संपादकीय

समझदारी और धीरज की जरूरत

संजय लीला भंसाली की फिल्म 'पद्मावती' के सिलसिले में अजीब बात हुई है। इसे बिना देखे इसका विरोध शुरू कर दिया गया। देखने का मौका तब मिलता, जब किसी फिल्म के रिलीज होने से पहले उसे मिलने वाले प्रमाणपत्र को जारी करने की प्रक्रिया पूरी होती। केंद्रीय फिल्म प्रमाणन बोर्ड (सेंसर बोर्ड) ने अब तक फिल्म को मंजूरी नहीं दी है। इसके पहले ही अनुमान लगा लेना की फिल्म में आपत्तिजनक दृश्य या कथ्य है, पूर्वाग्रह की मिसाल ही माना जाएगा। मान लिया जाए कि मूल फिल्म में ऐसी बातें हैं। तब भी यह किस आधार पर कहा जा सकता है कि सेंसर बोर्ड उन्हें दिखाने की इजाजत दे देगा? किसी सभ्य एवं लोकतांत्रिक व्यवस्था में संस्थाओं की भूमिका ही यही होती है कि वे सिर्फ कानून-सम्मत गतिविधियों, कलाओं या विचारों की अभिव्यक्ति की अनुमति दें। सेंसर बोर्ड में जानकार और जिम्मेदार लोग हैं। उनके विवेक पर भरोसा ना करने का कोई कारण नहीं है। स्पष्टतः ये बात समझी जाती और सभी पक्ष धीरज का परिचय देते, तो पद्मावती फिल्म को लेकर जैसी अप्रिय स्थिति बनी है, उससे बचा जा सकता था।स्थिति यहां तक पहुंची है कि जिम्मेदार पदों पर बैठे लोगों ने इसके खिलाफ बयान जारी कर दिए। कुछ मुख्यमंत्रियों ने अपने-अपने राज्यों में फिल्म को प्रदर्शित ना होने देने का एलान किया। इसका एक समुदाय विशेष की कथित रूप से आहत भावनाओं से बनी हालत को भड़काने में खासा योगदान रहा है।अब सभी पक्ष सुप्रीम कोर्ट की बातों पर ध्यान दें, तो हालात संभाले जा सकते हैं।

कोर्ट ने एक महीने में तीसरी बार फिल्म पद्मावती पर रोक लगानेके लिए दायर याचिका को खारिज कर दिया। कोर्ट ने कहा कि सार्वजनिक पदों में बैठे लोगों को ऐसे मुद्दों पर टिप्पणी नहीं करनी चाहिए। उसने सवाल उठाया कि आखिर बिना फिल्म देखे जिम्मेदार पदों पर बैठे लोग बयान क्यों दे रहे हैं? कोर्ट ने ध्यान दिलाया कि सेंसर बोर्ड कानून के तहत काम करता है। कोई उसे नहीं बता सकता कि कैसे काम करना है। यह कहते हुए कोर्ट ने याचिका खारिज कर दी। आशा की जानी चाहिए कि कम-से-कम अब लोग धीरज का परिचय देंगे। सेंसर बोर्ड के फैसले को अपीलीय संस्था में चुनौती दी जा सकती है। उसके बाद अदालतें आती हैं। ये सभी जिन दृश्यों के साथ फिल्म को मंजूरी देंगे, वह कानून के अनुरूप होगा। उसे ना मानना देश के कानून को चुनौती देना समझा जाएगा।

अब गुजरात चुनाव पंर है सभी की नजर!

