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

ऑफ़िस ऑफ़ 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 एंग्जायटी 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 ताज़ा 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 एंग्जायटी के उच्च स्तर की शिकायत की है, जबकि अन्य वयस्कों के लिए यह आंकड़ा 33 प्रतिशत है। इस स्थिति की गंभीरता का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि एंग्जायटी को मैनेज करने के लिए लोग काम से छुट्टियां 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 टेंशन है तो युवाओं को परीक्षा के साथ नौकरी, बेहतर करियर की। नौकरी पेशा लोग पारिवारिक, बिगड़े बजट व अन्य कारणों से तनाव में है। 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 जहां एक ओर अपने कॅरिअर 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 ठहराव, लगन और काम के लिए पैशन बहुत कम है। जरा-जरा सी बातों पर स्ट्रेस लेने लगते हैं। मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी बीमारियां 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।

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 प्लेटफ़ॉर्म शैक्षिक मनोरंजन और ज्ञान विज्ञानं 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 दिक़्क़त, ग़ुस्सा 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 स्वाास्य्यक 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 हार्मानसेरोटोनिन 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

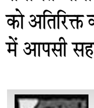
प्रथम ज्येष्ठ मास (शुद्ध), कृष्ण पक्ष, द्वितीया तिथि, शनिवार, विक्रम संवत 2083, विशाखा नक्षत्र रविवार प्रातः 7:10 तक, व्यतिपात योग रात्रि 9:45 तक, बालव करण दिन 11:31 तक, चन्द्रमा रात्रि 12:30 से वृश्चिक राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-मेष, चन्द्रमा-तुला, मंगल-मीन, बुध-मेष, गुरू-मिथुन, शुक्र-वृष, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह

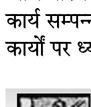
त्रिपुष्कर योग रात्रि 12:50 से आरम्भ होगा। बुध अस्त पूर्व में रात्रि 12:56 पर होगा। आज श्री नारद जयन्ती, व्यतिपात पुण्यं है।

श्रेष्ठ चौघड़िया: शुभ 7:30 से 9:08 तक, चर 12:24 से 2:02 तक, लाभ-अमृत 2:02 से 5:18 तक।

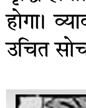
राहूकाल: 9:00 से 10:30 तक। सूर्योदय 5:52, सूर्यास्त 6:56

मेष


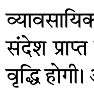
व्यक्तिगत कार्य के लिए भागदौड़ रहेगी। व्यावसायिक कार्यों से संबंधित यात्रा संभव है। नौकरीपेशा व्यक्तियों को अतिरिक्त कार्य करना पड़ सकता है। परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा।

सिंह


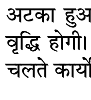
परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। आज परिजनों के सहयोग से अटके हुए कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। व्यावसायिक कार्यों पर ध्यान देना ठीक रहेगा।

धनु


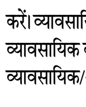
आर्थिक मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। संभावित स्त्रोत से धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक कार्यों के संबंध में उचित सोच-विचार हो सकता है।

वृष


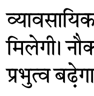
व्यावसायिक कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। व्यावसायिक कार्यों के संबंध में शुभ संदेश प्राप्त होंगे। व्यावसायिक आय में वृद्धि होगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा।

कन्या


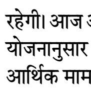
आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। आय में वृद्धि होगी। व्यावसायिक संपर्क बनेंगे। चलते कार्यों में प्रगति होगी।

मकर


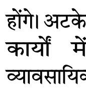
व्यावसायिक कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। व्यावसायिक कार्यों में उचित सफलता मिलेगी। व्यावसायिक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

मिथुन


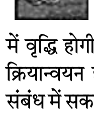
व्यावसायिक कार्यों में व्यस्तता बनी रहेगी। व्यावसायिक प्रयासों में उचित सफलता मिलेगी। नौकरीपेशा व्यक्तियों का प्रभाव-प्रभुत्व बढ़ेगा। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

