सुभाषित *हम यथेष्ट अन्नका दान कर चुके, अब अन्य दो प्रकारके दान देनेके लिए आगे बढ़ना है धर्म और विद्याका दान, जो कि अति आवश्यक है।* ❑ **स्वामी विवेकानन्द**

नये वायरसकी दस्तक

कोविड-१९ की भांति ह्यूमन मेटान्यूमो वायरस (एचएमपीवी) ने भारतमें दस्तक दी है और अभी आठ लोग इस वायरससे संक्रमित पाये गये हैं। पहला केस कर्नाटकमें आठ महीनेका बच्चा पाया गया, दूसरा भी कर्नाटकमें तीन माहकी बच्ची, तीसरा गुजरातमें दो माहका बच्चा, चौथा बंगालमें पांच माहका बच्चा, पांचवां और छठां तमिलनाडुके चेन्नईमें दो बच्चे तथा सातवां और आठवां केस महाराष्ट्रके नागपुरका दो माहका बच्चा है। इस नये वायरसका ज्यादा प्रभाव पांच वर्षसे कम उम्रके बच्चों और ६५ वर्षसे अधिकके बुजुर्गोंको होगा। समयसे पहले जन्मे प्री मेच्योर चाइल्ड और जिन लोगोंमें प्रतिरोधक क्षमता कम है या जिन्हें अस्थमा जैसी बीमारी है, वे नये वायरसकी चपेटमें आ सकते हैं। इसलिए ऐसे लोगोंको अधिक सतर्क रहनेकी आवश्यकता है। लक्षण दिखनेपर वायरसकी जांच आवश्यक है। इसकी जांच सरकारी अस्पतालोंके लैब या निजी पैथोलाजी लैबसे करायी जा सकती है। भारतमें एचएमपीवी वायरससे अभी बच्चे चपेटमें आये हैं लेकिन इससे लोगोंकी चिन्ताएं बढ़ गयी हैं। इस चिन्ताका एक प्रमुख कारण कोरोना जैसी महामारीकी पृष्ठभूमिको लेकर है, जो एक व्यक्तिके संक्रमित होनेके बाद पूरे देशमें फैल गया। लेकिन इससे घबड़ानेकी बजाय सतर्क रहनेकी जरूरत है। चीनसे भारतमें आये नये वायरसको लेकर लोगोंमें तरह-तरहकी आशंकाओंका होना भी स्वाभाविक है। इससे बचावके लिए केन्द्र सरकारने एडवाइजरी भी जारी की है। खांसते और छींकते समय अपने मुंह और नाकको रूमाल या टिशू पेपरसे ढकने, साबुन या सेनिटाइजरसे हाथ धोने, भीड़-भाड़वाले जगहोंसे बचने, बुखार, खांसी और छींक आनेपर सार्वजनिक स्थानोंसे दूर रहने, संक्रमणको कम करनेके लिए कमरोंमें वेंटिलेशनकी व्यवस्था करने, बीमारीकी स्थितिमें घरपर रहने और दूसरोंसे नहीं मिलनेके साथ खूब पानी पीने और पौष्टिक भोजन करनेका सुझाव दिया गया है। चिकित्सकके परामर्शके बाद ही दवा लेनेकी जरूरत है। टिशू पेपर और रूमाल दोबारा इस्तेमाल नहीं करना भी आवश्यक है। केन्द्रीय स्वास्थ्यमंत्री जेपी नड्डाका कहना है कि विशेषज्ञोंके अनुसार एचएमपीवी कोई नया वायरस नहीं है। केन्द्र और राज्य सरकारें इस वायरससे निबटनेके लिए सभी आवश्यक तैयारी कर रही हैं। एचएमपीवी वायरसका दुष्प्रभाव भारतके शेयर बाजारपर भी पड़ा है। सोमवारको सेंसेक्स १२५० अंक लुढ़क गया। निफ्टीमें भी ३८८ अंकोंकी गिरावट आयी है। एक दिनमें निवेशकोंके ११ लाख करोड़ रुपये डूब गये। ऐसी स्थितिमें सभी स्तरोंपर सावधानी और सतर्कता बरतनेकी आवश्यकता है।