डॉ. भरत मिश्र प्राची

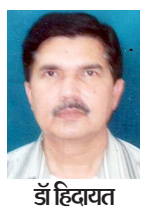
हिमाचल में विधानसभा के चुनाव सम्पन्न हो गये, अब गुजरात में विधानसभा चुनाव की तैयारी जोरों पर है ,जहां केन्द्र सरकार की नेतृत्वधारी भाजपा की प्रतिष्ठा दांव पर लगी हुई है । जिसके कारण गुजरात चुनाव विशेष आकर्षण का केन्द्र बन चुका है। वर्तमान प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी एवं भाजपा अध्यक्श अमित शाह का गृह प्रदेश होने एवं इन दोनों के प्रभाव से वर्तमान में भापजा का वर्चस्व पूरे देश में छाये रहने की स्थिति के चलते गुजरात विधानसभा का चुनाव विशेश रूप ले चुका है , जहां पूरे देश की नजर टिकी है। भाजपा की वर्तमान नई आर्थिक नीति नोट बंदी , बैंकीकरण , बढ़ती बेरोजगारी एवं जीएसटी के कारण वर्तमान हालात पूर्व जैसे भाजापा के पक्ष में दिखाई नहीं दे रहे है जिसका प्रतिकूल प्रभाव गुजरात चुनाव पर पड़ सकता है। इस बात को भाजपा भी अब समझने लगी है, इसी कारण गुजरात चुनाव पर अपनी पूरी ताकत झोंक रखी है। इस चुनाव को प्रधानमंत्री की प्रतिष्ठा के साथ जोड़कर सहानुभूति वोट लेने का प्रयास भी नजर आने लगा है। तभी तो इस बात के संकेत मुख्य रूप से उभर कर सामने आने लगे है जहां सीधे तौर पर कहा जा रहा है कि क्या गुजरात के लोग अपने प्रधानमंत्री को हराना चाहेंगे, कतई नहीं ? जब कि इस चुनाव से प्रधानमंत्री की कोई प्रतिष्ठा नहीं जुड़ी है। पर प्रधानमंत्री नरेन्द्रमोदी का जुड़ाव गुजरात से होने के कारण चुनाव को संवेदनशील बनाने का भी प्रयास जारी है। इस तरह के हालात भाजपा के आतंरिक हलचल को भी दर्षाते है। वर्तमान में हो रहे गुजरात चुनाव के परिणाम आगामी चुनावें को भी प्रभावित करेगें । इसी कारण भाजपा ऐनकेन प्रकारेण गुजरात चुनाव को पूर्व की तरह अपने पक्ष में लाने का भरपूर प्रयास कर रही है।

गुजरात राज्य में विगत 20 साल से भाजपा का शासनकाल चलता आ रहा है जिसमें सर्वाधिक समय वर्तमान प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व का ही रहा है। नरेन्द्र मोदी को प्रधानमंत्री तक पहुंचाने में गुजरात राज्य के विकास के साथ - साथ वहां की जनता की भावना भी सर्वापरि रही है। यह स्वाभाविक भी है । वर्तमान हालात पूर्व जैसे नजर तो नहीं आ रहे है पर गुजरात में तगड़ा विपक्ष भी नजर नहीं आ रहा है। कांग्रेस का शासन भी भाजपा से पूर्व कई वर्षो तक रहा । आज कांग्रेस भी वहां के असंतुष्ट एवं भाजपा विरोधी ताकतों को अपने साथ खड़ा कर अपना पूर्व वजूद कायम करने के प्रयास में प्रय|शील नजर आ रही है। कांग्रेस के साथ खड़े गुजरात में हार्दिक पटेल युवा नेता है जिनके विरोधी तेवर भाजपा को नुकसान पहुंचा सकते है। जीएसटी से गुजरात का व्यापारी घराना असंतुश्ट एवं भाजपा से नराज नजर आ रहा है जिसे मनाने की भाजपा भरपूर कोशिश कर रही है। इसी दिशा में केन्द्र सरकार द्वारा जीएसटी की दर में कमी लाना एवं व्यापारी वर्ग को अन्य सहुलियत दिया जाना शामिल है पर इसका प्रभाव गुजरात के असंतुष्ट व्यापारी वर्ग पर कितना पड़ता है, यह तो चुनाव परिणाम ही बता पायेंगे। गुजरात विधान सभा चुनाव को वर्तमान केन्द्र सरकार की आर्थिक नीतियों से आमजन एवं व्यापारी वर्ग में उभरे असंतोष एवं साथ-साथ वहां की बेरोजगार युवा शक्ति के जनाक्रोश के हालात प्रभावित कर सकते है। गुजरात विधान सभा चुनाव को असंतुष्ट पटेल समुदाय का प्रतिकूल जनमत भी प्रभावित कर सकता है। चुनाव से पूर्व से ही पाटीदार आरक्शण का मुद्दा भी गुजरात राज्य में प्रमुख बना हुआ है जिसे लेकर राजनीति गरमा गई है। इस आंदोलन से जुड़े गुजरात में उभरते नई युवा शक्ति के रूप में हार्दिक पटेल की भूमिका भी विधान सभा चुनाव के परिणाम को प्रभावित कर सकती है। विधान सभा चुनाव तो हिमाचल में भी हुये है पर गुजरात राज्य में उभरी उपरोक्त सभी विशेश परिस्थितियों के चलते गुजरात चुनाव पर सभी की नजरें टिकी हुई है। जहां सौदेबाजी युक्त राजनीति तालमेल का गणित भी शुरू हो गया है।

