



अंक - 24

मार्च - 2019

जन स्वास्थ्य धारणा



जनसंस्थान

राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान

मुनीरका, नई दिल्ली - 110067

जन स्वास्थ्य

धारणा



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

प्रमुख संपादक
प्रोफेसर जयंत दास

प्रबंध संपादक
डॉ. अंकुर यादव

उप संपादक
डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव

संपादन मंडल
अनिल कुमार (सी.एस.एस.)
डॉ. संजय गुप्ता
अरविन्द कुमार

तकनीकी सहयोग
कल्पना मिश्रा
डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव

डिजाइन एवं उत्पादन
शशि धीमन
एस. के. गायन

लेख भेजने हेतु पता :
प्रोफेसर जयंत दास
प्रमुख संपादक
जन स्वास्थ्य धारणा
राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार
कल्याण संस्थान, मुनीरका,
नई दिल्ली-110067

विषयसूची

क्रम	शीर्षक	लेखक	पृष्ठ संख्या
	आमुख	प्रोफेसर जयंत दास	iii
	संपादकीय	डॉ. अंकुर यादव डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव	iv
1.	हेल्दी है हल्दी	अनिल कुमार	1-3
2.	भौतिक चिकित्सा: आधुनिक चिकित्सा विज्ञान का एक प्रमुख स्तंभ	अमित कुमार बंजारे	4-5
3.	स्वास्थ्य सेवा की बुनियाद: शिष्टाचार और व्यवहार	संजय राजपाल	6-9
4.	शीतकालीन मौसम और स्वास्थ्य	डॉ. अंकुर यादव वीरेन्द्र सिंह रावत	10-11
5.	हिन्दी में विज्ञान पत्रकारिता : एक अवलोकन	डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव	12-15
6.	रोगों का वैकल्पिक उपचार: प्राकृतिक चिकित्सा	अरविन्द कुमार	16-18
7.	अनियोजित विकास के पर्यावरण पर प्रभाव	संजय स्वामी	19-21
8.	ग्राम विकास तथा पंचायती राज व्यवस्था	आनंद मोहन	22-26
9.	औषधीय गुणों से भरपूर आंवला	पी. एस. तोमर विनोद कुमार	27-28
10.	हड्डियों का स्वास्थ्य और कैल्शियम	डॉ. मनीषा	29-31
11.	मलेरिया बचाव एवं उपचार	वंदना भट्टाचार्य	32-34
12.	बढ़ता प्लास्टिक प्रदूषण और चुनौतियां	आनंद मोहन	35-38
13.	रिपोर्ट: वार्षिक हिन्दी गतिविधियां	डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव	39-40
14.	साक्षात्कार : प्रोफेसर नामवर सिंह	डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव	41-45
15.	कविताएं		46-48
	प्रदूषण	डॉ. मोहन कालरा	46
	तीन बेटियों की माँ	प्रोफेसर नीरा धर	46
	जनसंख्या पर शोध करें	प्रोफेसर मनीष चतुर्वेदी	47
	बीज	डॉ. सुरेश उजाला	47
	नासमझ है मन	अरविंद कुमार	48
	हादसे के बीच	मुकेश कुमार	48

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

राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली-110067 द्वारा मुद्रित एवं प्रकाशित

आमुख



राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान से हम वर्ष 1995 से 'धारणा' पत्रिका का निर्बाध प्रकाशन कर रहे हैं। यह पत्रिका जन-स्वास्थ्य के विषयों पर ज्ञानवर्धक एवं उपयोगी सामग्री प्रस्तुत करती रही है। 'जन स्वास्थ्य धारणा' की यात्रा का मैं विगत कई वर्षों से साक्षी रहा हूँ। पत्रिका अपने स्वरूप व प्रस्तुति में दिन-प्रतिदिन निखरती जा रही है। मुझे खुशी है कि पत्रिका के हर नये अंक में हम कुछ-न-कुछ सुधार करते हैं और जनोपयोगी सामग्री पाठकों तक पहुँचाते हैं।

एक प्रमुख संपादक के रूप में मेरा प्रयास रहा है कि 'पत्रिका' में प्रस्तुत की गई सामग्री अधिक स्तरीय, रोचक और उपयोगी हो। इसी क्रम में 'जन स्वास्थ्य धारणा' के चौबीसवें अंक को पाठकों के समक्ष रखते हुए मुझे अपार हर्ष हो रहा है।

मुझे इस बात की बड़ी प्रसन्नता है कि पत्रिका ने स्वास्थ्य मंत्रालय सहित अन्य प्रेषित मंत्रालयों एवं स्थानों में लोकप्रियता अर्जित की है, साथ ही हमें कई सुखद और समीक्षात्मक प्रतिक्रियाएं भी प्राप्त हुई हैं। हमारी यह पत्रिका न सिर्फ हिन्दी में तकनीकी लेखन को बढ़ावा दे रही है, अपितु राजभाषा नीति के क्रियान्वयन में भी एक सशक्त हस्ताक्षर है।

इस अंक में हम स्वास्थ्य के प्रति विभिन्न पहलुओं पर आधारित लेखों का प्रकाशन कर रहे हैं, आशा है कि जन सामान्य एवं स्वास्थ्य क्षेत्र से जुड़े शिक्षार्थियों एवं जिज्ञासुओं को इसमें उपयोगी सामग्री प्राप्त हो सकेगी। मैं सुधी पाठकगणों से इसी प्रकार के सतत् 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 'पत्रिका' के आगामी अंक के प्रकाशन में सहायता प्राप्त होगी।

मेरा विश्वास है कि 'जन स्वास्थ्य 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। 'जन स्वास्थ्य धारणा' के चौबीसवें अंक के प्रकाशन पर मैं पत्रिका से जुड़े समस्त अधिकारियों, तकनीकी विशेषज्ञों एवं इस अंक में प्रकाशित लेखकों एवं कवियों को बधाई देता हूँ।

प्रोफेसर जयंत दास
निदेशक एवं प्रमुख संपादक



संपादकीय

जन स्वास्थ्य के क्षेत्र में सरकार की उपलब्धियां अत्यंत सराहनीय रहीं हैं। हमने कई बड़े रोगों पर विजय पाई है। हमारी वर्तमान केंद्रीय सरकार जन स्वास्थ्य के क्षेत्र में जिस प्रकार से जन-हितकारी निर्णय ले रही है वह अभूतपूर्व और ऐतिहासिक है। 15 मार्च, 2017 को स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा भारत की तीसरी राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति की घोषणा की गई थी। नयी राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति का लक्ष्य सभी उम्र के लोगों को निवारक और प्रोत्साहक स्वास्थ्य देखभाल, दिशा-निर्देश के माध्यम से स्वास्थ्य और कल्याण के उच्चतम संभव स्तर को प्रदान करना और क्रियान्वयन में वित्तीय कठिनाइयों को दूर करना है। निश्चय ही सरकार ने आम लोगों के लिए हेल्थ केयर सुविधाओं को पूरी इच्छा शक्ति के साथ लागू किया है। जन-सहभागिता के साथ किए गए सरकार के प्रयासों के फलस्वरूप हमने चेचक, चिकनगुनिया, पोलियो, कुष्ठ रोग एवं टी.बी. जैसी बीमारियों पर नियंत्रण किया है। हालांकि, अभी भी स्वास्थ्य के क्षेत्र में कई चुनौतियां देश के सामने खड़ी हैं। स्वाइन फ्लू और डेंगू जैसी बीमारियां बड़ी चुनौती हैं। इन समस्त चुनौतियों से निपटने के लिए सरकार प्रतिबद्ध नजर आती है।

सितंबर 2018 से देश में 'आयुष्मान भारत' योजना लागू हुई है। अब तक इस योजना से लाखों लोग लाभान्वित हो चुके हैं। 'आयुष्मान भारत' के अंतर्गत 1.5 लाख स्वास्थ्य और कल्याण केंद्रों का गठन कर एक नई स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली तैयार की जाएगी। इसके अंतर्गत 10.74 करोड़ गरीब परिवारों को स्वास्थ्य लाभ पहुंचाना तथा पाँच लाख रुपए तक का मेडिकल बीमा कवर देने का लक्ष्य है। सरकार जनता के स्वास्थ्य को लेकर पूरी तरह सचेत और गंभीर है, यह बात फिर एक बार फरवरी 2019 में पेश किए गए अन्तरिम बजट में स्वास्थ्य के लिए लगभग 61 हजार करोड़ रुपए के आवंटन से स्पष्ट है। केंद्र ने देश भर में लैब स्थापित कर मच्छर जनित एवं संक्रामक बीमारियों की समय पर जांच के लिए 160 करोड़ रुपये की योजना तैयार की है। सरकार की अनेकों योजनाओं के बीच हमारी पत्रिका 'जन स्वास्थ्य धारणा' भी जागरूकता फैलाने का प्रयास करती है।

'जन स्वास्थ्य धारणा' के प्रस्तुत अंक में जन-स्वास्थ्य के अधिक से अधिक मुद्दों पर आलेख प्रस्तुत करने का हमारा प्रयास रहा है। प्रस्तुत अंक में, प्राकृतिक उपचार, भौतिक चिकित्सा, मौसम और स्वास्थ्य, विज्ञान पत्रकारिता, पर्यावरण, ग्राम विकास एवं पंचायती राज एवं प्रदूषण इत्यादि गंभीर विषयों को सम्मिलित किया गया है। प्रत्येक अंक की भांति पत्रिका की रोचकता को बनाए रखते हुए कविताओं को भी स्थान दिया गया है। आपकी प्रतिक्रियाओं और मौलिक लेखों का हम स्वागत करेंगे। आप अपने लेख हिन्दी फांट क्रुतिदेव-10 में ankuryadav41@yahoo.co.in अथवा dr.ganeshau@gmail.com पर भी मेल कर सकते हैं।

डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव
उप-संपादक

डॉ. अंकुर यादव
प्रबंध संपादक



हल्दी है हल्दी

अनिल कुमार

वर्ष 1971 में सिएटल, वाशिंगटन में स्थापित दुनिया की सबसे बड़ी अमेरिकी ग्लोबल कॉफी हाउस कंपनी का नाम 'स्टारबक्स कॉर्पोरेशन' है। इसकी दुनिया भर में फैली एक विशाल कॉफी हाउस श्रृंखला है, जिसमें 64 देशों में 24 हजार से ज्यादा स्टोर हैं, इसमें संयुक्त राज्य अमेरिका में 12,973, चीन में 1,897, कनाडा में 1,550, जापान में 1,088 और यूनाइटेड किंगडम में 927 स्टोर शामिल हैं। भारत में भी यह कंपनी तेजी से अपना व्यापार बढ़ाती जा रही है। इसकी व्यंजन सूची (मेनू) में गर्म और ठंडे पेय, परी-बीनकाफी माइक्रोग्राउंड स्टेट काफी, एस्प्रेसो, कैफे लट्टे, चाय, जूस और स्नैक्स मुख्य हैं। लेकिन आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि आज इस कंपनी का सबसे लोकप्रिय पेय पदार्थ हल्दी दूध यानि Turmeric Latte है जिसने अमेरिका और इंग्लैंड सहित दुनिया के तमाम देशों में धूम मचा रखी है। इसकी एक ड्रिंक की कीमत 250 से 400 रुपये है।

भारत की सुस्थापित आयुर्वेद परंपरा में सदियों से हल्दी दूध का गुणगान किया गया है। लेकिन हम अपने इस चमत्कारिक औषधीय महत्व के पेय को छोड़कर कोल्ड ड्रिंक्स जैसी हानिकारक आदतों के शिकार हो रहे हैं और अनेक बीमारियों की चपेट में आ रहे हैं। प्रायः बीमारी, दर्द या चोट लगने पर हमारी माँ या दादी-नानी हमें हल्दी वाला दूध पीने के लिए देती हैं जिसे देखते ही हम मुँह बनाने लगते हैं। दूध वो भी हल्दी के साथ, ये कॉम्बिनेशन सुनकर ही अजीब लगने लगता है। लेकिन हल्दी वाला दूध कई औषधीय गुणों से भरपूर है। हल्दी की एंटीबायोटिक्स प्रॉपर्टीज और दूध में मौजूद कैल्शियम जब ये दोनों एक साथ मिलते हैं तो हल्दी दूध के गुण और भी बढ़ जाते हैं। अगर आप इसके गुणों को और भी बढ़ाना चाहते हैं तो पाउडर की जगह कच्ची हल्दी का इस्तेमाल करें। ये आसानी से किसी

भी सब्जी वाले या वेजिटेबल स्टोर्स से मिल जाएगी। यह आलेख हल्दी और दूध के इन्हीं चमत्कारिक औषधीय गुणों से आपका परिचय कराता है।



हल्दी और दूध के प्राकृतिक प्रतिजैविक गुण होते हैं। इन दो प्राकृतिक अवयवों को अपने दैनिक आहार में सम्मिलित कर आप कई बीमारियों और संक्रमणों को रोक सकते हैं। हल्दी को जब दूध के साथ मिश्रित किया जाता है, तो यह कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में फायदेमन्द होता है :

1. साँस-संबंधी बीमारियाँ

हल्दी वाला दूध प्रतिजैविक होने के कारण जीवाणु और विषाणु के संक्रमण पर हमला करता है। इससे श्वास संबंधी बीमारियों के उपचार में लाभ मिलता है, क्योंकि यह आपके शरीर में गरमाहट लाता है और फेफड़े तथा साइनस में जकड़न से तुरन्त राहत देता है। यह अस्थमा और ब्रान्काइटिस के निदान का प्रभावशाली उपचार भी है।

2. कैंसर

जलन और सूजन कम करने वाले गुणों के कारण यह स्तन, त्वचा, फेफड़े, प्रॉस्टेट और बड़ी आँत के कैंसर को रोकता है। यह कैंसर कोशिकाओं से डी.एन.ए. को होने वाले नुकसान

को रोकता है और कीमोथेरेपी के दुष्प्रभावों को भी कम करता है।

3. नींद न आना

हल्दी वाला गर्म दूध ट्रिप्टोफैन नामक अमीनो अम्ल बनाता है जो शान्तिपूर्वक और गहरी नींद में सहायक होता है।

4. सर्दी और खाँसी

अपने प्रतिजीवाणु और प्रतिविषाणु गुणों के कारण हल्दी वाले दूध को सर्दी और खाँसी का सर्वश्रेष्ठ उपचार माना जाता है। इससे गले में खराश, सर्दी और खाँसी से तुरन्त राहत मिलती है।

5. गठिया

हल्दी वाले दूध को गठिया के निदान तथा रियूमेटॉइड गठिया के कारण सूजन के उपचार के लिये प्रयोग किया जाता है। यह जोड़ों और मांसपेशियों को लचीला बनाकर दर्द को कम करने में भी सहायक होता है।

6. पीड़ा और दर्द

हल्दी वाले सुनहरे दूध से पीड़ा और दर्द में सबसे ज्यादा राहत मिलती है। यह रीढ़ की हड्डी और शरीर में जोड़ों को मजबूत बनाता है।

7. ऐन्टी-ऑक्सीडेंट

हल्दी वाला दूध मुक्त रेडिकल्स से लड़ने वाले ऐन्टी-ऑक्सीडेंट का बेहतरीन स्रोत है। इससे कई बीमारियाँ ठीक हो सकती हैं।

8. रक्तशोधक

रक्तशोधक के रूप में आयुर्वेदिक परम्परा में हल्दी वाले दूध को एक बेहतरीन रक्त शोधक माना गया है। यह शरीर में रक्त परिसंचरण को मजबूत बनाता है। यह रक्त को पतला करने वाला तथा लिम्फ तंत्र और रक्त वाहिकाओं की गन्दगी को साफ करने वाला होता है।

9. यकृत

यकृत (Liver) को विष मुक्त करने वाला हल्दी वाला दूध प्राकृतिक रूप से यकृत को विषमुक्त और मजबूत बनाता है। यह यकृत को सहारा देता है और लिम्फ तंत्र को साफ करता है। लीवर संबंधी समस्याओं में लाभकारी लीवर की तकलीफों से निजात पाने के लिए हल्दी बेहद उपयोगी होती है। यह रक्त दोष दूर करती है। हल्दी नैसर्गिक तौर पर ऐसे एंजाइमों का उत्पादन बढ़ाती है जिससे लीवर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में मदद मिलती है।

10. हड्डियों का स्वास्थ्य

हल्दी वाला दूध कैल्शियम का अच्छा स्रोत होता है, जोकि हड्डियों को स्वस्थ और मजबूत रखने के लिये जरूरी होता है। इसीलिए किसी भी तरह की हड्डियों की क्षति (बोन डेमेज) या फ्रैक्चर होने पर इसे खास तौर पर पीने की सलाह दी जाती है। भारत के महान बल्लेबाज सचिन तेंदुलकर हड्डियों के बेहतर स्वास्थ्य के लिये इसे रोज पीते हैं। हल्दी वाले दूध से हड्डियों में नुकसान और ऑस्टियोपोरोसिस में कमी आती है।

11. पाचन-संबंधी स्वास्थ्य

हल्दी एक शक्तिशाली एंटी-सेप्टिक होता है और आँत को स्वस्थ बनाने के साथ-साथ पेट के अल्सर और कोलाइटिस का उपचार भी करता है। इससे पाचन बेहतर होता है और अल्सर, डायरिया और अपच नहीं होता।

12. माहवारी-सम्बन्धी दर्द

हल्दी वाला दूध चमत्कारिक रूप से कार्य करता है क्योंकि इससे माहवारी में होने वाले दर्द में राहत मिलती है। गर्भवती महिलाओं को इस सुनहरे हल्दी दूध को आसान प्रसव, प्रसव बाद सुधार, बेहतर दूध उत्पादन और अण्डाशय के तेज सिकुड़न के लिए लेना चाहिये।

13. त्वचा की सेहत के लिए वरदान

विलयोपाद्रा कोमल, लचीले और कांतिमय त्वचा के लिये हल्दी वाले दूध से नहाती थीं। इसी प्रकार कांतिमय त्वचा के लिये हल्दी वाला दूध पिये। रूइ के फाहे को हल्दी वाले दूध में भिगो

कर प्रभावित भाग पर 15 मिनट के लिये लगायें, इससे त्वचा पर लाली और चकते कम होंगे। इससे आपकी त्वचा पर निखार और



चमक आयेगी। हल्दी सनस्क्रीन लोशन की तरह काम करता है। अगर धूप के कारण आपकी त्वचा में टैनिंग हो गई है तो टैन से निजात पाने के लिए बादाम पेस्ट, हल्दी व दही मिलाकर उसे त्वचा पर लगाकर छोड़ दें और फिर पानी से धो लें। इससे टैनिंग खत्म हो जाएगी। साथ ही त्वचा में निखार भी आएगा। एकजीमा के उपचार के लिये भी हल्दी बहुत गुणकारी है।

14. दाग-धब्बों से छुटकारा

दाग-धब्बों और झाइयां हटाने में हल्दी का कोई सानी नहीं। हल्दी और काले तिल को बराबर मात्रा में पीसकर पेस्ट बनाकर लगाने से त्वचा साफ होकर निखर जाती है। हल्दी और दूध से बना पेस्ट भी त्वचा का रंग निखारने और चेहरे को खिलवा-खिलवा रखने के लिए बहुत असरदार होता है।

15. मजबूत इम्यून सिस्टम

हल्दी शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में इजाफा करती है। इससे शरीर कई बीमारियों से बचा रहता है। हल्दी में पाये जाने वाले लिपोपोलिसेकराईड तत्व हमारे इम्यून सिस्टम को

मजबूत बनाकर बीमारियों से हमारी रक्षा करता है। साथ ही इसमें एंटी-बैक्टीरियल, एंटी-वायरल और एंटी-फंगल गुण भी विशेष रूप से पाए जाते हैं। हल्दी में पाए जाने वाले करक्यूमिन नामक तत्व के कारण कैथेल्सिाइडिन एंटी माइक्रोबियल पेप्टाइड (सीएएमपी) नामक प्रोटीन की मात्रा बढ़ती है। सीएएमपी प्रोटीन शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। यह प्रोटीन बैक्टीरिया और वायरस से लड़ने में शरीर की मदद करता है।

16. वजन कम करना: हल्दी वाले दूध से पोषण के वसाओं को नष्ट करने में सहायता मिलती है। यह वजन के नियंत्रित करने में सहायक होता है।

17. दंत रोगों में गुणकारी: दांतों को स्वस्थ और मसूड़ों को मजबूत बनाने के लिए हल्दी का प्रयोग करें। इसके लिए थोड़ी सी हल्दी, नमक और सरसों का तेल लेकर मिला लें। अब इस मिश्रण से दांतों और मसूड़ों में अच्छे से मसाज करें। इस उपाय से सूजन दूर होती है और दांत के कीड़े खत्म हो जाते हैं।

इसलिए शरीर को स्वस्थ व रोगमुक्त होने के साथ-साथ सुन्दर त्वचा के लिए रोजाना एक गिलास हल्दी वाला दूध (Golden Drink) अवश्य पियें। कभी-कभी ऐसा भी देखा गया है कि यदि किसी को हल्दी के अति सेवन से एलर्जी हो जाती है तो चिकित्सीय परामर्श लेना चाहिए।

(लेखक अनिल कुमार, प्रशासनिक मामलों के जानकार हैं तथा राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान में उप-निदेशक (प्रशासन) के पद पर कार्यरत हैं)

अगर हिंदुस्तान को सचमुच आगे बढ़ना है, तो चाहे कोई माने या न माने, राष्ट्रभाषा तो हिंदी ही बन सकती है, क्योंकि जो स्थान हिंदी को प्राप्त है, वह किसी और भाषा को नहीं मिल सकता है—महात्मा गाँधी



भौतिक चिकित्सा : आधुनिक चिकित्सा विज्ञान का एक प्रमुख स्तंभ

✍ अमित कुमार बंजारे

भौतिक चिकित्सा अथवा फिजियोथेरेपी को आधुनिक चिकित्सा विज्ञान का एक प्रमुख स्तंभ माना जाए तो अतिशयोक्ति नहीं होगी। आदिम काल में चिकित्सा विज्ञान के पुरानी पद्धतियों के पश्चात् कालांतर में नई-नई चिकित्सा पद्धतियों का सूत्रपात होता रहा। विश्व के अनेक देशों से चिकित्सा शास्त्र के नए-नए आयाम यथा प्राकृतिक चिकित्सा जिसमें मिट्टी से उपचार किया जाता था, आज भी दक्षिण भारत सहित विश्व के अनेक देशों में लोकप्रिय है। आयुर्वेद चिकित्सा तो विश्व के कई देशों में आज भी अत्यंत लोकप्रिय है। इसके अतिरिक्त यूनानी, होम्योपैथी व सिद्धा को भी विश्व सहित भारत में विगत दशक से आयुष मंत्रालय के अधीन व्यापक प्रचार-प्रसार कर लोकप्रिय बनाया गया, जिसे जनसामान्य ने अपनाया व इसका विकास निरंतर जारी है।

कालांतर में चिकित्सा विज्ञान के क्षेत्र में पुरातन पद्धति के साथ-साथ एलोपैथी चिकित्सा पद्धतियों ने भी अमिट छाप छोड़ते हुए स्वास्थ्य के क्षेत्र में ऐतिहासिक सफलता प्राप्त कर विश्व के संपूर्ण देशों में परिवर्तन की लहर पैदा कर दी। समय बीतने के साथ-साथ आधुनिक चिकित्सा पद्धति में निरंतर व व्यापक परिवर्तन होते गए, जिसमें से एक भौतिक चिकित्सा पद्धति या फिजियोथेरेपी भी शामिल है।

फिजियोथेरेपी या भौतिक चिकित्सा क्या है?