सवालोंके घेरेमें एनजीओ

दंगोंके दोषियों, आतंकियोंको कानूनसे बचानेमें गैर-सरकारी संघटन (एनजीओ) की सक्रियता गम्भीर चिन्ताकी बात है और सरकारके समक्ष बड़ी चुनौती भी। देश विरोधी ताकतोंके साथ भारतसे लेकर अमेरिकातकके एनजीओका जुड़ना अन्तरराष्ट्रीय स्तरपर भारतके विरुद्ध किसी गहरे साजिशका संकेत है। राष्ट्रीय जांच एजेंसी (एनआईए) न्यायालयने चन्दन हत्याकाण्डके बाद कासगंजमें भड़की हिंसापर फैसला सुनाने साथ ही जो तथ्य उजागर किया है वह दोषियोंकी पैरवीमें जुटे देशी-विदेशी एनजीओकी भूमिकापर सवाल खड़ा करता है। न्यायालयने अपने विस्तृत रिपोर्टमें एक-दो नहीं, बल्कि सात एनजीओके नामोंका उल्लेख किया है। इनमें सिटीजंस आफ जस्टिस एण्ड पीस, पीपल्स यूनियन फार सिविल लिबरर्टीज, रिहाई मंच तथा न्यूयार्कका अलायंस फार जस्टिस एण्ड अकाउंटेबिलिटी, इण्डियन अमेरिकन मुस्लिम काउंसिल वाशिंगटन और साउथ एशिया सालिडेरिटी ग्रुप लंदन जैसे एनजीओके अलावा जमीयत उलेमा हिन्द लीगल सेलका नाम भी शामिल है। ये सभी एनजीओ दोषियोंको बचानेके लिए मदद कर रहे थे। एनआईएकी विशेष अदालतका यह सवाल बेहद महत्वपूर्ण है कि एनजीओकी फण्डिंग कहांसे हो रही है, कौन कर रहा है और इनका सामूहिक उद्देश्य क्या है जो न्यायिक प्रक्रियामें हस्तक्षेप कर रहे हैं। न्यायालयका इसपर नाराजगी जताते हुए उन्हें रोकनेके लिए स्वराष्ट्र मंत्रालय और बार कौंसिल आफ इण्डियाको कापी भेजना उचित और सार्थक कदम है। जांच एजेंसीके इस आरोपको गम्भीरता लेनेकी जरूरत है कि जब कभी आतंकी, राष्ट्रविरोधी गतिविधियोंमें लिप्त अथवा देशकी रक्षा संस्थाओंमें गोपनीय सूचनाओंकी जासूसीमें गिरफ्तार किया जाता है तो इस तरहके एनजीओसे बचानेके लिए बड़े वकील खड़ा कर देते हैं जो पहलेसे ही वकालतनामा लिये अदालतमें पैरवीके लिए उपस्थित रहते हैं। ऐसे एनजीओपर कड़ी निगरानी रखनेकी जरूरत है। यह राष्ट्रकी सुरक्षासे सम्बद्ध मामला है। उसकी अनदेखी नहीं की जा सकती है।

लोक संवाद

घातक है विटामिन-डीकी कमी

महोदय,-जब शरीरको पर्याप्त मात्रामें विटामिन डी नहीं मिल पाता है, तब इससे जुड़ी कई समस्याएं उभरने लगती हैं। विटामिन-डीको सनशाइन विटामिन भी कहा जाता है, क्योंकि सूरज विटामिन-डीका सबसे अच्छा सोर्स है। विटामिन-डीकी कमीके कारण हड्डियोंका घनत्व कम हो सकती है और हड्डियां आसानीसे टूट भी सकती हैं। इसकी वजहसे आस्टियोपोरोसिस होनेका खतरा भी पैदा हो सकता है। विटामिन डी हड्डियोंकी मजबूती और शरीरके कई कार्योंके लिए जरूरी माना जाता है। यही वजह है कि शरीरमें इसका पर्याप्त मात्रामें होना बहुत जरूरी है। विटामिन-डीसे भरपूर भोजन करके इसकी कमीको काफी हदतक दूर किया जा सकता है। बता दें कि दुनियाभरमें ऐसे लोगोंकी संख्या बहुत बड़ी है, जिनमें विटामिन-डीकी कमी है। विटामिन-डीकी कमीसे हड्डियों और मांसपेशियोंकी दिक्कतें पैदा होती हैं। इसकी कमी नवजात शिशुओंसे लेकर बच्चों और वयस्कोंतक हर किसीको प्रभावित कर सकती है। आइये जानते हैं कि कैसे पता लगाया जा सकता है कि शरीरमें विटामिन-डी की कमी है। जानिये विटामिन-डीकी कमीके क्या लक्षण होते हैं। विटामिन-डी की कमीसे अकसर थकान और कमजोरी होती है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि विटामिन डी हमारे शरीरकी मैटाबॉलिज्मको प्रभावित करता है, जिससे ऊर्जा उत्पादन कम होता है। विटामिन-डी हड्डियोंके स्वास्थ्यके लिए जरूरी है। इसकी कमीसे हड्डियोंमें कमजोरी और दर्द हो सकता है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि विटामिन-डी कैल्शियमके अवशोषणके लिए जरूरी है। विटामिन-डीकी कमीसे मांसपेशियोंमें कमजोरी और दर्द हो सकता है। इससे मांसपेशियोंके काम करनेकी क्षमता प्रभावित होती है। विटामिन-डी हमारे इम्यून सिस्टमको मजबूत बनाता है। लेकिन इसकी कमीसे इम्युनिटी कमजोर होती है और बार-बार संक्रमण होनेका खतरा बढ़ जाता है। विटामिन-डी हमारे दिमागके स्वास्थ्यको भी प्रभावित करता है। विटामिन-डी बालोंके स्वास्थ्यके लिए भी जरूरी है। इसकी कमीसे बाल झडने लगते हैं। विटामिन-डी दांतोंके लिए भी जरूरी है। इसकी कमीसे दांतोंकी समस्याएं जैसे कैविटी और मसूड़ोंकी बीमारी हो सकती है। विटामिन-डी बोन हैल्थ और इम्युनिटी सहित शरीरके कई जरूरी कामकाजमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ये कैंसरको रोकनेमें भी मदद करता है। इसके अलावा हड्डियोंको नुकसान पहुंचनेसे बचाता है। डिप्रेशन, हृदय रोग, डायबिटीज और कई पुरानी हैल्थ प्रॉब्लम्जसे सुरक्षा भी प्रदान करता है। विटामिन-डीकी कमीका इलाज आम तौरपर सप्लीमेंट्ससे किया जाता है। हालांकि इसके लिए डाक्टरसे परामर्श लेना जरूरी है। विटामिन-डीकी कमीसे बचनेके लिए इससे भरपूर भोजनको अपने फूड रूटीनका हिस्सा बना सकते हैं। धूप लेनेसे भी इसकी कमी दूर हो सकती है, हालांकि गर्मियोंमें ऐसा करना संभव नहीं हो पाता। इसलिए ऐसे समयमें खान-पानका खास ध्यान रखें। **-प्रिया यादव, वाया ईमेल।**

