



वीरगंज-नेपाल। त्रिमूर्ति शिव जयंती पर आयोजित 7 दिवसीय 12 ज्योतिर्लिगम मेले का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए सांसद बलवीर चौधरी, प्रमुख जिलाधीश केशव राज घिमिरे, ब्र.कु. राज दीदी, ब्र.कु. रामसिंह, नेपाल पत्रकार महासंघ के केन्द्रीय सदस्य शीतल महतो, ब्र.कु. रवीना तथा अन्य।



फर्रुखाबाद-उ.प्र.। त्रिमूर्ति शिव जयंती पर ध्वजारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में पूर्व राज्यमंत्री नानकदीन जी, डॉ. अनीता सूद, ब्र.कु. मंजू, राज्य महिला आयोग सदस्य अर्चना राठौर, पूर्व सांसद छोटे सिंह यादव, सूफी संत पप्पन मिया, मेजर एस.डी. सिंह मेडिकल कॉलेज के व्यवस्थापक अनार सिंह यादव, डॉ. पुष्पा सूद व अन्य।



दिल्ली-आर.के. पुरम। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. पीयूष, ब्र.कु. अनिता व कार्यक्रम का संचालन करते हुए ब्र.कु. ज्योति।



बहादुरगढ़-हरियाणा। 80वीं शिव जयंती पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं करमबीर राठी, पूर्व चेयरमैन, इनेलो, संजीव गिरीधर, आर.एस.एस. प्रमुख, धर्मन्ध्र वत्स, एम.सी., महेश कथपलिया, प्रेसिडेंट, हरदिल मिलाप सभा एंड सोशल वर्कर, ब्र.कु. रेणु, ब्र.कु. अंजली व ब्र.कु. विनीता।



घाटमपुर-उ.प्र.। महाशिवरात्रि पर शिव ध्वजारोहण करते हुए केन्द्रीय खाद्य एवं प्रसंस्करण उद्योग राज्य मंत्री साध्वी निरंजन ज्योति, ब्र.कु. कपूर भाई, ब्र.कु. अनुराधा व अन्य भाई बहनें।



सादुलपुर-राज.। ब्रह्माकुमारीज द्वारा मूर्ति देवी मेमोरियल बी.एड. कॉलेज में 'वर्तमान काल संकट काल में नारी की भूमिका' विषय पर आयोजित संगोष्ठी में उपस्थित हैं प्राचार्य डॉ. तारासिंह गिल, ब्र.कु. माधवी, डॉ. बी.बी. गुप्ता, कॉलेज निदेशक सुदेश गर्ग, रवि विश्वाजी, प्रहलाद खैरवा व छात्राएं।



दिल्ली-पालम विहार। 'जेंडर इक्वैलिटी एंड एम्पावरमेंट' विषय पर इंटर कॉलेजिएट स्ट्रीट प्ले कॉम्पिटिशन के पश्चात् समूह चित्र में स्टूडेंट्स के साथ डॉ. प्रेम व्रथ, प्रो. चांसलर, एन.सी.यू. यूनिवर्सिटी, डी.के. गुप्ता, चेयरमैन, मदर्स प्राइड चैन ऑफ स्कूल, कनुप्रिया, एंकर, ब्र.कु. उर्मिल, ब्र.कु. सुदेश व अन्य गणमान्य जन।

सावधान! मोबाइल से है सेहत को खतरा

- ब्र.कु. निधि, कानपुर

मोबाइल या सेलफोन आज हमारी दिनचर्या का अभूतपूर्व हिस्सा बन गया है। सड़कों, दफ्तरों, घरों, मंदिरों आदि सभी जगहों पर मोबाइल की घंट टनटनाती सुनाई पड़ती है। सन 1995 में पहली बार नोकिया कंपनी द्वारा शुरु की गई इस दूरसंचार तकनीक का विस्तार धीरे-धीरे पूरे देश में हो गया। आज भारत वायरलैस फोन इस्तेमाल करने वाला दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा बाजार बन गया है। सेलफोन दिग्गज सिसको के अध्ययन के अनुसार कार्य-क्षेत्र और व्यवसाय में मोबाइल की बढ़ती उपयोगिता के कारण सन 2019 तक भारत में मोबाइल उपभोक्ताओं की संख्या 650 लाख का आँकड़ा पार कर जाएगी। व्यवसाय के नज़रिए से स्मार्टफोन क्रान्ति ने रिटेल, स्वास्थ्य, उत्पादन, ऊर्जा, सरकारी सेवाएँ और वित्तीय सेवाओं के क्षेत्र में नए आयाम खोल दिए हैं। बैंकिंग और पैसों के लेन-देन के लिए भी अब मोबाइल तकनीक का अत्यधिक उपयोग होने लगा है।