तुला


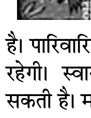
मानसिक तनाव से राहत मिलेगी। मन:स्थिति ठीक रहेगी। आज आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्य योजनानुसार बनने लगेंगे। व्यावसायिक आर्थिक मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा।

कुंभ


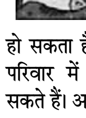
नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। धार्मिक कार्यों में भाग ले सकते हैं। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

कर्क


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 होंगे।

वृश्चिक


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।

मीन


चन्द्रमा अष्टम 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

> **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**

अमेरिका इजरायल द्वारा ईरान पर ताबड़तोड़ हमले एवं ईरान द्वारा खाड़ी देशों एवं इजराइल के सैन्य ठिकानों पर हमले से जहां एक और 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, जलाशयो 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 संयंत्रो 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 जल 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 कैंसर एवं त्वचा में कैंसर 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 तबाही 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, कैंसर, 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 संयंत्रो (कुवैत, यूएई एवं बहरीन) पर हमले से वहां के लोगों की भूजल पर निर्भरता बढ़ रही है और भूजल गुणवता इस युद्ध में बद से बदतर 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 वर्षो तक मानव जाति के लिए एक अभिशाप 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 सैकड़ो हजारों मिसाइलें दागी गई है। मिसाइलों एवं ड्रोन्स के हमले से मिसाइलों के अपशिष्ट हेवी मेटल एवं अन्य केमिकल भूजल में विलय होने से इन देशों को दीर्घगामी दुष्परिणाम भुगतने होंगे। मिसाइल में दो प्रकार के ईंधन प्रयुक्त होते हैं ठोस ईंधन एवं तरल ईंधन। ठोस ईंधन के अंतर्गत अमोनियम परक्लोरेट, एल्युमिनियम ऑक्साइड प्रयुक्त होते है।

इसी प्रकार तरल ईंधन में हाइड्रोक्लोरिक एसिड, हाइड्रेजीन, नाइट्रस ऑक्साइड एवं नाइट्रिक एसिड प्रयुक्त होते है। अपशिष्ट के रूप में क्रोमियम, जिंक, आयरन, तांबा, पारा, 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, भ्रूण के मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करना जैसी बीमारियां पनपने लगती है। एल्युमिनियम ऑक्साइड से अल्जाइमर रोग, डिमेंशिया, ऑस्टियोमलेशिया, कैल्शियम और फॉस्फेट अवशोषण में कमी, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल इरिटेशन, एनिमिया का जोखिम बढ़ जाता है। फेफड़े का कैंसर 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 हाइड्रेजीन कैंसर कारक होता 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, कैंसर 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 कैंसर जैसे रोग करते है। तरल ईधन से निकलने वाले नाइट्रस ऑक्साइड एवं नाइट्रिक एसिड मिलकर एसिड रेन 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 में जलन, लिवर, किडनी क्षति, रक्त संबंधी समस्याए हाइड्रेजीन से फेफड़ों का कैंसर, शुक्राणु कम बनना एवं महिलाओं में अंडाश्य प्रभावित होता है। पेट्रोलियम एवं रसायनों के जलने से ब्लैक कार्बन और साइनाइड निकलती है जो पर्यावरणीय तंत्र के साथ भूजल गुणवत्ता को भी नुकसान पहुंचाते हैं। ईरान में वर्तमान में 959 जल विश्लेषण की प्रयोगशालाएं हैं जिनमें साढे. चार करोड़ पानी के नमूने जांचे जाते हैं।