भारतकी बढ़ती शक्ति

महोदय,-भारत विकसित शक्तिकी तरफ आगे कूच कर रहा है। २०२५ में भारतकी क्षमता दोगुनी होगी। अमेरिका, चीन जैसी वैश्विक ताकतोंके साथ खड़ा होनेकी हैसियत वाला देश बन गया है। भारत सैन्य उपकरण और तकनीकमें इन देशोंसे पीछे नहीं है। भारतने अपने बूते अंतरिक्षतकका सफर पार कर दुनियामें अपना परचम लहरा चुका है। अर्थव्यवस्था और रक्षा वैश्विक कूटनीतिमें भारत अव्वल है। भारतकी बढ़ती शक्तिका लोहा पश्चिमी देश ले रहे हैं। अमेरिका रूस जैसे तकनीकी स्वावलंबी देशोंने भारतकी बढ़ती ताकतसे आहत है। कम समयमें भारतने अंतरिक्ष यान और सैन्य शक्तिमें बहुत बढ़-चढ़कर आगे बढ़नेकी जो सफलता हासिल की है। वह काबिलेतारीफ है। जन-कल्याणकी नीतियों और महिला सशक्तिकरणके लिए करोड़ोंकी राशि आवंटित कर हर वर्गके लिए जरूरतोंकी पूर्ति की है। भारतने दो करोड़ युवाओंको रोजगार उपलब्ध कराया है। युवाओंको इंड्रस्टीके स्किलसे लैस योजना और नौकरियोंके सृजन केन्द्र सरकारकी बजट प्रणालीकी खास भूमिका २०२४-२५ में रहेगी। देश आगे बढ़ रहा है। वैश्विक स्तरपर भारतकी बढ़ती साखसे देशका सीना चौड़ा हो गया है। आज दुनियाकी नजर भारतकी तरफ है। कम समयमें कामयाबी हासिल करना चुनौतीसे कम नहीं है। पांच वर्षतक भारत विश्वकी तीसरी शक्ति बननेकी कवायद शुरू कर दी है। सैन्य शक्ति और आर्थिक स्वावलम्बन केन्द्र सरकारकी महत्वपूर्ण योजना है। भारत रक्षा विनिर्माणमें इजाफा करने और स्वारम ड्रोनमें आगे बढ़नेकी क्षमतामें इस वर्ष इजाफा होगा। सेनाको मजबूती देनेके लक्ष्य और भारतको विश्वके नक्शेपर आगे बढ़ानेके लिए केन्द्र सरकार हर उपयोगी प्रयास कर रही है। वैश्विक मंचपर खास भूमिका रहेगी। अमेरिकामें डोनाल्ड ट्रम्पके साथ भारतके खास रिश्ते दोस्तीमें चार चांद लगा देंगे। **-कांतिलाल मांडोत, वाया ईमेल।**

नये वायरससे चिंतित विश्व

मानव इतिहासकी सबसे बड़ी एवं भयावह महामारी कोरोनाको झेल चुकी दुनियापर और एक नये चीनी वायरस ह्यूमन मेटान्यूमोवायरस (एचएमपीवी) के संक्रमणकी खबरने विश्वको चिन्तामें डूबो दिया है, बाजारसे लेकर सामान्य जन-जीवनतकमें डर, अफरा-तफरी एवं असमंजस्यका माहौल व्याप्त है।

