

विचार बिन्दु

जैसे सूर्योदय के होते ही अंधकार दूर हो जाता है वैसे ही मन की प्रसन्नता से सारी बाधाएँ शांत हो जाती हैं। -अमृतलाल नागर

# युवाओं में थकान और तनाव को नजरअंदाज नहीं करें

ऑफिस ऑफ नेशनल स्टैटिस्टिक्स ओएनएस के एक सर्वे में देशवासियों को युवाओं में थकान और तनाव को नजरअंदाज करने पर सचेत किया है। सर्वे में यह बात सामने आई है कि आज का युवा वर्ग एंजायटी यानी चिंता का सबसे ज्यादा शिकार है। यह समस्या न केवल व्यक्तिगत खुशियों को छीन रही है, बल्कि इसके कारण अर्थव्यवस्था को भी करोड़ों के कार्य दिवसों का नुकसान हो रहा है। युवाओं में तनाव बढ़ना एक गंभीर संकेत है जिसे नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हम लोग थकान और तनाव को सामान्य मानकर नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन ओएनएस के ताजा सर्वे में बताया गया है, एक खास पीढ़ी के लगभग आधे लोग एक ही तरह की मानसिक स्वास्थ्य समस्या से जूझ रहे हैं। आंकड़ों के अनुसार, 1997 से 2010 के बीच पैदा हुए लगभग आधे लोग एक ही तरह की मानसिक स्थिति का सामना कर रहे हैं। सर्वेक्षण में पाया गया कि 16 से 29 वर्ष की आयु के लगभग 43 प्रतिशत युवाओं ने एंजायटी के उच्च स्तर की शिकायत की है, जबकि इसके कारण अर्थव्यवस्था के लिए यह आंकड़ा 33 प्रतिशत है। इस स्थिति की गंभीरता का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि एंजायटी को मैनेज करने के लिए लोग काम से छुट्टियाँ ले रहे हैं, जिससे देश भर में लाखों वर्किंग डेज का भारी नुकसान हो रहा है।

बदलती जीवनशैली, प्रतियोगिताओं का दबाव और सोशल मीडिया के प्रभाव को युवाओं में मानसिक तनाव का प्रमुख कारण बताया जा रहा है। प्रतिस्पर्धा के इस दौर में तनाव ने हर किसी को बेचैन कर रखा है। बच्चों को परीक्षा की तैयारी में तनाव को परीक्षा के साथ नौकरी, बेहतर करियर की। नौकरी पेशा लोग पारिवारिक, बिगड़े बजट व अन्य कारणों से तनाव में हैं। तनाव से पढ़ाई और दिनचर्या पर असर पड़ता है। ध्यान भटकता है और पढ़ाई में मन नहीं लगता। इस तनाव की वजह से कम उम्र में ही युवा डिप्रेशन के शिकार होने लगे हैं। आज का युवा जहाँ एक ओर अपने करियर को लेकर सजग है, वहीं दूसरी ओर वह लगातार मानसिक दबाव से भी जूझ रहा है। यही नहीं काम करने वाले युवा यानि जो नौकरी कर रहे हैं उनके अंदर उदासता, लगन और काम के लिए पैशन बहुत कम है। जरा-जरा सी बातों पर स्ट्रेस लेने लगते हैं। मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी बीमारियाँ तेजी से युवाओं को प्रभावित कर रही हैं और इसका असर न केवल उनकी सोच और व्यवहार पर बल्कि उनके शारीरिक स्वास्थ्य पर भी दिखाई दे रहा है।

हाल की में हुई एक स्टडी में भी ऐसे ही आंकड़े सामने आए हैं। जिसमें 25 साल के युवा कर्मचारियों में से 90 प्रतिशत का मन और दिमाग बेचैन पाया गया है। जिसकी वजह से कई बार अपने आप को हानि पहुंचाने तक के ख्याल इनके मन में आने लगते हैं। तनाव और डिप्रेशन से बचना है तो सबसे पहले हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाएं। मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से बचने के लिए अच्छी नींद लेना बहुत जरूरी है। रात में 6-8 घंटे की नींद से कई विकारों को दूर किया जा सकता है। आज की भागदौड़ भरी लाइफ स्टाइल में काम का दबाव और समय का प्रबंधन हम पर इस कदर हावी हो चुके हैं कि हमारा मानसिक स्वास्थ्य गड़बड़ा रहा है। सोशल मीडिया के बारे में यह कहा जाता है यह प्लेटफॉर्म शैक्षिक मनोरंजन और ज्ञान