यह पद्धति संपूर्ण विश्व में एलोपैथी चिकित्सा के समानांतर रखी जाने वाली आधुनिक चिकित्सा पद्धति है जिसमें विभिन्न इलेक्ट्रॉनिक कम्प्यूटराईज्ड मशीनों की सहायता से एवं विभिन्न व्यायाम एवं पुनर्वास के माध्यम से बिना किसी दुष्प्रभाव के अनेक बीमारियों का सफलतापूर्वक इलाज किया जाता है। यह एकमात्र चिकित्सा पद्धति है, जिसमें प्रभावित अंगों पर ही फोकस कर इलाज किया जाता है



चित्र : www.physiohouse.ca

और मरीजों को उनकी दैनिक दिनचर्या के लिए तैयार किया जाता है।

प्रमुख स्तंभ माने जाने के कारण

आधुनिक चिकित्सा के क्षेत्र में फिजियोथेरेपी को प्रमुख स्तंभ इसलिए माना जाता है क्योंकि आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के प्रत्येक विभागों यथा तंत्रिका रोग, तंत्रिका शल्य क्रिया, अस्थिरोग, आघात विभाग, हृदयरोग, कार्डियोवेस्कुलर शल्यक्रिया, श्वास संबंधी रोग जैसे अस्थमा आदि, स्त्री व प्रसूति के अंतर्गत जननांगों के मांसपेशियों की मजबूती, गर्भावस्था में क्या करें क्या न करें? जैसी अनेक सलाह, कुष्ठ रोग, बर्न्स व प्लास्टिक सर्जरी, सामान्य सर्जरी, स्पोर्ट्स चिकित्सा, भौतिक चिकित्सा व पुनर्वास, ऑक्जुपेशनल थेरेपी, गैर संचारी रोगों के इलाज सहित समस्त पद्धतियों में फिजियोथेरेपी लाभदायक होती है।

बर्न्स वाले मरीज का ऑपरेशन के पश्चात् फिजियोथेरेपिस्ट अथवा भौतिक चिकित्सक ही

जले हुए अंगों का पुनर्वास करता है व उस अंग को कार्यशील बनाकर मरीज को दैनिक दिनचर्या में वापस लाने में अमूल्य योगदान देता है, साथ ही तंत्रिका व अस्थि रोग संबंधी शल्य क्रिया के पश्चात भी मरीजों के पुनर्वास व अंगों को वापस कार्यशील बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अतः एलोपैथी चिकित्सा, सर्जरी चिकित्सा व भौतिक चिकित्सा साथ-साथ ही चलते हैं, ऐसा चिकित्सा विज्ञान के अनेक विभागों में होता है। जिसके कारण आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में फिजियोथैरेपी को प्रमुख स्तंभ माना जाता है।

वर्तमान समय में गैर संचारी रोगों के तहत विभिन्न बीमारियों के इलाज, परामर्श, सावधानी व बचाव के लिए भी पूरे भारत में भौतिक चिकित्सा को अनिवार्य रूप से शामिल किया गया है। जिससे यह पद्धति न केवल बड़े शहरों में अपितु ग्रामीण अंचलों में भी पहचानी जाने लगी है। गैर-संचारी बीमारियों की रोकथाम के लिए राज्य के स्वास्थ्य विभागों द्वारा सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों व जिला अस्पतालों में पृथक से गैर-संचारी रोग नियंत्रण व रोकथाम कार्यक्रम के तहत (जिसमें कैंसर, मधुमेह, उच्च रक्त चाप जैसी अनेक बीमारियां शामिल हैं) भौतिक चिकित्सक की पदस्थापना अनिवार्य की गई है।

वर्तमान समय में भारत सरकार के द्वारा भी अलाईड हेल्थ पर एक परिपद गठित करने की स्वीकृति दे दी गई है, जिससे इस चिकित्सा पद्धति को पूरे देश में समान रूप से एकीकृत कर दिया जायेगा। फिजियोथैरेपी के लिए पूरे देश में परिपद लागू हो जाने से इसके पाठ्यक्रम के साथ-साथ अन्य नीतियों के लागू करने में भी एकरूपता आएगी।

विगत कुछ समय में विदेशों के साथ-साथ भारत के बड़े शहरों में जिस प्रकार से जनसामान्य के बीच स्वास्थ्य के क्षेत्र में जागरूकता आई है, जिसमें सुबह व शाम की सैर, साईकिलिंग, योग आदि किसी न किसी रूप में भौतिक चिकित्सा पद्धति के ही उदाहरण हैं, जिसे हम सब अपने स्वास्थ्य के लिए अपना रहे हैं, जिससे हम स्वयं स्वस्थ रहकर, अपने परिवार को स्वस्थ रखकर सभी के लिए स्वास्थ्य की अवधारणा को मूर्त रूप प्रदान कर सकते हैं।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि भौतिक चिकित्सा आधुनिक चिकित्सा विज्ञान का एक प्रमुख स्तंभ है, जिसके बगैर चिकित्सा विज्ञान अधूरा है।

(लेखक अमित कुमार बंजारे, प्रशासनिक विभाग, एम्स रायपुर, छत्तीसगढ़ में कार्यरत हैं)

“देश के विभिन्न भागों के निवासियों के व्यवहार के लिए सर्वसुगम और व्यापक तथा एकता स्थापित करने के साधन के रूप में हिन्दी का ज्ञान आवश्यक है”- सी. पी. रामास्वामी अय्यर



स्वास्थ्य सेवा की बुनियाद शिष्टाचार और व्यवहार

✍ संजय राजपाल

शिष्टाचार अलिखित नियम हैं। वे मानदंडों के रूप में काम करते हैं और निजी जीवन तथा व्यवसाय दोनों में क्या सही है और क्या गलत है, इस सम्बन्ध में सही व्यवहार का मार्गदर्शन कराते हैं। व्यावसायिक जीवन में, शिष्टाचार का अर्थ अच्छा होने से अधिक है, वे अच्छे व्यवसाय के लिए एक मूलभूत उपकरण हैं।

कोई भी पेशा चाहे वो हेल्थकेयर, मार्केटिंग, प्रशिक्षण, मीडिया या शिक्षा हो, उसमें शिष्टाचार बहुत मायने रखता है। आप किसी भी स्थिति में हों, कोई भी पदनाम, पदानुक्रम में वरिष्ठ या जूनियर हों, एक छात्र या प्रोफेसर हों, लेकिन आप अपने आप को कैसे संचालित करते हैं, इससे फर्क पड़ता है।

एक ग़लत समय पर किया गया मजाक, अयोग्य व्यवहार, गलत समझी गई ई-मेल या किसी से बातचीत करते समय सांकेतिक गलतियों से व्यवसाय में आपकी प्रतिष्ठा और प्रभावशीलता को अत्यधिक हानि पहुंच सकती है। वर्षों पहले, जो शिष्टाचार होते थे, वो आज से अलग थे। लोग पत्रलिखते थे और अपनी भाषा-शैली के बारे में सोचा करते थे। बैठकों का औपचारिक रूप से आयोजन किया जाता था। माता-पिता ने अपने बच्चों की व्यक्तिगत शिक्षा में अधिक ऊर्जा लगाई होगी और लोगों में अक्सर सही व्यवहार करने की सामान्य समझ होती थी। आजकल, हम एक तीव्र गति से चलने वाले और अत्यधिक डिजिटल संसार में रहते हैं और विश्व के अलग-अलग छोरों से विभिन्न प्रकार के लोगों द्वारा हर प्रकार के मीडिया से प्रभावित होते हैं। हमने एक नई भाषा विकसित की है जो छोटी और अधिक प्रत्यक्ष है। हम अधिक आत्म-केंद्रित हो गए हैं और आम तौर पर दूसरों पर कम ध्यान देते हैं।

कुछ ऐसे बिंदु हैं जिन पर आपको पहले ध्यान केंद्रित करना है, जिससे आप प्रामाणिक बनें,

कार्य न करें, और सदैव समान रहें, अभिनय करने से काम नहीं चलता। केवल अपने रोगियों के प्रति ही अच्छा शिष्टाचार नहीं दिखाएं, बल्कि अपने परिवार, अपने मित्रों, अपने ग्राहकों, अपने स्टाफ के प्रति भी अच्छा होना चाहिए।



चित्र सौजन्य से - www.privatehealth.com

यदि आप अपने मित्रों और अपने परिवार के साथ अच्छे नहीं हैं तो आप अपने रोगियों के प्रति भी अच्छे नहीं हो सकते। यदि आप घर पर खराब भाषा का उपयोग करते हैं तो इसका उपयोग आदतन आप अपने रोगियों या उनके परिचारकों के साथ भी करेंगे। इसके बारे में सोचें। दूसरा, अपने मूल्यों को जानें, ईमानदारी से विश्वास का वातावरण बनाएं। अपने मरीजों को सम्मान दें। यदि आप सम्मान देते हैं तो आपको अंत में उसके बदले में सम्मान मिलेगा। विश्वसनीय रहें, सदैव समय-सीमा तय करें और वचन निभाएं, विश्वसनीय होना आपकी एक महत्वपूर्ण संपत्ति होनी चाहिए, अतः अपने मूल्यों के बारे में सोचें, अपने स्वयं के मूल्यों को विकसित करें और उनके अनुसार कार्य करें। इस बारे में सोचें कि आपके लिए क्या महत्वपूर्ण है।

हमें शिष्टाचार की आवश्यकता क्यों है? हम इस तरह क्यों कार्य नहीं कर सकते जैसे हम उसे करना चाहते हैं, यदि कोई हमारे व्यवहार को स्वीकार नहीं करता है, तो क्या हुआ, यह

उसकी समस्या है? इंसान अपनी इच्छानुसार कार्य करने के लिए स्वतंत्र है।

शिष्टाचार के नियमों का पालन करना इतना कठिन नहीं है, बस कुछ छोटी प्रथाओं का पालन करके आपको बहुत अच्छे परिणाम मिलेंगे। आप अपने आस-पास के लोगों द्वारा सभी कोणों से हर समय देखे जा रहे हैं। आप सभी के साथ संवाद भी कर सकते हैं, बिना एक शब्द भी कहे, केवल अपने व्यवहार से।

किसी भी पेशे में सफल होने के लिए आपकी डिग्रियां पर्याप्त नहीं हैं। दूसरों के प्रति आपका दृष्टिकोण, आचरण तथा व्यवहार भी उतना ही महत्वपूर्ण है। हेल्थकेयर (स्वास्थ्य देखभाल) में रोगी की संतुष्टि, केन्द्रीय स्थान ले रही है। रोगी का ठीक होना और परिणाम महत्वपूर्ण है। हालांकि, यह बहुत स्पष्ट है कि मरीजों के साथ व्यक्तिगत व्यवहार और चिकित्सकीय व्यवहार के बीच सीधा संबंध है।

शिष्टाचार के कुछ बुनियादी नियम जो चिकित्सक एवं रोगी के पारस्परिक संबंधों पर एक रचनात्मक और मूल्यवान प्रभाव डाल सकते हैं। ये संबंध अंततः परिणामों पर प्रभाव डालते हैं:

1. मरीज की बात ध्यानपूर्वक सुनें। आज के व्यस्त जीवन में डॉक्टर शायद ही कभी रोगियों को पर्याप्त समय दे पाते हैं। अतः यह आवश्यक है कि जितना समय आप रोगी को दे रहे हैं, उसमें रोगी की बात को ध्यानपूर्वक सुनें।
2. रोगियों से बात करते समय उनके साथ आँख का संपर्क बनायें। जब आप मरीज का डेटा रिकार्ड कर रहे हों तब भी कंप्यूटर स्क्रीन के बजाय रोगी पर ध्यान देने का प्रयास करें।
3. जब आप रोगी से महत्वपूर्ण प्रश्न पूछें, तो उनके उत्तरों पर ध्यान दें। अच्छा सुनने के कौशल का उपयोग करें। रोगी को सुन कर सिर हिलाएं, जो आपने सुना है उसे दोहराएं। रोगी के वाक्य को बाधित न करें।

4. रोगी के प्रति गोपनीयता नीतियों का पालन करते हुए रोगी के नाम का उपयोग न करें तथा रोगी को उनके अंतिम नाम (surname) से ही संबोधित करना चाहिए।

5. रोगी को बता दें कि आगे आप किस प्रकार और किन-किन परीक्षणों की सहायता से उसका उपचार करेंगे।

6. कार्यालय के मतभेदों को रोगियों के समक्ष उजागर न करें। यदि कर्मचारी अपने बीच के मुद्दों को हल नहीं कर सकते, तो उन्हें कार्यालय प्रबंधक के समक्ष अपनी समस्या रखनी चाहिए।

रोगी की भावनाओं को संबोधित करना

भावनाएं रोगी से रोगी के लिए भिन्न होती हैं। चिकित्सक सहानुभूति रोगी के विश्वास को बढ़ाने में सहायक होती है। यह स्थिति पर काबू पाने और उसे स्वीकार करने में रोगी की मदद करता है। नैतिक और पेशेवर रूप से यह चिकित्सक का कर्तव्य है कि वह एक विचारशील एवं सशक्त प्रतिक्रिया देकर रोगी का समर्थन करे। बल्कि अपने स्वयं के दुःख और भावना को स्वीकार करने में भी मदद करता है। प्रतिक्रियाओं को मान्य करने से रोगी को वास्तविकता से निपटने और उसे स्वीकार करने में मदद मिलती है। कभी-कभी जब रोगी चुप या अशांत हो जाता है, तो उसे ठीक होने का समय दें। जब मरीज की प्रतिक्रिया खुली नहीं होती है और अस्पष्ट लगती है तो खुले विचारों वाले प्रश्न मददगार साबित हो सकते हैं।

अपने वयस्क रोगी को मिस्टर या मिसेज़ या मिस (उपनाम) कह कर सम्बोधित करें, जब तक वह आपसे अपने पहले नाम का उपयोग करने के लिए न कहे।

- रोगी को कृपया सीट लेने के लिए कहें। रोगी से पूछें कि आप उसकी मदद कैसे कर सकते हैं।

- नब्बे सेकंड के नियम को याद रखें। रोगी को कम से कम नब्बे सेकंड तक निर्बाध रूप से बोलने की अनुमति दें। यह आपको आगे की पूछताछ में समय की बचत कराएगा।
- कोई भी परीक्षण शुरू करने से पहले स्पष्ट करें कि आपको क्या करने की आवश्यकता है। यदि किसी रोगी को कपड़े उतारने की जरूरत है, तो उसे उस परीक्षण से संबंधित पोशाक या चादर प्रदान करें। यदि आवश्यक हो तो एक सहायक की सेवाएं भी प्रदान करें।
- किसी भी परीक्षण को पूरा करने पर या परामर्श के अंत में ही हाथ धोएं न कि रोगी का स्वागत करने के लिए हाथ मिलाने के तुरंत बाद।
- रोगी के कमरे में रहते हुए रोगी पर नोट्स लिखें। उनके मेडिकल रिकॉर्ड को अपडेट करने के लिए परामर्श के बाद इंतजार न करें।

मरीजों की बातें धैर्य से सुनना सीखें

सुनने का महत्व अकादमिक और पेशेवर सेटिंग्स से कहीं अधिक है और एक भरोसेमंद चिकित्सक-रोगी संबंध बनाने में बेहद महत्वपूर्ण है जो चिकित्सीय सफलता के लिए एक शर्त है। यह एक सक्रिय प्रक्रिया है जिसमें रोगी द्वारा मौखिक रूप से या गैर-मौखिक रूप से व्यक्त की गई सभी सूचनाओं को लागू करना शामिल है। यह संचार प्रक्रिया का एक प्रमुख भाग है। यह रोगी की समस्या को बेहतर ढंग से समझने और बेहतर निर्णय लेने में मदद करता है। डॉक्टरों के खिलाफ मुकदमे दर्ज करने के कारणों की खोज करने वाले अध्ययनों में यह पाया गया कि रोगियों का एक महत्वपूर्ण अनुपात असंतुष्ट था क्योंकि डॉक्टर ने उनकी समस्या को पूरी तरह से सुना या समझा नहीं था।

सुनना न केवल मौखिक कथन को समझना होता है, बल्कि शब्दों के पीछे रोगी के

दृष्टिकोण, जरूरतों तथा उद्देश्यों को भी समझना होता है। सुनने का लक्ष्य, रोगी की समस्याओं के भौतिक, सामाजिक तथा भावनात्मक प्रभाव का समाधान करना होता है, कुछ संचार रणनीतियाँ जो डॉक्टरों को सुनने के कौशल को सुधारने में मदद कर सकती हैं, निम्नवत हैं:

1. रोगी और उसके परिचारक को सहज बनाएं। गलियारों में चलते हुए कभी चर्चा ना करें।
2. रोगी के प्रति अपनी वाणी एवं देह-भाषा के माध्यम से शिष्टाचार एवं अपनेपन का भाव प्रदर्शित करें।
3. कंधे पर थपथपाना, हाथ पकड़ना या सिर हिलाना जैसे शिष्टाचार उस मरीज को समझा सकते हैं, कि आप उसकी परवाह करते हैं और उसकी समस्या को समझ चुके हैं।
4. ध्यान रखें कि जब वह कुछ व्यक्त कर रहा हो, तो उसे बाधित न करें।
5. निष्कर्ष निकालते समय, रोगी से पूछना चाहिए कि क्या वह कुछ और कहना चाहता है।

रोगी के साथ औपचारिक साक्षात्कार शुरू करने से पहले

औपचारिक साक्षात्कार शुरू करने से पूर्व ही डॉक्टर पहली बातचीत में ही रोगी का विश्वास जीत सकते हैं। डॉक्टर-रोगी संबंध बनाने के लिए पहली पूछताछ अत्यंत महत्वपूर्ण एवं लाभदायक है। इस पहली पूछताछ के लिए प्रमुख निर्धारण कारक वह नहीं है जो डॉक्टर कहते हैं बल्कि वो कैसे कहते हैं। कुछ अभ्यास बिंदु निम्नवत हैं:

1. रोगी की गोपनीयता का सम्मान करना चाहिए और उसकी गोपनीयता बनाए रखनी चाहिए। अन्य लोगों की उपस्थिति में रोगी

को उसके आने का कारण बताने के लिए नहीं कहना चाहिए।

2. मरीज का अभिवादन करने वाले पहले व्यक्ति बनें। रोगी के बोलने की प्रतीक्षा न करें क्योंकि कुछ रोगी आपकी उदासीनता को लापरवाही के रूप में समझेंगे। हाथ हिलाएं और जहां भी संभव हो और सामाजिक रूप से स्वीकार्य हो, वहां अपना परिचय दें।

3. रोगी का नाम पूछें। जब भी आवश्यक हो, मरीज को उसके नाम से संबोधित करें। रोगी के कमरे में आने के बाद उसके नाम को ना भूलें। यदि वह पुराना केस हो, तो उसका

अभिनन्दन करें और उससे पूछें कि वह कैसा है।

4. नेत्र संपर्क स्थापित करें और उसे उचित अंतराल पर बनाए रखें।

5. रोगी को आराम से बैठा दें। कुछ रोगी घबराए हुए हो सकते हैं, इसलिए रोगी के साथ एक आरामदायक परिदृश्य बनाने के लिए एक सामान्य गैर-चिकित्सा जांच से शुरू करें।

(लेखक संजय राजपाल, कार्डिफ विश्वविद्यालय द्वारा एक प्रमाणित इंसुलिन पंप प्रशिक्षक हैं, वह 'यह सब शिष्टाचारों के बारे में' पुस्तक के लेखक हैं।

संदर्भ

1. **राजपाल संजय:** Its all about Etiquettes] 2018; 110-14
2. **रेमसे लिडिया:** 2015 M032 पर प्रकाशित <https://www.linkedin.com/pulse/twelve-etiquette-tips-physicians-medical-staff-lydia-ramsey>
3. **मकौल जी, जिक ए, ग्रीन एम:** An Evidence-Based Perspective on Greetings in Medical Encounters. Arch Intern Med. 2007.
4. **रंजन पीयूष, कुमारी अर्चना, चक्रवर्ती अविनाश:** Published online 2015 Mar 1. doi: 10.7860/JCDR/2015/12072.5712.
5. **चटर्जी एस, चौधरी एन:** Medical communication skills training in the Indian setting: Need of the hour. Asian J Transfus Sci. 2011; 5:8n`10.
6. **शुक्ला एके, यादव वी.एस., कस्तूरी एन:** Doctor-Patient Communication: An Important but Often Ignored Aspect in Clinical Medicine. JIACM. 2010; 11:208n`11.
7. **विरशूप बीबी, ओपेनबर्ग एए, कोलमेन एमएम:** Strategic risk management: reducing malpractice claims through more effective patient-doctor communication. Am J Med Qual. 1999;14:153n`59.

'जिस भाषा में तुलसीदास जैसे कवि ने कविता की हो, वह अवश्य ही पवित्र है और उसके सामने कोई भाषा नहीं ठहर सकती' - महात्मा गाँधी



डॉ. वीरेन्द्र सिंह रावत

शीतकालीन मौसम और स्वास्थ्य



डॉ. अंकुर यादव

भारत एक ऋतुओं का देश है। भारत में छः ऋतुएँ हैं जो निरंतर चलती रहती हैं। भारत की छः ऋतुएँ बसंत ऋतु, वर्षा ऋतु, शरद ऋतु, ग्रीष्म ऋतु, हेमंत ऋतु और शीत ऋतु हैं। शीत ऋतु का आगमन शरद ऋतु के बाद होता है और बसंत ऋतु के आगमन पर शीत ऋतु समाप्त हो जाती है।

हमारे देश में ऋतुओं की जितनी विविधता है उतनी शायद विश्व के किसी अन्य देश में नहीं है। भौगोलिक दृष्टि से देखा जाए तो वर्षा, सूर्य की किरणें, वायु, वातावरण की आद्रता तथा तापमान ऐसे घटक हैं, जो किसी भी देश स्थान की ऋतु को प्रभावित करते हैं किसी भी देश तथा स्थान में मौसम में परिवर्तन अचानक हो सकता है, लेकिन ऋतु परिवर्तन में भौगोलिक दृष्टि से विविधताएँ हैं।

शीतऋतु का स्वास्थ्य पर प्रभाव

जहां तक हमारे देश का संबंध है, यहां दिसम्बर से फरवरी माह तक शीतकाल रहता है और दिसम्बर से जनवरी माह में अधिक सर्दी पड़ती है। इसी प्रकार से देश के विभिन्न भागों में सर्दी का प्रकोप भी अलग-अलग रहता है, जिससे लोगों का स्वास्थ्य प्रभावित रहता है। सर्दियों का मौसम जहां एक ओर स्वास्थ्यवर्धक कहा गया है, वहीं सर्दी लगने के कारण अनेक लोग सर्दी-जुकाम, खांसी, स्वाइन फ्लू, शरीर की जकड़न, फेफड़ों में सूजन, गले की खराश आदि रोगों से पीड़ित रहते हैं। सर्दी-जुकाम अक्सर 2-3 दिन में ठीक हो जाता है, परन्तु कई बार यह एक गंभीर रूप धारण कर लेता है। जिससे बिना दवाई के यह ठीक नहीं होता। हृदय रोगियों एवं डायबिटीज के मरीजों के लिए यह बहुत ही घातक हो जाता है, क्योंकि उनकी प्रतिरोधक क्षमता अन्य रोगियों से कम होती है। इसलिए उनको विशेष ध्यान देने की आवश्यकता पड़ती है।

शीत ऋतु में स्वास्थ्य सुरक्षा के उपाय

हमारे स्वास्थ्य के लिए जहां गर्मियों का मौसम आवश्यक है, वही सर्दियां भी जरूरी हैं। इस मौसम में विशेषकर प्रातः कालीन सूर्य की किरणें हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक होती हैं। देश के अनेक भागों में



अल्पकाल तक (लगभग 3-4 माह) रहने वाले शीतकाल को प्राकृतिक रूप से स्वास्थ्य रक्षक ऋतु माना गया है। इन दिनों दिन छोटे और रातें लम्बी होने के कारण शरीर में जठराग्नि अधिक तेजी से कार्य करती है, जिससे हमें भूख ज्यादा लगती है।

शीतकाल में पौष्टिक भोजन का प्रभाव

भोजन का मनुष्य के स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। अगर आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हों तो हो सकता है आपको भोजन में परिवर्तन करने की जरूरत हो। सर्दियों में सर्दी-जुकाम और अन्य समस्याओं से बचने के लिए ऐसा भोजन ग्रहण करना चाहिए जो प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाए। पौष्टिक खान-पान का सुख तो जाड़े में ही मिलता है। इन दिनों पाचन शक्ति अच्छी रहने के कारण पौष्टिक भोजन, फल, सब्जियां आदि शरीर को अनुकूल स्वास्थ्य बल प्रदान करते हैं। बंदगोभी, सेम, मटर, फूलगोभी, आलू, मूली, गाजर, टमाटर, लौकी आदि सब्जियाँ इस मौसम में खूब उगती हैं।

सर्दियों में सेब, संतरा, पपीता, अंगूर, अनार जैसे फलों से तो बाजार पट जाते हैं। शरीर को गर्मी देने वाले तिल इसी ऋतु में पैदा होते हैं। गन्ने का रस और गुड़ शीत ऋतु की देन हैं। आयुर्वेद लोगों को शीत ऋतु में उष्ण जलपान, तिल का सेवन करने की सलाह देता है। इनका सेवन करने वाले शीत ऋतु में स्वस्थ बने रहते हैं। इस ऋतु में जो खाया सो हजम हो जाता है। अतः इसे शरीर में शक्ति संचय का काल माना जाता है।

शीत ऋतु का हमारे जीवन पर प्रभाव

हमारे जीवन में पानी का बहुत महत्व है। हमारा शरीर जिन् तत्वों से बना है उसमें पानी मुख्य घटक है। अगर शरीर में पानी की मात्रा कम हो जाए तो हमारा जीवन खतरे में पड़ सकता है। सर्दियों में डायबटीज के रोगियों के लिए अधिक समस्या होती है, क्योंकि इस मौसम में उनका पाचन तंत्र कमजोर हो जाता है जिससे भोजन आसानी से नहीं पचता है। इसलिए डायबटीज के रोगियों को विशेष ध्यान रखना चाहिए।

शीतकाल में सामान्य रोग

ऋतु परिवर्तन के क्रम में मानसून बीतने के पश्चात सर्दी शीतकाल का आगमन होता है। इसी परिवर्तन के साथ मनुष्य अनेक प्रकार के रोगों का भी शिकार होता है। शीतकाल में सभी आयुवर्ग के लोगों को प्रतिरक्षण क्षमता के अनुसार सर्दी-जुकाम, खांसी, न्वर इत्यादि रोग आ घेरते हैं। इनके अतिरिक्त न्वर गंभीर होने पर फ्लू व निमोनिया की श्रेणी में आ जाता है। कमजोर प्रतिरक्षण क्षमता वाले लोगों को इस प्रकार के रोग बहुत जल्दी घेर लेते हैं तथा उपचारोपरांत रोगी को रोगमुक्त होने में काफी समय लग जाता है।

हृदय रोग तथा उच्च रक्तचाप:

हृदय रोग तथा उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों को शीतकाल में बहुत अधिक सावधान रहने की आवश्यकता होती है। नियमित रूप से

संतुलित भोजन लेना तथा समय पर औषधि लेना इसको नियंत्रित रखने में कारगर रहता है।

शीतकालीन बीमारियों में त्वचा का शुष्क रहना, एलर्जी, अस्थमा, जोड़ों का दर्द (गठिया) आदि रोग शामिल हैं। लोगों को इन सभी रोगों से सावधान रहकर अपनी शारीरिक प्रतिरक्षण क्षमता को सुदृढ़ बनाना चाहिए। प्रतिरक्षण क्षमता को स्वस्थ एवं संतुलित भोजन द्वारा, योग एवं व्यायाम को अपनी दैनिक जीवनशैली में अपनाकर मजबूत किया जा सकता है एवं अनेक रोगों का सामना किया जा सकता है।

शीत ऋतु में त्योहारों का विशेष महत्व

शीत ऋतु में त्योहारों का भी विशेष महत्व होता है। दीपावली का त्योहार इस ऋतु के स्वागत में मनाया जाता है। उसके पश्चात देश के अनेक प्रदेशों में छठ पर्व बड़े धूमधाम से मनाया जाता है। उत्तर भारत में 14 जनवरी को लोहड़ी और तिलसंक्रांति मनाई जाती है। दिसंबर में ईसाई समुदाय में क्रिसमस का त्योहार मनाया जाता है। देश के सभी प्रदेशों में गणतंत्र दिवस और वसंत पंचमी का त्योहार मनाया जाता है। लोग वसंत ऋतु के सुहावने मौसम का आनंद लेने लगते हैं। इसके साथ ही शीत ऋतु की समाप्ति हो जाती है।