❑ **ललित गर्ग**

कोविड-१९ और अन्य श्वसन वायरसकी तरह चीनी वायरस ह्यूमन मेटान्यूमोवायरस (एचएमपीवी) भी खांसने, छींकने और संक्रमित लोगोंके निकट संपर्कसे उत्पन्न बूंदों या एरोसोलके माध्यमसे फैलता है। बुखार, सांस फूलना, नाक बंद होना, खांसी, गलेमें खराश और सिरदर्द इसके सामान्य लक्षण हैं। लेकिन डाक्टरोंका कहना है कि कुछ मरीजोंको इस संक्रमणके कारण ब्रोंकाइटिस और निमोनिया हो सकता है। एचएमपीवीके खिलाफ कोई प्रभावी दवा नहीं है और इलाज ज्यादातर लक्षणोंको प्रबंधित करनेके लिए होता है। चीनमें सांसकी बीमारियोंके बढ़ते मामलोंकी खबरोंके बाद, भारत सरकारने सतर्कता बढ़ा दी है। स्वास्थ्य मंत्रालयने डब्ल्यूएचओसे स्थितिपर लगातार अपडेट देनेका अनुरोध किया है। नये वर्षमें प्रवेशकी शुभबेलामें एकाएक इस महामारीकी खबरसे दुनिया भौचक्क एवं खौफमें आ गयी है। क्योंकि कोविड-१९ महामारीके पांच साल बाद, चीन मौजूदा समयमें नये वायरस एचएमपीवीसे जूझ रहा है। इस वायरसने चीनमें हजारों लोगोंको अपनी गिरफ्तमें ले लिया है। वहां हालात बेकाबू हो रहा हैं, अस्पतालोंके बाहर मरीजोंकी भीड़ नजर आ रही है। हालांकि हर बारकी तरह चीनका कहना है कि मीडिया खबरोंमें कोई सचाई नहीं है। ये मौसम बदलनेका असर है। ठंड बढ़नेसे आम तौरपर लोग खांसी-जुकामकी समस्यासे जूझते हैं। ये भी मौसमकी वजहसे ही हो रहा है। चीनके सरकारी ब्रॉडकास्टर सीसीटीवीकी रिपोर्टके अनुसार, दिसंबरके अंतमें चीनी सीडीसीके आंकड़ोंके मुताबिक १४ वर्ष और उससे कम आयुके मामलोंमें एचएमपीवीकी पॉजिटिव दरमें हालमें वृद्धि हुई है। एचएमपीवी वायरससे छोटे बच्चे, वृद्ध और कमजोर प्रतिरक्षा प्रणालीवाले लोग ज्यादा प्रभावित हुए है। चीनके साथ ही दुनियाके अनेक हिस्सोंसे इस महामारीसे पीड़ित लोगोंकी खबरें आ रही है। भारतमें भी चीनका खतरनाक वायरस एचएमपीवी पहुंच गया है। खबरोंकी मानें तो बेंगलुरुमें आठ महीनेका एक बच्चा एचएमपीवी वायरससे संक्रमित पाया गया है। बच्चेका ब्लड टेस्ट किये जानेके बाद ये दावा किया जा रहा है। यह भारतमें एचएमपीवी वायरसका पहला मामला है। हालांकि भारतमें एचएमपीवी वायरसके मामलेकी आधिकारिक पुष्टि अभीतक नहीं हुई।

यह वायरस चूंकि नया है इसलिए इसका अभी कोई टीका नहीं है। इसकी कोई एंटीवायरल दवा भी नहीं है। ज्यादातर लोग लक्षणके अनुरूप उपचार और आरामसे ही ठीक हो रहे हैं। अनुमान है कि गम्भीर मामलोंमें लक्षणोंको प्रबंधित करनेके लिए अस्पतालमें भर्ती होने, आक्सीजन थेरेपी या कॉर्टिकोस्टेरॉइड उपचारकी आवश्यकता पड़ सकती है। विश्व स्वास्थ्य संघटनकी माने तो इसका संक्रमण अक्तूबर महीनेसे ही बढ़ रहा है। अच्छा यही है कि यह बीमारी मौसमी साबित हो। कोरोना महामारी तो महाविनाशका कारण बनी थी, एचएमपीवी ऐसा अनर्थ न करें।