विज्ञान का बड़ा साधन है। वहीं यह कहने वाले भी कम नहीं है कि सोशल मीडिया की लत से युवा वर्ग मानसिक तनाव, डिप्रेशन, नींद की दिक्कत, गुस्सा जैसी समस्याओं का शिकार हो रहे हैं। सोशल मीडिया के चलते बच्चों और युवाओं में सामाजिक दिखावे की प्रवृत्ति तेजी से बढ़ रही है। अनेक अध्ययनों में यह खुलासा हुआ है कि मानसिक तनाव का एक मुख्य कारक सोशल मीडिया भी है। सोशल मीडिया ने युवाओं को अपनी चपेट में ले लिया है। युवाओं के हाथों में हर समय मोबाइल देखा जा सकता है। दिनभर मोबाइल के प्रयोग से मानसिक स्वास्थ्य गड़बड़ाने लगा है। आज बच्चे से बुजुर्ग तक मानसिक बीमारियों की चपेट में आ रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने मानसिक स्वास्थ्य को शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक कल्याण की स्थिति और न केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति के रूप में परिभाषित किया है। मानसिक स्वास्थ्य को मानसिक कल्याण के रूप में परिभाषित किया है जिसमें एक व्यक्ति अपनी क्षमताओं का एहसास करता है, जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, सही से काम कर सकता है और अपने समुदाय में योगदान करने में सक्षम होता है। इस सकारात्मक अर्थ में, मानसिक स्वास्थ्य को व्यक्तिगत भलाई और एक समुदाय के प्रभावी कामकाज की नींव कहा जा सकता है मानसिक स्वास्थ्य एक गंभीर समस्या के तौर पर देखी जाती है।

मानसिक स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए जरूरी है कि आप शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। शारीरिक गतिविधि की कमी के कारण गुड हार्मोनेसेरोटोनिन का रिलीज कम हो जाता है, जो सीधे तौर पर मूड को ठीक रखने के लिए आवश्यक है। इसका हमारे शरीर पर बहुत सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इससे शरीर में लचीलापन बढ़ता है, रक्त प्रवाह बढ़ता है और इससे मूड सुधरने लगता है। इस स्थिति में आपमें सकारात्मक भावनाओं की कमी हो सकती है। हर दिन केवल 30 मिनट पैदल चलने से आपके मूड को बेहतर बनाने और आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद मिल सकती है। काम से समय निकाल कर हर दिन एक्सरसाइज करें। मन को शांत रखने के लिए योग बेहतरीन अभ्यास है। संतुलित आहार और भरपूर पानी पूरे दिन आपकी एनर्जी और फोकस में सुधार कर सकता है। कोल्ड ड्रिंक या कॉफी जैसे कैफीन युक्त ड्रिंक्स का सेवन सीमित करें।

-अतिथि संपादक, बाल मुकुन्द ओझा, वरिष्ठ लेखक एवं पत्रकार

## राशिफल शनिवार 2 मई, 2026



पंडित अनिल शर्मा

प्रथम ज्येष्ठ मास (शुद्ध), कृष्ण पक्ष, द्वितीया तिथि, शनिवार, विक्रम संवत् 2083, विशाखा नक्षत्र रविवार प्रातः 7:10 तक, व्यतिपात योग रात्रि 9:45 तक, बालव करण दिन 11:31 तक, चन्द्रमा रात्रि 12:30 से वृश्चिक राशि में संचार करेगा।  
ग्रह स्थिति: सूर्य-मेष, चन्द्रमा-तुला, मंगल-मीन, बुध-मेष, गुरु-मिथुन, शुक्र-वृष, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह  
त्रिपुष्कर योग रात्रि 12:50 से आरम्भ होगा। बुध अस्त पूर्व में रात्रि 12:56 पर होगा। आज श्री नारद जयन्ती, व्यतिपात पुण्य है।  
श्रेष्ठ चौघड़िया: शुभ 7:30 से 9:08 तक, चर 12:24 से 2:02 तक, लाभ-अमृत 2:02 से 5:18 तक।  
राहुकाल: 9:00 से 10:30 तक। सूर्योदय 5:52, सूर्यास्त 6:56