शीत ऋतु हमें जीवन के संघर्षों का सामना करने की प्रेरणा देती है। जिस तरह से शीत ऋतु के जाने के बाद हमें बसंत ऋतु का आनंद मिलता है, ठीक उसी तरह जीवन में संघर्ष करने के बाद हमें सफलता का आनंद मिलता है। यही संदेश हमें शीत ऋतु देती है।

(प्रथम लेखक अंकुर यादव, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली में अध्यापन कार्य कर रहे हैं।)

(द्वितीय लेखक वीरेन्द्र सिंह रावत, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली में अवर श्रेणी लिपिक के पद पर कार्यरत हैं।)



हिन्दी में विज्ञान पत्रकारिता : एक अवलोकन

डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव

सत्य ही कहा जाता है कि मानव-सभ्यता की कहानी विज्ञान की कहानी है। मनुष्य ने जब पहली बार इस जगत का स्पर्श पाया होगा तो कदाचित्त उसके आसपास उपस्थित प्रकृति ने उसमें चेतना भरी होगी, यह चेतना उसके श्वास लेने की नहीं अपितु श्वास प्रक्रिया के विज्ञान की खोज से संबद्ध है। मानव सभ्यता के विकासक्रम में वैज्ञानिक दृष्टिकोण का विकसित होना अनायास तो घटित नहीं हुआ होगा, अपितु यह काया के अस्तित्व और उस अस्तित्व के क्षरण को रोकने की चेष्टाओं के बीच विकसित हुई होगी? या प्रकृति के साथ तादात्म्य बेठाने के प्रयास में? ऐसी तमाम जिज्ञासाओं का उत्तर विज्ञान ही देता है। काया की इस चिंता ने स्वास्थ्य विज्ञान का विधान किया और सभ्यता के विकास क्रम में इसने शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं अपितु मानसिक स्वास्थ्य से लेकर आध्यात्मिक स्वास्थ्य तक की यात्राओं को आरंभ किया जो निरंतर जारी है। वस्तुतः विज्ञान मानव-मरिचक के विकास का प्रतीक है। विज्ञान एक व्यावहारिक और सार्वभौमिक विषय है। लोगों में वैज्ञानिक दृष्टिकोण विकसित करने के उद्देश्य से भारतीय संसद ने विज्ञान नीति प्रस्ताव पारित किया था। वैज्ञानिक दृष्टिकोण की वकालत हमारे देश का संविधान भी करता है, निरसंदेह वैज्ञानिक दृष्टिकोण रखना हमें हमारे देश के एक उत्तरदायी नागरिक के रूप में प्रतिरूपित करता है। यह दृष्टिकोण विकसित करने में वैज्ञानिक बोध की पत्र-पत्रिकाएँ हमारा सहयोग करती हैं।

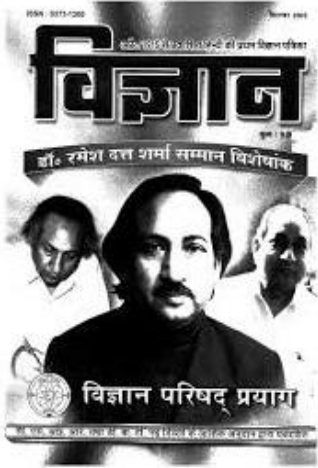
पत्रकारिता अत्यंत व्यापक अनुशासन है। विज्ञान पत्रकारिता के अतिरिक्त राजनैतिक पत्रकारिता, आर्थिक पत्रकारिता, सांस्कृतिक पत्रकारिता, वैकासिक पत्रकारिता, साहित्यिक पत्रकारिता, खेलकूद पत्रकारिता आदि जैसी कई शाखाएँ पत्रकारिता में वर्तमान हैं। हम जानते हैं कि पत्रकारिता के तीन प्रमुख उद्देश्य होते हैं—

सूचना, शिक्षा और मनोरंजन प्रदान करना। इन तीनों ही उद्देश्यों के साथ विज्ञान पत्रकारिता भी चलती है मगर दो कदम और आगे बढ़कर विज्ञान पत्रकारिता, जनमानस को सूचित-शिक्षित करने के साथ ही साथ उसे अधिक व्यावहारिक, प्रयोगिक और संवेदनशील बनाती है।

यद्यपि विज्ञान पत्रकारिता, पत्रकारिता की ही एक शाखा है किन्तु एक अनुशासन की शाखा होने के बावजूद इसका विषय-क्षेत्र और कार्यक्षेत्र अत्यंत व्यापक है। विज्ञान पत्रकारिता के अंतर्गत स्वास्थ्य, रक्षा, आभियांत्रिकी, अन्तरिक्ष, पर्यावरण, ऊर्जा, जैव प्रौद्योगिकी, नैनो-टेक्नोलॉजी, सूचना प्रौद्योगिकी और कृषि आदि जैसे विभिन्न क्षेत्र अंतर्गमाहित हैं। एक विज्ञान वीट वाले पत्रकार के लिए इन समस्त क्षेत्रों का ज्ञान आवश्यक है। विज्ञान को कवर करने वाला पत्रकार अन्य पत्रकारों से इसी मायने में अलग है कि वह घटनाओं को अपने निजी दृष्टिकोण के अनुसार उल्लिखित नहीं कर सकता अपितु उसे खबर लिखते समय सिद्ध या प्रकट तमाम मान्यताओं और सिद्धांतों की पगडंडी पर चलना होगा। उसे ध्यान रखना होगा कि विज्ञान की खबर पढ़ने के लिए है, गढ़ने के लिए नहीं। यह मजदर और दिलचस्प है कि विज्ञान द्वारा प्राप्त सत्य एक सा नहीं रहता अपितु वह परिवर्तनशील है।

यदि हिन्दी में विज्ञान पत्रिका के प्रादुर्भाव की बात की जाए तो हम यह कह सकते हैं कि विज्ञान पत्रिका का श्रीगणेश हिन्दी की उन पत्रिकाओं ने लगभग-लगभग कर दिया था जो हिन्दी के विकास और साहित्य की पत्रिकाएँ थीं। उनमें से कुछ पत्रिकाओं पर तो विज्ञान पत्रिका होना भी उल्लिखित हुआ करता था। स्वतंत्रता पूर्व 19वीं शताब्दी में आधुनिक विज्ञान पत्रकारिता की शुरुआत हुई। अप्रैल 1818 में क्लार्क मार्शमेन के संपादकत्व में बांग्ला और अंग्रेजी में मासिक 'दिग्दर्शन' का प्रकाशन शुरू

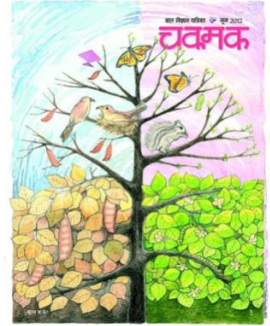
हुआ जिसका हिन्दी रूपान्तर भी प्रकाशित किया जाता था। सन 1882 में लक्ष्मी शंकर मिश्र ने 'काशी' पत्रिका निकाली, इस पत्रिका में विज्ञान विषयों पर महत्वपूर्ण लेख प्रकाशित किए गए। 'काशी' पत्रिका के नाम के नीचे लिखा रहता था— 'ए वीकली एजुकेशनल जर्नल ऑफ साइंस, लिटरेचर एंड न्यू इन हिन्दुस्तानी'। सन 1862 में अलीगढ़ की साइंटिफिक सोसायटी संस्था की ओर से 'अलीगढ़ इंस्टीट्यूट गजट नामक साप्ताहिक पत्र में कृषि विज्ञान पर लेख प्रकाशित किए गए। 15 अक्टूबर 1873 से प्रकाशित 'हरिश्चन्द्र मैगजीन' (बाद में 'हरिश्चन्द्र चंद्रिका') में भारतेन्दु हरिश्चन्द्र ने वैज्ञानिक लेखों को प्रकाशित किया। 1877 में बालकृष्ण भट्ट के संपादकत्व में प्रकाशित 'हिन्दी प्रदीप' में भी विज्ञान विषयों पर लेखों का समावेश था। 1887 में बाबू तोताराम ने अलीगढ़ से साप्ताहिक 'भारत बंधु' का प्रकाशन किया। इसके मुख पृष्ठ पर पत्रिका के नाम के नीचे 'ए वीकली जर्नल ऑफ लिटरेचर, साइंस न्यूज एंड पालिटिक्स' उल्लिखित था। सन 1900 में हिन्दी की सुप्रसिद्ध पत्रिका 'सरस्वती' का प्रकाशन



पाठकों के लिए उपलब्ध करा रही थी, किन्तु सम्पूर्ण रूप से वैज्ञानिक पत्रिका की कमी को तब पूरा किया जा सका जब सन 1915 में 'विज्ञान' नामक पहली विज्ञान पत्रिका का प्रकाशन हुआ। उत्तर प्रदेश के इलाहाबाद (अब प्रयागराज) से विज्ञान परिषद् संस्था की ओर से प्रकाशित होने वाली यह पत्रिका आज तक

प्रारम्भ हुआ। हिन्दी के विकास, पोषण और संवर्धन सहित सामयिक विज्ञान समाचारों को प्रकाशित करना 'सरस्वती' का उद्देश्य था। उपरोक्त पत्रिकाएँ निश्चय ही हिन्दी भाषा में वैज्ञानिक सामग्री को

प्रकाशित हो रही है। लेखों के अतिरिक्त 'विज्ञान' पत्रिका में वैज्ञानिकों के संक्षिप्त परिचय, नई विज्ञान प्रौद्योगिकी, वैज्ञानिक आयोजनों, पुस्तक समीक्षा आदि का प्रकाशन होता था। कहा जा सकता है कि 'विज्ञान' पत्रिका के प्रकाशन के साथ ही भारत में विज्ञान पत्रकारिता के युग की शुरुआत हुई। सन 1952 में वैज्ञानिक एवं औद्योगिक अनुसंधान परिषद् द्वारा नई दिल्ली से 'विज्ञान प्रगति' नामक एक अन्य महत्वपूर्ण पत्रिका प्रकाशित हुई। इसमें जटिल तकनीकी विषयों पर लेख समाहित रहते हैं। 1960 में उदयपुर से कुंदनलाल कोठारी के संपादन में 'लोकविज्ञान' पत्रिका प्रकाशित हुई। 1958 में विज्ञान परिषद् प्रयाग ने हिन्दी में त्रैमासिक शोध पत्रिका 'विज्ञान परिषद् अनुसंधान पत्रिका' शुरू की, जिसने विज्ञान के अनुशासन में शोध-अनुसंधान को बढ़ावा दिया। 1961 में आगरा से 'विज्ञान लोक' और इलाहाबाद से 'विज्ञान जगत' का प्रकाशन हुआ जोकि रंगीन व्यावसायिक किन्तु स्तरीय वैज्ञानिक सामग्रीयुक्त पत्रिकाएँ थीं। 1969 में भामा परमाणु अनुसंधान केंद्र मुंबई से 'वैज्ञानिक' पत्रिका का प्रकाशन हुआ। 1971 में राष्ट्रीय अनुसंधान विकास परिषद् ने दिल्ली से 'आविष्कार' पत्रिका का प्रकाशन किया। जुलाई 1985 में केंद्रीय विज्ञान और प्रौद्योगिकी विभाग के सहयोग से एकलव्य संस्था ने 'चकमक' नामक पहली बाल विज्ञान पत्रिका का प्रकाशन किया। विद्यार्थियों के लिए पाठ्य सामग्री उपलब्ध कराने के दृष्टिकोण से केंद्रीय हिन्दी निदेशालय ने 'विज्ञान गरिमा सिधु' नामक त्रैमासिक पत्रिका शुरू की। जन स्वास्थ्य पर केन्द्रित पत्रिका 'जन स्वास्थ्य धारणा' का प्रकाशन राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली से वर्ष 1995 से हो रहा है। 1975 में 'विज्ञान डाइजैस्ट', 1978 में 'विज्ञान भारती', 1979 में 'ज्ञान विज्ञान', विज्ञान परिचय, 1980 में 'विज्ञान वैचारिकी' आदि पत्रिकाएँ भी उल्लेखनीय हैं। यूनेस्को की पत्रिका 'कुरियर' का हिन्दी रूपान्तर नेशनल बुक ट्रस्ट से प्रकाशित किया जाता है।



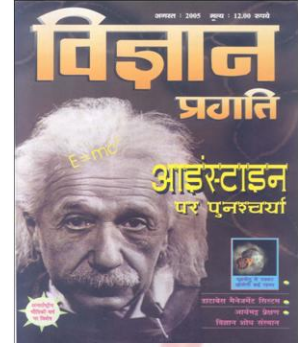
विज्ञान पत्रकारिता का मुख्य उद्देश्य देश-दुनिया में घटित हो रही वैज्ञानिक गतिविधियों की जानकारी लोगों तक पहुंचाना है और मनुष्य जीवन में वे किस प्रकार उपयोगी हो सकती हैं, यह निर्देशित करना भी। विज्ञान पत्रकारिता एक ओर जहां अलग-अलग स्थानों पर बैठे विज्ञान-जिज्ञासुओं, अनुसंधानकर्ताओं को एक दूसरे के कार्यों और उपलब्धियों से अवगत कराती है, वहीं दूसरी ओर जागरूक लोगों को व्यावहारिक वैज्ञानिक सूचनाएं प्रदान करती है। साथ ही पाठकों में वैज्ञानिक दृष्टिकोण को भी विकसित करती है।

विज्ञान संबंधी लेख लिखते समय यह ध्यान देना चाहिए की भाषा सरल, सुग्राह्य और रोचक हो। पाठक अधिक कठिन और ऊबा देने वाले लेखों को पढ़ना पसंद नहीं करते। यदि लेख मूल रूप से हिन्दी में नहीं लिखा गया और मात्र उसका अनुवाद पाठक के सामने प्रस्तुत किया गया है, तो भाषा की मौलिकता न होने के कारण वह पाठकों तक अपने सही स्वरूप और मंतव्य के साथ संप्रेषित नहीं हो सकेगा। अतः हिन्दी में मौलिक हिन्दी लेखन को बढ़ावा देना नितांत आवश्यक है। इस बात से इनकार नहीं किया जा सकता कि वैश्विक स्तर पर चूंकि अंग्रेजी शोध अनुसंधान के विनिमय की प्राथमिक भाषा बनी हुई है अतः विज्ञान से जुड़ी कुछ प्रचलित 'की' (Key) शब्दावलियों को हिन्दी में हबहू स्वीकार कर लेना चाहिए। कंप्यूटर को कंप्यूटर, पासवर्ड को पासवर्ड और वायरल फीवर को वायरल बुखार कहना ही उपयुक्त होगा। इस प्रकार के तकनीकी शब्दों का अनुवाद करते समय यह ध्यान देना होगा कि कहीं अर्थ का अनर्थ ना हो जाए।

वैज्ञानिक लेखन को रचनात्मक तकनीकों से भी जोड़ना चाहिए। बड़े-बड़े तार्किक पक्षों और सिद्धांतों से भरे उबाऊ लेख कुछ पाठकों में रुचि पैदा नहीं कर पाते और प्रायः पत्रिकाएँ पढ़ते समय पाठकों द्वारा ऐसे लेख छोड़ दिए जाते हैं। ऐसे पाठक वर्ग के लिए वैज्ञानिक जानकारियों को कविता, कहानी, नाटक, फीचर लेखन आदि रचनात्मक माध्यम से भी रोचक

और सशक्त तरीके से प्रस्तुत किया जा सकता है।

निरसंदेह पत्रकारिता की तमाम शाखाओं की अपनी-अपनी चुनौतियाँ होती हैं, किन्तु विज्ञान पत्रकारिता के समक्ष सर्वाधिक चुनौतियाँ विद्यमान रहती हैं। विषय की मूलभूत समझ, सटीक व्यावहारिक दृष्टिकोण, पुरातन अन्वेषणों की जानकारी और नवीनतम शोधों का अद्यतन एक विज्ञान-पत्रकार के लिए अपरिहार्य हो जाता है। आमतौर पर तमाम पत्र-पत्रिकाएँ विज्ञान-समाचार को या विज्ञान-आलेखों को स्थान देती हैं। लेकिन आजकल की व्यावसायिक प्रवृत्ति और सनसनी खबरों के दौर के चलते हमें ऐसे ज्ञानवर्धक आलेख और खबरों की कमी पत्र-पत्रिकाओं में अखरने लगती है।



ऐसी स्थिति में विज्ञान केन्द्रित पत्रिकाएँ ही हमारे उद्देश्यों को पूरा और जिज्ञासाओं को शांत कर पाती हैं। कुछ प्रतियोगात्मक पत्रिकाओं और कुछ संस्थागत गृह पत्रिकाओं को छोड़ दे तो विज्ञान संबंधी उपयोगी सामग्री का मुख्य धारा की मीडिया में नितांत अभाव है। मुख्य धारा की मीडिया में विज्ञान-विषयों को लेकर रिपोर्ट तैयार नहीं की जाती हों, ऐसा भी नहीं है, अपितु सत्य यह है कि लगभग-लगभग सभी मीडिया प्रतिष्ठानों में विज्ञान रिपोर्टर नियुक्त हैं किन्तु राजनीति और अपराध की सनसनी खबरों के चलते इन विज्ञान रिपोर्टों को स्पेस नहीं मिल पाता, फिर मिशन से प्रोफेशन बनी पत्रकारिता पर अधिक बिक्री और टीआरपी का प्रेशर भी आज की पत्रकारिता का सच बन चुका है। आकाशवाणी और दूरदर्शन द्वारा जरूर विज्ञान संबंधी कार्यक्रम प्रसारित किए जाते हैं, किन्तु ये पर्याप्त नहीं हैं। ऐसे कार्यक्रमों को और बढ़ाए जाने की आवश्यकता है। देश के तमाम अनुसंधान संस्थानों से गृह पत्रिकाएँ, तकनीकी नोट, वार्षिक रिपोर्ट, प्रेस नोट, प्रेस विज्ञप्तियाँ, हैंड आउट्स, बुलेटिन आदि निकलते तो अवश्य हैं पर प्रायः देखा गया है कि ये

मात्र खानापति के लिए शीघ्रता में निपटा लिए जाते हैं। ऐसे संस्थानों में भी विज्ञान लेखन को लेकर गंभीर प्रयास किए जाने की आवश्यकता है।

वर्तमान समय में भी विज्ञान की कई पत्रिकाएँ प्रकाशित हो रही हैं, किन्तु हिन्दी में विज्ञान लेखन को लेकर कुछ चुनौतियाँ मौजूद हैं। दरअसल भारत में शिक्षा प्रणाली में अभी भी अंग्रेजी भाषा का ही बोलबाला है। वैज्ञानिक विषयों की पढ़ाई एक तकनीकी पढ़ाई है और आमतौर पर इसका पाठ्यक्रम हिन्दी भाषी राज्यों में हिन्दी में तैयार कर दिया जाता है, किन्तु कक्षा में शिक्षक इसे अंग्रेजी भाषा के सहारे ही अपने विद्यार्थियों को शिक्षित करते हैं। अंग्रेजी माध्यम से पढ़कर निकले शिक्षक और वैज्ञानिकों का चिंतन भी अंग्रेजी में ही होता है अतः उत्कृष्ट वैज्ञानिक आलेखों के लिए हिन्दी की विज्ञान-पत्रिकाओं को अनुवाद पर ही निर्भर रहना पड़ता है, इससे लेख की मौलिकता के

नष्ट होने का खतरा बना रहता है। यह अफसोसजनक है कि देश के विभिन्न समाचार पत्रों में विदेशी पत्रिकाओं के लेखों का अनुवाद छाप देने की परंपरा चल पड़ी है। निश्चय ही हिन्दी में विज्ञान पत्रकारिता के अधिक विकास के लिए हमारी शिक्षा प्रणाली में हिन्दी को सम्मिलित करना होगा, इस दिशा में सरकारी प्रयासों के अतिरिक्त जनरुचि और अपनी भाषा में ज्ञान की अभिव्यक्ति की जिज्ञासा बहुत कारगर साबित हो सकेगी। हिन्दी भाषा के अच्छे ज्ञान सहित विज्ञान विषयों का अध्ययन भी किया जाना चाहिए ताकि आगे चलकर पत्रकारिता को अपना कार्यक्षेत्र बनाने वाले लोग हिन्दी की विज्ञान पत्रकारिता को अधिकाधिक समृद्ध कर सकें।

(लेखक डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान में संपादन कार्य कर रहे हैं)

संदर्भ :

1. पत्रकारिता : परिवेश और प्रवृत्तियाँ, लोकभारती प्रकाशन, इलाहाबाद
2. विज्ञान पत्रकारिता, डॉ. मनोज पटैरिया, वाणी प्रकाशन, नई दिल्ली
3. साहित्य और पत्रकारिता के अंतरसंबंधों का अनुशीलन, डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव, श्यामा प्रकाशन, इलाहाबाद

"हिन्दी भारतवर्ष के हृदय-देश स्थित करोड़ों नर-नारियों के हृदय और मस्तिष्क को खुराक देने वाली भाषा है"

- हजारीप्रसाद द्विवेदी

"अगर आज हिन्दी भाषा मान ली गई तो वह इसलिए नहीं कि वह किसी प्रांत विशेष की भाषा है, बल्कि इसलिए कि वह अपनी सरलता, व्यापकता तथा क्षमता के कारण सारे देश की भाषा है"

- नेता जी सुभाष चंद्र बोस



रोगों का वैकल्पिक उपचार: प्राकृतिक चिकित्सा

✍ अरविन्द कुमार

प्राकृतिक चिकित्सा तथा योग-प्राणायाम आदि का इतिहास लगभग 5000 वर्ष पुराना माना गया है, मानव शरीर तथा प्राकृतिक तत्वों, का परस्पर गहरा संबंध है। जब-जब मनुष्य ने प्रकृति और उसके नियमों का उल्लंघन कर अति की है, उसे रोगों तथा विकट स्थितियों का सामना करना पड़ा है। प्रकृति और इसमें निहित घटक अर्थात् पृथ्वी, वायु, अग्नि, जल, आकाश अपने आप में सिद्ध शक्तियां हैं। हम जो भी कर्म करते हैं, चाहे उसमें भोजन, व्यायाम, शारीरिक स्वच्छता अथवा अन्य कोई कर्म, उसका सीधा प्रभाव हमारे स्वास्थ्य व कायकीय प्रणाली पर पड़ता है।

आज हम समय के साथ-साथ कितने भी आधुनिक और सुविधा संपन्न हो गए हों, लेकिन प्रकृति और प्राकृतिक साधनों की शक्ति से ऊपर बिल्कुल नहीं हैं। विज्ञान के विकासक्रम में मनुष्य के रोगों की चिकित्सा पद्धतियों का भी विकास होता गया। प्राचीन समय में जड़ी-बूटियों के गुणों के अनुरूप मनुष्य के रोगों-व्याधियों का उपचार किया जाता था। यह भी प्राकृतिक उपचार के अंतर्गत ही आता है। इसके साथ-साथ आयुर्वेदिक तथा यूनानी चिकित्सा पद्धति द्वारा मनुष्य के रोगों का उपचार किया जाने लगा। औषधि क्षेत्र में अनुसंधान एवं विकास होने के परिणामस्वरूप एलोपैथिक तथा होमियोपैथिक औषधियों का प्रयोग बढ़ने लगा। किन्तु रोगों का उपचार होने के साथ-साथ इन एलोपैथिक औषधियों तथा अन्य औषधियों का शरीर पर इतर प्रभाव भी पड़ता है।

इन दवाइयों से कुछ रोग ठीक होते हैं, तो कुछ अन्य रोग उत्पन्न भी हो जाते हैं। इन्हीं लक्षणों को देखकर चिकित्सा जगत के वैज्ञानिकों और शोधकर्ताओं ने समय के साथ लुप्तप्रायः हो चली प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति को पुनर्जीवित करने की ठानी और इस प्राचीन चिकित्सा

पद्धति की दोबारा से शुरुआत की। प्राकृतिक चिकित्सा में प्राकृतिक एवं स्वाभाविक तरीकों से रोगों का उपचार किया जाता है।



उपवास करना

अनादिकाल से प्राकृतिक चिकित्सा बहुत पुरानी है तथा इस चिकित्सा में उपवास करके रोगों का उपचार करने का उल्लेख पुराणों तथा प्राचीन चिकित्सा विज्ञान के ग्रंथों में मिलता है। उपवास के साथ-साथ जल-चिकित्सा द्वारा भी उपचार करने का उल्लेख मिलता है। उपवास करने से तन, मन, तथा चित्त की शुद्धि होती है तथा जल सेवन करने से शरीर से विषैले तत्वों का निकास होता है। जब विषैले अनुपयोगी तत्व शरीर से निकल जाते हैं तो शरीर की एक प्रकार से सफाई हो जाती है।

प्राकृतिक चिकित्सा के विभाग

भारतीय धर्म एवं संस्कृति के अनुसार प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली का विस्तृत स्वरूप दैविक शक्ति तथा प्रकृति की गोद में निहित घटकों पर आधारित है। व्यावहारिक रूप में प्रकृति मानव शरीर के रोगों तथा व्याधियों के उपचार निवारण के लिए केवल उन्हीं आहारों और भोज्य पदार्थों के प्रयोग करने पर बल दिया जाता है, जो प्रचुर रूप से प्रकृति के अनुकूल समझे गए हैं। प्राकृतिक चिकित्सा के 06 भाग निर्धारित किए गए हैं। जो इस प्रकार से हैं:

1. मानसिक चिकित्सा
2. उपवास
3. सूर्य प्रकाश चिकित्सा
4. वायु चिकित्सा
5. जल चिकित्सा
6. आहार या मिट्टी चिकित्सा