चीनमें सोशल मीडिया यूजर्सका कहना है कि इन्फ्लूएंजा ए, एचएमपीवी, माइकोप्लाज्मा न्यूमोनिया और कोविड सहित कई वायरस फैल रहे हैं। रिपोर्टमें दावा किया गया है कि एचएमपीवी मामलोंमें वृद्धिके कारण अचानक मृत्यु दरमें चिंताजनक वृद्धि हुई है तथा ४० से ८० वर्षकी आयुके लोग विशेष रूपसे इससे प्रभावित हुए हैं। चीनकी जिम्मेदार एजेंसियां इस वायरसके दुष्प्रभावको घटानेमें लगी हैं और यह उम्मीद की जा रही है कि चीन इस रोगपर लगाम लगानेमें कामयाब हो जायगा। चीन अपने यहां कोरोना वायरसपर भी लगाम लगानेमें एक हदतक कामयाब रहा था। लेकिन वह दूसरे देशोंमें उसे फैलनेसे नहीं रोक पाया। लेकिन इस बार अब यह उम्मीद करनी चाहिए कि सजग चीन मानवीय दृष्टिकोण अपनाते हुए अपने यहांसे किसी भी संदिग्धको किसी दूसरे देशकी यात्रा न करने दें। साथ ही इस महामारीपर नियंत्रण पानेमें जिस विधि एवं उपचार पद्धतिसे वह सफलता पाये, उसे समूची दुनियासे साझा करें, ताकि महामारीसे महाविनाशका प्रकोप व्यापक न बन सके।

एचएमपीवीका संक्रमण व्यक्तिगत संपर्कसे बढ़ रहा है। यदि किसी संक्रमित व्यक्तिके किसी सामानको कोई स्वस्थ व्यक्ति छुए या उसके सम्पर्कमें आये तो संक्रमणका खतरा बताया जा रहा है। यह वायरस चूंकि नया है तो इसका अभी कोई टीका नहीं है। इसकी कोई एंटीवायरल दवा भी नहीं है। यह अच्छी बात है कि अधिकांश मामलोंमें लोगोंको मामूली समस्याएं आ रही हैं। ज्यादातर लोग लक्षणके अनुरूप उपचार और आरामसे ही ठीक होते जा रहे हैं। चीनने साफ तौर पर कुछ बताया नहीं है, परन्तु अनुमान यही है कि गम्भीर मामलोंमें लक्षणोंको प्रबंधित करनेके लिए अस्पतालमें भर्ती होने, आक्सीजन थेरेपी या कॉर्टिकोस्टेरॉइड उपचारकी आवश्यकता पड़ सकती है। विश्व स्वास्थ्य संघटनकी यदि मानें तो इस वायरसका संक्रमण अक्तूबर महीनेसे ही बढ़ रहा है। अच्छा यही है कि यह बीमारी मौसमी साबित हो और कमसे कम लोगोंके जीवनपर असर डाले। कोरोना महामारी तो महाविनाशका कारण बनी थी, एचएमपीवी ऐसा अनर्थ न करें।

चीनकी साख कोरोना महामारीके कारण बहुत गिरी थी, दुनियाभरमें लोगोंके स्वास्थ्यपर हमला करनेवाला चीन दुनियाकी नजरोंसे गिर गया था। आखिर चीन अच्छी-अच्छी वस्तुओं, तकनीक एवं साजोसामानका निर्यात करते-करते महामारियोंका निर्यातक क्यों बन गया। स्वास्थ्य एवं वैज्ञानिक क्रांतिके लिए अग्रणी चीन अपने यहां आये दिन हो रहे ऐसे संक्रमणको लेकर सजग क्यों नहीं है। अब यह सवाल बिल्कुल जायज है कि वैज्ञानिक या कृत्रिम तरक्कीकी होड़में कहीं चीन अपने लोगोंके बुनियादी स्वास्थ्यकी अनदेखी तो नहीं कर रहा है। कहीं चीनियोंकी रोग प्रतिरोधक क्षमता समाप्त या बहुत कम तो नहीं हो गयी है। वे बार-बार किसी-न-किसी प्रकारकी महामारीकी चपेटमें आ रहे हैं और सम्पूर्ण मानव जातिको इससे पीड़ित बना रहे है तो यह गम्भीर बात है। क्या इसका बड़ा कारण चीनी लोगोंको खान-पान है। जरूरतसे ज्यादा सुविधावादी जीवनशैली, कृत्रिम संसाधनोंकी प्रचुरता एवं अप्राकृतिक जीवन उनकी सेहतपर भारी पड़ रहा है।

