

राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान की स्थापना, राष्ट्रीय स्तर के दो भूतपूर्व संस्थानों - राष्ट्रीय परिवार नियोजन संस्थान (1962) तथा राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्रशासन एवं शिक्षण संस्थान (1964), का विलय करके मार्च 9, 1977 को हुई थी। संस्थान का प्रमुख उद्देश्य विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से देश में स्वास्थ्य और परिवार कल्याण कार्यक्रमों के विकास की दिशा में एक शीर्षस्थ तकनीकी संस्थान के रूप में अग्रणीय भूमिका एवं नेतृत्व प्रदान करना है। इन गतिविधियों में शिक्षा तथा प्रशिक्षण, अनुसंधान, मूल्यांकन, परियोजनाओं का संचालन, विशिष्ट सेवायें और परामर्श सेवायें प्रदान करना आदि शामिल हैं।

बुनियादी शिक्षा: संस्थान द्वारा अपनी शैक्षिक गतिविधियों के संचालन के माध्यम से स्वास्थ्य जनशक्ति का विकास करके देश के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण कार्यक्रमों की प्रबन्धन व्यवस्था को सुदृढ़ करने की दिशा में योगदान किया जाता है। यह पाठ्यक्रम आवश्यकता पर आधारित तथा बहुअनुशासनिक स्वरूप के होते हैं। इन पाठ्यक्रमों में (i) एम.डी. (सामुदायिक स्वास्थ्य प्रशासन) में तीन वर्षीय स्नातकोत्तर डिग्री पाठ्यक्रम; (ii) स्वास्थ्य प्रशासन विषय में दो वर्षीय डिप्लोमा पाठ्यक्रम; (iii) दूर शिक्षण कार्यक्रम के माध्यम से स्वास्थ्य और परिवार कल्याण प्रबन्धन में स्नातकोत्तर सर्टिफिकेट पाठ्यक्रम; तथा (iv) अस्पताल प्रबन्धन में स्नातकोत्तर सर्टिफिकेट पाठ्यक्रम प्रमुख हैं।

प्रशिक्षण तथा कार्यशालायें: स्वास्थ्य के क्षेत्र में सेवा-कालीन प्रशिक्षण कार्यक्रमों के संचालन के माध्यम से उपयुक्त प्रकार के मानव संसाधनों का विकास करना इस संस्थान का एक प्रमुख दायित्व है। संस्थान द्वारा प्रति वर्ष लगभग 35-40 प्रशिक्षण पाठ्यक्रमों/कार्यशालाओं (संस्थागत तथा बाह्य) का संचालन किया जाता है, जिनका उद्देश्य (i) प्रतिभागियों को स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संबंधी नीतियों तथा कार्यक्रमों के उद्देश्यों और लक्ष्यों से अवगत कराना; (ii) इन कार्यक्रमों को क्रियान्वित कराने में आ रही समस्याओं के समाधान के बारे में उनके ज्ञान का अद्यतन करना; तथा (iii) इनके समाधान के उपाय सुझाना है।

अनुसंधान एवं मूल्यांकन: संस्थान द्वारा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण के क्षेत्र में विभिन्न पक्षों पर अनुसंधान कार्यों को वरीयता प्रदान की जाती है। अधिकांश अनुसंधान अध्ययनों का सूत्रपात संस्थान द्वारा किया जाता है जबकि कुछ अन्य परियोजनाओं का संचालन स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय तथा अन्य राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय सहभागी संगठनों के आग्रह पर भी किया जाता है। संस्थान द्वारा संचालित अनुसंधान को प्रमुख रूप से दो श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है अर्थात् क- जैव चिकित्सा अनुसंधान; तथा ख- स्वास्थ्य प्रणालियों संबंधी अनुसंधान।

राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय संगठनों के साथ नेटवर्किंग: अनुसंधान तथा प्रशिक्षण गतिविधियों के सुचारु संचालन की दिशा में संस्थान द्वारा विभिन्न राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय संस्थानों के साथ नेटवर्किंग की स्थापना भी की गई है। इनमें स्वास्थ्य प्रबंधन विषयक राष्ट्रीय कॉन्सोर्टियम तथा स्वास्थ्य प्रणाली अनुसंधान विषयक राष्ट्रीय कॉन्सोर्टियम आदि प्रमुख हैं। यह संस्थान स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के तत्वाधान में राष्ट्रीय प्रजनन एवं शिशु स्वास्थ्य कार्यक्रम के अन्तर्गत देश भर में प्रशिक्षण कार्यक्रमों के आयोजन, प्रबोधन तथा समन्वयन के लिए एक नोडल एजेंसी के रूप में महत्वपूर्ण भूमिका प्रदान कर रहा है।

विशिष्ट सेवायें: संस्थान द्वारा बांझपन तथा प्रजनन विकारों के उपचार आदि के लिए क्लिनिकल सेवायें भी प्रदान की जाती हैं। इसके अतिरिक्त संस्थान द्वारा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विषयों पर अनेक प्रकाशन तथा सामयिक पत्रिकायें भी प्रकाशित की जाती हैं, जिनमें 'हेल्थ एण्ड पापुलेशन - परस्पेक्टिव्स एण्ड इशूज' तथा हिन्दी लेखों की तकनीकी पत्रिका 'धारणा' उल्लेखनीय हैं। संस्थान के राष्ट्रीय प्रालेखन केन्द्र द्वारा प्रकाशन, प्रेस क्लिपिंग और संदर्भ-ग्रन्थ सूची आदि जैसी सेवायें प्रदान करने के साथ-साथ मीडिया शिक्षण स्रोत केन्द्र द्वारा शैक्षिक गतिविधियों के समर्थन के लिए वीडियो फिल्म लायब्रेरी का संचालन भी किया जाता है।

परामर्श सेवायें: संस्थान के निदेशक एवं संकाय सदस्यों द्वारा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण से सम्बद्ध विभिन्न विषय-क्षेत्रों में राष्ट्रीय, अन्तर्राष्ट्रीय एवं स्वैच्छिक संगठनों को परामर्श सेवायें भी प्रदान की जाती हैं।



आरोग्यम् सुखसम्पदा

राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान

(स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार)

मुनीरका, नई दिल्ली-110067

वेबसाइट: www.nihfw.org

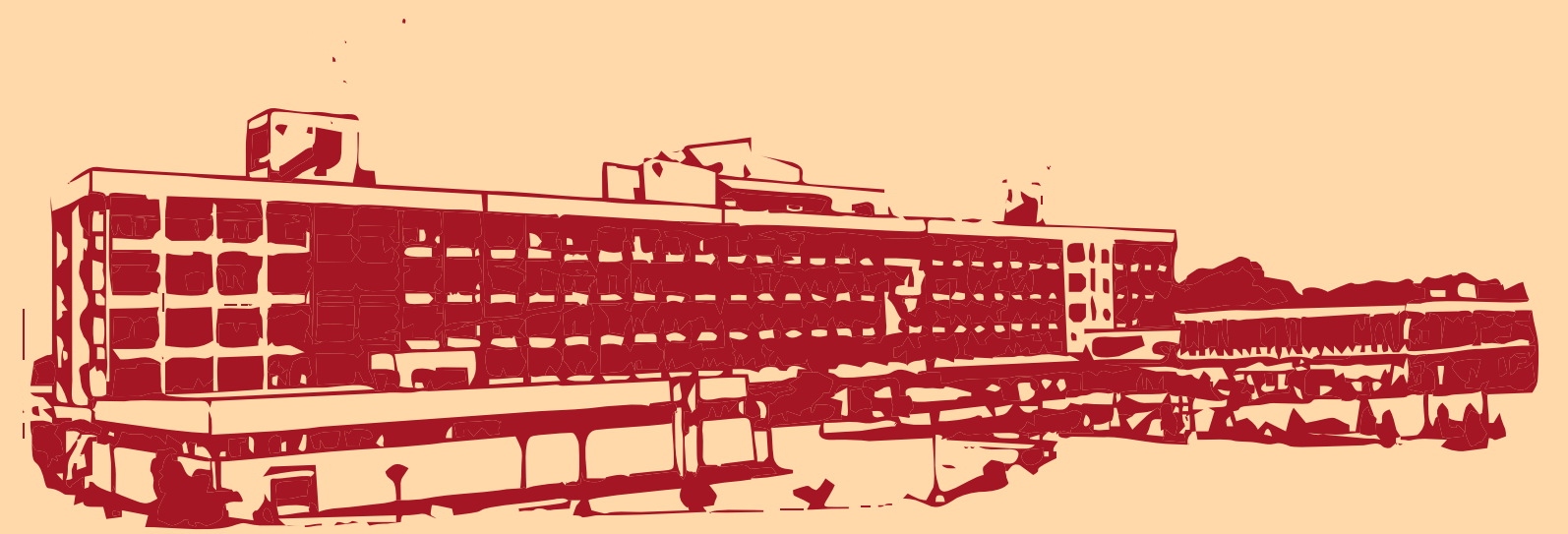
ई-मेल: director@nihfw.org

ISBN 978-93-81076-04-0

अंक-20

मार्च, 2014

धारणा



आरोग्यम् सुखसम्पदा

राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान

मुनीरका, नई दिल्ली-110067

पाठकों/लेखकों से अनुरोध

प्रिय पाठकों,

आशा है 'धारणा' से आप लाभान्वित हुए होंगे। कृपया अपने विचार एवं सुझाव हमें अवश्य भेजें। हमारा आगामी अंक यथासंभव दिसम्बर 2014 में प्रकाशित होगा। उपयुक्त विषयों जैसे- विभिन्न राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों, राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण से संबंधित विषय, जनसंख्या संबंधी नीतियां एवं अवधारणाएं और लोक स्वास्थ्य, स्वास्थ्य में सामुदायिक भागीदारी एवं पंचायतों की भूमिका, अस्पताल प्रबंधन, मातृ-शिशु स्वास्थ्य और प्रजनन स्वास्थ्य, कार्मिक प्रशिक्षण संबंधी केस अध्ययन तथा स्वास्थ्य से जुड़े अन्य ज्वलंत विषयों पर हम आपके मौलिक लेखों का स्वागत करते हैं। कृपया लेखों की प्रकृति एवं स्वरूप के अनुकूल विषय-वस्तु, उपसंहार, संदर्भ-सूची एवं सारिणी इत्यादि का यथोचित समावेश करें। लेख टाइप किया हुआ अथवा सुपाठ्य हस्तलिखित हो। कृपया अपना डाक पता, ई-मेल एवं दूरभाष इत्यादि का विवरण अवश्य दें। आप अपने लेख निम्नलिखित पते अथवा ई-मेल: director@nihfw.org अथवा ankuryadav41@yahoo.co.in पर भेज सकते हैं :

प्रमुख संपादक
धारणा
राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान
बाबा गंगनाथ मार्ग, मुनिरका,
नई दिल्ली-110067

अंक - 20

मार्च, 2014

धारणा



आरोग्यम् सुखसम्पदा
NIHF

राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान

(स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार)

मुनीरका, नई दिल्ली-110067

वेबसाइट: www.nihfw.org

ई-मेल: director@nihfw.org

राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान की जन स्वास्थ्य पर केन्द्रित पत्रिका

प्रमुख संपादक
प्रोफेसर जयंत दास

प्रबंध संपादक
डॉ.अंकुर यादव

उप-संपादक
डॉ.गणेश शंकर श्रीवास्तव

संपादन मंडल
प्रोफेसर टी. बीर
प्रोफेसर उत्सुक दत्ता
डॉ.संजय गुप्ता
अरविन्द कुमार

तकनीकी सहयोग
डी.के. मीणा
सुरेन्द्र प्रसाद चतुर्वेदी
वी. एस. रावत
हर्ष कुमार

डिजाइन एवं उत्पादन
रवि तिवारी
एस.के. गायन

- धारणा में व्यक्त विचार लेखकों के व्यक्तिगत विचार हैं तथा यह आवश्यक नहीं है कि ये विचार संस्थान की नीतियों के द्योतक हों।

विषय-सूची

क्रम	शीर्षक	लेखक	पृष्ठ संख्या
	आमुख	प्रोफेसर जयंत दास	iv
	संपादकीय	डॉ. अंकुर यादव	v
1.	प्राणायाम-श्वसन प्रक्रिया एवं स्वास्थ्य	डॉ.गणेश शंकर श्रीवास्तव अरविंद कुमार	1
2.	गैर-सरकारी संगठन और एचआईवी/एड्स	प्रोफेसर जयंत दास सुभाष चंद	8
3.	सूक्ष्म पोषक तत्व, कुपोषण : कारण, प्रभाव व निदान	प्रोफेसर एम. भट्टाचार्य डॉ. संजय दीक्षित	13
4.	उत्तराखंड में चिकित्सा प्रबंधन समितियां और स्वास्थ्य सेवाएं : एक आकलन	डॉ. सतीश सरोशे वंदना भट्टाचार्या	19
5.	जलवायु परिवर्तन तथा स्वास्थ्य पर इसके दुष्प्रभाव	डॉ. विनोद जून वैशाली जैसवाल/हर्षिका	26
6.	शुद्ध वायु, जल और जंगल : इन पर निर्भर मानव का मंगल	योगेश नवीन	31
7.	टीकाकरण एवं बाल्यावस्था महामारी	राधा	34
8.	विज्ञान और मानव कल्याण	डॉ. सुरेश उजाला	41
9.	मानसिक स्वास्थ्य पर विचारों का प्रभाव	अरविंद कुमार वी.एस. रावत	44
10.	महत्वपूर्ण रोग प्रतिरोधक: विटामिन 'बी'	वी.एस. रावत डॉ. अंकुर यादव	50
11.	किशोरों में बढ़ती आत्महत्या की समस्या	डॉ. कृष्ण चन्द्र चौधरी डॉ.गणेश शंकर श्रीवास्तव	53
12.	भारत में महिलाओं की स्वास्थ्य एवं पोषण के प्रति जागरूकता	जगदीश सिंह रावत	58
13.	कविताएं		
	i. पातियां	राजेश श्रीवास्तव	63
	ii. हिंदी से प्रीत	लाला राम बैरवा	66
	iii. बेटियां	नीरू डोगरा	67
	iv. बिटिया मेरी	योगेश नवीन	68
	v. माँ की स्वास्थ्य शिक्षा	अरविंद कुमार	69
	vi. नशे में इंसा बना हैवान	मोक्ष महापात्रा प्रसाद	70

आमुख

राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान से हम वर्ष 1995 से 'धारणा' पत्रिका का निर्बाध प्रकाशन कर रहे हैं। यह पत्रिका एक ओर जन स्वास्थ्य के मुद्दों पर ज्ञानवर्धक एवं उपयोगी सामग्री प्रस्तुत करती रही है वहीं राजभाषा नीति के क्रियान्वयन की दिशा में चल रहे हमारे प्रयासों की साक्षी भी रही है। एक प्रमुख संपादक के रूप में मेरा प्रयास रहा है कि 'धारणा' में प्रस्तुत की गयी सामग्री अधिक स्तरीय, रोचक और उपयोगी हो। इसी क्रम में 'धारणा' के बीसवें अंक को पाठकों के समक्ष रखते हुए मुझे अपार हर्ष हो रहा है। संस्थान के स्टाफ सदस्यों के साथ-साथ देश के अन्य भागों से प्राप्त, तकनीकी विषयों पर लिखित लेखों को भी इस अंक में प्रकाशित किया जा रहा है। मेरा विश्वास है कि 'धारणा' जन-स्वास्थ्य के प्रति अज्ञानता को दूर करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाने के साथ ही राजभाषा हिन्दी में तकनीकी लेखों को प्रोत्साहन देने का भी सफल प्रयास करेगी।

इस अंक में हम स्वास्थ्य के प्रति विभिन्न पहलुओं/दृष्टिकोणों पर आधारित लेखों का प्रकाशन कर रहे हैं, आशा है कि जन सामान्य एवं स्वास्थ्य क्षेत्र से जुड़े शिक्षार्थियों एवं परिवार कल्याण एवं इससे जुड़े जिज्ञासुओं को इसमें उपयोगी सामग्री प्राप्त हो सकेगी। मुझे प्रसन्नता है कि 'धारणा' के पिछले अंक के लिए हमें सुखद तथा उत्साहवर्धक प्रतिक्रियाएं प्राप्त हुई हैं जिससे 'धारणा' के आगामी अंकों के सफल प्रकाशन के प्रति हमारा विश्वास दृढ़ हुआ है। मैं सुधी पाठकगणों से इसी प्रकार के सतत सहयोग की आशा करता हूँ। अतएव, मैं जन-स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण के क्षेत्र में संलग्न शोधार्थियों, विद्वतजनों तथा पाठकों से यह आग्रह करूंगा कि वे हमें सम-सामयिक और जन-स्वास्थ्य से संबंधित उपयोगी साहित्य उपलब्ध कराएं, जिससे हमें 'धारणा' के आगामी अंक के प्रकाशन में सहायता प्राप्त होगी।

'धारणा' के बीसवें अंक के प्रकाशन पर मैं सभी लेखकों तथा प्रकाशन में अन्य सहयोगियों के सहयोग की सराहना करता हूँ।

प्रोफेसर जयंत दास
निदेशक

संपादकीय

यह एक सुखद तथ्य है कि पिछले कुछ वर्षों में हमारे सामने स्वास्थ्य के क्षेत्र में उपलब्धियों के कुछ संतोषजनक परिणाम आए हैं। राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन और राष्ट्रीय शहरी स्वास्थ्य मिशन के योग से 'राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन' कार्यक्रम की शुरुआत विगत वर्ष 2013 से हो चुकी है। भारत निर्माण सेवकों के माध्यम से केंद्र सरकार ग्रामीण विकास को गति प्रदान कर रही है। पिछले तीन वर्षों में देश के किसी भी हिस्से से पोलियो का कोई भी मामला प्रकाश में नहीं आया है। वर्ष 2009 में पोलियो के 741 मामले प्रकाश में आए थे जो वर्ष 2010 में घटकर 42 रह गए और अंतिम एकमात्र मामला वर्ष 2011 में पश्चिम बंगाल के हावड़ा जिले का था। भारत के केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने इसे इंगित करते हुए, भारत को पोलियो मुक्त होने की घोषणा भी कर दी है। पोलियो मुक्त होना हमारा एक सपना था जोकि साकार हुआ है। हाल ही में आए स्वास्थ्य संकेतक बताते हैं कि पिछले दशक में भारतीयों की औसत आयु में पांच साल की बढ़ोतरी हुई है। वर्ष 2001-2005 में पुरुषों की औसत आयु 62.3 वर्ष और महिलाओं की 63.9 वर्ष थी। वर्ष 2011-2013 में यह आयु बढ़कर पुरुषों के मामले में 67.3 वर्ष और महिलाओं के मामले में 69.6 हो गई है। शिशु मृत्यु दर और मातृ मृत्यु दर में कमी आई है। राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान में मातृ एवं शिशु ट्रेकिंग सुविधा केन्द्र की स्थापना एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है। एचआईवी के मामलों में 57 प्रतिशत तक की कमी हुई है।

उपरोक्त तथ्य इस ओर संकेत करते हैं कि हमारी स्वास्थ्य नीतियां सही दिशा में क्रियान्वित हैं, फिर भी जन स्वास्थ्य के सफर में हमें कई मंजिलें तय करना अभी शेष है। कुपोषण एक बहुत बड़ी चुनौती है। नशामुक्ति के लिए अधिक व्यापक प्रयासों की आवश्यकता है। बढ़ती हुई जनसंख्या के परिणामस्वरूप जल, पर्यावरण, गैर-संचारी रोगों जैसी स्वास्थ्य संबंधी अनेक समस्याएं हमारे सामने आती हैं। आपाधापी और प्रतिस्पर्धी जीवनशैली में मानसिक स्वास्थ्य की फिक्र भी शामिल है। स्वास्थ्य देखभाल में कम लागत, मरीजों की सुरक्षा, स्वास्थ्य देखभाल में संप्रेषण, चिकित्सा एवं स्वास्थ्य में नवाचार, चिकित्सकों की उपलब्धता इत्यादि जैसे सम्बद्ध पहलुओं पर अधिक प्रभावी कार्यनीतियों की आवश्यकता है।

'धारणा' के पिछले अंकों में हम जन-स्वास्थ्य के इन सभी मुद्दों पर ज्ञानवर्धक-जानकारीपरक आलेख प्रकाशित करते रहे हैं। प्रस्तुत अंक में भी जन-स्वास्थ्य के विभिन्न पक्षों पर आलेखों का प्रकाशन किया जा रहा है। प्रत्येक अंक की भाँति पत्रिका की रोचकता को बनाए रखते हुए कविताओं को भी स्थान दिया गया है। आपकी प्रतिक्रियाओं और लेखों का हम स्वागत करेंगे। आप अपने लेख ankuryadav41@yahoo.co.in अथवा dr.ganeshau@gmail.com पर भेज सकते हैं। लेख यदि हिंदी फॉन्ट कृतिदेव 10 में टंकित हो, तो अति सराहनीय होगा। आशा है 'धारणा' का यह अंक पाठकों के लिए उपादेय होगा।

डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव
उप संपादक

डॉ. अंकुर यादव
प्रबंध संपादक

प्राणायाम—श्वसन प्रक्रिया एवं स्वास्थ्य

अरविन्द कुमार*

प्रोफेसर जयन्त दास**

प्राणायाम को योग दर्शन एवं योग विज्ञान में योगाभ्यास का प्रारंभिक सोपान कहा जाता है। शरीर शोधन एवं ऊर्जा शक्ति की प्राप्ति के लिए शारीरिक स्नायुविक संतुलन बनाए रखने के लिए पतंजलि योग दर्शन में हठयोग तथा राजयोग को निर्दिष्ट किया गया है। इस दर्शन में ध्यानाभ्यास के लिए उपयुक्त किसी विशिष्ट आसन का उल्लेख नहीं किया गया है। योगाभ्यास में प्राणायाम को प्राण शक्ति अर्थात् श्वास प्रक्रिया को नया आयाम देना होता है। कायकीय विज्ञान के अनुसार हमारे फेफड़ों की क्षमता एक बार में तीन से चार लीटर वायु ग्रहण करने तथा इसका निकास करने की मानी गई है। किन्तु सामान्यतः आम व्यक्ति इस तथ्य से अवगत नहीं है और सहज रूप से सांस लेते हुए आधा से एक लीटर के बीच ही वायु अंदर लेता और बाहर निकालता है।

प्राणायाम योग भी जीवन की महत्वपूर्ण एवं सहजतम प्रक्रिया पर आधारित है। प्राणायाम का नित्य अभ्यास करने से शरीर शक्तिशाली, ऊर्जावान तथा स्वस्थ हो जाता है। इसके साथ-साथ शरीर की चर्बी धीरे-धीरे कम हो जाती है तथा चेहरा कांतिमान होने लगता है। यह अभ्यास श्वसन क्रिया अर्थात् सांस लेने और छोड़ने पर आधारित है। इस प्रक्रिया में शरीर की पूरी कायकीय प्रणाली संचालित रहती है, जो शारीरिक अंगों को चुस्त दुरुस्त करने के साथ-साथ ऊष्मा प्रदान करती है।

श्वसन प्रक्रिया

हम सभी लोग सामान्यतः सांस लेते और छोड़ते हैं। किन्तु हम जीवन के लिए सबसे आवश्यक अपनी सांसों का हिसाब रखना अर्थात् सांस जल्दी-जल्दी लेनी चाहिए या धीरे-धीरे यह भूल जाते हैं। अधिकांश लोग सांस लेने की सही प्रक्रिया क्या है यह नहीं जानते। सांसों पर एक विधिवत पकड़ जरूरी है, यह प्रक्रिया ही प्राणायाम का महत्वपूर्ण अंग है। इस प्रक्रिया से तन और मन दोनों का स्वास्थ्य जुड़ा है। सांसों के आवागमन से हमारे मन और मस्तिष्क का तारतम्य जुड़ा है। वास्तव में प्राणायाम शरीर मन और भावों से संबद्ध एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है। यह भी एक तथ्य है कि समस्त प्राणियों में मनुष्य के अतिरिक्त अपनी श्वसन प्रक्रिया में अथवा सांस लेने की विधि में कोई परिवर्तन नहीं कर सकते हैं।

*हिन्दी अधिकारी, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली।

**निदेशक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली।

प्रत्येक सामान्य व्यक्ति 1 मिनट में 15-16 बार सांस लेता छोड़ता है और दिन में लगभग 21,650 बार इस प्रक्रिया का पालन करता है। जहां तक पशु वर्ग में ध्यान दें तो कुत्ता एक मिनट में 60-62 बार सर्प या कछुआ जैसे जन्तुओं की श्वसन प्रक्रिया और सांसों की गिनती के अनुसार उनकी जीवन अवधि निश्चित होती है। इस पक्ष से बहुत कम पाठक अवगत हैं कि सांसों की आवागमन प्रणाली से हमारी आयु के साथ-साथ स्वास्थ्य का स्तर भी जुड़ा हुआ है। अधिकांश व्यक्ति श्वसन की सही प्रक्रिया की अनदेखी करके अपने स्वास्थ्य स्तर को अव्यवस्थित कर देते हैं। चूंकि, हमारी श्वसन प्रक्रिया शरीर में फेफड़ों से संबद्ध है, इसलिए श्वसन प्रक्रिया की अनदेखी करने से हानिकर परिणाम झेलने पड़ सकती है।

श्वसन एवं भावावेग

मनुष्य में एक बात अन्य प्राणियों से भिन्न है, हमारी श्वसन प्रक्रिया का बहुत गहरा संबंध हमारे भावावेग से भी है। मनुष्य की भय, क्रोध, चिन्ता, अवसाद, तनाव कुंठा बैचेनी आदि अवस्थाओं में उसकी सांस लेने की गति अलग-अलग होती है। जब भी हमारे मन में नकारात्मक भाव आते हैं तो हमारी सांस की गति तीव्र हो जाती है। इसी प्रकार प्रातःकालीन भ्रमण करने के समय भी सांसों की गति बढ़ जाती है। शांत अवस्था में बैठे रहने के समय हमारी सांस की गति तथा रक्तचाप सामान्य होता है। एक लय में तथा गहरी सांस धीरे-धीरे छोड़ने से मन और भावों को शांत किया जा सकता है। इससे एकाग्रता भी बढ़ती है तथा रक्तचाप पर भी इस प्रक्रिया का प्रभाव पड़ता है। इसके विपरीत शीघ्रता एवं व्यग्र भाव से सांस लेने से शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक अवरोधों के साथ-साथ कई रोग जन्म लेते हैं। हम ध्यानपूर्वक दृष्टि डालें तो यह अनियमित जीवनशैली सामने आएगी। जीवन में अशांति, असमय भोजन संबंधी आदतें हमारी श्वसन प्रक्रिया से जुड़ी है।

श्वसन प्रक्रिया एवं प्राणायाम

स्वास्थ्य विज्ञान की भांति योग की महत्वपूर्ण विद्या प्राणायाम भी विज्ञान की श्रेणी में शामिल है। अनेक योगाचार्यों द्वारा प्राणायाम को आठवां कुम्भक कहा गया है, जो निम्नानुसार है:

सूर्य भेद	—	उज्जायी
सीत्करी	—	शीतली
भ्रस्तिका	—	भ्रामरी
मूर्च्छा	—	प्लावनी

प्राणायाम व्यायाम के अंतर्गत आने वाले कपालभाति प्राणायाम को षट्कर्म की श्रेणी में रखा गया है। प्राणवायु शरीर में संचालित होने वाली प्राणशक्ति है। जब इस जीवनदायिनी प्राणवायु को बंध लगाकर रोक लेते हैं तो यह कुंभक कहलाता है।

कुंभक के अंत में आंखे बंद करके अपने मन को सभी विषयों से हटा कर स्थिर कर देना चाहिए।