यह पक्ष भी सत्य है कि वर्तमान चिकित्सा प्रणाली में विशेषकर एलोपैथिक दवाइयों द्वारा तत्काल रोग दूर करने पर अधिक जोर दिया जाता है। भले ही उन दवाइयों का शरीर पर कोई प्रतिकूल प्रभाव पड़े, जिससे अन्य कोई रोग उत्पन्न हो जाए। प्राकृतिक चिकित्सा में रोग के मूल पर प्रभाव डाला जाता है, धीरे-धीरे शारीरिक व मानसिक लक्षणों को समझ कर रोगों का निवारण किया जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा का आधार चूंकि आध्यात्मिक भी है इसलिए यह समझा गया है कि बिना आध्यात्मिक तथा मानसिक स्थिति में सुधार किए हुए, स्थाई रूप से स्वास्थ्य प्राप्ति नहीं की जा सकती है।

उपयोगी है मृदा चिकित्सा

प्रकृति के महत्वपूर्ण घटकों में से मिट्टी भी एक महत्वपूर्ण घटक है, जो प्राकृतिक उपचार, मिट्टी चिकित्सा में लाभदायक माना गया है। भूमि की मिट्टी में एक बहुत बड़ा गुण शरीर के विजातीय अवयवों को अवशोषित करना है। प्राकृतिक चिकित्सा में पेट की गर्मी व सूजन को दूर करने के लिए पेट पर मिट्टी का लेप लगाते हैं। इसी प्रकार से शरीर के कई अंगों पर मिट्टी का लेप लगाकर शारीरिक ताप, सिरदर्द, अपच, उच्च रक्तचाप आदि रोगों को धीरे-धीरे दूर किया जाता है। इसके उपचार में अधिक समय तो जरूर लगता है, किन्तु स्थायी स्वास्थ्य लाभ मिल जाता है।

सूर्य-प्रकाश चिकित्सा

हिन्दू धार्मिक मान्यताओं के अनुसार सूर्य को प्रत्यक्ष देवता कहा गया है। यदि सूर्य का प्रकाश हमारे बीच न हो तो सभी प्राणियों का जीवन असंभव है। मानव शरीर के कई रोग, विशेषकर त्वचा तथा अरिथ रोग सूर्य की किरणों के संपर्क में रहने से पूर्णतया ठीक हो सकते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सकों के अनुसार सूर्य के प्रकाश में इतनी ऊर्जा व शक्ति है, जिससे रोगों का नियमित रूप से उपचार किया जाए तो वे पूर्ण रूप से ठीक हो सकते हैं।

जल तथा वायु चिकित्सा

मानव शरीर भी पंचतत्वों से मिलकर बना है, इनमें जल तथा वायु दोनों ही शामिल हैं। प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार शरीर की शुद्धि तथा सफाई के लिए जल तथा वायु दोनों की ही जरूरत पड़ती है। प्राकृतिक चिकित्सा में रोगी को रोग के अनुरूप ठंडे अथवा गर्म पानी का स्नान बाथ टब में कराया जाता है, इसमें रोगी को आधे से एक घंटे तक जल में रहना होता है। इसके बाद बंद कक्ष में भाप स्नान भी कराया जाता है। इससे अपच, कब्ज, सिरदर्द, रक्तचाप, मधुमेह आदि रोगों में लाभ मिलता है।

आहार-विहार

प्राकृतिक चिकित्सा में रोगी को स्वस्थ तथा परहेजयुक्त आहार-शैली अपनानी होती है। यह स्वास्थ्य को बनाए रखने तथा उसे सुधारने में कारगर भूमिका निभाता है। गलत आहार व्यक्ति को रोगों के जाल में घेरता है तथा परहेज रखकर समुचित मात्रा में भोजन करने से वह कई परेशानियों और रोगों से बचता है। स्वस्थ आहार हमारे तन-मन दोनों के लिए लाभदायक है। कई प्रकार की सब्जियां, फल, दूध, वसा, आदि अनेक चिरकालिक रोगों के दूर करने के लिए महत्वपूर्ण हैं।

कई पौधों में बहुत अधिक औषधीय गुण होते हैं, जिसके कारण वह उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल के लिए बहुत उपयोगी है। प्राकृतिक चिकित्सा में औषधीय गुणों वाली सब्जियों जैसे अदरक, हल्दी, लहसुन, प्याज आदि और मौसम के अनुकूल फलों के प्रयोग पर बल दिया जाता है। जिससे व्यक्ति स्वस्थ रह सकता है।

प्राकृतिक चिकित्सा में उपचार के दौरान भोजन में कई प्रकार के कल्प, जैसे- दुग्ध कल्प, फल रस कल्प, एक ही प्रकार की हल्की सब्जी के कल्प कराकर शरीर से रोग का पूरी तरह से निकास करने का प्रयास किया जाता है, जो दीर्घकाल में अत्यंत प्रभावकारी होता है।

योग, ध्यान एवं प्राणायाम

प्राकृतिक चिकित्सा में योग, ध्यान तथा प्राणायाम द्वारा भी शारीरिक तथा मानसिक रोगों को ठीक किया गया है। योग के अंतर्गत नियमों के पालन से सायको सोमेटिक डिसऑर्डर को भी ठीक किया गया है, जो कि लगभग 80 प्रतिशत रोगों का प्रमुख कारण बना हुआ है। भिन्न-भिन्न आसनों द्वारा शरीर के विभिन्न अंगों को सुचारु तथा क्रियाशील बनाया जाता है, जिससे शरीर के जोड़ों, घुटनों आदि में व्याप्त टॉक्सिक पदार्थ बाहर निकलते हैं और रक्त संचार शरीर के अनुकूल रहता है। इस प्रकार योग की प्राकृतिक चिकित्सा और स्वास्थ्य प्राप्ति रक्षण में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका है।

निष्कर्षतः यदि हम नियमित रूप से प्राकृतिक संसाधनों का प्रयोग करते रहें और नियम संयम द्वारा अपनी जीवन शैली को सुधार लें तो हम बहुत से रोगों से बच सकते हैं। स्वास्थ्य प्राप्ति के लिए डाक्टरों और अस्पतालों की मदद पर खर्च होने वाला व्यय अन्य उपयोगी पक्ष पर लग सकेगा और हम अधिक सुखी-समृद्ध बन सकेंगे।

(लेखक अरविन्द कुमार, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली में सहायक निदेशक (राजभाषा) के पद पर कार्यरत हैं।)

“आधुनिक भाषाओं के हार की मध्य मणि हिन्दी भारत-भारती होकर विराजती रहे”

—गुरुदेव रवीन्द्र नाथ ठाकुर

“उत्कृष्टता वह कला है जो प्रशिक्षण और आदत से आती है। हम इसलिए बेहतर कार्य नहीं करते कि हमारे अंदर अच्छाई या उत्कृष्टता है, बल्कि अच्छाई हमारे अंदर इसलिए है क्योंकि हमने सही कार्य किया है। हम वो हैं जो बार-बार करते हैं, अतः उत्कृष्टता कोई कार्य नहीं बल्कि एक आदत है”

- अरस्तू



अनियोजित विकास का पर्यावरण पर प्रभाव

संजय स्वामी

यह देखना भी एक अनुभव है कि किस प्रकार गाँव कस्बों में, कस्बे नगरों में और नगर महानगरों में बदलते जा रहे हैं। 1930 में विश्व की जनसंख्या दो अरब थी, धीरे-धीरे 1960 में बढ़कर तीन अरब हो गयी परन्तु उसके बाद बहुत तेजी से जनसंख्या वृद्धि हुई। अब करीब पौने आठ अरब के निकट है। भारत भी 134 करोड़ के आंकड़े के साथ दुनिया में दूसरे पायदान पर है और जिस तेजी से वृद्धि दर चल रही है, भारत शीघ्र चीन को पछाड़ कर प्रथम स्थान पर होगा। इस विशाल जनसंख्या और अंधाधुंध शहरीकरण का एक महत्वपूर्ण कारण है— औद्योगीकरण। औद्योगीकरण के परिणाम स्वरूप नये बनते उभरते शहरों को अब स्मार्ट सिटी बनाने की कवायद चल रही है। इन औद्योगिक आधुनिक महानगरों के निर्माण और विकास के लिए युवा गांव से शहर में पलायन कर रहे हैं। धीरे-धीरे बड़े कुनबे टूट रहे हैं। संयुक्त परिवार अब एकल परिवार में तब्दील होते जा रहे हैं। बढ़ती जनसंख्या की मार झेल रहे दिल्ली, मुंबई, कोलकाता, चेन्नई आदि बड़े महानगर और भी अधिक विस्तृत होते जा रहे हैं। अनियोजित विकास के कारण अतिक्रमण, विशाल जनसंख्या प्रदूषण आदि समस्याओं ने विकराल रूप धारण कर लिया है। महानगरों के आसपास उपनगर बस रहे हैं परन्तु वहां भी वही स्थिति भीड़भाड़, ट्रेफिक जाम, पार्किंग की समस्याएं कमोवेश समान रूप से पैदा हो रही हैं। सभी नगरों, महानगरों में विकास प्राधिकरण बने हैं। सभी निकायों में नगर योजनाकार (टाउन प्लानर) की नियुक्ति की गई। परन्तु कागज की योजनाओं के अपेक्षित परिणाम अभी भी प्रतीक्षित हैं। जन सहभागिता और जागरूकता की कमी के चलते जल बोर्ड, बिजली बोर्ड, नगरपालिका, नगर निगम, यातायात, पुलिस सभी सेवाएँ अपेक्षित परिणाम नहीं दे पा रही। विकराल होती समस्याओं के लिए विभाग एक दूसरे को जिम्मेदार ठहराते हैं। सच्चाई यह है कि छोटे-बड़े नगरों, कस्बों में 50

प्रतिशत बाजार अर्थात् रोजमर्रा की खरीददारी रेहड़ी-पटरी, सड़क किनारे सामान बेचने वाले, सड़कों पर लगने वाले साप्ताहिक बाजार, हाट, मेले आदि पूरा करते हैं। मुक्त व्यापार अर्थात् जहां कोई भी अपना सामान बेच सके और कोई भी आकर खरीद सके। ऐसे बाजारों की सदियों से चली आ रही परंपरा को आधुनिक नगर निर्माण में योजनाकारों ने कोई स्थान नहीं दिया जिसका परिणाम है। दिन-पर-दिन बढ़ती सड़क दुर्घटनाएं, जाम, रोडरेज आदि।



कुछ पुराने शहरों जैसे मेरठ, अलीगढ़, बुलंदशहर जलेशर, पुष्कर आदि में विभिन्न अवसरों पर लगने वाले विभिन्न मेलों, नुमाइश आदि को वहां के प्रशासन ने दूरगामी विचार करते हुए उस समय शहर में सुनियोजित ढंग से एक उपयुक्त स्थान पर विकसित कर दिया था, परन्तु यह कार्य मात्र कुछ नगरों तक ही सीमित रहा। अधिकतर नगरों में नगर योजनाकारों ने विकास के नाम पर वहां के स्थानीय पर्यावरण की उपेक्षा की। उस क्षेत्र की वनस्पति जंगल, जल के स्रोत पशु-पक्षी आदि सभी विकासरूपी शहरीकरण की भेंट चढ़ गए। परिणाम स्वरूप आज लगभग सभी शहर निशुल्क मिलने वाले स्वच्छ जल तथा शुद्ध वायु तक की समस्या से जूझ रहे हैं।

सभ्यता का विकास नदियों के किनारे ही हुआ है क्योंकि बिना जल व वायु के जीवन सम्भव नहीं, परन्तु सभ्य, सुशिक्षित मानव ने शरय श्यामला सदान्नीरा नदियों को नालों में तब्दील

कर दिया। सिंचाई हेतु बनी नहरों को समतल कर सड़क बना दी। अनेक विशाल झीलों व तालाबों का नामो निशान तक नहीं रहा। आज से 30-35 वर्ष पूर्व दिल्ली के नरेला में बारहों महीने पानी से भरे रहने वाले विशाल, सभाचंद, धोबियाँ वाली, ईदगाह, पतोड़ी, पपोशियाँ थे। आज सभाचन्द, पपोशियाँ आदि स्मृतिशेष ही हैं। बहुमंजिला इमारतों की ऊंचाई में तालाब गर्त हो गए। लगभग सभी गावों कस्बों के तालाबों, झीलों की यही स्थिति है। ये धीरे-धीरे समाप्त होते जा रहे हैं, जोकि हमारे पर्यावरण के लिए अच्छा संकेत नहीं है।

किसी देश की परंपराओं और नागरिकों की आदतों को बदलना आसान कार्य नहीं है। बड़ी-बड़ी ग्रुप हाउसिंग सोसायटियां उनमें या उनके आसपास अत्याधुनिक बाजार, शॉपिंग माल आदि तो बन गए हैं परंतु लोगों की आदत तो शीघ्रता से काम निपटाने की है, पश्चिमी देशों की तरह से छुट्टी के दिन फुर्सत से योजना बनाकर खरीददारी (मार्केटिंग) करने की नहीं। सुखी जीवन के लिए केवल भौतिक विकास व सुख सुविधाओं के साधन मात्र आवश्यक नहीं अपितु शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का विवेकपूर्ण विचार नितांत आवश्यक है। पर्यावरण के संवर्धन के लिए सभी स्तरों पर गम्भीरतापूर्वक समग्र सामूहिक प्रयास अविलम्ब करने होंगे। तभी सही मायनों में हम विश्व पटल पर विकसित देश की श्रेणी में खड़े होंगे।

मानव प्रतिवर्ष लगभग 8 लाख मीट्रिक टन कार्बन वायुमंडल में उड़ेल रहा है। चेटावनी के बावजूद मनुष्य कचरा जलाकर पॉलिथीन, थर्मोकोल, प्लास्टिक का प्रयोग करके कार्बन में वृद्धि कर रहा है। परिणाम स्वरूप पृथ्वी पर जीवन रक्षा कवच-ओजोन परत का दिन-पर-दिन क्षय हो रहा है और वायुमंडल के तापमान में निरंतर वृद्धि हो रही है, इसे ही ग्लोबल वार्मिंग के नाम से पुकारा जाता है। कई राज्यों में प्रतिबन्ध के बावजूद पॉलीथीन का प्रयोग धड़ल्ले से चल रहा है। देश की राजधानी दिल्ली इसका जीता जागता उदाहरण है और यहाँ यह सब तब भी चल रहा है, जबकि राष्ट्रीय हरित प्राधिकरण अनेक चेटावनी व आदेश दे चुका है। गाजीपुर दिल्ली में

कूड़े-कचरे के ढेर के कारण जानलेवा दुर्घटना भी घट चुकी है।

आज से 20-25 वर्ष पूर्व तक पश्चिमी औद्योगीकरण व विकास के मॉडल से अप्रभावित भारतीय ग्रामीण समाज प्रकृति से पूर्ण सहचर्य रखते थे। भारतीय गांव पूर्णता स्वावलंबी थे। पश्चिमी मॉडल से प्रभावित सरकारों ने भारतीय परिवेश का समग्रता से चिंतन किये बिना राष्ट्रीय-अंतर्राष्ट्रीय कंपनियों को अनेक सुविधाएँ व छूट प्रदान कर दीं। कम्पनियों ने केवल लाभ को लक्ष्य कर अंधाधुंध उत्पादन किया और अपने उत्पादों को ठिकाने लगाने के लिए विज्ञापनों के बल पर आज भारतीय ग्रामीण जीवन को प्रदूषित कर दिया है। शहरों की मजबूरी और गांव में विज्ञापन के प्रभाव के कारण नीम, बबूल, धंधाशा (पंजाब में प्रयुक्त मंजन) भुला दिए गए। नीम, बबूल की दातुन हमें सीधे-सीधे प्रकृति से प्राप्त थी तथा निःशुल्क सर्वत्र उपलब्ध थी। आज नब्बे प्रतिशत से अधिक लोग कारखानों में बने मंजन पर निर्भर हैं। लाखों गैलन पानी केवल ब्रश धोने, मंजन करने में व्यर्थ हो रहा है। प्रति सप्ताह लाखों टन कचरा मात्र दांतों की सफाई के साधन मंजन मात्र को उपलब्ध कराने के लिए ही उत्पन्न हो रहा है। अर्थात् जहां कुछ सालों पूर्व तक अधिसंख्य लोग नीम-बबूल आदि का उपयोग कर अपना पैसा भी बचाते थे, साथ ही प्रकृति को कचरे व इससे होने वाले प्रदूषण से बचाते थे तथा शहर-कस्बों में चौराहे पर एक गरीब से दातुन खरीद कर उसे रोजगार देते थे। आज यह सारा पैसा जहां एक ओर बड़ी-बड़ी कंपनियों और मॉल के माध्यम से मात्र कुछ लोगों की जेबों में जा रहा है। वहीं दूसरी ओर हम अपने ही पर्यावरण को क्षति पहुंचा रहे हैं।

भारत के गांवों में उपज के संग्रहण की अपनी सुचारु व्यवस्था थी। पशुओं के लिए साल भर चारा संग्रह करने के लिए भूसे को बूंगे में रखा जाता था। स्थानीय शब्द अलग-अलग हो सकते हैं, परंतु पूरे ग्रामीण भारत में भूसा व अनाज को संग्रहित व सुरक्षित रखने की यही व्यवस्था थी। पश्चिमी उत्तर प्रदेश में भूसा संग्रहण करने के लिए गांव के बाहर खेत में धान की पुआल व मंज की रस्सी से एक शंक्वाकार सर्कस के छोटे तंबू जैसी बनी आकृति

सभी स्थानों पर दिखाई देती थी। यह अनाज व चारे के संग्रहण का उत्तम साधन था। जहां प्रतिवर्ष करोड़ों रुपए की लागत से बने गोदामों में लाखों टन अनाज सड़ते, खराब होते सुनते हैं, वहीं इन देसी टंकी (बूंगों) में अनाज शत प्रतिशत सुरक्षित रहता था। गांव में हमारे अनाज को प्रकृति के किसान मित्रजीव चील, बाज, सांप, नेवले निःशुल्क सुरक्षा देते थे।

पूरे वर्ष पढ़ाई करने के बाद पुरानी कॉपियाँ, कागज आदि को फेंका नहीं जाता था उसे गलाकर मुल्तानी मिट्टी मिलाकर महिलाएं सुंदर-सुंदर टोकरियां, गोल (संग्रहण पात्र) बनाती थीं। गुड़, खांड, शक्कर, दाल, चावल आदि रखने के लिए सभी आकार में यह देसी पात्र उत्तम होते थे। शादी-विवाह धार्मिक उत्सवों के आयोजनों में गांव आत्मनिर्भर थे। सारी व्यवस्थाएं गांव के लोग मिलकर स्वयं कर लेते थे। किसी टेंट हाउस की जरूरत नहीं पड़ती थी। आज व्यापारियों ने गांव को गुलाम बना दिया है। गांव में प्लास्टिक से बनी सामग्री को पहुंचा दिया गया है। तसला, बाल्टी, लोटा, मगगे से लेकर कृषि यंत्र भी प्लास्टिक के ही प्रयोग होने लगे हैं। पर्यावरण हितकारी लकड़ी, लोहा आदि गायब हो रहे हैं। गांव से सरकंडे के मुड्डे, शीशम, शाल, सागौन के कलात्मक तरख्त, पलंग गायब हो रहे हैं और उनके स्थान पर प्लास्टिक की कुर्शियां पहुंच रही हैं। पत्तल-दोने लुप्त हो रहे हैं। पर्यावरण के दुश्मन थर्माकोल, प्लास्टिक की प्लेट, गिलास आदि गांवों में कचरे का अंबार लगा रहे हैं। दुकानदार, व्यापारी अधिक मुनाफे के लालच में भोले-भाले ग्रामीणों को जहां एक ओर लूट रहे हैं, वहीं गांव के पर्यावरण को दूषित भी कर रहे हैं। गांव के तालाब, जोहड़, पोखर प्लास्टिक की बोतलों, पॉलिथीन आदि अजैविक कचरे से अटे पड़े हैं। गांव में लस्सी, मट्ठा, दूध, शिकंजी, आम-पना के विकल्प के रूप में पेप्सी और कोक पहुंच गए हैं। शहर से छुट्टियों में गाँव आने वाले परिवारजनों का स्वागत अब ग्रामीण नहीं अपितु शहरी अंदाज में पेप्सी, पान पराग से किया जाने लगा है। मुल्तानी मिट्टी, रीठा अब शैपू,

प्लास्टिक की थैली (पाउच) व बोतल में सिमट गया है। कहने को यह सभी चीजें बहुत मामूली हैं परंतु प्रतिदिन कितनी अजैविक कचरे की सौगात हम प्रकृति को दे रहे हैं, इसका विचार आवश्यक है। सभी के लिए यह चिंतन आवश्यक है कि प्रकृति हमें क्या दे रही है और हम प्रकृति को क्या लौटा रहे हैं। प्रकृति हमारी मां है, उसकी गोद में खेल-कूद कर हम बड़े हुए हैं, पढ़े-लिखे समझदार हुए हैं। परंतु क्या वास्तव में हम समझदार हुए हैं? क्या आज के मानव को समझ है पर्यावरण की, नदी तालाब की, पहाड़ जंगल के संरक्षण की? अपना आंचल वात्सल्य से भरे हुए प्रकृति जीवन भर मां की तरह हमें देती ही रहती है। प्रतिफल में मात्र सम्मान चाहती है। विचार करना होगा कि हम प्रकृति मां के सूने होते आंचल में कचरा क्यों भर रहे हैं? पृथ्वी के सबसे श्रेष्ठ प्राणी, शिक्षित मानव ने पृथ्वी के अन्य निरीह प्राणियों के लिए क्या किया है। अपनी सब कुछ पाने की महत्वकांक्षा, भोग-विलास की लिप्सा में अपने साथ-साथ सभी जीवों का जीवन संकट में डाल दिया है। अनेक जीव बढ़ते प्रदूषण के कारण अपने अस्तित्व के लिए संघर्ष कर रहे हैं। सैकड़ों प्रजातियां प्रतिवर्ष लुप्त हो रही हैं।

उपरोक्त नकारात्मक परिणाम को देखते हुए हमें यह विचार करना होगा कि विकास हो तो बहुत सुनियोजित तरीके से, ताकि उसके विपरीत प्रभाव हमारे जीवन और पर्यावरण पर न पड़े। इसी मंशा से इस लेख में अनियोजित विकास से होने वाले दुष्प्रभावों को वर्णित किया गया। विकास के लिए कौन सी नयी तकनीकें हमें इस्तेमाल करनी हैं, इससे अधिक महत्वपूर्ण यह है कि हम सोचे कि ऐसी किन वस्तुओं के उपयोग पर हमें ठहरकर विचार करना चाहिए जो हमारे पर्यावरण को हानि पहुंचाती है तथा अंततः हमारे स्वास्थ्य को बुरी तरह प्रभावित करती हैं।

(भारतीय संस्कृति के जानकार लेखक संजय स्वामी शिक्षा संस्कृति उत्थान न्यास के राष्ट्रीय सह-संयोजक हैं।)



ग्राम विकास तथा पंचायती राज व्यवस्था

✍ आनंद मोहन

'स्वराज' व 'गणराज्य' भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन का एक अभिन्न हिस्सा रहा है। महात्मा गांधी ने अपने सपनों के भारत में जिस राष्ट्र की कल्पना की थी, उनमें ग्राम स्वराज, पंचायती राज, ग्रामोद्योग, महिलाओं की शिक्षा, गांवों की सफाई, गांवों का आरोग्य और समग्र ग्राम विकास आदि प्रमुख हैं।

ग्राम स्वराज की कल्पना में उन्होंने कहा है कि वह एक ऐसा पूर्ण प्रजातंत्र होगा, जो अपनी अहम जरूरतों पर अपने पड़ोसी पर भी निर्भर नहीं रहेगा, और फिर भी बहुतेरी जरूरतों के लिए जिनमें दूसरे का सहयोग अनिवार्य होगा, वह परस्पर सहयोग से काम लेगा।

पंचायती राज

भारत गांवों का देश है। देश की लगभग 72 प्रतिशत आबादी गांवों में रहती है। गांवों की उन्नति और प्रगति पर ही भारत की उन्नति एवं प्रगति निर्भर करती है। महात्मा गांधी के अनुसार 'यदि गांव नष्ट होते हैं तो भारत नष्ट हो जाएगा। भारत के संविधान निर्माता भी इस तथ्य से भली-भांति परिचित थे अतः महात्मा गांधी के ग्राम स्वराज की संकल्पना को बाद में भारतीय संविधान निर्माताओं ने मूर्त रूप देने का प्रयास किया। भारतीय संविधान के अनुच्छेद 40 के अंतर्गत पंचायती राज व्यवस्था को राज्य के नीति-निदेशक तत्वों के अंतर्गत रखा गया है, और कहा गया है कि राज्य ग्राम पंचायतों का गठन करने के लिए कदम उठाएगा और उसको ऐसी शक्तियां और अधिकार प्रदान करेगा जो उन्हें स्वायत्त शासन की ईकाइयों के रूप में कार्य करने योग्य बनाने के लिए आवश्यक हो।

वस्तुतः भारतीय लोकतंत्र इस आधारभूत अवधारणा पर आधारित है कि शासन के प्रत्येक स्तर पर जनता अधिक-से-अधिक शासन सम्बन्धी कार्यों में हाथ बंटाए तथा स्वयं पर राज्य करने का उत्तरदायित्व स्वयं वहन करे।

पंचायतें भारत के राष्ट्रीय जीवन की रीढ़ हैं। देश के राजनीतिक भविष्य एवं भावी राजनीतिक चाल का निर्धारण संघीय व्यवस्था में बैठे बड़े-बड़े राजनीतिज्ञ की अपेक्ष, विभिन्न राज्यों के ग्रामीण अंचलों में विद्यमान पंचायती राज संस्थाएं ही करती हैं।

