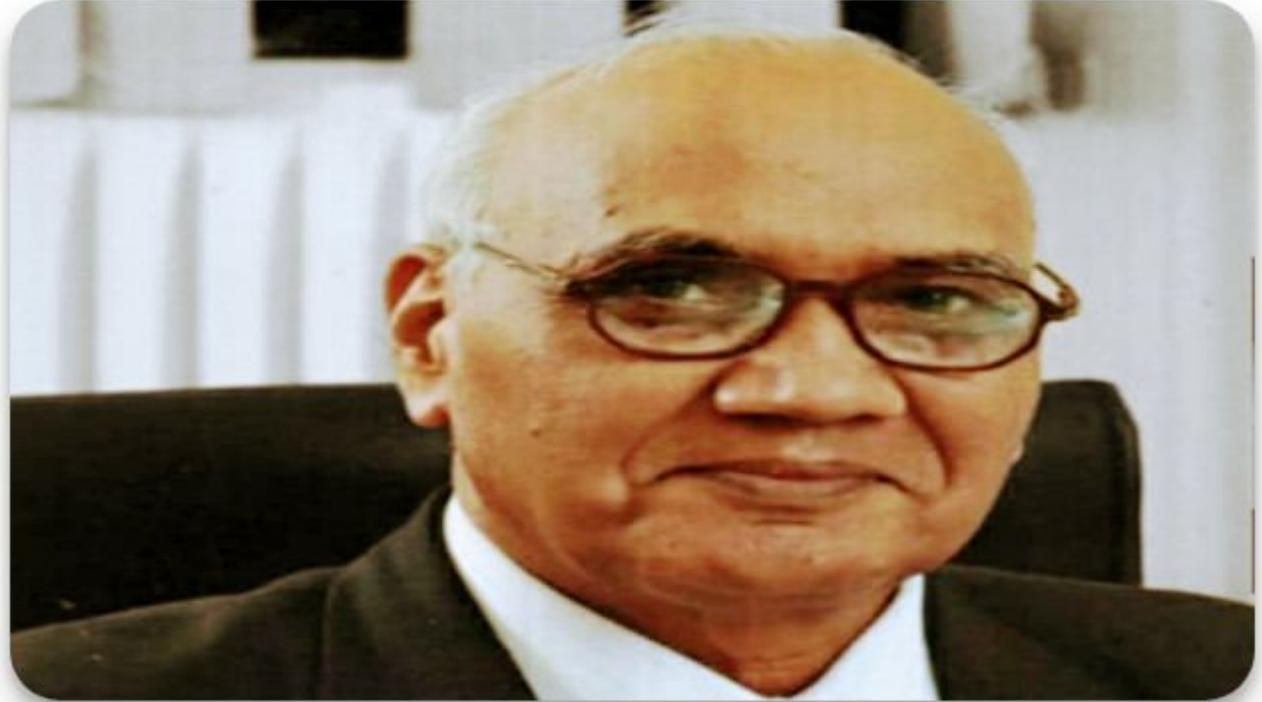




Daily Insider Desk  
• Tue, 22 Nov 2022 8:22 pm IST



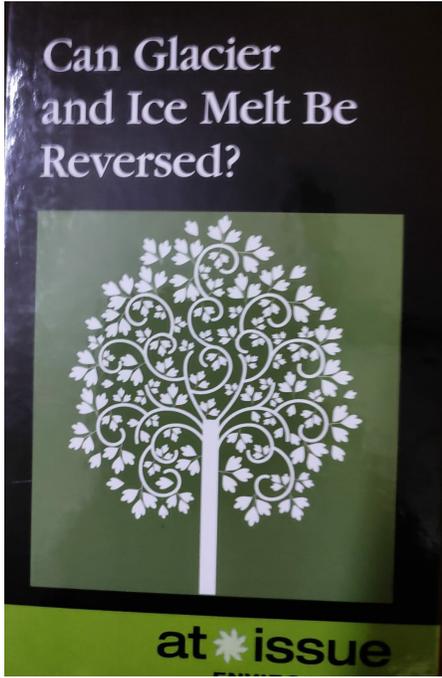
## बढ़ती सुविधा घटती इम्यूनिटी बनी जानलेवा

लंबी उम्र चाहिए तो सुविधाओं से थोड़ा दूरी बना लीजिए : डॉक्टर भरत राज सिंह दिनेश सिंह

लखनऊ। बढ़ती जा रही सुख सुविधा हमारी इम्यूनिटी को घटाती जा रही है। यही हमारे लिए जानलेवा बन गई है। राह चलते अचानक लोगों की मौत हो या फिर डांस करते-करते हार्ट अटैक आना। इस तरह की घटनाएं आए दिन सुनने को मिल रही हैं। इसकी सबसे बड़ी वजह हमारी दिन प्रतिदिन घट रही इम्यूनिटी है। ये कहना है देश के प्रतिष्ठित पर्यावरणविद व राजधानी लखनऊ के स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेस के महानिदेशक डॉक्टर भरत राज सिंह का। डॉक्टर सिंह का स्पष्ट कहना है कि अगर लंबा जीवन जीना है तो सुविधाओं से दूरी बना लीजिए। इसका कोई दूसरा विकल्प नहीं है।

क्लाइमेट में आने वाले परिवर्तन की वजह से हमारे सामने बड़ी मुसीबत खड़ी हो चुकी है। वैश्विक तापमान बढ़ना आने वाले समय में बड़ी समस्या पैदा करेगा। इससे बचने की जरूरत है।

## ये है समस्या की वजह



हमारी बढ़ती जनसंख्या के कारण बहुत सी समस्याएं पैदा हो गई हैं। डॉक्टर भरत राज सिंह कह रहे हैं कि हमें जितने संसाधन उपलब्ध हैं, वे पर्याप्त नहीं हैं। जब जनसंख्या कम थी तो हमें पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन मिलता था। साथ में हर चीज की उपलब्धता रहती थी। आज के समय में व्यक्ति अधिक हैं और संसाधन कम हो चुके हैं। जितनी ऑक्सीजन की जरूरत है, उतनी मिल नहीं पा रही है। रहने के लिए घर और खेती बाड़ी के लिए अधिक जमीन की तलाश विकट समस्या पैदा कर चुके हैं।

## ऐसा करेंगे तभी बचेंगे



किसी एक के बस की बात नहीं कि वह प्रदूषण भी रोक ले और सभी को पर्याप्त संसाधन भी उपलब्ध करा सके। देश के प्रतिष्ठित पर्यावरणविद डॉक्टर भरत राज सिंह की राय है कि अगर हम सभी मिलकर प्रयास करें तो इस समस्या से निजात पाया जा सकता है।

हमें अपनी सुख सुविधाओं का हर समय आदी होने से बचने की जरूरत है। पेट्रोल-डीजल और कोयले का प्रयोग कम से कम करना चाहिए। अभी सौर ऊर्जा का अधिक से अधिक प्रयोग करने की जरूरत है। ज्यादा से ज्यादा पेड़ लगाएं और हरियाली बढ़ाएं। जिससे हम प्रदूषण से बच पाएंगे और हमें लंबा जीवन मिलेगा। डॉक्टर सिंह कहते हैं कि प्रकृति हमेशा बैलेंस बनाती है। हम आगे नहीं बढ़ेंगे तो प्रकृति स्वयं सबकुछ अपने हिसाब से कर लेगी।

---

<https://dailyinsider.in/view/news/7KSYs5WeUMVIABXQ4mZp/1>