भ्रस्तिका प्राणायाम

योग साधना एवं प्राणायाम साधना शरीर को साधने पर अंतर ऊर्जा ही मुखर होती है। अतः प्राणायाम प्रातःकाल शांत चित्त और स्थिर भाव से करना लाभदायक होता है। प्राणायाम में शीघ्रता लाभ की जगह हानि पहुंचा सकती है। प्राणायाम के अभ्यास से आंतरिक आध्यात्मिक शक्ति जाग्रत होती है तथा शारीरिक-मानसिक शांति उत्पन्न होती है। भ्रस्तिका प्राणायाम में पद्मासन अथवा सुखासन में बैठकर सांसों को गहरी भर लें और धीरे-धीरे लयबद्ध रूप में छोड़ें। इसी प्रकार एक क्रम बन जाएगा। सांस के प्रत्येक आवागमन के साथ शरीर के विकार व संक्रमण भी सांस के माध्यम से निकलते जाएंगे। इसमें प्रारंभ में तीव्र क्रम रखकर सांस तेजी से ही छोड़नी चाहिए। इससे शरीर तथा श्वसन तंत्र मजबूत होता है तथा चेहरे की कांति आभा में वृद्धि होती है।

कपालभाति

हठयोग में वर्णित षट् क्रियाओं में से एक महत्वपूर्ण योग कपालभाति प्राणायाम है। कपालभाति प्राणायाम में दक्ष व्यक्ति भ्रस्तिका का प्राणायाम बड़ी सरलता से कर सकते हैं। यह प्राणायाम भी पद्मासन मुद्रा में किया जाता है। हाथों को घुटने पर रख लें और सांस भर कर फेफड़ों में गहरी भर कर धौंकनी की तरह नासिका से तेजी से छोड़ें, फिर यह क्रम जारी रखें। क्षमता के अनुसार एक क्रम पूरा कर लें तथा कुछ रुक कर अगला चक्र पूरा करें। यह कपालभाति प्राणायाम कहलाता है। इसके नित्य अभ्यास से कपाल, श्वास प्रणाली तथा नासिका मार्ग स्वच्छ हो जाता है। इससे रक्तचाप श्वास नलिकाओं की ऐंठन दूर करने और अस्थमा/दमा आदि रोगों में लाभ मिलता है। इसके अतिरिक्त यह टी.बी. (क्षयरोग) का नाश करने में सहायक है। शरीर के रक्त को प्रचुर आक्सीजन मिलती है तथा रक्त शुद्ध होता है, जिससे रक्तदोष दूर करने में भी सहायता मिलती है।

उज्जायी प्राणायाम

इसमें पद्मासन में बैठकर मुंह बंद कर लें और नाक से धीरे-धीरे सांस भर ले, गले से आवाज करते हुए हृदय तक भर लें। सांस को क्षमतानुसार रोक कर नाक के एक स्वर को अंगूठे से बंद करके धीरे-धीरे छोड़ें। सांस खींचते हुए ध्वनि एक समान होनी चाहिए। यह अत्यंत शक्तिशाली एवं लाभप्रद है।

उदर श्वसन

इस प्रक्रिया में पेट या उदर से सांस लेना पहला चरण है। तनाव, बैठने की आदतें, बैठने की अस्वस्थकारी गलत मुद्रा और तंग पोशाकों के कारण उदर के माध्यम से सांस लेने की हमारी क्षमता और आदत कम हो जाती है। इस कारण हमें अनेक जटिल शारीरिक रोगों और तनाव का सामना करना पड़ रहा है और हम जाने-अनजाने सांस संबंधी समस्याओं को बुलावा दे बैठते हैं। हम पेट अथवा उदर श्वसन का अभ्यास करके कुंठा, भय, तनाव आदि से मुक्ति पा सकते हैं। इस अभ्यास को पद्मासन, सुखासन, वज्रासन अथवा कुर्सी पर सीधे बैठ कर भी किया जा सकता है। शांत अवस्था में आंखें बंद करके नाक से उदर के जरिए गहरी सांस लें और वक्ष की पेशियों को क्षमतानुसार फैला लें तथा सांस छोड़ते हुए पेट को ज्यादा से ज्यादा भीतर लें। यह अभ्यास क्रम से करने पर उदर तंत्रिका और श्वसन प्रणाली मजबूत होती है।

योगिक श्वसन

यह एक सर्वश्रेष्ठ श्वसन प्रक्रिया है। इसके नियमित अभ्यास से श्वसन प्रणाली के कई रोग दूर होते हैं, तनाव से बचा जा सकता है, सर्दी, खांसी-जुकाम, एलर्जी, साइनस रोगों से राहत मिलती है। इसके लिए पालथी लगाकर सुखासन में बैठें और गले एवं सिर को सीधा रखें। सांस गहरी लेकर पेट को फुलाएं, पहले सीने को संकुचित करें फिर पेट को संकुचित करें। इसका नियमित रूप से पांच मिनट तक अभ्यास करने से अत्यंत लाभ मिलता है।

शक्तिवर्धक प्राणायाम

इस प्राणायाम के अंतर्गत कुछ ऐसे प्राणायाम हैं जिनसे सूक्ष्म रूप से ताप उत्पन्न होता है और शक्ति में वृद्धि होती है। यह प्राणायाम अंतर्मुखी प्रवृत्ति के लोगों के लिए अत्यंत लाभकारी है। इसका एक अन्य लाभ यह है कि व्यक्ति आलस्य भाव से बाहर आकर सक्रिय तथा चुस्त हो जाता है। शरीर में ताप उत्पन्न होने के कारण व्यक्ति अपने को ऊर्जावान अनुभव करता है।

प्रातःकाल का मनोरम स्वच्छ तथा आक्सीजन युक्त वातावरण प्राणायाम, ध्यान और भ्रमण आदि अभ्यासों के लिए अमृत का काम करता है। प्रातःकाल में प्राणवायु अधिक स्वच्छ मनोरम, स्वास्थ्यवर्द्धक होती है जो प्रत्येक आयुवर्ग के लोगों को लाभ देती है। ऐसे वातावरण में ध्यान (मेडीटेशन) लगाकर बैठने के अनेक लाभ हैं। ध्यानावस्था में साधक एकाग्रचित तो होता ही है, अपितु इस समय उसकी श्वसन प्रक्रिया भी एक लयबद्ध रूप में रहती है। ध्यान योग का नित्य अभ्यास करने वाले व्यक्ति के चेहरे पर एक प्रकार का तेज और लालिमा झलकती है।

वर्तमान परिदृश्य में, आज देश के महानगरों, शहरों, गांव कस्बों आदि में लोग अनेक प्रकार के श्वसन रोगों, तनाव, साइनस रोगों और मन में अनेक नकारात्मक विचारों का बोझ लिए जीवनयापन कर रहे हैं। उन्हें अपने भीतर पनप रही समस्याओं और रोगों की तरफ झांकने, देखने, समझने का समय ही नहीं है। जब शारीरिक रोग और समस्या गंभीर हो जाते हैं वह तब इसकी तरफ ध्यान देते हैं। अनजाने में ही सही वह अनेक गंभीर रोगों को निमंत्रण दे बैठते हैं। फेफड़ों तथा श्वसन वाहिनी नलिका संबंधी संक्रमण और अन्य रोगों से लोग ग्रस्त हो जाते हैं। किन्तु इस स्वास्थ्य एवं जीवनोपयोगी प्राणायाम एवं श्वसन प्रक्रिया संबंधी जानकारी के अभाव में इसके लाभ से वंचित रहते हैं। राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत भी इस विज्ञान संबंधी जानकारी को देश के प्रत्येक भाग में मीडिया का प्रचुर प्रयोग करके जन-जन तक प्रसार किया जाए, ताकि लोगों तक अधिक से अधिक लाभ पहुंचाया जा सके। हलांकि देश के कुछ महानगरों और शहरी भागों में सीमित लोगों द्वारा प्राणायाम तथा श्वसन संबंधी अभ्यासों को अपनाया जा रहा है किन्तु यह अनुपात अभी कम ही है। पार्को, खुले हरे भरे मैदानों में लोग भ्रमण, योग-ध्यान या प्राणायाम करने निकलते हैं। लेकिन जब यह संख्या पूर्ण व्यापकता पर होगी तो संभवतः कोई व्यक्ति श्वसन संक्रमण आदि से ग्रस्त नहीं हो सकेगा। स्वास्थ्य जगत में प्राणायाम की प्रमाणिकता अवश्य सिद्ध होगी।

अनुलोम-विलोम प्राणायाम

इसी क्रम में अनुलोम-विलोम प्राणायाम भी एक अत्यंत लाभकारी प्राणायाम है। यह पद्मासन, सुखासन अथवा किसी भी सहज मुद्रा में किया जा सकता है। शांत मनोरम और आक्सीजन से भरपूर वायु प्रवाहित होने के कारण प्रातःकाल का समय इसके लिए अति उपयुक्त है। इस प्रक्रिया में, आसन में बैठकर एक नासिका बंद कर के फेफड़ों के मार्ग से जोर से सांस ली जाती है। इसके बाद नासिका का अगला स्वर बंद करके सांस तेजी से बाहर छोड़ी जाती है। यह श्वसन क्रम 8-10 बार दोहराने से एक लय बन जाती है। अनुलोम-विलोम प्राणायाम साइनस, फेफड़ों के संक्रमण, दमा आदि रोगों में लाभदायक है।

आधुनिक जीवनशैली में प्राणायाम एवं योग का समावेश क्यों?

आज की आधुनिक जीवनशैली में ये बात एक बार फिर से साबित हो गई है कि योग से बेहतर कोई विकल्प नहीं। वैसे तो भारत में सदियों से योग की परंपरा चली आ रही है। योगासन ही एक ऐसी प्राकृतिक चिकित्सा है जिससे आप न सिर्फ अपने रोगों को दूर कर सकते हैं, बल्कि चुस्त-दुरुस्त भी रह सकते हैं। योग एवं प्राणायाम ऐसा विकल्प है जिसके माध्यम से तमाम तरह के बड़े रोगों से बचा जा सकता है।

अधिकांश मामलों में कंप्यूटर पर लंबे समय तक काम करने, दुपहिया वाहनों से लंबी दूरी की यात्रा के कारण, ज्यादा वजन उठाने, कंधे पर भार (बैग) लटका कर चलने, रीढ़ की हड्डी में चोट लगने के कारण स्लिप डिस्क की वजह बन रहे हैं। रीढ़ की हड्डी की सामान्य डिस्क से बाहर निकली डिस्क को स्लिप डिस्क कहा जाता है। स्लिप डिस्क पीठ के आसपास की नस को दबाती है, जिससे दर्द शुरू हो जाता है। दर्द के कारण रोगी को दैनिक क्रियाकलापों में भी समस्या का सामना करना पड़ता है। इन समस्याओं से निजात पाने के लिए भुजंगासन, सुप्त वज्रासन, अश्वासन, मत्स्यासन, ताड़ासन, उष्ट्रासन, अर्द्ध मतरुन्द्रासन इत्यादि योगासन करने चाहिए।

हृदय रोग (कोरोनरी आर्टरी)

हृदय की मांसपेशियों को जिंदा रहने के लिए आहार और ऑक्सीजन चाहिए। मांसपेशियों के भीतर धमनियां होती हैं जो हृदय की इन मांसपेशियों को आहार और ऑक्सीजन पहुंचाती हैं। इन धमनियों को कोरोनरी आर्टरीज कहा जाता है। जब इनमें से कोई एक या ज्यादा धमनी संकरी या आंशिक रूप से अवरुद्ध हो जाती है तो इससे कोरोनरी आर्टरी डिजीज यानी हृदय रोग हो जाता है। जब ऐसी एक या ज्यादा आर्टरी अवरुद्ध हो जाती है तो इस अवस्था में हार्ट अटैक आता है। लेकिन हृदय रोगों से बचने के लिए श्वसन, नाड़ी शोधन बिना कुंभक गौमुखासन आदि आसन करने चाहिए।

शारीरिक स्थूलता अथवा मोटापा

मोटापा वह स्थिति होती है, जब अत्यधिक शारीरिक वसा शरीर पर इस सीमा तक एकत्रित हो जाता है कि वह स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डालने लगता है। मोटापे से बहुत से रोग हो जाते हैं। जैसे हृदय रोग, मधुमेह, कई प्रकार के कैंसर और आस्टियोथ्राइटिस। मोटापे अत्यधिक कैलोरी वाला खाना खाने से, शारीरिक श्रम न करने से हो जाता है। मोटापे को प्रतिदिन दस-पंद्रह मिनट योग मुद्रा, चक्रासन, धनुरासन, मयूरासन, नौकासन, उत्तानपादासन करने से दूर किया जा सकता है।

अनिद्रा रोग

अनिद्रा अर्थात् नींद न आना। ये एक ऐसा भयंकर रोग है जिससे मनुष्य को मानसिक विकार तक हो सकते हैं। इस रोग के कई कारण हैं। सोने से पहले अधिक भोजन करना, अधिक दिमागी काम करना, शारीरिक श्रम बिल्कुल न करना, कमरे में ठीक रोशनी की व्यवस्था न होना, चाय-कॉफी का अधिक सेवन, मानसिक उत्तेजना, उत्तेजनापूर्ण साहित्य का अध्ययन और आत्मग्लानि। इस रोग को प्रतिदिन

प्राणायाम और योगासन से दूर किया जा सकता है। इसको करने के कुछ आसन हैं- शीर्षासन, हलासन, सर्वांगासन, श्वसन।

चिंता और तनाव

भागदौड़ के समय में हर कोई तनावग्रस्त रहता है। अकारण क्रोध से, निराशा के डर से, समस्याओं से भागने से, चंचलता, घबराहट, समय पर खाना न खाने से लोग चिंता और तनावग्रस्त हो जाते हैं। अमेरिका के मनोचिकित्सक डॉ. होम्स की मानें तो एक साल में यदि एक व्यक्ति में तीन अच्छे-बुरे परिवर्तन हो जाएं तो वह तनावग्रस्त होकर कई बीमारियों का शिकार हो जाता है। तनाव और चिंता मुक्त रहने के लिए श्वसन, पवन मुक्तासन, सुप्त वज्रासन, धनुरासन, हलासन, श्वसन आदि बहुत लाभकारी होते हैं। जाड़े की जकड़न से बाहर आकर इन्हें शुरू करना भी आसान है।

निष्कर्षतः आज हमारे बीच अनेक व्यक्ति अज्ञान के अंधकार में तथा सही सूचनाओं के अभाव में जीवन व्यतीत कर रहे हैं। वह शारीरिक रोग तथा छोटे मोटे विकार आ जाने पर डाक्टरों तथा महंगे अस्पतालों की फीस पर तो हजारों की राशि खर्च कर देंगे, किन्तु उन्हें अपनी दैनिक आदतों, उठने-बैठने की स्थिति में परिवर्तन करना कठिन प्रतीत होता है। यदि हम अपने दैनिक कार्यकलापों में प्रातःकालीन भ्रमण प्राणायाम, श्वसन प्रक्रिया साधना तथा योगाभ्यास को शामिल कर लें तो हम अनेक रोगों से निजात पाकर स्वयं स्वस्थ रहकर अन्य लोगों को स्वस्थ रहने की प्रेरणा दे सकेंगे।

संदर्भ:

1. योगासन प्राणायाम, स्वामी शिवानन्द सरस्वती
2. दैनिक हिन्दुस्तान, पृष्ठ 11 दिनांक, 30 अगस्त, 2013
3. धारणा अंक 14, स्वास्थ्य के लिए प्रातःकालीन भ्रमण
4. योगा एण्ड मेडिटेशन, इंटरनेट सामग्री

गैर-सरकारी संगठन और एचआईवी/एड्स

सुभाष चन्द*

प्रोफेसर एम. भट्टाचार्य**

भारत में 1986 के दौरान एड्स के पहले मामले का पता चलने के पश्चात् यह वायरस राष्ट्र में शहरी और ग्रामीण दोनों ही क्षेत्रों में तेजी से फैला है। तब से एचआईवी की महामारी ने एक लंबी यात्रा तय की है और यह आंध्र प्रदेश, महाराष्ट्र, मणिपुर, नागालैंड, कर्नाटक और तमिलनाडु आदि 6 राज्यों में अत्यंत तेज़ गति से फैल गया। एचआईवी महामारी के प्राकृतिक इतिहास ने अनेक रूपों में प्रसार किया है जो पूर्वोत्तर के राज्यों में मणिपुर और नगालैंड में नशीली दवाओं के लिए उपयोग किए जाने वाले इंजेक्शन से लेकर दक्षिण भारत में यह महामारी यौन कर्मियों के जरिए फैली है।

प्रधानमंत्री, डॉक्टर मनमोहन सिंह द्वारा एशिया में एड्स आयोग की रिपोर्ट जारी करने के समय दिया गया वक्तव्य "यदि हमें एचआईवी/एड्स के विरुद्ध संघर्ष जीतना है तो हमें इसके लिए एक अधिक सहनशील सामाजिक परिवेश बनाने की जरूरत है। इसके लिए किसी व्यक्ति को सामाजिक रूप से अस्वीकार्य या चिकित्सा की दृष्टि से सलाह के प्रतिकूल यौन प्रथाओं में लिप्त नहीं होना चाहिए और इस समस्या के एक सहिष्णु मार्ग को अपनाना चाहिए। यह पूरे समाज के हित में है कि एचआईवी/एड्स से पीड़ित प्रत्येक व्यक्ति इस संघर्ष को जीते तथा उन्हें भी प्रतिष्ठा पूर्ण जीवन जीने का अधिकार है।"

भारत में एचआईवी प्रहरी निगरानी की वर्ष 2008-09 की रिपोर्ट के मुख्य अंश

राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा वर्ष 1998 से एचआईवी प्रहरी निगरानी का नोडल संस्थान है, जो मुख्य रूप से राष्ट्रीय स्तर पर समन्वयक, डाटा विश्लेषण एवं रिपोर्ट प्रकाशित करने का काम करता है। भारत में एचआईवी की निगरानी के लिए यह विश्व का सबसे बड़ा नेटवर्क है, जिसमें वर्ष 2008-09 में 1190 निगरानी साइट्स थी, जिनमें से राष्ट्रीय स्तर पर सबसे ज्यादा निगरानी साइट्स (486) गर्भवती महिलाओं के लिए चुना गया जो सामान्य जनसंख्या का प्रतिनिधित्व करता है। इस वर्ग में एचआईवी की प्रतिशत संख्या पहले वर्षों की तुलना में घट रही है। इस वर्ष अधिक (high prevalence) एचआईवी वाले राज्य मणिपुर में पहली बार एचआईवी

*सहायक अनुसंधान अधिकारी, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नईदिल्ली

**प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नईदिल्ली

की प्रतिशत संख्या सामान्य जनसंख्या के बीच एक प्रतिशत से कम हुई है, जबकि कम प्रतिशत (low prevalence) एचआईवी वाले राज्य जैसे असम, छत्तीसगढ़, हरियाणा, झारखण्ड, और उड़ीसा में एचआईवी की प्रतिशत संख्या पहले की तुलना में बढ़ रही है। मजदूरों, कुशल/अर्द्धकुशल श्रमिकों की पत्नियां तथा विशेष रूप से ट्रक व आटो ड्राइवरों की पत्नियां काफी मात्रा में एचआईवी से पीड़ित हैं। बेरोजगारों की पत्नियों में भी एचआईवी की प्रतिशत संख्या ज्यादा है।

सुरक्षा क्लिनिक (STD) में राष्ट्रीय स्तर पर 212 निगरानी साइट्स हैं तथा एचआईवी की प्रतिशत संख्या 2.21 है, लेकिन कुछ राज्यों में जैसे महाराष्ट्र, कर्नाटक, गुजरात, पश्चिम बंगाल व मिजोरम राज्यों में एचआईवी दस प्रतिशत है। गुजरात एवं मिजोरम राज्यों में सुरक्षा क्लिनिक (STD) में एचआईवी की प्रतिशत प्रवृत्ति (trend) बढ़ रही है। जननांग अल्सर और मौसा (Genital Ulcer and Wart) से पीड़ित यौन कर्मियों में एचआईवी की प्रतिशत संख्या सबसे ज्यादा है, सुरक्षा क्लिनिक में आने वाले रोगियों में मजदूरों, कुशल/अर्द्धकुशल श्रमिकों, ट्रक ड्राइवरों व होटल के कर्मचारियों में भी एचआईवी की प्रतिशत संख्या अन्य व्यवसायों में काम करने वालों से ज्यादा पाई गई हैं।

इंजेक्शन से नशीली दवाओं के उपयोगकर्ताओं (IDU) के लिए, राष्ट्रीय स्तर पर 57 निगरानी साइट्स में एचआईवी की प्रतिशत संख्या 9.86 है, जो भारत में सभी उच्च जोखिम समूह (HRG) के बीच सबसे ज्यादा है। पूर्वोत्तर राज्य मिजोरम में इंजेक्शन से नशीली दवाओं के उपयोगकर्ताओं में एचआईवी की प्रतिशत संख्या निरंतर बढ़ रही है। पश्चिम बंगाल, चंडीगढ़, दिल्ली, उड़ीसा व केरल राज्यों में भी इंजेक्शन से नशीली दवाओं के उपयोगकर्ताओं के बीच एचआईवी की प्रतिशत संख्या ज्यादा बनी हुई है, तथा मजदूरों, कुशल/अर्द्धकुशल श्रमिकों, ट्रक ड्राइवरों एवं क्लिनिकों के बीच एचआईवी से पीड़ित सबसे ज्यादा है।

पुरुष के साथ पुरुष सेक्स (MSM) के बीच राष्ट्रीय स्तर पर 69 निगरानी साइट्स हैं और इनमें आने वालों में एचआईवी की प्रतिशत संख्या 6.9 है। भारत के शहरी इलाकों में जैसे उत्तर-पूर्व दिल्ली, पुणे, बेंगलूर, सूरत, राजकोट और कोलकाता में एचआईवी की प्रतिशत संख्या वर्ष 2008-09 में ज्यादा पायी गई है। पुरुष के साथ पुरुष सेक्स (MSM) करने वालों में, व्यापारियों तथा कर्मचारियों की संख्या सबसे ज्यादा एचआईवी ग्रसित है। खेद की बात यह है कि अधिकतर पुरुष के साथ पुरुष सेक्स (MSM) करने वाले अपनी पत्नियों व महिला साथियों में भी यौन सम्बन्ध द्वारा एचआईवी फैलाते हैं।

महिला यौनकर्मियों (FSW) के बीच राष्ट्रीय स्तर पर 188 निगरानी साइट्स हैं एवं एचआईवी की प्रतिशत संख्या इनमें आने वालों में 4.8 है। राष्ट्रीय स्तर पर महिला यौनकर्मियों में एचआईवी की प्रतिशत प्रवृत्ति (trend) अन्य वर्षों की तुलना में दक्षिण प्रान्तों में घट रही है। जबकि कम प्रतिशत (low prevalence) वाले राज्यों

में यह प्रवृत्ति (trend) स्थिर है, या बढ़ रही है। इससे यह पता चलता है कि एचआईवी अब सभी प्रान्तों में फैला हुआ है खासकर उत्तर भारत जैसे दिल्ली, उत्तराखण्ड, उड़ीसा, पश्चिम बंगाल, राजस्थान, पंजाब आदि राज्यों में फैला हुआ है।

गैर सरकारी संगठनों के लिए सुझाव

एचआईवी/एड्स से प्रभावित व्यक्तियों की देखभाल और समर्थन तथा सामान्य जागरूकता अभियानों में गैर सरकारी संगठन की भागीदारी के महत्व को समझा गया है, तथा देखभाल और सहायता प्रदान करने में गैर सरकारी संगठनों की भूमिका महत्वपूर्ण है, क्योंकि वे अक्सर ज़मीनी स्तर पर काम करते हैं। गैर सरकारी संगठन एचआईवी/एड्स की रोकथाम के लिए निम्नलिखित योगदान दे सकते हैं:

- गैर सरकारी संगठनों के माध्यम से उच्च जोखिम समूहों में कंडोम वितरित किए जाने चाहिए तथा कंडोम को प्रयोग करने व उसके लाभ के बारे में बताना चाहिए।
- राज्य के सभी जिलों के सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों पर एचआईवी परामर्श एवं जाँच की व्यवस्था करानी चाहिए।
- परंपरागत रूप से संकोची समाज में एड्स की चुनौती पर संवाद का रास्ता निकाला जाना चाहिए। इसके लिए विभिन्न सामाजिक व धार्मिक मंचों की मदद ली जानी चाहिए। जिससे एड्स के बारे में लोग जागरूक होंगे।
- विधवा पेंशन योजना, बीपीएल सुविधा, निःशुल्क रक्त सुविधा, पालनहार सुविधा, अंत्योदय अन्न योजना, रेल व बस के किराये में रियायत आदि से जोड़कर एचआईवी से ग्रस्त लोगों की मदद की जानी चाहिए।
- एचआईवी/एड्स पर चर्चा करने, अपनी असुरक्षा की पहचान करने और अपने व्यवहार के प्रति जिम्मेदार होने में हम सभी को अपने मानसिक गतिरोध ढहाने होंगे। इस तरह से हम एचआईवी की रोकथाम में अपना योगदान देकर कई जिंदगियां बचा पाएंगे।
- एचआईवी/एड्स से प्रभावित लोगों के खिलाफ कलंक और भेदभाव किया जाता है यह अपर्याप्त ज्ञान का परिणाम है। गैर सरकारी संगठनों के द्वारा एचआईवी/एड्स से पीड़ित लोगों के प्रति समाज में बदलाव तथा व्यवहारिक परिवर्तन लाने चाहिए।
- समाज में एचआईवी/एड्स से प्रभावित लोगों के प्रति सद्व्यवहार किया जाए जिससे उनका स्वाभिमान कायम रहे।
- गैर सरकारी संगठनों के द्वारा उपेक्षित तथा सुभेद्य आबादी जैसे महिला

यौनकर्म (एफएसएडब्ल्यू), पुरुषों के साथ यौन संबंध रखने वाले पुरुष (एमएसएम) तथा प्रवासी मजदूरों और ट्रक चालकों के बीच एचआईवी की रोकथाम के लिए व्यापक और समेकित मार्गदर्शन करना चाहिए जैसे यौन संबंधों में संयम रखना या कन्डोम का इस्तेमाल।

- रैलियों व जागरूकता शिविरों के माध्यम से आम जन को इस बारे में सचेत किया जाना चाहिए कि असुरक्षित यौन संबंधों से बचें।
- एचआईवी/एड्स को रोकने के लिए इंजेक्शन से नशा करने वालों को मौखिक उपचार उपलब्ध किए जाने चाहिए या सरकार द्वारा सम्बन्धित कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए प्रेरित करना चाहिए।
- गैर सरकारी संगठनों के माध्यम से व्यक्तियों को सरकारी अस्पतालों में उपलब्ध एंटी रेट्रोविरल थेरपी केन्द्र के बारे में बताया जाय कि सभी दाखिल मरीजों को उपचार की सभी सुविधाएं निःशुल्क उपलब्ध करवाता है और व्यक्ति की एचआईवी अवस्था को गोपनीय रखा जाता है।
- प्रत्येक किशोर को एचआईवी संक्रमण से बचाव के योग्य बनाने, प्रजनन और यौन स्वास्थ्य से जुड़ी उनकी चिंताओं का समाधान करने में गैर सरकारी संगठनों को अपना योगदान देना चाहिए।
- एचआईवी/एड्स की रोकथाम के लिए जन जागरण अभियान चलाया जाना चाहिए, जिसमें प्रचार के सभी माध्यमों पंचायती राज संस्थाओं, गैर सरकारी संगठनों और साक्षर महिला समूहों का सहयोग लिया जाय।
- सभी प्रकार के सेक्स वर्कर्स को जागरूक करने के लिए काउंसलिंग केन्द्र स्थापित किए जाएं।
- स्वास्थ्यकर्मियों, रोगग्रस्त लोगों के संगठन, स्वास्थ्य और सामाजिक परिवर्तन के लिए प्रयत्नशील लोग आदि सब को मिल कर सभी जरूरतमंद लोगों के लिए काम करना पड़ेगा, तभी एचआईवी/एड्स कार्यक्रम को सफल बनाया जा सकता है।
- गैर सरकारी संगठन, लोगों को समझाए कि किसी भी प्रकार के इन्जेक्शन के लिए हर बार नई सुई का प्रयोग करें, तथा रक्त के आदान-प्रदान से पूर्व रक्त की जाँच अवश्य करा लेनी चाहिए।
- युवाओं को सुरक्षित यौन सम्बन्ध के बारे में जानकारी देना अति आवश्यक क्योंकि यह वर्ग यौन रूप से काफी सक्रिय होता है। एचआईवी से बचने के कई तरीके हैं, जरूरत है लोगों को जागरूक करने की जिससे वे एचआईवी के खतरों से बच सकते हैं।