व्यक्तिगत कार्य के लिए भागदौड़ रहेगी। व्यावसायिक कार्यों से संबंधित यात्रा संभव है। नौकरपेशा व्यक्तियों को अतिरिक्त कार्य करना पड़ सकता है। परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा।	परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। आज परिजनों के सहयोग से अटके हुए कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। व्यावसायिक कार्यों पर ध्यान देना ठीक रहेगा।	आर्थिक मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। संभावित स्रोत से धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक कार्यों के संबंध में उचित सोच-विचार हो सकता है।

व्यावसायिक कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। व्यावसायिक कार्यों के संबंध में शुभ संदेश प्राप्त होंगे। व्यावसायिक आय में वृद्धि होगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा।	आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। आय में वृद्धि होगी। व्यावसायिक संपर्क बनने। चलते कार्यों में प्रगति होगी।	व्यावसायिक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। व्यावसायिक कार्यों में उचित सफलता मिलेगी। व्यावसायिक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

व्यावसायिक कार्यों में व्यस्तता बनी रहेगी। व्यावसायिक प्रयासों में उचित सफलता मिलेगी। नौकरपेशा व्यक्तियों का प्रभाव-प्रभुत्व बढ़ेगा। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।	मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मन:स्थिति ठीक रहेगी। आज आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्य योजनानुसार बनने लगेंगे। व्यावसायिक आर्थिक मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा।	नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। धार्मिक कार्यों में भाग ले सकते हैं। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

घर-परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। सुख-सुविधाओं में वृद्धि होगी। महत्वपूर्ण कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। व्यावसायिक कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होगा।	घर-गृहस्थी के खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। पारिवारिक कार्यों के कारण भागदौड़ रहेगी। स्वास्थ्य संबंधित परेशानी हो सकती है। मन में असंतोष बना रहेगा।	चन्द्रमा अग्रम भाव में शुभ नहीं है। शुभ कार्यों में व्यवधान हो सकता है। स्वभाव की तेजी के कारण परिवार में अनावश्यक वाद-विवाद हो सकते हैं। आज बनते कार्य बिगड़ सकते हैं।

# अमेरिका-इजरायल-ईरान युद्ध और नया हथियार : एक दीर्घगामी दुष्प्रभाव



डॉ. सुरेन्द्र पाल वर्मा

अमेरिका इजरायल द्वारा ईरान पर ताबड़तोड़ हमले एवं ईरान द्वारा खाड़ी देशों एवं इजरायल के सैन्य ठिकानों पर हमले से जहां एक ओर वैश्विक अर्थव्यवस्था बुरी तरह प्रभावित हो रही है वहीं सामाजिक, राजनीतिक, सांस्कृतिक विरासत भी पर भी बहुत बुरा प्रभाव पड़ रहा है। ईरान-अमेरिका युद्ध जहां एक ओर समझौते के तराजू पर झूल रहा है वहीं दूसरी ओर ईरान अपने यूरेनियम सम्वर्धन एवं हार्मुज नियंत्रण की शर्त पर अड़ा हुआ है। वैसे तो इस युद्ध का दीर्घगामी प्रभाव हर क्षेत्र पर रहेगा लेकिन इस युद्ध का अप्रत्यक्ष और प्रत्यक्ष प्रभाव पानी की गुणवत्ता पर अगले दो सौ से चार सौ वर्षों तक रहने का अनुमान है। ईरान में पानी की स्थिति पहले भी गंभीर थी युद्ध के दौरान और गंभीर हो गई।