बलवंत राय मेहता समिति

स्वतंत्रता के पश्चात पंचायती राज व्यवस्था लागू करने के लिए वर्ष में 1952 सामुदायिक विकास कार्यक्रम का आरम्भ किया गया, किंतु जागरूकता के अभाव में ग्रामीणों ने रुचि नहीं दिखाई जिससे यह कार्यक्रम सफल नहीं हो सका। कार्यक्रम की असफलता के बाद योजना आयोग ने बलवंत राय मेहता की अध्यक्षता में 1957 में एक समिति नियुक्त की। इस समिति ने अपनी रिपोर्ट 1958 में प्रस्तुत की। इस समिति ने लोकतांत्रिक विकेंद्रीकरण के सिद्धांत पर आधारित त्रिस्तरीय स्वरूप वाली पंचायती राज व्यवस्था की वकालत की। उन्होंने सुझाव दिया कि त्रिस्तरीय व्यवस्था इस प्रकार होगी- ग्राम पंचायत गांव स्तर पर पंचायत समिति प्रखंड स्तर पर और जिला परिषद जिला स्तर पर। अंततः राष्ट्रीय विकास परिषद ने बलवंत राय मेहता समिति की सिफारिशों को 12 जनवरी 1958 को अपनी स्तीकृति प्रदान कर दी।

बलवंत राय मेहता समिति की प्रजातांत्रिक विकेंद्रीकरण की सिफारिशों को स्वीकार करते हुए सर्वप्रथम आंध्र प्रदेश में प्रयोग के विचार से अगस्त 1958 में कुछ भागों में लोकतांत्रिक विकेंद्रीकरण को लागू किया गया। इसकी सफलता के फलस्वरूप 2 अक्टूबर 1959 को स्वयं प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू ने राजस्थान के नागौर जिले में प्रजातांत्रिक विकेंद्रीकरण की योजना का सर्वप्रथम औपचारिक शुभारंभ किया। उसके बाद अन्य राज्यों ने भी पंचायती राज व्यवस्था को लागू किया। परंतु इस प्रयास को भी उतनी सफलता नहीं मिली जितनी आशा

की गई थी। इसके कारण हैं- पंचायती राज संस्थाओं में धन की कमी होना जिसके लिए वह पूरी तरह राज्य सरकारों पर निर्भर थी। इस संकट ने पूरे प्रयास को असफल बना दिया। दूसरा महत्वपूर्ण कारण था कि समाज के उच्च वर्ग यथा- जमींदारों, उच्च जाति के लोगों तथा समाज के सम्पन्न व्यक्तियों के कब्जे में आकर पंचायती राज व्यवस्था मृतप्राय हो गई। परिणाम यह हुआ कि आम जनता ने ऐसी संस्थाओं से अपना मुंह मोड़ लिया और पूरी व्यवस्था की सफलता संदिग्ध स्थिति में आ गई। चौथा कारण था कि गांवों में अशिक्षित की भरमार तथा राजनीतिक चेतना के अभाव ने भी इन संस्थाओं के स्वस्थ कार्यकलाप पर प्रश्न चिन्ह लगा दिया।

अशोक मेहता समिति

उपरोक्त प्रयासों की असफलता के बाद पंचायती राज संस्थाओं पर विचार करने एवं पंचायती राज को और अधिक प्रभावी बनाने के लिए 1977 में अशोक मेहता समिति गठित की गई। इस समिति ने पंचायती राज को द्विस्तरीय बनाने का सुझाव दिया- पहला, निचले स्तर पर-मंडल पंचायत तथा, दूसरा जिला-स्तर पर-जिला परिषद। परंतु अशोक मेहता समिति की सिफारिशों को देश की राजनीतिक अस्थिरता के कारण लागू नहीं किया जा सका।

तत्पश्चात एल.एम. सिंघवी की अध्यक्षता में 1986 में एक समिति का गठन किया इस समिति ने ग्राम सभा को पुनर्जीवित करने तथा पंचायती राज के नियमित चुनाव कराने पर बल दिया। इस समिति ने पंचायती राज को संवैधानिक दर्जा देने की भी सिफारिश की। परिणामस्वरूप 73वां संविधान संशोधन अधिनियम 1993 में पारित हुआ। स्थानीय स्वशासन के इतिहास में यह एक ऐतिहासिक घटना है। इस संशोधन के जरिए देशभर में त्रि-स्तरीय पंचायती राज व्यवस्था शुरू हुई। 24 अप्रैल, 1993 से इस अधिनियम को लागू किया गया। संविधान में संशोधन द्वारा एक नया भाग -9 जोड़ा गया। इसके द्वारा अनुच्छेद 243 में पंचायतों से संबंधित अनेक प्रावधान किए गए हैं, और 18 अनुच्छेदों को इसमें शामिल किया गया है।

पंचायती राज व्यवस्था के समक्ष चुनौतियां

लोकतंत्र की संकल्पना को यथार्थ में अस्तित्व प्रदान करने की दिशा में पंचायती राज व्यवस्था एक ठोस कदम है। हालांकि यह भी सत्य है कि ग्रामीण जनता के विकास के लिए केन्द्र राज्य एवं स्थानीय सरकारों द्वारा समय-समय पर विकास की योजनाओं का निर्माण एवं क्रियान्वयन तो किया जाता है परंतु पंचायती राज की कार्यप्रणाली के क्रियान्वयन में चुनौतियों के कारण इन योजनाओं का लाभ उन ग्रामीणों तक नहीं पहुंच पाता है, जो वास्तव में जरूरतमंद हैं, पंचायती राज ने गांवों में भ्रष्टाचार, संकीर्णता, मनमुटाव आदि को भी बढ़ाया है जोकि इसकी राह में बाधाएं व चुनौतियां पैदा कर रहे हैं।

इन चुनौतियों को हम निम्नलिखित बिंदुओं के माध्यम से समझ सकते हैं-

✦ योग्य प्रशासकों एवं विशेषज्ञों के अभाव

योग्य प्रशासकों एवं विशेषज्ञों के अभाव में नियोजन कार्य असफल हो जाता है। यदि कोई दक्ष प्रशासक या विशेषज्ञ अपनी ईमानदारी, लगन, परिश्रम के साथ विकासात्मक कार्य करने का प्रयास भी करता है तो उसमें राजनीतिक एवं हाई कमान के दबावों से वह विकासात्मक कार्य चाह कर भी नहीं कर पाता है जिससे दिन-ब-दिन चुनौतियां बढ़ती ही जा रही है।

✦ आंकड़ों का अभाव

बिना तथ्यों एवं आंकड़ों के न कोई योजना बन सकती और न ही कोई वास्तविक कल्पना की जा सकती है। आंकड़ों तो सभी विषयों में मिल जाते हैं परन्तु वे सही व विश्वासनीय नहीं होते। जब तक प्रशासन को सही व विश्वसनीय तथ्यों के आंकड़ों नहीं प्राप्त होंगे तब तक ग्रामीण विकास के विकासात्मक कार्यों की योजना बनाना एवं उनके क्रियान्वयन व वास्तविक परिणामों की कल्पना करना व्यर्थ होगा।

✦ विकासात्मक योजनाओं के क्रियान्वयन में अनियमितता

पंचायती राज एवं जिला नियोजन परिषदों में अधिकांश राशि योजनाकारों की जेब में चली जाती है एवं शेष बची हुई राशि प्रशासकीय अधिकारियों एवं राजनैतिक पदाधिकारियों की जेबों में चली जाती है और बची हुई राशि को विकासात्मक कार्यों में लगाया जाता है, जो लगभग 15 प्रतिशत ही होती है। इस बची राशि के आधार पर विकास की योजना एवं कार्यक्रम बनाये जाते हैं और राशि आधे कार्यक्रम में समाप्त हो जाती है। स्थानीय विकास अर्थात् जिला नियोजन के लिए योजनाओं का निर्माण एवं क्रियान्वयन में व्यक्तिगत स्वार्थ के साथ-साथ अधिकारियों का पूर्वाग्रह, संसाधनों का दुरुपयोग, भाई-भतीजावाद इत्यादि गंभीर समस्याएं हैं, जिससे जिले का नियोजन समुचित ढंग से नहीं हो पाता और न ही उसका क्रियान्वयन।

✦ लालफीताशाही संस्कृति

लालफीताशाही के प्रभाव में वृद्धि के कारण विकासात्मक कार्यों को पूरा करने में अनावश्यक विलंब होता है। कभी-कभी विकासात्मक योजनाओं की फाइलें महीनों तक लंबित पड़ी रह जाती हैं। जिससे आम आदमी विकास के फलों से वंचित रह जाता है। इतना ही नहीं प्रलंबित कार्य के लिए बार-बार चक्कर लगाने पड़ते हैं, जिसके कारण घूसखोरी, भ्रष्टाचार को बढ़ावा मिलता है।

✦ जन सहभागिता का अभाव

पंचायती राज प्रणाली द्वारा कार्यान्वित होने वाली योजनाओं को पूर्ण रूपेण क्रियान्वयन व अनुपालन के लिए जन सहयोग की आवश्यकता होती है। चाहे वे ग्राम पंचायत की योजना हो या जिला परिषद की। राज्य व केन्द्र सरकार द्वारा प्रस्तावित योजना को पंचायती राज व्यवस्था से संबंधित अधिकारियों के माध्यम से पूर्ण तो किया जाता है। लेकिन इन योजनाओं के क्रियान्वयन में जन सहयोग के अभाव के कारण योजनाओं के सफल क्रियान्वयन में अनेक समस्याओं का

सामना करना पड़ता है। पंचवर्षीय योजनाएं एवं वार्षिक योजनाएं जन सहयोग के बिना सफल नहीं हो सकती।

✦ जनसंवाद का अभाव

जनसंवाद के कारण ग्रामीण विकास की योजनाओं को शासन ग्रामीण जनता तक पहुंचाने में असफल रही हैं, जिससे ग्रामीण जनता को योजनाओं का सही ढंग से पता ही नहीं लगता और वे योजनाएं बनकर क्रियान्वित कर दी जाती है तथा ग्रामीण गरीब, अशिक्षित व असहाय जनता योजना के आने के इन्तजार में अपना सारा समय व्यर्थ में बर्बाद कर देती है एवं वे योजनाओं के लाभ से वंचित रह जाते हैं।

✦ इंफ्रास्ट्रक्चर व आर्थिक संसाधनों का अभाव

ग्राम पंचायत हो या जिला परिषद, उनके पास धन की समस्या शुरू से ही रही है। इन संस्थाओं को स्वतंत्र आर्थिक स्रोत या तो दिये नहीं गये या फिर जो भी दिए गये वे अर्थ शून्य हैं। परिणामतः शासकीय अनुदानों पर ही जीवित रहना पड़ता है। उपयुक्त इंफ्रास्ट्रक्चर के अभाव में जन सामान्य को परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

✦ दलगत राजनीति के दुष्परिणाम

पंचायती राज व्यवस्था की सफलता के मार्ग में आज सबसे बड़ी बाधा दलगत राजनीति है। राष्ट्रीय स्तर या राज्य स्तर की राजनीति यहां भी प्रभाव डालती है, जो धीरे-धीरे राजनीति का अखाड़ा बनती जा रही हैं। इनमें छोटी-छोटी बातों को लेकर झगड़े हुआ करते हैं, दल बंदी होती है और बहुत समय झगड़ों में चला जाता है।

चुनौतियों का समाधान

1. अधिकारियों एवं आम जनता को योजनाओं के सफल क्रियान्वयन में सहयोग देना चाहिए, ताकि ग्रामीण विकास के लिए प्रशासन को सहयोग मिल सके।

2. विकासात्मक कार्यों को करने के लिए प्रशासकों एवं विशेषज्ञों को स्वतंत्रता होने से वे अपने अनुभवों एवं कार्यकुशलता के आधार पर कार्य कर सकेंगे।
3. संबंधित समस्या के वास्तविक आंकड़े व तथ्य प्रशासन को प्राप्त कराने में संबंधित व्यक्ति को सहयोग प्रदान करना चाहिए। आंकड़ों को तैयार करने के लिए उपयुक्त तंत्र निर्मित किया जाना अत्यावश्यक है।
4. अधिकारियों एवं कर्मचारियों को प्रस्तावित फाइलों पर यथोचित कार्यवाही एक निश्चित अवधि के अंदर पूर्ण करना चाहिए।
5. राजनीतिक दल व हाई कमानों का नियंत्रण समय-समय पर होना चाहिए ताकि उनका मनोबल, लगन एवं ईमानदारी से कार्य करते रहें, इससे भ्रष्टाचार को बढ़ावा नहीं मिलेगा। यह बात किसी से छुपी नहीं है कि ज्यादा नियंत्रण ही भ्रष्टाचार का दूसरा नाम है।
6. विकास कार्यों का नियोजन, क्रियान्वयन एवं उसका मूल्यांकन समय-समय पर किया जाना चाहिए, जिससे पिछड़े हुए क्षेत्रों का विकास तीव्र गति से हो सकेगा।
7. व्यक्तिगत हितों को ध्यान में रखकर योजनाएं नहीं बनायी जानी चाहिए बल्कि जनहित को ध्यान में रखकर योजनाओं का निर्माण व क्रियान्वयन करना चाहिए।
8. आय के पर्याप्त एवं स्वतंत्र स्रोत पंचायती राज संस्थाओं को दिये जाने चाहिए, ताकि उनकी आर्थिक स्थिति सुदृढ़ बन सके।
9. सोशल ऑडिट किया जाना अत्यावश्यक है, जनसामान्य को यह जानने का हक है कि उसके हक के लिए आई योजनाओं का कितना उसे प्राप्त हुआ है। लेखा परीक्षण से न केवल भ्रष्टाचार पर लगाम लगाया जा सकता है अपितु जनसंवाद, जनजागरुकता में वृद्धि भी होगी।
10. जिला स्तर के योजनाकार, क्षेत्रों में जाकर ग्रामीण वास्तविकताओं को जानने के लिए अपने समय का उचित अंश गांव में गुजारें। यह न केवल आयोजन को कम गूढ़ व अधिक अर्थवान बनाएगा बल्कि

अधिक अच्छे क्रियान्वयन की संभावना को भी बढ़ाएगा।

निष्कर्ष

देश की लोकतांत्रिक राजनीतिक व्यवस्था में पंचायती राज वह माध्यम है जो शासन को जनसामान्य के दरवाजे तक लाता है। आज यह व्यवस्था भारतीय समाज की सामाजिक आर्थिक संरचना में परिवर्तन लाने में सहयोग प्रदान कर रही है। अब लोग न केवल विकास कार्यों में भाग ले रहे हैं बल्कि विकास कार्यक्रम के क्रियान्वयन में आई विफलता को भी सामने लाते हुए आलोचनात्मक दृष्टिकोण अपनाने लगे हैं। इस व्यवस्था ने ग्रामीण उत्तरदायित्व की भावना जागृत करने में योगदान दिया है। मनरेगा जैसी योजनाओं के लागू होने के बाद पंचायती राज संस्था काफी सशक्त होकर उभर रही है। पंचायतें अशिक्षित लोगों को शिक्षित करने से लेकर सड़क, बिजली, पानी, सिंचाई एवं सामुदायिक स्वास्थ्य सभी क्षेत्रों में अपनी उपलब्धि दर्ज करा रही है। आज देश में 2.5 लाख से अधिक पंचायतें हैं और इनके कुल निर्वाचित प्रतिनिधियों की संख्या 30 लाख से अधिक है, जिसमें 13 लाख निर्वाचित महिला प्रतिनिधि हैं जो कि दुनिया के किसी देश में नहीं है। भारत में आज पंचायती राज के माध्यम से मौन लोकतांत्रिक क्रांति हो रही है।

पंचायती राज व्यवस्था को और मजबूत बनाने और राह में उत्पन्न चुनौतियों से निपटने के लिए पिछले वित्त आयोग से अलग 14वें वित्त आयोग ने भी पंचायतों को बड़ी रकम आवंटित किया है। इससे पंचायतों के कामकाज में क्रांतिकारी बदलाव आने की संभावना बनी है। इतना ही नहीं वित्त आयोग के दिशा-निर्देशों में स्पष्ट रूप से कहा गया है कि पंचायतों का पैसा सरकार के पास 15 दिनों से ज्यादा अवधि के लिए नहीं पड़ा रहना चाहिए। अगर इसमें देरी होती है तो ग्राम पंचायतों को ब्याज का भुगतान किया जाए।

24 अप्रैल, 2018 को राष्ट्रीय पंचायती राज दिवस के अवसर पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने राष्ट्रीय ग्राम स्वराज अभियान की घोषणा की थी। यह योजना न केवल सरकार की पंचायती राज

संस्था को मजबूती प्रदान करने की प्रतिबद्धता को दर्शाता है बल्कि उपयुक्त बजट आवंटित कर प्रोत्साहन प्रदान करता है।

निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि जब तक जनता व शासन अपनी सक्रिय भूमिका का निर्वहन नहीं करेगी तब तक गांधी जी के इस स्वर्णिम सपने को साकार करने की कल्पना

अधूरी रहेगी अतः आवश्यक है कि जनता व शासन अपनी भूमिका को समझे, और तभी हम देश को विश्वगुरु बना सकते हैं।

(लेखक आनन्द मोहन, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली में अवर श्रेणी लिपिक के पद पर कार्यरत हैं।)

“आपकी मान्यताएं आपके विचार बन जाते हैं, आपके विचार आपके शब्द बन जाते हैं, आपके शब्द आपके कार्य बन जाते हैं, आपके कार्य आपकी आदत बन जाते हैं, आपकी आदतें आपके मूल्य बन जाते हैं, आपके मूल्य आपकी नियति बन जाती है”

- महात्मा गांधी

“चूंकि भारतीय एक होकर एक समन्वित संस्कृति का विकास करना चाहते हैं, इसलिए सभी भारतीयों का यह परम कर्तव्य हो जाता है कि वे हिन्दी को अपनी भाषा समझकर अपनाएं”

- डॉ. बाबा साहब भीमराव अंबेडकर



औषधीय गुणों से भरपूर है आंवला

डॉ. पी. एस. तोमर

डॉ. विनोद कुमार



हमारे देश के महान आयुर्वेदाचार्य चरक द्वारा लिखित चिकित्सा पद्धति के प्राचीन ग्रंथ 'चरक संहिता' के अनुसार 'आंवले' को अत्यंत गुणों से भरपूर होने के कारण इसे देवफल के नाम से वर्णित किया गया था। कहा जाता है कि आंवले के वृक्ष की उत्पत्ति देवताओं और असुरों के बीच में हुए समुद्र मंथन के पश्चात हुई थी और एक मान्यता के अनुसार इसके वृक्ष में श्री हरि विष्णु भगवान का वास होता है, इसलिए धार्मिक दृष्टि से भी हमारे ग्रंथों में आंवले के वृक्ष की पूजा का विधान भी है। इसकी प्रचुर गुणीय विशेषता के कारण और अमृत समान औषधीय गुणों को देखते हुए कई लोग आंवले का पौधा अपने घर के बाहर लगा देते हैं, तो इसका लाभ पूरे परिवार को मिलता है। इसका नित्य और नियमित रूप से प्रयोग करने पर रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। अन्य शब्दों में, यदि इसे परिवार का वैद्य कहा जाए तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी।

आंवले का वैज्ञानिक नाम 'फाइलैथस एम्बलिका' है। आंवले के वृक्ष यूरोप, अफ्रीका तथा विशेषकर भारत में अधिक पाए जाते हैं। इन स्थानों में आंवले की खेती भी की जाती है। भारत की जलवायु आंवले की खेती के लिहाज से सबसे उपयुक्त मानी जाती है।

आंवला एक छोटे आकार का हरे रंग का फल है तथा इसका स्वाद खट्टा होता है। आयुर्वेद में इसको अत्यधिक स्वास्थ्यवर्धक माना गया है। आंवला विटामिन 'सी' का प्राकृतिक स्रोत है। इस कारण यह शरीर में व्याप्त विषाणुओं को नष्ट करके हमारे प्रतिरक्षी तंत्रप्रणाली को सुदृढ़ और पुष्ट बनाता है। आंवले का सेवन प्रत्येक मौसम में किया जा सकता है। इसे कच्चा खाने अथवा किसी भी रूप में सेवन करने से न केवल हमारे पाचन तंत्र, हड्डियों, आँखों, केशों तथा सौंदर्य पर विशेष प्रभाव पड़ता है।

आंवला कई प्रकार की बीमारियों में बहुत फायदेमंद है, जो निम्न प्रकार से हैं:-



आंवला

मधुमेह

विश्व व्यापी गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं में से एक "मधुमेह" से जूझ रहे अनेक रोगियों के लिए आंवले का सेवन करना बहुत ही उपयोगी होता है। आंवले को कच्चा खाना या शहद के साथ आंवले के रस का सेवन करना बहुत ही लाभप्रद होता है।

अतिअम्लता (एसीडिटी)

शरीर में एसीडिटी हो जाने पर पीड़ित व्यक्ति को आंवले का चूर्ण चीनी में मिलाकर या सादे पानी में मिलाकर पीने से बहुत लाभ मिलता है।

पथरी

शरीर में पथरी की समस्या होने पर आंवले के फल का चूर्ण मूली के रस के साथ मिलाकर देने से लाभ होता है। इसे नियमित रूप से 40 दिन तक लेने से अच्छे परिणाम मिलते हैं।

आयरन तत्व

आंवले में विटामिन 'सी' के साथ-साथ आयरन अथवा लौह तत्व की भी अधिकता होती है। शरीर में हीमोग्लोबिन की कमी या रक्ताल्पता होने पर आंवला खाने या इसका

रस लेने से बहुत ही लाभ मिलता है। इससे शरीर में लाल कोशिकाओं का निर्माण होने लगता है और रूख की कमी नहीं रहती है।

नेत्र ज्योति में वृद्धि

हमारी आँखों की रोशनी बढ़ाने के लिए भी आंवला बहुत उपयोगी है। शहद के साथ आंवले का चूर्ण मिलाकर लेने से धीरे-धीरे आँखों की रोशनी बढ़ने लगती है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि

आंवले का सेवन शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता वाले लोगों के लिए आंवले को किसी न किसी रूप में सेवन बहुत असरकारी है। जिन लोगों को जल्दी-जल्दी सर्दी-जुकाम या बुखार आदि होता रहता हो, उनके लिए आंवले का रस अथवा चूर्ण पानी के साथ लेने या आंवले का मुरब्बा खाने से उनमें विटामिन 'सी' के साथ-साथ आयरन अथवा लौह तत्व की भी पूर्ति हो जाती है और उन्हें लाभ मिलता है।

हृदय के लिए असरदायक आंवला

आजकल की असंतुलित और अनियमित होती जीवनशैली और भोजन शैली के कारण लोगों में हृदय रोग, हृदयाघात, उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल वृद्धि व अति तनाव आदि की समस्याएं बढ़ती जा रही हैं। यह सभी रोग कहीं न कहीं हमारे हृदय को जरूर प्रभावित करते हैं। आंवले का सेवन हमारे शरीर में उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल वृद्धि व अति तनाव आदि की समस्या को धीरे-धीरे कम करके हृदय को चुस्त-दुरुस्त रखता है और दिल की बीमारियां होने के खतरे को कम करता है।

आयुर्वेद में भी आंवले को हृदय के लिए बहुत लाभदायक बताया गया। दिन में 3-4 आंवलों का रस, मुरब्बे इसके चूर्ण के रूप में सेवन करना बहुत ही फायदे मंद होता है। चूंकि, **संदर्भ**

1 आंवले के अदभुत गुण' विषयक इंटरनेट सामग्री ।

आंवले में विटामिन 'सी', 'ए', आयरन के अतिरिक्त प्रोटीन, वसा, खनिज, कार्बोहाइड्रेट शर्करा आदि प्रचुर मात्र में होते हैं, इसलिए इसे सब्जी तथा फल दोनों का स्रोत माना गया है।

बढ़ती आयु के प्रभाव को कम करता है

आंवले में अनेक ऐसे एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो शरीर में से विषैले द्रव्यों, टॉक्सिन तथा मृत कोशिकाओं को प्राकृतिक रूप से बाहर निकालते हैं और नई कोशिकाओं का निर्माण करके शरीर को हल्का व चुस्त दुरुस्त करते हैं। आंवले के चूर्ण से बना त्रिफला चूर्ण नियमित रूप से खाने से बाल असमय सफेद होने से रूक जाते हैं और त्वचा पर आयु वृद्धि का प्रभाव होना कम हो जाता है। आंवला त्रिफला के चूर्ण में मिश्रित होने वाला एक महत्वपूर्ण घटक है। इसमें आंवले के चूर्ण के अतिरिक्त हर और बहेड़ा भी रहता है। अच्छी प्रकार से सुखाया हुआ आंवला कभी भी खराब नहीं होता है।

आंवले के अन्य लाभ

आंवले का रस त्रिफला चूर्ण या मुरब्बे के रूप में प्रयोग करने से बालों की मजबूती बढ़ती है, बाल अधिक समय तक काले रहते हैं, और इससे अपच, सिरदर्द, चर्म रोग, एलर्जी, पाचन शक्ति में वृद्धि फेफड़ों का संक्रमण, यकृत की कमजोरी दूर करने आदि में लाभ मिलता है। नियमित रूप से लम्बे समय तक आंवले का प्रयोग करने से शरीर की प्रतिरक्षण प्रणाली मजबूत होने से उसकी रोग मुक्ति होने की संभावना अधिक बढ़ जाती है।

(प्रथम लेखक पी. एस. तोमर, एम्स, नई दिल्ली में वरिष्ठ हिंदी अधिकारी के पद पर कार्यरत हैं।)

(द्वितीय लेखक विनोद कुमार, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली में उच्च श्रेणी लिपिक के पद पर कार्यरत हैं।)



हड्डियों का स्वास्थ्य और कैल्शियम

डॉ. मनीषा

हमारे शरीर को सही प्रकार से काम करने के लिए सभी तत्वों की आवश्यकता होती है। इन सभी तत्वों में से एक है चूना या कैल्शियम। इसकी हमारे शरीर में उसी प्रकार आवश्यकता है जिस प्रकार दीवार बनाने के लिए मसाले की आवश्यकता होती है। जिसे ईट या पत्थर के बीच में भरा जाता है। हड्डियों और दातों में मजबूती हो या ब्लड सेल्स का निर्माण, कैल्शियम हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी मिनेरल में से एक है। यह हर उम्र के इंसान के लिए फिर चाहे वह बच्चा हो या बूढ़ा हो या फिर जवान, सभी के लिए जरूरी है।