ध्यान रहे कोरोना महामारीके समय विश्व स्वास्थ्य संघटनकी भूमिका संतोषजनक नहीं थी। कोरोना महामारीकी भयावहताके बावजूद वह चीनके प्रति उदार बना रहा। इसलिए एचएमपीवी महामारीके सन्दर्भमें सवाल उठ रहे हैं कि क्या डब्ल्यूएचओ गम्भीरता दिखाते हुए पर्याप्त कदम उठायेगा। क्या उसने कोरोना महामारीके समय चीनसे सही सवाल पूछे होते तो इस बीमारीके संभावित खतरेको नियंत्रित किया जा सकता था। क्या कोरोना बीमारीको लेकर विश्वको समयसे सलाह न दे पानेमें नाकाम रहनेके लिए उसे जिम्मेदार माना जाना चाहिए। इस नयी महामारीको लेकर भी इन्हीं कारणोंसे डब्ल्यूएचओपर ज्यादा विश्वास कैसे किया जा सकता है। हालांकि सरकार इस महामारीको लेकर सतर्क है, लेकिन फिर भी इस नये वायरसकी त्रासदी एवं संकटसे जूझ रहे विश्व-मानवको सावधान रहना चाहिए। विभिन्न देशोंकी सरकारों एवं डब्ल्यूएचओका मुख्य उद्देश्य दुनियाभरके लोगोंके स्वास्थ्यके स्तरको ऊंचा उठाना है। हर इनसानका स्वास्थ्य अच्छा हो और महामारीका शिकार होनेपर हर व्यक्तिको अच्छे प्रकारके इलाजकी अच्छी सुविधा मिल सके, ऐसे प्रयास करने है। इक्कीसवीं सदीकी पहली रजत जयन्ती वर्षकी शुरुआत नये वायरसकी महामारीके रूपमें एक वैश्विक त्रासदीके साथ होना दु:खद है। ऐसी त्रासदी जो विश्वकी बड़ी सत्ताओंको मानव कल्याणकी नीतियोंको अपनाने एवं इनसानको अपने जीवन मूल्यों और जीवनशैलीपर पुनर्चिन्तन करनेको मजबूर कर रही है और उनका आत्मविश्वास एवं मनोबल बढ़ानेकी आवश्यकता व्यक्त कर रही है।

मौसम सुधारके लिए एकजुट हो विश्व

उत्तर और मध्य भारतका मैदानी भू-भाग शीतलहरकी आगोशमें है। मौसम हमेशासे ऐसा नहीं था जैसा कि बीते कुछ सालोंमें हो रहा है। उत्तरके मैदानी क्षेत्र ऋतुओंकी विकृतियोंके कारण जीने लायक नहीं रहे।

❑ **विकेश कुमार बडोला**

उत्तर और मध्य भारतका मैदानी भूभाग शीतलहरकी चपेटमें है। उत्तर भारतके मैदानी क्षेत्रोंमें जीवन अनुकूल नहीं रहा। ऐसी जगहें दिन-प्रतिदिन मौसमकी मारसे जीवनके प्रतिकूल होती जा रही हैं। भारतमें प्रगतिके परिणामस्वरूप जैसे-जैसे पेड़ों और वन-वनस्पतियोंमें कमी होती रही, उसी गतिसे ऋतुचक्र असंतुलित होता रहा। यह प्रक्रिया बीते पचास-साठ सालोंसे बहुत तेजीसे हो रही है। इस कारण गर्मीके मौसममें असहनीय गर्मी होती है। प्रचंड गर्मी होती है। तापमान असामान्य स्तरतक पहुंच जाता है। गर्म हवाएं चलती हैं। इनसान और पशु-पक्षी सभीके प्राण-कण्ठ सूखने लगते हैं। वायुमंडलको कांतिहीन करनेवाली धुंधकी चादर भी चारों तरफ फैली रहती है। यह आंखोंके लिए बुरे और भद्दे दृश्य तैयार करती है। इसका मनुष्योंके मनपर बुरा प्रभाव होता है। इससे वे अवसादग्रस्त हो जाते हैं। इसी तरह शीत ऋतुमें मौसम अत्यंत मारक हो जाता है। भारतमें हिमालयकी श्रृंखलामें मौसम कैसा है, इसका सीधा प्रभाव हिमालयकी तलहटीमें बसे मैदानी क्षेत्रोंपर पड़ता है। हिमालयकी पूरी श्रृंखला ५,९५,००० किलोमीटरके क्षेत्रमें फैली हुई है। यह अफगानिस्तान, पाकिस्तान, भूटान, चीन, भारत और नेपालके भौगोलिक क्षेत्रोंको स्पर्श करते हुए परिव्याप्त है।