ईरान एवं खाड़ी देश दुनिया के सबसे पानी संकट देशों में से एक है। इन देशों में 5-6 साल से सूखा पड़ रहा है। भूजल के अत्यधिक दोहन से तीव्र जल संकट हो गया है। तेहरान जीरो डे घोषित हो चुका है, जलाशयों में केवल 6 से 10 प्रतिशत पानी ही बचा है। मिडिल ईस्ट में पानी को नया हथियार बनाया जा रहा है। अमेरिका द्वारा ईरान के डिसेलीनेशन संयंत्रों पर एवं ईरान द्वारा खाड़ी देशों के डिसेलीनेशन प्लांट पर हमला करने से यह युद्ध जल युद्ध का रूप लेने लगा है और पानी को इस युद्ध में 'नये हथियार' की संज्ञा दी जा रही है।

परमाणु हमले से कई रेडियोएक्टिव तत्वों का उत्सर्जन होता है जो भूजल में घुलकर ग्ल ग्ल गुणवत्ता को गंभीर नुकसान पहुंचा सकते हैं। युद्ध के दौरान जल प्रदूषण के साथ वायु

प्रदूषण व ध्वनि प्रदूषण भी आम बात है। ईरान एवं खाड़ी देशों के औद्योगिक क्षेत्रों में कई रसायनों का उत्पादन होता है ऐसे क्षेत्र पर मिसाइलों से हमले होने से कई प्रकार की जहरीली गैसे निकलती है जो पानी के माध्यम से फेफड़ों में कैसर एवं त्वचा में कैसर को बढ़ा देती है। साथ में कई प्रकार के रसायनों का उत्सर्जन होता है फिर वही रसायन भूजल में मिलकर भूजल क्वालिटी को बुरी तरह प्रभावित करते हैं। अमेरिका द्वारा ईरान के औद्योगिक क्षेत्र में पावर प्लांट, केमिकल प्लांट एवं स्टील प्लांट में भारी बमवर्षा से उत्सर्जित रसायनों के भूजल में घुलने से भूजल की गुणवत्ता इतनी खराब हो गई है कि आने वाले समय में इस भूजल के प्रयोग से फ्लोरोसिस, कैसर, मेथिमोग्लोबेनिमिया, रोगप्रतिरोधक क्षमता का कमजोर, आनुवंशिक रोगएवं डीएनए में स्थाई क्षति जैसे रोग होने की संभावनाएं कई गुना बढ़ जाएगी। यह युद्ध कंठ सुखा रहा है। युद्ध में खाड़ी देशों के कई डिसेलीनेशन संयंत्रों (कुवैत, यूएई एवं बहरीन) पर हमले से वहां के लोगों की भूजल पर निर्भरता बढ़ रही है और भूजल गुणवत्ता इस युद्ध में बढ़ से बढ़तर हो रही है। अगर अमेरिका इजरायल द्वारा ईरान पर परमाणु हमला करता है तो इससे 15 से 20 किलोमीटर के दायरे में यूरेनियम उत्सर्जित होगा जो भूजल में घुलकर वर्षों तक मानव जाति के लिए एक अधिशाप बनकर रह जाएगा।

ईरान एवं अमेरिका के पास मिसाइलों एवं ड्रोन्स का जखीरा पड़ा है। अमेरिका द्वारा ईरान पर एवं ईरान द्वारा खाड़ी देशों पर सैकड़ों हज़ारों मिसाइलें दागी गई हैं। मिसाइलों एवं ड्रोन्स के हमले से मिसाइलों के अपशिष्ट हेवी मेटल एवं अन्य केमिकल भूजल में विलय होने से इन देशों की दीर्घगामी दुष्परिणाम भुगतने होंगे। मिसाइल में दो प्रकार के ईंधन प्रयुक्त होते हैं टोस ईंधन एवं तरल ईंधन। टोस ईंधन के अंतर्गत अमोनियम परक्लोरेट, एल्युमिनियम ऑक्साइड प्रयुक्त होते हैं।

