से तत्काल संवाद कायम करने का माध्यम स्मार्टफोन, सोशियल मीडिया और इंटरनेट पर परोसी जाने वाली सामग्री का सर्वाधिक दुष्प्रभाव बालक मन पर पड़ रहा है। तकनीक का इस तरह का दुष्प्रभाव संभवतः इतिहास में भी पहले कभी नहीं रहा है। दरअसल आज हम हर समस्या का समाधान स्मार्टफोन और इंटरनेट को मानने लगे हैं। बच्चा रो रहा है या किसी बात के लिए जिद कर रहा है या चिड़चिड़ा हो रहा है तो माताएं या परिवार के कोई भी सदस्य बच्चें को चुप कराने या मनबहलाव और खास यह कि बच्चे को व्यस्त रखने के लिए मोबाइल संभला देते हैं। जबकि मोबाइल के दुष्प्रभाव हमारे सामने आने लगे हैं।

अमेरिका में पिछले दिनों हुए एक सर्वे में सामने आया कि मोबाइल फोन, टेबलेट, वीडियो गेम या अन्य इस तरह के साधन के उपयोग से बच्चे गुस्सेल होते जा रहे हैं। बच्चों द्वारा स्कूल में गोलीबारी सहित एक–दूसरे से मारामारी–हाथापाई व इस तरह की घटनाएं आम होती जा रही है। मारधाड़, हमेशा गुस्से में रहने, तनाव में रहने और जिद्दी होना आज आम होता जा रहा है। दिल्ली के सफदरजंग अस्पताल में हुए एक अध्ययन में भी साफ हो गया है कि शहरी बच्चें, गेमिंग, सोशियल मीडिया और ओटीटी प्लेटफार्म के आदी होते जा रहे हैं। इसका परिणाम यह होता जा रहा है कि बालक मन संवेदनहीन होता जा रहा है। हमेशा तनाव, डिप्रेशन, आक्रामकता, गुस्सेल आदि आम है। ऐसे में मनोविज्ञानियों के सामने नई चुनौती आ जाती है। खास बात यह है कि यह असर कमोबेस लड़कों और लड़कियों दोनों में ही समान रुप से देखा जा रहा है। यह भी साफ है कि यह कोई हमारे देश की समस्या हो, ऐसा भी नहीं हैं अपितु दुनिया के लगभग सभी देशों में यही हो रहा है। अमेरिका में किये गये एक अध्ययन में भी यही उभर कर आया है।

दरअसल आज के दौर हमें चाहे बच्चे हो या बड़े सभी को एकाकी बनाता जा रहा है। सोशियल मीडिया पर आये दिन इस तरह की तस्वीर देखने को मिल जाएगी जिसमें ड्राइंग रुम में तो परिवार के लगभग सभी सदस्य बैठे हैं पर उनके बीच किसी तरह के संवाद की बात करना ही बेमानी होगा। सभी अपने–अपने स्थान पर अपने मोबाईल फोन से बतियाते मिलेंगे। बतियाते का मतलब साफ है कि कोई गेमिंग कर रहा होगा तो कोई इंस्टाग्राम, फेसबुक, वाट्सएप या इसी तरह के किसी दूसरे एप पर व्यस्त होगा। सवाल साफ है कि जो हम देखेंगे उसमें हमें पसंद भी वो ही आएगी जो अधिक ग्लेमरस होगी और यही कारण है कि गेमिंग, चेटिंग या फिर रील्स बनाने देखने में व्यस्त होंगे। यह हम अच्छी तरह से जानते हैं कि सोशियल मीडिया की सामग्री की विश्वसनीयता हमेशा संदेह के घेरे में रही है। इसके साथ ही गेमिंग जहां बच्चों बड़ों को लालच दिखाकर एक तरह से जुआरी बना रही हैं वहीं कुछ गेम तो इस कदर हानिकारक रहे हैं कि उन्हें फालों करते–करते बच्चों को अपने जीवन से हाथ धोना पड़ा है। इसके साथ ही सोशियल मीडया, ओटीटी व गेमिंग के साथ ही गूगल बाबा सहित खोजी चैनलों, डिजिटल प्लेटफार्म खोजी सामग्री तो कोई समाचार देखते देखते ही कितने तरह के विज्ञापन सामने आ जाते हैं उनमें लगभग प्रोन जैसी सामग्री होने के बावजूद मजे से परोसी जाती रहती है और उसे बेन करने या सेंसर करने का कोई सिस्टम नहीं होने से उसका दुष्प्रभाव साफ देखा जाता है। भले ही सरकार द्वारा इस तरह के चैनलों, प्लेटफार्म, एप आदि पर रोक लगाने के लाख दावें किये जाते हो पर साफतौर से इस तरह की सामग्री आम है।