देश की अवाम बाजार में ताक झांक करती है और बाजार आम आदमी से बाहर होता जा रहा है। देश में दिन पर दिन बढ़ती जा रही महंगाई,,पनपते भ्रश्टाचार एवं घटते रोजगार के संसाधन, अशांत एवं असुरक्शित होते जा रहे परिवेश, राजनीति में उभरते दागी नेतृत्व आदि आम जन मानस पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहे है, जिससे जुड़े प्रसंग राजनीति परिवर्तन के कारण बनते जा रहे है। जिसे नकारा नहे जा सकता। केन्द्र की वर्तमान सरकार की अभी तक रोजगार देने के कोई ठोस योजना सामने नजर नहीं आ रही है। जिसे देश का युवा वर्ग स्वीकार करे । वर्तमान सरकार की योजना में भी कहें से भी आमजन को राहत नजर नहीं आ रही है। टैक्स के दायरे बढ़ते जा रहे है , जहां समाधान नहीं जटिलताएं नजर आ रही है। बैंक भी आम आदमी की जेब से बाहर होता जा रहा । इस तरह के हालात गुजरात चुनाव को प्रभावित कर सकते है।

जैसे -जैसे गुजरात चुनाव तिथि नजदीक आती जा रही है राजनीतिक सरगर्मियां तेज हो चली है। जहां देश का पूरा विपक्श भाजपा के सामने खड़ा है। जब कि एक समय देश का पूरा विपक्श भाजपा के साथ कांग्रेस के विरोध में खड़ा हुआ करता था । आज राजनीतिक परिदृश्य बदल गया है। इस तरह के हालात लोकतंत्र में बदलते रहते है । फिर बदलेंगे । इसी तरह के हालात में वर्तमान गुजरात चुनाव होने जा रहे है । भले गुजरात विधानसभा चुनाव संवेदनशीलता के कारण फिलहाल भाजपा के पक्श में चले जाय पर वहां के परिणाम पूर्व के भाँति नजर नहीं आ रहे है। यदि चुनाव परिणाम पूर्व की भाँति भाजपा के पक्श में नहीं रहते तो भाजपा के लिये विचारणीय है। इस तरह के उभरते परिदृश्य भाजपा की वर्तमान नीतियों पर ठोस मोहर लगायेंगे जहां देश में होने वाले आगामी चुनाव भी प्रभावित हो सकते है। इसी कारण गुजरात विधानसभा के चुनाव विशेश दिख रहे है जहां पूरे देश की नजर टिकी है।