इसी प्रकार तरल ईंधन में हाइड्रोक्लोरिक एसिड, हाइड्रोजीन, नाइट्रस ऑक्साइड एवं नाइट्रिक एसिड प्रयुक्त होते हैं। अपशिष्ट के रूप में क्रोमियम, जिंक, आयरन, तांबा, पारा, सीसा, सीजियम, स्ट्रोंशियम, आर्सेनिक, प्लूटोनियम आदि प्रचुर मात्रा में भूजल में घुलकर किडनी एवं लीवर कैसर जैसे रोग करते हैं। तरल ईंधन से निकलने वाले नाइट्रस ऑक्साइड एवं नाइट्रिक एसिड मिलकर एसिड रैन करते हैं जो भूजल को खराब कर रहे हैं। तरल ईंधन नाक व गले में जलन, खांसी, फेफड़ों में सूजन, सर दर्द, उल्टी, आंख व त्वचा

ईरान-अमेरिका युद्ध जहां एक ओर समझौते के तराजू पर झूल रहा है वहीं दूसरी ओर ईरान अपने यूरेनियम सम्वर्धन एवं हार्मुज नियंत्रण की शर्त पर अड़ा हुआ है, वैसे तो इस युद्ध का दीर्घगामी प्रभाव हर क्षेत्र पर रहेगा, लेकिन इस युद्ध का अप्रत्यक्ष और प्रत्यक्ष प्रभाव पानी की गुणवत्ता पर अगले दो सौ से चार सौ वर्षों तक रहने का अनुमान है

सीसा, सीजियम, स्ट्रोंशियम, आर्सेनिक, प्लूटोनियम, टीएनटी, आरडीएक्स, एचएमएस का उत्सर्जन होता है। अमोनियम परक्लोरेट भूजल में प्रचुर मात्रा में रिसता है और भूजल खराब करता है यह थायराइड ग्रंथि में आयोडीन के अवशोषण को रोकता है और हाइपोथायराइडिज्म रोग हो जाता है जिससे बाल झड़ना, डिप्रेशन, थकान, वजन बढ़ना, ध्रुण के मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करना जैसी बीमारियाँ पनपने लगती हैं। एल्युमिनियम ऑक्साइड से अल्जाइमर रोग, डिमेंशिया, ऑस्टियोमलेशिया, केलिशियम और फॉस्फेट अवशोषण में कमी, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल इरिटेशन, एनिमिया का जोषिम बढ़ जाता है। फेफड़े का कैसर करता है गर्भवती और महिलाओं एवं बच्चों में मस्तिष्क का विकास नहीं हो पाता है। नाइट्रोजन ऑक्साइड से भूजल में नाइट्रेट की मात्रा बढ़ती है जिससे नवजात बच्चों में मेथिमोग्लोबेनिमिया रोग हो जाता है। हाइड्रोक्लोरिक एसिड से आंखों तथा सांस नली में जलन तथा हाइड्रोजीन कैसर कर सकता है। मिसाइलों के वारहेड से टीएनटी, आरडीएक्स एचएमएस निकलता है जो भूजल में मिलकर भूजल क्वालिटी खराब करते हैं और तंत्रिका तंत्र क्षति, मांसपेशियों में ऐंठन, हीमोग्लोबिन में कमी, स्मृति हानि, कैसर एवं लीवर किडनी क्षति करता है। मिसाइल के टुकड़ों से क्रोमियम, जिंक, आयरन, तांबा, पारा, सीसा, सीजियम, स्ट्रोंशियम, आर्सेनिक, प्लूटोनियम आदि प्रचुर मात्रा में भूजल में घुलकर किडनी एवं लीवर कैसर जैसे रोग करते हैं। तरल ईंधन से निकलने वाले नाइट्रस ऑक्साइड एवं नाइट्रिक एसिड मिलकर एसिड रैन करते हैं जो भूजल को खराब कर रहे हैं। तरल ईंधन नाक व गले में जलन, खांसी, फेफड़ों में सूजन, सर दर्द, उल्टी, आंख व त्वचा