महिलाओं के लिए तो कैल्शियम बहुत जरूरी है क्योंकि महिलाओं में कैल्शियम की सबसे अधिक कमी होती है। महिलाओं को औसतन 1 दिन में 1000 मिलीग्राम कैल्शियम की जरूरत होती है। जो अगर खाने से पूरा ना हो रहा हो तो उसे कैल्शियम की टेबलेट लेकर पूरा किया जा सकता है।

अक्सर देखा गया है कि महिलाएं घर में बच्चों और पति को तो दूध देती हैं, पर खुद कई बार नहीं पी पाती हैं, ऐसे में उनके कैल्शियम की जरूरत पूरी नहीं हो पाती है। प्रतिदिन एक गिलास दूध के साथ खान-पान का ध्यान रखने से कैल्शियम की कमी को पूरा किया जा सकता है। कैल्शियम के कई स्रोत हैं जिनमें से सब्जियां दूध-दही, बादाम प्रमुख स्रोत

हैं। कैल्शियम के प्रमुख स्रोत निम्नलिखित बिन्दु उल्लेखनीय हैं :

सोयाबीन : सोयाबीन, सोया मिल्क या टोफू कैल्शियम का अच्छा स्रोत माना जाता है। कहा जाता है कि 1 कप पकी हुई सोयाबीन में लगभग 200 मिलीग्राम कैल्शियम होता है।

ब्रोकली: बाजार में सरलता पूर्वक मिलने वाली ब्रोकली भी कैल्शियम प्राप्ति का अच्छा स्रोत है यह न केवल कैल्शियम की कमी को पूरा करती है बल्कि वजन को भी नियंत्रण में रखती है।

हरी पत्तेदार सब्जियां: हरी पत्तेदार सब्जियों में भी कैल्शियम प्रचुर मात्र में पाया जाता है। टमाटर, पालक, गाजर, मूली, पत्ता गोभी आदि सब्जियां भी कैल्शियम का अच्छा स्रोत हैं।

साबुत दालें: साबुत दालें जैसे राजमा, चना, सोयाबीन भी कैल्शियम प्राप्ति के मुख्य स्रोत हैं।

चिकेन और अंडे: चिकेन और अंडे से भी हमें कैल्शियम की प्राप्ति होती है। कहा जाता है कि एक उबले हुए अंडे में 50 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है। उपरोक्त स्रोतों के अतिरिक्त पनीर, मेवा, दही, सिंघाड़ा, फलियां, मशरूम आदि भी कैल्शियम प्राप्ति के मुख्य स्रोत हैं। यह सभी प्राकृतिक रूप से कैल्शियम प्रदान करने वाले तत्व हैं। ये पदार्थ तुरंत शरीर द्वारा अवशोषित कर लिए जाते हैं।

आजकल के आधुनिक जीवनशैली के चलते हमारे खाने-पीने की आदतें काफी बदल गई हैं। हम पौष्टिक और संतुलित आहार खाने के बजाय स्वाद को अधिकतम प्राथमिकता देने लगे हैं। जैसे जंक फूड, तली भुनी चीजें, कोल्ड-ड्रिंक, चॉकलेट, चिप्स, आइसक्रीम आदि यह सब चीजें वर्तमान में खाने में तो बहुत अच्छी लगती हैं लेकिन भविष्य में हमारे स्वास्थ्य को बुरी तरह प्रभावित करती हैं।

हमारे शरीर में कैल्शियम की आवश्यकता क्यों होती है और अगर हमारे शरीर में इसकी कमी हो जाए तो हमें कैसे पता लगता है अर्थात् कैल्शियम की कमी से होने वाले लक्षण इस प्रकार हैं :

- ✚ **हड्डियां कमजोर होना:** कैल्शियम की कमी का सबसे पहला और प्रमुख लक्षण हड्डियों की कमजोरी होती है। उठते-बैठते समय दर्द का



एहसास होता है। साथ ही मांसपेशियों में अकड़न और दर्द महसूस होने लगता है। ऐसे में सबसे ज्यादा खतरा ओस्टोपोरोसिस बीमारी होने का रहता है जिसमें हड्डियां बहुत ही कमजोर हो जाती हैं।

- ✚ **दांत कमजोर होना :** कैल्शियम की कमी दांतों पर स्पष्ट रूप दिखाई देती है। दांतों की सड़न पहला लक्षण है। बचपन में ही कैल्शियम की कमी होने पर बच्चों के दांत देर से निकलते हैं।

- ✚ **नाखून कमजोर होना:** मजबूत नाखूनों के लिए कैल्शियम की अत्यंत आवश्यकता होती है कैल्शियम की कमी होने पर हमारे नाखून कमजोर होकर टूटना शुरू कर देते हैं।

- ✚ **किशोरियों में यौवन देर से आना:** यदि किशोरियों में यौवन आने में देरी हो और मासिक धर्म में गड़बड़ी हो तो यह कैल्शियम की कमी का सूचक है। इससे मासिक धर्म के समय मानसिक पीड़ा भी अनुभव होती है।

- ✚ **बालों का झड़ना:** कैल्शियम की कमी होने पर बाल टूटने लगते हैं। उनमें कठोरता या रूखापन दिखाई देने लगता है।

- ✚ **इम्यूनिटी में कमी:** कैल्शियम रोग प्रतिरोधक क्षमता को बनाकर रखता है। कैल्शियम की कमी से हमें जल्दी-जल्दी थकावट का अनुभव होने लगता है। कम कैल्शियम से नींद ना आना जैसे लक्षण भी दिखाई देने लगते हैं।

- ✚ **नाड़ी की समस्याएं:** कैल्शियम की कमी से न्यूरोल जिकल समस्याएं जैसे शरीर पर दबाव की वजह से डिप्रेसन, इंसोमिया आदि समस्याएं भी हो सकती हैं।

कैल्शियम हमारे शरीर के लिए जरूरी खनिज है लेकिन इसकी हमारे शरीर में अधिकता भी हानिकारक हो सकती है। यद्यपि यह हर उम्र के लिए जरूरी है परंतु हर उम्र के लिए इसकी आवश्यकता अलग-अलग निर्धारित है। जोकि अद्यत है :

आयु	मिलीग्राम प्रतिदिन
शिशु 0-6 माह	200
शिशु 6-12 माह	260
1-3 वर्ष	700
4-8 वर्ष	1000
9-13 वर्ष	1300
14-18 वर्ष	1300
19-30 वर्ष	1000
31-50 वर्ष	1000
51-70 वर्ष (पुरुष)	1000
51-70 वर्ष (महिला)	1200
70 वर्ष	1200
14-18 वर्ष (गर्भवती स्तनपान कराने वाली महिलाएं)	1300
19-50 वर्ष (गर्भवती स्तनपान कराने वाली महिलाएं)	1000

स्रोत: फूड एंड न्यूट्रिशन बोर्ड, इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिसिन, नेशनल अकादेमी ऑफ साइन्स, 2010

कैल्शियम की अत्यधिक मात्रा से होने वाले नुकसान :

- कैल्शियम की अत्यधिक मात्रा भी हमारे शरीर के लिए नुकसानदायक हो सकती है। हस्त में कैल्शियम की अधिकता कल्सेमिया नामक बीमारी का शिकार बना सकती है। इस स्थिति में पैराथायराइड नामक ग्रंथि प्रभावित होती है और उसके कार्यान्वयन में भी समस्या पैदा हो सकती है।
- शरीर में कैल्शियम की अधिक मात्रा फास्फेट के साथ मिलकर एक केमिकल का निर्माण करती है जो हड्डियों को अत्यधिक कठोर बनाकर भुरभुरा कर देता है जो सरलता से टूट भी सकती है। इसके अलावा हड्डियों में झुकाव भी हो सकता है।
- शरीर में कैल्शियम की आवश्यकता से अधिक उपभोग शरीर में तेजी से मैग्नीशियम की कमी को पैदा करता है। जो हमारे स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक है।
- कैल्शियम के अवशोषण के लिए विटामिन बेहद आवश्यक माना जाता है। यदि कैल्शियम के साथ पर्याप्त मात्रा में विटामिन 'डी' ना लिया जाए तो भी कैल्शियम की अधिक मात्रा हमारे शरीर को नुकसान पहुंचा सकती है। विटामिन 'डी' का सबसे अच्छा स्रोत सूर्य की रोशनी अर्थात् धूप है।
- आवश्यकता से अधिक कैल्शियम ना केवल हमारी हड्डियों को प्रभावित करता है बल्कि यह पथरी की समस्या में भी सहायक सिद्ध होता है। ज्यादा कैल्शियम लेने से किडनी के द्वारा पेशाब से अधिक कैल्शियम की मात्रा गुजरती है जो कि धीरे-धीरे किडनियों में जमने लगता है और बाद में वही जाकर स्टोन बन जाता है।

संदर्भ :

1. वेबदुनिया, कैल्शियम की कमी कैसे दूर करें, सोमवार, 4 फरवरी 2019
2. <http://www-ONLYMYHEALTH.COM>
3. दैनिक जागरण 23 अप्रैल 2018 , पेयजल की लाइनों में कैल्शियम

अंत में यही कहा जा सकता है कि कैल्शियम हमारे शरीर के लिए आवश्यक खनिज पदार्थ है। परन्तु हर चीज में संतुलन जरूरी है। उम्र के साथ कैल्शियम की कमी हो सकती है लेकिन इस कमी को हम अपने रोज की दिनचर्या में थोड़ा सा परिवर्तन करके दूर कर सकते हैं। इसकी कमी को हम अपने खान-पान के माध्यम से दूर कर सकते हैं। उपरोक्त वर्णित स्रोतों के अतिरिक्त प्राकृतिक घरेलू उपचार भी शरीर में कैल्शियम के स्तर को बढ़ाने में तथा हड्डियों को सुचारु रूप से चलाने में सहायक सिद्ध हो सकते हैं। इनका कोई दुष्परिणाम भी नहीं होता। जैसे-आंवले का सेवन, तिल का सेवन क्योंकि एक टेबल स्पून तिल में लगभग 88 मिलीग्राम कैल्शियम होता है जिसे पीसकर या सूप या किसी अन्य रूप में इस्तेमाल में लाया जा सकता है। इसके अतिरिक्त ग्रीन-टी का सेवन, अदरक का सेवन, रागी जोकि एक प्रकार का अनाज होता है, इसमें कैल्शियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसे आटे के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। मेवों का सेवन, फलों का सेवन, मसालों जैसे अजवाइन, जीरा, लौंग, धनिया के सेवन भी कैल्शियम प्रदान करते हैं। ये सभी प्राकृतिक रूप से कैल्शियम प्रदान करने वाले तत्व हैं। ये पदार्थ तुरंत शरीर द्वारा अवशोषित कर लिए जाते हैं। फास्ट-फूड, कोल्ड ड्रिंक, तला-भुना, मैदा तथा शक्कर से बने पदार्थों से बचना चाहिए। प्राकृतिक आहार जैसे- अंकुरित अनाज, मौसम के ताजा फल और दुग्ध उत्पाद को अपने आहार में विशेष स्थान देना चाहिए।

(लेखिका डॉ. मनीषा राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली में सहायक अनुसंधान अधिकारी के पद पर कार्यरत हैं)



मलेरिया बचाव एवं उपचार

डॉ. वंदना भट्टाचार्य

मलेरिया प्रमुख संक्रामक रोगों में से एक है इसीलिए यह एक गंभीर जन स्वास्थ्य समस्या है। इस रोग का कारण मच्छर है। मच्छर के काटने से न केवल हमारी नींद खराब होती है, बल्कि यह अत्यंत कष्टदायक भी होता है। यह केवल मलेरिया रोग के लिए उत्तरदायी नहीं है, अपितु यह कई अन्य रोगों जैसे कि फाइलेरिया, दिमागी बुखार, डेंगू, चिकनगुनिया, जीका वायरस आदि फैलाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह करता है।

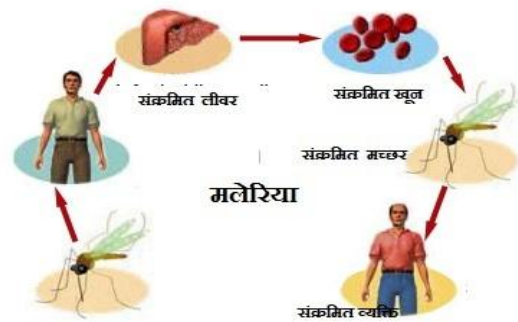
वैज्ञानिकों को मलेरिया के लिए उत्तरदायी मच्छर की भूमिका का पता लगाने में अत्यधिक समय लगा। मच्छर होने का कारण प्लान्मोडियम है। फैल्सीपेरम प्रजाति द्वारा होने वाले मलेरिया से ज्यादा मौते होती हैं। नर मच्छर मनुष्य को नहीं काटता है। यह मच्छर अपना भोजन पौधों से लेता है। यदि समय रहते मलेरिया का उपचार न किया जाए, तो मलेरिया जानलेवा भी हो सकता है। भारत में सामान्यतः मलेरिया के लिए दो तरह के प्लैस्मोडियम वाइवेक्स एवं पी. फैल्सीपेरम मच्छर पाए जाते हैं।

यह मादा मच्छर एनाफिलीज के काटने के कारण होता है, जो संचार प्रणाली में लार के माध्यम से प्रोटिस्टा में प्रवेश करता है। प्रोटिस्टा रक्त के माध्यम से जिगर में जाता है और वहाँ जाकर पूर्ण विकसित होता है। मलेरिया में आमतौर पर बुखार और सिरदर्द के लक्षण पाए जाते हैं, और विकट स्थिति में रोगी कोमा की स्थिति में पहुँच सकता है अथवा उसकी मृत्यु भी हो सकती है। यह रोग ज्यादातर सहारा अफ्रीका, एशिया सहित भूमध्य रेखा के आसपास के क्षेत्रों में होता है। मलेरिया रोग का निदान एवं उपचार न होने पर यह घातक भी हो सकता है।

मलेरिया के लक्षण संक्रमित मच्छर के काटने के सात दिनों के अंदर विकसित होते हैं। इसके लक्षणों में बुखार, सिरदर्द, उल्टी तथा अन्य लक्षण जैसे कि पलू (बुखार के चार से आठ

घंटे के चक्र में होता है)। परजीवी संक्रमित और लाल रक्त कोशिकाओं के नष्ट होने के परिणामस्वरूप बड़ी आसानी से थकान रहने की वजह से एनीमिया, दौरा और चेतना शून्यता भी हो जाती है।

परजीवियों के रक्त के माध्यम से मरिष्क (सेरिब्रल मलेरिया) और शरीर के अन्य महत्वपूर्ण अंगों को पहुँच जाते हैं। गर्भावस्था में मलेरिया गर्भवती, भ्रूण एवं नवजात के लिए एक बड़ा खतरा बन जाता है। मलेरिया प्लैस्मोडियम परजीवी प्रजाति से संबंधित है। मनुष्य में मलेरिया का कारण पी. फाल्सीपेरम, पी. मलेरी, पी. ओवेल और पी. वैवाक्स है। इन सब प्रजातियों में पी. फाल्सीपेरम और पी. वैवाक्स सबसे सामान्य प्रजातियाँ हैं, लेकिन इनमें पी. फाल्सीपेरम सबसे ज्यादा घातक है। आमतौर पर मलेरिया प्लैस्मोडियम परजीवी मादा एनोफेलिस मच्छर द्वारा फैलता है जिसे रात में काटने वाले मच्छर के रूप में जाना जाता है। यह मच्छर सामान्यतः शाम और सुबह के बीच काटता है।



यदि एक मच्छर मलेरिया से संक्रमित व्यक्ति को काटता है तो वह स्वयं भी संक्रमित होगा और दूसरों में भी परजीवी को फैला सकता है। परजीवी मानव रक्त में प्रवेश करके यकृत में पहुँचता है। फिर से रक्त में प्रवेश करने और लाल कोशिकाओं पर हमला करने से पहले

यकृत में संक्रमण विकसित हो जाता है। परजीवी लाल रक्त कोशिकाओं में बढ़ने और दुगुने होने लगते हैं। नियमित अंतराल पर संक्रमित रक्त कोशिकाओं को तोड़कर, बहुत ज्यादा परजीवी रक्त में चले जाते हैं। आम तौर पर संक्रमित रक्त कोशिकाएं हर अडतालीस से बहत्तर घण्टे में फटती हैं। हर बार इनके फटने पर बुखार, ठंड लगना और पसीना आता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) ने यह सिफारिश की है कि गर्भवती महिलाओं को उन (मलेरिया प्रभावित) क्षेत्रों की यात्रा करने से बचना चाहिए, जहाँ मलेरिया रोग का खतरा होता है। गर्भवती महिलाओं को यदि संक्रमित मच्छर काट लेता है तो उनमें जटिलताओं के विकास का खतरा बढ़ जाता है।

मलेरिया से उत्पन्न अन्य जटिलताएं

गंभीर मलेरिया की वजह से होने वाली अन्य जटिलताओं में सांस लेने में तकलीफ, जैसे कि फेफड़ों में दर्द होना, यकृत की असफलता (फेल) और जीलिया (त्वचा का पीलापन और आंखों का सफेद पड़ना), आघात अर्थात् दौरा (मूत्र में रक्त का कतरा बहना), स्वतः खून बहना, असामान्य रूप से ब्लड शुगर (रक्त शर्करा) कम होना, गुर्दे की विफलता (किडनी फेल होना) सृजन और तिल्ली का टूट जाना, शरीर में पानी की कमी हो जाना आदि शामिल हैं।

निदान

मलेरिया रोग का निदान रोगी के चिकित्सीय इतिहास, ठंड के साथ अचानक तेज बुखार, जाड़े के साथ कंपकपी तथा नैदानिक मूल्यांकन (यकृत एवं प्लीहा के बढ़ने) से किया जा सकता है। मलेरिया रोग का निदान निम्नलिखित प्रकार से किया जा सकता है:

अनुवीक्षण परीक्षण:

अनुवीक्षण परीक्षण (माइक्रोस्कोप एग्जामिनेशन अर्थात् सूक्ष्मदर्शी से परीक्षण करना) । रक्त पट्टिकाओं का सूक्ष्मदर्शी से परीक्षण करना मलेरिया के निदान का सबसे विश्वसनीय तरीका माना जाता है। इस परीक्षण से मलेरिया के

चारों विशिष्ट परजीवियों का आसानी से पता लगाया जा सकता है।

इम्यूनो क्रोमेटोग्राफिक परीक्षण

यह मलेरिया त्वरित निदान परीक्षण (मलेरिया त्वरित एंटीजन परीक्षण) के रूप में जाना जाता है। इस प्रतिजन आधारित जाँच (एंटीजन कैचर एस्से) या डिपरिटक परीक्षण का विकास और वितरण प्रभावित क्षेत्रों की जाँच (फील्ड जाँच) में किया जाता है। इन परीक्षणों में उंगली से रक्त फिंगर रिटक या शिरापरक रक्त की एक बूंद लेकर परीक्षण किया जाता है। इस परीक्षण में कुल पन्द्रह से बीस मिनट का समय लगता है और डिपरिटक की रंगीन पट्टिका पर उपस्थिति और अनुपस्थिति का परिणाम स्पष्ट देखा जा सकता है। इस तरह के परीक्षण का उपयोग प्रभावित क्षेत्रों के लिए उपयुक्त है।

रैपिड निदान परीक्षण (त्वरित निदान परीक्षण)

रैपिड निदान परीक्षण (त्वरित निदान परीक्षण) द्वारा रोग का पता लगाने की सीमा सौ परजीवी/-(म्यो लीटर) खून है (वाणिज्यिक किट की लगभग सीमा 0.002: से 0.1: पेरासाइटिमिया तक हो सकती है)।

आण्विक पद्धतियां (मसैलिक्यूपा पद्धतियां):

आण्विक पद्धतियां (मसैलिक्यूपा पद्धतियां) कुछ नैदानिक प्रयोगशालाएं त्वरित वास्तविक-समय जाँच के लिए उपलब्ध हैं -उदाहरण के लिएपोलीमेरेज चेन रिप्लेशन (पीसीआर) जिसे स्थानिक क्षेत्रों में प्रसारित करने की उम्मीद के साथ विकसित किया जा रहा है। पीसीआर (तथा अन्य आण्विक पद्धतियां) माइक्रोस्को की तुलना में ज्यादा सटीक है।

मलेरिया की रोकथाम संभव है, इसके लिए सजगता एवं सर्जकता से इन उपायों को अपनाया जाना चाहिए :

कीट प्रजनन (कंट्रोल इन्सेक्ट बीडिंग) (लार्वा एवं यूपी के चरण) पर नियंत्रण:

सभी प्रजनन अर्थात् मच्छर पनपने वाले जगहों को भरा और ढंका जाना चाहिए। संग्रहित पानी को हमेशा ढंक कर रखें, टायरों, बर्तनों, कूलरों और टैंकों में पानी का संग्रह न करें तथा उनकी सफाई क्लोरीन से सप्ताह में एक बार अवश्य करें। मच्छरों के प्रजनन स्रोतों को समाप्त करें। सजावटी जलजीवालय (अक्वेरियम), फव्वारों एवं अल्प जगहों पर लार्वा खाने वाली मछलियों जैसे कि गैम्बुसिया या गज्जी का उपयोग करें। रासायनिक लार्वानाशकों जैसे कि एबेट का उपयोग पीने योग्य पानी में करें।

वैयक्तिक स्तर पर रोकथाम

जब भी सोएं तो मच्छरदानी का उपयोग अवश्य करें। मच्छर दर भगाने वाली क्रीम, तरल पदार्थ, मच्छर भगाने वाली अगारबत्ती और रासायनिक रूप से उपचारित की गई चटाई का उपयोग करें। कीटनाशकों के साथ घर के भीतर बाकी छिड़काव (आईआरएस) का उपयोग करें। दिन में एयरोसोल (वतिलयन) स्प्रे का उपयोग करें। शरीर के सभी हिस्सों को कपड़ों से ढंक कर रखें। डीईईटी (डाईथेलटोमाइड) युक्त कीट से बचाने वाली क्रीम का उचित उपयोग करें। सायं व रात्रि के समय जब मच्छर काटने का खतरा अधिक होता है तब दरवाजे व खिड़कियां ठीक से बंद करें।

समुदाय में मलेरिया की रोकथाम

प्रकोप के दौरान मेलाथियान का छिड़काव (फॉगिंग) करना चाहिए। हाथपम्प (हैंड पम्प) के आसपास की जगह और जल निकासी की व्यवस्था को सीमेंट से पक्का किया जाना चाहिए। एनीकेलीज मच्छर के प्रजनन के स्थलों का पता लगाने और उनके उन्मूलन के प्रति संवेदनशील बनकर समुदाय से जुड़े।

यात्रा के दौरान रोकथाम

यदि आप किसी विशेष क्षेत्र में मलेरिया के खतरे का पता लगाने के लिए यात्रा करने का विचार कर रहे हैं तो उस क्षेत्र की यात्रा करने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श करें। यदि आप मलेरिया प्रभावित क्षेत्र में यात्रा कर रहे हैं तो अपने साथ मलेरिया विरोधी दवाइयां जरूर ले जाएं।

गर्भावस्था के दौरान रोकथाम

मच्छरदानी/एलएलआईएनस(मच्छर नाशक दवाई युक्त मच्छरदानी अर्थात् रासायनिक रूप से उपचारित मच्छरदानी) का उपयोग करना।

मलेरिया का उपचार

मलेरिया का प्रभावी एवं सटीक उपचार आज उपलब्ध है। मलेरिया के उपचार के लिए जितनी जल्दी संभव ही उतनी जल्दी चिकित्सक से संपर्क करें। चिकित्सक तीव्र नैदानिक परीक्षण के उपरांत उपचार की शुरुआत करेगा। इससे पहले रोगी को राहत दिलाने के लिए वह कुछ दवाएं प्रस्तावित कर सकता है। मलेरिया के गंभीर मामलों में रोगी के स्वास्थ्य लाभ पर निगरानी रखना आवश्यक होता है। इसके लक्षणों दिखने पर सामान्य दवाओं से उपचार किया जा सकता है, साथ में मलेरिया-रोधी दवाएं भी दी जाती हैं। इसकी दवाएं रोग होने से पहले रोग से सुरक्षा के लिए तथा संक्रमित होने के बाद उपचार हेतु दी जाती हैं। रोग से बचाव ही बेहतर उपचार है।

(लेखिका डॉ. वंदना भट्टाचार्य राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली में अनुसंधान अधिकारी के पद पर कार्यरत हैं)



प्रथम पुरस्कृत निबंध : बढ़ता प्लास्टिक प्रदूषण और चुनौतियां

✍ आनंद मोहन

प्रकृति एवं मानव ईश्वर की अनमोल कृति है। अनादि काल से मानव की सहचरी रही प्रकृति का गला घोटने पर उतारु स्वार्थी एवं उपभोक्तावादी मानव ने निरंतर इसके साथ खिलवाड़ किया है। हमारी इसी प्रवृत्ति के कारण आज हमारी पृथ्वी प्लास्टिक प्लानेट बनने की ओर अग्रसर है। इकबाल की पंक्ति यहां प्रासंगिक प्रतीत होती है कि :-

'तुम्हारी तहजीब अपने खंजर से अपने आप ही खुदकुशी करेगी,
जो शाख ए नाजुक से आशियाना बनेगा,
नापाएदार होगा'

दशकों पहले मानवीय सुविधा के लिए अविष्कार किया गया प्लास्टिक अब पूरी पृथ्वी के लिए नासूर हो गया है। अगर वर्तमान युग को प्लास्टिक युग की संज्ञा दे दी जाए तो अतिशयोक्ति नहीं होगी।