तानाशाह के कदम और अपने मकसद में कामयाब होता अमेरिका



डॉ हिदायत अहमद खान

उत्तर कोरिया द्वारा किए गए इस मिसाइल परीक्षण को देखते हुए यही कहा जा सकता हे कि जिस बात का डर था वही हुआ। दरअसल अमेरिका ने जिस स्तर पर जाकर चीन से उत्तर कोरिया को मिसाइल परीक्षण रोकने और दुनिया के लिए खतरा नहीं बनने की बात कही थी उसके बाद यह समझा जा रहा था कि उत्तर कोरिया अब ऐसा कोई कदम नहीं उठाएगा जो कि उसके खुद के लिए हानिकारक साबित हो। पर अफसोस कि उत्तर कोरिया ने एक बार फिर मिसाइल परीक्षण कर जहां अपनी जिद को पूरा करने जैसा काम कर दिखाया और अपने मंसूबों को पूरा करने की दिशा में एक कदम और आगे बढ़ने का संकेत दिया है वहीं उसका यह कदम अमेरिका के लिए अपने मकसद में कामयाब होने जैसा भी है। दरअसल अमेरिका लगातार उत्तर कोरिया को उकसाने का काम करता रहा है कि वह कोई गलत कदम उठाए और उस पर चारों ओर से घेरकर हमला किया जाए। उत्तर कोरिया के तानाशाह किम जोंग उन ने इससे पहले भी मिसाइल परीक्षण किए थे और बाहरी हमले से आमजन को बचाने के लिए पूरे शहर को खंदकों में पनाह लेने जैसा प्रयोग भी किया था। इसके बाद सभी को यह लगने लगा था कि उत्तर कोरिया जापान और अमेरिका को निशाने पर लेकर हमला करने की तैयारी में है, ऐसे में अमेरिका ने भी बातचीत के जरिए मसले को हल करने की बात कहकर सभी को चौंकाने जैसा काम किया था। अमेरिका ने एक तरफ जहां इसके लिए उत्तर कोरिया का समर्थक कहा जाने वाला देश चीन को आगे आने के लिए कहा तो वहीं रुस से भी उत्तर कोरिया मामले में बोलने को उकसाता नजर आया, लेकिन इससे पहले कि कोई बात बन पाती उत्तर कोरिया ने एक बार फिर मिसाइल परीक्षण कर सभी का ध्यान अपनी ओर खींच लिया है। इसमें शंका नहीं कि इस परीक्षण के बाद दक्षिण कोरिया समेत जापान में दहशत का माहौल है। इस मिसाइल परीक्षण के बाद अमेरिका ने भी सीधेतौर पर खतरा महसूस किया है। ऐसा इसलिए कहा जा रहा है क्योंकि इस बार उत्तर कोरिया ने जिस मिसाइल का परीक्षण किया है वह न सिर्फ पूर्व में की गई मिसाइलों से ज्यादा उन्नत है बल्कि ज्यादा घातक भी है। जानकारों की मानें तो यह एक इंटर कॉंटिनेंटल बैलेस्टिक मिसाइल यानी आईसीबीएम है जिसका नाम हॉसॉन्ग-15 बताया गया है। बहरहाल उत्तर कोरिया ने वहां मिसाइल परीक्षण किया यहां दक्षिण कोरिया दहशत में आ गया। यही वजह है कि मिसाइल परीक्षण के बाद ही दक्षिण कोरियाई राष्ट्रपति मून ने अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप से करीब 20 मिनट तक बात करके यथास्थिति से उन्हें अवगत कराया और इसी के साथ अपनी चिंता भी जाहिर कर दी। बातचीत के दौरान ही उन्होंने अमेरिका से उत्तर कोरिया पर एक बार फिर कड़े से कड़े प्रतिबंध लगाने की मांग भी कर दी है। दक्षिण कोरिया ने ऐसा इसलिए कहा है क्योंकि वह जानता है कि यदि युद्ध होता है तो उसका नुकसान उसे भी उठाना पड़ेगा। ठीक उसी तरह जैसे कि बंदूक से निकली गोली कभी नहीं देखती कि सीना दुश्मन का है या दोस्त का, वह तो अपने लक्ष्य को भेदकर ही रहती है। ऐसे में यदि युद्ध होता है तो जापान और अमेरिका की जो सैन्य कार्रवाई होगी उसमें न सिर्फ उत्तर कोरिया बल्कि दक्षिण कोरिया की जमीन भी प्रभावित होगी और उसे भी उस युद्ध की विभीषिका का कड़वा स्वाद तो चखना ही पड़ेगा। इसलिए दक्षिण कोरियाई राष्ट्रपति मून ने यहां तक कहा है कि यदि उत्तर कोरिया बातचीत की मेज पर आता है तो सभी का भविष्य उज्जवल हो सकता है। इसका सीधा अर्थ यही है कि एक अच्छे पड़ोसी होने का सुबूत दोनों देश दें और युद्ध को टालें ताकि संभावित जान-माल के नुकसान को रोका जा सके। इन तमाम बातों से इतर इस मिसाइल के सफल परीक्षण से उत्साहित किम जोंग उन ने उत्तर कोरिया को एक न्यूक्लियर स्टेट घोषित कर दिया है। सफल परिक्षण के बाद उन ने वैज्ञानिकों को बधाई भी दी, इस प्रकार एक कमजोर दिखने वाले देश ने खुद को न्यूक्लियर स्टेट घोषित करने का दुस्साहस किया है, यह अमेरिका कैसे बर्दाश्त कर सकता है, यह देखने वाली बात है। वैसे उत्तर कोरिया के मंसूबे कुछ भी क्यों न हों, लेकिन यह तो साफ नजर आ रहा है कि अमेरिका एक बार फिर अपने मकसद में कामयाब होता दिख रहा है। दरअसल उसके लिए उत्तर कोरिया उस ईराक की ही तरह है, जिसे उसने जैविक हथियार होने के झूठे मामले में युद्ध थोपकर नेस्तोनाबूद कर दिया था। उसने तब संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद की भी एक नहीं मानी थी और उसका बदला तब पूरा हुआ था जबकि ईराक के राष्ट्रपति सद्दाम हुसैन को जिंदा फांसी पर नहीं लटका दिया गया था। अब उसी रास्ते पर उत्तर कोरिया को आगे बढ़ते हुए देखा जा रहा है। दरअसल जिस तरह की खबरें उत्तर कोरिया की जानिब से आ रही हैं उनमें कितनी सच्चाई है इसका कोई मूल्यांकन नहीं किया जा सकता है, ऐसे में अमेरिका जो कह रहा है वही सच माना जा रहा है और उसी आधार पर वह अब उत्तर कोरिया को सबक सिखाने की दिशा में आगे बढ़ता दिख रहा है। इसलिए कहा जा रहा है कि तानाशाह उन भले अपने मंसूबों में कामयाब न हो पाएं लेकिन अमेरिका अपने मकसद में जरुर कामयाब हो जाएगा, क्योंकि उसे कार्रवाई करते हुए किसी को भी जवाब देने की आवश्यकता नहीं होती है।