- गैर सरकारी संगठन, एचआईवी/एड्स से प्रभावित लोगों का मनोबल बढ़ाये और जीवन को सकारात्मक ढंग से जीने के लिए प्रेरित करें। उन्हें समझाए कि कोई एड्स से नहीं मरता, बल्कि डर और सामाजिक कलंक से मर जाता है। यह हमारा दायित्व है कि इसे लेकर हम लोगों में जागरूकता पैदा करें।
- गर्भवती माताओं को गर्भ के दौरान एचआईवी की जाँच करवाने के लिए प्रेरित करें ताकि अनजाने में ग्रसित महिला स्वयं को और अपने बच्चे को एड्स की गम्भीर बीमारी से बचा सके।
- कंडोम के प्रयोग से एचआईवी के अलावा अन्य यौनजनित रोगों से रोकथाम होती है तथा यौनजनित रोग से एचआईवी होने की सम्भावना बढ़ जाती है। यौनजनित रोगों के लिए मुफ्त दवा सरकारी अस्पतालों में सुरक्षा क्लिनिक में उपलब्ध है इस बारे में लोगों को जानकारी दी जानी चाहिए।
- एचआईवी/एड्स से पीड़ित लोगों के लिए सामुदायिक देखभाल केंद्र में एआरटी के लिए निगरानी, आहार और नर्सिंग देखभाल, परामर्श रेफरल और मामूली संक्रमण के उपचार की सुविधाएं प्रदान की जा रही हैं, इसलिए गैर सरकारी संगठन, एचआईवी/एड्स से पीड़ित लोगों को सामुदायिक देखभाल केंद्र के बारे में विस्तार से बताएं।

यदि लोग अपने उत्तरदायित्व को समझें और एड्स नियंत्रण की दिशा में थोड़ा भी योगदान दें तो एचआईवी/एड्स से संघर्ष करना आसान हो जाएगा, क्योंकि इस कार्यक्रम की सफलता में लोगों की भागीदारी और जागरूकता सबसे ज्यादा अहम है। हर्ष की बात है कि सरकार के राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण कार्यक्रम का पूरे भारत में व्यापक असर हो रहा है और इसके सकारात्मक परिणाम मिल रहे हैं, और यह सकारात्मक परिणाम यह प्रदर्शित करते हैं कि इस रोग के फैलाव को नियंत्रित करने का कार्य आगे बढ़ता रहेगा। हमें यह याद रखना चाहिए कि हम सभी के भाग्य एक दूसरे से जुड़े हैं तथा हम समाज के लिए जो कुछ भी करते हैं उसका अच्छा या बुरा परिणाम अंततः हमको भी झेलना होता है। कुछ न करने से बेहतर है कि थोड़ा ही किया जाए लेकिन कोशिश न छोड़े, क्योंकि सरकार की योजनाएं हमारे हित के लिए हैं और हमारी ज़िम्मेदारी है कि हम मिलकर उन्हें कामयाब बनाएं।

संदर्भ:

1. http://www.bharat.gov.in/spotlight/spotlight_archive.php?id=35M
2. एनआईएचएफडब्ल्यू: एचआईवी प्रहरी निगरानी रिपोर्ट वर्ष 2008-09
3. http://www.kufraraja.blogspot.in/2010_11_01archive.html

सूक्ष्म पोषक तत्व, कुपोषण: कारण, प्रभाव व निदान

डॉ. संजय दीक्षित*

डॉ. सतीश सरोश**

भारत देश खाद्यान्न की दृष्टि से सम्पन्न है, हम दूध उत्पादन में प्रथम है, गेहूँ व चावल के उत्पादन में विश्व में द्वितीय है। भारत का खाद्य तेल बाजार विश्व में चौथा बड़ा बाजार है। यह विश्व का सबसे बड़ा आयात करने वाला देश है, परन्तु तब भी हमारी जनसंख्या, खाद्य व पोषण की दृष्टि से असुरक्षित है हमारा कुपोषण स्तर सहारा व अफ्रीकी देशों से भी निम्न है।

कुपोषण का अर्थ है पोषण स्तर का उपयुक्त न होना। कुपोषण का संबंध सिर्फ खाद्य पदार्थ की कम मात्रा से नहीं है बल्कि अधिक मात्रा से भी है, खाने के गलत तरीके से, खाने के सही तरीके की जागरूकता के अभाव से व स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिये पोषण की वांछित आवश्यकता से है। कुपोषण का तात्पर्य प्रोटीन, ऊर्जा व सूक्ष्म पोषण तत्वों जैसे विटामिन्स, मिनरल्स आदि का असंतुलित मात्रा में सेवन से है।

कुपोषण तकनीकी रूप से वह बीमारी है जिसमें कम पोषण, मोटापा, अधिक वजन व सूक्ष्म पोषण तत्वों की कमी समाहित होती है। भारत में औसत से कम व औसत से अधिक वजन के वर्ग की अधिकता है। महिलाओं की उम्र, धर्म, निवास स्थान, शिक्षा का स्तर, संपत्ति का स्तर व जीवन-शैली का सार्थक प्रभाव उसके औसत से कम व औसत से अधिक वजन पर पड़ता है।

वर्तमान में वह समय आ गया है जबकि पोषण नीति में कम वजन के वर्ग के साथ-साथ अधिक वजन वर्ग के लोगों को भी लक्षित करना चाहिए। मध्यप्रदेश में 60 प्रतिशत बच्चे औसत स्तर से कम वजन के हैं। 5 वर्ष से कम के 50 प्रतिशत बच्चे औसत लंबाई से कम के हैं। 5 वर्ष से कम आयु के 74 प्रतिशत बच्चे, 59 प्रतिशत प्रजनन आयु वर्ग की महिलाएं व यहाँ तक कि 26 प्रतिशत पुरुष भी लौह तत्व की कमी अथवा एनीमिया से ग्रसित हैं। उप-स्वास्थ्य केन्द्र के अन्तर्गत आने वाले क्षेत्र की 88 प्रतिशत जनसंख्या में विटामिन ए की कमी है व 80 प्रतिशत शहरी जनसंख्या विटामिन डी की कमी से ग्रसित है व भोजन में आयोडीन की अल्पता भी है।

भारत में औसत से कम वजन होने की समस्या ने सभी वर्गों को प्रभावित किया है परन्तु अधिक वजन की समस्या संपन्न व शहरी जनसंख्या में अपेक्षाकृत अधिक दृष्टिगोचर होती है। शहरी जनसंख्या में पोषण तत्वों की असंतुलित मात्रा ग्रहण

* प्राध्यापक एवं विभागाध्यक्ष, सामुदायिक चिकित्सा विभाग, म.गा.स्मू. चिकित्सा महाविद्यालय, इंदौर

** सहायक प्राध्यापक, सामुदायिक चिकित्सा विभाग, म.गा.स्मू. चिकित्सा महाविद्यालय, इंदौर

इसका कारण है। वर्तमान जीवनशैली के परिणामस्वरूप भी मोटापा व अधिक वजन की समस्या दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है।

कुपोषण किसी वर्ग विशेष की समस्या नहीं है। समाज में यह भ्रम है कि कुपोषण केवल निम्न अर्थात् आर्थिक व सामाजिक रूप से कमजोर वर्ग में ही पाया जाता है। परन्तु वास्तविकता इससे भिन्न है, वर्ल्ड बैंक की 2006 की रिपोर्ट बताती है कि कुपोषण गरीब वर्ग को अधिक प्रभावित करता है परन्तु सामाजिक व आर्थिक रूप से सृष्टवर्ग भी इससे अछूता नहीं है। भारत में उच्च आय वर्ग के 64 प्रतिशत बच्चे खून की कमी से ग्रसित पाये गए हैं।

कुपोषण के कारण

सामान्यतः यह माना जाता है कि कुपोषण का कारण भोजन या भोज्य पदार्थों को बहुत कम मात्रा में ग्रहण करना या ग्रहण न करना है। जबकि भोजन की कमी का आशय भुखमरी से है, कुपोषण से नहीं। कुपोषण का तात्पर्य विटामिन्स व मिनरल्स की कमी से है ना कि खाद्य पदार्थ की कमी से। शरीर के लिये खाद्य पदार्थ जितने आवश्यक है उतना ही आवश्यक है कि वे खाद्य पदार्थ संतुलित रूप से विटामिन्स व मिनरल्स युक्त हों।

कुपोषण के मुख्य कारण हैं

- भोजन की असंतुलित मात्रा।
- दूध, सब्जी व फलों जो कि विटामिन्स व मिनरल्स का अच्छा स्रोत है (विटामिन ए व डी, फोलिक एसिड, आयरन, आयोडिन, जिंक आदि) इनका सेवन कम करना।
- व्यक्तिगत स्वच्छता व पर्यावरण स्वच्छता का अभाव।
- शासकीय कार्यक्रम जैसे एकीकृत बाल विकास कार्यक्रम (आई.सी.डी.एस.), मध्याह्न भोजन कार्यक्रम (एम.डी.एम.) राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यक्रम (एन.आर.एच.एम.) आदि द्वारा प्रदत्त स्वास्थ्य सुविधाओं का लोगों द्वारा पूरा-पूरा लाभ न ले पाना है।

कुपोषण का प्रभाव

कुपोषण के कारण व्यक्ति के शरीर में विटामिन्स व मिनरल्स की कमी हो जाती है। इस कारण न केवल शारीरिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है बल्कि शारीरिक कार्यक्षमता में भी कमी आती है। कुपोषण के कारण बुद्धिलब्धी स्तर, प्रतिरोधक क्षमता व ग्रहण करने अथवा समझने की क्षमता का भी ह्रास होता है। परिणामस्वरूप व्यक्ति की बोलने व सुनने की क्षमता और दक्षता का स्तर भी निम्न हो जाता है। कुपोषण के परिणामस्वरूप प्रतिरोधक क्षमता में कमी के कारण व्यक्ति अन्य बीमारियों से भी ग्रसित हो जाता है। यहाँ तक कि अति कुपोषण से मृत्यु भी हो जाती है।

कुपोषण के कारण शरीर में विटामिन ए, आयरन व आयोडिन, जो कि बहुत

महत्वपूर्ण पोषकतत्व है, की कमी हो जाती जिसके गंभीर परिणाम हो सकते हैं। साथ ही इनकी पूर्ति द्वारा अन्य कमियों को भी पूरा किया जा सकता है। इसके अलावा विटामिन डी फॉलिक एसिड, बी 12, जिंक आदि तत्वों का भी कुपोषण के कारण असंतुलन हो जाता है जो कि अत्यंत हानिप्रद है। कहा जाता है कि जन्म के बाद पहले एक हजार दिनों अर्थात् तीन वर्ष के अच्छे पोषण का महत्व इससे है कि इन दिनों में हुई शारीरिक व मानसिक क्षति की भरपाई जीवन पर्यन्त नहीं की जा सकती है। जिन व्यक्तियों का वजन औसत से अधिक होता है उनमें ऊर्जा की अत्यधिक कमी होने की समस्या भारत में निरंतर बढ़ती जा रही है। ऊर्जा व कार्यक्षमता में कमी के कारण आर्थिक उत्पादकता में भी कमी आती है।

कुपोषण हेतु निदान

कुपोषण को केवल पोषक तत्वों की संतुलित मात्रा प्रदान करके ही खत्म किया जा सकता है परन्तु संतुलित मात्रा प्रत्येक आयु वर्ग व लिंग विशेष के आधार पर भिन्न-भिन्न होती है। अतः कुपोषण दूर करने के लिये यह अत्यंत आवश्यक है कि पोषक तत्वों की कितनी मात्रा दी जाये व किस प्रकार दी जायें जिससे की अधिकतम लाभ प्राप्त हो सकें। इस हेतु भिन्न-भिन्न आयु वर्ग के व्यक्तियों के लिये भिन्न रणनीतियों या विधियों को अपनाया जाना आवश्यक है। ये रणनीतियाँ निम्न हैं :

- संतुलित आहार – विविध आहार
- पूरक आहार
- फूड फोर्टिफिकेशन

संतुलित आहार

संतुलित आहार का आशय है कि भोज्य पदार्थ अथवा भोजन में पोषक तत्वों की संतुलित मात्रा का सेवन किया जायें अर्थात् यह न बहुत अधिक हो और न ही बहुत कम हो तब ही आहार को संतुलित कहा जा सकता है। कुपोषण को दूर करने का सबसे उन्नत व बेहतर तरीका है कि लोगों को शिक्षित किया जाये कि अपने भोजन में विविधता को समाहित करें। परन्तु खाद्य विविधता निम्न आर्थिक स्तर के वर्ग में लागू कर पाना मुश्किल है क्योंकि निम्न वर्ग के लोगों को भोजन ही कठिनाई से मिल पाता है तो वह किस प्रकार से उसमें विविधता लाये यह संशय का विषय है। साथ ही यह एक लंबे समय की प्रक्रिया है व इसके लिये व्यवहार परिवर्तन की आवश्यकता है।

पूरक आहार

पूरक आहार का आशय है कि मुख्य आहार के साथ-साथ संतुलित आहार प्रदत्त करना हो जो कि विटामिन्स, मिनरल्स व प्रोटीन की संतुलित मात्रा युक्त हो। परन्तु यह प्रक्रिया अधिक समय तक धारणीय नहीं रह पाती है क्योंकि यह सीमित

जनसंख्या को लक्षित करती है व बहुत खर्चीली विधि है। एकीकृत बाल विकास कार्यक्रम (आई.सी.डी.एस.) में 0-5 वर्ष तक के बच्चों को आँगनबाड़ी केन्द्र द्वारा पूरक आहार दिया जा रहा है साथ ही मध्याह्न भोजन कार्यक्रम के माध्यम से स्कूलों में विद्यार्थियों को पूरक आहार दिया जाता है।

फूड फोर्टिफिकेशन

फूड फोर्टिफिकेशन में एक या एक से अधिक विटामिन्स व मिनरल्स को खाद्य पदार्थ में मिलाया जाता है, जिससे खाद्य पदार्थ के पोषक स्तर को बढ़ाने में मदद मिलती है। साथ ही पोषक स्तर में वृद्धि से भोजन में पोषक तत्व की कमी को दूर किया जा सकता है। बड़े स्तर पर कुपोषण को खत्म करने के लिये यह एक प्रभावी तरीका है। इसके निम्न लाभ हैं:

- इसके लिये भोजन आहार प्रणाली व व्यक्तिगत अनुपालन में परिवर्तन की आवश्यकता नहीं है।
- इसे मौजूदा खाद्य उत्पादन व वितरण प्रणाली के साथ एकीकृत किया जा सकता है।
- सामान्यतः खाये जाने वाले खाद्य पदार्थ जैसे आटा, चावल, दूध, तेल नमक आदि सूक्ष्म खाद्य पदार्थों के अच्छे वाहक हैं व इन्हे गरीब व अमीर दोनों वर्गों द्वारा खाया जाता है।
- इन्हें लंबे समय तक निरंतर बनाये रखा जा सकता है।
- फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ सामाजिक रूप से स्वीकार्य है। खाद्य के फोर्टिफाइड करने के उपरांत भी उसकी विशेषतायें जैसे स्वाद, रंग व गंध में परिवर्तन नहीं होता है।

भारत में खाद्य पदार्थों का फोर्टिफिकेशन पहले से होता आ रहा है। राष्ट्रीय पोषण नीति में खाद्य पदार्थ के फोर्टिफिकेशन का समर्थन किया गया है। सन् 1953 के बाद भारत सरकार ने वनस्पति का विटामिन ए व डी के साथ फोर्टिफिकेशन शुरू किया था। लवण का आयोडीनीकरण भारत में राष्ट्रीय घेंघा रोग नियंत्रण कार्यक्रम सन् 1962 से शुरू हुआ। इसने 80 के दशक में रफ्तार पकड़ ली। 1990 के दशक में भारत में आयोडाइज्ड नमक के उत्पादन में उल्लेखनीय वृद्धि हुई व इसके परिणामस्वरूप घेंघा (गवाइटर) व बौनापन (क्रिटिनिज्म) में भारी कमी हुई।

एनीमिया कम करने के लिये एक नई नीति लाई गई, जिसमें देश के विभिन्न राज्यों में गेहूँ के आटे को आयरन व फोलिक एसिड के साथ फोर्टिफाइड करने को बढ़ावा दिया गया है। गुजरात सरकार ने 2006 में गेहूँ के आटे को आयरन व फोलिक एसिड व तेल को विटामिन ए व डी के साथ फोर्टिफाइड किया। फोर्टिफिकेशन की सिफारिशें शासन द्वारा चलाये जा रहे कार्यक्रम जैसे मध्याह्न भोजन एकीकृत बाल विकास कार्यक्रम आदि में भी की जा रही है। वर्तमान में दूध को विटामिन ए व विटामिन डी के साथ फोर्टिफाइड किया जा रहा है।

मध्यप्रदेश में बी-गेन नामक संस्था ने मुहिम के अंतर्गत विटामिन ए व डी तेल में तथा आयरन व विटामिन बी आटे में फोर्टिफाइड कर खुले बाजार में उपलब्ध कराया जा रहा है।

खाद्य पदार्थ के फोर्टिफिकेशन से उत्पाद के मूल्य पर भी कोई विशेष अंतर नहीं होता है अतः फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ के लिये उपभोक्ता को अलग से कोई मूल्य नहीं देना पड़ता है इसलिये यह कुपोषण को दूर करने की सबसे श्रेष्ठ विधि है।

बच्चों के लिये रणनीति

- आहार पोषक तत्वों की संतुलित मात्रा से परिपूर्ण हो।
- अधिक वसा का उपयोग 2 वर्ष तक करें उसके बाद नियंत्रित रूप से करें।
- भोजन को छोटी-छोटी मात्रा में दें क्योंकि उनकी आमाशय क्षमता कम (30 ml) है। फोर्टिफाइड खाद्य पदार्थ का उपयोग करें जिससे कुछ विटामिन्स व मिनरल्स (जैसे आयोडिन, आयरन, जिंक, विटामिन ए व डी) जिनको भोजन के द्वारा प्राप्त करना कठिन है वे भी प्राप्त हो जायें।

उपरोक्त रणनीतियों पर कार्य कर कुपोषण को कम किया जा सकता है। आज कुपोषण आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग की ही समस्या नहीं रह गया है। यह धीरे-धीरे सभी वर्गों को प्रभावित कर रहा है। एक तरफ आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के बच्चों की पोषक तत्वों की कमी के कारण मृत्यु तक हो रही है तो दूसरी ओर संपन्न वर्ग के बच्चों में बढ़ती फास्ट फूड के सेवन की प्रवृत्ति के कारण औसत से अधिक वजन होने से ऊर्जा में कमी आ रही है। अतः अब भारत में धीरे-धीरे कुपोषण की दोहरी मार पड़ती जा रही है। कुपोषण का बड़ा कारण इसके प्रति जागरूकता का अभाव होना है तथा पोषक तत्वों की अनिवार्यता को अनदेखा किया जाना है। अतः इस ओर भी कार्य किया जाना आवश्यक है।

कुपोषण से निजात का सर्वोत्तम तरीका है, खाद्य पदार्थ का फोर्टिफिकेशन किया जाये। खाद्य के फोर्टिफिकेशन से जहाँ निम्न आर्थिक स्थिति वर्ग को पोषक तत्व अत्याधिक कम व्यय में उपलब्ध हो जाते हैं, वही उच्च आर्थिक स्थिति वाले वर्ग को अपने भोजन व्यवहार अर्थात् भोज्य पदार्थ के स्वाद, प्रकृति व रंग-रूप से किसी प्रकार का समझौता नहीं करना पड़ता है, जिससे उनमें भी भोज्य पदार्थ के साथ पोषक तत्वों की संतुलित मात्रा पहुँच जाती है।

संदर्भ:

1. वर्ल्ड हेल्थ एसोसिएशन न्यूट्रीशन एक्सपर्ट टेक एक्शन ऑन मॉलन्यूट्रिशन वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन 2012

2. नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे एन.एफ.एच.एस. -3
3. रविशंकर, ए.के. इज इण्डिया शॉल्डरिंग ए डबल बर्डन ऑफ मॉलन्यूट्रिशन 2: जनरल ऑफ हेल्थ मेनेजमेंट 2012; 14: 3: 313-328
4. सेनगुप्ता, अंजन एण्ड श्यामला, टी.एस. दि चेंजिंग फेस ऑफ मॉलन्यूट्रिशन इन इण्डिया : जनरल ऑफ हेल्थ मेनेजमेंट 2012 14:4:451-465
5. अरनॉल्ड, डेविड दि डिस्कवरी ऑफ मॉलन्यूट्रिशन एण्ड डाइट इन कॉलोनीयल इण्डिया : इण्डियन इकॉनॉमिक एण्ड सोशल हिस्ट्री रिव्यू 1994 31 : 1: 1-26
6. जोस, सनी आर गुड टाइम्स गुड फॉर वुमन अलार्मिंग इनक्रीस इन वुमन्स मॉलन्यूट्रिशन इन इण्डिया : इण्डियन जनरल ऑफ जेण्डर स्टडीज : 2008; 15:1: 127-140
7. कुमार, संतोष एण्ड ब्रकमेन, लीजा एफ, एसोसिएशन ऑफ इनएडिक्सेट आयोडाइज्ड सॉल्ट यूज विथ अंडरवेट अमंग यंग चिल्ड्रन इन इण्डिया : एशिया पैसिफिक जनरल ऑफ पब्लिक हेल्थ : 2013
8. ट्वेल्थ फाइव इयर प्लॉन 2012-17 प्लॉनिंग कमीशन : गर्वनमेंट ऑफ इण्डिया : सेज पब्लिकेशन प्राइवेट लिमिटेड : 2013; नई दिल्ली
9. गलिम्पसिस, स्टुअर्ट एण्ड हादाद लॉरेंस द डबल बर्डन ऑफ मॉलन्यूट्रिशन इन एशिया: सेज पब्लिकेशन प्राइवेट लिमिटेड : 2009; नई दिल्ली
10. गोडबोले, कौमुदी मॉलन्यूट्रिशन एण्ड मोर्बिडिटी एट मेलघाट : सोविनेयर ऑफ नेशनल सिम्पोजियम टूर्वर्डस चाइल्ड हेल्थ एण्ड न्यूट्रिशन : दिसम्बर 21-23 महाराजा सयाजीराव यूनीवर्सिटी 2000 बडौदा

उत्तराखण्ड में चिकित्सा प्रबंधन समितियां और स्वास्थ्य सेवाएं: एक आकलन

वंदना भट्टाचार्य*

वर्ष 2002 में उत्तराखण्ड स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण समिति का गठन किया था जिससे कि चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग उत्तराखण्ड सरकार को मिलने वाली केन्द्रीय सहायता तथा बाह्य सहायित परियोजनाओं एवं कार्यक्रमों का सफलतापूर्वक क्रियान्वयन किया जा सके। इसी क्रम में प्रत्येक जनपद स्तर पर स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण समितियों का भी गठन किया गया है। यह सभी समितियां विभागीय अधिकारियों के निर्देशन में स्वायत्तशासी एवं स्वतंत्र संस्था के रूप में अपने अपने संविधान के अनुरूप कार्य करते हुए राज्य में स्वास्थ्य सेवाओं को जनसामान्य की लोक स्वास्थ्य सम्बन्धी आवश्यकताओं के अनुरूप गुणवत्तापूर्ण सेवायें प्रदान करने हेतु कार्यरत है।

उत्तराखण्ड राज्य की ग्रामीण जनसंख्या मुख्यतः महिलाओं, बच्चों तथा समाज के वंचित वर्गों के लिये उच्च कोटि की स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता तथा पहुंच सुनिश्चित करने हेतु वर्ष 2005 के अक्टूबर माह में राज्य में राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन का शुभारम्भ किया गया था। राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन में मुख्यतः योजनाओं के विकेन्द्रीकरण (Decentralized Planning) तथा स्वास्थ्य केन्द्रों के प्रबन्धन में सामुदायिक सहभागिता (Community Participation in Management of Health Facilities) अर्थात् सामुदायिकरण (Communitization) पर विशेष बल दिया गया है। विकेन्द्रीकृत योजनाओं हेतु प्रत्येक राजस्व ग्राम स्तर पर ग्राम स्वास्थ्य एवं स्वच्छता उप समितियों (Village Health and Sanitation Committees-VHSCs) का गठन किया गया है। इन उप-समितियों में ग्राम स्तरीय कार्यकर्ताओं तथा समुदाय के सदस्यों को सम्मिलित किया गया है, जिससे कि वह स्थानीय स्तर पर स्वास्थ्य एवं स्वच्छता सम्बन्धी आवश्यकताओं की पहचान कर ग्राम स्वास्थ्य योजना (Village Health Plan) बनायें तथा अनटाइड फण्ड (Untied Funds for VHSC) के माध्यम से उनका स्वतः निराकरण कर सकें। इन्हीं ग्राम स्वास्थ्य योजनाओं के एकीकरण (Consolidation) के द्वारा खण्ड स्तरीय स्वास्थ्य योजना (Block Health Plan) तत्पश्चात् जनपदीय स्वास्थ्य योजना (District Health Plan) एवं राज्य स्तरीय स्वास्थ्य योजना (State Health Plan) को बनाया जाता है।

* अनुसंधान अधिकारी,, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली।

इसी क्रम में सामुदायिकरण (Communitization) को बढ़ावा देने हेतु प्रत्येक लोक स्वास्थ्य इकाईयों पर चिकित्सा प्रबन्धन समितियों तथा रोगी कल्याण समितियों का गठन किया गया है। इन समितियों में स्वास्थ्य विभाग एवं अन्य संबंधित विभागों जैसे कि प्रशासन, पेयजल, पंचायती राज इत्यादि के पदेन अधिकारियों, सामुदायिक सदस्यों तथा सामाजिक संस्थाओं के प्रतिनिधियों को सदस्यों के रूप में नामित किया गया है। तत्पश्चात, इन समितियों को सोसायटी रजिस्ट्रेशन एक्ट 1860 के अन्तर्गत पंजीकृत कराया गया है, अर्थात् उत्तराखण्ड राज्य का प्रत्येक अतिरिक्त प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र तथा इससे उच्चकृत समस्त सरकारी स्वास्थ्य इकाईयां एक समिति के रूप में पंजीकृत की जा चुकी है। इन समितियों का मुख्य उद्देश्य लोक स्वास्थ्य इकाईयों को स्वायत्तता (Autonomy) प्रदान करना है, जिससे कि सामुदायिक सहभागिता के द्वारा यह समितियां स्वास्थ्य केन्द्र स्वायत्तता (Hospital Autonomy) का लाभ लेते हुये स्थानीय स्तर पर स्वास्थ्य केन्द्र द्वारा दी जा रही सेवाओं की गुणवत्ता में सुधार लाने हेतु स्वतंत्रता पूर्वक एवं पूर्व की तुलना में अधिक लोचनीयता (Flexibility) के साथ कार्य कर सकें। इन समितियों के गठन का प्रमुख उद्देश्य यह है कि यह पंजीकृत समितियां, स्वास्थ्य केन्द्रों के रोजमर्रा की आवश्यकता का उचित प्रबन्धन करते हुए रोगियों को उच्च कोटि की स्वास्थ्य सेवायें प्रदान करें तथा स्वास्थ्य सेवाओं को जनता के सहयोग से चलाते हुए जनता के लिये अधिक उत्तरदायी तथा संवेदनशील बनाना सुनिश्चित करें। यह समितियां स्वायत्त एवं स्वतंत्र रूप से कार्य करते हुए सरकार एवं विभिन्न स्रोतों से धनराशि प्राप्त कर, इसका उपयोग स्वास्थ्य केन्द्र द्वारा दी जाने वाली सेवाओं का विस्तार एवं गुणवत्ता सुधारने में तथा उनका आधुनिकीकरण करने में कर सकती है। इन समितियों के लिये अति आवश्यक है कि प्रत्येक स्तर पर स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं की समुदाय के प्रति जवाबदेही सुनिश्चित करें तथा समितियों के वित्तीय प्रबन्धन में सम्पूर्ण पारदर्शिता सुनिश्चित करें।