प्लास्टिक

प्लास्टिक की उत्पत्ति सेल्यूलोज डेरिवेटिव में हुई थी। प्रथम सिंथेटिक प्लास्टिक को बेकेलाईट कहा गया। यह मुख्य रूप से पेट्रोलियम पदार्थों से उत्सर्जित सिंथेटिक रेजिन से बना होता है। रेजिन में प्लास्टिक मोनोमर्स, अमोनिया और बेजीन को समायोजित करके बनाया जाता है। इसमें क्लोरीन, कार्बन, हाईड्रोजन, नाइट्रोजन और सल्फर के अणु शामिल होते हैं। यह 40 माईक्रॉन से कम तापमान पर बायोडिग्रेडेबल नहीं है। इसी प्रतिरोधकता के कारण हजारों वर्षों तक पर्यावरण में उपस्थित रहकर पूरी पृथ्वी के लिए संकट पैदा करने में सक्षम है।

प्लास्टिक प्रदूषण

आज हिमालय से लेकर समुद्र की तलछटी तक विश्व का कोई भी स्थान अछूता नहीं है।



दुनिया का हर देश आज प्लास्टिक प्रदूषण की विनाशकारी समस्याओं से जूझ रहा है। हमारे द्वारा इस्तेमाल के पश्चात फेंकी हुई प्लास्टिक धीरे-धीरे अपघटित होती है और इसके विषैले रसायन आस-पास के परिवेश में घुलने लगते हैं। यह समय के साथ और छोटे-छोटे घटकों में टूटकर हमारी खाद्य श्रृंखला में प्रवेश करती है। यह माईक्रोप्लास्टिक के रूप में न केवल स्थल और जल को प्रदूषित करती है अपितु वायु प्रदूषण में भी सक्षम है। आज मीठे और खारे दोनों प्रकार के जल में मौजूद जलीय जीवों में प्लास्टिक के विषैले रसायन से होने वाले दुष्प्रभाव नजर आने लगे हैं। स्थलीय, जलीय व पंछी भी हर दिन प्लास्टिक की थैली निगलने के विवश है। इससे गंभीर परिस्थितिकी असंतुलन की दशा दृष्टिगोचर होती है।

प्लास्टिक प्रदूषण से जुड़े कुछ तथ्य व लगातार बढ़ती चुनौतियां

1. वैश्विक स्तर पर पिछले सात दशकों में प्लास्टिक उत्पादन में कई गुणा बढ़ोतरी हुई। इस दौरान 8.3 अरब मीट्रिक टन का उत्पादन किया गया। इसमें से

लगभग 6.3 अरब टन प्लास्टिक कचरे का ढेर बन चुका है और इसमें से केवल 9 फीसदी हिस्से का ही अब तक रिसाईकिल किया गया है।

- द गाजियन की एक रिपोर्ट के मुताबिक 10 लाख प्लास्टिक की बोतलें प्रतिमिनट खरीदी जाती हैं और इनमें से 50 प्रतिशत से भी कम बोतलें रिसाईकिल के लिए बटोरी जाती हैं।
- हर साल प्लास्टिक बैग निर्माण करने में अरब बैरल कच्चे तेल का इस्तेमाल 4.3 होता है।
- पहले ऐसा समझा जाता था कि समुद्री कचरा केवल उत्तरी प्रशांत महासागर तक ही सीमित है लेकिन आज महासागरों का कोई भी क्षेत्र इससे अछूता नहीं है, प्रति वर्ग मील 46,000 प्लास्टिक के टुकड़े पाए जाते हैं।

समुद्र में कचरा फैलाने वाले प्रमुख देश	
चीन	88 लाख मीट्रिक टन
इंडोनेशिया	32 लाख मीट्रिक टन
वियतनाम	19 लाख मीट्रिक टन
फिलीपींस	18 लाख मीट्रिक टन
श्रीलंका	10 लाख मीट्रिक टन
मिस्र	9 लाख मीट्रिक टन
बांग्लादेश	9 लाख मीट्रिक टन
नाइजीरिया	9 लाख मीट्रिक टन

- लगभग 100 मिलियन जलीय प्राणी व कछुओं की मृत्यु प्रतिवर्ष प्लास्टिक के कारण होती है।
- आर्कटिक के विषय में की गई रिसर्च के अनुसार आगे यही स्थिति रही तो 2050 तक आर्कटिक क्षेत्र में मछलियों से अधिक प्लास्टिक के टुकड़े रहेंगे।
- भारत के संदर्भ में देखा जाए तो केंद्रीय पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय के अनुसार देश में वार्षिक स्तर पर कुल 62 मिलियन टन ठोस कचरे का उत्पादन होता है, जिसमें से 5.6 मिलियन टन प्लास्टिक कचरा होता है, केवल 9205 टन प्लास्टिक कचरे का ही रिसाईकिल किया जाता है।

- केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के अनुसार देश के चार महानगरों यथा, दिल्ली में रोजाना 690 टन, चेन्नई में 429 टन, कोलकाता में 426 टन और मुंबई में 408 टन कचरा फेंका जाता है।

प्लास्टिक कचरे का निपटान

अब तक प्लास्टिक कचरे के निपटान के मुख्यतः तीन तरीके अपनाए जाते हैं:

- आमतौर पर प्लास्टिक के न संड़ने की प्रवृत्ति को देखते हुए इसे गड्ढों में भर दिया जाता है।
- दूसरे उपाय के रूप में इसे जलाया जाता है, यह तरीका बेहद प्रदूषणकारी है। प्लास्टिक जलाने पर क्लोरोफ्लोरोकार्बन जैसी विषैली गैसें निकलती हैं। क्लोरीन, नायलॉन व नाईट्रिक ऑक्साईड जैसी विषाक्त गैसें भी इसके जलाने से निकलती हैं।
- प्लास्टिक निपटान का तीसरा व सर्वाधिक चर्चित तरीका पुनर्चक्रण है। पुनर्चक्रण को पहली बार 1970 में कैलिफोर्निया फर्म द्वारा तैयार किया गया था। पुनर्चक्रण के माध्यम से प्लास्टिक अपशिष्ट से पुनः नई चीजें बनाना है। हालांकि यह प्रक्रिया काफी महंगी और अधिक प्रदूषण के भार से लदी है।

प्लास्टिक प्रदूषण की चुनौतियों से निपटने के लिए किए जा रहे प्रयास वैश्विक स्तर पर

- संयुक्त राष्ट्र संघ ने प्लास्टिक निर्मित पदार्थों की खपत और प्लास्टिक प्रदूषण की गंभीरता को देखते हुए इस वर्ष विश्व का ध्यान आकर्षित कराने के उद्देश्य से 5 जून को विश्व पर्यावरण दिवस के लिए प्लास्टिक प्रदूषण को हराओ विषय चुना था।
- यूरोपीय संघ ने पर्यावरण दिवस के अवसर पर चम्मच, कॉटन बड्स और ड्रिंकिंग स्ट्रा जैसे एकल उपयोग उत्पादों पर प्रतिबंध लगाने के प्रस्ताव को मंजूरी

दी है। ईयू के सदस्य देशों ने उपयोग करें और फेंको संरंति को हतोत्साहित करने के लिए 2025 तक का समय निश्चित किया है।

- हाल ही जापान के वैज्ञानिकों द्वारा म्यूटेंट नामक एक एंजाइम निर्मित किया गया, प्रयोगशाला में किए गए प्रयोग के पश्चात देखा गया है कि यह प्लास्टिक की बोतलों को स्वतः तोड़ सकता है। प्रयोगशाला में परीक्षण के दौरान इस एंजाइम ने पॉली एथाईलीन ट्रेपथालेट में रासायनिक बदलाव करके उसके मूल घटक में परिवर्तन कर दिया।
- विश्व के 40 देशों ने प्लास्टिक को पूरी तरह से बैन कर दिया है
- आयरलैंड की सरकार द्वारा 2002 से ही प्लास्टिक बैग टैक्स लगाकर उत्पादन और प्रयोग को हतोत्साहित करने का प्रयास किया गया है।
- स्वीडन में प्लास्टिक बैन के स्थान पर इसका एक बेहतर विकल्प ढूंढा गया है, यहां प्लास्टिक को रिसाईकिल कर बिजली बनाई जाती है।

राष्ट्रीय स्तर पर किए जा रहे प्रयास

- 2016 में केंद्र सरकार द्वारा प्लास्टिक कचरा प्रबंधन नियम 2016 को अधिसूचित किया गया जिसने पूर्व की प्लास्टिक कचरा (प्रबंधन व संचालन) नियम, 2011 का स्थान लिया है।
- इसके अंतर्गत प्लास्टिक कैरी बैग की न्यूनतम मोटाई 40 माईक्रान से बढ़ाकर 50 माईक्रान कर दिया गया है
- नियमों का दायरा विस्तारित करते हुए इन्हें नगरपालिका क्षेत्रों से बढ़ाकर ग्रामीण क्षेत्रों में भी विस्तारित कर दिया है।
- इसके साथ ही प्लास्टिक कैरी बैग उत्पादकों, आयातकों और इन्हें बेचने वाले वेंडरों के पूर्व पंजीकरण के माध्यम से प्लास्टिक कचरा प्रबंधन शुल्क संग्रहण की भी शुरुआत की गई है।

- केंद्रीय पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय द्वारा द एनर्जी रिसोर्सज इंस्टीट्यूट के साथ मिलकर प्लास्टिक अपशिष्ट प्रबंधन के अवसर और चुनौतियां नाम से चर्चा पत्र पर नीतियों के कार्यान्वयन का प्रयास किया गया।
- पर्यावरण सुरक्षा संबंधी मानकों की व्याख्या करते हुए सुप्रीम कोर्ट ने देश के पचीस राज्यों व केंद्र शासित प्रदेशों में प्लास्टिक की थैलियों पर प्रतिबंध लगाने की वकालत की है। हालांकि प्लास्टिक की सर्वव्यापी उपस्थिति है।

प्रकृति ईश्वर की अनुपम देन है, मानव और प्रकृति का अन्योन्याश्रय संबंध है। अतः प्रकृति का ख्याल रखना पूरे विश्व का कर्तव्य बन जाता है। हमारे वैदिक साहित्यों में भी ऐसे कई आह्वान दिख जाते हैं।

पृथ्वी पर जीवन की संकल्पना प्रकृति प्रदत्त जल, कार्बन और उष्मा के एक खास संतुलन के कारण ही संभव है। प्रकृति से साहचर्यता नितांत आवश्यक है। हर प्रकार के प्रदूषण से प्रकृति को संजोकर रखते हुए साहचर्यता के सिद्धांत का पालन करना हम सभी का कर्तव्य है। प्लास्टिक प्रदूषण और प्लास्टिक के अमरत्व को देखते हुए हमें अतिशीघ्र इस दिशा में गंभीरता के साथ कार्य करने की आवश्यकता है। प्लास्टिक कचरों के निस्तारण का अभी तक हमने कोई कुशल प्रबंधन तंत्र विकसित नहीं कर पाया है। उपभोक्तावाद की इस प्लास्टिक संरंति से आज विश्व का कोई भी स्थान बचा नहीं है। अतः हर स्तर पर योजनाबद्ध तरीके से प्लास्टिक कचरे से निपटने के लिए ठोस प्रबंधन की आवश्यकता है। सरकारी व व्यक्तिगत स्तर पर निम्न प्रयास किए जा सकते हैं:-

सरकारी स्तर पर

1. पॉलीथीन बनाने वाली ईकाइयों को कम करना
2. प्लास्टिक का विकल्प तैयार किया जाना

3. पुनः प्रयोग की जा सकने वाली कटलरी में निवेश।
4. पुनर्चक्रण तकनीकी पर अधिक शोध किया जाना और रिसाईकिल पर जोर देना।
5. जागरुकता अत्यावश्यक है, प्लास्टिक प्रदूषण के विभिन्न दुष्प्रभावों के बारे में जनसामान्य को जागरुक किया जाना।

3. प्लास्टिक को ना कहने वाली संस्कृति विकसित किया जाना।
4. प्लास्टिक प्रदूषण की समस्याओं से निपटने के लिए महिलाओं की भागीदारी अत्यावश्यक है। प्रकृति प्रदत्त रचनात्मक गुणों सृजित महिलाओं की भागीदारी से इस प्लास्टिक रूपी बीमारी से निजात संभव है।

व्यक्तिगत या सामाजिक स्तर पर

1. खरीददारी करते समय कपड़े का थैला लेकर जाना।
2. प्लास्टिक थैलियों का पुनः प्रयोग।

(लेखक आनंद मोहन, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली में अवर श्रेणी लिपिक के पद पर कार्यरत हैं तथा इस निबन्ध को हिन्दी पखवाड़े की निबन्ध प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त हुआ है।)

“किसी भी कार्य को करने से पहले, उस दीन-हीन असहाय व्यक्ति का चेहरा याद करो जिसे तुमने कभी देखा हो, फिर खुद से सवाल करो कि जो कार्य तुम करने जा रहे हो, क्या उससे समाज के उस असहाय व्यक्ति का भला हो सकेगा ?”

“हमारे पास यह स्वतन्त्रता इसलिए है ताकि हम अपने सामाज में व्याप्त असमानता, भेदभाव आदि को समाप्त कर सकें और मनुष्य के मौलिक अधिकारों की रक्षा कर सकें”

- डॉ. बाबा साहब भीमराव अंबेडकर

“लोग अपनी-अपनी मातृभाषा की रक्षा करते हुए सामान्य भाषा के रूप में हिन्दी को ग्रहण करें”

- अरविंद घोष



रिपोर्ट : हिन्दी गतिविधियां

डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव

राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान में राजभाषा क्रियान्वयन को सुचारु रूप से संचालित करने के लिए संस्थान के निदेशक महोदय की अध्यक्षता में एक राजभाषा कार्यान्वयन समिति गठित की गई है। प्रतिवेदित अवधि में समिति की सभी बैठकें नियमित रूप से आयोजित की गईं। तमाम महत्वपूर्ण निर्णयों के बीच हिन्दी माध्यम से जन स्वास्थ्य विषयों पर व्याख्यान माला आयोजित करने पर समिति की सहमति बनी। इसके अतिरिक्त हिन्दी संबंधी महत्वपूर्ण गतिविधियां निम्नवत रही:

हिंदी पखवाड़ा 2018

राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान में 1-15 सितम्बर 2018 की अवधि में विभिन्न प्रतियोगी एवं रोचक कार्यक्रमों के साथ हिंदी पखवाड़ा मनाया गया। 31 अगस्त 2018 को निदेशक महोदय ने एक महत्वपूर्ण अपील के माध्यम से संस्थान के सभी विभागों/अनुभागों में हिंदी में अधिकाधिक कामकाज करने का अनुरोध किया। 04 सितम्बर 2018 को निबंध प्रतियोगिता, 05 सितम्बर 2018 को टिप्पण एवं प्रारूपण प्रतियोगिता, 07 सितम्बर 2018 को वाक प्रतियोगिता, 10 सितम्बर 2018 को श्रुतलेख प्रतियोगिता तथा 11 एवं 12 सितम्बर 2018 को लिखित प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। प्रश्नोत्तरी एवं श्रुतलेख प्रतियोगिता को छोड़कर अन्य सभी प्रतियोगिताएं गैर-हिंदी भाषी वर्गों के लिए भी आयोजित की गईं। प्रतियोगिताओं में प्रथम, द्वितीय, तृतीय एवं प्रोत्साहन पुरस्कार प्रदान किए गए।

हिन्दी दिवस के अवसर पर 14 सितम्बर 2018 को संस्थान के प्रेक्षागृह में भव्य समारोह आयोजित किया गया। इस अवसर पर राज्य सभा टेलीविजन के संपादक (संसदीय मामले) श्री अरविंद कुमार सिंह मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित थे। उन्होंने हिन्दी के प्रयोग को बढ़ावा देने के निमित्त संस्थान में कार्यरत सदस्यों को संबोधित किया। समारोह की अध्यक्षता संस्थान के निदेशक प्रोफेसर जयंत दास ने की। प्रोफेसर

जयंत दास ने अपने संबोधन में राजभाषा हिन्दी में अधिकाधिक कार्य करने की अपील की। इस अवसर पर संस्थान में हिन्दी पखवाड़े के दौरान आयोजित प्रतियोगिताओं के विजेताओं को पुरस्कृत किया गया। समारोह का संचालन डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव ने किया। श्री अरविन्द कुमार (सहायक निदेशक-राजभाषा) ने सभी का धन्यवाद व्यक्त किया। कार्यक्रम में संकाय सदस्य और अन्य कर्मचारी उपस्थित थे।



श्री अरविंद कुमार सिंह को स्मृति चिन्ह देते हुए निदेशक प्रोफेसर जयंत दास

संस्थान में हिन्दी कार्यशाला का आयोजन

राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान में दिनांक 04-05 दिसंबर 2018 की अवधि के दौरान उन्नीसवीं हिन्दी कार्यशाला का आयोजन किया गया। 04 दिसंबर 2018 को स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय से पधारे सहायक निदेशक (राजभाषा) श्री राजेश श्रीवास्तव मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित थे। श्री राजेश श्रीवास्तव ने पावर प्वाइंट प्रजेंटेशन सहित

सरकारी कामकाज में कंप्यूटर तथा यूनिकोड प्रणाली के माध्यम से हिन्दी के प्रयोग के संबंध में कार्यशाला के प्रतिभागियों को प्रशिक्षित किया।

इसी क्रम में, 05 दिसंबर 2018 को अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली से पधारे वरिष्ठ हिन्दी अधिकारी श्री पी. एस. तोमर ने कार्यशाला के प्रतिभागियों को अभ्यास सत्र सहित हिन्दी में टिप्पण, प्रारूपण तथा कार्यालयीन सम्प्रेषण के संबंध में प्रशिक्षित किया। कार्यशाला में संस्थान के विभिन्न विभागों-अनुभागों के 23 अधिकारियों/कर्मचारियों ने भाग लिया।

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय का निरीक्षण दौरा

दिनांक 05 अक्टूबर 2018 को स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार की संयुक्त निदेशक (राजभाषा) श्रीमती निहारिका सिंह ने अपने वरिष्ठ वैयक्तिक सहायक श्री प्रीतम दास के साथ संस्थान में हिन्दी के कामकाज की समीक्षा हेतु एक निरीक्षण दौरा किया।

श्री अरविंद कुमार द्वारा हिन्दी कार्यशाला में मुख्य वक्ता के रूप में सहभागिता

संस्थान के सहायक निदेशक (राजभाषा) श्री अरविंद कुमार दिनांक 28 दिसंबर 2018 को अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, रायपुर, छत्तीसगढ़ की हिन्दी कार्यशाला में मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित रहे। उन्होंने विभागों द्वारा मंत्रालयों को भेजे जाने वाली त्रैमासिक हिन्दी प्रगति रिपोर्ट को भरने के बारे में अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, रायपुर के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को प्रशिक्षित किया।

नराकास की बैठक में डॉ. गणेश एवं श्रीमती कल्पना की सहभागिता

29 अक्टूबर 2018 को केन्द्रीय विद्युत प्राधिकरण, कटवारिया सराय, नई दिल्ली में नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास), दक्षिण दिल्ली की बैठक आयोजित की गई। संस्थान की ओर से डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव एवं श्रीमती कल्पना मिश्रा ने इस बैठक में भाग लिया। बैठक में कार्यालयों द्वारा छमाही रिपोर्ट भेजने, रिक्त हिन्दी पदों की भर्ती एवं हिन्दी कार्यशाला आयोजन इत्यादि मुद्दों पर विचार-विमर्श किया गया।

(रिपोर्ट लेखक डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान में संपादन कार्य कर रहे हैं)

“इस समग्र देश की एकता के लिए हिन्दी अनिवार्य है”

— राजा राममोहन



श्रद्धांजलि

हिंदी तो जनभाषा है

प्रोफेसर नामवर सिंह (28.07.1927-19.02.2019)

प्रोफेसर नामवर सिंह से डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव की बातचीत

19 फरवरी 2019 को हिंदी के जाने-माने शीर्षस्थ मूर्धन्य आलोचक प्रोफेसर नामवर सिंह का निधन हो गया। वे हमारे संस्थान में वर्ष 2012 में पधारे थे। नामवर जी का प्रस्तुत साक्षात्कार वर्ष 2017 में लिया गया था। वे प्रगतिशील आलोचना के प्रमुख हस्ताक्षर रहे हैं। उन्होंने हिंदी के अलावा अन्य भारतीय भाषाओं के साहित्य पर भी लिखा है। हिन्दी के विकास में अपभ्रंश का योग, आधुनिक साहित्य की प्रवृत्तियाँ, इतिहास और आलोचना, कविता के नए प्रतिमान, दूसरी परंपरा की खोज, वाद विवाद संवाद, छायावाद सहित अनगिनत

आलोचना पुस्तकों और वाचिक भाषणों से उन्होंने भारतीय साहित्य को समृद्ध किया है। वे प्रगतिशील आलोचना के प्रमुख हस्ताक्षर हैं। 1965 से 1967 तक जनयुग (साप्ताहिक) और 1967 से 1990 तक फिर पुनः सन् 2000 से आलोचना के संपादक रहे। पहल, पूर्वग्रह, दरतावेज, वसुधा, बहुवचन और पाखी जैसी देश की कई प्रतिष्ठित साहित्यिक पत्रिकाओं ने नामवर पर केंद्रित अंक प्रकाशित किए हैं। वह साहित्य जगत के युग पुरुष तो हैं ही राममनोहर लोहिया के खिलाफ चुनाव में उतरकर राजनीति का मजा भी चख चुके हैं। साहित्य अकादमी पुरस्कार, शलाका सम्मान, साहित्य भूषण सम्मान, शब्द साधक शिखर सम्मान, महावीर प्रसाद द्विवेदी सम्मान, अमर उजाला के सर्वोच्च शब्द सम्मान 'आकाशदीप' सहित उन्हें साहित्य के कई बड़े पुरस्कारों से सम्मानित किया जा चुका है। उन्होंने काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, जोधपुर विश्वविद्यालय, आगरा विश्वविद्यालय (क.मु. हिन्दी विद्यापीठ और जवाहर लाल नेहरू विश्वविद्यालय में अध्यापन कार्य किया है। वे महात्मा गाँधी अंतरराष्ट्रीय हिन्दी विश्वविद्यालय के कुलाधिपति भी रहे हैं। साक्षात्कारकर्ता डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव युवा साहित्यकार हैं और संप्रति भारत सरकार के एक संगठन में कार्यरत हैं।



प्रोफेसर नामवर सिंह को स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए प्रोफेसर जयंत दास

प्रसाद द्विवेदी सम्मान, अमर उजाला के सर्वोच्च शब्द सम्मान 'आकाशदीप' सहित उन्हें साहित्य के कई बड़े पुरस्कारों से सम्मानित किया जा चुका है। उन्होंने काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, जोधपुर विश्वविद्यालय, आगरा विश्वविद्यालय (क.मु. हिन्दी विद्यापीठ और जवाहर लाल नेहरू विश्वविद्यालय में अध्यापन कार्य किया है। वे महात्मा गाँधी अंतरराष्ट्रीय हिन्दी विश्वविद्यालय के कुलाधिपति भी रहे हैं। साक्षात्कारकर्ता डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव युवा साहित्यकार हैं और संप्रति भारत सरकार के एक संगठन में कार्यरत हैं।

डॉ. गणेश :- हमारे पाठकों को अपने प्रारंभिक जीवन के बारे में बताइए।

नामवर जी :- मेरे पिताजी प्राइमरी स्कूल में पढ़ाते थे। सातवीं से लेकर इण्टरमीडिएट तक काशी में मेरी स्कूलिंग हुई। मेरे स्कूल थे हीवेट क्षत्रिय हाई स्कूल और उदय प्रताप कॉलेज। हीवेट क्षत्रिय हाईस्कूल का हैडमास्टर अंग्रेज हुआ करता था। वहाँ हम 1940-1941 के बीच गाँव से गए थे, मालूम हुआ था क्षत्रियों के लिए स्कूल है, बोर्डिंग हाउस है, खाने का इंतजाम है और फीस भी नहीं लगती।

मैस में खाने का इंतजाम था। छात्रवास में जगह मिल गई। एक कमरे में चार-चार लड़के रहते थे। बड़ा नियमित जीवन था वहाँ का। घंटी बजती थी, हम हॉस्टल के बाहर निकलते थे, हाजिरी होती थी, फिर एक घंटा पी.टी. के बाद दूध-नाश्ता मिलता था, फिर घंटी बजती तो हम दौड़ कर क्लास में पहुँच जाते। दोपहर में खाना-पीना पाकर आराम करते थे। फिर शाम को 5 बजे खेल-कूद के लिए अनिवार्य रूप से जाना ही पड़ता था। शाम को संध्या कराई जाती थी। संध्या में प्रवचन उपदेश भी सुनता था। संध्या के बाद तुरंत मैस में जाते थे,

खाना खाते थे। फिर बारहवीं के बाद उदय प्रताप कॉलेज में पढ़ा जो बनारस हिंदू यूनिवर्सिटी के दूसरे छोर पर था। हम गंगा घाट के किनारे गोविंद लॉज में रहते थे। बी.ए. में मैंने हिंदी विषय का चयन किया साथ ही संस्कृत और प्राचीन इतिहास एवं संस्कृति विषय से बी.ए. किया। फिर बनारस हिंदू विश्वविद्यालय से एम.ए. और पी.एच.डी. किया। बाद में प्रथम पंचवर्षीय योजना के अंतर्गत मैं बी.एच.यू. में अस्थाई तौर पर अध्यापक नियुक्त हो गया।

डॉ. गणेश :- आपके अंदर रचना करने का संस्कार कैसे पैदा हुआ?

नामवर जी :- इसका कारण स्कूल में होने वाली अन्त्याक्षरी प्रतियोगिताएं हैं। अन्त्याक्षरी के लिए मैं कवित्त, सवैया, चौपाई, दोहे इत्यादि कंठस्थ करता था। उधर मैं समस्यापूर्ति भी करने लगा था। इससे धीरे-धीरे मेरी कविताओं में रुचि बढ़ने लगी। कई साहित्यकार हमारे स्कूल आते थे। श्याम नारायण पांडेय हमारे बगल में ही रहते थे और अक्सर आकर हमें "हल्दी घाटी" सुनाते थे। शंभू नाथ सिंह उदय प्रताप कॉलेज आया करते थे जो हमारे आदर्श बन गए थे। काशी के साहित्यिक संस्कार ने मेरे अंदर की रचनात्मकता को पल्लवित और पोषित किया और यह संस्कार अंत तक बना रहा। जब मैं एम.ए. में था तब मैं "नीम के फूल" लिख चुका था।

डॉ. गणेश :- फिर एक कवि आलोचना की ओर कैसे उन्मुख हुआ?