विज्ञान के छात्रों के लिए हैं कई विकल्प

विज्ञान विषय से 12वीं करने के बाद अगर आप डॉक्टर या इंजीनियर नहीं बन पाये तो निराश न हों। कई अन्य क्षेत्र हैं जहां आप बेहतर रोजगार हासिल कर सकते हैं। विज्ञान में आपार संभावनाएं हैं। यह एक बहुत बड़ी स्ट्रीम हैं जिसमें एक या दो नहीं बल्कि ढेरों विकल्प मौजूद हैं। आज के उच्च तकनीकी युग में इन नये क्षेत्रों की मांग भी काफी ज्यादा है।

नैनो-टेक्नोलॉजी: एक रिपोर्ट के अनुसार 2018 तक नैनो टेक्नोलॉजी इंडस्ट्री के 3.3 ट्रिलियन डॉलर तक पहुंचने की उम्मीद है। नैस्कॉम के मुताबिक 2015 तक इसका कारोबार 180 अरब डॉलर से बढ़कर 890 अरब डॉलर हो जाएगा। ऐसे में इस क्षेत्र में 10 लाख प्रोफेशनल्स की जरूरत होगी। 12वीं के बाद नैनो टेक्नोलॉजी में बीएससी या बीटेक और उसके बाद इसी विषय में एमएससी या एमटेक करके इस क्षेत्र में शानदार करियर बनाया जा सकता है। इसके अलावा कॉस्मोलॉजी, स्टेलर साइंस, प्लैनेटरी साइंस, एस्ट्रोनॉमी जैसे कई विषयों में तीन साल की बीएससी और चार साल के बीटेक से लेकर पीएचडी तक के कोर्सेज खास तौर पर इसरो और बेंगलुरु स्थित आईआईएससी में कराए जाते हैं।