चिकित्सा प्रबन्धन समिति की संरचना एवं प्रमुख विशेषताएं

चिकित्सा प्रबन्धन समितियों को निम्नलिखित तीन विशेषताओं के साथ गठित किया गया है:

1. स्वायत्तता
2. प्रबन्धन में लोच
3. गतिशीलता

- उत्तराखण्ड राज्य के अतिरिक्त प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों तथा इससे उच्चकृत समस्त राजकीय चिकित्सालयों तथा स्वास्थ्य केन्द्रों में चिकित्सा प्रबन्धन समितियों का गठन एक सामाजिक संस्था (एनजीओ) के रूप में किया गया है। इस प्रयोजनार्थ इन सभी समितियों को स्वास्थ्य केन्द्र अथवा चिकित्सालय के नाम पर सोसाइटी रजिस्ट्रेशन एक्ट 1860 के अन्तर्गत पंजीकृत कराया जाता है। उत्तराखण्ड सरकार द्वारा इन समितियों के गठन

हेतु निम्नलिखित शासनादेश प्रेषित किये गये हैं। अतिरिक्त प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र स्तर पर समिति गठन संबंधी शासनादेश संख्या 489/XXVIII-5-2009-60/2003 परिशिष्ट-1

- प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र स्तर पर समिति गठन संबंधी शासनादेश संख्या 658/XXVIII-5-2009-60/2003 परिशिष्ट-2
- सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र स्तर पर समिति गठन संबंधी शासनादेश संख्या 830/XXVIII-5-2009-60/2003 परिशिष्ट-3
- जिला, बेस एवं अन्य बड़े अस्पताल स्तर पर समिति गठन सम्बन्धी शासनादेश संख्या 236/चि-2-2003-42/2003 दिनांक 25 मार्च, 2003 परिशिष्ट-4

उपरोक्त शासनादेशों के निर्देशानुसार चिकित्सा प्रबन्धन समिति में 12 सदस्यों का होना अनिवार्य है। समिति का ढाँचा त्रिस्तरीय होता है जिसका विवरण निम्नानुसार है:

- (i) संचालक मण्डल समिति – 12 सदस्य
- (ii) प्रबन्ध कार्यकारी समिति – 06 सदस्य
- (iii) अनुश्रवण समिति – समिति द्वारा निर्धारित

संचालक मण्डल समिति

- यह समिति स्वास्थ्य केन्द्र के न्यायी दल (Board of Trustee) के रूप में कार्य करती है।
- संचालक मण्डल की बैठक प्रत्येक तिमाही पर आयोजित होती है, जिसे सामान्य बैठक कहते हैं।
- संचालक मण्डल वार्षिक सामान्य बैठक (AGM- Annual General Meeting) के द्वारा समस्त आय एवं व्यय का अनुमोदन कर बजट पारित करती है।
- संचालक मण्डल की बैठक की अध्यक्षता संचालक मण्डल के अध्यक्ष द्वारा ही की जाएगी तथा अध्यक्ष की अनुपस्थिति में उपाध्यक्ष अथवा उपस्थित सदस्यों में से एक सदस्य की अध्यक्षता में बैठक संचालित की जा सकती है।
- सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र पर संचालक मण्डल की अध्यक्षता मुख्य विकास अधिकारी द्वारा की जाती है तथा प्राथमिक एवं अति प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र स्तर पर मुख्य चिकित्सा अधिकारी संचालक मंडल की अध्यक्षता करते हैं।

सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र पर स्थापित समिति का संचालक मण्डल निम्नानुसार होगा:

मुख्य चिकित्सा अधिकारी	अध्यक्ष
क्षेत्रीय उपमुख्य चिकित्सा अधिकारी	उपाध्यक्ष
चिकित्साधीक्षक / वरिष्ठ चिकित्साधिकारी प्रभारी चिकित्सा अधिकारी (कोई एक जो प्रभारी अधिकारी हो)	सदस्य सचिव
अध्यक्ष द्वारा नामित टाउन एरिया / नगरीय क्षेत्र का प्रबुद्ध सदस्य	सदस्य
सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में उपलब्ध आयुष चिकित्सक	सदस्य
आई0सी0डी0एस0 का ब्लॉक स्तरीय अधिकारी (सी0डी0पी0ओ0) खण्ड विकास अधिकारी, जो सम्बन्धित संस्था के क्षेत्रान्तर्गत तैनात हो	सदस्य
अध्यक्ष द्वारा नामित सहायक / अवर अभियंता जल संस्थान या जल निगम जो सम्बन्धित संस्था के क्षेत्रान्तर्गत तैनात हो	सदस्य
अध्यक्ष द्वारा नामित आईएमए / क्षेत्र में संस्था के क्षेत्रान्तर्गत प्रैक्टिस करने वाला चिकित्सक	सदस्य
संस्था के क्षेत्रान्तर्गत आने वाले जिला पंचायत सदस्य एवं बी0डी0सी सदस्य	सदस्य
अध्यक्ष द्वारा नामित स्वास्थ्य के क्षेत्र में कार्यरत स्वयंसेवी संस्था का प्रतिनिधि जो सामु0स्वा0के0 के अन्तर्गत कार्य कर रहे हों	सदस्य
सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र क्षेत्र में स्थित उप कोषागार अधिकारी / अध्यक्ष द्वारा नामित राजकीय सेवा में सेवारत लेखा कार्य से संबंधित अधिकारी	सदस्य

प्रबन्ध कार्यकारणी समिति :

प्रबन्ध कार्यकारिणी संचालक मण्डल के 6 सदस्यों को मिलाकर बनाई जाती है तथा स्वास्थ्य केन्द्र की गतिविधियों की दैनिक देख-रेख के साथ ही साथ मासिक बैठक का आयोजन कर सेवाओं का मूल्यांकन करती है।

- प्रबन्ध कार्यकारणी स्वास्थ्य केन्द्र की दैनिक आवश्यकतानुसार कार्य करती है।
- प्रबन्ध कार्यकारणी की बैठक प्रतिमाह आयोजित की जानी चाहिए।

- प्रबन्ध कार्यकारणी स्वास्थ्य केन्द्र द्वारा दी जा रही अन्तः रोगी बाह्य रोगी एवं आउटरीच सेवाओं की समीक्षा आगामी माह के लिये लक्ष्य निर्धारित करती है।
- समिति द्वारा किये जाने वाले कार्यों की सूचना रिपोर्ट अनुश्रवण समिति द्वारा प्राप्त कर इसकी समीक्षा करती है।
- प्रबन्ध कार्यकारणी समिति द्वारा नागरिक अधिकारी पत्रक (Citizen Charter) को लागू कराया जाता है।

प्रबन्ध कार्यकारणी का प्रारूप निम्नवत होता है:

अधीक्षक / वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी / प्रभारी चिकित्सा अधिकारी	अध्यक्ष
अध्यक्षता द्वारा नामित वरिष्ठतम चिकित्सा अधिकारी	सदस्य सचिव
अध्यक्ष द्वारा नामित प्रतिनिधि (जनप्रतिनिधि)	सदस्य
आई.सी.डी.एस. का खण्ड स्तरीय अधिकारी (CDPO)	सदस्य
स्वास्थ्य केन्द्र के क्षेत्र में स्थित उपकोषागार अधिकारी	सदस्य
अध्यक्ष द्वारा नामित स्वास्थ्य क्षेत्र में कार्यरत स्वयं सेवी संस्था जो	सदस्य
स्वास्थ्य केन्द्र के क्षेत्र में कार्य कर रही हो का प्रतिनिधि	

अनुश्रवण (Monitoring) समिति

स्वास्थ्य केन्द्र स्तर पर संचालित गतिविधियों का अनुश्रवण एवं मूल्यांकन हेतु अनुश्रवण समिति का गठन किया जाता है। इस उप-समिति द्वारा समय-समय पर उपभोक्ताओं (रोगियों) से सेवाओं की गुणवत्ता तथा स्वास्थ्य केन्द्र से जनसामान्य की अपेक्षाओं की जानकारी प्राप्त करने हेतु साक्षात्कार किये जाने चाहिए।

- संचालक मण्डल द्वारा स्वास्थ्य केन्द्र की गतिविधियों, सेवाओं तथा इन सबके प्रति रोगियों की प्रतिक्रियाओं के पर्यवेक्षण हेतु इस समिति का गठन किया जाता है।
- अनुश्रवण समिति में संचालक मण्डल के सदस्यों को ही रखा जा सकता है।
- अनुश्रवण समिति का आकार भी संचालक मण्डल द्वारा ही निर्धारित किया जाता है।
- अनुश्रवण समिति अपनी सूचनाओं को अध्यक्ष, संचालक मण्डल को प्रेषित करती है।
- अनुश्रवण समिति की सूचनाओं पर प्रबन्ध कार्यकारणी की मासिक बैठक में समीक्षा करना आवश्यक है।

चिकित्सा प्रबन्ध समितियों के उद्देश्य

- स्वायत्त एवं स्वतंत्र रूप से विभिन्न स्रोतों से धनराशि प्राप्त कर स्वास्थ्य केन्द्र का संचालन एवं उन्नयन करना।
- चिकित्सा स्वास्थ्य सेवाओं का IPHS मानकों के अनुसार आधुनिकीकरण कर जन-सामान्य को उत्कृष्ट चिकित्सा सेवायें उपलब्ध कराना।
- समिति के सदस्यों द्वारा सामुदायिक सहभागिता एवं अंतर्विभागीय सामंजस्यता स्थापित कर स्वास्थ्य केन्द्र की सभी चिकित्सा सेवाओं तथा मेडिको लीगल मामलों का सम्पादन करना।
- स्वास्थ्य केन्द्र में आने वाले सभी रोगियों को गुणवत्तापूर्ण चिकित्सा सेवायें उपलब्ध कराना तथा समुचित उपचार की व्यवस्था करते हुये आवश्यकतानुसार उच्चकृत संस्थान में सन्दर्भित करना।
- समस्त राष्ट्रीय कार्यक्रम का क्षेत्र में संचालन करना तथा तदनुसार क्रियान्वयन का पर्यवेक्षण एवं निरीक्षण करना।
- चिकित्सालय भवनों का निर्माण, विस्तार, उचित उपयोग एवं उनका रख रखाव करना।
- स्वास्थ्य केन्द्र के उच्चिकरण हेतु IPHS मानकों के अनुसार दवाओं, उपकरणों तथा मशीनों इत्यादि का क्रय करना एवं रखाव करना।
- रोगियों एवं परिजनों हेतु उचित मूल्य पर भोजन, औषधियों, पीने के पानी एवं ठहरने की व्यवस्था करना।
- स्वास्थ्य केन्द्र परिसर की साफ सफाई के लिये समुचित व्यवस्था करना।
- स्वास्थ्य केन्द्र से निस्तारित कूड़े कचरे का वैज्ञानिक तरीके से निर्देशानुसार निस्तारण करना।
- चिकित्सालय भूमि का उपयोग उत्तराखण्ड सरकार के दिशा निर्देशानुसार सुनिश्चित करना।
- समिति को सौंपे गये कार्यों को क्रियान्वित करने तथा इसे शीघ्रातिशीघ्र पूरा करने एवं सफल बनाने के विचार से उपलब्ध वित्तीय संसाधनों की सीमा के अन्तर्गत अन्य व्यक्तियों/संस्थाओं के साथ अनुबन्ध करना।
- अन्य स्रोतों जैसे- दान इत्यादि से धनराशि प्राप्त कर अपने उद्देश्य को यथोचित ढंग से प्रयोग करना तथा अन्य स्रोतों से धनराशि प्राप्त करना।
- समिति के लेखा जोखा का उत्तराखण्ड सरकार के निर्देशानुसार रख-रखाव करना एवं इनके परीक्षण की व्यवस्था करना।

चिकित्सा प्रबन्धन समिति के कार्य एवं गतिविधियाँ

उपरोक्त उद्देश्य की पूर्ति हेतु समिति अपने क्रियाकलापों में संसाधनों का उपयोग निम्नानुसार करती है:

- स्वास्थ्य केन्द्र में रोगियों से संबंधित समस्याओं का चिह्नीकरण एवं उनका समुचित समाधान करना।

- प्रबन्ध कार्यकारणी समिति द्वारा स्वास्थ्य केन्द्र के उच्चीकरण तथा आधुनिकीकरण के लिये आवश्यक समझे जाने वाले यंत्रों उपकरणों, दवाओं, फर्नीचर, एम्बुलेन्स इत्यादि की क्रय, रख-रखाव, उपलब्ध वित्तीय संसाधनों, दान, किराये अथवा किसी अन्य उचित साधन से व्यवस्था करना।
- चिकित्सालय संस्था भवन, आवासीय भवनों सहित शासन से प्राप्त उपकरणों, वाहनों आदि का रख-रखाव, मरम्मत एवं संचालन करना तथा आवश्यकतानुसार नये उपकरणों का क्रय करना।
- उत्तराखण्ड सरकार की सहमति एवं निर्देशानुसार चिकित्सालय भवन का विस्तार करना।
- चिकित्सालय में रोगियों हेतु भोजन, पौष्टिक आहार, दवाइयों एवं उपकरणों की व्यवस्था करना। रोगियों के परिजनों हेतु ठहरने एवं पेयजल की व्यवस्था करना।
- वार्डों व परिसर में धुलाई/सफाई/स्वच्छता व्यवस्था, जांच सुविधा, रोगी वाहन सुविधा आदि के सुधार के लिये प्राइवेट संस्थानों तथा व्यक्तिगत सेवा प्रदाताओं के साथ सामूहिक अनुबंध करना।
- समिति द्वारा संसाधन प्रबन्धन के आधार पर संस्थानों अथवा व्यक्तियों द्वारा चिकित्सालयों के वार्ड/सेवा के अंगीकरण की व्यवस्था हेतु समुचित प्रयास करना।
- चिकित्सालय के रखरखाव एवं देखरेख हेतु सामुदायिक सहभागिता को प्रोत्साहित करना।
- चिकित्सालय के दैनिक प्रबन्धन हेतु पर्यावरण संरक्षण तथा निरंतरता के लिये वैज्ञानिक चिकित्सीय कचरा निस्तारण व्यवस्था, सूर्य प्रकाश, सौर आधारित रेफ्रिजेशन व्यवस्था, जल संरक्षण, जल पुर्नउपयोग व्यवस्था आदि को अंगीकृत करना।
- अन्य सभी कार्य ऐसे कार्य करना जो उपरोक्त उद्देश्यों की प्रतिपूर्ति के लिये आवश्यक हों तथा विधि सम्मत हों।

जलवायु परिवर्तन तथा स्वास्थ्य पर इसके दुष्प्रभाव

डॉ. विनोद जून*
वैशाली जैसवाल**
हर्षिका***

आजकल हर तरफ ग्लोबल वार्मिंग और जलवायु परिवर्तन की चर्चा है, चाहे आप अखबार उठाकर देख लीजिए या टी.वी. पर चर्चा देखिए या किसी कॉन्फ्रेंस का मसौदा देख लीजिए यह मुद्दा हर तरफ छाया हुआ है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ग्लोबल वार्मिंग वास्तव में है क्या और क्यों यह विषय विगत कुछ वर्षों से इतना चर्चा में है। सबसे पहले जानते हैं कि ग्लोबल वार्मिंग क्या है और कैसे होती है?

सूर्य से आने वाली किरणें वायुमंडल से गुजरकर धरती की सतह तक पहुंचती हैं। पृथ्वी की सतह से टकराकर वायुमंडल से होती हुई यह किरणें वापस अंतरिक्ष में लौट जाती हैं। लेकिन दोनों किरणों में अन्तर यह है कि पृथ्वी की ओर आने वाली किरणें लघुकालिक विकिरण के रूप में होती हैं जबकि पृथ्वी की सतह से टकराकर लौटते समय यह दीर्घकालिक विकिरण में बदल जाती हैं। यह एक सामान्य प्रक्रिया है और इससे पृथ्वी की ऊष्मा का संतुलन बना रहता है।



लेकिन विगत कुछ दशकों से वायुमंडल में कुछ गैसों की मात्रा में लगातार वृद्धि हो रही है। ये गैसें वायुमंडल में एक परत बना लेती हैं जो सूर्य की किरणों को वापस अंतरिक्ष में नहीं जाने देती। यह गैसें एक अवरोधक का कार्य करती हैं और इन्हें हम

*सहायक अनुसंधान अधिकारी, सामुदायिक स्वास्थ्य प्रशासन, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली।

**सहायक अनुसंधान अधिकारी, प्रबंधन विज्ञान विभाग, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली।

***प्रवक्ता, नार्दन इंडिया इंजीनियरिंग कालेज, दिल्ली

ग्रीन हाउस गैस कहते हैं। इसके फलस्वरूप पृथ्वी की ऊष्मा बाहर नहीं जा पाती बल्कि ग्रीन हाउस गैसों से वापिस पृथ्वी की सतह की तरफ भेज देती हैं और इस तरह इस ऊष्मा की विकिरण का पृथ्वी की सतह और वायुमंडल के बीच में गैसों की भांति आदान-प्रदान चलता रहता है। इस प्रभाव से पृथ्वी का तापमान बढ़ जाता है। जिसे हम ग्रीन हाउस प्रभाव कहते हैं। वातावरण में ग्रीन हाउस गैसों के बढ़ने से पर्यावरण का संतुलन प्रभावित हुआ है। इसके कारण है:

- **अत्यधिक कारखाने व उनसे निकलता धुआं:** औद्योगिक क्रांति ने जहां एक ओर हमें जीवन की सुख-सुविधाएं दी हैं वहीं दूसरी तरफ अत्यधिक धुआं ने हमारे पर्यावरण संतुलन को बिगाड़ दिया है।
- **यातायात के साधनों में बेतहाशा वृद्धि:** यातायात में अत्यधिक मात्रा में कार्बन आधारित ईंधन जलने से ग्रीन हाउस गैसों निकलती है और हमारे आसपास के वातावरण को दूषित करती है।
- **जंगल कटाई:** जनसंख्या में हो रही लगातार वृद्धि के कारण उन्हें खाना व आवास उपलब्ध कराने के लिए हम जंगलों को काट रहे हैं। पेड़ वातावरण में मौजूद कार्बन डाइऑक्साइड को सोख कर उसे कम करते हैं और ऑक्सीजन प्रदान कर एक संतुलन बनाए रखने में मदद करते हैं। पेड़ों को अत्यधिक काटने से यह संतुलन बिगड़ जाता है।
- **शहरीकरण:** शहरों में अधिक से अधिक सुविधाएं जुटाने के लिए बहुत मात्रा में ऊर्जा की खपत होती है। हमारे देश में अधिकतर बिजली उत्पादन कोयले पर आधारित ऊर्जागृहों द्वारा किया जाता है। जो काफी विकसित हैं उनकी ऊर्जा की खपत भी अधिक है और इसलिए उनके द्वारा ग्रीन हाउस गैसों का उत्सर्जन भी उतना ही अधिक है। वातावरण में उपस्थित दो तिहाई कार्बन डाइऑक्साइड के लिए अमेरिका तथा यूरोपीय देश उत्तरदायी हैं।

ग्लोबल वार्मिंग के दुष्परिणाम

तापमान वृद्धि से जलवायु में परिवर्तन हो रहा है। मेघों के घर, मेघालय में कई सालों से लगातार सूखा पड़ रहा है। सर्वाधिक बारिश के लिए मशहूर चैरापूंजी अपनी पहचान खो चुका है। 1999 में उड़ीसा के तटीय क्षेत्रों में भीषण चक्रवात आना, उत्तर पूर्व में बाढ़ आना, राजस्थान व आंध्र प्रदेश में सूखा पड़ना, 2004 में सुनामी लहरों से हुई तबाही, 2007 में मुंबई में भयंकर बाढ़ आना, 2008 में बिहार में कोसी नदी से हुई महाप्रलय आदि सभी ग्लोबल वार्मिंग के परिणाम हैं। भारत जैसे प्रगतिशील और अत्यधिक आबादी वाले देश के लिए जलवायु परिवर्तन का प्रभाव अधिक होगा।

वायु प्रदूषण से संबंधित स्वास्थ्य प्रभाव

वायु प्रदूषण वायुमंडलीय परिसंचरण और ऊर्जा केन्द्र के अधिक प्रयोग का परिणाम है। वायु प्रदूषण की घनता जलवायु परिवर्तन से संशोधित हो सकती है क्योंकि यह तापमान और आद्रता पर निर्भर करती है। हवा के तापमान में वृद्धि से प्रदूषण के वितरण में बदलाव आता है, जिससे अस्थमा रोग के कीटाणु बढ़ सकते हैं। अन्य रोग जैसे हृदय रोग, सांस की बीमारी, उच्च रक्तचाप, फेफड़े के रोग आदि से होने वाली मृत्यु दर में बढ़ोतरी दर्ज की गई है।

पानी और खाद्य जनित रोग

जलवायु परिवर्तन पानी की उपलब्धता और पानी की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकता है, जिससे पानी से संबंधित रोगों का जन्म होता है। इन रोगों को संचरण के आधार पर दो भागों में बांटा जा सकता है- जल जनित रोग और पानी के अभाव के कारण होने वाले रोग।

जल जनित रोग जैसे अतिसार, हैजा इत्यादि। विकासशील देशों (IPPC 2007) की रिपोर्ट के अनुसार जलवायु परिवर्तन स्वास्थ्य, कृषि, प्राकृतिक परितंत्र, तटीय क्षेत्र आदि के प्रति संवेदनशील प्रणालियों को प्रभावित कर सकता है। जलवायु परिवर्तन सीधे औसत तापमान में वृद्धि के माध्यम से मानव स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। निम्नलिखित प्रभाव नीचे दिए गए हैं:

1. गर्म मौसम से संबंधित स्वास्थ्य पर प्रभाव
2. वायु प्रदूषण से संबंधित स्वास्थ्य पर प्रभाव
3. पानी और खाद्य जनित रोग
4. वेक्टर जनित रोग
5. भोजन और पानी की कमी का प्रभाव
6. विस्थापित आबादी पर मनोवैज्ञानिक व सामाजिक प्रभाव
7. महत्वपूर्ण संसाधन के अभाव से स्वास्थ्य पर प्रभाव

गरम मौसम से संबंधित स्वास्थ्य पर प्रभाव: भारत के विभिन्न भागों से गरम मौसम संबंधित घटनाएं दर्ज की गई हैं। वर्ष 1980-98 के कालांतर से चरम गर्मी की 18 तरंगों की लहर दर्ज की गई जिससे दस राज्य प्रभावित हुए और 1300 लोगों की मौत हुई है। इसी प्रकार वर्ष 1998-2000 के मध्य उड़ीसा तथा वर्ष 2003 में पड़ने वाली अत्यधिक गर्मी 3000 से अधिक लोगों की मृत्यु का कारण बनी (उड़ीसा 2004) जून 2005 में भुवनेश्वर का उच्चतम तापमान 46.3 डिग्री दर्ज किया गया जो कि सामान्य से अधिक था।

वेक्टर जनित रोग: वेक्टर जनित रोगों में तापमान और नमी महत्वपूर्ण पहलू माने जाते हैं। जलवायु परिवर्तन मानसून के दौरान पानी की उपलब्धता बढ़ाने के लिए और हवा के तापमान में वृद्धि के कारण वेक्टर की आबादी बढ़ाता है। भारत में अनियोजित शहरीकरण भी मलेरिया और डेंगू के प्रसार के लिए जिम्मेदार है। राष्ट्रीय भौतिक प्रयोगशाला के शोधानुसार मच्छर ट्रांसमिशन विंडो में वृद्धि हुई है जिससे उत्तर प्रदेश (10-12 महीने) मध्यप्रदेश और जम्मू कश्मीर (7-9 महीने) मलेरिया से प्रभावित होने से खतरों में बने रहेंगे।

भोजन और पानी की कमी का अभाव:- बढ़ते तापमान और वर्षा के बदलते पैटर्न कई विकासशील देशों में फसल की पैदावार में कमी का आसार दिखा रहे हैं। फसलों की कम पैदावार विश्व में पहले से ही व्याप्त कुपोषण की समस्या को और बढ़ा सकती है। विश्व स्वास्थ्य संघ की रिपोर्ट 2003 के एक अनुमान के अनुसार 15% रोगों का आधार कुपोषण है। विश्व के वह देश जो खेती के लिए वर्षा पर निर्भर करते हैं तथा वह देश जिनके पास बाहर से खाद्य पदार्थ खरीदने के लिए पर्याप्त साधन नहीं हैं, कुपोषण से अधिक प्रभावित होंगे। बच्चे इससे विशेष रूप से प्रभावित होंगे। कुपोषण कई संक्रामक रोगों की गंभीरता को भी बढ़ाता है।

विस्थापित आबादी पर मनोवैज्ञानिक व सामाजिक प्रभाव - जलवायु परिवर्तन तूफानों और समुद्र स्तर को बढ़ा रहा है, जिससे तटीय आबादी और समुदाय के घर चिकित्सा सुविधाएं और अन्य आवश्यक सेवाओं पर असर कर रहा है। तटीय आबादी पर्यावरण और सामाजिक दबाव के कारण ग्रसित हो रही है। भारत की तटीय आबादी अधिक है, जो अपनी निवासीय भूमि के गायब होने से मेगा शहरों में स्थानांतरण करेंगे जो शहर पहले से ही आवास समस्या का सामना कर रहे हैं। मुंबई और चेन्नई जैसे तटीय प्रदेशों में हाल ही में बदलते पर्यावरण से तनाव बढ़ा है। बड़े शहरों में बढ़ती भीड़ से न केवल आवास की समस्या उत्पन्न होती है बल्कि इससे शोर, तनाव, अवसाद, आत्महत्या जैसे मानसिक विकारों के प्रभाव में भी वृद्धि होती है (WHO, 2003)।

महत्वपूर्ण संसाधनों के अभाव से स्वास्थ्य पर प्रभाव:-

जलवायु परिवर्तन से समुद्र के स्तर, तापमान तथा वर्षा के पैटर्न में बदलाव का अनुमान है। पिघलते ग्लेशियर, पहाड़ों पर कम होती बर्फबारी तथा पानी के स्रोतों के खारा होने से देश के बहुत से हिस्सों में पानी का संकट खड़ा हो सकता है। जलवायु परिवर्तन का प्रभाव अन्य प्राकृतिक संसाधनों, कृषि तथा वानिकी जैसे जलवायु संवेदनशील क्षेत्रों पर भी पड़ेगा। घटते प्राकृतिक संसाधनों से उन्हें पाने के लिए प्रतिस्पर्धा के हालात पैदा होंगे जो कि झगड़े, गृहयुद्ध आदि की स्थिति उत्पन्न कर सकते हैं। इस प्रकार की स्थिति लोगों के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालेगी।

आज मानव जाति एक ऐसे दौराहे पर खड़ी है जहां से पूर्वोत्तर आगे बढ़ते जाना अपने आपको मौत के मुंह में धकेलने के बराबर है और लौटकर पीछे जाना स्वयं ही जंगली आदम सभ्यता को स्वीकार करने जैसा होगा। समस्या सचमुच बहुत जटिल है। हम पीछे लौटकर न तो मानव सभ्यता के गौरवपूर्ण इतिहास को झुठलाना चाहेंगे और न ही आगे बढ़ते हुए अपनी सुंदर सभ्यता नष्ट करना पसंद करेंगे। इधर मौत, उधर खाई की इस स्थिति से निपटने का एक ही उपाय है एक नए रास्ते का निर्माण करना। प्रकृति का संतुलन बहुत नाजुक है और हमें इसी संतुलन को बनाए रखते हुए अपनी नई दिशा की तलाश करनी है। अब समय की यही मांग है कि विश्व के सभी देश अपनी ग्रीन हाउस गैसों के उत्सर्जन में कमी लाने के लिए अभी से आवश्यक कदम उठाएं। इसके अतिरिक्त हमें अपनी स्वास्थ्य सुविधाओं का विस्तार करना होगा ताकि हम जलवायु परिवर्तन से होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं से निपट सकें। हमें अपने जन साधारण को भी जलवायु परिवर्तन की समस्या के बारे में जागरूक करना होगा।