> **जब इन प्लेटफार्मों पर हिंसा, यौन सामग्री, गेमिंग, संवेदनहीनता, तनाव, आत्महत्या या बदले की भावना प्रेरित करने वाली सामग्री परोसी जाएगी तो उसका प्रभाव बालमन ही क्या जो भी देखने वाला है उस पर पड़ने से नकारा नहीं जा सकता। दरअसल यह विश्वव्यापी समस्या हो गई है और इसका समाधान समय रहते नहीं खोजा गया तो इसके जो दुष्परिणाम आएंगे व आने लगे हैं वे समाज के लिए भयावह होंगे, इस खतरे को समझना होगा।**

इसके साथ ही इन प्लेटफार्मों पर परोसी जाने वाली सामग्री बच्चों तक नहीं पहुंचे या बालमन पर को प्रदूषित नही करें, इसकी कोई व्यवस्था नहीं होती है। जब इन प्लेटफार्मों पर हिंसा, यौन सामग्री, गेमिंग, संवेदनहीनता, तनाव, आत्महत्या या बदले की भावना प्रेरित करने वाली सामग्री परोसी जाएगी तो उसका प्रभाव बालमन ही क्या जो भी देखने वाला है उस पर पड़ने से नकारा नहीं जा सकता। दरअसल यह विश्वव्यापी समस्या हो गई है और इसका समाधान समय रहते नहीं खोजा गया तो इसके जो दुष्परिणाम आएंगे व आने लगे हैं वे समाज के लिए भयावह होंगे, इस खतरे को समझना होगा।

इसमें कोई दो राय नहीं कि विकास समाज की आवश्यकता है। प्लेटफार्मों पर चाइल्ड लोक की बात भी की जाती है पर चाइल्ड लोक कितना कारगर है यह हम सब अच्छी तरह से जान और समझ सकते हैं। मजे की बात तो यह है कि मोबाइल फोन, टेब, कम्प्यूटर, सोशियल मीडिया प्लेटफार्म आदि के फीचर्स व उपयोग का तरीका बड़ों से ज्यादा बच्चों को आता है। यहां तक कि प्ले ग्रुप के बच्चें को भी यह जानकारियां होने लगी है। ऐसे में इन पर परोसी जाने वाली सामग्री को सेंसर करने या इससे बच्चों और बालपन को दूर रखने की बात बेमानी होती जा रही है। समाज विज्ञानियों, मनोविश्लेषकों, चिकित्सकों यहां तक शिक्षाविदों के सामने यह गंभीर चिंतनीय चुनौती सामने आ रही है। आज बच्चे के सामने दो विकल्प एक मोबाइल फोन या सोशियल मीडिया पर सफरिंग और दूसरा परिवार के साथ गप्पे लड़ाना या आउटडोर गेम्स जैसा विकल्प होगा तो बच्चे की पहली पसंद मोबाइल फोन व सोशियल मीडिया पर सफरिंग ही होती जा रही है। यह कोई अतिशयोक्ति नहीं है और दूसरा यह कि गरीब हो या अमीर सभी घर–परिवारों के हालात लगभग यही है।

दरअसल आज समय के बदलाव को इस तरह से समझा जा सकता है कि तीन से चार दशक पहले मोहल्ले में एक फोन होता था, ट्रंक काल में तो घंटों प्रतीक्षा करनी पड़ती थी, वहीं फिर एसटीडी का युग आया और एसटीडी बूथों का अंबार लग गया उसके बाद पेजर युग को अलग कर भी दिया जाये तो मोबाइल युग ने घर–घर ही नहीं अपितु परिवार के लगभग सभी सदस्यों तक पहुंच बना ली है। ऐसे में इसके लाभ के साथ ही साइड इफेक्ट जो हमारे सामने आ रहे हैं उनका समाधान खोजना भी सबका दायित्व हो जाता है। बच्चे को चुप कराने से लेकर उसे व्यस्त रखने तक के लिए मोबाइल की घुट्टी पिलाई जाने लगी है और लोरी की जगह मोबाइल ने ले ली है तो फिर हमें बालमन पर इसके पड़ रहे दुष्प्रभाव से दो–चार होने के लिए तैयार रहना होगा। देखा जाए तो पूरा सामाजिक ताना–बाना ही बदल गया है। एकल परिवार, आने वाले समय में चाचा–चाची, मौसा मौसी या इसी तरह के रिश्तों की तलाश आदि सामने आने लगी है। शादी विवाह आदि पारिवारिक फंक्शन तक अब औपचारिक होते जा रहे हैं। बारात के समय पहुंचना, खाना खाना, लिफाफा थमाना तक रिश्ते सीमित हो गए हैं। ऐसे में समाज के सामने गंभीर समस्याएं आती जा रही है। ऐसे में मोबाइल या सोशियल मीडिया प्लेटफार्म आने वाली पीढ़ी को कहां ले जाएंगे यह भयावह तस्वीर कल्पना में नहीं अपितु हमारे सामने आती जा रही है। समय रहते विकास और विनास के बीच कोई रास्ता तलाशना ही होगा।