एस्ट्रो-फिजिक्स : अगर आप सितारों और गैलेक्सी में दिलचस्पी रखते हैं तो 12वीं के बाद एस्ट्रो-फिजिक्स में रोमांचक करियर बना सकते हैं। इसके लिए आप चाहें तो पांच साल के रिसर्च ओरिएंटेड प्रोग्राम (एमएस इन फिजिकल साइंस) और चार या तीन साल के बैचलर्स प्रोग्राम (बीएससी इन फिजिक्स) में प्रवेश् ले सकते हैं। एस्ट्रोफिजिक्स में डॉक्टरेट करने के बाद स्टूडेंट्स इसरो जैसे रिसर्च ऑर्गेनाइजेशन में साइंटिस्ट बन सकते हैं।

पर्यावरण विज्ञान : इस स्ट्रीम में पर्यावरण पर इंसानी गतिविधियों से होने वाले असर का अध्ययन किया जाता है। इसके तहत इकोलॉजी, आपदा प्रबंधन, वन्य जीव प्रबंधन , प्रदूषण नियंत्रण जैसे विषय पढ़ाए जाते हैं। इन सभी विषयों में एनजीओ और यूएनओ के प्रोजेक्ट्स बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं। ऐसे में जॉब की अच्छी संभावनाएं हैं। **वॉटर साइंस :** यह जल की सतह से जुड़ा विज्ञान है। इसमें हाइड्रोमिटियोरोलॉजी, हाइड्रोजियोलॉजी, ड्रेनेज बेसिन मैनेजमेंट, वॉटर क्वॉलिटी मैनेजमेंट, हाइड्रोइंफॉर्मेटिक्स जैसे विषयों की पढ़ाई करनी होती है। हिमस्खलन और बाढ़ जैसी प्राकृतिक आपदाओं को देखते हुए इस क्षेत्र में तेजी से मांग बढ़ रही है।

माइक्रो-बायोलॉजी : माइक्रो-बायोलॉजी की फील्ड में एंट्री के लिए बीएससी इन लाइफ साइंस या बीएससी इन माइक्रो-बायोलॉजी कोर्स कर सकते हैं। इसके बाद मास्टर डिग्री और पीएचडी भी का ऑप्शन भी है। इसके अलावा पैरामेडिकल, मरीन बायोलॉजी, बिहेवियरल साइंस, फिशरीज साइंस जैसे कई फील्ड्स हैं, जिनमें साइंस में रुचि रखने वाले स्टूडेंट्स अच्छा करियर बना सकते हैं। **डेयरी साइंस :** डेयरी प्रोडक्शन के क्षेत्र में भारत अहम देश है। भारत डेयरी प्रोडक्शन में अमेरिका के बाद दूसरे स्थान पर है। डेयरी टेक्नोलॉजी या डेयरी साइंस के तहत मिल्क प्रोडक्शन, प्रोसेसिंग, पैकेजिंग, स्टोरेज और डिस्ट्रिब्यूशन की जानकारी दी जाती है। भारत में दूध की खपत को देखते हुए इस क्षेत्र में ट्रेंड प्रोफेशनल्स की डिमांड बढने लगी है। विज्ञान से 12वीं करने के बाद स्टूडेंट ऑल इंडिया बेसिस पर प्रवेश परीक्षा पास करने के बाद चार वर्षीय स्नातक डेयरी टेक्नोलॉजी के कोर्स में एडमिशन ले सकते हैं।