पेयजल में तीस पीपीबी से अधिक होने पर रोग पैदा करते हैं। इससे किडनी क्षति, लिवर में सूजन, सर दर्द, नर्वस सिस्टम क्षति, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, प्रजनन क्षमता प्रभावित, इम्युनिटी कमजोर, बच्चों एवं गर्भवती में विकास संबंधी समस्याएं होती हैं। परमाणु हमले से उत्सर्जित रासायनिक तत्व और उनके रेडियोएक्टिव आइसोटोप (आयोडीन, स्ट्रोंशियम, सीजियम, रुथेनियम, सीरियम एवं प्लूटोनियम) शरीर पर बुरा प्रभाव डालते हैं। आयोडीन भूजल के जरिए बच्चों में प्रवेश कर थायरायड ग्रंथियों में जमा हो जाता है और थायरायड कैसर कर देता है।

स्ट्रोंशियम हड्डियों और दांतों में जमा हो जाता है जिससे हड्डी कैसर, रक्त कैसर, अस्थि मज्जा का नुकसान पहुंचता है। सीजियम पूरी मांसपेशियों में फैल जाता है जो पूरे शरीर में कैसर, हृदय रोग मांस पेशियां कमजोर कर देता है। रुथेनियम त्वचा और फेफड़ों में जलन पैदा करता है। सीरियम फेफड़े और लीवर में जमा होकर कैसर पैदा करता है। यदि बम पूरी तरह से विखंडित ना हो तो प्लूटोनियम अल्फा कण छोड़ते हैं जो फेफड़ों व हड्डियों में कैसर करता है। कहने का तात्पर्य यह है कि परमाणु बम के विस्फोट से ना केवल बड़े स्तर पर मौतें होगी बल्कि इससे अगले कई वर्षों तक कैसर के साथ साथ डीएनए क्षति, आनुवंशिक रोग बढ़ते चले जाएंगे जिस पर नियंत्रण पाना लगभग असंभव सा होगा। यह युद्ध कई मायनों में मानव जाति को एक सबक सीखाकर जाएगा क्योंकि इस युद्ध के प्रभाव अभी सामने नहीं आयेगे लेकिन जिस प्रकार हिरोशिमा एवं नागासाकी में हुए नुकसान को आज तक जनाता जिस प्रकार भिन-थिन बीमारियों से डिसेलीनेशन संयंत्रों के इन्टेक पानी दूषित हो सकता है। हालांकि अभी भी इजरायल अमेरिका द्वारा ईरान पर परमाणु हमले की आशंका जताई जा रही है।

परमाणु हमले के दौरान नाभकीय विस्फोट से रेडियोएक्टिव तत्वों का उत्सर्जन होता है इससे यूरेनियम और प्लूटोनियम परमाणुओं का विखंडन होता है जिससे सैकड़ों रेडियोएक्टिव रसायन उत्पन्न होते हैं जो भूजल में घुलकर भूजल को खतरनाक रूप से प्रदूषित करते हैं। यूरेनियम की मात्रा

# लंदन डायरी : इंग्लैंड के कैम्बर सैंड्स में राजस्थान के बालू रेत के टीलों की महक

इंग्लैंड में रेतिले समुद्र बीच की जानकारी मिलने पर वहां जाने की उर्कटता हुई। रविवार को अवकाश होने के कारण रेत के इस समुद्र तट पर सपरिवार जाने का फैसला किया। साउथ लंदन स्थित हमारे घर से लगभग पीने दो घंटे ड्राइव के बाद हम लोग पहुंचे। कैम्बर सैंड्स इंग्लैंड के ईस्ट ससेक्स में राई के पास कैम्बर गांव में एक समुद्र तट है। यह यूके का सबसे लंबा रेतिला बीच है।

कैम्बर सैंड्स रेतिले बीच का एक शानदार हिस्सा है। इसे देखकर एक बारागी राजस्थान के बालू रेत के टीलों का एहसास हुआ। मौसम 20 डिग्री था मगर ठंडी हवाएं चल रही थी। रेत पर मेट बिछाकर खाने पीने का इंतजाम