भारतके अलावा दूसरे देशोंमें स्थित हिमालयी पट्टीकी जलवायुमें होनेवाली अस्थिरताका असर सीधे-सीधे हिमालयमें और इसके समानांतर स्थित भारतके पर्वतीय और मैदानी क्षेत्रोंपर भी होता है। इसी तरह भारतकी तरफके हिमालयके मौसममें उत्पन्न परिवर्तनका प्रभाव इन देशोंपर भी होता है। कश्मीरसे लेकर कन्या कुमारीतककी पर्वतमालामें हिमपात और वर्षाके बाद शुरू होनेवाली विकट ठंड पन्द्रह दिसंबरसे फरवरीतक उत्तर और मध्य भारतके मैदानी जनजीवनको थाम देती है। ठंडके साथ धुंधकी घनी परत यहां-वहां सब जगह फैल जाती है। इस कारण सूरजकी किरणें भी धुंधग्रस्त क्षेत्रोंमें दिखाई नहीं देतीं। असलमें यह धुंध उसी बर्फमें से उठनेवाली वाष्प होती है, जो लाखों किलोमीटरतक फैली हुई पर्वत-श्रृंखलामें गिरी हुई होती है। हिमपातके दो-तीन बाद इसमेंसे वाष्प उठनी शुरू हो जाती है, जो बहुत बड़ी मात्रामें ऊंचे पर्वतोंकी चोटियोंसे उड़कर, कभी धीमे-धीमे तो कभी तेजीसे सरकते हुए, नीचेके समतल भू-भागों और इनके ऊपरके वायुमंडलमें फैल जाती है। अधिक मात्रामें गिरी-जमी बर्फके वाष्पीकरणकी यह क्रिया कमसे कम पन्द्रह दिनों और अधिकतम डेढ़ महीनेतक होती रहती है। हरेक साल ऋतुचक्रके असंतुलनसे वाष्पीकरणकी क्रिया एक निर्धारित अवधितक ही नहीं होती। प्रति वर्ष इसकी अवधि कभी कम तो कभी ज्यादा होती है। इस वाष्पकी मात्रा इतनी ज्यादा होती है कि यह दिनोंतक मैदानी भू-भाग और इसके वायुक्षेत्रमें स्थिर रहती है। इससे जनजीवन बुरी तरह अस्त-व्यस्त हो जाता है। लोगोंको स्वास्थ्य समस्याएं होने लगती हैं। शरीरके लिए तो ऐसी ठंड और धुंध घातक होती ही होती है, साथ ही साथ यह मनोविकार और अवसाद भी बढ़ाती है। जब धरतीपर नगरीकरणकी गति धीमी थी, पेड़-पौधे बहुतायतमें थे और प्रकृतिको अलग-अलग तरीकोंसे विषाक्त करनेवाले औद्योगिक-व्यापारिक काम नहीं हो रहे थे, तबतक ठंड-धुंध जनजीवनके लिए कष्टकारी नहीं थी। हिमपातके बाद हिमके वाष्पीकरणसे उत्पन्न कोहरेको पेड़ों, फसलों और वनोंकी हरियाली द्वारा सोख दिया जाता था। इसलिए कोहरा एक हफ्तेसे ज्यादा धरतीके मैदानी भागों और वायुमंडलमें ठहरता ही नहीं था। हरियालीकी अधिकताके प्रभावमें ठंड, धुंध, शीत, कोहरा या शीतलहरके जनजीवनपर नकारात्मक प्रभाव नहीं होते थे। मैदानी वनक्षेत्र हिमके वाष्पीकरणसे ज्यादा दिनोंतक प्रभावित नहीं रहते थे। वनों, फसलों और हरियालीकी उपस्थितिसे शीतऋतु असहनीय, पीड़ादायी और रोगकारक नहीं होती थी। यह तो जनजीवनके लिए अनुकूल, सुहानी और स्वास्थ्यप्रद होती थी।

केवल शीत ऋतु ही नहीं, बल्कि ग्रीष्म ऋतुमें होनेवाली प्रंचड गर्मी, अत्यधिक गर्म सतहके कारण उत्पन्न असहनीय और बीमार कर देनेवाली गर्मलहर भी इतनी कष्टसाध्य नहीं थी। जबतक मैदानी भू-भाग वनक्षेत्रोंसे भरे हुए थे और नगरीकरणकी गति धीमी थी, तबतक शीतऋतुमें होनेवाले हिमपात, वर्षा और कोहरेका जनजीवनपर बुरा प्रभाव नहीं था। दिनोंदिन प्रतिकूल होती जा रही मौसमीय परिस्थितियोंमें सबसे ज्यादा विचारणीय यह बिन्दु है कि नगरीकरण और ढांचागत विकासके लिए जितनी मात्रामें सौ-सौ, दो-दो सौ साल पुराने विशालकाय लाखों-करोड़ों पेड़ोंको काटा गया है, क्या इनकी भरपाईके लिए लगाये-उगाये जा रहे पेड़-पौधे थोड़े समयमें ही विशालकाय होकर उतने वनक्षेत्रके रूपमें फैल जायंगे, जितनेकी जलवायुकी अनुकूलताके लिए आवश्यकता है। इसी सन्दर्भमें दूसरा विचारणीय बिन्दु यह है कि वर्षों पुराने पेड़-पौधोंको ध्वस्त करनेके बाद उनकी पूर्तिके लिए बोये-उगाये जा रहे पेड़-पौधोंमें क्या जलवायु नियंत्रणकी अपेक्षित कार्यक्षमता है। देश-दुनियाके शासकों, कर्ताधर्ताओं और धन-संसाधन संपन्न लोगोंको मौसमकी मारके सामने अपनी भौतिक महत्वाकांक्षाओंको छोटा समझकर इन्हें थामनेकी कोशिशमें जुट जाना चाहिए। उनकी ऐसी महत्वाकांक्षाएं करोड़ों आम लोगोंके दैनिक जीवनपर बहुत भारी पड़ रही हैं। कारखानोंमें निर्माणके बाद उत्सर्जित होनेवाले अलग-अलग रासायनिक कणों और पेट्रो पदार्थोंके इस्तेमालके बाद उत्पन्न होनेवाले विषैले तत्वोंके साथ मिलकर चलनेवाली आजकलकी शीतलहर, कोहरा और धुंधको कम करनेके लिए हम क्या करें, इस दिशामें विचार-विमर्श और प्रभावी कार्यक्रम तय किये जाने बहुत जरूरी हैं। यह एक कड़वा सच है कि दुनिया मौसम-सुधारके जिस कामकी सबसे ज्यादा अनदेखी कर रही है, असलमें दुनियाके जनजीवनके लिए सबसे ज्यादा जरूरी यही काम है।