नजरिया

आपकी आंखों को मधुमेह से बचाए

दुनिया भर में 35 करोड़ मरीज

मधुमेह आंखों के लिए एक बड़ा खतरा है जो दुनिया भर में तेजी से बढ़ रहा है। ब्रिटेन से प्रकाषित होने वाली प्रमुख शोध पत्रिका - लैंसेट के अनुसार दुनिया भर में 35 करोड़ मधुमेह के मरीज हैं और नेत्र विषेशज्ञों का कहना है कि मधुमेह के कारण होने वाली आंखों की बीमारी - डायबेटिक रेटिनोपैथी के मामलों में और भी बढ़ोतरी हो सकती है। मधुमेह के कारण रक्त में शुगर के स्तर में वृद्धि हो जाती है और इससे आंख की रेटिना को नुकसान पहुंच सकता है जिससे नेत्र ज्योति में खराबी आ सकती है और यहां तक कि इससे नेत्र अंधता भी हो सकती है। नई दिल्ली के दिल्ली आई केयर (पटेल नगर) के प्रमुख डायबेटिक आईकेयर विषेशज्ञ तथा विट्रियो - रेटिना एवं यूवाइटिस चिकित्सक डा षषांक राय गुप्ता कहते हैं, ''डायबेटिक रेटिनोपैथी का इलाज किया जा सकता है। मधुमेह से ग्रस्त मरीजों को खतरों के प्रति अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिये ताकि आंखों को होने वाली क्षति को रोका जा सके अथवा इसे और अधिक खराब नहीं होने दिया जा सके।''भारत को मधुमेह की राजधानी के रूप में भी जाना जाता है। यहां पांच करोड़ से अधिक मधुमेह के मरीज हैं।

डायबेटिक रेटिनोपैथी के खतरों को बढ़ा सकते हैं : विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू एच ओ) का अनुमान है कि 2030 तक भारत में आठ करोड़ मधुमेह के मरीज होंगे। वैसे सात मुख्य खतरे हैं जो डायबेटिक रेटिनोपैथी के खतरों को बढ़ा सकते हैं। लगातार अधिक रक्त षुगर रहनाः लंबे समय तक किये गये अध्ययनों से पता चलता है कि उच्च रक्त शुगर के स्तर के बढ़ने से रेटिनोपैथी का खतरा बढ़ सकता है। रक्त षुगर के स्तर को निर्धारित सीमा में रखने पर डायबेटिक रेटिनोपैथी का खतरा घट सकता है और अगर यह बीमारी हो चुकी हो तब बीमारी के बढ़ने की रफ्तार घट सकती है। उच्च रक्त चापः सामान्य तौर पर मधुमेह से ग्रस्त जिन मरीजों को उच्च रक्त चाप है उनमें वैसी दिक्कतें होने की अधिक संभावना होती है जो उनकी आंखों सहित उनके षरीर में रक्त वाहिकाओं को प्रभावित करती हैं। लंबे समय तक किये गये अध्ययनों के निश्कर्श से पता चलता है कि उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों में रेटिनोपैथी के गंभीर रूप लेने और मैकुलर एडिमा होने की अधिक संभावना होती है। देर से रोग की पहचान और इलाजः हर एक से दो साल में आंखों की जांच कराने से रेटिनोपैथी का होना रूक नहीं सकता है लेकिन यह रेटिनोपैथी की दिक्कतों से दृश्टि के गंभीर रूप से कम होने के खतरे को कम कर सकता है। षुरुआती अवस्था में ही इलाज कराने से दृश्टि का कम होना रूक सकता है और रोग के बढ़ने की रफ्तार कम हो सकती है। उच्च कोलेस्ट्रॉलः कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर रेटिनोपैथी के खतरे को बढ़ाता है। लेकिन यह ज्ञात नहीं है कि उच्च कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने से रेटिनोपैथी की वृद्धि किस प्रकार प्रभावित होती है। गुर्दे का असामान्य कार्यः हालांकि यह डायबेटिक रेटिनोपैथी के विकास से सीधे तौर पर संबंधित नहीं है लेकिन यह रेटिनोपैथी के इलाज को जटिल बना सकता है। ऐसे रोगियों को गंभीर रूप की रेटिनोपैथी होती है और इसका इलाज करना अधिक मुष्किल होता है। माइक्रोएल्बुमिनुरिया की एक सामान्य जांच से गुर्दे के कार्य का पता चल सकता है।