शानदार, साफ-सुथरा रेतिला बीच है। कैम्बर सैंड्स अपनी सुनहरी रेत के लंबे हिस्सों, बड़े रेत के टीलों और मीलों तक फैले सुंदर नजारों के लिए मशहूर है। यह इलाका रेत के टीलों के

एक अनेकड़े सिस्टम का घर है, जो अलग-अलग पौधों और जानवरों के लिए एक ज़रूरी प्राकृतिक आवास देता है। यहाँ उत्तरी तानकर आराम करने, धूप संकें या टहलने के लिए काफ़ी जगह है। समुद्र और सुरम्य रेतिले टीलों के बीच फैला कैम्बर सैंड्स समुद्र तट धीरे-धीरे पानी में डलता है, जिससे एक रेतिला, उथला तल दिखाई देता है। यहां लगातार हवा का झोंका सामान्य है, जो मध्यम लहर की ऊंचाई में योगदान देता है। कैम्बर सैंड्स सर्फिंग, काइटसर्फिंग और पैरग्लाइडिंग के शौकीनों के लिए एक रमणीय स्थल है। सनबेड, छातरियां और पानी के खेल के लिए उपकरण

किराए पर लेने की सुविधाएं आसानी से उपलब्ध हैं। जबकि स्नेस, आइसक्रीम और पेय पदार्थ समुद्र तट पर सुलभ है। हालांकि वे महंगे होते हैं। यह समुद्र तट बेहद लोकप्रिय है। आमतौर पर यहां ब्रिटिश छुट्टियां मनाने वालों की भीड़ रहती है। सबसे सुरक्षित तैराकी स्थितियों के लिए, कम ज्वार के दौरान इस तट पर जाना अधिक उपयोगी है। इस रेतिले तट पर सीगल नामक पक्षी बड़ी संख्या में मंडरते रहते हैं जो झपटा मारकर खाते हैं की वस्तुएं छीन लेते हैं। सीगल एक समुद्री पक्षी है। यह अपने सफेद-ग्रे रंग, लंबी चोंच और तेज उड़ान के लिए प्रसिद्ध है। -बाल मुकुन्द ओझा, वरिष्ठ लेखक एवं पत्रकार

# गुरु और ज्ञान: अदृश्य भले, मगर सनातन

सनातन परंपरा में गुरु केवल शरीर नहीं, एक चेतना भी है। वह उस दृष्टि की तरह है जो कभी बुझता नहीं, बस एक हाथ से दूसरे हाथ में चला जाता है, जब वह स्वयं बुझने से बहुत पहले ही अपने जैसे अनेक दीप प्रज्वलित कर अंधकार से प्रकाश की ओर यात्रा को जारी रहने की सुव्यवस्था कर देता है। जब दुनिया सो जाती है, तब भी कोई न कोई जिज्ञासु जाग रहा होता है। और ठीक उसी समय, उसे सुपात्र समझ कहीं न कहीं से एक अदृश्य आवाज कहती है... "जिज्ञासु! सजग हो...सावधान हो कर श्रवण करो। फिर उस पर मनन करने के साथ चिंतन करो। चिंतन का अगला कदम है विश्लेषित करना ...और फिर उस सबके बाद ही उसे अप्रेषित करो।"

यही वह चार-सोपान पद्धत है जो उपनिषदों से लेकर आज तक चली आ रही है। श्रवण से ग्रहण, मनन से मथन, चिंतन से गहनता और विश्लेषण से स्पष्टता। बिना विश्लेषण के विद्या अंधभक्ति बन जाती है और अंधभक्ति से आप किसी जिज्ञासु की ज्ञान पिपासा शांत नहीं कर सकते अर्थात् उसे सफलता पूर्वक अप्रेषित नहीं कर सकते। गुरु को केवल स्वयं से बांधने की चाहत भी व्यर्थ है, जो दिखता है, वह बंधन है मगर जो अदृश्य है, वही मुक्ति है।

हर सच्चा शिष्य एक दिन स्वयं गुरु बन जाता है, तब वह बाढ़ नहीं, अपने अंतरात्मा से वही आवाज सुनता