–अतिथि सम्पादक,
डॉ.राजेन्द्र प्रसाद शर्मा
(वरिष्ठ लेखक)

तिलक.... एक अलौकिक अनुभूति

अविनाश जोशी

हिंदू मान्यताओं के अनुसार मस्तक पर तिलक लगाने से माना जाता है कि सभी देवी देवताओं की कृपा प्राप्त होती है. तिलक लगाने के बारे में यह भी कहा गया है कि इससे व्यक्ति का मन और मस्तिष्क शांत रहता है, जो भी व्यक्ति मस्तिष्क पर तिलक लगाता है, उसके ऊपर नकारात्मक शक्तियां कभी हावी नहीं होती हैं। तिलक लगाने की परंपरा कब से और कैसे शुरू हुई यह बताना थोड़ा कठिन है, लेकिन यह परंपरा भारत में प्राचीनकाल से ही चली आ रही है। किसी आयोजन में आने वाले व्यक्ति का स्वागत–सत्कार तिलक लगाकर ही करते हैं। विवाहित स्त्री अपने मस्तक पर कुंकुम का तिलक धारण करती है। शादी–विवाह या किसी मांगलिक कार्य में बहन–बेटी या महिलाएं एक दूसरे का स्वागत हल्दी कुंकुम लगाकर करती है। पूजा और भक्ति का एक प्रमुख अंग तिलक है। भारतीय संस्कृति में पूजा–अर्चना, संस्कार विधि, मंगल कार्य, यात्रा गमन, शुभ कार्यों के प्रारंभ में माथे पर तिलक लगाकर उसे अक्षत से विभूषित किया जाता है। तिलक केवल एक सांस्कृतिक प्रथा नहीं है; यह एक आध्यात्मिक संकेत के रूप में कार्य करता है, जो तीसरी आंख या आज्ञा चक्र का प्रतिनिधित्व करता है। ऐसा माना जाता है कि यह पवित्र चिह्न हमारी आध्यात्मिक चेतना को जागृत करता है और अनुष्ठानों, प्रार्थनाओं और ध्यान के दौरान दिव्य ऊर्जाओं के साथ संबंध को बढ़ावा देता है।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण से चंदन का तिलक लगाने से दिमाग में शांति, तरावट एवं शीतलता बनी रहती है। मस्तिष्क में सेराटोनिन व बीटाएंडोरफिन नामक रसायनों का संतुलन होता है। मेघाशक्ति बढ़ती है तथा मानसिक थकावट विकार नहीं होता। मस्तिष्क के भ्रु–मध्य ललाट में जिस स्थान पर टीका या तिलक लगाया जाता है यह भाग आज्ञाचक्र है ।

तिलक लगाने के 12 स्थान हैं। सिर, ललाट, कंठ, हृदय, दोनों बाहुं, बाहुमूल, नाभि, पीठ, दोनों बगल में, इस प्रकार बारह स्थानों पर तिलक करने का विधान है। मस्तक पर तिलक जहां लगाया जाता है वहां आत्मा अर्थात हम स्वयं स्थित होते हैं। तिलक मस्तक पर दोनों भौंहों के बीच नासिका के ऊपर प्रारंभिक स्थल पर लगाए जाते हैं जो हमारे चिंतन–मनन का भी स्थान है।

यह स्थान चेतन–अवचेतन अवस्था में भी जागृत एवं सक्रिय रहता है, इसे आज्ञा–चक्र भी कहते हैं। इन दोनों के संगम बिंदु पर स्थित चक्र को निर्मल, विवेकशील, ऊर्जावान, जागृत रखने के साथ ही तनावमुक्त रहने हेतु ही तिलक लगाया जाता है। इस बिंदु पर यदि सौभाग्यसूचक द्रव्य जैसे चंदन, केशर, कुमकुम आदि का तिलक लगाने से सात्विक एवं तेजपूर्ण होकर आत्मविश्वास में अभूतपूर्ण वृद्धि होती है, मन में निर्मलता, शांति एवं संयम में वृद्धि होती है।

ललाट पर तिलक धारण करने से मस्तिष्क को शांति और शीतलता मिलती है तथा बीटाएंडोरफिन और सेराटोनिन नामक रसायनों का स्त्राव संतुलित मात्रा में होने लगता है। इन रसायनों की कमी से उदासीनता और निराशा के भाव पनपने लगते हैं अतः तिलक उदासीनता और निराशा से मुक्ति प्रदान करने में सहायक है। विभिन्न द्रव्यों से बने तिलक की उपयोगिता और महत्व अलग–अलग हैं। अनामिका अंगुली से तिलक करने से मन और मस्तिष्क को शांति मिलती है, मध्यमा से आयु बढ़ाती है, अंगूठे से तिलक करना पुष्टिदायक कहा गया है और तर्जनी से तिलक करने पर मोक्ष मिलता है।