धूम्रपानः हालांकि यह साबित नहीं हो पाया है कि धूम्रपान रेटिनोपैथी के खतरे को बढ़ाता है लेकिन धूम्रपान मधुमेह पीड़ित लोगों में छोटी रक्त वाहिकाओं की बीमारी सहित अन्य प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकता है। गर्भावस्थाः मधुमेह से पीड़ित महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान रेटिनोपैथी होने का खतरा बढ़ जाता है। जिन महिलाओं को पहले से ही रेटिनोपैथी है उनके गर्भ धारण के बाद गर्भावस्था के दौरान उनकी स्थिति और खराब हो सकती है। डायबिटिक रेटिनोपैथी के लक्षणः अगर आपको धुंधला दिखाई पड़े, दृश्टि अस्थिर होती रहे, दृष्टि के केन्द्र में काला या खाली धब्बा दिखे, रात में अच्छी तरह से देखने में कठिनाई हो, रंग का निर्धारण करने में कठिनाई हो तो ये लक्षण डायबिटिक रेटिनोपैथी के हो सकते हैं। निदानःडा. गुप्ता के अनुसार डायबिटिक रेटिनोपैथी का निदान आंखों के व्यापक परीक्षण के माध्यम से किया जा सकता है। जब तक समस्या बहुत बढ़ नहीं जाती है, तब तक आपको पता नहीं चलेगा कि आपकी आंखों को कोई नुकसान हुआ है। यदि आप नियमित रूप से अपनी आँखों का परीक्षण कराते हैं तो रेटिना विशेषज्ञ इस समस्या की पहचान जल्द कर सकते हैं। **साभार : विनोद**

चितन-मनन

उपाय भी ठीक हो

उपाय सम्यक् होना चाहिए। उपाय का बड़ा महत्व होता है। जहां समस्या आती है, आदमी उपाय खोजता है। समाधान तब तक नहीं होता, जब तक उपाय नहीं मिल जाए। उपाय स्वयं भी खोजा जा सकता है और उपाय खोजने के लिए गुरू की शरण या उस विषय को जानने वाले व्यक्ति की शरण भी ली जा सकती है। कोई संन्यासी था। भीड़ बहुत होती। सभी संन्यासी अपरिग्रही नहीं होते। कुछ संन्यासी बहुत परिग्रह भी रखते हैं। यह अपनी-अपनी परम्परा है। बड़ा आश्रम था। बहुत धन और बहुत लोगों की भीड़। वह परेशान हो गया। गुरू के पास जाकर बोला, 'गुरूदेव! और तो सब ठीक है, पर एक बड़ी समस्या है। भीड़ बहुत हो जाती है, इतने लोग आते हैं कि मैं अपनी साधना पूरी तरह नहीं कर पाता, समय नहीं मिलता। रात-दिन चक्र-सा चलता है।' गुरू ने कहा, 'तुम एक काम करो, गरीब लोग आएं तो उनको कर्ज देना शुरू कर दो और जो धनवान लोग आएं। तो उनसे मांगना शुरू कर दो।' उपाय हाथ में लग गया। उसने प्रयोग करना शुरू कर दिया-जो निर्धन आते, उन्हें कर्ज देना शुरू किया और धनी आते उनसे धन मांगना शुरू किया। पांच-दस दिन में भीड़ बिल्कुल छंट गई। क्योंकि जिन्होंने कर्ज लिया वे वापस किसलिए आते? सामने आना नहीं चाहते थे, क्योंकि वापस तो देना नहीं था- धनियों से मांगना शुरू किया तो उन लोगों ने सोचा कि अब तो जाना ठीक नहीं है। जाते ही पहले यह होगा कि 'लाओ-लाओ'। भीड़ कम हो गई।उपाय ठीक मिलता है तो दोनों बातें हो जाती हैं। हमारे हाथ उपाय लगना चाहिए।