सेलफोन उपकरणों के निरंतर बढ़ते उपयोग का इंसानों की सेहत पर बुरा प्रभाव सामने आ रहा है। मोबाइल से निकलने वाली पैराबैंगनी तरंगों की उष्मा शरीर की कोशिकाओं को नष्ट कर देती है। वायरलैस फोन की विद्युत तरंगों पर हुए एक अध्ययन में पाया गया है कि जिन लोगों ने दस वर्षों में प्रतिदिन एक घंटे से अधिक समय तक मोबाइल का प्रयोग किया, उन्हें ब्रेन तथा गले के कैंसर की शिकायत तथा अन्य घातक बीमारियों व रोगों जैसे सुस्ती, न्यूरोसिज़, नींद न आना, सरदर्द, तनाव, हड्डियों की कमज़ोरी, मस्तिष्क की हरकत में बदलाव आदि पाया गया। साथ ही पैराबैंगनी तरंगों का अलग-अलग लोगों के स्वास्थ्य पर भिन्न प्रभाव होगा जो कि मोबाइल संपर्क की अवधि पर निर्भर करेगा। कुछ घातक स्वास्थ्य संबंधी परिणाम ज़्यादातर जैसे मस्तिष्क में ट्यूमर आदि। स्मार्टफोन इस्तेमाल से बढ़ती बीमारियों के चलते अब बहुत सी कंपनियाँ जैसे एप्पल आई फोन, ब्लैकबेरी, नोकिया इत्यादि मोबाइल मैनुअल में यह चेतावनी लिखने लगी है कि इस्तेमाल कर्ता खतरनाक मोबाइल तरंगों से बचने हेतु फोन सेट शरीर से एक इंच से कम दूरी पर न रखें।

सेलफोन टॉवर भी घातक है

अमेरिका के राष्ट्रीय कैंसर संस्थान के अनुसार मोबाइल हैंडसेट से निकलने वाली विद्युत तरंगें इंसानी शरीर की कोशिकाओं व उत्तकों के संपर्क में आने पर उनका तापमान बढ़ा देती हैं जिससे कैंसर होने की संभावना पैदा हो जाती है। एक अन्य भारतीय थर्मल सर्वेक्षण सोसायटी का शोध कहता है कि एक

बार में 19 मिनट तक मोबाइल पर बात करने से सेहत को खतरा नहीं होता, परंतु लम्बे समय तक ऐसा करना दिमाग को बहुत नुकसान पहुँचा सकता है। रिसर्च के आँकड़ें यह भी बताते हैं कि जो लोग तीव्र तरंगों युक्त सेलफोन टॉवर वाले क्षेत्र में रहते हैं उन्हें कैंसर होने की संभावना हो जाती है।

बच्चों पर प्रभाव

शोधों के अनुसार अत्यधिक सेलफोन प्रयोग करने का बच्चों पर बड़ों से ज़्यादा घातक प्रभाव होता है क्योंकि बच्चों का दिमाग बड़ों से अधिक नाजुक होता है। बेहद खतरनाक



परिणाम जो बच्चों द्वारा बहुत अधिक समय तक सेलफोन यूज़ करने के कारण देखने में आए हैं - मस्तिष्क में खराबी, कोशिकाओं का तापमान बढ़ने के कारण सुनने और देखने में कमी आदि। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी सन 2011 में चेतावनी जारी की थी कि सेलफोन का प्रयोग इंसानों के लिए कैंसर को न्यौता देने वाला है जैसे सिगरेट, शराब आदि पीना। बच्चे पचास प्रतिशत ज़्यादा हानिकारक किरणें सोखते हैं ब्यस्कों की तुलना में। एक अध्ययन के मुताबिक दो मिनट का सेलफोन कॉल बच्चों के मस्तिष्क में ऐसी हलचल पैदा कर देता है जो एक घंटे तक दिमाग में रहती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि उनका दिमाग छोटा और पतला होता तथा सर में अधिक पानी होने की वजह से मोबाइल तरंगें बहुत गहरे अंदर चली जाती हैं।