है और फिर वह उस आवाज रूपी ज्ञान को आगे बढ़ा देता है। यही रीत है, यही सनातन का आधार है, यही है सनातन की अंतः सलिला जो इसे निरंतर किसी न किसी की चेतना में चेतन या अवचेतन में प्रवाहित करती रहती है। वह उपनिषदों के उस सत्य को प्रतिध्वनित करता है जहाँ अंततः शिष्य को आत्मदीपो भव (अपना दीपक स्वयं बनो) के मार्ग पर बढ़ाया जाता है। गुरु का भी अंतिम कार्य शिष्य को खुद से सदैव के लिए बांधना

बल्कि उसे उसकी अपनी अंतरात्मा की आवाज सुनने के योग्य बनाना है। विशेष बात यह भी है कि यद्यपि यह सनातन धर्म की मूल और मौलिक अवधारणा है, मगर यह किसी धर्म विशेष का नहीं, हर उस जिज्ञासु का है जो सुस्पष्ट रात्रि में भी अवचेतन में भी चेतन रह कर जागृत है और उस अनुभूत ज्ञान को सुनना चाहता है तथा उस सनातन और अनुभूत मौलिकता को स्वयं में समावेशित करना चाहता है। -राव शिवराज पाल सिंह

# कोटा में 30 जोड़ों ने एक-दूजे का हाथ थामा, सर्व समाज ने कन्यादान का संदेश दिया

सर्व गुर्जर समाज द्वारा द्वितीय निशुल्क कन्या सामूहिक विवाह सम्मेलन का आयोजन

कोटा, (निःसं) श्री देवनारायण नवयुवक मंडल देवली अरब बोरेखेड़ा-मानपुर के तत्वावधान में सर्व गुर्जर समाज द्वारा द्वितीय निशुल्क कन्या सामूहिक विवाह सम्मेलन का आयोजन किया गया। समारोह में 30 वर-वधुओं का पाणिग्रहण संस्कार विधि-विधान के साथ संपन्न हुआ। आयोजन समिति के अध्यक्ष

महेंद्र चंडालिया और संयोजक लक्ष्मण गुर्जर मानपुर ने बताया कि सम्मेलन में कोटा संभाग से वर-वधुओं का पंजीयन किया गया था। करीब 20 बीधा भूमि में फैले विशाल परिसर में प्रत्येक जोड़े के लिए अलग-अलग व्यवस्थाएं की गईं। जिससे आयोजन अनुशासित और आकर्षक बना रहा। पूर्व अध्यक्ष राजेंद्र अतरालिया ने बताया

कि यह आयोजन सामाजिक एकता और सहयोग का प्रतीक बना। समिति सदस्य लोकेश पोसवाल, नंदलाल कंसाना, मेघराज रानीपुरा, विष्णु पारलिया, राजेंद्र मांगरोल, गोवराली, गोपीचंद, महेश गोचर और रामभरोल से जानकारी दी कि सम्मेलन में समाज के भामाशाहों के साथ सर्व समाज के दानदाताओं ने कन्यादान स्वरूप उपहार भेंट

किए। मंच से सभी भामाशाहों का सम्मान भी किया गया। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि पूर्व प्रधान मन्नालाल खटाना, डॉ. बी.एल. गोचर और श्री देवनारायण मंडिर टूट्ट से अध्यक्ष शिवराज गुंजल ने समाज को संबोधित किया। उन्होंने युवाओं को शिक्षा की ओर अग्रसर होने का संदेश देते हुए कहा कि विवाह समारोहों में

फिजूलखर्ची कम कर बच्चों की शिक्षा पर ध्यान देना चाहिए, जिससे समाज के बेटे-बेटियाँ उच्च पदों तक पहुंच सकें। उस अवसर पर रामचंद्र गेंदा, रामगोपाल गुर्जर, वीरेंद्र चेची, भोजराज कोटपुरा, रूपचंद, अजुन रानीपुरा, हरीश खटाना, लक्ष्मण राठौड़ सहित समिति के सभी सदस्य उपस्थित रहे।