अमेरिकी हमले से जल विश्लेषण जांच प्रक्रिया प्रभावित हो रही है जिसे शुद्ध पेयजल मुहैया नहीं हो पा रहा है क्योंकि परीक्षण समय पर नहीं हो पा रहे है। खाड़ी देशों के समूह जीसीसी (सऊदी अरब, यूएई, कुवैत, कतर, बहरीन, ओमान) में लगभग चार सौ डिसेलिनेशन प्लांट है जिससे दस करोड लोग पानी पीते हैं। इनमें से 56 प्लांट ईरान की मिसाइलों की रेंज में है जो 90 प्रतिशत पेयजल उपलब्ध कराते हैं। प्लांट पर हमले से सोडियम हाइपोक्लोराइट लीक होने पर रासायनिक प्रदूषण बढ़ जाएगा और श्वास एवं आंख संबंधी रोग बढ़ सकते हैं। तेल डिपो, रिफाइनरी, गैस संयंत्रो पर हमले से हेवी मेटल उत्सर्जित होते हैं। लेड, केडमियम, क्रोमियम सल्फर जो भूजल में मिलकर भूजल क्वालिटी खराब कर रहा है। समुद्री क्षेत्र में तेल रिसाव होने से डिसेलीनेशन संयंत्रो के इंन्टेक 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 सैकड़ो रेडियोएक्टिव रसायन उत्पन्न होते हैं जो भूजल में घुलकर भूजल को खतरनाक रूप से प्रदूषित करते हैं। यूरेनियम की मात्रा पेयजल में तीस पीपीबी से अधिक होने पर रोग पैदा करते है। इससे किडनी क्षति, लिवर में सूजन, सर दर्द, नर्वस सिस्टम क्षति, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, प्रजनन क्षमता प्रभावित, इम्यूनिटी कमजोर, बच्चों एवं गर्भवती में विकास संबंधी समस्याएं होती है। परमाणु हमले से उत्सर्जित रासायनिक तत्व और उनके रेडियोएक्टिव आइसोटोप (आयोडीन, स्ट्रॉन्शियम, सीजियम, रूथेनियम, सीरियम एवं प्लूटोनियम) शरीर पर बुरा प्रभाव डालते हैं। आयोडीन भूजल के जरिए बच्चों में प्रवेश कर थायरायड ग्रथियों में जमा हो जाता है और थायरायड कैंसर कर देता है।

स्ट्रोंशियम हड्डियों और दांतों में जमा हो जाता है जिससे हड्डी कैंसर, रक्त कैंसर, अस्थि मज्जा को नुकसान पहुंचता है। सीजियम पूरी मांसपेशियों में फैल जाता है जो पूरे शरीर में कैंसर, हृदय रोग मांस पेशियां कमजोर कर देता है। रूथेनियम त्वचा और फेफड़ों में जलन पैदा करता है। सीरियम फेफड़े और लीवर में जमा होकर कैंसर पैदा करता है। यदि बम पूरी तरह से विखंडित ना हो तो प्लूटोनियम अल्फा कण छोड़ते हैं जो फेफड़ों व हड्डियों में कैंसर 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 कैंसर के साथ साथ डीएनए क्षति, आनुवंशिक रोग बढ़ते चले जाएगें जिस पर नियंत्रण पाना लगभग असंभव सा होगा। यह युद्ध कई मायनों में मानव जाति को एक सबक सीखाकर जाएगा क्यों कि इस युद्ध के प्रभाव अभी सामने नहीं आयेगें लेकिन जिस प्रकार हिरोशिमा एवं नागासाकी में हुए नुकसान को आज तक जनता जिस प्रकार भिन्न-भिन्न बीमारियों के रूप में भुगत रही है यह युद्ध भी प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से हिरोशिमा एवं नागासाकी हमले में हुए विनाश की पुनरावृति और अधिक तीव्रता से करेगा जिससे बीमारियां पीढ़ी दर पीढ़ी आनुवंशिक रोगों का रूप ले लेगी। मानव जाति के लिए ईरान अमेरिका का युद्ध ही नहीं वरन् हर वो युद्ध खतरनाक है जो रासायनिक प्रदूषण को बढ़ाता है।

–डॉ. सुरेन्द्र पाल वर्मा,
वरिष्ठ रसायनज्ञ (वाटर क्वालिटी ऑफिसर)

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

इंग्लैंड में रेतीले समुद्र बीच की जानकारी मिलने पर वहां जाने की उत्कंठा 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 पौने 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 रेतीला बीच है।