संदर्भ:

1. जागरण जेक्शन.कॉम आपकी आवाज, आपका ब्लॉग पृथ्वी के वायुमंडल में ग्रीनहाउस प्रभाव
2. जागरण जेक्शन. कॉम - आपकी आवाज, आपका ब्लॉग जलवायु परिवर्तन का स्वास्थ्य पर प्रभाव
3. आईपीसीसी, 2007 - जलवायु परिवर्तन पर अंतर सरकारी पैनल की आंकलन रिपोर्ट
4. डे. मुखोपाध्याय आर.के. (8) 1998 - भारतीय उपमहाद्वीप में 1998 में जलवायु परिवर्तन के परिप्रेक्ष में गंभीर गर्मी कहर - *current science*, 75, 12, 1308-1311
5. विल्बी आर.एल. 2003 - लंदन के लिए अतीत और अनुमानित (heat island effect) *weather*, 58, 251-260
6. ओडीशा सरकार 2004 - मानव विकास रिपोर्ट
7. विश्व स्वास्थ्य संगठन 2003, जलवायु परिवर्तन और मानव स्वास्थ्य के जोखिम और प्रतिक्रिया।

शुद्ध वायु, जल और जंगल : इन पर निर्भर मानव का मंगल

योगेश 'नवीन'*

भूमि, वायु, जल, पेड़-पौधे, जीव-जंतु आदि सभी पर्यावरण के अभिन्न और महत्वपूर्ण घटक हैं। इनमें से यदि किसी भी घटक का संतुलन बिगड़ता है तो पर्यावरण का संतुलन बिगड़ता है। अन्य शब्दों में प्रकृति द्वारा व्यवस्थित जन, थल और वायुमंडल जैविक अस्तित्व के लिए एक विशेष संतुलन बनाए हुए हैं और जब प्रकृति की इस व्यवस्था में मानव सृजित कारणों से व्यवधान उत्पन्न होता है व प्रतिकूल परिवर्तन होते हैं तो यह प्रदूषण है। मानव शुद्ध वातावरण में रहने वाला जीव है। पीने के लिए शुद्ध पानी, सांस लेने के लिए शुद्ध हवा और आसपास का स्वच्छ स्थान मानव जाति के विकास में पर्यावरण का मानव जाति के साथ-साथ प्रकृति से भी सीधा संबंध है। कल-कल करती नदियाँ, झरने, घने जंगल, वन एवं खेत सदियों से मानव की संपत्ति रहे हैं और इनका उपयोग कर मानव इनसे लाभ उठाता रहा है। हमारी संस्कृति नदियों के किनारे एवं वनों के सुरम्य वातावरण में ही विकसित हुई है। जंगल जिनसे हम ईंधन, फल-फूल-पत्ते-बेल, कत्था, लाख, गोंद, अनगिनत जड़ी-बूटियाँ आदि प्राप्त करके आर्थिक लाभ उठाते हैं तो दूसरी ओर ये जंगल ही पर्यावरण का संतुलन भी बनाये रखते हैं।

प्रकृति ने हमें शुद्ध जल एवं वायु दोनों ही असीमित मात्रा में दी है लेकिन जनसंख्या में निरन्तर वृद्धि, विज्ञान के विकास से अनियोजित औद्योगीकरण और निरन्तर घटते हुए जंगल कुछ प्रमुख कारण हैं जिनसे हमारे पर्यावरण पर विपरीत प्रभाव पड़ा है। इनके अतिरिक्त डीजल-पेट्रोल से चलने वाले वाहनों की संख्या में बेतहाशा वृद्धि, कृत्रिम उर्वरकों व कीट-नाशकों का अत्यधिक उपयोग आदि से जहाँ मानव की अनेक आवश्यकताओं की पूर्ति होती है और राष्ट्र का आर्थिक विकास संभव होता है, वहीं पर्यावरण संबंधी अनेक समस्याओं के लिए भी ये ही कारण जिम्मेदार हैं, जिनसे मानव के स्वास्थ्य और उसके सुखी जीवन पर प्रश्न चिन्ह लग गया है। प्रदूषण को हम तीन भागों में विभाजित कर सकते हैं: वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण।

वायु प्रदूषण

हमारे वायुमंडल में नाइट्रोजन, ऑक्सीजन कार्बन-डाई-आक्साइड व अन्य गैसों की एक निश्चित मात्रा है। प्रकृति द्वारा व्यवस्थित जब इस संरचना में परिवर्तन होते हैं तो यह वायु प्रदूषण है। बढ़ती हुई जनसंख्या, कल-कारखानों की चिमनियों से निकलने वाली विभिन्न प्रकार की जहरीली गैसों एवं यातायात व परिवहन के साधनों के निकलने वाला धुआँ वायु प्रदूषण के कुछ प्रमुख कारण हैं। हमारे सांस के साथ

*37-104, पुखराज पथ, किरण पथ, मानसरोवर, जयपुर - 302020 (राजस्थान)

यह प्रदूषित हवा फेफड़ों में जाती है और अनेक बीमारियों को न्यौता देती है।

वायुमंडल से कम होती ओजोन की परत भी वायु प्रदूषण का ही परिणाम है जो गंभीर समस्या बनती जा रही है। ओजोन की यह परत सूर्य से निकलने वाली हानिकारक पराबैंगनी किरणों जीवों की रक्षा करती है। यह एक तरह से पृथ्वी और सूर्य के बीच जीव-जगत का कवच है किंतु वायुमंडल में निरन्तर बढ़ती जा रही कार्बन-डाईआक्साइड की मात्रा और उद्योगों के विषाक्त धुँए से इस परत की स्थिति बिगड़ती जा रही है।

वायु प्रदूषण को रोकने के लिए यह आवश्यक है कि कल-कारखानों के धुँए व गंदे पानी को उपचार करके ही छोड़ा जाए व अन्य कूड़ा-करकट से रसायनिक खाद आदि बना दी जाए। इसके साथ ही डीजल-पेट्रोल से चलने वाले वाहनों पर भी कुछ नियंत्रण किया जाए। वायु प्रदूषण पर नियंत्रण के लिए वनों का विस्तार जरूरी है। वैज्ञानिक तथ्य बतलाते हैं कि कुल धरातल का 33 प्रतिशत भाग यदि वनों से ढका हो तो वायु प्रदूषण से हानि नहीं पहुँचती।

जल प्रदूषण

पानी का पीने योग्य न रहना जल प्रदूषण है। सीमेंट, इस्पात, खाद, रसायन व ऐसे ही अन्य कल-कारखाले स्वच्छ जल का उपयोग कर दूषित जल व अन्य अपशिष्ट पदार्थ नदियों-तालाबों में छोड़ देते हैं जिससे अनेक प्रकार के रसायनिक व विषैले तत्व पानी में घुल कर इसे प्रदूषित कर देते हैं। पावन गंगा का पानी इन्हीं उद्योग-धंधों के कारण प्रदूषित होता जा रहा है।

जल ही जीवन है, इसलिए जल को प्रदूषण के प्रभाव से मुक्त रखना अतिआवश्यक है। जल प्रदूषण पर नियंत्रण के लिए यह जरूरी है कि कल-कारखाने जो भी अपशिष्ट पदार्थ निकालें, उपचार करके ही निकालें और नदियों में गिराने के स्थान पर उपका रासायनिक खाद बनाने में या अन्य उपयोग किया जाए।

ध्वनि प्रदूषण

ध्वनि प्रदूषण का दूसरा नाम शोर है। ध्वनि को 'डेसीबल' इकाई में मापा जाता है। 40 से 50 डेसीबल की ध्वनि मानव के लिए उपयुक्त मानी गई है। इस प्रकार इससे अधिक डेसीबल की ध्वनि 'ध्वनि प्रदूषण' है। फैक्ट्रियों-कारखानों की मशीनों की गड़गड़ाहट, यातायात एवं परिवहन के साधनों के भागने-दौड़ने व हार्न से उत्पन्न तीव्र ध्वनि व ध्वनि विस्तारक यंत्रों का उपयोग ध्वनि प्रदूषण के लिए उत्तरदायी है। कान के परदे 80 से 85 डेसीबल तक का शोर तो सहन कर लेते हैं किंतु इससे अधिक इकाई का शोर होने पर कान के परदों पर जोर पड़ने लगता है। ध्वनि प्रदूषण से नींद न आना, स्वभाव में चिड़चिड़ापन आना, सिर चकराना, उच्च रक्तचाप, बहरापन आदि व्याधियों को जन्म मिलता है।

अमेरिका में 1972 में शोर नियंत्रण अधिनियम के तहत नागरिकों को यह अधिकार दिया गया कि ज्यादा शोर होने पर वे संबंधित व्यक्ति या संस्था पर मुकदमा कर सकते हैं। अनेक देशों में ध्वनि प्रदूषण को ध्यान में रखते हुए ध्वनि विस्तारक यंत्रों व तेज आवाज के हार्न के प्रयोग पर प्रतिबंध है।

ध्वनि प्रदूषण पर नियंत्रण के लिए तेज आवाज वाले हार्न के प्रयोग पर पाबंदी एवं ध्वनि विस्तारक के दुरुपयोग पर रोक लगाया जाना आवश्यक है। इसके साथ ही उद्योग-धंधो, कल-कारखाने आवासीय बस्तियों से दूर स्थापित किए जाएं एवं इनमें काम आने वाली मशीनों की नियमित रूप से ओवरहॉलिंग के नियम बनाए जाएं व इन नियमों का कड़ाई से पालन हो तभी ध्वनि प्रदूषण के खतरों से बचा जा सकता है।

प्रदूषण के इन भयानक खतरों से बचने के लिए विकसित राष्ट्रों ने वर्षों पहले से प्रयास चालू कर दिये हैं एवं अनेक नियम-कानूनों का सख्ती से पालन करवाकर प्रदूषण पर नियंत्रण के प्रयास किये जा रहे हैं किंतु अविकसित एवं विकासशील राष्ट्रों ने अभी इस ओर विशेष ध्यान नहीं दिया है और ये राष्ट्र अंधाधुंध प्राकृतिक संपदा का विनाश कर प्रदूषण को बढ़ावा दे रहे हैं। यह सही है कि सरकार या प्रशासन के भरोसे रहकर ही पर्यावरण की रक्षा नहीं की जा सकती है। स्वयं के स्वास्थ्य एवं भावी पीढ़ी को ध्यान में रखते हुए प्रत्येक व्यक्ति का प्रदूषण के नियंत्रण में सहयोग आवश्यक है।

टीकाकरण एवं बाल्यावस्था महामारी

राधा*

किसी भी राष्ट्र की ताकत उसके नागरिकों का स्वास्थ्य है। यह एक सबूत है कि एक राष्ट्र का स्वास्थ्य उसके विकास को बढ़ा भी सकता है एवं स्वास्थ्य ही उसको विपरीत दिशा में ले जा सकता है। भारत दुनिया में दूसरी आबादी वाला देश है और दुनिया का सबसे बड़ा लोकतंत्र भी है। आजादी के बाद भारत में स्वास्थ्य संकेतों और स्वास्थ्य की बुनियादी सुविधाओं के क्षेत्र में काफी प्रगति हुई है। भारत में पहली बार 1983 में पहली स्वास्थ्य नीति सूत्रबद्ध की गई। पुनः 2002 में इसे संशोधित किया गया, ताकि बढ़ती हुई जनसंख्या के स्वास्थ्य में सुधार किया जा सके।

स्वतंत्रता प्राप्ति के एक वर्ष पश्चात् भारत विश्व स्वास्थ्य संगठन के सदस्य देशों में शामिल हो गया। भारत ने स्वयं को विश्व स्वास्थ्य संगठन और यूनिसेफ की नीतियों में पंक्तिबद्ध कर लिया। 1950-1970 के दौरान संगठनों से आंशिक समर्थन प्राप्त कर भारत में कई संगठनों की स्थापना की गई। हालांकि, आजादी के पश्चात् भारत को अपनी पहली अधिकारिक नीति "बाल्यावस्था टीकाकरण" को स्पष्ट करने में तीन दशकों का समय लगा। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अपनी "विस्तारित टीकाकरण कार्यक्रम" (Expanded Programme on Immunization) के अन्तर्गत बाल मृत्यु दर को कम करने के लिए सभी बच्चों के लिए "सार्वभौमिक टीकाकरण कार्यक्रम" को संस्तुत किया। वर्ष 2000 तक सभी के लिए स्वास्थ्य कार्यक्रम के अन्तर्गत भारत ने 1978 में बाल्यावस्था की महामारियों से बचने के लिए छः टीकों की शुरुआत की (बी0सी0जी0, टीटी, डीपीटी, डीटी, पोलियो और टा. इफाइड) "सार्वभौमिक टीकाकरण कार्यक्रम (यू.आई.पी.)" और "वर्ष 1990 तक सभी बच्चों और गर्भवती महिलाओं तक टीकाकरण की पहुँच" मिशन के शुरु होने पर भारत सरकार ने 1985 में खसरा नामक टीके को भी बाल्यावस्था की महामारियों से बचने वाले टीकों में शामिल किया।

"टीकाकरण" स्वास्थ्य नीति का ही एक हिस्सा है। यह किसी शिशु में जन्म से पहले/जन्म के तुरन्त पश्चात् उसे बेहतर स्वास्थ्य देने की प्रथम क्रिया है। टीकाकरण के अंतर्गत शिशु के शरीर में बीमारी से लड़ने के लिए प्रतिरोधक क्षमता (Immunity Power) विकसित की जाती है। इस प्रक्रिया में दवा खिलाकर या किसी अन्य रूप में दी जाती है, उसे टीका कहते हैं एवं इस क्रिया को टीकाकरण कहते हैं। टीकाकरण से बच्चों में कई संक्रामक बीमारियों की रोकथाम होती है तथा समुदाय के स्वास्थ्य स्तर में सुधार होता है।

*कंप्यूटर सहायक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली

भारत में ऐसे सात गंभीर संक्रामक रोग हैं जो प्रतिदिन हजारों बच्चों की जान ले लेते हैं या उन्हें अपंग बना देते हैं ये रोग निम्नलिखित हैं:

1. खसरा 2. टेटनस 3. पोलियो 4. क्षय रोग 5. गलघोटू 6. काली खांसी
7. हेपेटाइटिस "बी"

1. खसरा : खसरा एक विषाणु (वायरस) है जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक श्वसन के माध्यम से (संक्रमित व्यक्ति के मुँह और नाक से बहते द्रव के सीधे या वायु विलय के माध्यम से सम्पर्क में आने से) आसानी से फैलता है और फेफड़ों के संक्रामक रोग (इन्फैक्शन) पैदा करता है।

लक्षण

- खसरा वायरस से बुखार, दाने, खांसी, लाल भीगी आँखे और नाक का बहना होता है।
- लाल फुन्सी मुँह पर शुरू होती है और बाकी शरीर में फैलती है।
- खसरा से पीड़ित अधिकतर लोग 10 दिन तक बीमार रहते हैं और फिर पूर्णतः ठीक हो जाते हैं।
- खसरा से कान, फेफड़ो (निमोनिया) और मस्तिष्क (ऐनसीफ लाइटिस) में इन्फैक्शन हो सकता है जिससे मृत्यु भी हो सकती है।
- खसरा से पीड़ित गर्भवती महिलाएँ समय से पहले बच्चे को जन्म दे सकती हैं या उनका गर्भपात हो सकता है।

खसरे के प्रति जागरूकता को बढ़ाने के लिए प्रतिवर्ष 16 मार्च को "खसरा टीकाकरण दिवस" के रूप में मनाया जाता है।

2. टेटनस : टेटनस एक जानलेवा बीमारी है। यह टेटनी नाम के बैक्टीरिया से होती है और ये जहर खुली चोट, घाव, त्वचा पर होने वाले खरोच, कटने, जलने इत्यादि से होता है। हालांकि टिटनेस का संक्रमण फोड़े-फुंसियो पर ही अधिक फैलता है।

लक्षण

- खुजली, मांसपेशियों में खिंचाव, सूजन, कमजोरी या निगलने में कठिनाई।
- चेहरे की मांसपेशियां सबसे पहले प्रभावित होती हैं।
- मांसपेशियों की जकड़न लगातार आगे बढ़ती है और पीठ की मांसपेशियों में दर्द होता है। मांसपेशियों की जकड़न इतनी भयानक होती है कि इससे हड्डियां टूट सकती हैं और जोड़ हिल सकते हैं।
- टेटनस की गंभीर अवस्था में बोलने और सांस लेने की नली में जकड़न होती है।

नीयोनटल टेटनस : यह नवजात शिशुओं को प्रभावित करता है। इससे नवजात बेचैन हो जाते हैं और उन्हें चूसने और निगलने में कठिनाई होती है।

बचाव

- गर्भावस्था में टेटनस का टीका लगाने से बच्चे और माँ को बैक्टीरियल संक्रमण नहीं होता। इससे महिला और होने वाले बच्चे की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
- गर्भवती महिलाओं को 3 महीने के अन्तराल में 2 बार टेटनस का टीका लगवाना चाहिए।
- टीका लगाने से बैक्टीरियल इन्फेक्शन होने का खतरा 5 साल तक टल जाता है।

3. पोलियो : पोलियो रोग का कारण एक प्रकार का विषाणु (virus) होता है, जो कफ, मल, मूत्र, दूषित जल तथा खाद्य पदार्थों में विद्यमान रहता है, मक्खियों एवं वायु द्वारा एक स्थान से दूसरे स्थान पर प्रसारित होता है तथा 2 से 5 वर्ष की उम्र के बालकों को ही भयभीत करता है। लड़कियों से अधिक यह लड़कों में हुआ करता है तथा बसंत एवं ग्रीष्मऋतु में इसकी संख्या बढ़ जाती है। जिन बालकों को कम अवस्था में ही टॉन्सिल का शल्यकर्म कराना पड़ जाता है उन्हें यह रोग होने की संभावना और अधिक होती है। यह एक गंभीर वायरल संक्रमण है, जिससे शरीर के अंगों में विकलांगता आ सकती है। पोलियो लाईलाज है, क्योंकि इसका लकवापन ठीक नहीं हो सकता है। बचाव ही इस बीमारी का एक मात्र उपाय है।

लक्षण

इस रोग का इन्फेक्शन होने के 4 से 12 दिन के पश्चात् लक्षण प्रकट हुआ करते हैं। सर्वप्रथम बच्चों में शिरशूल (हमेशा सरदर्द), उल्टी, ज्वर, अनिद्रा, चिड़चिड़ापन, सिर और गर्दन पर तनाव तथा गले में घाव के लक्षण दिखाई देते हैं। इन लक्षणों के प्रकटन के 2 दिनों में सर्वव्यापी लक्षण दृष्टिगोचर होते हैं, जिन्हें 2 वर्गों में विभाजित किया जाता है;

1. अपक्षघातीय (Non-Paralytic)
2. पक्षघातीय (Paralytic)

अपक्षघातीय अवस्था: इस अवस्था के प्रमुख लक्षण में रोगी एकाएक सिर, गर्दन, हाथ, पैर तथा पीठ में दर्द बताता है। उसको उल्टी, विज्ञेचन (गुदामार्ग मलमार्ग से दोषों का निकलना) तथा मांसपेशियों में आक्षेप (आक्रमण) होता है। ज्वर 103 तक हो जाता है। यदि रोगी को जन्म से नियमित टीकाकरण किया जाता है तो वह इस अवस्था में विकलांगता का शिकार नहीं होता है।

पक्षघातीय अवस्था: यह अवस्था अपक्षघातीय अवस्था के पश्चात् तत्काल ही शुरू हो जाती है। इसके अंतर्गत विषाणु केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र (Central Nervous System) में प्रवेश कर जाते हैं और सबसे पहले न्यूरोन्स (रीढ़ की हड्डी से संकेत ले कर मांसपेशियों को गति प्रदान करता है) को नष्ट करता है जिसके कारण मांसपेशियों में कमजोरी आ जाती है और रोगी को लकवा हो जाता है। इस अवस्था में शरीर का कोई भी अंग प्रभावित हो सकता है और मृत्यु भी हो सकती है।

पोलियो के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए प्रतिवर्ष 24 अक्टूबर को "विश्व पोलियो दिवस" के रूप में मनाया जाता है। भारत अब पोलियो से मुक्त देश है।

तपेदिक : तपेदिक या ट्यूबरक्युलोसिस (टीबी) यानि क्षय रोग एक संक्रामक रोग है, जो मायकोबैक्टेरियम ट्यूबरक्युलोसिस नामक जीवाणु के कारण होता है। टीबी संक्रमण के लक्षण थूक के साथ खून आना, पुरानी खाँसी, अधिक समय से बुखार, रात को पसीना आना तथा वजन घटना है।

टीबी की बीमारी ज्यादातर फेफड़े को प्रभावित करती है। लेकिन यह सिर्फ फेफड़े की बीमारी नहीं है। शरीर के किसी भी अंग पर तपेदिक का दुष्प्रभाव हो सकता है।

कारण

- तपेदिक ग्रसित रोगियों के कफ, छींकने, खासने, थूकने और उनके करीब रहकर उनके द्वारा छोड़े गए कार्बनडाई-आक्साइड के सम्पर्क में आने से कोई भी स्वस्थ व्यक्ति आसानी से टीबी का शिकार हो सकता है।
- कभी-कभी सामान्य खाँसी को नजरअंदाज करने से टीबी हो सकती है। इसलिए खाँसी अगर दो हफ्ते से ज्यादा समय तक आए तो डॉट्स सेन्टर पर जाकर बलगम की जाँच कराएँ।
- शराब पीने वाले आदमी और डायबिटीज, कैंसर, एच आई वी के मरीजों में टीबी होने का खतरा ज्यादा होता है।
- खान-पान में लापरवाही बरतने से भी टीबी होती है। शरीर पर टीबी संक्रमण का असर बढ़ने के साथ ही व्यक्ति के शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता समाप्त हो जाती है।

लक्षण

- 3 सप्ताह से ज्यादा खाँसी
- बुखार विशेष तौर से शाम को बढ़ने वाला बुखार
- छाती में दर्द
- वजन का घटना
- भूख में कमी

- बलगम के साथ खून आना

बचाव

- बच्चों को जन्म से एक माह के अन्दर बीसीजी का टीका लगवाएं।
- रोगी खांसते व छींकते वक्त मुँह पर रुमाल रखें एवं जगह-जगह न थूकें।
- टीबी रोग का पूर्ण इलाज ही सबसे बड़ा बचाव का साधन है।

टीबी के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए प्रतिवर्ष 24 मार्च को "विश्व टीबी दिवस" के रूप में मनाया जाता है।

डिप्थीरिया/गलघोटू : डिप्थीरिया/गलघोटू गले का रोग एक ऐसा संक्रमण है जो श्वसन प्रणाली (फेफड़ो), गला, मुँह या त्वचा के घावों को प्रभावित करता है। यह जीवाणु से उत्पन्न होता है। कोरिनेबेक्टीरियम, डिप्थेरिया और कफ के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में यह फैलता है। इसके अतिरिक्त यह जीवाणु एक प्रकार के विष को जन्म देता है जिससे हृदय की पेशियों में सूजन आ सकती है अथवा स्नायु तंत्र की खराबी हो सकती है।

लक्षण

- नाक का बहना
- गले में दर्द
- बुखार
- बीमार महसूस करना

बचाव

- डिप्थीरिया से सुरक्षा के लिए बच्चों को डीपीटी का टीका लगवाएं।

काली खाँसी : काली खाँसी को जनसाधारण में "कुत्ता खाँसी", "कुकर खाँसी" तथा एलोपैथी में "हूपिंग कफ" कहा जाता है। काली खाँसी में निरन्तर खांसते हुए रोगी के मुँह से "हुप हुप" की ध्वनि निकलने लगती है। कुकुर खाँसी बच्चों में होने वाली एक संक्रामक तथा खतरनाक बीमारी है। यह मुख्यतः श्वसन तंत्र को प्रभावित करती है। काली खाँसी की उत्पत्ति हिमोफाइलस परटुसिस जीवाणुओं के संक्रमण से होती है। रोग के जीवाणु रोगी बच्चे की नाक और मुँह में छिपे रहते हैं। जब रोगी बच्चे जोर से खांसते और छींकते हैं तो रोग के सूक्ष्म जीवाणु वायु में फैलकर दूसरे स्वस्थ बच्चे तक पहुँच जाते हैं। रोगी बच्चे से बातचीत करने, उसके साथ उठने-बैठने से यह रोग दूसरे बच्चों में भी फैल जाता है। काली खाँसी संक्रामक हो जाने पर धीरे-धीरे पूरे घर में खाँसी फैल जाती है।

छोटे बच्चों में काली खाँसी की उत्पत्ति सर्दी-जुकाम के कारण होती है। अधिक सर्दी लगने, पानी में अधिक भीगने व सर्दी के दिनों में नंगे पाँव घूमने से सर्दी-जुकाम होता है। ऐसे में कुछ बच्चे मूंगफली, अखरोट व अन्य कोई मेवा

और घी, तेल, मक्खन से बनी चीजें खाकर ठंडा पानी पीते हैं तो उन्हें खांसी हो जाती है और फिर सर्दी के प्रकोप से काली खांसी में परिवर्तित हो जाती है।

लक्षण

- छींकना
- आँखों से पानी आना
- नाक बहना
- भूख कम होना
- ऊर्जा का ह्रास होना
- रात के समय खांसना
- लगातार खांसते रहना और इसके बाद भौंकने जैसी आवाज आना तब जबकि बीमार व्यक्ति सांस लेने का प्रयास करता है।

बचाव

- सभी शिशुओं के लिए कुकर खांसी का टीका लगवाना आवश्यक है। यह टीकाकरण प्रायः डी०टी०पी० संयुक्त रूप में डिप्थेरिया, टिटनेस और कुकर खांसी (परट्यूरसिस) दिया जाता है।

हेपेटाइटिस "बी" : यह एक संक्रामक बीमारी है, जो हेपेटाइटिस बी वायरस (HBV) के कारण होती है। यह बीमारी लिवर को संक्रामित करती है। यह बीमारी धीरे-धीरे खतरनाक रूप लेती है, इससे सिरोसिस (लिवर की संरचना में क्षति, जिससे उसके क्रियाकलाप प्रभावित होते हैं) लिवर का काम नहीं करना, लिवर कैंसर आदि हो जाते हैं।

लक्षण

- त्वचा और आँखों का पीलापन
- गहरे रंग का मूत्र
- अत्यधिक थकान
- उल्टी और पेट दर्द

बचाव

- घाव होने पर उसे खुला न छोड़े। यदि त्वचा कट-फट जाए तो उस हिस्से को डिटॉल से साफ करें।
- मद्यपान न करें।
- किसी के साथ अपने टूथब्रश, रेजर, सुई, सिरिंज, कैंची या अन्य ऐसी वस्तुएं जो आपके खून के सम्पर्क में आती हो प्रयोग न करें।
- नवजात बच्चे को टीका लगवाएं।

हेपेटाइटिस "बी" के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए 28 जुलाई को "विश्व हेपेटाइटिस दिवस" के रूप में मनाया जाता है।

बाल्यावस्था में बच्चों के स्वास्थ्य का समुचित विकास करने की दिशा में टीकाकरण पर ध्यान दिए जाने की आवश्यकता है। जब तक माता-पिता को बच्चों के स्वास्थ्य में टीकाकरण की भूमिका के बारे में पूर्ण एवं समुचित ज्ञान नहीं होगा, तब तक वह उनके संपूर्ण विकास पर ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाएंगे। बच्चों का स्वास्थ्य ठीक रखना तथा उसका समुचित विकास करना माता-पिता का प्रथम दायित्व है तथा बाल्यावस्था ही वह अवस्था है जिसमें हम बच्चों के स्वास्थ्य पहलू पर समुचित रूप से ध्यान देकर उनके व्यक्तित्व की सुदृढ़ बुनियाद रख सकते हैं।