नामवर जी :- देखिए पढ़ाई के दौरान परीक्षाओं में वस्तुतः उत्तर में आलोचना ही लिखनी होती है। कविताएं तो उदाहरणार्थ दी जाती हैं। अतः पाठ्यक्रम की तैयारियों के लिए मैं आलोचना करने का अभ्यस्त होता गया। फिर प्रगतिशील लेखक संघ की गोष्ठियों में जो बहस होती थी उसके लिए कविताएं नहीं बल्कि विचारों की आवश्यकता थी। तो आलोचना की ओर जाने का कारण ये गोष्ठियाँ भी रही। फिर देखिए, प्रगतिशील आंदोलन भी लोगों को आलोचक बना देता है।

डॉ. गणेश :- इलाहाबाद शहर के साहित्यिक मिजाज पर आपके क्या विचार हैं?

नामवर जी :- गंगा-जमुनी तहजीब का शहर है। काशी और इलाहाबाद के साहित्यिक मिजाज में काफी समानता है। काशी में कर्मनाशा तो इलाहाबाद में संगम है। काशी भारतेंदु से लेकर अब तक साहित्यकारों का शहर माना जाता है। वास्तव में काशी और इलाहाबाद ही साहित्य के दो बड़े केन्द्र थे। दिल्ली में तो कुछ था ही नहीं, वह तो बहुत बाद में साहित्य का केन्द्र बनी। कहा जा सकता है कि इलाहाबाद में हिंदी और उर्दू का भी संगम था। वहां महादेवी वर्मा, सुमित्रानंदन पंत जैसे हिंदी के साधक थे तो वही फिराक गोरखपुरी साहब भी कलाम कर रहे थे। ट्रेन से बनारस और इलाहाबाद का मात्र तीन घंटे का सफर था, तो अक्सर हम अवकाश के समय में इलाहाबाद अपने साथियों से मिलने पहुंच जाते थे। एक ओर साहित्यिक संस्कार की नगरी काशी थी तो दूसरी ओर पास ही इलाहाबाद में एक समृद्ध साहित्य की धारा बहती थी। इन दोनों शहरों से मेरा लगाव-जूड़ाव था। काशी और प्रयाग धर्म, संस्कृति, साहित्य एवं ज्ञान की नगरी हैं। सच पूछिए तो बनारस हिंदू विश्वविद्यालय की स्थापना करने वाले मालवीय जी तो इलाहाबाद के ही थे। इलाहाबाद से बनारस आकर उन्होंने स्वयं गंगा किनारे विश्वविद्यालय खोलने के लिए काशी नरेश से जमीन मांगी थी। और यही बी.एच.यू. इतनी वेल प्लान्ड बनी जितनी इलाहाबाद यूनिवर्सिटी भी नहीं है। ऐसी यूनिवर्सिटी मैंने इंग्लैंड में ही देखी है, अमेरिका तो गया नहीं। जितनी वेल प्लान्ड ऑक्सफोर्ड और कैंब्रिज भी नहीं है। उससे ज्यादा सुनियोजित काशी हिंदू विश्वविद्यालय है। हिंदी में योगदान की दृष्टि से इलाहाबाद विश्वविद्यालय और बनारस हिंदू विश्वविद्यालय, दोनों की ही महती भूमिका है।

डॉ. गणेश :- आलोचना का प्रारंभ पत्र पत्रिकाओं से माना जाता है, किंतु आज मीडिया में साहित्य और आलोचना हाशिये पर आ गए हैं, इस पर आपके क्या विचार हैं?

नामवर जी :- देखिए वाणिज्य युग अपने चरम पर है। बिजनेस केन्द्र में हो गया है। परिणामतः साहित्य और कला इत्यादि हाशिये पर चले गए हैं। मैं तो यह नेहरू युग की देन मानता हूँ कि साहित्य कला

इत्यादि विकसित हुए। नेहरू का ही विजन था कि तीन अकादमियाँ खुले जिनमें से एक साहित्य अकादमी के पहले अध्यक्ष खुद जवाहर लाल नेहरू थे। इसी क्रम में देश में ललित कला अकादमी, संगीत नाटक अकादमी, नेशनल स्कूल ऑफ ड्रामा इत्यादि खोले गए।

डॉ. गणेश :- हिंदी-उर्दू सहित अन्य भारतीय भाषाओं के लिए आपने क्या कार्य किए हैं ?

नामवर जी :- मैं एन.सी.ई.आर.टी. में हिंदी विंग का चैयरमैन भी रहा हूँ। तब मैंने स्कूल लेवल से लेकर कॉलेज लेवल तक की कई टैक्स्ट बुक तैयार करवाई थी। भारतीय भाषा केन्द्र (जे. एन. यू) में आर्ट फैकल्टी की बजाय स्कूल ऑफ लैंग्वेजेंस था। इसमें विदेशी भाषाएं और हिंदी का अध्ययन कराया जाता है। इसमें हिंदी के अलावा संस्कृत, उर्दू और दक्षिण भारतीय भाषा तमिल भी शामिल है। हम ज्यादा से ज्यादा भारतीय भाषाओं को लेकर चलना चाहते थे। वहां मात्र हिंदी विभाग नाम का कोई विभाग नहीं है। यहाँ यह अनिवार्य किया गया कि जो छात्र हिंदी लेगा उसे उर्दू का एक कोर्स करना पड़ेगा और उर्दू के छात्र को हिंदी का एक कोर्स करना पड़ेगा। क्योंकि हिंदी उर्दू परस्पर गहरे रूप से संबद्ध हैं।

डॉ. गणेश :- अकादमिक स्तर पर कार्य कर रहे हिंदी के शिक्षक इत्यादि और मात्र मसिजीवी लेखकों के योगदान के बारे में आप क्या सोचते हैं?

नामवर जी :- यह आपके जॉब और रुचियों से जुड़ा हुआ है। था एक जमाना जब इस देश को हिंदी वालों की जरूरत थी। देश की जरूरत के लिए भाषा तो साधन है लक्ष्य नहीं है।

डॉ. गणेश :- पिछले दिनों असहिष्णुता को लेकर जो साहित्य अकादमी अवार्ड वापसी प्रकरण घटित हुआ उस पर आप क्या सोचते हैं?

नामवर जी :- मेरी राय में वह एक राजनीतिक निर्णय था। असहिष्णुता का इन पुरस्कारों, साहित्यकारों या साहित्य की संवेदना से कुछ लेना-देना नहीं था। देखिए अब वह कम रूक गया है।

डॉ. गणेश :- राजभाषा की दृष्टि से आप हिंदी की स्थिति को कैसा पाते हैं, क्या राजभाषा बन जाने से हिंदी अपना व्यापक संगत स्थान प्राप्त कर चुकी है?

नामवर जी :- (व्यंग्य करते हुए) एक कहावत है मजबूरी का नाम महात्मा गांधी। इसी प्रकार मजबूरी का नाम हिंदी है। राजभाषा के नियमों के चलते सरकारी लोगों की मजबूरी है कि वे हिंदी में कामकाज का प्रदर्शन करें। **दरअसल हिंदी तो जन-भाषा है।** राजभाषा कहकर या बना कर हम उसके महत्व को कैसे रेखांकित करेंगे। सोचिए, अकेले गांधी जी ने दक्षिण भारत में हिंदी का प्रचार किया, जबकि वे एक गैर हिंदी भाषी व्यक्ति थे। इस भाषा की एक व्यापक जन समूह तक पहुंच है। अंग्रेजी हमारे शासन प्रशासन के कामकाज में गहरे से विद्यमान है।

डॉ. गणेश :- कृपया अपने महात्मा गांधी अंतर्राष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय के कार्यकाल के अनुभवों के बारे में बताइए?



प्रोफेसर नामवर सिंह का साक्षात्कार लेते हुए डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव

नामवर जी :- मैं महात्मा गांधी अंतर्राष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय, वर्धा में दो बार चांसलर रहा हूँ। यह यूनिवर्सिटी कागज पर थी। बहुत गंभीरता से किसी ने काम किया नहीं था। एक वाइस चांसलर केरल के थे, एक सज्जन थे वे दिल्ली से ही राज करते रहे। तब मैंने बड़े ही व्यावहारिक आदमी विभूति नारायण राय को वाइस चांसलर बनवाया। तब जो विश्वविद्यालय कागज पर था, उसे विभूति जी ने अथक परिश्रम से जमीन पर उतार दिया। शिक्षण के स्तर पर कई गुणात्मक सुधार किए गए। शिक्षण खंड सहित रहने के लिए क्वार्टर बनवाए गए।

डॉ. गणेश :- विश्व काव्य शास्त्र के मुकाबले भारतीय काव्य शास्त्र के बारे में आप क्या सोचते हैं।

नामवर जी :- हमारा देश इस मामले में सौभाग्यशाली है कि जिसे पोइटिक्स कहते हैं वह यहाँ बहुत समृद्ध है। हमारा साहित्य अंग्रेजी सहित फ्रेंच, जर्मन इत्यादि दुनिया की दूसरी भाषाओं में अनूदित हो रहा है। अतः विश्व के नक्शे पर भारतीय साहित्य आ गया है। यद्यपि यूरोप में भी ग्रीक प्लूटो से आरंभ हुआ काव्य शास्त्र बहुत समृद्ध है। किंतु फिर भी दुनिया में सबसे समृद्ध काव्य शास्त्र किसी का है तो वह संस्कृत का है। भरत मुनि के नाट्य शास्त्र से लेकर पंडित राज जगन्नाथ तक। प्री-हिस्टोरिक पीरीयड से लेकर साहित्य शास्त्र की इतनी लंबी, महान और अद्वितीय परम्परा यूरोप के पास भी नहीं थी। यूरोपियों ने संस्कृत काव्यशास्त्रीय ग्रंथों के अंग्रेजी में अनुवाद करके अपने यहाँ थ्योरी चला दी।

डॉ. गणेश :- हिंदी आलोचना की परम्परा पर कुछ प्रकाश डालिए।

नामवर जी :- हिंदी में आलोचना की बड़ी समृद्ध परम्परा है। आचार्य रामचन्द्र शुक्ल, आचार्य हजारी प्रसाद द्विवेदी और डॉ. राम विलास शर्मा जैसे आलोचकों ने हिंदी आलोचना को समृद्ध किया है। हिंदी आलोचना भारतीय भाषाओं में किसी से कम नहीं है। क्योंकि जैसा कि मैंने बताया कि उसके पास संस्कृत काव्य शास्त्र की महान परम्परा है। मेरा मानना है कि जिस साहित्य की रचना बड़ी होती है, उस साहित्य की आलोचना भी बड़ी होती है।

डॉ. गणेश :- आलोचना को आप कैसे परिभाषित करेंगे?

नामवर जी :- एक शेर है "कुछ लोग निधर हैं वो उधर देख रहे हैं। हम देखने वालों की नजर देख रहे हैं"। आलोचक का काम होता है कि कवि क्या देख रहा है, उस देखने वाले की आँख को तो भी देखना चाहिए इसलिए आलोचना का जो काम होता है वो देखने वालों की नजर है। आलोचना में यह महत्वपूर्ण है कि कविता में मर्मस्पर्शी स्थलों को पहचाना जाए। कवि या उपन्यासकार इस दुनिया को

एक ढंग से देख रहा है। आलोचक उसकी आँख में झांकेगा और यह जानने की चेष्टा करेगा कि क्यों रचनाकार को 'यही' दिखलाई पड़ रहा है 'वह' क्यों नहीं दिखलाई पड़ रहा। मेरे गुरु आचार्य हजारी प्रसाद द्विवेदी ने 'साहित्य सहचर' में लिखा है कि आलोचक साहित्यकार का सहचर होता है। आलोचना में रचनाकार, आलोचक और पाठक तीनों के तार आरकेस्ट्रा की भांति जुड़ जाते हैं। यह आलोचना की शुरुआती आवश्यकता है, फिर वह एक संवाद है।

डॉ. गणेश :- रचना और आलोचना में आप क्या संबंध देखते हैं?

नामवर जी :- रचना और आलोचना दोनों इस तरह से परस्पर संबद्ध हैं कि एक का उत्कर्ष दूसरे के उत्कर्ष का आधार बनता है। जिस दौर में रचना का स्तर उठता है उसी दौर में आलोचना का भी स्तर बढ़ता है। उदाहरणार्थ आप छायावाद की श्रेष्ठ कविताएं और आलोचना को देख सकते हैं। हमारे यहाँ आलोचना अब केवल टीका-भाष्य नहीं रह गई है, बल्कि आलोचना अब विमर्श बन गई है। परिणामतः रचनाकारों का मूल्यांकन विमर्श के धरातल पर होने लगा है।

डॉ. गणेश :- आप तो एक नामवर आलोचक हैं, पर क्या आपके भी कुछ आलोचक हैं?

नामवर जी :- (ठहरकर) अभी मैंने देखने वालों की नजर की बात की। उसके बाद एक और प्रक्रिया होती है- अपनी खुद की नजर को देखना, जो बड़ा मुश्किल काम है। इसकी जांच भी करनी चाहिए कि जो मैं देख रहा हूँ किसी पूर्वाग्रह से तो नहीं देख रहा। सवाल है अपनी आँख को कोई कैसे देखेगा? देखी गई नजर को जब कागज पर उतार लेता हूँ, फिर जांचता हूँ कि मैंने यह देखा है और यह लिखा है। फिर रिव्यू करता हूँ कि हमने क्या सचमुच वही देखा है जो हमने लिखा है। हमें देखना होता है कि किसी ने क्या देखा है और क्या छोड़ दिया है। आलोचक दोनों ही पक्षों पर प्रकाश डालता है।

डॉ. गणेश :- पहले के आलोचक और सामयिक आलोचकों में आप क्या अंतर देखते हैं?

नामवर जी :- अब अखबारनवीसी बढ़ गई है। आलोचना एक गंभीर और पित्तमार काम है लेकिन लोगों को लिखने की और छपवाने की हड़बड़ी बहुत ज्यादा है। रचना करने में जितना आत्मसंघर्ष करना पड़ता है, रचना को देखने समझने के लिए दुगुनी-तिगुनी मेहनत करनी पड़ती है। आलोचक का काम ज्यादा मुश्किल है।

डॉ. गणेश :- आज के साहित्य में स्त्री-विमर्श और दलित-विमर्श के बारे में आप क्या सोचते हैं?

नामवर जी :- दोनों जरूरी हैं। अब स्त्री स्वयं बोल रही है। पहले महादेवी वर्मा और सुभद्रा कुमारी चौहान जैसी इक्का-दुक्का लेखिकाएं ही थीं। अब बड़ी संख्या में साहित्य के क्षेत्र में महिलाओं की उपस्थिति है। स्त्री लेखन को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। अब दलित और बैकवर्ड सहित आदिवासी भी बहुत अच्छा लिख रहे हैं। हाँ, कहीं-कहीं उनमें कटुता ज्यादा है। यही कटुता उनकी कमजोरी है। क्योंकि कोई कड़वाहट युक्त कहे तो उसका मुँह तो खराब होगा ही सुनने वाले के कान भी खराब होते हैं। अतः कटुता कला की दुश्मन है, दलित साहित्य को इस कटुता से मुक्त होना पड़ेगा। वे जरूर विरोध करें, विरोध करने से कोई मनाही नहीं है। लेकिन विरोध करने के लिए जो तेवर होना चाहिए उस तेवर की गरिमा को मेनटेन करना चाहिए। हम जानते हैं कि पहली कविता विरोध से ही हुई है, उस निषाद के गुस्से को तो किसी ने देखा नहीं, बल्कि वाल्मीकि का गुस्सा तो आज तक उस पहली कविता के रूप में अमर है। दरअसल यह वाल्मीकि का शोक है गुस्सा नहीं। शोक है इसलिए वह श्लोक बना अन्यथा गालीगलोज हो जाता। इसलिए आचार्यों ने कहा यह कविता करुणा से निकली है।

डॉ. गणेश :- आपने तुलनात्मक साहित्य पर भी कार्य किया है, खासतौर पर बांग्ला पर?

नामवर जी :- जी हाँ, स्वयं को मैंने हिंदी तक सीमित नहीं रखा बल्कि समस्त भारतीय भाषाओं के साहित्य पर लिखा है, बोला है। मैंने बांग्ला पर तुलनात्मक कार्य किया है। बांग्ला मुझे आती है।

पढ़ लेता हूँ, बोल लेता हूँ। पहले मित्रों के साथ बांग्ला बोलता था। जब से उनका साथ छूटा तो बांग्ला का अभ्यास भी छूट गया। (नामवर जी उठते हैं अपने बेड रूम से एक पुस्तक लाकर मुझे देते हुए कहते हैं.....) ये "स्वीन्द्रनाथ की संचयिता" मैंने हाईस्कूल में बनारस से दस रूपये में खरीदी थी। यह अजिल्द थी। जिल्द मैंने बनवाई थी। उसी समय स्वीन्द्रनाथ टैगोर को पढ़ने के लिए बांग्ला सीखी थी।

डॉ. गणेश :- कुछ समय पूर्व अशोक वाजपेयी ने कहा है कि हिंदी आलोचना बहुत बुरे दौर में है। बाद में कुछ और लोगों ने उनका समर्थन किया। इस बारे में आपका क्या कहना है?

नामवर जी :- ऐसा रिमार्क करने वालों को जरा रुक कर अपने अंदर भी देखना चाहिए, कि आप क्या लिख रहे हैं। दूसरे लोग तो खराब लिख रहे हैं आप कुछ बेहतर लिखें तब तो ठीक है। अशोक वाजपेयी खुद क्या लिख रहे हैं? एक लंबे अरसे से उनकी कोई कविता तो देखी ही नहीं, आलोचना भी नहीं देखी। था एक जमाना जब वे लिखते थे। इसलिए दूसरों पर उंगली उठाने से अच्छा है कि ऐसे लोग स्वयं बेहतर लिख कर जवाब दें।

डॉ. गणेश :- आजकल आपके अध्ययन कक्ष में क्या चल रहा है?

नामवर जी :- (मुस्कुराते हुए) 'मसि कागद छुओं नहीं, कलम गह्यो नहीं हाथ' बहुत दिनों से लेखन में स्वास्थ्य बाधा बना हुआ है। लेखन के लिए जो तन्मयता और एकाग्रता चाहिए वह शारीरिक कारणों के चलते आ नहीं पाती। लिखने में मुझे बहुत मेहनत करनी पड़ती है। अब खराब तो लिखा नहीं जाएगा, वर्ना दूसरों की नजर में तो बाद में गिरंगा पहले अपनी ही नजर में गिर जाऊंगा। जैसा मैं चाहता हूँ अगर वैसा नहीं लिख सकता तो बेहतर है कि ना लिखूँ। (मुस्कुराते हुए) जीवनभर आपके लिए बहुत कुछ लिख और बोल दिया है।

कविताएं



(1)

प्रदूषण

डॉ. मोहन कालरा

जैसे कोई शादी की घोड़ी
ताँगे में जोड़ दी जाती है
चलती है बहुत ही रुक-रुक के
करो डांस तो ही बढ़ पाती है।

जैसे रोज़ अफीम के खाने से
रोज़ दारू की लत लग जाती है
फिर मिटती नहीं वो जल्दी से
हर रोज़ डोज़ बढ़ जाती है।

जैसे कुछ 'केशटो मुखर्जी से'
पी के ही खड़े हो पाते हैं
ज्यादातर मजदूर पंजाब में
'भुक्खरी' खा के काम पे जाते हैं।

डर है कि बढ़ते पोल्यूशन की,
कहीं हम को ना आदत पड़ जाए
कभी विदेश में जाना पड़े
बिन पोल्यूशन साँस नहीं आए।

देनी पड़ेगी 'हेवी स्मोकिंग डोज़'
तभी जाके जान बच पाएगी
गर चलता रहे सब ऐसे ही
स्मोकिंग कानूनन वैलिड हो जाएगी।

स्कूलों में स्मोकिंग पीरियड होगा
बच्चे सब ट्रेनिंग पाएँगे
कैसे लेना है लंबा कश
और 'छल्ले में छल्ला'!!!



(2)

तीन बेटियों की माँ

प्रोफेसर नीरा धर

एक चमकता है चाँद आसमां पर
तीन लहकते मेरे छोटे से घरोंदे के छत पर

देख के खुद को हर रोज़ आईने में
आता है अजब सा गुस्सर झांक के
उन्हें अपनी निगाहों की गहराई में

गुज़ल है मेरी सात सूरों की देवी
कण्ठ में बसी है जैसे माँ सरस्वती
नगर उठता है खिल, जब है वह राग छोड़ती

लीलावती की उंगलियों पे करे
गणित अदभुत नाच
सारी बस्ती करती है उसपे नाज़
सब के दिलों पे करती है वह राज

सुनीता के तो विज्ञान में हैं प्राण
बस पढ़ाई में बसती है उसकी जान
मोदी की हरदम है देती मिसाल
सुनीता विलियम बनने की है ठानी
दिरखा देगी इक दिन ऐसा कमाल

मेरे ईश्वर हर पल करुं में तेरे सजदे
अनमोल सौपे है तुमने मुझे ये हीरे
हर जन्म बरखाना मुझे यह नूर
ये शानदार खूबसूरत कोहिनूर!!!



(3)

जनसंख्या पर शोध करें प्रोफेसर मनीष चतुर्वेदी

लोग कहते दस करो,
हम कहते एक ही पल जाए।
बढ़ती आपदाएँ घटती सम्पदा में
सामंजस्य कैसे बिठाएं

मां बच्चे का स्वास्थ्य संभालती
सरकारों के भी दिन फिरे,
कुपोषण के कागजी शेर भी स्वस्थ हुए
गरीबी मिटाने की इच्छा ने
दिमागों को भी गरीब किया,
देखा शोध के शेरों को हवा होते हुए

गहराई से किए हुए वादे
और गहरे होते गए,
शोध की रेल तो चली पर
जगह छत पर ही मिली,
बिजलियाँ मिली और
स्वाह कर गयी,
जनसंख्या भी स्तब्ध सी
स्थिरीकरण की ओर चल पड़ी

नई सरकारों के
नए वादों के जाल में वही गरीबी है,
जो दूर तो न जा सकी
पर सोच को अपना सा बना गयी
जनसंख्या बढ़ती गयी,
कोष बढ़ते गए,
परन्तु परिवार नियोजन का प्रथम हस्ताक्षरी,
शोध करता रहा व कागजी स्थिरीकरण हुआ

रहनुमाओं ने इंद्रधनुषिये प्रतिरक्षण किया
जन्म मृत्यु की दर को स्थिर किया
हमने भी खुदाई दिखाई
नयी सुबह की नयी उमंग से शोध के
चकल्लस पर फिर शोध करेंगे हम.....



(4)

बीज

डॉ. सुरेश उजाला

माटी में पड़ा—
ऊर्जावान बीज—
कभी गलता नहीं—
मरता नहीं।

अनुकूल—
और पर्याप्त मात्रा में—
जल—गर्मी—वायु—
और
माटी मिलने पर—
हो जाता है अंकुरित
वर्षों बाद भी।

अतएव—
रास्र में दबी—
एक चिंगारी—
काफ़ी है—विचारों की—
आग लगाने को—
इतिहास बदलने को—
जनहित में।

(5)

नासमझ है मन

अरविंद कुमार



बचपन से अपनी प्रौढ़ावस्था तक,
मन की गति व चंचलता को,
जीता तो था मैं क्षण प्रति क्षण,
समझ न पाया इसकी गहराई,
चंचलता, चपलता तीव्रता और
अदृश्य तीव्रता को ।

कभी जीवन की आपाधपी में,
कभी शांत और गंभीर क्षणों में,
अनुभव करता कि मैं समझ गया,
अपने चंचल मन को।

क्षण प्रति क्षण करवट बदलते,
अपने हृदय की हर धड़कन में बसे,
प्रहरी सम अपने मन को,
समझा नहीं इसकी नासमझी को ।

जीवन में कभी अपूर्णता,
असंतोष होने का पल-पल
अनुभव कराता ये मन ।
पर ब्रह्म परमेश्वर के मन में
बसने का अहसास कराता ।

जब यह प्रकाश मेरे मन में
उजाला भरता, तब लगता कि
मेरा नासमझ मन,
अब समझदार हो चला है ।

(6)

हादसे के बीच

मुकेश कुमार

होते हैं कई हादसे मेरे देश के साथ,
इसीलिए नजर तेज हथियार कूक रखता हूँ,

आते नहीं है रोज दिन के उजाले
मैं बरसात में भी बसंत की कू रखता हूँ,

रोज शाम सूरज ढलता है रोज उगता है
मैं हिमालय पर सदाबहार धूप रखता हूँ,

होता है मन मेरा भी हमला करने का
पर, कानून की नजर में अपने जन्मात चुप रखता हूँ,

बिस्वर जाती है शब्दों की आवाजें
पर, मैं भी उन्हें कैद करने के लिए संदूक रखता हूँ,

जीने के नए प्रतिमान बन गए हैं
इसीलिए, सिर पर कफन, कंधों पर बंदूक रखता हूँ,

लेखकों से अनुरोध : जन स्वास्थ्य के विविध विषयों पर हम आपके लेखों को आमंत्रित करते हैं। कृपया अपने मौलिक लेख/कविता यथासंभव हिन्दी फांट कृति देव 10 में टंकित कर भेजें। लेखकों/कवियों से यह भी अनुरोध है कि अपने लेख/कविता की एक छायाप्रति अपने पास सुरक्षित रख लें। स्वीकृत लेखों को पत्रिका के अगले अंक में प्रकाशित किया जाएगा एवं लेखक/कवि को पत्रिका की एक प्रति प्रेषित की जाएगी। अस्वीकृत लेखों को वापस नहीं भेजा जाएगा एवं संस्थान द्वारा इस संबंध में कोई पत्राचार नहीं किया जाएगा। पत्रिका को उत्कृष्ट बनाने के लिए आपके सुझावों का सदैव स्वागत है।—संपादक