कैम्बर सैंड्स रेतीले बीच का एक शानदार हिस्सा है। इसे देखकर एक बारगी 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 इंतज़ाम किया। बच्चे पहले रेत में और फिर बीच में घूमे फिरे और नहाये । इस समुद्र के बीच में मुलायम रेत और लगातार समुद्री किनारों पर आ रही लहरें आनंदित करने वाली थी। समुद्र का पानी आमतौर पर ठंडा होने से अनंत जलराशि वाले समुद्र की शांत लहरों का आनंद लिया जा सकता है। यहाँ मीलों फैले समुद्र का दृश्य मन को मोह लेने वाला है। समुद्र के पानी को छू कर आती ठण्डी लहरें तन मन को हर्षित और रोमांचित करने वाली थी । चीड़ के टीलों से घिरे अपने बड़े रेतीले बीच के लिए मशहूर, यह तट शांति और एडवेंचर की तलाश करने वाले टूरिस्ट के लिए ज़रूर घूमने की शानदार जगह है। कैम्बर सैंड्स एक शानदार, साफ़-सुथरा रेतीला बीच है।

कैम्बर सैंड्स अपनी सुनहरी रेत के लंबे हिस्सों, बड़े रेत के टीलों और मीलों तक फैले सुंदर नज़ारों के लिए मशहूर है। यह इलाका रेत के टीलों के एक अनोखे सिस्टम का घर है, जो अलग-अलग पौधों और जानवरों के लिए एक ज़रूरी प्राकृतिक आवास देता है। यहाँ छतरी तानकर आराम करने, धूप सेंकने या टहलने के लिए काफ़ी जगह है।

समुद्र और सुरम्य रेतीले टीलों के बीच फैला कैम्बर सैंड्स समुद्र तट धीरे-धीरे पानी में ढलता है, जिससे एक रेतीला, 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 पैराग्लाइडिंग के शौकीनों के लिए एक रमणीय स्थल है। सनबेड, छतरियां और पानी के खेल के लिए उपकरण किराए पर लेने की सुविधाएं आसानी से उपलब्ध हैं। जबकि स्नैक्स, आइसक्रीम और पेय पदार्थ समुद्र तट पर सुलभ है। हालाँकि 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 रेतीले तट पर सीगल नामक पक्षी बड़ी संख्या में मंडराते रहते है जो झपटा मारकर खाने की वस्तुएं छीन लेते है। सीगल एक समुद्री पक्षी है। यह अपने सफेद-ग्रे रंग, लंबी चोंच और तेज उड़ान के लिए प्रसिद्ध है।

-बाल मुकुंद ओझा,
वरिष्ठ लेखक एवं पत्रकार

गुरु और ज्ञान: अदृश्य भले, मगर सनातन

सनातन परंपरा में गुरु केवल शरीर नहीं, एक चेतना है। वह उस दीये 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 दीए 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 अग्रेषित करो।"

यही वह चार-सोपान पद्धित 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 अर्थात उसे सफलता पूर्वक अग्रेषित 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 बाह्य 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 अंत: सलिला जो इसे निरंतर किसी न किसी की चेतना में चेतन या अवचेतन में प्रवाहित करती रहती है। यह उपनिषदों के उस सत्य को प्रतिध्वनित करता है जहाँ अंतत: 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 बाँधना नहीं, 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 सुषुप्त 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, (निसं)। श्री देवनारायण नवयुवक मंडल देवली अरब बोरखेड़ा-मानपुरा 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 मानपुरा ने बताया कि सम्मेलन में कोटा संभाग से वर-वधुओं का पंजीयन किया गया था। करीब 20 बीघा भूमि में फैले विशाल परिसर में प्रत्येक जोड़े के लिए अलग-अलग व्यवस्थाएं की गई। 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 कसाना, मेघराज रानीपुरा, विष्णु पारलिया, राजेंद्र मांगरोल, गोबरीलाल, गोपीचंद, महेश गोचर और रामभरोस ने 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 मंदिर ट्रस्ट के 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-बेटियां उच्च पदों तक पहुंच सकें। इस अवसर पर रामचंद्र गेंदा, रामगोपाल गुर्जर, वीरेंद्र चेची, भोजराज कोटसुवा, रूपचंद, अर्जुन रानीपुरा, हरीश खटाना, लक्ष्मण राठौड़ सहित समिति के सभी सदस्य उपस्थित रहे।