विज्ञान और मानव—कल्याण

डॉ. सुरेश उजाला*

आर्थर बाल्फोर के शब्दों में विज्ञान सामाजिक परिवर्तन का एक महान उपकरण है। आधुनिक सभ्यता के विकास में सहयोगी सभी क्रान्तियों में सबसे अधिक शक्तिशाली विज्ञान ने संचार के माध्यमों द्वारा कुछ ही क्षणों में किसी समाचार को एक जगह से दूसरी जगह पहुंचाने का काम किया है। जिसके माध्यम टेलीफोन, टेलीग्राम, टेलीप्रिन्टर, टेलेक्स, कैप्स, ई-मेल आदि हैं। आज वैज्ञानिकों ने रेडियो, टेलीविजन और कंप्यूटर द्वारा किसी भी समाचार को पलभर में विश्व पटल पर लाकर प्रचारित और प्रसारित किया है। विगत दशक में कम्प्यूटर के क्षेत्र में 'सूचना क्रान्ति' का जन्म हुआ, क्योंकि कम्प्यूटर के माध्यम से अविश्वसनीय विकास हुआ है, जिसका असर संपूर्ण विश्व में पड़ा है। सूचना क्रान्ति के आगमन से सारी दुनिया में साफ्टवेयर विकास की सख्त जरूरत पड़ी। भारत में पढ़े-लिखे बेरोजगारों को इससे अच्छा मौका कहां मिलता। प्रत्येक साल तमाम साफ्टवेयर विशेषज्ञ तैयार हुए जो अच्छे वेतन पर विकसित देशों में नियुक्त हैं, जिसमें संयुक्त अमेरिका, ईरान, अरब, ब्रिटेन आदि देश हैं। जहां वे आकर्षक वेतन-भत्ता पा रहे हैं, जो हमारी अर्थव्यवस्था को ताकत प्रदान करता है। सूचना-क्रान्ति के आगमन से इलेक्ट्रॉनिक चैनलों की भरमार हो गई है। आज हम तमाम चैनल विश्व स्तर पर अपने टी.वी. पर घर बैठे देख सकते हैं। इससे हमारे मनोरंजन के साथ-साथ ज्ञान-विज्ञान के दरवाजे भी खुल गए हैं। विज्ञापन-मार्केट के बढ़ने से केवल आपरेटरों का रोजगार बढ़ा है। सूचना-क्रान्ति के आने से तमाम रास्तों का अन्वेषण व उपयोगिता का मार्ग प्रशस्त हुआ है। सूचना-तकनीक निरन्तर संपूर्ण विश्व में महत्वपूर्ण होती जा रही है। क्योंकि हर क्षेत्र में इसकी उपयोगिता है। जीवन का कोई क्षेत्र ऐसा नहीं जो इससे आच्छादित न हो। भारतवर्ष संसार के सम्पूर्ण क्षेत्रफल के करीब सोलह प्रतिशत भू-भाग पर स्थित है। जनसंख्या को देखते हुए भारत का स्थान दुनिया भर में चीन के बाद दूसरा है। भारत संसार का सातवां सबसे बड़ा देश है। कृषि प्रधान होने के कारण भारत अन्नक, दूध, फल, सब्जियां आदि की पैदावार में प्रथम स्थान है। चाय तथा चीनी उत्पादन के क्षेत्र में श्रीलंका और क्यूबा हमारे प्रतिद्वन्दी है।

विज्ञान का मूल उद्देश्य मानव कल्याण है। मनुष्य यदि सकारात्मक और रचनात्मक तरीके से कार्य करे तो विज्ञान हमारे लिए वरदान है। वास्तव में विज्ञान मनुष्य की सबसे बड़ी शक्ति है। विश्व के संचालन का मूल आधार है। विज्ञान की शक्ति का पता हमें उसके अविष्कारों से लगता है। विज्ञान ने हरेक क्षेत्र में अविष्कार कर अपने को स्थापित कर लिया है। विज्ञान के रहते आज समय की दूरी घट गई है। आज फैक्स और ई-मेल माध्यम से अपने विचारों का आदान प्रदान किया जा

*संपादक, 'उत्तर प्रदेश' (मासिक), सूचना एवं जनसंपर्क विभाग, उत्तर प्रदेश सरकार, लखनऊ

सकता है। आज चंद्रमा या अन्य ग्रहों से कोई भी समाचार पलभर में पृथ्वी पर पहुंचाया जा सकता है। विज्ञान ने चंद्रमा और पृथ्वी के बीच की दूरी अपने आप में समेट ली है। हमारा सम्पूर्ण जीवन आज विज्ञान का ऋणी है। विज्ञान के अविष्कारों ने धरती को कितना सुन्दर और आकर्षक बना दिया है। जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में विज्ञान का दखल है। कुल मिलाकर मानव और विज्ञान का अटूट रिश्ता है। आज का मानव वैज्ञानिक मानव है। आज मानव साधारण व्यवहार से विशिष्ट व्यवहार तक विज्ञान पर निर्भर है। आज इंसान को जागृत करने की जरूरत है, ताकि वह विज्ञान के तरीकों को अपनाकर अपना विकास करें।

आज विज्ञान ने रेल, मोटर, कार, वायुयान, जलयान की खोज और निर्माण कर लम्बी-लम्बी यात्राओं को अत्यन्त सरल बना दिया है। सभी वस्तुएं एक स्थान से दूसरे स्थान पर आसानी से पहुंचाई जा सकती हैं। पृथ्वी पर ही नहीं आकाश पर इंसान ने अपने कदमों के निशानों को छोड़ दिया है। अनेक जटिल बीमारियों का इलाज आज विज्ञान के अविष्कारों द्वारा आसान हुआ है। आधुनिक चिकित्सा पद्धति द्वारा दृष्टिहीन को आंखे, अपंगों को अंग उपलब्ध कराने में विज्ञान का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। अनेक प्रकार की दवाएं शल्य चिकित्सा-पद्धति द्वारा कृत्रिम श्वास, कैंसर, टी.बी. आदि का उपचार आज वैज्ञानिक सोच के कारण संभव हुआ है। विज्ञान ने प्राण घातक बीमारियों का निदान ही नहीं, अपितु चिकित्सा की नई पद्धति द्वारा मनुष्य को लम्बी आयु व्यतीत करने का मौका प्रदान किया। ज्ञान के प्रचार और प्रसार में भी विज्ञान का महत्वपूर्ण स्थान रहा है। टेलीविजन, रेडियो, सिनेमा और कम्प्यूटर आदि ने शिक्षा को आसान बनाया है, जो विज्ञान की ही देन है। प्रेस-छपाई और अखबार आदि ने भी ज्ञान-वृद्धि में सहयोग प्रदान किया है। मुद्रण-यंत्रों ने प्रकाशन के क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान प्रदान किया है। जनसंख्या वृद्धि को देखते हुए असम्भव को सम्भव बनाने में कृषि के क्षेत्र में आशातीत सफलता हमें विज्ञान के द्वारा प्राप्त हुई है। अच्छी प्रकार के उर्वरक, बुआई कटाई के आधुनिक साधन, कीटनाशक दवाएं और सिंचाई के उन्नत साधनों आदि ने हमारे कृषि क्षेत्र को अत्यधिक बढ़ावा दिया है। खाद्यान्न को सुरक्षित रखने हेतु नए-नए उपकरणों की खोज की गई है। मनोरंजन के तमाम साधन विज्ञान की देन हैं। रेडियो, टेलीविजन, सिनेमा आदि का अविष्कार कर विज्ञान ने हमें अच्छे मनोरंजन के साधन प्रदान किए। जीवन का प्रत्येक कार्य विज्ञान पर आश्रित है। बिजली, पानी, प्रेस, कुकिंग, पंखा, कुकिंग गैस, स्टोव, फ्रिज, सिलाई मशीन आदि ने हमें सुविधा से परिपूर्ण जीवन प्रदान किया, जो विज्ञान की ही देन है।

विज्ञान ने उद्योग के क्षेत्र में क्रान्तिकारी बदलाव किए हैं। अनेक प्रकार की मशीनों ने उत्पादन कार्य बढ़ाया है। वस्त्र, खाद्य-पदार्थ, दैनिक उपयोग की वस्तुओं के उत्पादन में विज्ञान का महत्वपूर्ण स्थान है। अनेक कल-कारखानों के संचालन ने उद्योगों की प्रगति को बढ़ाया है। आधुनिक दौर को परमाणु का दौर कहकर संबोधित किया जाता है। जब विज्ञान द्वारा वैज्ञानिक उपकरणों का अन्वेषण नहीं हुआ था तब आदमी छोटे-छोटे कार्यों को करने में कठिनाई महसूस करता था। आज कृत्रिम वर्षा तक करना आसान हो गया है। अणुशक्ति द्वारा मानव कल्याण के तमाम कार्य आज सुगमतापूर्वक किए जा रहे हैं। अणुशक्ति का इस्तेमाल शांतिपूर्ण

कार्यो हेतु किया जा रहा है। इस शक्ति के द्वारा समुद्र और धरती से खनिज और गैस उपलब्ध किया जा रहा है। यह भी सच है कि कोलम्बस और वास्कोडिगामा ने जो दूरी वर्षों की यात्रा तय करके की थी, वह दूरी आज हम कुछ दिनों, कुछ घंटों में तय कर सकते हैं। इस प्रकार हम देखते हैं कि प्राचीन मानव और आधुनिक मानव के रहन-सहन और जीवनयापन करने में जमीन आसमान का अंतर आया है।

आज विज्ञान मानव के उत्थान का पर्याय है अभिन्न अंग है। वर्तमान युग विज्ञान का युग है। विज्ञान के कारण आज हम अनेक चुनौतियों का डटकर सामना कर सकते हैं। तमाम समस्याओं का विज्ञान के माध्यम से निराकरण किया जा सकता है, क्योंकि हर समस्या का कारण है और कारण का निवारण है। इसे विज्ञान की सहायता से हल किया जा सकता है। यदि उसे मानवीय शक्ति का सहारा मिल जाए। 'लाई-डिटेक्टर' की सहायता से आज व्यक्ति के झूठ-सच और उसके अपराध का पता लगाया जा सकता है। विज्ञान की बदौलत ही असंख्य स्वचालित मशीनों का जन्म हुआ जो हजारों लोगों का कार्य कर सकती है।

जहां विज्ञान ने मनुष्य को अनेक प्रकार से लाभान्वित किया है वही भयंकर हानियां भी पहुंचाई हैं। इस विषय पर हमारी पूर्व प्रधानमंत्री स्व. श्रीमती इन्दिरा गांधी ने कहा है कि वास्तव में विज्ञान ने जितनी समस्याएं हल की हैं, उतनी ही नई समस्याएं खड़ी भी कर दी हैं। विज्ञान ने व्यक्ति के हाथ में अत्यधिक शक्ति दी है। किन्तु उस पर कोई प्रतिबंध नहीं लगाया है। फलस्वरूप व्यक्ति विज्ञान का प्रयोग जितना रचनात्मक कार्यों में कर रहा है, उसका उससे अधिक इस्तेमाल विनाशकारी कामों में भी कर रहा है। जो मानव कल्याण के मार्ग में उचित नहीं है। विज्ञान के इस्तेमाल ने आदमी को नकारा भी बनाया है। विज्ञान के प्रयोग से बेरोजगारी भी बढ़ी है। विज्ञान के प्रयोग ने वातावरण को भी दूषित किया है परमाणु परीक्षण से मानव के अन्दर भय भी उत्पन्न हुआ है। नागासाकी और हिरोशिमा नगरों का विनाश विज्ञान के द्वारा ही हुआ। स्वार्थपरकता के कारण विश्व बंधुत्व की भावना निरन्तर कम होती जा रही है। वैज्ञानिक अविष्कारों के कारण आज विश्व शांति के लिए खतरा बनता जा रहा है। इनके प्रयोग से सम्पूर्ण विश्व और उसकी संस्कृति पलभर में समाप्त हो सकती है। रामधारी सिंह दिनकर ने इस विषय पर अपनी कविता के माध्यम से कहा है कि 'सावधान, मनुष्य यदि विज्ञान है तलवार, तो इसे दें फेंक, तजकर मोह, स्मृति के पार हो चुका है तू सिद्ध शिशु अभी अज्ञान, फूल-कांटो की तुझे कुछ भी नहीं पहचान। खेल सकता तू नहीं ले हाथ में तलवार, काट लेगा अंग, तीखी है बड़ी यह धार'।

विज्ञान के अविष्कारों का प्रयोग हर मानव करना चाहता है। इसलिए मानव को सही गलत की पहचान नितान्त आवश्यक है क्योंकि मानव के साधारण व्यवहार से उत्कृष्ट व्यवहार में विज्ञान रचा-बसा है। वह विज्ञान पर पूर्ण आश्रित है। अतएव मानव को अपने रचनात्मक विवेक जागृत करने की नितान्त आवश्यकता है। उसे विज्ञान का सही इस्तेमाल करना होगा तभी सभी का मंगल विज्ञान द्वारा सम्भव है।

मानसिक स्वास्थ्य पर विचारों का प्रभाव

अरविन्द कुमार*
वी.एस. रावत**

मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक विचार एक स्वस्थ एवं बलवान व्यक्ति को भी रोगी तथा कमजोर बना देता है, जबकि सकारात्मक विचार के सहारे एक कमजोर व्यक्ति भी कठिन से कठिन चुनौतियों का सामना कर सकता है। सामाजिक परिवेश में इस बात के अनेक उदाहरण मौजूद हैं। नकारात्मक विचार मन में आना भले ही कोई शारीरिक व्याधि नहीं है परन्तु यह एक मानसिक रोग अवश्य है, जो अन्य रोगों से अधिक घातक प्रमाणित हो सकता है। हमारे लिए यह आवश्यक है कि नकारात्मक विचारों से दूर रहकर जीवन में सकारात्मक विचारों का संचार किया जाए। सकारात्मक विचारों से ही हम सुख, समृद्धि, शांति व खुशहाली पा सकते हैं।

हमारे मन में अक्सर कोई भी आवश्यक कार्य या कोई महत्वपूर्ण बैठक आदि से पूर्व नकारात्मक विचार आते हैं कि अगर ऐसा हुआ तो? अगर बैठक सफल नहीं हुई तब? मेरा पहला प्रभाव गलत पड़ गया तो फिर क्या होगा? अथवा असफल हो गया तो क्या होगा? इस प्रकार के न जाने कितने ही प्रश्न मन में आते रहते हैं। इनसे मुक्ति पाने के लिए इन बातों पर विचार करें कि आखिर ये प्रश्न कौन सी परिस्थितियों में उपजते हैं। यदि हम सफलता एवं असफलता को छोड़कर अपना ध्यान केवल कर्तव्य पर डालें तभी हमारा मन शांत रह सकता है।

हमारे मन में जिन परिस्थितियों में नकारात्मक विचार आते हैं, उनसे सही तरीके से सामना करना सीखें। इस बात की तरफ ध्यान दें कि इन परिस्थितियों के दौरान अब आप पहले जैसी प्रतिक्रिया नहीं देंगे और इस दौरान संयमित होकर स्वयं के सफल होने की ही कोशिश करेंगे।

यदि हम गहनता से विचार करें तो, नकारात्मकता का जवाब सकारात्मकता के अलावा कुछ भी नहीं हो सकता है। हमें यह बात मन में बैठा लेना चाहिए। इसके बाद जो भी नकारात्मक विचार हमारे मन में आए, उसके साथ तर्क करना सीखें और वह भी सकारात्मकता के साथ। जिस प्रकार से नकारात्मक विचार लगातार आते रहते हैं, ठीक उसी तरह से आपसे सकारात्मक विचारों के लिए स्वयं को प्रेरित करें।

*हिन्दी अधिकारी, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली

**अवर श्रेणी लिपिक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली

यदि आप अपना ध्यान सकारात्मकता पर केंद्रित कर लेते हैं तब आपके मन में न केवल अच्छे विचार आएंगे बल्कि आप स्वयं के प्रति दृढ़ प्रतिबद्ध हो जाएंगे। यह स्थिति आते ही आपके कार्यों पर भी इसका सकारात्मक असर पड़ना आरंभ हो जाएगा। एक बार आपके मन में सकारात्मकता के विचार आना आरंभ हो जाए, तब आप अपने आप में स्वयं ही परिवर्तन अनुभव करेंगे और यह परिवर्तन आपके साथियों को भी नजर आने लगेगा। सकारात्मक विचारों के कारण व्यक्ति के पूरे व्यक्तित्व में ही परिवर्तन हो जाता है।

सकारात्मकता के कारण ही अनेक कंपनियाँ अपने कर्मचारियों को आगे बढ़ने का अवसर देती हैं। यही नहीं, कंपनियाँ अब इस बात को पहले साक्षात्कार द्वारा ही समझ लेती हैं कि आने वाले व्यक्ति का स्वभाव कैसा है। क्या वह सकारात्मकता में विश्वास रखता है या नहीं? वह नकारात्मक परिस्थितियों में किस प्रकार की प्रतिक्रिया देता है? क्या वह केवल दिखावे के लिए सकारात्मकता का चोला ओढ़े हुए है? कोई भी कंपनी ऐसा कर्मचारी रखना नहीं चाहती, जिसकी नकारात्मक विचारधारा हो। इस कारण थिंक पॉजीटिव...एक्ट पॉजीटिव विचारों का होना अति आवश्यक है।

1. **सोचिये नहीं, लक्ष्य पर केन्द्रित कीजिये :** स्वयं को अपने उद्देश्यों, सपनों, और इच्छाओं पर केन्द्रित कीजिये। आपके चाहने और घटित होने के बीच हमेशा कुछ फासला रहेगा ही पर इससे अपने हौसले को पस्त नहीं होने देना चाहिए। अपना ध्यान बीच की रुकावटों पर नहीं वरन अपनी मंजिल तथा निर्धारित लक्ष्य पर केन्द्रित करें इससे आप पायेंगे कि सकारात्मक दृष्टिकोण रखने से सोचने और घटित होने के बीच की दूरियां बड़ी नहीं लगतीं।
2. **बीती ताहि बिसार दें :** भूल नहीं सकें तो बेशक न भूलें पर उसे अपने ऊपर हावी नहीं होने दें।
3. **विचार प्रक्रिया का सरलीकरण करें :** बहुत सीधा सा फॉर्मूला है अच्छे और सकारात्मक विचारों को आने दें। बुरे और नकारात्मक विचारों को दरकिनार कर दें।
4. **जो कुछ हमारे वश में न हो उसके लिए व्यथित न हों:** इसे साध पाना सरल नहीं है। यहाँ कही गई सारी बातों में यह सबसे कठिन है, लेकिन शांतिपूर्ण जीवन के लिए इस नीति का पालन करना बहुत ज़रूरी है। यदि आप ऐसी चीजों से घिरे हो जो आपके वश में नहीं हैं, तो उनके बारे में सोच विचार करके चिंतित होने में कोई सार नहीं है। उस समय तक प्रतीक्षा करें जब तक चीजें बदल नहीं जाती। ध्यान दें कि सब कुछ लुट जाने के बाद भी भविष्य बचा रहता है।

4. **आत्मावलोकन:** कभी खुद पर भी पूरा ध्यान देना चाहिए और अपने भीतर झांककर देखना चाहिए। यह सोचिये कि कौन सी चीजें आपको प्रेरित करती हैं, आपको गतिमान रखती हैं। किन परिस्थितियों में आप सर्वाधिक सक्रिय, रचनाशील, और चिंतामुक्त रहते हैं? इन बातों पर फोकस कीजिये। कभी-कभार यूं ही ध्यान में बैठ जाइए और दिन भर में सिर्फ दस मिनट ही सही पर अपने आप को भीतर ही टटोलिये और खोजिये कि आप असल में क्या है।
5. **अकेलेपन से घबराएं नहीं:** एकांत के भी अनेक फायदे हैं। क्या आप कभी अकेले ही फिल्म देखने गए हैं? रेस्तरां में अकेले खाना खाया है? अकेले ही लम्बी चहलकदमी की है? कभी करके देखिये। जब आप निपट अकेले होते हैं, तो आपकी विचार प्रक्रिया बदल जाती है। आप अधिक गहराई से सोचने लगते हैं क्योंकि आपके चारों ओर अक्सर ही मौजूद रहनेवाला कोलाहल कम हो जाता है और शांति से कुछ भी करने के लिए समय मिल जाता है।

मानसिक रोग होने के कारण

मानसिक रोग, शारीरिक रोगों से अलग प्रतीत होते हैं किन्तु उनके कारणों में भिन्नता नहीं होती है। इसके उत्पन्न होने का एकमात्र कारण भी शरीर में उपस्थिति विजातीय द्रव्य होते हैं। जब शरीर में विजातीय द्रव अधिक बढ़ जाता है तो वह पीठ की ओर से रीढ़ की हड्डियों से होता हुआ मस्तिष्क की कोमल ज्ञानेन्द्रियों को प्रभावित करता है। शरीर की जीवनशक्ति के हास और अप्राकृतिक जीवन के फलस्वरूप पाचनशक्ति के खराब होने से विजातीय द्रव्य धीरे धीरे शरीर में एकत्र मानसिक रोगों को उत्पन्न कर देते हैं। ये धीरे-धीरे शरीर में एकत्र होकर मानसिक रोगों को उत्पन्न कर देते हैं। इन रोगों का होना अथवा न होना विजातीय द्रव्य की वृद्धि और मात्रा पर निर्भर करता है। विजातीय द्रव्य का भार बढ़ जाने से आमाशय की नाड़ियों पर अधिक प्रभाव पड़ता है जो मानसिक रोगों का प्रमुख कारण होता है। जो व्यक्ति संयमी और सात्विक विचार रखने वाले होते हैं उन्हें मानसिक रोग कम होते हैं।

मानसिक रोग अथवा मनोविकार शारीरिक स्नायु के मार्ग को अवरुद्ध करके, तन्तुओं को नष्ट करके जीवन शक्ति की क्रिया में बाधक होकर मूल को शरीर से बाहर निकलने से रोक देते हैं। इससे शारीरिक रोग अधिक हानिकारक हो जाते हैं। धैर्य का अभाव होना, क्रोधी और चिड़चिड़े स्वभाव से बुखार बढ़ता है। मनोवैज्ञानिकों के अनुसार शरीर में खून की कमी, हृदय रोग, हिस्टीरिया, स्नायु की दुर्बलता, वीर्य दोष यहां तक कि लकवा और टी.बी. जैसी खतरनाक बीमारियों के उत्पन्न होने का मूल कारण मानसिक विकार ही होते हैं। यह एक सच्चाई है कि हमारे शरीर के

लगभग 90 प्रतिशत रोग केवल मानसिक विकार के कारण होते हैं। कुछ मानसिक रोग निम्नलिखित हैं:

भय: भय एक मानसिक रोग है। भय का आघात स्वास्थ्य के लिए बहुत ही हानिकारक होता है। भय से पीड़ित व्यक्ति की कभी-कभी मृत्यु भी हो जाती है। जब किसी के शरीर में भय की भावना उत्पन्न होती है तो उसका शरीर विष से भर जाता है तथा हृदय की धड़कन बढ़ जाती है। इससे आंखों के सामने अंधेरा छा जाता है और कभी-कभी आंखों की रोशनी हमेशा के लिए समाप्त हो जाती है। भय से पीड़ित व्यक्ति की भूख और प्यास समाप्त हो जाती है तथा दस्त आदि के साथ-साथ विभिन्न शारीरिक विकार हो जाते हैं। भय से व्याकुल रोगी थर-थर कांपते हुए निर्जीव सा हो जाता है।

क्रोध : क्रोध भी एक हानिकारक मानसिक रोग है। इसके विभिन्न रूप होते हैं। जब किसी व्यक्ति को क्रोध आता है तो उसके शरीर में तीव्र विष की उत्पत्ति होती है। क्रोध खून को जला देता है तथा शरीर की सभी ग्रंथियां 'एड्रिनलीन' नामक एक विषैला रासायनिक पदार्थ उत्पन्न करती हैं जो रक्त में मिल जाती हैं। यदि किसी व्यक्ति को अधिक क्रोध आता है तो क्रोध के कारण उसकी पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है तथा भोजन के पाचन में सहायक रस विष में परिवर्तित हो जाता है।

चिंता : हमें किसी भी समस्या के आने पर विचलित नहीं होना चाहिए। यदि हम किसी बात को लेकर चिंतित होते हैं तो इसका हमारे शरीर पर बहुत अधिक बुरा प्रभाव पड़ता है। चिंता करना शारीरिक स्वास्थ्य और सुंदरता की सबसे बड़ी दुश्मन मानी जाती है। किसी बात का भय होने से चिंता उत्पन्न हो जाती है। चिंता करने से भी क्रोध के समान ही हमारे शरीर के रक्त में रासायनिक परिवर्तन होता है जिसके कारण शरीर का रक्त अशुद्ध होकर सूखने लगता है। जिसके परिणामस्वरूप शरीर सूखकर कांटा हो जाता है। शरीर की त्वचा की चमक समाप्त हो जाती है, होंठों का रंग फीका पड़ जाता है, नाक गीली हो जाती है और गाल भी पिचक जाते हैं। ऐसे रोगियों की पाचन क्रिया शीघ्र ही प्रभावित हो जाती है जिसके कारण व्यक्ति टी.बी से ग्रस्त हो जाता है।

ईर्ष्या-द्वेष : किसी से भी ईर्ष्या-द्वेष रखना मानसिक रोगों के अन्तर्गत आता है। मनोवैज्ञानिकों और आधुनिक औषधि विज्ञान ने अपनी खोजों के आधार पर यह सिद्ध कर दिया है कि ईर्ष्या-द्वेष शरीर के लिए उतना हानिकारक हो सकता है जितना कि तपेदिक और हृदय रोग। ईर्ष्या से हमारे शरीर के रक्त में विष का संचार हो जाता है। जब ईर्ष्या और द्वेष अपनी पराकाष्ठा पर पहुंच जाते हैं तो इससे पागलपन उत्पन्न हो जाता है।

चिंताग्रस्त रोगी को नींद नहीं आती है और उसे अपना जीवन भार के समान लगने लगता है।

मानसिक रोगों से बचाव :

मानसिक रोग बहुत ही हठीले और दुःसाध्य होते हैं। परन्तु मानसिक रोग असाध्य नहीं होते हैं। परन्तु यदि आत्मबल कम हो, जीवनीशक्ति मर गई हो और शरीर में विजातीय द्रव्य का स्थान ऐसा हो कि प्राकृतिक उपचारों द्वारा उसको निकाला जाना सम्भव न हो तो ऐसे रोगों को असाध्य ही समझना चाहिए। मानसिक रोगों को मिटाने में मानस उपचार में अधिक सहायता मिलती है। मानसिक रोगों को रोकने में निम्नलिखित नियमों का पालन करने से सहायता मिलती है:

- मन की शांति और अशांति के कारणों की ओर से मन को हटा लेने का प्रयत्न करना चाहिए और उसके बारे में सोच-विचार करना बिल्कुल ही बंद कर देना चाहिए।
- हमेशा दूसरों के अधिकारों का सम्मान करना चाहिए क्योंकि हम किसी से अपने अधिकार का सम्मान तभी करा सकते हैं जब हम उसके अधिकारों का सम्मान स्वयं करेंगे।
- हमें 'नेकी कर और दरिया में डाल' की कहावत को चरितार्थ करते हुए दूसरों पर उपकार करते रहना चाहिए। यदि उन उपकारों का बदला न मिले तो हमें दुःखी भी नहीं होना चाहिए।
- बात-बात पर उत्तेजित होना, उग्रता दिखाना, बहस करना, किसी को डराना और धमकाना, अपनी बात को सर्वोपरि रखना और अपनी इच्छाओं की पूर्ति की आशा करना आदि अनेक मानसिक कमजोरियां होती हैं जो मनुष्य को अंदर ही अंदर खा जाती हैं।
- जो मानसिक कष्ट, परेशानी, अड़चनें और बाधाएं उपस्थित होती हैं, वे मात्र हमारे साथ ही नहीं वरन अन्य सभी के साथ भी हो सकती हैं। ऐसे विचारों से आत्मसंतोष की प्राप्ति होती है।
- मन के अधिक चंचल हो जाने पर तेज आवाज से अच्छी पुस्तकों को पढ़ना चाहिए तथा ठंडा पानी पीना चाहिए अथवा उस स्थान से हटकर कहीं दूर चले जाना चाहिए।
- मानसिक विकार होने पर अपने मन से उलझना नहीं चाहिए बल्कि मन को नियंत्रित करने का प्रयास करना चाहिए।
- हमें सदैव आत्मनिर्भरता, आत्म सम्मान और आत्मबल के साथ रहना चाहिए।