पूर्ण मनुष्य

❑ **ओशो**

एक मनुष्यको बस मनुष्य मानवीय, समग्र और अखण्ड होना चाहिए। अखंडतासे नये किस्मके स्वास्थ्यका उदय होगा। पूरब अंतर्मुखी है, पश्चिम बहिर्मुखी है। मनुष्य विभाजित है, मन विखंडित है। इसी कारण सारे महान गुरु पूरबसे आते हैं और सारे महान वैज्ञानिक पश्चिमसे आते हैं। पश्चिमने विज्ञान विकसित किया है। अंदरकी आत्माको पूरी तरहसे भुला दिया है, वह पदार्थकी चिन्ता लेता रहाए लेकिन अन्दरकी आत्मपरकतासे अनजान बना रहा। सारा ध्यान पदार्थपर है। इसलिए सारे महान वैज्ञानिक पश्चिममें पैदा हुए हैं। पूरब अंतरात्माकी बहुत अधिक चिन्ता लेता रहा और वस्तुनिष्ठता, पदार्थ, संसारको भूल गया। मनुष्यको अखंड होना चाहिए। मनुष्यको तरलतामें होना चाहिए न तो बहिर्मुखी और न ही अंतर्मुखी। मनुष्यमें दोनों एक साथ होनेकी सामर्थ्य होनी चाहिए। आंतरिक और बाह्य यदि संतुलित हैं तो यह महानतम हर्षका अनुभव देता है। ऐसा व्यक्ति जो कि न तो अंदरकी ओर बहुत अधिक झुक रहा है, न ही बहुत अधिक बाहर की ओर, एक संतुलित व्यक्ति है। वह एक साथ वैज्ञानिक और आध्यात्मिक होगा। पूर्वीयके विरोधमें पश्चिमी होना भी कुरूप है। सारी पृथ्वी हमारी है और हम सारी पृथ्वीके हैं। पश्चिम आंतरिक रूपसे बहुत गरीब है, पूरब बाहरी रूपसे बहुत गरीब है। गरीबी बुरी है। फिर चाहे वह बाहरकी हो या भीतरकी गरीबीको नहीं आने देना है। मनुष्यको समृद्ध होना चाहिए, आंतरिक और बाह्य दोनों रूपसे। जरा उस मनुष्यकी कल्पना करो जो अल्बर्ट आइंस्टीन और गौतम बुद्ध दोनों है। यह संभव है। यदि अल्बर्ट आइंस्टीन कुछ और जिया होता तो वह एक रहस्यवादी बन गया होता। उसने अंदरके विषयमें सोचना आरंभ कर दिया था, वह अंदरके रहस्यके बारेमें रुचि ले रहा था। तुम बाहरी रहस्यमें कितनी देर रुचि ले सकते हो। यदि तुम वास्तवमें रहस्यमें रुचि रखते हो तो देर-सबेर तुम आंतरिकताकी ओर भी आओगे। तुम पूछते हो, सारे महान गुरु पूर्वसे क्यों आते है। क्योंकि पूर्व बाह्यके विरोधमें आंतरिकतासे ग्रसित रहा है। स्वाभाविक है, जब तुम सदियोंसे आंतरिकतासे ग्रसित हो, तुम एक बुद्ध, एक नागार्जुन, एक शंकर, एक कबीर पैदा करोगे। यह स्वाभाविक है। यदि तुम आन्तरिकताके विरोधमें बाह्यसे ग्रसित हो, तुम एक अल्बर्ट आइंस्टीन, एक एडिंगटन, एक एडिसन पैदा करोगे, यह स्वाभाविक है। लेकिन यह मनुष्यकी समग्रताके लिए शुभ नहीं है। मनुष्य जिसका अंतर विकसित है लेकिन जो बाह्य रूपसे विकसित नहीं है, बाहर बचकाना रह जाता है, बाहर बेवकूफ बना रहता है। इसलिए इन गोलार्धोंको छोड़ो और तरल बनो।

स्कूल छोड़नेकी समस्याका समाधान जरूरी

❑ **सिकंदर बंसल**

भारतमें हर साल स्कूल ड्रॉप आउट एक प्रमुख समस्या है, जो शिक्षा प्रणाली और समाज दोनोंके लिए चिन्ताका विषय है। यह समस्या बच्चोंके व्यक्तिगत और सामाजिक विकासपर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। भारत