कम्प्यूटर व लैपटॉप से निकलती

खतरनाक रेडिएशन

लंबे समय तक कम्प्यूटर और लैपटॉप इस्तेमाल करने वाले कम्प्यूटर के अंदरूनी हिस्सों से निकलने वाली घातक पैराबैंगनी किरणों व थर्मल कम्प्यूटर से सेहत का नुकसान कर लेते हैं। बहुत अधिक मात्रा में कम्प्यूटर तरंगें सोख लेने से इंसानी शरीर की स्वस्थ कोशिकाओं तथा जीवानुगत ढाँचे में हानिकारक परिवर्तन हो जाते हैं। साथ ही कम्प्यूटर तरंगों के कारण त्वचा का झुलसना, शरीर पर लाल चकत्ते पड़ना, खुजली होना,

सिरदर्द, थकान, नींद न आने की समस्या, जोड़ों और घुटनों में दर्द, दिल की धड़कन बढ़ना, एकाग्रता व याददाश्त में कमी आदि। आधुनिक सपाट स्क्रीन वाले एल.सी.डी. कम्प्यूटर पुराने कैथोड रे (बॉक्स) स्क्रीन तथा पुराने सपाट स्क्रीन वाले कम्प्यूटर से कम मात्रा में पैराबैंगनी तरंगें छोड़ते हैं एवं बारह इंच की दूरी बनाकर यूज़ करने से कोई नुकसान नहीं होता है अन्यथा कि बड़ी स्क्रीन हो। इसलिए कम्प्यूटर रेडिएशन से शरीर को बचाने के लिए जहाँ तक हो सके डेस्कटॉप कम्प्यूटर को नीचे ज़मीन पर दूर रखकर इस्तेमाल करें। ऐसे ही लैपटॉप को टेबल या डेस्क पर शरीर से दूर रखें तथा हाथों को की बोर्ड से अलग रखें। इससे सर, धड़ व जांघों का बचाव होगा।

कैसे करें बचाव?

सेलफोन तरंगों से होने वाली हानि से बचने के लिए निम्नलिखित तरीकें अपनाएं तो शरीर स्वस्थ और सेहतमंद बना रहेगा:-

1. अपना मोबाइल फोन, टैबलेट या लैपटॉप हमेशा पर्स, बैक पैक या अटैच केस में रखें। इन्हें शरीर से दूर रखें।
2. बात करते समय स्पीकर फोन या ईयर फोन का इस्तेमाल करें। सेलफोन को सिर की तरफ, छाती के करीब या गोद में नहीं रखें।
3. टैक्सट मैसेज तभी करें जब फोन किसी किताब या टेबल पर रखा हो।
4. टैबलेट और लैपटॉप को शरीर के नाजुक भागों से दूर टेबल पर रखें।
5. कॉल्स संक्षिप्त रखें और लोगों से आमने-सामने बात करें।
6. लैंडलाइन फोन का अधिक प्रयोग करें क्योंकि उनसे कम मात्रा में इलेक्ट्रो मैग्नेट तरंगें निकलती हैं।
7. ड्राइव करते समय सेलफोन पर बात नहीं करें।
8. अपने मोबाइल को सदा चार्ज रखें क्योंकि जब फोन पर बार कम होते हैं उस समय वह ज़्यादा रेडिएशन छोड़ता है।
9. नया सेलफोन खरीदते समय कम रेडिएशन देने वाले फोन का चुनाव करें जैसे सैमसंग गैलेक्सी नोट।
10. जेब में प्राकृतिक चीज़ें जैसे घास, पौधा, पत्ती आदि रखें, इनमें हल्कापन करने का गुण होता है।
11. अपने शरीर व हाथों को कुछ समय पानी में सोख कर रखें।
12. मेडिटेशन, ध्यान, प्रार्थना, सकारात्मकता के अभ्यास से भी आप खुद को खतरों से सुरक्षित कर सकते हैं।