देवी शक्ति या भूतप्रेत होने का अहसास होना: प्रायः देखा जाता है कि समाज में कई प्रकार की भ्रांतियां फैली हुई हैं। धार्मिक अनुष्ठानों, कीर्तनों आदि में लोगों को नाचते एवं गाते हुए देखा जाता है तथा उनमें अधिकांश को किसी देवी शक्ति या

भूतप्रेत की शक्ति का आभास होने लगता है, जिसके कारण वे लोगों को अपना प्रवचन देकर धार्मिक अनुष्ठानों, कीर्तनों आदि द्वारा अपनी शक्ति का प्रदर्शन करते हैं। लोगों की समस्याओं का समाधान करने हेतु अनेकों प्रकार के कुकृत्य कराने हेतु विवश करते हैं, जो उनके विचारों को नहीं मानता उसे भविष्य में होने वाले तरह-तरह के कष्टों के बारे में बताकर लोगों को भयभीत करते हैं तथा उन्हें अपनी बात मानने के लिए विवश करते हैं। इस प्रकार कई लोग अपना मानसिक संतुलन खो देते हैं तथा मानसिक असंतुलन में इधर-उधर घूमने-फिरने लगते हैं। उनका एक स्थान पर मन नहीं लगता तथा मन अशांत रहता है। भूख, नींद आदि में कमी आने लगती है। उनके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है, जिससे धीरे-धीरे उन्हें कई प्रकार के रोग जकड़ने लगते हैं। शुरू में तो इस रोग के कोई विशेष लक्षण नहीं होते क्योंकि समाज के लोगों में उनकी अच्छी पकड़ बन जाती है और लोगों को अपने प्रवचनों एवं देवी शक्तियों से ठीक करने का दावा करते हैं। लोग भी उनकी बातों को सच मानने लगते हैं और उन्हें आर्थिक व अन्य लाभ देकर प्रोत्साहन भी देते हैं, जिससे उनमें लालच की भावना उत्पन्न हो जाती है। अधिक धन कमाने के चक्कर में अपना मानसिक संतुलन बिगाड़ लेते हैं। उनको इस बात का बिल्कुल भी अहसास नहीं हो पाता कि वे किसी मानसिक रोग से ग्रस्त हो गए हैं। जब पता चलता है तब तक बहुत देर हो चुकी होती है।

महत्वपूर्ण रोग प्रतिरोधक: विटामिन 'बी'

वी.एस. रावत*

डॉ. अंकुर यादव**

हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में संतुलित भोजन तथा नियमित रूप से पोषक भोजन लेने की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। जब आहार में इन पोषक तत्वों की अनदेखी की जाती है तो इसके दुष्परिणाम हमारे शरीर को ही झेलने पड़ते हैं और कई प्रकार के रोग शरीर में घर कर लेते हैं। आमतौर पर इन रोगों की उपचार प्रक्रिया में चिकित्सक द्वारा अनेक तत्वों की कमी को पूरा करने के लिए कई विटामिनयुक्त औषधि लेने का भी परामर्श दिया जाता है। यह विटामिन संतुलित भोजन में भी विद्यमान होते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक होते हैं। इन विटामिनों में अनेक प्रकार के पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधी प्रणाली को मजबूत बनाते हैं। इसीलिए हमारे दिन प्रतिदिन के भोजन में विटामिन एवं पोषक तत्वों का विशेष रूप से ध्यान रखा जाता है। हमारे स्वास्थ्य हेतु संतुलित भोजन में थोड़ी-थोड़ी मात्रा में सभी विटामिन को दुरुस्त रखने के लिए विटामिन बी-12 का होना अत्यंत अनिवार्य है। विटामिन बी-12 के अभाव में हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है, जिससे हमारे शरीर पर नित्य रोगों का आक्रमण होता रहता है और हम अकसर रोग ग्रस्त रहते हैं। हमारे भोज्य पदार्थों में अनजाने ही सही विटामिन बी-12 पोषक तत्व की कमी होने से शरीर का जहां एक और सुचारु संचालन बिगड़ जाता है, वहीं हमारी स्मरण शक्ति पर भी इसका दुष्प्रभाव पड़ता है। यह ऐसा सूक्ष्म पोषक तत्व है, जो मस्तिष्क और हमारे तंत्रिका तंत्र के सुचारु संचालन में सहायता करता है।

विटामिन बी-12 की आवश्यकता से जुड़े पक्ष: चूंकि इस विटामिन का प्रत्यक्ष संबंध हमारे मस्तिष्क की तंत्रिका प्रणाली तथा अन्य तंत्रिका व्यवस्था से है, इसलिए विटामिन बी-12 की कमी बड़े स्तर पर हानि पहुंचा सकती है। विटामिन बी-12 में पाए जाने वाले पोषक तत्व हमारे शरीर की विभिन्न कोशिकाओं के जीन एवं डीएनए घटकों का निर्माण और रखरखाव करने में सहायता करता है। इससे शरीर के कई तत्वों की पूर्ति होती है तथा शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है। इसके अतिरिक्त, हमारे शरीर की मेरुरज्जु तथा रक्तवाहिका नसों की मरम्मत भी विटामिन बी-12 द्वारा होती है। हमारे रक्त के लाल कणों तथा शरीर के लिए विभिन्न प्रकार के प्रोटीन की रचना करने में भी विटामिन बी-12 पोषक तत्व आवश्यक है।

*अवर श्रेणी लिपिक, हिन्दी कक्ष राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली

**सहायक प्रोफेसर, संचार विभाग, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली

रक्ताल्पता: विटामिन बी-12 पोषक तत्वों की कमी के कारण रक्ताल्पता अर्थात् एनीमिया भी हो सकता है। विटामिन बी-12 युक्त गोलियां तथा कैप्सूल रक्ताल्पता के रोगियों को अनिवार्य रूप से दिए जाते हैं। रक्ताल्पता होने से रोगी की त्वचा पीली पड़ जाती है, थकान शीघ्र होना इसका मुख्य लक्षण है। इन लक्षणों के दिखाई देने पर शरीर में विटामिन बी-12 की कमी भी प्रतीत होती है।

विटामिन बी-12 की कमी से जुड़े कारण/लक्षण

- आनुवांशिक
- आंत्र तथा शारीरिक वजन/स्थूलता कम करने की सर्जरी कराना
- दीर्घकालीन रक्ताल्पता संबंधी पूर्ववृत्त
- हाथ-पैरों में झनझनाहट होना
- जीभ में सूजन होना
- त्वचा विकार
- स्मरण शक्ति क्षीण होना।

प्रचुर स्रोत: आहार विशेषणों के अनुसार विटामिन बी-12 पोषक तत्वों का प्रचुर स्रोत शाकाहारी भोजन पदार्थों की बजाए मांसाहारी भोजन पदार्थों जैसे अण्डा, मांस, मछली, दूध आदि है। शाकाहारी फल-सब्जियों में विटामिन बी-12 आलू, गाजर, मूली, शलजम, चुकंदर, पपीता आदि और दूध, पनीर, मक्खन, सोया-दूध इत्यादि पदार्थों में पाया जाता है।

जीवनशैली से जुड़ी भोजन संबंधी आदतें: आधुनिक शहरीकरण, विशेषकर महानगरों में लोगों की खान-पान संबंधी आदतों में बहुत परिवर्तन आया है, जिससे भारतीय पारंपरिक भोजन सामग्री का स्थान जंक फूड भोजन सामग्री जैसे पिज्जा, बर्गर, सैंडविच, नूडल्स, साफ्ट ड्रिक्स आदि ने ले लिया है तथा पारंपरिक स्वास्थ्य वर्धक भोजन पदार्थ दूर होते जा रहे हैं। इस परिवर्तित भोजन संबंधी आदतों का सबसे अधिक प्रभाव शरीर के महत्वपूर्ण अंग हृदय पर पड़ा है। इससे लोगों के भोजन से विटामिन बी-12 की कमी होने के कारण भोजन में मौजूद चर्बी, एलडीएल बनकर धमनियों में जमा होने से हृदय रोग मामलों की संख्या में वृद्धि हो गई है। इस कारण लोगों को भोजन में रिफाइंड तेल, घी, मक्खन, मिठाई आदि न लेने या कम खाने का परामर्श दिया जाता है। इसलिए हृदय रोग के मामलों में भी भोजन में विटामिन बी-12 प्रचुर भोजन पदार्थों को मांसाहारी लोगों को अंडा, रेड मटन, चिकन आदि में विटामिन बी-12 की मात्रा प्रचुर रूप में मिल जाती है।

विटामिन बी-12 अल्पता का उपचार: सामान्यतः शरीर में विटामिन बी-12 की अल्पता के कारण उत्पन्न विकारों/लक्षणों को अनदेखा कर दिया जाता है जोकि

सही प्रवृत्ति नहीं है। इसके परिणामस्वरूप विटामिन बी-12 से उत्पन्न विकार/समस्या कोई गंभीर रूप भी ले सकते हैं। इस स्थिति में अनुभवी चिकित्सक के परामर्श के अनुसार विटामिन बी-12 की कमी की जांच तथा उपचार समय पर कराना आवश्यक है। विटामिन बी-12 की कमी का परीक्षण डायग्नोस्टिक प्रयोगशाला में कराया जा सकता है। इसकी जांच कराने पर ध्यान दिया जाना चाहिए तथा किसी भी प्रकार की लापरवाही हानिकारक हो सकती है।

विटामिन बी-12 अल्पता के उपचार में मांसाहारी रोगी के लिए भोजन के अधिक विकल्प मौजूद हैं, इन्हें विटामिन बी-12 के कैप्सूल भी अधिक से अधिक 6-8 माह खाने पड़ सकते हैं। जबकि शाकाहारी रोगी के लिए यह अवधि रोग की गंभीरता के अनुसार लगभग 5 माह से 18 माह हो सकती है।

निष्कर्ष: विटामिन बी-12 हमारे स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण तथा उपयोगी पोषक तत्व माना गया है। भोजन के अन्य पोषक तत्वों, विटामिन तथा खनिज घटकों की भांति विटामिन बी-12 को संतुलित रूप से शामिल किए जाने पर पूरा ध्यान दिए जाने की आवश्यकता है। चूंकि, इस विटामिन के पोषक तत्वों की कमी मनुष्य के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य से जुड़ी है, इसलिए विटामिन बी-12 की अनदेखी करने के गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

संदर्भ:

1. काया, दैनिक हिन्दुस्तान, दिनांक 16 नवम्बर, 2013 पृ.4 से साभार सामग्री।
2. विटामिन बी-12 एण्ड ह्यूमन हैल्थ संबंधी इंटरनेट सामग्री
3. चिकित्सा प्रौद्योगिकी विषयक पुस्तक से गृहीत अंश

किशोरों में बढ़ती आत्महत्या की प्रवृत्ति

डॉ. कृष्ण चन्द्र चौधरी*

डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव**

जब जीवन में आशा की कोई किरण नहीं बचती तो लोग आत्महत्या करने को विवश होते हैं। स्वयं अपने जीवन को नष्ट करने की इस प्रक्रिया को आत्महत्या कहते हैं, जो प्रकृति के खिलाफ है। आए दिन आत्महत्या की खबरें समाचार पत्रों व मीडिया में देखने को मिलती है जो खासतौर से किशोरों से संबंधित होती हैं। पहले व्यक्ति आत्महत्या के लिए पूरी तरह स्वयं जिम्मेदार माना जाता था। पर आज के भौतिकवादी युग में इसके कारणों की तह तक जाने और इसमें शामिल अन्य व्यक्तियों व परिस्थितियों को समझने की आवश्यकता है। इस प्रकार, आम लोगों या सामान्य लोगों में भी क्षण भर के लिए आत्महत्या के विचार आ सकते हैं।

आत्महत्या के कारण विभिन्न आयु वर्ग के लोगों के लिए भिन्न-भिन्न हो सकते हैं। खासकर किशोरावस्था जीवन की एक संवेदनशील अवस्था होती है और इसे संक्रमण काल भी कहा जाता है। इस समय किशोरों को मनोवैज्ञानिक सहारे की सबसे अधिक आवश्यकता होती है। आज के तेज उपभोक्तावाद, भूमंडलीकरण व भौतिकवादी युग में लोगों के पास समय का अभाव है और माता-पिता अपने बच्चों को ज्यादा समय नहीं दे पाते जिससे बच्चों की भावनात्मक समस्याओं का निदान एक चुनौती बन गया है।

किशोरावस्था में भावनात्मक समस्याएं काफी जटिल होती हैं और इस उम्र में खुद को साबित करने का दबाव होता है। इसी क्रम में सामान्यतया प्रत्येक किशोर को कुछ न कुछ समस्याओं से रूबरू होना पड़ता है। जैसे- परीक्षा में उचित परिणाम न आना या नाकामयाबी, इस उम्र के संगी-साथियों से अलगाव आदि। इस आयु वर्ग के बच्चे मानसिक रूप से अपरिपक्व होते हैं एवं उनमें विभिन्न प्रकार के शारीरिक परिवर्तनों का क्रम भी शुरू हो जाता है। अचानक आए इन दबावों को झेलना मुश्किल होता है व ऐसी अवस्था में यदि उन्हें अभिभावकों का समर्थन या मानसिक रूप से सहयोग न मिले तो वे निराश होकर गलत कदम (आत्महत्या) उठाने को मजबूर हो जाते हैं।

विद्यमान मान्यताओं के अनुसार आत्महत्या एक ऐसा संकल्प है जिसमें मनुष्य उन तरीकों से अपनी जान लेने के लिए विवश हो जाता है, जो समाज को मान्य नहीं है। किसी भी उम्र में आत्महत्या की अपेक्षा किशोरों में आत्महत्या के प्रयास की दर दस गुना अधिक होती है।

*संकाय सदस्य, राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान, इन्दौर, मध्यप्रदेश -453112

** उप-संपादक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली-110067

वयस्कों की अपेक्षा किशोरों में आत्महत्या का पता लगा पाना कठिन होता है, क्योंकि आत्महत्या की कोशिश या आत्महत्या की धमकी के मामलों को कई बार माँ-बाप गंभीरता से नहीं लेते व डाक्टरों की सलाह भी नहीं लेते। जिसका कारण यह भी हो सकता है कि अभिभावक ऐसी घटना से घबरा तो जाते हैं, लेकिन समाज के डर से वे इसकी सूचना नहीं देते। कई बार माता-पिता ऐसी घटना को इसलिए छिपा लेते हैं, क्योंकि उन्हें इन मामलों में कानूनी कार्रवाई का डर रहता है। इस प्रकार किशोरों द्वारा आत्महत्या के लिए जो तरीके अपनाए जाते हैं, उनसे कई बार मृत्यु भी हो जाती है। लेकिन परिवार वाले इसे आकस्मिक घटना कह देते हैं। आत्महत्या की घटना-क्रम की सही सूचना चिट्ठी-पत्री से नहीं मिल पाती है। किशोरावस्था में आत्महत्या के प्रेरक तत्वों को अच्छी तरह से जानने के एक विशिष्ट प्रकार के मनो-सामाजिक शोध की आवश्यकता पड़ती है, जो प्रत्येक मामले में अलग-अलग परिणाम देती है।

अनुमानतः, भारत वर्ष में लगभग 200 व्यक्ति प्रत्येक दिन आत्महत्या करते हैं। यहाँ आत्महत्या का औसत दर 6.8 व्यक्ति प्रति लाख जनसंख्या है। आत्महत्या की कोशिश और वास्तव में आत्महत्या का अनुपात 9:1 है जिसमें किशोरों के मामले प्रायः अधिक होते हैं। यह किशोरों में किशोरियों की अपेक्षा अधिक होती है लेकिन किशोरियों में आत्महत्या के प्रयास की दर अधिक है। यदि रोगों से हुई मृत्यु को छोड़ दें तो किशोरावस्था में आत्महत्या, मृत्यु के सबसे प्रमुख कारणों में से एक है। उच्च जीवन स्तर, बड़े शहर में रहना, किसी प्रिय का देहांत, बचपन में घर उजड़ना, अपराध करना, बीमारी, मनोरोग और पहले आत्महत्या की कोशिश आदि इन सबका आत्महत्या से गहरा संबंध है।

मुख्य रूप से हम आत्महत्या के कारणों को निम्न रूप से प्रकट या व्यक्त कर सकते हैं:

- (क) परीक्षा में अपेक्षित परिणाम न आना या असफलता,
- (ख) अवसाद, व्याकुलता, गहरा आघात व सदमा आदि,
- (ग) मानसिक असंतुलन इत्यादि,
- (घ) आपसी संबंधों में तनाव, चिंता, डर, घबराहट, उदासीनता, व्यवहार में परिवर्तन आदि।

पारिवारिक कारण : माता-पिता की मृत्यु का सदमा, परिवार का अव्यवस्थित होना (परिवार का टूटना, भावनात्मक लगाव का खत्म होना), माता-पिता से भावनात्मक संबंधों में कमी आना या विघ्न पड़ना, अधिक कठोर व झगड़ालू माता-पिता, माँ या पिता द्वारा आत्महत्या की कोशिश, परिवार में मानसिक रोग का इतिहास या आनुवंशिक कारण। आमतौर पर देखा गया है, कि पहले बच्चे, सबसे छोटे और इकलौते बच्चों में आत्महत्या की प्रवृत्ति अधिक होती है। यदि किसी ने आत्महत्या की हो, तो उसके रिश्तेदारों में आत्महत्या की दर अधिक होती है।

पारिस्थितिकी संबंधी कारण : विभिन्न सामुदायिक वर्गों में आत्महत्या की प्रवृत्ति अधिक विद्यमान है। छत से कूदना, यातायात के बीच में कूद पड़ना, गैस के द्वारा, बंदूक, विस्फोटक पदार्थ, तेज हथियार का प्रयोग इत्यादि को ये आत्महत्या का माध्यम बनाते हैं। किशोरावस्था में आत्महत्या करना अथवा इसका प्रयास करने के कई कारण हैं। जब किशोर ऐसी परिस्थिति से गुजरते हैं जो उनके लिए असहनीय हो, तब वे आत्महत्या की ओर प्रेरित होते हैं, जैसे:—आत्मग्लानि, अकेलेपन की भावना, आकांक्षाओं व समाज के मूल्यों के बीच का बिगड़ना इत्यादि।

मनोवैज्ञानिक कारण : पर-निर्भरता, निस्सहायता और निराशा—हताशा इत्यादि से घिरे किशोरों में आत्महत्या करने की संभावना अधिक रहती है। प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक जैकन ने तीन तरह की परिस्थितियों बताई हैं, जो किशोरावस्था में आत्महत्या के मुख्य कारण बन सकती हैं:

1. किशोरों के अंतर्मन में गहरी पैठ बना चुकी, पुरानी चली आ रही समस्याएँ।
2. किशोरावस्था से संबंधित प्रमुख समस्याओं का जन्म, जिनके कारण पुरानी समस्याओं में वृद्धि हो जाये, आदि।
3. समस्याओं के प्रबल आक्रमण से उत्पन्न ऐसी अंतिम परिस्थितियाँ जिनके कारण मान्य पारिवारिक व सामाजिक बंधन टूट से जाते हैं।

मनोरोग के कारण :- अवसाद, गहरा आघात, सदमा, उदासीनता, अचानक व्यवहार परिवर्तन और व्यक्तित्व संबंधी रोग आत्महत्या के मुख्य कारण हैं।

शारीरिक कारण :- मिर्गी में आत्महत्या की दर चार गुना बढ़ जाती है। कुछ दवाईयों के सेवन से भी आत्महत्या की संभावना बढ़ जाती है।

सामाजिक एवं सांस्कृतिक कारण :- किशोरियों के लिए आत्महत्या को सामाजिक निषेध नहीं माना जाता रहा है, जबकि किशोरों में इसे कायरता व कमजोरी का चिह्न माना जाता है और विभिन्न संस्कृतियों में आत्महत्या के प्रति दृष्टिकोण भिन्न-भिन्न है। कुछ सामुदायिक संस्कृतियों में आत्महत्या को सामान्य आचरण समझा जाता है। दूसरी ओर धार्मिक परम्पराएं, रीति-रिवाज तथा सांस्कृतिक प्रथाएं आत्महत्या की दर कम करती हैं। भारतीय दर्शन शास्त्र में व्यक्ति के अधिकारों से अधिक जोर उसके कर्तव्यों पर दिया जाता है। कर्तव्य पालन न कर पाने की स्थिति में भी आत्महत्या का विचार मन में आता है। हिन्दू धर्म के कथनानुसार जो व्यक्ति आत्महत्या करता है, वह मोक्ष को प्राप्त नहीं होता अर्थात् उसकी आत्मा को मुक्ति नहीं मिलती क्योंकि यदि कोई व्यक्ति दुखों अथवा बदकिस्मती से परेशान होकर आत्महत्या करता है, तो इसका अर्थ है कि वह अच्छाई पर और ईश्वर की पवित्रता पर विश्वास नहीं करता। ईसाई धर्म के अनुसार 'तुम्हें स्वयं को मारने का कोई हक नहीं'। हजरत मोहम्मद ने यह शिक्षा दी 'आत्महत्या मत करो। दूसरा जन्म वहाँ से शुरू होता है जहाँ पर पहला जन्म खत्म होता है। इसलिए वास्तव में कोई बदकिस्मती से भाग नहीं सकता। उसे अगले जन्म में पहले से और भी बुरे

हालात मिल सकते हैं।

आत्महत्या से संबंध रखने वाले कई तत्व हैं, जैसे कि अत्यधिक संवेदनशीलता, अत्यधिक चिंता, अत्यधिक उदासी, माता अथवा पिता द्वारा आत्महत्या का प्रयास, पहले से ही मन में परीक्षा में असफल होने का भय, याद करने में कठिनाई का अनुभव, माता-पिता से अलगाव, अपने माँ-बाप द्वारा दंडित हो जाना, माँ-बाप या साथियों के साथ बिगड़े संबंध व ऐसी गलत विचारधारा जिसके अनुसार मृत्यु अस्थायी व सुखदायी होती है।

लक्षण :- आत्महत्या करने से पूर्व किशोरों में कुछ लक्षण पाए जाते हैं। जैसे—समाज विरोधी व्यवहार (झगड़ना, सताना, चोरी करना, घर से भाग जाना) भावनाओं से संबंधित कठिनाईयाँ (निराशा, अतिचिंतन, अनियमित नींद), अत्यधिक भय, मृत्यु के बारे में विकृत विचार इत्यादि।

ग्लासर मनोवैज्ञानिक ने आत्महत्या की चेतावनी को चार श्रेणियों में विभाजित किया है:-

मौखिक: इसमें किशोर सिर्फ आत्महत्या की संभावना की चर्चा करता है।

योजना: किशोर आत्महत्या करने की योजनाएं बनाते हैं ताकि अपने जीवन में उपस्थित प्रमुख लोगों का ध्यान वह आकर्षित कर सकें।

धमकी :- यह एक गंभीर व्यवहार है, जिस पर ज्यादातर अभिभावक, शिक्षक इत्यादि गंभीर नहीं होते।

कोशिश :- यह एक निराशाजनक चेतावनी है, जो निश्चित ही जोखिम से परे नहीं है।

सुझाव :- यदि कोई किशोर आत्महत्या की कोशिश करता है, तो चिकित्सालय में भी कई प्रकार की सावधानियां आवश्यक हैं। प्रयासकर्ता किशोर का कमरा ऐसी जगह हो, जहाँ नर्स आराम से आ-जा सकें व उस पर निगरानी रखी जा सके, विशेषतः जब किशोर अत्यधिक निराश हो। किशोर के माता-पिता से विस्तारपूर्वक पूछताछ करें, मनोवैज्ञानिक जॉच-पड़ताल, मनोरोगों का पता लगाना, घर की स्थिति के बारे में सही जानकारी प्राप्त करना, मनोवैज्ञानिक दृष्टि से शिक्षा देना व किशोर को हानिकारक वातावरण से बचाने जैसे बिंदुओं पर विशेष ध्यान दें। किशोरों पर माता-पिता, अभिभावक, परिवार के लोग, पड़ोसी, नाते-रिश्तेदार व समाज के लोगों का मनोवैज्ञानिक दबाव अत्याधिक होता है। जिसके फलस्वरूप किशोर मन इन दबावों को नहीं सह पाता है। अतः किशोरों पर सम्बन्धों और प्रत्येक क्षेत्र में अच्छे परिणामों का दबाव न डालें।

किशोरावस्था में आत्महत्या काफी व्यापक होती है। यह दुखद है कि ज्यादातर समाज किशोरों को लेकर असंवेदनशील हो गया है। आज के समाज में आत्महत्या को ज्यादातर दुर्घटना समझ लिया जाता है। अधिकांश किशोर आत्महत्या से पहले जाने-अनजाने में संकेत दे देते हैं, परंतु अभिभावकों का जागरूक न होना घातक सिद्ध होता है। आत्महत्या का प्रमुख कारण उदासी, अवसाद, आपसी संबंधों में अत्यधिक तनाव, आघात, सदमा, गहरी चिंता, डर इत्यादि हैं। किशोरावस्था में बच्चे

माता-पिता व अभिभावक की अपेक्षा मित्रों पर अधिक निर्भर होते हैं और इस उम्र में बच्चे, माता-पिता के विरुद्ध बोलना भी सीख जाते हैं। इस तरह का व्यवहार प्रायः सामान्य होता है। मनोरोग सामान्यतः मित्रों व परिवार से संबंधित होते हैं। इस उम्र में अधिकांश मनोरोगों को पारिवारिक सौहार्दपूर्ण माहौल, प्रशिक्षित परामर्शदाता से सलाह-मशविरा लेकर व चिकित्सा से ठीक किया जा सकता है। शारीरिक-मानसिक परिवर्तन, जीवनचर्या की चिंता या पढ़ाई के कारण तनाव से मनोरोग उत्पन्न होते हैं। अतः इस उम्र में नशा, आत्महत्या आदि बहुत आम होते हैं। इस उम्र में किशोर किसी कारण से अपने निश्चित लक्ष्य पर नहीं पहुंच पाता है, तो इससे एक विशेष परिस्थिति उत्पन्न होती है, जिसे कुंठा की संज्ञा दी जाती है जो व्यक्ति को अंदर ही अंदर खोखला कर देती है। अतएव तनाव एक बहु-आयामी प्रक्रिया है, जो व्यक्ति में वैसी घटनाओं के प्रति अनुक्रिया के रूप में उत्पन्न होती है, जो हमारे दैनिक और मानसिक कार्यों को विघटित करता है या विघटित करने की धमकी देता है। आत्महत्या की इच्छा जीवन के विकल्पों को नकारने से उत्पन्न होती है। इस इच्छा को समय पर पहचान कर व उसका उपचार अत्यंत जरूरी है। यद्यपि सामान्य से अधिक खुशी, अधिक योजनाएं बनाना, दिन में ही सपने देखना या खयाली पुलाव बनाना, अधिक पैसा खर्च करना, चिड़चिड़ापन, नींद और भूख में कमी, उन्माद रोग इसके लक्षण हैं। किशोरावस्था में व्यक्ति अवसाद के कारण प्रायः नशे का व्यसनी बन जाता है। नशेड़ी व्यक्तियों में होने वाले मनोरोग में अवसाद मुख्य है। इस प्रकार आयु की इस अवस्था में किशोरों में बढ़ती आत्महत्या की प्रवृत्ति को समय रहते दूर किया जा सकता है। आयु के इस नाजुक दौर में पारिवारिक सहयोग (प्यार, स्नेह, लगाव), भावनात्मक सहयोग, परामर्श व चिकित्सा, आदि से इस समस्या को हल किया जा सकता है। माता-पिता व अभिभावकों को सही व उचित जानकारी हो, तो समय रहते उपचार व समाधान संभव है। अतः परिवार के लोग, मित्रों व व्यक्तियों के बीच आपसी तालमेल और सूझ-बूझ से बातचीत करके हर समस्या का हल संभव है। जोकि मानसिक संतुलन व अच्छे वातावरण के लिए अत्यंत आवश्यक है। यदि किशोरों के साथ मनो-सामाजिक पहलुओं को ध्यान में रखकर व्यवहार किया जाएगा, तो उनमें आत्महत्या की प्रवृत्ति को समाप्त किया जा सकता है।