विष्णु संहिता के अनुसार देव कार्य में अनामिका, पितृ कार्य में मध्यमा, ऋषि कार्य में कनिष्ठिका तथा तांत्रिक कार्यों में प्रथमा अंगुली का प्रयोग होता है। मान्यता है कि विष्णु आदि देवताओं की पूजा में पीत चंदन, गणेश पूजा में हरिद्रा चंदन, पितृ कार्यों में रक्त चंदन, शिव पूजा में भस्म, ऋषि पूजा में श्वेत चंदन, मानव पूजा में केसर और चंदन, लक्ष्मी पूजा में केसर एवं तांत्रिक कार्यों में सिंदूर का प्रयोग तिलक के लिए करना चाहिए।

तिलक कई प्रकार के होते हैं:– मृतिका, भस्म, चंदन, रोली, केसर, सिंदूर, कुंकुम, गोपी आदि। सनातन धर्म में शैव, शाक्त, वैष्णव और अन्य मतों के अलग–अलग तिलक होते हैं। तिलक केवल एक तरह से नहीं लगाया जाता। हिंदू धर्म में जितने संतों के मत हैं, जितने पंथ है, संप्रदाय हैं उन सबके अपने अलग–अलग तिलक होते हैं।

शैव परंपरा में ललाट पर चंदन की आड़ी रेखा या त्रिपुंड लगाया जाता है। शाक्त सिंदूर का तिलक लगाते हैं। सिंदूर उठाता का प्रतीक है। यह साधक की शक्ति या तेज बढ़ाने में सहायक माना जाता है। वैष्णव परंपरा में चौंसठ प्रकार के तिलक बताए गए हैं। इनमें प्रमुख हैं– लालश्री तिलक–इसमें आसपास चंदन की व बीच में कुंकुम या हल्दी की खड़ी रेखा बनी होती है। विष्णुस्वामी तिलक यह तिलक माथे पर दो चौड़ी खड़ी रेखाओं से बनता है। यह तिलक संकरा होते हुए भौंहों के बीच तक आता है। रामानंद तिलक विष्णुस्वामी तिलक के बीच में कुंकुम से खड़ी रेखा देने से रामानंदी तिलक बनता है। श्यामश्री तिलक इसे कृष्ण उपासक वैष्णव लगाते हैं। इसमें आसपास गोपीचंदन की तथा बीच में काले रंग की मोटी खड़ी रेखा होती है। अन्य तिलक गाणपत्य, तांत्रिक, कापालिक आदि के भिन्न तिलक होते हैं। कई साधु व संन्यासी भस्म का तिलक लगाते हैं।

चंदन का तिलक लगाने से पापों का नाश होता है। कुमकुम का तिलक तेजस्विता प्रदान करता है।विशुद्ध मिट्टी के तिलक से बुद्धि–वृद्धि और पुण्य फल की प्राप्ति होती है। केसर का तिलक लगाने से सात्विक गुणों और सदाचार की भावना बढ़ती है। इससे बृहस्पति ग्रह का बल भी बढ़ जाता है और भाग्यवृद्धि होती है। दही का तिलक लगाने से चंद्र बल बढ़ता है और मन–मस्तिष्क में शीतलता प्रदान होती है। इत्र कई प्रकार के होते हैं। अलग–अलग इत्र के अलग–अलग फायदे होते हैं। इत्र का तिलक लगाने से शुक्र बल बढ़ता हैं और व्यक्ति के मन–मस्तिष्क में शांति और प्रसन्नता रहती है।

अष्टगन्ध में आठ पदार्थ होते हैं– कुंकुम, अगर, कस्तुरी, चन्द्रभाग, त्रिपुरा, गोरोचन, तमाल, जल आदि। पंचगंध में गोरोचन, चंदन, केसर, कस्तूरी और देशी कपूर मिलाया जाता है। गंधत्रय में सिंदूर, हल्दी और कुमकुम मिलाया जाता है। यक्षकर्दम में अगर, केसर, कपूर, कस्तूरी, चंदन, गोरोचन, हिंगुल, रतांजनी, अम्बर, स्वर्णपत्र, मिर्च और कंकोल सम्मिलित होते हैं।

वल्लभ परंपरा, या रुद्र संप्रदाय में लगाए जाने वाला तिलक एक दोहरी खड़ी लाल रेखा होती है जो आधार पर गोल होती है । यह 'यू' आकार कृष्ण के कमल पैरों का प्रतिनिधित्व करता है। उनके तिलक बनाने के लिए उपयोग की जाने वाली सामग्री केसर के पौधों से प्राप्त होती है।

ज्यादातर लोग केवल माथे पर ही तिलक लगाते हैं लेकिन हिन्दू परंपरा में सिर, मस्तक, गले, हृदय, दोनों बाजू, नाभि, पीठ, दोनों बगल आदि मिलाकर शरीर के कुल 12 स्थानों पर तिलक लगाने का विधान बताया गया है।

–अविनाश जोशी,
स्वतंत्र पत्रकार एवं लेखक

बच्चों के मस्तिष्क को कमजोर बना रहा है वायु प्रदूषण

क्या आप जानते है कि वायु प्रदूषण का संपर्क आपके बच्चों को दिमागी तौर पर कमजोर बना रहा है। इससे उनकी बौद्धिक और ध्यान लगाने की क्षमता प्रभावित हो रही है। इस बारे में की गई एक नई रिसर्च से पता चला है कि जीवन के शुरूआती दो वर्षों में नाइट्रोजन डाइऑक्साइड का संपर्क बच्चों में ध्यान लगाने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है। यह अध्ययन बार्सिलोना इंस्टीट्यूट फॉर ग्लोबल हेल्थ से जुड़े शोधकर्ताओं द्वारा किया गया है, जिसके नतीजे जर्नल एनवायरनमेंट इंटरनेशनल में प्रकाशित हुए हैं। इस रिसर्च के मुताबिक खासकर गर्भावस्था और बचपन के शुरूआती वर्षों के दौरान दूषित हवा में सांस लेने से मस्तिष्क के विकास पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। अध्ययन के मुताबिक जो बच्चे जीवन के शुरूआती दो वर्षों के दौरान नाइट्रोजन डाइऑक्साइड (एनओ2) के संपर्क में आते हैं, उनके लिए आगे चलकर चार से आठ वर्ष की आयु में ध्यान देना कठिन हो सकता है। यह प्रभाव विशेष रूप से लड़कों में कहीं ज्यादा स्पष्ट थे।

नाइट्रोजन डाइऑक्साइड प्रदूषण का एक महत्वपूर्ण घटक है जो परिवहन यानी कारों और ट्रकों से होने वाले प्रदूषण से आता है। रिसर्च में यह भी सामने आया है कि चार से छह वर्ष की आयु के जो बच्चे कहीं ज्यादा नाइट्रोजन डाइऑक्साइड प्रदूषण की संपर्क में थे, उन्हें ध्यान देने में परेशानी हुई थी। इसी तरह यह प्रभाव तब तक देखा गया जबतक कि उनकी आयु छह से आठ वर्ष नहीं हो गई थी। हालांकि जीवन के शुरूआती दो वर्षों में इसका प्रभाव कहीं ज्यादा था।

यह अध्ययन स्पेन के चार क्षेत्रों में 1703 महिलाओं और उनके बच्चों के बारे में प्राप्त जानकारी पर आधारित है। इनके बारे में आंकड़े वहां चल रहे एक प्रोजेक्ट के जरिए जुटाए गए थे। गर्भावस्था और जीवन के शुरूआती छह वर्षों के दौरान यह बच्चे कितने नाइट्रोजन डाइऑक्साइड के संपर्क में थे, अध्ययन के दौरान शोधकर्ताओं ने इस बारे में जानकारी एकत्र की थी।

इसके साथ ही शोधकर्ताओं ने कंप्यूटरीकृत परीक्षणों की मदद से चार से छह और छह से आठ आयु वर्ग के बच्चों में ध्यान देने की क्षमता की भी जांच की है। इस जांच में यह देखा गया कि किस पर ध्यान देना है और किस पर नहीं, बच्चों में यह चुनने की क्षमता कितनी परिपक्व थी। इसी तरह जब बच्चे छह से आठ वर्ष के थे तो शोधकर्ताओं ने उनके ध्यान रखने की क्षमता का परीक्षण किया था, ताकि यह पता चल सके कि वो अस्थाई रूप से जानकारी कितनी देर तक याद रख सकते हैं। शोधकर्ताओं ने अपने पिछले अध्ययन में जानकारी दी थी कि गर्भावस्था और जीवन के शुरूआती वर्षों के दौरान नाइट्रोजन डाइऑक्साइड के संपर्क में आने से चार से पांच वर्ष की आयु में बच्चों का ध्यान प्रभावित हो सकता है। नए अध्ययन से पता चला है कि 1.3 से डेढ़ वर्ष की आयु के बीच कहीं ज्यादा नाइट्रोजन डाइऑक्साइड (एनओ2) के संपर्क में आने वाले बच्चों ने चार से छह वर्ष की आयु में ध्यान लगाने को लेकर किए परीक्षणों के दौरान प्रतिक्रिया करने में अधिक समय लिया था।

वहीं 1.5 से 2.2 वर्ष की आयु के बीच कहीं ज्यादा एनओ2 के संपर्क में आने से इन परीक्षणों में अधिक गलतियां या चूक हुईं थी। इसी तरह 0.3 से 2.2 वर्ष की आयु के बीच जो लड़के एनओ2 के संपर्क में आए थे वो छह से आठ वर्ष की आयु में लगातार प्रतिक्रिया करने में धीमे थे। हालांकि छह से आठ वर्ष के की आयु के वो बच्चों जो नाइट्रोजन डाइऑक्साइड के गंभीर स्तर में संपर्क आए थे, उनकी कार्यशील स्मृति के बीच कोई संबंध नहीं पाया गया ।

अध्ययन से जुड़ी शोधकर्ता ऐनी–क्लेयर बिंटर की ओर से प्रकाशित रिपोर्ट के अनुसार यातायात–संबंधी बढ़ता प्रदूषण बच्चों की ध्यान लगाने की क्षमता में होते विकास को धीमा कर सकता है। बिंटर के अनुसार प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स इन्हीं कार्यकारी कार्यों को अंजाम देने वाला मस्तिष्क का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होता है। जो बहुत धीरे–धीरे विकसित होता है और गर्भावस्था से जीवन के शुरूआती वर्षों के दौरान भी परिपक्व हो रहा होता है। जो इसे वायु प्रदूषण के संपर्क में आने के प्रति संवेदनशील बनाता है। इससे सूजन और ऊर्जा उपयोग करने में परेशानी जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

इस अध्ययन के मुताबिक कम उम्र में प्रदूषण का संपर्क बच्चों में आगे चलकर 12 साल का होने के बाद असर डालता है। इस रिसर्च के मुताबिक जो बच्चे जन्म के समय अधिक प्रदूषित इलाकों में रहते हैं, उनके दिमाग में ठो मैटर और कॉर्टिकल की मोटाई सामान्य बच्चों से कम होती है।

प्रदूषण की गिरफ्त में है भारत की सौ फीसदी आबादी

वैश्विक स्तर पर देखें तो वायु प्रदूषण आज एक बड़ी समस्या बन चुका है। इसकी पुष्टि विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लूएचओ) द्वारा जारी आंकड़ें भी करते हैं। आज दुनिया की 99 फीसदी आबादी ऐसी हवा में सांस लेने को मजबूर है, जहां वायु प्रदूषण का स्तर डब्लूएचओ द्वारा तय मानकों से कहीं ज्यादा है। भारत जैसे देशों में तो यह समस्या कहीं ज्यादा गंभीर रूप ले चुकी है। देश का आज हर इंसान ऐसी हवा में सांस ले रहा है जो उसके स्वास्थ्य के लिहाज से सुरक्षित नहीं कही जा सकती। इसका असर न केवल लोगों के शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ रहा है। इतना ही नहीं यह प्रदूषण जीवन की गुणवत्ता पर भी असर डाल रह है।

आंकड़ों के मुताबिक आज देश की 67 फीसदी से अधिक आबादी ऐसी हवा में सांस लेने को मजबूर है, जहां प्रदूषण का स्तर भारत के स्वयं के राष्ट्रीय वायु गुणवत्ता मानक (40 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर) से ज्यादा है। ऐसे में भले ही यह अध्ययन स्पेन में बच्चों पर किया गया है, लेकिन इसके नतीजे दर्शाते हैं कि वायु प्रदूषण भारत जैसे देशों में भी बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा असर डाल रहा है, जो कहीं न कहीं उन्हें मानसिक रूप से कमजोर बना रहा है। ऐसे में देश में बढ़ते प्रदूषण की समस्या को जल्द से जल्द हल करना न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के नजरिए से भी बेहद महत्वपूर्ण है।

–राम शर्मा, वरिष्ठ पत्रकार

बीकानेर केन्द्रीय कारागार में चलाया जा रहा है शिक्षा कार्यक्रम

बीकानेर, (निसं)। यहां केन्द्रीय कारागार में बंद सजायाफ्ता बंदी अपने जीवन के अंधेरे को शिक्षा की रोशनी से दूर करने की कोशिश कर रहे हैं। अपराधियों के भविष्य को संवारने के लिए इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय (इग्नू) के तहत शिक्षा कार्यक्रम चलाया जा रहा है। इसका उद्देश्य यह है कि अपराधी जेल में बिताए समय का सदुपयोग कर सकें। वर्तमान में 60 बंदी अध्ययनरत हैं। इनमें एक बंदी ऐसा भी है, जो साइबर लॉ में डिप्लोमा हासिल कर चुका है। अब वह दूसरे बंदियों को पढ़ा रहा है। प्रदेश में बंदियों को शिक्षित करने के मामले में जोधपुर जोन में बीकानेर की स्थिति बेहतर बताई जा रही है। जेल में इग्नू के सेंटर में बंदियों के लिए 14 पाठयक्रम संचालित हैं।

वर्तमान में जेल में 60 बंदी अध्ययरनत हैं। उच्च शिक्षा में इग्नू सेंटर से 147 बंदियों के परीक्षा फॉर्म भरवाए गए हैं, जिनकी परीक्षा जून माह में होगी। इसके अलावा 117 बंदियों को इग्नू के विभिन्न पाठ्यक्रमों में प्रवेश के लिए प्रेरित किया गया है। छह बंदियों ने स्नातक एवं पांच बंदियों ने स्नातकोत्तर में प्रवेश लिया है। बंदियों को कारापाल सूरज नारायण सोनी, रामनिवास, उप कारापाल जयसिंह, सुभाषचन्द्र, मुख्य प्रहरी गिर्राज प्रसाद एवं कारागार में निरुद्ध सजायाफ्ता बंदी उमेश शर्मा व जितेन्द्र कुमार अध्ययन करवा रहे हैं।

जेल प्रबंधन के मुताबिक, वर्ष 2015 में इग्नू के माध्यम से बंदियों को शिक्षित करने की कवायद शुरू की गई थी। वर्ष 2019 तक 435 बंदियों ने डिप्लोमा व डिग्री प्राप्त कर ली थी। इसके बाद वर्ष 2020 में कोरोना के बाद से जेल में साक्षरता कार्यक्रम संचालित नहीं हुए। कुल मिलाकर नौ साल में जेल में बंद करीब 495 बंदियों ने डिप्लोमा व डिग्री प्राप्त की है। इनमें बंदी सुमन सागर साइबर लॉ, पर्यटन में पीजी, समाजसेवा में पीजी, प्रबंधन में सर्टिफिकेट कोर्स, कॉपरेटिव लॉ में पीजी डिप्लोमा,

> ■ **केन्द्रीय कारागार में वर्तमान में 60 बंदी अध्ययनरत हैं, दो बंदी जेल में रहकर अन्य बंदियों को अध्ययन करा रहे हैं**

पत्रकारिता एवं जनसंचार में डिप्लोमा हासिल कर चुका है। बंदी नवनीत शर्मा ने एमबीए कर लिया है। सुमन मालीवाल, जेल अधीक्षक बीकानेर का कहना है कि जेल में बंदियों को शिक्षित करने के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं। विभिन्न पाठ्यक्रमों में सैकड़ों बंदियों ने प्रवेश लिया है, जो अब शिक्षित होकर अपने जीवन को सुधारने में लगे हैं। दो बंदी जेल में रहकर अन्य बंदियों को अध्ययन करवा रहे हैं। बंदियों को शिक्षित होने के लिए लगातार प्रोत्साहित किया जा रहा है, ताकि वे सजा भुगतने के बाद यहां से जाकर अपने भविष्य को संवार सकें।

किशनगढ़ बास में दुकानों पर बिक रहा पेट्रोल-डीजल

किशनगढ़ बास, (निसं)। शहर में इकलौता पेट्रोल पंप करीब दो साल से बंद पड़ा है। इसके चलते शहर में अवैध रूप से पेट्रोल डीजल का भंडारण कर गली मोहल्लों से लेकर शहर में दुकान–दुकान पेट्रोल डीजल बोतल में भरकर बेचे जाने लगा है। पेट्रोलियम अधिकारियों से लेकर रसद और पुलिस प्रशासन ने आंखें मूंद रखी हैं। हालांकि पिछले दिनों पुलिस ने बड़ी कार्रवाई किशनगढ़ बास के नजदीक के गांव कांकरा की एक ढाणी में अवैध रूप से केमिकल युक्त पेट्रोल डीजल के कारोबार का भंडाफोड़ कर भारी मात्रा में केमिकल पकड़ने की कार्रवाई को अंजाम दिया था।

शहर में गली मोहल्ले से लेकर दुकान दुकान पर बिकने वाले पेट्रोल डीजल की अवैध बिक्री कभी भी कोई बडी दुर्घटना को निमंत्रण दे सकती है यह बात अधिकारियों से लेकर हर कोई जानता है लेकिन फिर भी इस और किसी का ध्यान नहीं गया है। हालांकि डीएसटी टीम के खुलासा करने पर पुलिस ने बड़ी कार्रवाई को अंजाम देकर करीब 42 हजार लीटर डीजल पेट्रोल बनाने वाला केमिकल का जखीरा पकड़ा गया था। डीएसटी और पुलिस की संयुक्त कार्रवाई से अवैध रूप से हरियाणा से लाकर पेट्रोल डीजल बेचने वालों में खलबली मची। परंतु विडंबना की बात है कि करीब 2 साल से किशनगढ़ बास में दुकान दुकान पर धडल्ले बेचे जा रहे पेट्रोल डीजल पर किसी अधिकारी की नजर नहीं गई है।

किशनगढ़ बास में करीब 200 से अधिक दुकानों पर डीजल पेट्रोल बोतल में भरकर बेचने का कारोबार धड़ल्ले से चल रहा है और कोई इनसे पूछने वाला तक नहीं है। शहर में एक इकलौता पेट्रोल पंप है जो आपसी विवाद के कारण बंद पड़ा है। शहर से करीब 2 किलोमीटर खैरथल रोड पर बास कृपाल नगर व अलवर रोड पर बंबोरा के पास पेट्रोल पंप के होने के कारण शहर की हर दसवीं दुकान पर पेट्रोल बिकने लगा है।

राशिफल

पंडित अनिल शर्मा

शनिवार 27 अप्रेल, 2024

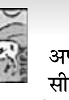
वैशाख मास, कृष्ण पक्ष, तृतीया तिथि, शनिवार, विक्रम संवत 2081, ज्येष्ठा नक्षत्र रात्रि 4:28 तक, परिघ योग रात्रि 3:23 तक, विष्टि करण प्रातः 8:19 तक, चन्द्रमा आज रात्रि 4:28 से धनु राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य–मेष, चन्द्रमा–वृश्चिक, मंगल–मीन, बुध–मीन, गुरू–मेष, शुक्र–मेष, शनि–कुम्भ, राहु–मीन, केतु–कन्या राशि में।

आज भद्रा प्रातः 8:14 तक रहेगी। शुक्र वृद्धत्व रात्रि 3:30 से आरम्भ होगा। आज संकष्ट चतुरथी व्रत है। चन्द्रोदय जयपुर में रात्रि 10:24 पर है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: शुभ 7:33 से 9:10 तक, चर 12:24 से 2:02 तक, लाभ–अमृत 2:02 से 5:16 तक।

राहूकाल: 9:00 से 10:30 तक। सूर्योदय 5:56, सूर्यास्त 6:53

मेष


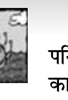
अपनी कार्य योजना को सीमित रखें। नवीन कार्यों को टालना ठीक रहेगा। शुभ कार्यों में व्यवधान सामने आ सकते हैं। पारिवारिक कार्यों के लिए भागदौड़ रहेगी। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है।

वृष

परिवार में आपसी सहयोग–समन्वय बना रहेगा। परिवार में सामूहिक प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। परिवार में शुभ–मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

मिथुन

आर्थिक मामलों से संबंधित परेशानियां दूर होने लगेगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। आय में वृद्धि होगी। व्यावसायिक कार्यों में प्रगति होगी। अस्त–व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा।

कर्क


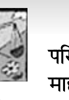
परिजनों के व्यवहार के कारण परेशानी हो सकती है। आवश्यक कार्यों के संबंध में दुविधा बनी रहेगी। आपसी ईर्ष्या–वैमनस्यता के कारण परेशानी रहेगी। नौकरीपेशा व्यक्तियों के लिए दिन अच्छा रहेगा।

सिंह

घर–गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि होगी। पारिवारिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। परिवार में आपसी मतभेद बढ़ सकते हैं। खान–पान के कारण स्वास्थ्य खराब हो सकता है।

कन्या

परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी। व्यावसायिक संपर्क बनेंगे।

तुला


परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। परिवार में शुभ–मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। सामूहिक प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

वृश्चिक

व्यावसायिक कार्यों से संबंधित अड़चनें दूर होने लगेंगी। व्यावसायिक कार्यों के संबंध में शुभ संदेश प्राप्त होंगे। नौकरीपेशा व्यक्तियों को भागदौड़ से राहत मिलेगी।

धनु

घर–परिवार में अतिथियों के आगमन से दिनचर्या अस्त–व्यस्त हो सकती है। परिवार में स्वास्थ्य संबंधित परेशानी हो सकती है। घर–परिवार के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि होगी। मन में असंतोष बना रहेगा।

मकर

आर्थिक/वित्तिय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। संभावित स्त्रोत से धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक स्थिति ठीक रहेगी। व्यावसायिक सुविधाएं बढ़ेगी। परिवार में मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।

कुंभ

व्यावसायिक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। अटके हुए कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। नवीन कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लगेंगी। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

मीन

नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। शुभ कार्यों में भाग ले सकते हैं। धार्मिक स्थान की यात्रा का कार्यक्रम बन सकता है।