संदर्भ

1. www.adolescenthealth.com
2. www.ama_assn.org/ama/pub/category/1947.html
3. www.ncert.nic.in/books
4. www.teenshealth.org/teen/sexual_health

भारत में महिलाओं की स्वास्थ्य एवं पोषण के प्रति जागरूकता*

जगदीश सिंह रावत**

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य एक सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक उन्नयन की स्थिति है। एक स्वस्थ व्यक्ति की यह पहचान भी है कि वह समाज में सामाजिक व आर्थिक रूप से बेहतर जीवन व्यतीत कर सके। अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करना जहां प्रत्येक व्यक्ति का दायित्व है, वहीं बीमार पड़ने पर अच्छे स्तर की समग्र स्वास्थ्य सेवाएं होनी भी आवश्यक हैं। किंतु सही जानकारी के अभाव में ग्रामीण क्षेत्र के अधिकतर लोग जहां छोटी-छोटी बीमारी के लिए अपने धन व उत्पादक समय की हानि उठाते हैं, वहीं अपनी स्वास्थ्य संबंधी सामान्य जरूरतों के लिए उन्हें कई बार नगरों में जाना पड़ता है।

महिला एवं पुरुष दोनों मिलकर सृष्टि का निर्माण करते हैं। महिला पुरुष की अर्धांगिनी ही नहीं पूरक है। उसके बिना पुरुष का अस्तित्व ही नहीं। महिला अथवा विश्वजननी जिसने विश्व का विकास कर उसे एक सुंदर पुष्प की भांति कई खुशबुओं से महकाया, जिसने पुरुष जीवन को कई रंगों से सजाकर उसे एक सुंदर रूप प्रदान किया है। कहते हैं कि ईश्वर हर जगह नहीं हो सकता, इसलिए उसने मां बनाई। जो ईश्वर की अमूल्य संरचना है, वो मां ही है जो जन्म मरण तक परिवार की खुशियों के लिए परित्याग ही करती रहती है। परन्तु फल की इच्छा नहीं करती। मां के अलावा एक महिला के अनेक रूप हैं – वह एक बेटी, बहू, सास, बहन, ननद इत्यादि भी है। किसी महिला को मां के दर्जे तक पहुंचाने वाले गर्भावस्था के नौ महीने बड़े ही महत्वपूर्ण होते हैं। इन दिनों वह क्या सोचती है क्या करती है, क्या पढ़ती है, ये तमाम चीजें मिलकर आने वाले बच्चे की सेहत और व्यक्तित्व तय करते हैं। पुरुष प्रधान समाज इन बातों से अनभिज्ञ है। तभी तो कहा गया है – 'जाके पांव न फटी बिवाई, सो क्या जाने पीर पराई' और 'जा तन लागे, वो तन जाने'।

महिलाएं और लड़कियां जनसंख्या का आधा भाग हैं। कुल कार्य घंटों का 67 प्रतिशत वे हीं खटती हैं। आय का दसवां हिस्सा ही उन्हें मिलता है और दुनिया की कुल संपदा का मात्र 1 प्रतिशत ही उनके स्वामित्व में हैं। यह एक तरह से विश्वव्यापी वर्गभेद ही है। इसी बात को ध्यान में रखते हुए यूएनओ ने पिछले 1975 से महिला दशक आयोजित किया था।

सर्वेक्षण के अनुसार, स्वास्थ्य सेवाएं महिलाओं की ओर सही ध्यान नहीं देती हैं। कुल मिलाकर महिलाओं पर बच्चे पैदा करने तथा उन्हें पालने-पोसने के साथ, घर

*हिन्दी माध्यम में आयोजित निबंध प्रतियोगिता-2013 में प्रथम पुरस्कृत लेख।

**सहायक, प्रशासन अनुभाग-1, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली।

से बाहर भी काम करने का दोहरा बोझ है। महिला के स्वास्थ्य की दृष्टि से यह अत्यंत नुकसानदेह है। सुरक्षित मातृत्व केवल स्वास्थ्य समस्या ही नहीं, बल्कि यह मूलभूत मानव अधिकार भी है। भारत में प्रतिदिन 300 महिलाएं गर्भावस्था एवं प्रसव संबंधी कारणों से मरती हैं। 92 प्रतिशत महिलाएं स्त्री रोग संबंधी बीमारियों से पीड़ित हैं।

रक्तस्राव से 30 प्रतिशत

रक्ताल्पता 19%

सेप्सिस 16%

प्रसव रूकावट 10%

गर्भपात 8%

विषाक्तता 8%

किशोरियों में स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता

किसी भी महिला के जीवन में तीन चरण सबसे महत्वपूर्ण होते हैं। सबसे पहला जब मासिक चक्र शुरू होता है, फिर जब वह मां बनती है और जब प्रजनन काल खत्म होता है और मासिक चक्र बंद हो जाता है। यह चरण किसी महिला के शरीर में होने वाले जीव विज्ञानी बदलावों तक ही सीमित नहीं रहते, बल्कि इनका प्रभाव शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक भी होता है। इन तीन चरणों के दौरान महिलाएं अपनी सेहत का ध्यान कैसे रखें, इस बारे में जानकारी एवं जागरूकता होनी जरूरी है।

अधिकतर महिलाओं के लिए मासिक धर्म एक छोटी सी असुविधा से अधिक नहीं होती है, लेकिन कुछ महिलाओं के लिए यह बड़ी समस्या बन जाती है। मासिक धर्म की शुरुआत 12-16 वर्ष के बीच होती है। महिला सेक्स हार्मोन एस्ट्रोजन और प्रोजेस्ट्रोन मासिक धर्म को नियंत्रित करते हैं। पीरियड्स में ठंडी चीजें दही और चावल न खाएं। अत्यधिक पीरियड्स होने से आयरन की कमी हो जाती है, इससे एनीमिया, थकान, त्वचा का पीला पड़ जाना, ऊर्जा की कमी और सांस फूलना जैसी समस्याएं हो सकती हैं। हार्मोन असंतुलन, तनाव, गर्भधारण या गर्भपात, थायरॉइड का कम या ज्यादा होना, डाइटिंग या अत्यधिक व्यायाम और पोलिसिस्ट ओवरी सिंड्रोम के कारण पीरियड्स के चक्र में गड़बड़ी आ जाती है।

डाक्टर से संपर्क करें यदि -

- आपके पीरियड्स अचानक 90 दिन से अधिक समय के लिए बंद हो जाते हैं और आप गर्भवती नहीं हैं।
- सात दिनों से अधिक समय तक ब्लीडिंग होती रहती है और बहुत ज्यादा ब्लीडिंग होती है।
- मासिक धर्म के बीच में रक्तस्राव होना।
- मासिक धर्म का अंतराल 21 दिन से कम या 35 दिन से अधिक होना।
- मासिक धर्म के दौरान अत्यधिक दर्द होना।

गर्भवती महिलाओं में स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता

मां बनने को महिला के जीवन का सबसे बेहतरीन चरण माना जाता है। लेकिन बच्चे को अपने शरीर में आकार देकर जन्म देना कोई सामान्य बात नहीं है। इस दौरान एक महिला को कई शारीरिक बदलावों से गुजरना पड़ता है। इस वक्त खान-पान का सबसे अधिक ध्यान रखना चाहिए। संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर भोजन करना चाहिए ताकि शरीर बच्चे के विकास और मां के शरीर में हो रहे बदलावों के लिए तैयार हो सके। एक गर्भवती महिला को आमतौर पर 300 अतिरिक्त कैलोरी की जरूरत होती है। इस दौरान ताजे फल, सब्जियां, साबुत अनाज, दूध, दुग्ध उत्पाद और अगर मांसाहारी हो तो मछली और अंडे का सेवन जरूर करें। गर्भवती महिलाओं को पर्याप्त आराम और नींद की जरूरत होती है। उन्हें रात में कम से कम आठ घंटे और दिन में दो घंटे सोना चाहिए। स्त्रीरोग विशेषज्ञ की सलाह के बिना कोई दवाई न लें। इससे बच्चे और मां को नुकसान पहुंच सकता है।

गर्भवती महिलाओं के लिए संदेश

- प्रतिदिन 27 मि.ग्रा. आयरन 100 दिन तक जरूर लें।
- विटामिन बी 6 का सेवन गर्भवती महिलाओं को मार्लिंग सिकनेस से बचाता है।
- चाय और कॉफी का कम से कम सेवन करें, क्योंकि इनमें टेनिन होता है, जो आयरन के अवशोषण को रोकता है।
- सामान्य महिलाओं को प्रतिदिन जहां 1000 मिग्रा. कैल्शियम की आवश्यकता होती है, वहीं गर्भवती एवं स्तनपान कराने वाली महिलाओं को 1300 मिग्रा. की आवश्यकता होती है।

दूध में कैल्शियम के अलावा प्रोटीन, पोटेशियम, फॉस्फोरस, विटामिन ए, डी, बी12 प्रमुख रूप से पाया जाता है। दूध और दूध से बने उत्पाद हड्डियों को मजबूत बनाने, दाँतों व मांसपेशियों के निर्माण में मदद करते हैं। इसके अलावा पालक, बथुआ, मेथी, गाजर, चौलाई और सोयाबीन में भी कैल्शियम भरपूर मात्रा में होता है।

प्रोटीन – गर्भवती महिला को प्रोटीन भी संतुलित मात्रा में मिलना चाहिए। प्रोटीन अण्डा, मांस, दूध आदि में अधिक होता है और जो महिलाएं शाकाहारी हैं वह सोयाबीन व दालों से प्रोटीन प्राप्त कर सकती हैं। अंकुरित दालें मूंग, मोठ, चने आदि भी अधिक प्रोटीन उपलब्ध कराते हैं।

विटामिन डी– गर्भावस्था में स्नान से पहले धूप में बैठने या धूप में घूमने से प्राकृतिक रूप से विटामिन डी प्राप्त होता है। गर्भवती महिला के लिए विटामिन डी आवश्यक होता है। विटामिन डी से शरीर में कैल्शियम की पाचन क्रिया संपन्न होती है।

आयरन – गर्भावस्था में महिलाओं के लिए आयरन की बहुत आवश्यकता होती है। गर्भावस्था में महिला को 40 मिलीग्राम आयरन की आवश्यकता होती है। आयरन मांस-मछली व अंडों से प्राप्त होता है। शाकाहारी महिला फल-सब्जियों से आयरन प्राप्त कर सकती हैं। साथ ही विभिन्न दालों, अन्न, गुड़, अंजीर, खजूर और मेवों से भी आयरन प्राप्त किया जा सकता है।

पालक – सभी हरी पत्तेदार सब्जियां आयरन और कैल्शियम से भरपूर होती हैं, पर पालक में आयरन सबसे ज्यादा होता है। 100 ग्राम पालक प्रतिदिन आयरन की 25 प्रतिशत, विटामिन 'सी' की 47 प्रतिशत और विटामिन 'के' की 40 प्रतिशत की पूर्ति करता है। पालक की पत्तियों में विटामिन 'ए', फ्लेवोनाइड और बीटा-कैरोटिन भी भरपूर मात्रा में होता है। यह विटामिन 'बी' कॉम्प्लेक्स और फोलेट का भी अच्छा स्रोत है। गर्भवती महिलाओं के लिए यह काफी उपयोगी है।

गर्भावस्था आहार:

टमाटर – टमाटर में सेब से भी ज्यादा पोषक तत्व होते हैं। यह विटामिन ए, सी, एंटी आक्सीडेंट, अल्फा और बीटा कैरोटिन का अच्छा स्रोत होता है, जो हड्डियों के लिए बहुत उपयोगी है। इसमें विटामिन बी कॉम्प्लेक्स और कई मिनरल जैसे आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में होते हैं। टमाटर में लाइकोपीन होता है, लाइकोपीन व एंटीऑक्सीडेंट महिलाओं के लिए गर्भधारण में काफी उपयोगी होते हैं।

चुकंदर – कच्चा चुकंदर फोलेट का एक अच्छा स्रोत है। इसके प्रति 100 ग्राम में 109 माइक्रो ग्राम फोलेट होता है। फोलेट कोशिका डीएनए और आरएनए के निर्माण के लिए आवश्यक होता है। यह विटामिन ए, विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, कैरोटिनाइड्स और फ्लेवोनाइड्स का अच्छा स्रोत है। इसमें आयरन भरपूर होता है, जो गर्भवती महिलाओं में बच्चे के विकास में सहायक होता है। चुकंदर को सलाद के रूप में गाजर, मूली, खीरे और पत्ता गोभी के साथ कच्चा खाएं।

इन पोषक तत्वों के साथ-साथ गर्भावस्था में अगर व्यायाम नहीं कर पायें तो सुबह-सायं पार्क में टहलने के लिए अवश्य जाएं। सुबह-सुबह की शीतल शुद्ध वायु आपके शरीर में पहुँच कर आपको शक्ति व स्फूर्ति देगी और आपको तनाव से मुक्त रखेगी।

रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज) के बाद महिलाओं में स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता:

मेनोपॉज किसी महिला के जीवन का वह दौर होता है, जब उसके पीरियड्स बंद हो जाते हैं। यह उसकी प्रजनन क्षमता के खत्म होने का संकेत है। सामान्य तौर पर 45-55 वर्ष की आयु में यह अवस्था आती है। इससे एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेन का निर्माण भी लगभग बंद हो जाता है। रात में अत्यधिक पसीना आना, पसीने और

गर्मी के कारण सोने में समस्या आना, सेक्स की इच्छा कम होना, मूड बदलना आदि मेनोपॉज के दौरान होने वाली आम परेशानियां हैं।

- मेनोपॉज के कारण एस्टोजन हार्मोन में होने वाली कमी का प्रभाव शरीर के प्रत्येक सिस्टम पर पड़ता है।
- ऑस्टियोपोरोसिस और गंभीर हृदय की बीमारियों का खतरा कई गुणा बढ़ जाता है।
- मस्तिष्क की कार्यप्रणाली गड़बड़ा जाती है और अल्जाइमर्स का खतरा बढ़ जाता है।
- त्वचा का लचीलापन खत्म होता है और त्वचा पर झुर्रियां होने लगती हैं।
- कई महिलाओं की नजर कमजोर हो जाती है, कुछ का वजन अत्यधिक बढ़ जाता है।
- यूरिनरी ट्रैक इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाता है।
- सिरदर्द, हृदय की धड़कन तेज हो जाना, चेहरे पर बाल उग आना जैसी समस्याएं शुरू हो जाती हैं।

मेनोपॉज के प्रभाव से बचने के लिए

- संतुलित भोजन लें, जिसमें फाइबर की मात्रा अधिक और वसा की मात्रा कम हो।
- रोजाना एक गिलास दूध पिएं।
- कैफीन, चीनी, नमक का सेवन कम करें।
- शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। नियमित रूप से व्यायाम करें एवं पैदल घूमें।
- पसीने से बचने के लिए ढीले सूती कपड़े पहनें।

महिला जागरूकता की आवश्यकता

आज आवश्यकता इस बात की भी है कि महिलाओं को अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बनाकर ऐसी स्थिति पैदा की जाय कि पहले तो कोई अस्वस्थ हो ही नहीं और यदि हो भी जाए तो स्थानीय स्तर पर समुदाय के सहयोग से प्राथमिक चिकित्सा द्वारा बीमारी को रोककर समय रहते उसका निदान कर लिया जाय। इस प्रकार की स्वास्थ्य प्रणाली विकसित करने के लिए, समुदाय को स्वस्थ जीवन शैली का संदेश प्रसारित किए जाने, विभिन्न बीमारियों की प्रारंभिक पहचान व लक्षण जानने, स्थानीय संसाधनों से उसके इलाज की संभावना तथा प्रशिक्षित व समर्पित कार्यकर्ताओं की आवश्यकता होगी। यदि सरकार एवं स्वयंसेवी संस्थाएं समुदाय को यह क्षमता अर्जित करने में सक्षम बना देती हैं तो न केवल आम जनता का स्वास्थ्य ही बेहतर होगा बल्कि सरकार के आर्थिक संसाधनों पर भी बोझ कम पड़ेगा। इस प्रकार हम 'सबके लिए स्वास्थ्य' के लक्ष्य की ओर भी अग्रसर होंगे।

कविता

पातियां

राजेश श्रीवास्तव*

1

(बेटे की पाती माँ के नाम)

क्षमा करना माँ
 बहुत दिन हुए शहर आए, तुझे खत न लिख सका।
 माँ तू कैसी है ?
 क्या अब भी गाँव भर में देवी जैसी है ?
 तू देख लेना माँ—मेरा गाँव एक दिन शहर बनेगा,
 मेरा यकीन है,
 तेरे बाद एक दिन तेरा मंदिर बनेगा।

मैं भी अब बाबू बन गया हूँ माँ,
 अक्सर अपने गाँव की बस पकड़ना चाहता हूँ
 पर इस शहर की पकड़ बड़ी जादुई है माँ
 चुंबक की तरह पकड़ लेता है।
 तू अपने सीने में भींच लेती थी,
 ये अपनी खुरदुरी हथेलियों में जकड़ लेता है।

मुझे याद है माँ,
 तूने मुझे लेकर पाले थे कुछ सपने,
 मगर यहाँ पलती हैं विवशताएं और व्यस्तताएं,
 यहाँ की चमचमाती कारें,
 गाँव के सोंधे—सोंधे सपनों को
 कुचलते हुए ऐसे निकल जाती हैं
 जैसे बचपन में
 बेचारे रमुआ को कुचल गया था
 हरिया काका का मरखना बैल।
 क्या उस कुचली हुई टांग को
 रमुआ आज भी ढोता है माँ ?
 मुझे याद करके और कौन—कौन रोता है माँ ?
 माँ धनिया अब कैसी है ?
 कौन—कौन सा साग ससुराल में रॉधती होगी,
 हर रक्षाबंधन पर अनायास कंपकपाने लगते हैं हाथ,
 पता नहीं अब राखी किसे बाँधती होगी।
 और बता माँ, तेरी खाँसी अब कैसी है ?
 मैं जब भी शहर से आऊंगा,
 तेरे लिए अच्छी सी दवाई लाऊंगा।

*सहायक निदेशक (राजभाषा), स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, निर्माण भवन, नई दिल्ली

माँ मेरे कुछ दोस्त, लिखना चाहते हैं एक किताब—
 गाँव पर, गाँव के लोगों और उनके भोलेपन पर,
 शहर के सठियाए बुढ़ापे और
 गाँव में बीते अल्हड़ बचपन पर।
 मैं भी उनके साथ शायद आऊंगा
 पर बुरा न मानना माँ,
 सबके सामने तुझे माँ नहीं कह पाऊंगा।
 तुझे न मिल सकूँ तो घबराना मत
 और हाँ, मुझे देखकर
 सबके सामने रो जाना मत।
 उन लोगों से भले ही नहीं कहूँगा,
 पर मैं तो तेरा बेटा रहूँगा।

इस खत को किसी से पढ़वा लेना माँ
 और लौटती डाक से
 मेरे घर के पते पर उत्तर देना।
 बहू-बच्चे ठीक हैं,
 और कहने को नहीं कुछ विशेष,
 पायं लागूँ माँ, तेरा बेटा गनेश।

2

(माँ की पाती बेटे के नाम)

बेटा गनेस तेरा खत मिला,
 तेरी ममताभरी मजबूरियाँ मिलीं
 गाँव और सहर के बीच की बढ़ती दूरियाँ मिलीं।
 तू मेरी चिंता मत कर बेटा,
 आराम से सहर में रह,
 अच्छा ओढ़-पहन, कमा-खा,
 इन बूढ़ी साँसों का क्या है,
 राम जाने कब आ जाए बुलावा।

जब याद भौत सताती है
 तो आँसुओं के मोती आँखों में भर लेती हूँ
 और थरथराते सीने पर
 चकिया का भारी पत्थर धर लेती हूँ।
 एक बात कहूँ बेटा,
 इसे सठियाई सीख समझ मत भुलाना,
 अपने बच्चों को तू
 कभी बड़ा सहर मत दिखाना।
 नहीं तो तेरा सहर भी,
 उन्हें गाँव-सा छोटा लगेगा,

फिर तू कब तक और कहाँ तक,
उनके पीछे भागेगा।

तू तो पढ़ा—लिखा है बिटवा,
मुझ अनपढ़ की तरह, पगलाए सपने मत पालना,
बच्चों को सहर में सहर की तरह ही ढालना,
क्योंकि गाँव से पलकर
जो सहर तक जाते हैं,
जिन गलियों में वे खेले थे,
जिस मिट्टी में वे लोटे थे,
वही सब उन्हें पिछड़े और बदबूदार नज़र आते हैं।

अब तो तू नदियाँ देखता होगा,
यहाँ तेरी याद में बिलखते हैं बंबा और नहर,
तेरे बाबू को काल खा गया
और तेरी माँ को तेरा सहर।
बुखार से तो अब लड़ा नहीं जाता,
पर गाहे—बगाहे हर किसी से बिन बात लड़ जाती हूँ,
आँखे भी ऐसी धुंधला गई हैं
कि मक्की की रोटी समझ
अक्सर चूल्हे की आग पकड़ जाती हूँ।

अनपढ़—गँवार निरच्छर हूँ,
मेरी कोई बात बेटा, दिल से न लगाना,
चाहे किसी बहाने ही सही,
तू कुछ दिन को गाँव जरूर आ जाना।
तू घबरा मत बेटा,
कसम खाती हूँ मुरली वाले की
और तू जानता है मैं निभाऊंगी,
मैं तेरी माँ हूँ,
अपने जीते जी तेरे किसी दोस्त को न बताऊंगी।

महरी, मालन, नौकरानी या दूर की रिश्तेदार,
तू जो चाहे कह देना,
पर बेटा, मैंने तेरी पसंद के
देसी घी के लड्डू बना कर रखे हैं,
सहर जाने से पहले, सबकी नज़र बचाकर,
चुपचाप उन्हें रख लेना।

(यह कविता हिंदी अकादमी, दिल्ली द्वारा नवोदित लेखक पुरस्कार से सम्मानित है।)

कविता

हिंदी से प्रीत

लाला राम बैरवा*

हिंदी के सम्मान—शान का वक्त न जाए बीत,
हिंदी का हित करें और जन—जन से जोड़ें प्रीत ।

हिंदी के बिन भक्ति—भाव, अनुराग अधूरा,
आओ! मिलजुल कर करें देश का सपना पूरा,
और सब तरह हार, एक हिंदी में सबकी जीत,
हिंदी का हित करें और जन—जन से जोड़ें प्रीत ।

हिंदी में बोलें बच्चों से दादी—नानी,
हिंदी में रानी—परियों की कहें कहानी,
हिंदी में लिख पाती भेजें आज मीत को मीत,
हिंदी का हित करें और जन—जन से जोड़ें प्रीत ।

सब देशों के लोग बोलते अपनी भाषा,
हम उधार के बोल बोलते, अजब तमाशा!
अपना अमृत छोड़, पराया नीर—पान की रीत,
हिंदी का हित करें और जन—जन से जोड़ें प्रीत ।

हिंदी, जैसे भाषा की दुनिया का आसव,
हिंदी, जैसे अमराई में मीठा कलरव,
हिंदी, जैसे शंखनाद, हिंदी झरनों का गीत,
हिंदी का हित करें और जन—जन से जोड़ें प्रीत ।

हिंदी के सम्मान—शान का वक्त न जाए बीत,
हिंदी का हित करें और जन—जन से जोड़ें प्रीत ।

*वरिष्ठ अनुवादक, स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय, निर्माण भवन, नई दिल्ली ।

कविता

बेटियां

नीरू डोगरा*

समय के साथ आस दिल में जगाती हैं बेटियां।
जब सफलता की सीढ़ियां चढ़ती जाती हैं बेटियां।

जीवन में उम्मीदें नई-नई जगाती हैं बेटियां।
परिवार में खुशियों को दे जाती हैं बेटियां।

ससुराल में दिलों में सबके बस जाती हैं बेटियां।
प्यार से बच्चों को खिलाती-पिलाती हैं बेटियां।

इक मां के दिल को सुकून दिला जाती हैं बेटियां।
हर जुल्मों सितम से निजात पाती हैं बेटियां।

हर सुख-दुख में साथ देती हैं दुलारी हैं बेटियां।
अठखेलियों -तमन्नाओं की प्याली हैं बेटियां।

जमाने के साथ कदम ताल बढ़ाती हैं बेटियां।
हर चुनौती हर युद्ध में उतर जाती हैं बेटियां।

* उच्च श्रेणी लिपिक, प्रशासन अनुभाग-1, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली।

कविता

बिटिया मेरी

योगेश 'नवीन'*

कैसे बतलाऊँ तुम्हें क्या है खुशियाँ मेरी
इक तरफ जमीं—आसमां, इक तरफ बिटिया मेरी।

मेरे आँगन की महक, मेरे घर की रौनक
मेरे दिल का गीत, भावुक—सी बिटिया मेरी।

माँ की साँसों की सरगम—धड़कन—जीवन ये
मॉडने—रंगोली से सजाती घर—दुनिया मेरी।

मेरे चेहरे की थकान, मुस्कान से धो देती
और छुपा जाती शिकायत भरी चिड़ियाँ मेरी

*37-104, पुखराज पथ, किरण पथ, मानसरोवर, जयपुर — 302020 (राजस्थान)

कविता

माँ की स्वास्थ्य शिक्षा

अरविन्द कुमार*

हर माँ अपने बच्चे की
प्रथम गुरु एवं शिक्षक होती है,
बच्चे के स्वास्थ्य, स्वच्छता और परिचर्या का
सशक्त आधार होती है।
अपने लाडले बच्चे को भोजन से पहले व उसके पश्चात,
मुख, दाँत और अपने हाथों को
अच्छे ढंग से धोना, नाखून काटना
माँ सिखाती है।

अपने बच्चे की हर तकलीफ दर्द का
उपचार माँ करती है,
सुबह-सुबह नित्य स्नान करके
स्वच्छ वस्त्र पहन कर
स्कूल जाना और....
घर आकर पौष्टिक भोजन खाना
माँ सिखाती है।

माँ के आँचल की छाया में,
संसार के सब सुख आनंद समाए होते हैं,
ए जननी तुमको बारम्बार शत-शत प्रणाम॥

*हिन्दी अधिकारी, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली।

कविता

नशे में इंसा बना हैवान

मोक्ष महापात्रा प्रसाद*

नशे के व्यसन में, इस कदर डूब चुका इंसा,
शराब पीकर, गुटका, तम्बाकू खैनी खा-खा कर
अपनी सेहत, हालत बिगाड चुका इंसा।

कब होगा ऐसा कि ये पीना भूल जाये,
शराब नहीं, पीते हैं खून अपनों का
खुद मरकर बर्बाद कर देते हैं सारे घर को।

नशा तूने किया, खुद डूबा,
अपने बच्चों को भी ले डूबा।
वह तो वही करेगा जो खुद को ले डूबे।
पीने के व्यसन की खातिर, कर्ज लिया तूने,
कर्ज में मर मिटा, किसी की न सुनी
बर्बाद कर दिया सारा घर।
जागा तू तब भी नहीं,
मौत जब तेरा दरवाजा खटखटा रही,
चारों ओर अंधकार छाया हुआ, उजाला नहीं दिख रहा।
कौन उठाएगा तुमको,
न जीते तुम रहे, आखिर मौत जीत गई।
यह दुनिया चलती रही अपनी रफ्तार से,
आखिर टूट गया दम,
सिखा-समझा न सके फिर भी।

इस नशे की लत को उतारो,
अपने तन-मन से.....
बदल न जाए ये काल,
आदत अपनी बदल डालो क्षण में
नहीं बदले तो, गुजर जाएगा तुम्हारा जीवन सारा।

*आवासीय परिसर, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली।