जन स्वास्थ्य धारणा

अंक : 31 । मार्च, 2025

इस अंक के आकर्षण.....

- स्वास्थ्य जनसंचार में आँगनवाड़ीकार्यकर्ता
- ग्रामीण विकास को सुनिश्चित करती हरित प्रौद्योगिकी
- शैक्षणिक संस्थानों में स्वास्थ्य संचार
- वृक्क अश्मरी के इलाज के लिए होमियोपैथी
- योग और मनोस्वास्थ्य
- हिंदी के विकास में फादर ग्रियर्सन और कामिल बुल्के की भूमिका
- भारतीय संस्कृति एवं साहित्य में पर्यावरण संरक्षण
- इंटरव्यू : डॉ. अभिलाषा यादव
- कविताएं / गीत / ग़ज़ल / दोहे

आरोग्यम् सुखसम्पदा

राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान

The National Institute of Health and Family Welfare

www.nihfw.ac.in

हिंदी गतिविधियों की झलकियाँ

अंक : 31 | मार्च, 2025

जन स्वास्थ्य धारणा

आरोग्यम् सुखसम्पदा

राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान
(स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार)
मुनिरका, नई दिल्ली– 110067

वेबसाइट : www.nihfw.ac.in

जन स्वास्थ्य धारणा

अंक: 31 | मार्च, 2025

आरोग्यं सुखसम्पदा

प्रधान संपादक
प्रोफेसर धीरज शाह

प्रबंध संपादक
प्रोफेसर अंकुर यादव

सह संपादक
डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव

परामर्श मंडल
सुश्री निधि केसरवानी (आई.ए.एस.)
डॉ. अतुल कोठारी
प्रोफेसर पूरनचंद टंडन
प्रोफेसर श्रीधर द्विवेदी
प्रोफेसर सुनील बाबुराव कुलकर्णी
प्रोफेसर कुमुद शर्मा
प्रोफेसर प्रमोद कुमार
प्रोफेसर जितेंद्र श्रीवास्तव
प्रोफेसर राजेश कुमार
डॉ. शैलेष गुप्त 'वीर'

परिकल्पना एवं डिजाइन
डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव
सुश्री संध्या

लेख भेजने हेतु पता:
प्रमुख संपादक जन स्वास्थ्य धारणा राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, मुनीरका, नई दिल्ली-110067 (पत्रिका में विषय-विशेषज्ञों द्वारा समीक्षित लेख प्रकाशित किए जाते हैं)

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।

निदेशक की कलम से : प्रोफेसर धीरज शाह
संपादकीय : प्रोफेसर अंकुर यादव / डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव

आलेख

- स्वास्थ्य जनसंचार में आँगनवाड़ीकार्यकर्ताओं की भूमिका/ डॉ प्रकांशी, सचित्र मिश्र 1
- हृदय स्वास्थ्य पर तनाव का अदृश्य प्रभाव/ के प्रसन्ना, एस.के. वार्ष्णेय 5
- पर्यावरण अनुकूल ग्रामीण विकास को सुनिश्चित करती हरित प्रौद्योगिकी / अनिरूद्ध तिवारी 9
- वैश्विक परिप्रेक्ष्य में पारंपरिक चिकित्सा की भूमिका : एक अवलोकन / डॉ. वंदना भट्टाचार्य 13
- शैक्षणिक संस्थानों में स्वास्थ्य संचार / प्रो. अंकुर यादव 16
- वृक्क अश्मरी के इलाज के लिए होमियोपैथी / डॉ. आबीर प्रामाणिक 18
- प्रदूषण से मानव पर वायरस का प्रभाव / विजय प्रभाकर नगरकर 20
- योग और मनोस्वास्थ्य / डॉ. कृष्ण चंद्र चौधरी 23
- स्वास्थ्य साक्षरता: एक अवधारणा और महत्व की समीक्षा / डॉ. शिव प्रकाश कटियार 26
- जन स्वास्थ्य और आधुनिक जीवनशैली: एक अध्ययन / डॉ. अर्चना पटेल 29

भारत के स्वास्थ्य संबंधी सूचकांक 32-33

साक्षात्कार
डॉक्टर अभिलाषा यादव: जागरूक रहें, समस्याओं को पहचानें और उपचार के लिए आगे आएं / लक्ष्मी कुमारी 34-36

साहित्य खंड

- हिंदी के विकास में फादर ग्रियर्सन और कामिल बुल्के की भूमिका / अरविंद पथिक 37
- प्राचीन भारतीय संस्कृति एवं साहित्य में पर्यावरण संरक्षण और स्वास्थ्य संबंधी सूत्रों के दर्शन / डॉ. स्वाति चड्ढा 40

रिपोर्ट
राजभाषा हिंदी संबंधी गतिविधियों का प्रतिवेदन / डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव 45-47

कविताएं / गीत / ग़ज़ल / दोहे:

कविताएं : धरोहर
रहीम के दोहे, मलूकदास के दोहे, मुक्तिबोध की कविता- गजानन माधव की कविता 'मुझे पुकारती हुई पुकार', भारतेन्दु हरिश्चन्द्र की ग़ज़लें, अदम गोंडवी की ग़ज़लें 48-50

कविताएं : समकालीन हस्ताक्षर 51-56
डॉ. शैलेष गुप्त 'वीर' की क्षणिकाएं, डॉ. परमेश्वर गोयल की क्षणिकाएं, अवनीश दत्त रचित ग़ज़ल/गीत- 'मेरा वक्त', डॉ. श्रीधर द्विवेदी की स्वास्थ्य क्षणिकाएं, राजेंद्र वर्मा के दोहे, संदीप सृजन के दोहे, डॉ. जगदीश व्योम के गीत 'किससे करें गीला, अलका मिश्रा की ग़ज़लें

निदेशक की कलम से

प्रोफेसर धीरज शाह
प्रधान संपादक

जैसा कि आप अवगत हैं कि राजभाषा हिंदी के प्रोत्साहन के उद्देश्य से संस्थान से हिंदी पत्रिका 'जन स्वास्थ्य धारणा' का निर्बाध प्रकाशन निरंतर किया जा रहा है। विगत वर्ष सितंबर माह से हिंदी भाषा एवं साहित्य विशेषांक के प्रकाशन के साथ हिंदी पत्रिका जन स्वास्थ्य धारणा अब छमाही आधार पर प्रकाशित हो रही है। मुझे यह व्यक्त करते हुए अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि हिंदी के सुधी विद्वानों, शोधार्थियों और पत्रिका के अन्य नियमित पाठकों द्वारा उक्त विशेषांक की भूरि-भूरि प्रशंसा की गई और उनकी ओर से सुखद प्रतिक्रियाएँ और महत्वपूर्ण सुझाव भी प्राप्त हुए हैं। इस विशेषांक की सफलता को देखते हुए एवं संस्थान की राजभाषा कार्यान्वयन समिति के निर्णय के अनुसार हम वर्तमान अंक में भी स्वास्थ्य संबंधी आलेखों के साथ-ही-साथ हिंदी भाषा एवं साहित्य से संबद्ध लेख एवं कविताओं का समावेश भी प्रस्तुत अंक में कर रहे हैं। राजभाषा हिंदी के प्रोन्नयन की दृष्टि से प्रकाशित की जा रही हिंदी पत्रिका 'जन स्वास्थ्य धारणा' जहां एक ओर राजभाषा नीति के क्रियान्वयन को गति प्रदान करती है तो वहीं दूसरी ओर जन स्वास्थ्य के विविध विषयों पर महत्वपूर्ण एवं उपयोगी जानकारी प्रस्तुत करती है। इस प्रकार निश्चय ही इसमें प्रस्तुत की गई विषय सामग्री जन स्वास्थ्य और हिंदी भाषा के जिज्ञासुओं और पाठकों के लिए अत्यंत उपादेय है।

मुझे प्रसन्नता है कि इस महत्वपूर्ण पत्रिका के वर्तमान अंक को मैं प्रधान संपादक के रूप में आप सब सुधी पाठकों को सौंप रहा हूं। मेरा प्रयास रहा है कि प्रधान संपादक के रूप में उपयोगी सामग्री और जानकारियां आप तक पहुंचा सकूं।

प्रस्तुत अंक में हम जन स्वास्थ्य एवं हिंदी भाषा से संबद्ध विभिन्न पहलुओं पर आधारित लेखों का प्रकाशन कर रहे हैं। आशा है कि शिक्षार्थियों एवं जिज्ञासुओं को इससे उपयोगी सामग्री प्राप्त हो सकेगी। मैं शोधार्थियों, विद्वतजनों तथा सुधी पाठकों से आग्रह करूंगा कि वह हमें जन स्वास्थ्य और हिंदी भाषा एवं साहित्य से संबंधित उपयोगी आलेख उपलब्ध कराएं, जिससे हमें पत्रिका के आगामी अंक के प्रकाशन में सहायता प्राप्त होगी।

प्रिय पाठकगण, अब 'जन स्वास्थ्य धारणा' का वर्तमान अंक आपके हाथों में है। आपकी प्रतिक्रियाएं हमें बताएंगी कि हम इस प्रयास में कितने सफल रहे। पत्रिका के प्रकाशन में मेरे सहयोगी रहे डॉ. अंकुर यादव, डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव तथा उनकी टीम को मैं बहुत-बहुत साधुवाद प्रेषित करता हूं।

शुभकामनाओं सहित।

संपादकीय

डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव
सह संपादक

डॉ. अंकुर यादव
प्रबंध संपादक

भारत सरकार की सुव्यवस्थित और कुशल स्वास्थ्य नीतियों के परिणामस्वरूप देश ने विभिन्न जन कल्याणकारी योजनाओं के क्रियान्वयन के साथ जन स्वास्थ्य के विभिन्न क्षेत्रों में असाधारण उपलब्धियां प्राप्त कीं हैं। आयुष्मान भारत और जल जीवन मिशन जैसी योजनाओं ने जन स्वास्थ्य के क्षेत्र में क्रांतिकारी परिवर्तन ला दिए हैं। आर्थिक समीक्षा 2024-25 और केंद्रीय बजट 2025-26 में देश में स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिये कई उपायों की सिफारिश की गई है। जन स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने की दृष्टि से सरकार ने वित्त वर्ष 2026 तक प्रत्येक ज़िले में कैंसर देखभाल केंद्र और कीमोथेरेपी उपचार के लिये दो सौ नए डे-केयर कैंसर केंद्र स्थापित करने की महत्वपूर्ण घोषणा भी की है। डे-केयर कैंसर केंद्र देखभाल की सुलभता और दक्षता में सुधार के लिये कीमोथेरेपी, दवाएँ, बायोप्सी और जटिलता प्रबंधन की सुविधा प्रदान करने का महत्वपूर्ण कार्य कर वंचित क्षेत्रों में अधिक रोगियों को लाभान्वित करेंगे एवं स्थानीय स्तर पर कीमोथेरेपी और अनुवर्ती देखभाल की सुविधा प्रदान करके अस्पताल के बोझ को कम करेंगे। जीवन रक्षक दवाओं में उल्लेखनीय छूट देते हुए छत्तीस जीवन रक्षक दवाओं को सीमा शुल्क से छूट दी गई है, जिससे लागत कम होने के चलते फार्मा कंपनियों द्वारा चलाए जा रहे शुल्क मुक्त रोगी सहायता कार्यक्रम जारी रह सकेंगे।

सार्वजनिक स्वास्थ्य पर योजना के असर को देखते हुए 22 जनवरी, 2025 को एक महत्वपूर्ण निर्णय के अंतर्गत केंद्रीय मंत्रिमंडल ने राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन को अगले पांच वर्षों के लिए जारी रखने को मंजूरी दी। मिशन ने पिछले 10 वर्षों में ऐतिहासिक लक्ष्य हासिल किए हैं। 2021 और 2022 के बीच लगभग 12 लाख स्वास्थ्य देखभाल कर्मी राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन में शामिल हुए और भारत ने इस मिशन के अंतर्गत कोविड-19 महामारी का भी सफल मुक़ाबला किया। 2021 में राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के विस्तार के बाद से, मातृ एवं बाल स्वास्थ्य, रोग उन्मूलन और स्वास्थ्य देखभाल बुनियादी ढांचे में पर्याप्त प्रगति दर्ज की गयी है। मातृ मृत्यु दर में 25 प्रतिशत की गिरावट आई है, जो 2014-16 में प्रति 100,000 जीवित जन्मों पर 130 से घटकर 2018-20 में प्रति 100,000 पर 97 हो गई। इसी तरह, शिशु मृत्यु दर 2014 में प्रति 1,000 जीवित जन्मों पर 39 से घटकर 2020 में लगभग 28 हो गई। इस प्रकार उपर्युक्त आंकड़े इस तथ्य के साक्षी हैं कि सरकार जन स्वास्थ्य को सुनिश्चित करती हुई जन कल्याणकरी योजनाओं के साथ अग्रसर है। निश्चय ही ये प्रयास सरकार की प्रतिबद्धता और जनता की सहभागिता से ही सफल हो सके हैं।

प्रिय पाठकगण, हिंदी पत्रिका 'जन स्वास्थ्य धारणा' के माध्यम से हमारा संस्थान भी देश में जन स्वास्थ्य के विषयों पर जानकारी प्रदान करने हेतु एक प्रयास है। 'जन स्वास्थ्य धारणा' का इकतीसवां अंक आपके हाथों में है। हमारा प्रयास रहा है कि जन स्वास्थ्य और हिंदी भाषा के विभिन्न विषयों पर उपयोगी और सूचनापरक आलेख आप तक पहुंचाए जाएं। प्रस्तुत अंक में जन स्वास्थ्य और हिंदी भाषा एवं साहित्य के गंभीर एवं महत्वपूर्ण विषयों पर आलेखों को सम्मिलित किया गया है। सफदरजंग अस्पताल के मनोरोग विभाग में आचार्य वरिष्ठ मनोचिकित्सक डॉक्टर अभिलाषा यादव के साक्षात्कार का समावेश भी इस अंक में किया गया है। प्रत्येक अंक की भांति पत्रिका की रोचकता को बनाए रखते हुए कविताओं को भी स्थान दिया गया है। आपकी प्रतिक्रियाएं हमें अवगत कराएंगी कि हम इस प्रयास में कितने सफल हुए। आपसे पत्रिका के आगामी अंक के लिए मौलिक लेख आमंत्रित हैं। आप अपने लेख हिंदी फांट मंगल में टंकित कर ankuryadav@nihfw.org एवं ganeshsrivastava@nihfw.org पर मेल कर सकते हैं।

स्वास्थ्य जनसंचार में आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की भूमिका

डॉ. प्रकांशी

> स्वास्थ्य जनसंचार वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से स्वास्थ्य संबंधी जानकारी, व्यवहार परिवर्तन तकनीकों और नीतियों को लोगों तक पहुँचाया जाता है ताकि वे स्वस्थ जीवनशैली अपनाएँ और रोगों से बचाव कर सकें। यह प्रक्रिया कई प्रकार की रणनीतियों, माध्यमों और संचार तकनीकों पर निर्भर करती है।स्वास्थ्य जनसंचार प्रचारात्मक स्वास्थ्य सूचनाओं को संप्रेषित करने का अध्ययन एवं अभ्यास है जिनमें सार्वजनिक स्वास्थ्य अभियान अथवा स्वास्थ्य शिक्षा जैसे महत्वपूर्ण पहलू शामिल हैं।

सचित्र मिश्र

जनसंचार का तात्पर्य ऐसी संचार प्रक्रिया से है जिसमें संदेश, सूचना, विचार और ज्ञान आदि का प्रसार बड़े पैमाने पर जनता तक किया जाता है।यह प्रक्रिया पारंपरिक और आधुनिक संचार माध्यमों से संचालित होती हैजिनमें प्रिंट मीडिया, इलेक्ट्रॉनिक मीडिया और डिजिटल मीडिया के घटक शामिल हैं। भारत में जनसंचार बहुआयामी और प्रभावशाली हैजो समाज के हर पहलू को प्रभावित करता है। प्रिंट, रेडियो, टेलीविजन और डिजिटल मीडिया ने मिलकर जनसंचार को व्यापक और गतिशील बनाया है। इसी कड़ी में, स्वास्थ्य जनसंचार आधुनिक समाज का एक अनिवार्य घटक हैजो न केवल लोगों को बीमारियों से बचाने बल्कि उन्हें एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। २१वीं सदी मेंतकनीकी प्रगति के कारण जहाँ एक तरफ स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच बढ़ी है तो वहीं दूसरी तरफ सूचना के अभाव,अज्ञानताऔर गलत धारणाओं के कारण कई स्वास्थ्य समस्याएँ भी बनी हुई हैं। ऐसे मेंप्रभावी स्वास्थ्य जनसंचार लोगों को स्वास्थ्य संबंधी सहीजानकारी प्रदान करके उनके व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन लाने का कार्य करता है।भारत जैसे विशाल और विविधतापूर्ण देश में ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के बीच स्वास्थ्य सुविधाओं में असमानता है। ऐसे में स्वास्थ्य जनसंचार की भूमिका और भी महत्वपूर्ण हो जाती है। यह केवल बीमारियों के बारे में जानकारी देने तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें जागरूकता अभियान, निवारक उपायऔर स्वास्थ्य नीतियों की समझ विकसित करना भी शामिल है।ग्रामीण और शहरी गरीब समुदायों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का स्तर अपेक्षाकृत कम होता हैजिससे कुपोषण, मातृ एवं शिशु मृत्यु दर, संक्रामक रोगों के प्रसार और अन्य स्वास्थ्यसमस्याएँ बनी रहती हैं।इस स्थिति में आँगनवाड़ी कार्यकर्तास्वास्थ्य जनसंचार के एक मजबूत स्तंभ के रूप में उभरती हैं। आँगनवाड़ी कार्यकर्ता अग्रपंक्ति के स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के रूप में पोषणशिक्षा, मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सेवा और पोषित आहार की सुविधा प्रदान करके समुदाय स्तर पर कुपोषण को दूर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।वे समेकित बाल विकास सेवा योजना के तहत काम करती हैं और मातृ एवं बाल स्वास्थ्य, कुपोषण उन्मूलन, टीकाकरण, परिवार नियोजन, स्वच्छता और स्वास्थ्य शिक्षा को समुदाय तक पहुँचाने का कार्य करती हैं। वे सरकार और समाज के बीच एक कड़ी के रूप में कार्य करती हैं और स्वास्थ्य संबंधी जानकारी को व्यावहारिक रूप में लागू कराने में मदद करती हैं।

स्वास्थ्य जनसंचार क्या है?

स्वास्थ्य जनसंचार वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से स्वास्थ्य संबंधी जानकारी, व्यवहार परिवर्तन तकनीकों और नीतियों को लोगों तक पहुँचाया जाता है ताकि वे स्वस्थ जीवनशैली अपनाएँ और रोगों से बचाव कर सकें। यह प्रक्रिया कई प्रकार की रणनीतियों, माध्यमों और संचार तकनीकों पर निर्भर करती है।स्वास्थ्य जनसंचार प्रचारात्मक स्वास्थ्य सूचनाओं को संप्रेषित करने का अध्ययन एवं अभ्यास है जिनमें सार्वजनिक स्वास्थ्य अभियान अथवा स्वास्थ्य शिक्षा जैसे महत्वपूर्ण पहलू शामिल हैं। इसका मुख्य उद्देश्य स्वास्थ्य सूचनाओं का प्रसार करना और स्वास्थ्य साक्षरता में सुधार करके व्यक्तिगत स्वास्थ्य विकल्पों को प्रभावित करना है। अतःयह कह सकते हैं कि, स्वास्थ्य जनसंचार सार्वजनिक स्वास्थ्य का एक मूलभूत पहलू है जो सूचनाओं के प्रसार और सामाजिक समर्थन के माध्यम से सकारात्मक स्वास्थ्य व्यवहार को बढ़ावा देता है।

स्वास्थ्य जनसंचार में आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की भूमिका

भारत सरकार ने १९७५ में समेकित बाल विकास सेवा कार्यक्रम के तहत आँगनवाड़ी केंद्रों की स्थापना की। इन केंद्रों का मुख्य उद्देश्य महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य एवं पोषण में सुधार करना, कुपोषण को कम करना और टीकाकरण जैसी स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करना था।सामुदायिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में काम करने वाले आँगनवाड़ी कार्यकर्ता पारंपरिक स्वास्थ्य सेवा प्रणालियों और हाशिए पर पड़ी आबादी के बीच की खाई को भरने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आँगनवाड़ी कार्यकर्ता भारत की स्वास्थ्य सेवा प्रणाली की आधारशिला हैं। वे समुदाय और स्वास्थ्य सेवा के बुनियादी ढाँचे के बीच मध्यस्थ के रूप में कार्य करते हैं और अक्सर उन क्षेत्रों में काम करते हैं जहाँ चिकित्सा सुविधाएँ सीमित या दुर्गम हैं।आँगनवाड़ी कार्यकर्ता लोगों को उनके भोजन के बारे में शिक्षित करने, समुदाय में विश्वास बनाने और स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों के बारे में अधिक जागरूक बनाने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं।दिसम्बर २०२३ तक के आँकड़ों के अनुसार, देश में १३,४८,१३५ आँगनवाड़ी कार्यकर्ता और १०,२३,०६८ आँगनवाड़ी सहायिकाएँ हैं जो सरकार और समुदाय के मध्य एक सेतु के रूप में काम कर रही हैं। आँगनवाड़ी कार्यकर्तासमुदाय के सबसे निचले स्तर पर काम करते हुए एक कुशल जनसंचारक की भूमिका निभाती हैं इसलिए स्वास्थ्य संचार में उनका महत्वपूर्ण योगदान है।आँगनवाड़ी कार्यकर्ता गर्भवती महिलाओं को संतुलित आहार, आयरन एवं फोलिक एसिड सप्लीमेंट्स उपलब्ध कराने के साथ-साथ नियमित स्वास्थ्य जाँच और संस्थागत प्रसव के लाभों की जानकारी प्रदान करती हैं। वे गंभीर कुपोषित बच्चों की पहचान कर उन्हें पोषण पुनर्वास केंद्रों से जोड़ने में सहायता करती हैं और टीकाकरण के सही समय और लाभों की जानकारी माता-पिता के साथ साझा करती हैं। संतुलित आहार एवं पूरक पोषण कार्यक्रमके महत्व को समझाने में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका है। इसके अलावा वे संक्रामक रोगों की रोकथाम और डायरिया, मलेरिया, डेंगू या टीबी जैसी बीमारियों से बचाव के लिए समुदाय को शिक्षित करने के साथ-साथ जल जनित रोगों की रोकथाम हेतु जल शुद्धिकरण और स्वच्छता उपायों को बढ़ावा देती हैं।

आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं द्वारा अपनाए जाने वाले संचार माध्यम

स्वास्थ्य और पोषण जागरूकता बढ़ाने के लिए जनसंचार की प्रभावी भूमिका को नकारा नहीं जा सकता, विशेष रूप से भारत जैसे विशाल और विविधता से भरे देश मेंजहाँ शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों के बीच स्वास्थ्य सुविधाओं की असमानता बनी हुई है। आँगनवाड़ी सेवाओं का उद्देश्य ०-६ वर्ष के बच्चों तथा गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं को पोषण, स्वास्थ्य और शिक्षा प्रदान करना है। आँगनवाड़ी कार्यकर्ता इस उद्देश्य को सफल बनाने के लिए विभिन्न संचार माध्यमों का उपयोग करती हैंजिनमें पारंपरिक और आधुनिक दोनों ही तकनीकोंको शामिल किया जाता है। इन संचार माध्यमों से वे स्वास्थ्य और पोषण संबंधी जानकारी समुदाय तक पहुँचाकर जागरूकता बढ़ाती हैं और उनमें व्यवहारगत परिवर्तन को प्रेरित करती हैं।ये माध्यम पारंपरिक (परस्पर संवाद, दृश्य सामग्री, लोकगीत इत्यादि) से लेकर आधुनिक डिजिटल मीडिया (मोबाइल एप्स, सोशल मीडिया, रेडियो, टेलीविजन) तक विस्तृत हैं।

पारंपरिक संचार माध्यम

(क) व्यक्तिगत संपर्क और मौखिक संचार

आँगनवाड़ी कार्यकर्ता समुदाय के लोगों के साथ व्यक्तिगत संपर्क स्थापित करके स्वास्थ्य और पोषण संबंधी संदेश देती हैं।वे घर-घर जाकर गर्भवती महिलाओं, नवजात शिशुओं की माताओं और किशोरियों को स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी जानकारी प्रदान करती हैं।स्वास्थ्य परामर्श सत्र के माध्यम से गाँव की महिलाओं और किशोरियों को व्यक्तिगत या सामूहिक रूप से स्वच्छता, टीकाकरण, स्तनपानऔर संतुलित आहार के महत्व के बारे में बताती हैं।

(ख) समूह चर्चाएँ और सामुदायिक बैठकें

गाँव में महिलाओं के समूहों को इकट्ठा करके आँगनवाड़ी कार्यकर्ता स्वास्थ्य, पोषण और स्वच्छता के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा करती हैं।वे ग्राम सभा के सदस्यों और आशा कार्यकर्ताओं के साथ समन्वय स्थापित करके छोटी-छोटी सभाओं का आयोजन करती हैं। ऐसी सभाओं तथा सामुदायिक बैठकों में वे स्वास्थ्य और पोषण को प्राथमिकता देने वाले कार्यक्रमों के प्रति जागरूकता फैलाती हैं तथा ग्रामीणों से सहयोग की माँग करती हैं।

(ग) दृश्य एवं पारंपरिक संचार माध्यम

स्वास्थ्य जागरूकता के लिए आँगनवाड़ी केंद्रों में चित्रमय पोस्टर और चार्ट लगाए जाते हैंजिससे अशिक्षित लोग भी जानकारी ग्रहण कर सकें।इसके अतिरिक्त लोकगीत और नुक्कड़ नाटक की सहायता से प्रभावी जनसंचार किया जाता है। आँगनवाड़ी कार्यकर्ता गाँव की महिलाओं और बच्चों को आकर्षित करने के लिए विशेष रूप से इनका उपयोग करती हैं। कुछ जगहों पर स्वच्छता, कुपोषण अथवा टीकाकरण संबंधी अभियान के लिए शिक्षाप्रद कठपुतली शो भी कराए जाते हैं।

आधुनिक संचार माध्यम

(अ) रेडियो और सामुदायिक रेडियो

आँगनवाड़ी कार्यकर्ता महिलाओं और किशोरियों को विशेष रूप से लक्षित करने के लिए चलाए जाने वाले आकाशवाणी और सामुदायिक रेडियो कार्यक्रमों जैसे "हमारा स्वास्थ्य, हमारी बातें", "माँ और शिशु पोषण कार्यक्रम"आदि से स्वास्थ्य संबंधी जानकारियाँप्राप्त करती हैं और ग्रामीण महिलाओं को जागरूक करने के लिए इनका उपयोगकरती हैं।

(ब) टेलीविजन और वीडियो माध्यम

सरकार द्वारा पोषण, स्वच्छता और स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाने के लिए दूरदर्शन सहित डीडी के अन्य चैनलों परटेलीविजन कार्यक्रमों का प्रसारण किया जाता है। टीवी पर दिखाए जाने वाले इन कार्यक्रमों से मिली जानकारियों का उपयोग ग्रामीणों से बातचीत करते समय आँगनवाड़ी कार्यकर्ता करती हैं।

(स) मोबाइल एप्लीकेशन और डिजिटल संचार

विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी में नित नए अनुसंधान हो रहे हैं। वर्तमान तकनीकी युग में आँगनवाड़ी कार्यकर्ता भी अब डिजिटल माध्यमों का उपयोग कर रही हैं। वीडियो और इन्फोग्राफिक्स के माध्यम से जागरूकता बढ़ाने या पोषण अभियान और मिशन इंद्रधनुष जैसी योजनाओं की जानकारी देने के लिए अब सोशल मीडिया का उपयोग किया जाता है।आँगनवाड़ी कार्यकर्ता महिलाओं के लिए व्हाट्सएप ग्रुप बनाकर स्वास्थ्य, पोषण और सरकारी योजनाओं की जानकारी साझा करती हैं।इसके साथ ही भारत सरकार द्वारा विकसित आँगनवाड़ी सक्षम और पोषण ट्रैकर जैसे ऐप्स के माध्यम से बच्चों की वृद्धि और पोषण स्तर को ट्रैक किया जाता है। इनका उपयोग आँगनवाड़ी सेवाओं की निगरानी रखने के लिए भी होता है।

आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के संचार माध्यमों की प्रभावशीलता

ग्रामीण स्वास्थ्य वितरण प्रणालियों में आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं का स्थान सबसे महत्वपूर्ण है। जमीनी स्तर पर एक जनसंचारक की भूमिका में वे लोगों से जुड़ते हैं और उन्हें प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करते हैं। इसके लिए एक बेहतरीन संचार कौशल की आवश्यकता होती है। आँगनवाड़ी योजनाओं पर अब तक कई अध्ययन हो चुके हैं किन्तु आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को एक प्रभावी जनसंचारक के रूप में देखने और उनके महत्व को उजागर करने वाले अध्ययनों की अभी कमी है। आँगनवाड़ी कार्यकर्ता सरकार और समुदाय के बीच की कड़ी हैं। प्रभावी जनसंचार के लिए वो कई तरह से प्रयास करते हैं। समाज में डिजिटल और पारंपरिक दोनों ही संचार माध्यमों का सही मिश्रण समुदाय में बड़े स्तर पर जानकारी प्रसारित करने में मदद करता है। जहाँ एक तरफ लोकगीत, नुक्कड़ नाटक और चित्रमय सामग्री स्थानीय संस्कृति के अनुकूल होने के कारण अधिक प्रभावी है तो वहीं दूसरी तरफ मोबाइल एप्स और सोशल मीडिया के माध्यम से निरंतर संवाद बनाए रखने में आसानी होती है। हालाँकि, ग्रामीण भारत डिजिटल साक्षरता और इंटरनेट कनेक्टिविटी की कमी से जूझ रहा है। आज भी गाँवों में महिलाओं के पास मोबाइल फोन की उपलब्धता कम है। ऐसे में स्वास्थ्य जनसंचार प्रभावित होता है। इसके अलावा स्वास्थ्य संचार में पुरुषों की भागीदारी भी कम है। वे या तो सहयोग नहीं करते या फिर बात करने में संकोच करते हैं। पुरुषों को लक्षित करने वाले अभियान और सामुदायिक बैठकें करने की आवश्यकता है। यदि सरकार, समुदाय और टेक्नोलॉजी मिलकर इन प्रयासों को और अधिक सशक्त बनाएँ तो स्वास्थ्य एवं पोषण संचार की पहुँच और प्रभावशीलता में बड़ा सुधार किया जा सकता है।

निष्कर्ष

स्वास्थ्य जनसंचार केवल सूचनाओं का प्रसार नहीं है, बल्कि यह एक प्रभावी समाज के निर्माण की नींव है। सही और सटीक स्वास्थ्य जानकारी लोगों को सशक्त बनाती हैजिससे वे बेहतर स्वास्थ्य निर्णय लेते हैं और समाज में स्वस्थ जीवनशैली को अपनाते हैं। भारत में स्वास्थ्य जनसंचार के माध्यमों का सही उपयोग करकेन केवल बीमारियों की रोकथाम की जा सकती है, बल्कि एक समृद्ध और स्वस्थ भविष्य की भी नींव रखी जा सकती है। यदि सरकार, स्वास्थ्य संस्थाएँ और आम नागरिक मिलकर इस दिशा में कार्य करेंतो भारत में स्वास्थ्य संकेतकों में क्रांतिकारी सुधार संभव है।स्वास्थ्य जन संचार में आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। यदि उन्हें सही संसाधन, प्रशिक्षण और समर्थन दिया जाएतो वे भारतीय समाज में स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाने और स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करने में अभूतपूर्व परिवर्तन ला सकती हैं।इन संचार माध्यमों को और अधिक प्रभावी बनाने के लिए आवश्यक संसाधन और प्रशिक्षण प्रदान किया जाना चाहिए। आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं से अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रमों में सुधार करनामहत्वपूर्ण है। इसके साथ ही यह सुनिश्चित किया जाए कि उनके पास आवश्यक उपकरण हों।नागरिक समाज द्वारा सामुदायिक स्तर पर समर्थन मिलने से आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं की प्रभावशीलता में सकारात्मक बदलाव देखने को मिल सकता है। हम सब इस पर ध्यान केन्द्रित करके कुपोषण के खिलाफ लड़ाई और अपने लोगों के लिए बेहतर स्वास्थ्य परिणाम की दिशा में एक बड़ा कदम आगे बढ़ा सकतेहैं। बेहतर प्रशिक्षण, तकनीकी एकीकरण और नीति समर्थन के माध्यम से इन कार्यकर्ताओं को परिवर्तन के सशक्त एजेंट के रूप में बदला जा सकता हैजिससे सभी के लिए समान स्वास्थ्य सेवा पहुँच सुनिश्चित हो सके। इस तरह हम एक राष्ट्र के रूप में सतत विकास लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए सामूहिक रूप से योगदान दे सकते हैं और विज़न विकसित भारत २०४७@ के सपने को साकार करने में मदद कर सकते हैं।

(प्रथम लेखक सचित्र मिश्र लखनऊ विश्वविद्यालय के पत्रकारिता एवं जन संचार विभाग में शोध छात्र हैं एवं द्वितीय लेखिका डॉ प्रकांशी दिल्ली विश्वविद्यालय के जीजस एण्ड मैरी महाविद्यालय में हैं।)

संदर्भ सूची:

- आँगनवाड़ी द्वारा संचालित महिला एवं बाल स्वास्थ्य योजनाओं के प्रति महिलाओं में जागरूकता एवं लाभ का अध्ययन। महिला अध्ययन केंद्र। पंडित रविशंकर शुक्ल विश्वविद्यालय। रायपुर (छ.ग)
- आँगनवाड़ी कार्यक्रम प्रवेशिका। एनईजी-एफआईआरई। नई दिल्ली
- राष्ट्रीय सार्वजनिक सहयोग एवं बाल विकास संस्थान(२०२१).आँगनवाड़ी कार्यकर्ताओं के लिए मार्गदर्शिका
- पत्र सूचना कार्यालय वेबसाइट। भारत सरकार
- राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-५ रिपोर्ट।महिला एवं बाल विकास मंत्रालय। भारत सरकार

हृदय स्वास्थ्य पर तनाव का अदृश्य प्रभाव

एस.के. वार्ष्णेय

हृदय स्वास्थ्य पर प्रभाव एक महत्वपूर्ण कारक है जिसे हल्के में नहीं लिया जाना चाहिए। तनाव में न केवल शारीरिक संवेदनाएं शामिल हैं, बल्कि जीवन की चुनौतियों और अनिश्चितताओं से उत्पन्न मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक प्रतिक्रियाएं भी शामिल हैं। जब ये परेशान करने वाली परिस्थितियाँ लंबे समय तक बनी रहती हैं और इनसे प्रभावित व्यक्तियों के लिए पर्याप्त मुकाबला तंत्र या सहायता प्रणाली मौजूद नहीं होती है - तो क्रोनिक तनाव की स्थिति पैदा हो जाती है।

एन.के. प्रसन्ना

तनाव जीवन का एक स्वाभाविक हिस्सा है, जो विभिन्न कारकों से उत्पन्न होता है। यह शारीरिक समस्याओं, जैसे नींद न आना या बीमारी या भावनात्मक चुनौतियों- जैसे वित्तीय चिंताओं या किसी प्रियजन की मृत्यु से उत्पन्न हो सकता है। यह रोजमर्रा की जिम्मेदारियों और दबावों से भी उभर सकता है जो नियंत्रण से बाहर होने होने पर हमारे स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव डाल सकता है।

तनाव के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया स्वाभाविक होती है; हालाँकि, जब तनाव पुराना हो जाता है, तो यह नुकसान पहुँचा सकता है। तनाव की प्रतिक्रिया में, कॉर्टिकल हार्मोन निकलता है। शोध से पता चलता है कि लंबे समय तक ऊंचे कॉर्टिकल स्तरों के संपर्क में रहने से रक्त कोलेस्ट्रॉल, ट्राइग्लिसराइड्स, रक्त शर्करा और रक्तचाप बढ़ सकता है - ये सभी हृदय रोग के जोखिम को बढ़ाते हैं। इसके अतिरिक्त, पुराने तनाव से धमनियों में प्लाक बिल्डअप को बढ़ावा देने वाले परिवर्तन हो सकते हैं। यहां तक कि मामूली तनाव भी हृदय संबंधी समस्याओं को ट्रिगर कर सकते हैं, जैसे कि हृदय की मांसपेशियों में अपर्याप्त रक्त प्रवाहकी अवस्था में हृदय को पर्याप्त रक्त या ऑक्सीजन नहीं मिलता है। लंबे समय तक तनाव रक्त के थक्कों के तरीके को भी बदल सकता है, जिससे यह चिपचिपा हो जाता है और स्ट्रोक की संभावना बढ़ जाती है। इसके अलावा, अधिक तनाव में व्यक्ति धूम्रपान या अन्य अस्वास्थ्यकर चीजों का सहारा ले सकते हैं। तनाव के प्रति सामान्य शारीरिक और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं में दर्द और पीड़ा, थकान, नींद में गड़बड़ी, चिंता, क्रोध और अवसाद की भावनाएँ, साथ ही अधीरता और भूलने की बीमारी शामिल हैं। लोग तनाव पर विभिन्न तरीकों से प्रतिक्रिया करते हैं, कुछ लोग मजबूत भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ प्रदर्शित करते हैं जबकि अन्य शांत और उदासीन रहते हैं। यद्यपि शरीर पर तनाव के प्रभाव को कम करना संभव है।

प्रबंधनीय तनाव और अधिक दुर्बल करने वाली चिंता के बीच प्राय: एक धुंधली रेखाहोती है। ये दोनों स्थितियाँ हमारे आधुनिक भाग-दौड़ वाले समाज में बहुत प्रचलित है। तनाव, जिसे बाहरी दबावों या मांगों के प्रति शरीर की शारीरिक प्रतिक्रिया के रूप में परिभाषित किया जाता है, यहफायदेमंद और हानिकारक दोनों हो सकता है। यह जीवन का एक स्वाभाविक हिस्सा है। कम मात्रा में यह लाभदायक और प्रेरक भी हो सकता है। किसी प्रेजेंटेशन से पहले एड्रेनालाईन रश या डेडलाइन को पूरा करने के लिए केंद्रित ऊर्जा- यह तनाव हमारे पक्ष में काम करता है और हमें सतर्क और उत्प्रेरित करता है। हालांकि तीव्र तनाव नहीं, लेकिन क्रोनिक स्ट्रेस हमारे समग्र स्वास्थ्य पर गंभीर हानिकारक प्रभाव डाल सकता है, जिसमें उच्च रक्तचाप, जीआई डिसटरबेन्स, चिंता, न्यूरोसिस, मधुमेह, ऑटोइम्यून रोग जैसे मनोवैज्ञानिक मुद्दे और विशेष रूप से हमारे हृदय स्वास्थ्य शामिल हैं। कार्डियक अरेस्ट, हृदय की कार्यक्षमता का अचानक नुकसान, जो अक्सर कोरोनरी धमनी रोग या अतालता जैसी अंतर्निहित हृदय स्थिति के कारण होता है जो क्रोनिक तनाव के कारण होता है जो वैश्विक स्तर पर मृत्यु के प्रमुख कारणों में से एक है। प्राय: उदार स्वभाव और नैतिक समर्थन संभावित रूप से व्यक्तियों को हृदयघात से बचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

हृदय स्वास्थ्य पर प्रभाव एक महत्वपूर्ण कारक है जिसे हल्के में नहीं लिया जाना चाहिए। तनाव में न केवल शारीरिक संवेदनाएं शामिल

हैं, बल्कि जीवन की चुनौतियों और अनिश्चितताओं से उत्पन्न मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक प्रतिक्रियाएं भी शामिल हैं। जब ये परेशान करने वाली परिस्थितियाँ लंबे समय तक बनी रहती हैं और इनसे प्रभावित व्यक्तियों के लिए पर्याप्त मुकाबला तंत्र या सहायता प्रणाली मौजूद नहीं होती है - तो क्रोनिक तनाव की स्थिति पैदा हो जाती है। क्रोनिक तनाव हमारे शरीर में हार्मोनल परिवर्तन को प्रेरित करता है जो सामान्य शारीरिक कार्यों को बाधित करता है। यह न केवल तनावपूर्ण घटनाओं के दौरान स्रावित कोर्टिसोल का लगातार स्तर बढ़ाता है बल्कि उत्प्रेरक साइटोकिन्स भी हृदय स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

हृदयघात में साइटोकाइन्स की भूमिका

साइटोकाइन्स छोटे प्रोटीन होते हैं जो कोशिका संकेतन और प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाओं के विनियमन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। बढ़ते प्रमाण बताते हैं कि साइटोकाइन्स हृदय संबंधी बीमारियों (सीवीडी) के रोगजनन में अभिन्न अंग हैं, जो सूजन, एंडोथेलियल फ़ंक्शन और मायोकार्डियल रीमॉडलिंग जैसी प्रक्रियाओं को प्रभावित करते हैं। उन्हें उनकी संरचना और कार्य के आधार पर कई परिवारों में वर्गीकृत किया जा सकता है, जिसमें इंटरल्यूकिन्स (IL), ट्यूमर नेक्रोसिस फैक्टर (TNF), इंटरफेरॉन (IFN) और केमोकाइन शामिल हैं । साइटोकाइन उत्पादन और सिग्नलिंग का असंयम विभिन्न हृदय संबंधी स्थितियों में शामिल है।

इन्फ़्लाम्मेटरी साइटोकाइन्स, उत्प्रेरक प्रोटीन कोशिकाओं के बीच संचार को विनियमित करते हैं और प्रतिरक्षा प्रणाली में शारीरिक कार्यों को नियंत्रित करते हैं। वे कोरोनरी धमनी रोग, मायोकार्डियल इंफार्क्शन, हृदय विफलता और अन्य प्रतिकूल हृदय संबंधी घटनाओं की दृढ़ता से भविष्यवाणी करते हैं। यह इन्फ़्लाम्मेटरीकासकेड के कारण होता है जो एक मुख्य कारक है, जिसे साइटोकाइन्स द्वारा तीव्रताप्राप्त प्रदान की जाती है। इनमें इंटरल्यूकिन-1, इंटरल्यूकिन-6, इंटरल्यूकिन-10, ट्यूमर नेक्रोसिस फैक्टर-α, मैक्रोफेज माइग्रेशन इनहिबिटरी फैक्टर और ट्रांसफॉर्मिंग ग्रोथ फैक्टर-β जैसे कई साइटोकाइन्स की उच्च अभिव्यक्ति ट्यूमर की शुरुआत और प्रगति में शामिल है।

कोरोनरी हृदय रोग (सीएचडी), एथेरोस्क्लेरोटिक हृदय रोग और सीएचएफ सहित विभिन्न हृदय रोग, इंटरफेरॉन-γ (आईएफएन-γ), आईएल-1β, आईएल-6 और टीएनएफ-α जैसे प्रोइंफ्लेमेटरी साइटोकिन्स के बढ़े हुए स्तरों से जुड़े हैं। ये साइटोकिन्स एथेरोस्क्लेरोटिक प्लाक केनिर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। सक्रिय मैक्रोफेज की क्रिया द्वारा विभिन्न उत्प्रेरक अणु, साइटोकिन्स और केमोकाइन स्रावित करते हैं जो ऊतक क्षति और अंततः इन्फ़्लाम्ममेशन, एथेरोस्क्लेरोटिक प्लाक को बढ़ावा देते हैं। इस तरह के प्लाक या घाव एंडोथेलियल डिसफंक्शन को प्रेरित करते हैं। इसके अलावा, उत्प्रेरक साइटोकिन्स कई पुरानी क्रोनिक बीमारियों को प्रेरित करने के लिए भी जाने जाते हैं। (मोहम्मद एन.ए तथा अन्य, 2020, SAGE-ओपन मेडिसिन वॉल्यूम 8: 1–12)

साइटोकाइन स्टॉर्म और हृदय संबंधी शिथिलता

"साइटोकाइन स्टॉर्म" मायोकार्डिटिस और एक्यूट कोरोनरी सिंड्रोम जैसी स्थितियों में हो सकता है। प्रो-इंफ्लेमेटरी साइटोकाइन्स के अत्यधिक उत्पादन से गंभीर मायोकार्डियल चोट और हृदय संबंधी शिथिलता हो सकती है।

नमक के बिना खाना बनाना स्वादिष्ट नहीं होता। अगर नमक की मात्रा बढ़ जाती है, तो यह खाने/पूरी डिश का स्वाद बिगाड़ देता है। खाना किसी और काम का नहीं रह जाता, सिवाय फेंकने के। तनाव भी ऐसा ही है। यह जरूरी है, एक निश्चित सीमा तक और भी जरूरी है। लेकिन अगर यह अधिक बढ़ जाए तो यह समग्र स्वास्थ्य को खराब कर देता है! तनाव पर नजर रखना जरूरी है, यह धीरे-धीरे एक खामोश जानलेवा बीमारी में बदल जाता है। हर कोई अलग-अलग परिस्थितियों में अलग-अलग तरह से प्रतिक्रिया करता है, कुछ लोग जोर से चिल्लाते हैं, कुछ लोग शांतचित्त होकर अपना ध्यान किसी और चीज़ पर केंद्रित करते हैं और खुद को जीवन के शोर और दबावों से अलग कर लेते हैं, एकांत में सांत्वना की तलाश करते हैं। कई बार, धैर्य के कुछ मिनट किसी की भी स्थिति को ठीक कर सकते हैं और अराजकता पर शांतिसे जीत हासिल कर सकते हैं ।

चेतावनी के संकेतों का इंतज़ार न करें, अपने हृदय स्वास्थ्य पर नियंत्रण रखें

तनाव, छोटी मात्रा में, लाभकारी हो सकता है क्योंकि यह हमें सतर्क और प्रेरित रहने में मदद करता है। हालाँकि, जब तनाव पुराना या अत्यधिक हो जाता है, तो यह हृदय रोगों के लिए एक महत्वपूर्ण जोखिम कारक बन जाता है। कोर्टिसोल और उत्प्रेरक साइटोकिन्स जैसे तनाव हार्मोन के लगातार स्रावसे उच्च रक्तचाप, सूजन और हृदय पर काम का बोझ बढ़ सकता है। तनाव के कारण हृदयघात एक गंभीर चिंता का विषय है जिसे नजरअंदाज़ नहीं किया जाना चाहिए। अत्यधिक तनाव के संकेतों को पहचानना और इसे प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने के लिए सक्रिय उपाय करना आवश्यक है। इसमें नियमित व्यायाम, पर्याप्त विश्राम, प्रियजनों या पेशेवरों से सहायता लेना और स्वयं की देखभाल के लिए समय निकालना जैसे

जीवनशैली में बदलाव शामिल हो सकते हैं। समग्र स्वास्थ्य पर पुराने तनाव के प्रभाव को नजरअंदाज करने से हृदय प्रणाली, तंत्रिका तंत्र, गैस्ट्रो इंटेस्टाइनल सिस्टम, एंडोक्रिनोलॉजी को प्रभावित करने वाले गंभीर परिणाम हो सकते हैं और ऑन्कोलॉजी में प्रवेश कर सकते हैं।स्वस्थ हृदय और समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना और तनाव के स्तर को कम करने के लिए आवश्यक कदम उठाना महत्वपूर्ण है। कृपया ध्यान दें कि समय पर एक टांकाबाद के नौ टांके बचाता हैं तथा रोकथाम इलाज से बेहतर है जैसी कहावतें अत्यंत कारगर हैं। दुर्घटनाओं या समस्याओं के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया एक जटिल शारीरिक प्रक्रिया है जिसमें मस्तिष्क में हाइपोथैलेमस, एड्रेनल ग्रंथि और एड्रेनालाईन और कोर्टिसोल हार्मोन का स्राव शामिल होता है। ये प्रतिक्रियाएं हृदय गति, श्वास दर, रक्तचाप और मांसपेशियों में तनाव को बढ़ाकर तनाव और खतरे से निपटने में हमारी मदद करने के लिए डिजाइन की गई हैं। हालाँकि, समस्या तब उत्पन्न होती है जब ये प्रतिक्रियाएँ बहुत अधिक बार-बार होने लगती हैं।

तनाव और उसके भावनात्मक सहयोग की कहानी

कई व्यक्तियों के लिए, तनाव दैनिक जीवन का एक अपरिहार्य हिस्सा है। यह विभिन्न रूपों में प्रकट हो सकता है, जैसे अल्पकालिक या तीव्र तनाव, और दीर्घकालिक या पुराना तनाव। हमारा मस्तिष्क इस बात में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है कि हम तनावपूर्ण स्थितियों का अनुभव कैसे करते हैं और उन पर कैसे प्रतिक्रिया करते हैं। प्रत्येक तनावपूर्ण घटना एक स्मृति के रूप में संग्रहीत होती है, और ये यादें अक्सर ऐसे हार्मोन के स्राव को ट्रिगर कर सकती हैं जो हमारे तनाव के स्तर को और बढ़ा देते हैं।

इस बिंदु को स्पष्ट करने के लिए, आइए एक माँ का उदाहरण लें जो सुबह अपने बच्चों को स्कूल के लिए तैयार करती है। यह काम बहुत ही साधारण लग सकता है, लेकिन यह जल्दी ही भारी पड़ सकता है। सुबह जल्दी उठने से लेकर टिफिन बॉक्स तैयार करने और बच्चों को समय पर स्कूल भेजने तक - यह माँ के लिए एक लड़ाई की तरह लग सकता है। अगर बच्चे फोन नहीं उठाते हैं, अगर बच्चे शाम को स्कूल से निकलने के बाद भी काफी देर तक घर नहीं लौटते हैं, तो यह माँ के लिए अतिरिक्त परेशानी का कारण बन सकता है। उसके दिल की धड़कन और चिंताजनक विचार इस बात के स्पष्ट संकेत हैं कि संचित तनाव उस पर कैसे प्रभाव डाल सकता है। भले ही ये सभी भावनाएँ तनावपूर्ण और अल्पकालिक हों, अगर हम सक्रिय कदम उठाते हैं तो यह हमें स्वस्थ और अधिक संतुलित जीवन प्राप्त करने के लिए सतर्क रहने में मदद करता है।

तनाव के लक्षण

शारीरिक रूप से, तनाव कई तरह से प्रकट हो सकता है। जैसे- बार-बार सिरदर्द, सुस्ती और थकान महसूस होना, सोने में कठिनाई, अनिद्रा, पसीने से तर हथेलियाँ, चक्कर आना और यहाँ तक कि जठरांत्र संबंधी समस्याएँ जैसे उल्टी, दस्त या अपच आदि।लंबे समय तक तनाव उच्च रक्तचाप में भी योगदान दे सकता है और प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकता है, जिससे बार-बार सर्दी और संक्रमण हो सकता है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि तनाव मासिक धर्म चक्र को भी प्रभावित कर सकता है। संज्ञानात्मक रूप से, तनाव ध्यान केंद्रित करने और प्रभावी ढंग से निर्णय लेने में असमर्थता पर भारी पड़ सकता है। आप खुद को समय पर कार्य पूरा करने के लिए संघर्ष करते हुए पा सकते हैं या सबसे सरल जिम्मेदारियों से अभिभूत महसूस कर सकते हैं। जैसे-जैसे दबाव बढ़ता है, व्यक्ति अक्सर अपनी क्षमताओं पर विश्वास खो देता है जो स्थिति को और बढ़ा देता है।

सी.वी.डी. की रोकथाम हेतु प्रमुख पहल:

हृदय संबंधी बीमारियों की बढ़ती घटनाओं से निपटने के लिए, जागरूकता और निवारक उपायों को बढ़ावा देने के लिए भारत और विश्व स्तर पर कई पहल की गई हैं। भारत में, कैंसर, मधुमेह, हृदय संबंधी बीमारियों और स्ट्रोक की रोकथाम और नियंत्रण के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम (एनपीसीडीसीएस) का उद्देश्य कम्युनिटी मोबलाइजेशन, स्वास्थ्य शिक्षा और स्वास्थ्य सेवाओं में रणनीतिक हस्तक्षेप के माध्यम से इन बीमारियों की बहुमुखी प्रकृति को संबोधित करना है। इसके अतिरिक्त, एसटी-एलिवेशन मायोकार्डियल इन्फार्क्शन (एसटीईएमआई) परियोजना दिल के दौरे के प्रबंधन और उपचार को बढ़ाने, समय पर देखभाल सुनिश्चित करने और प्रारंभिक निदान की सुविधा प्रदान करने पर केंद्रित है। वैश्विक स्तर पर 29 सितंबर को मनाया जाने वाला विश्व हृदय दिवस, हृदय संबंधी स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए एक महत्वपूर्ण मंच के रूप में कार्य करता है, जो व्यक्तियों को हृदय-स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए प्रोत्साहित करता है जबकि सरकारों और संगठनों को हृदय रोगों से जुड़े जोखिम कारकों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करने के लिए प्रेरित करता है।

अनुग्रहपूर्ण शब्दों की भाषा का प्रयोग

लंबे समय तक उच्च स्तर के तनाव के संपर्क में रहने से स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव पड़ सकता है। यदि इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई दे तो पेशेवरों से सहायता लेकर या नियमित व्यायाम, माइंडफुलनेस तकनीक जैसे स्व-देखभाल अभ्यासों को अपनाकर या भरोसेमंद

दोस्तों या परिवार के सदस्यों के साथ खुलकर बात करके उन्हें तुरंत संबोधित करना आवश्यक है। लक्षणों को पहचानना आपके तनाव के स्तर को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने और अपने समग्र स्वास्थ्य पर नियंत्रण पाने की दिशा में पहला कदम है। अपने करीबी दोस्तों के साथ अपने मुद्दों पर चर्चा करने से सकारात्मक परिणाम मिल सकते हैं। इससे हमें नए दृष्टिकोण प्राप्त करने और समस्या को एक अलग कोण से देखने की अनुमति मिलती है। जब हमारी चिंताओं को साझा करने के लिए कोई उपलब्ध नहीं होता है या जब हम ऐसा करने में सहज महसूस नहीं करते हैं, तो डायरी लिखना आदि जैसे वैकल्पिक दृष्टिकोण हैं जिन्हें खोजा जा सकता है और दृढ़ संकल्प और सकारात्मक मानसिकता के साथ आगे बढ़ सकते हैं। यह हमें याद रखना होगा कि हमारे अपने कार्यों और प्रतिक्रियाओं पर हमारा नियंत्रण होना चाहिए, और जो हमारे नियंत्रण में है उस पर ध्यान केंद्रित करके, हम प्रभावी रूप से तनाव का प्रबंधन कर सकते हैं और किसी भी स्थिति का समाधान पा सकते हैं।

आगे का रास्ता...हम एक साथ मिलकर आगे बढ़ सकते हैं। यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि इस समय हम जो दर्द या पीड़ा अनुभव कर रहे हैं, वह हमेशा के लिए नहीं रहेगी। स्थिति बदल जाएगी, और समय के साथ, चीजें बेहतर हो जायेंगी। असफलताओं या असफलताओं का सामना करने पर हार की भावना से ग्रसित होना स्वाभाविक है। हालांकि, यह समझना महत्वपूर्ण है कि एक चीज में हार का मतलब जीवन में हार नहीं है। हर असफलता विकास और सीखने का अवसर प्रस्तुत करती है। जो हमारे हाथ में नहीं है उसे छोड़ कर और जो हम नियंत्रित कर सकते हैं उस पर ध्यान केंद्रित करके, हम बाधाओं को दूर कर सकते हैं और अपने जीवन के अन्य क्षेत्रों में सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

लेखिका डॉ. एन.के. प्रसन्ना (prasanna@niscair.res.in) सीएसआईआर-राष्ट्रीय विज्ञान संचार एवं नीति अनुसंधान संस्थान (सीएसआईआर-निस्पर), नई दिल्ली में वैज्ञानिक हैं। लेखक श्री एस.के. वार्ष्णेय (skvdst@nic.in) विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, नई दिल्ली में अंतर्राष्ट्रीय सहयोग के पूर्व प्रमुख रह चुके हैं।

संदर्भ:

1. ग्लेन एन. लेविन एमडी मनोवैज्ञानिक तनाव और हृदय रोग: तथ्य या लोककथा? अमेरिकन जर्नल ऑफ मेडिसिन वॉल्यूम 135, अंक 6 , जून 2022, पृष्ठ 688-696
2. लेखक लिंक ओपन ओवरले पैनल तिवालोलुवा ए.अजिबेवा1, किरी एन.केरशॉ, एमपीएच, जे. जेफरी कैरएमएससी, एमडी, जेम्स जी.टेरीएम.एस.,केली पेटीगेब्रियल एमएस, मर्सिडीज आर.कार्नेथन, मैंडीवोंगएमएस 1 , नोरिना बी.एलन, एमपीएच1 क्रोनिक स्ट्रेस और कार्डियोवैस्कुलर इवेंट्स: कार्डिया अध्ययन से निष्कर्षअमेरिकन जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव मेडिसि, खंड 67, अंक 1 , जुलाई 2024, पृष्ठ 24-31
3. https://www.heart.org/en/news/2020/02/04/chronic-stress-can-cause-heart-trouble
4. https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/stress-links-poverty-inflammation-heart-disease
5. https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/risk-factors-for-heart-disease-dont-underestimate-stress
6. https://www.indiatoday.in/health/story/depression-anxiety-stress-can-lead-to-poor-heart-health-2459241-2023-11-07
7. स्माइथ ए, ओ'डॉनेल एम, लैमेलस पी, एट अल. शारीरिक गतिविधि और क्रोध या भावनात्मक परेशानी तीव्र मायोकार्डियल इंफार्क्शन के ट्रिगर के रूप में: इंटरहार्ट स्टडी। सर्कुलेशन। 2016 ;134 (15):1059-1067. doi: 10.1161/circulation aha.116.023142.
8. किर्कवुड जी, रैम्पेस एच, टफ्रे वी, एट अल. चिंता के लिए योग: शोध साक्ष्य की एक व्यवस्थित समीक्षा। ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स एमईडी। 2005 ;39 (12):884-891. doi:10.1136/bjsm.2005.018069.
9. https://www.cardium.in/the-link-between-stress-and-heart-health-strategies-for-stress-management/
10. वेलेरिया मोंडेली ⇑ , कारमाइन एम. पैरिएंटे हृदय, मस्तिष्क और सूजन ने कार्टेशियन ड्यूलिज़्म को कैसे नष्ट किया, इस पर टिप्पणी। 2015 नामित श्रृंखला पर टिप्पणी: हृदय रोग में मनोवैज्ञानिक जोखिम कारक और प्रतिरक्षा प्रणाली की भागीदारी। मस्तिष्क, व्यवहार और प्रतिरक्षा 50,(2015)14-17
11. मोहम्मद नूरुलअमीन , शफ़ायत अहमद सिद्दीकी , एमडी इब्राहिम , एमडी लुकमान हकीम , एमडी सलीम अहमद , अस्मा कबीर , और फरहाना सुल्ताना , 2020, हृदय रोग और कैंसर के रोगजनन में सूजन संबंधी साइटोकिन्स। SAGE ओपन मेडिसिन वॉल्यूम 8: 1–12
12. विसर, एम., एट अल. (2020). साइटोकिन्स और हार्ट फेलियर: नैदानिक निहितार्थ। हार्ट फेलियर रिव्यू , 25(4), 745-757.
13. वैन डेर मीर, जेडब्ल्यू, एट अल. (2017)। सूजन संबंधी हृदय रोग में साइटोकिन्स की भूमिका। जर्नल ऑफ द अमेरिकन कॉलेज ऑफ कार्डियोलॉजी , 70(19), 2282-2289।

पर्यावरण अनुकूल ग्रामीण विकास को सुनिश्चित करती हरित प्रौद्योगिकी

हरित प्रौद्योगिकी का लक्ष्य पर्यावरण की रक्षा करना, अतीत में पर्यावरण को हुए नुकसान की मरम्मत करना और पृथ्वी के प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण करना है। यह एक उभरता हुआ उद्योग भी बन गया है जिसने भारी मात्रा में निवेश पूंजी आकर्षित की है। हरित प्रौद्योगिकी का संबंध स्वच्छ ऊर्जा, वैकल्पिक ईंधन के उपयोग और जीवाश्म ईंधन की तुलना में ऐसी उन्नत प्रौद्योगिकी के अनुप्रयोग को बढ़ावा देना है जो पर्यावरण को स्वच्छ एवं सुंदर बनाने महत्वपूर्ण भूमिका निभा सके।भारत सरकार ने सौर, पवन और जलविद्युत ऊर्जा जैसे नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न कार्यक्रम और नीतियां आरंभ की हैं।

अनिरूद्ध तिवारी

हरित प्रौद्योगिकी एक व्यापक अवधारणा है जो पर्यावरण के अनुकूल उत्पादों और सेवाओं के संबंध में प्रौद्योगिकी और वैज्ञानिक नवाचारों को प्रोत्साहित करता है। यह प्रौद्योगिकी उन स्वच्छ तकनीकों के अनुप्रयोग पर बल देती है जो विशेष रूप से उत्पादों या सेवाओं के संबंध में लागत, ऊर्जा खपत, अपशिष्टया पर्यावरण पर नकारात्मक प्रभाव को कम करते परिचालन प्रदर्शन में सुधार हेतु समर्पित हैं। हरित प्रौद्योगिकी का लक्ष्य पर्यावरण की रक्षा करना, अतीत में पर्यावरण को हुए नुकसान की मरम्मत करना और पृथ्वी के प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण करना है। यह एक उभरता हुआ उद्योग भी बन गया है जिसने भारी मात्रा में निवेश पूंजी आकर्षित की है। हरित प्रौद्योगिकी का संबंध स्वच्छ ऊर्जा, वैकल्पिक ईंधन के उपयोग और जीवाश्म ईंधन की तुलना में ऐसी उन्नत प्रौद्योगिकी के अनुप्रयोग को बढ़ावा देना है जो पर्यावरण को स्वच्छ एवं सुंदर बनाने महत्वपूर्ण भूमिका निभा सके।भारत सरकार ने सौर, पवन और जलविद्युत ऊर्जा जैसे नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न कार्यक्रम और नीतियां आरंभ की हैं। क्षमता विस्तार के लिए निर्धारित महत्वाकांक्षी लक्ष्यों के साथ, विशेष रूप से सौर ऊर्जा में महत्वपूर्ण वृद्धि देखी जा सकती है। देश भर में पवन ऊर्जा परियोजनाएँ भी लागू की गई हैं। इसके अतिरिक्त, भारत कार्बन उत्सर्जन को कम करने के लिए इलेक्ट्रिक वाहनों और जैव ईंधन जैसे स्वच्छ परिवहन समाधानों में निवेश कर रहा है। परफॉर्म, अचीव एंड ट्रेड (पीएटी) योजना जैसी पहलों के माध्यम से उद्योगों और घरों में ऊर्जा दक्षता को बढ़ावा देने के प्रयास किए गए हैं। हालाँकि, इसमें अभी चुनौतियाँ बनी हुई हैं, जिनमें बुनियादी ढाँचे, प्रौद्योगिकी विकास और नीति कार्यान्वयन में अधिक निवेश की आवश्यकता शामिल है। प्रगति के बावजूद, भारत को वायु प्रदूषण, वनों की कटाई और अपर्याप्त अपशिष्ट प्रबंधन जैसे मुद्दों का सामना करना पड़ रहा है, जिसके लिए हरित प्रौद्योगिकी अपनाने और संधारणीय पहलों पर और जोर देने की आवश्यकता है। कुल मिलाकर, भारत एक हरित भविष्य की ओर बढ़ रहा है। इन सकारात्मक परिवर्तनों में तेजी लाने और पर्यावरणीय सरोकारों को व्यापक रूप से संबोधित करने के लिए ठोस प्रयासों सहित जनभागीदारी की निरंतर आवश्यकता है।

हरित प्रौद्योगिकी भारत में ग्रामीण विकास के लिए अपार संभावनाएं रखती है, जो इन क्षेत्रों में प्रचलित विभिन्न सामाजिक-आर्थिक और पर्यावरणीय चुनौतियों का समाधान करती है। यहां कुछ प्रमुख अनुप्रयोगों का उल्लेख करना आवश्यक है यथा:

नवीकरणीय ऊर्जा प्रणालियाँ: सौर माइक्रोग्रिड और बायोगैस संयंत्र जैसी विकेन्द्रीकृत नवीकरणीय ऊर्जा प्रणालियों को लागू करने से ग्रामीण समुदायों को विश्वसनीय बिजली मिलती है। यह घरों, स्कूलों और स्वास्थ्य देखभाल केंद्रों के लिए ऊर्जा तक पहुंच बढ़ाता है, समग्र जीवन स्तर में सुधार करता है और आर्थिक गतिविधियों को सक्षम बनाता है।

स्वच्छ खाना पकाने के समाधान: बेहतर कुकस्टोव और बायोगैस डाइजेस्टर जैसी स्वच्छ खाना पकाने की तकनीकों को पेश करने से घर के अंदर वायु प्रदूषण में कमी आती है, जिससे ग्रामीण परिवारों, विशेषकर महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य को लाभ होता है। यह पारंपरिक बायोमास ईंधन पर निर्भरता को भी कम करता है, वनों की कटाई और पर्यावरणीय गिरावट को कम करता है।बायोगैस डाइजेस्टर जैसी स्वच्छ खाना पकाने की तकनीकों को पेश करने से घर के अंदर वायु प्रदूषण में कमी आती है

जल प्रबंधन प्रौद्योगिकियाँ: जल प्रबंधन के लिए हरित प्रौद्योगिकियाँ, जैसे वर्षा जल संचयन प्रणाली और ड्रिप सिंचाई, कृषि में जल संसाधनों के कुशल उपयोग और संरक्षण में मदद करती हैं। इससे कृषि उत्पादकता बढ़ती है, आजीविका कायम रहती है और सूखे व बाढ़ जैसे जलवायु परिवर्तन के प्रभावों के प्रति लचीलेपन को बढ़ावा मिलता है।

अपशिष्ट प्रबंधन नवाचार: जैविक कचरे के लिए बायोगैस संयंत्र और ठोस कचरे के लिए खाद जैसे विकेन्द्रीकृत अपशिष्ट प्रबंधन समाधानों को लागू करने से प्रदूषण कम होता है, स्वच्छता में सुधार होता है, और कृषि उपयोग के लिए बायोगैस या खाद उत्पन्न होता है। यह पहल पर्यावरणीय स्थिरता में योगदान देता है और अपशिष्ट पुनर्चक्रण के माध्यम से आय सृजन के अवसर उत्पन्न करता है।

हरित अवसंरचना विकास: हरित भवन, पर्यावरण-अनुकूल सड़कें और टिकाऊ आवास जैसे पर्यावरण-अनुकूल बुनियादी ढांचे का निर्माण ऊर्जा दक्षता को बढ़ावा देता है, संसाधन की खपत को कम करता है और ग्रामीण क्षेत्रों में पर्यावरणीय प्रभाव को कम करता है। यह जलवायु परिवर्तन और प्राकृतिक आपदाओं के प्रति लचीलापन को भी बढ़ाता है।

कृषि पारिस्थितिकी कार्य: जैविक खेती, कृषि वानिकी और एकीकृत कीट प्रबंधन जैसी कृषि पारिस्थितिकी कार्यों को बढ़ावा देने से ग्रामीण समुदायों में मिट्टी के स्वास्थ्य, जैव विविधता और खाद्य सुरक्षा में वृद्धि होती है। ये संधारणीय खेती के तरीके रासायनिक उर्वरकों पर निर्भरता को कम करते हैं, फसल के लचीलेपन में सुधार करते हैं और कृषि आय में वृद्धि करते हैं।

आईसीटी समाधान: ग्रामीण विकास के लिए सूचना और संचार प्रौद्योगिकी (आईसीटी) का लाभ उठाने से ज्ञान, बाजार और सेवाओं तक पहुंच आसान हो जाती है। मोबाइल आधारित कृषि सलाह, ग्रामीण उत्पादों के लिए ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म और टेलीमेडिसिन सेवाओं जैसे आईसीटी एप्लिकेशन आजीविका के अवसरों और दूरदराज के क्षेत्रों में आवश्यक सेवाओं तक पहुंच में सुधार करते हैं।

भारत में हरित प्रौद्योगिकी के माध्यम से जल एवं अपशिष्ट प्रबंधन: जल प्रबंधन और अपशिष्ट प्रबंधन भारत में महत्वपूर्ण चुनौतियाँ हैं, और हरित प्रौद्योगिकी उन्हें स्थायी रूप से संबोधित करने के लिए नवीन समाधान प्रदान करती है, यथा:

वर्षा जल संचयन: हरित तकनीक सिंचाई, भूजल पुनर्भरण और घरेलू उद्देश्यों जैसे विभिन्न उपयोगों के लिए वर्षा जल को एकत्र करने और संग्रहीत करने के लिए वर्षा जल संचयन प्रणालियों की स्थापना को बढ़ावा देती है। इससे भूजल पर निर्भरता कम हो जाती है और पानी की कमी दूर हो जाती है।

ड्रिप सिंचाई: ड्रिप सिंचाई प्रणाली जैसी कुशल सिंचाई तकनीक सीधे पौधों की जड़ों तक पानी पहुंचाती है, जिससे पानी की बर्बादी कम होती है और फसल की पैदावार में सुधार होता है। हरित तकनीक पानी के उपयोग को अनुकूलित करने और जल संसाधनों के संरक्षण के लिए कृषि में ड्रिप सिंचाई को अपनाने को प्रोत्साहित करती है।

जल पुनर्चक्रण और पुन: उपयोग: हरित तकनीक सिंचाई, औद्योगिक प्रक्रियाओं और भूजल पुनर्भरण जैसे गैर-पीने योग्य अनुप्रयोगों में पुन: उपयोग के लिए घरेलू और औद्योगिक अपशिष्ट जल का उपचार करने के लिए अपशिष्ट जल उपचार संयंत्रों के कार्यान्वयन की सुविधा प्रदान करती है। इससे मीठे पानी की मांग कम हो जाती है और जल निकायों का प्रदूषण कम हो जाता है।

बायोगैस संयंत्र: हरित तकनीक जैविक कचरे के उपचार और खाना पकाने, प्रकाश व्यवस्था और बिजली उत्पादन के लिए बायोगैस का उत्पादन करने के लिए बायोगैस संयंत्रों की स्थापना को बढ़ावा देती है। बायोगैस संयंत्र लैंडफिल से मीथेन उत्सर्जन को कम करते हुए जैविक अपशिष्ट को एक मूल्यवान ऊर्जा संसाधन में परिवर्तित करके अपशिष्ट प्रबंधन में मदद करते हैं।

पुनर्चक्रण और संसाधन पुनर्प्राप्ति: हरित प्रौद्योगिकी प्लास्टिक, कागज, कांच और धातुओं जैसे विभिन्न प्रकार के अपशिष्ट पदार्थों को अलग करने, उनको संसाधित और पुनर्चक्रण करने के लिए पुनर्चक्रण सुविधाओं और संसाधन पुनर्प्राप्ति केंद्रों के कार्यान्वयन को प्रोत्साहित करती है। पुनर्चक्रण प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण करता है, लैंडफिल बोझ को कम करता है और चक्रीय अर्थव्यवस्था (circular economy)सिद्धांतों को बढ़ावा देता है।

स्मार्ट अपशिष्ट प्रबंधन प्रणाली: अपशिष्ट प्रबंधन प्रणालियों में IoT (इंटरनेट ऑफ थिंग्स) और सेंसर-आधारित प्रौद्योगिकियों का एकीकरण अपशिष्ट संग्रह की वास्तविक समय की निगरानी, अपशिष्ट संग्रह मार्गों के अनुकूलन और लैंडफिल साइटों के कुशल प्रबंधन को सक्षम बनाता है, जिससे परिचालन दक्षता में सुधार होता

है और पर्यावरणीय स्थिरता सुनिश्चित होती है।जल और अपशिष्ट प्रबंधन के लिए हरित प्रौद्योगिकी समाधानों का लाभ उठाकर, भारत संधारणीय विकास लक्ष्यों (sustainable development goals) को प्राप्त कर सकता है। इसके अलावा,पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा दे सकता है और पानी की कमी को दूर करते हुए अपशिष्ट प्रदूषण चुनौतियों के प्रति लचीलापन को बढ़ा सकता है।

स्वच्छ भारत आंदोलन को सशक्त बनाने के लिए हरित प्रौद्योगिकी का उपयोग

स्वच्छता और स्वच्छ भारत आंदोलन को हरित प्रौद्योगिकी समाधानों के एकीकरण, दीर्घकालिक प्रणालियों और पर्यावरणीय प्रबंधन को बढ़ावा देने के माध्यम से महत्वपूर्ण रूप से मजबूत किया जा सकता है। इस दिशा में हरित प्रौद्योगिकी का अनुप्रयोग विविध क्षेत्रों में किया जा सकता है, यथा: -

विकेन्द्रीकृत अपशिष्ट उपचार प्रणालियाँ: ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में जैव-शौचालय और पर्यावरण-स्वच्छता प्रणालियों जैसे विकेन्द्रीकृत अपशिष्ट उपचार प्रणालियों को लागू करने से मानव अपशिष्ट के सुरक्षित और पर्यावरण के अनुकूल निस्तारण प्रक्रियाओं में मदद मिलती है। जैव-शौचालय कचरे को बायोगैस और पोषक तत्वों से भरपूर घोल में परिवर्तित करने के लिए अवायवीय प्रक्रिया का उपयोग किया जाता है, जिसका प्रयोग उर्वरक के रूप में किया जा सकता है। इससे चक्रीय अर्थव्यवस्था को बढ़ावा मिलता है और जल निकायों के प्रदूषण को कम किया जाता है।

बायोडिग्रेडेबल सेनेटरी उत्पाद: कंपोस्टेबल मासिक धर्म पैड और बायोप्लास्टिक्स जैसे बायोडिग्रेडेबल (जैवअपघटनशील) सेनेटरी उत्पादों के उपयोग को बढ़ावा देने से पारंपरिक सैनिटरी कचरे का पर्यावरणीय प्रभाव कम हो जाता है। बायोडिग्रेडेबल विकल्प प्राकृतिक रूप से विखंडित हो जाते हैं, जिससे लैंडफिल का बोझ कम हो जाता है और इससे जलमार्गों में प्लास्टिक प्रदूषण को नियंत्रित किया जा सकता है।

भारत को खुले में शौच से मुक्त देश बनाने में हरित प्रौद्योगिकी की भूमिका

हरित प्रौद्योगिकी टिकाऊ और पर्यावरण के अनुकूल स्वच्छता समाधान प्रदान करके भारत को खुले में शौच से मुक्त देश बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। निम्नलिखित प्रक्रियाओं के अनुपालन से हरित प्रौद्योगिकी के द्वारा इस लक्ष्य को प्राप्त किया जाना संभव है।

विकेंद्रीकृत स्वच्छता प्रणाली: ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में पर्यावरण के अनुकूल शौचालय, जैव-शौचालय और कंपोस्टिंग शौचालय जैसी विकेंद्रीकृत स्वच्छता प्रणाली को लागू करने से सुरक्षित और स्वच्छता सुविधाएं प्रदान करने में मदद मिलती है। इन प्रणालियों में मानव अपशिष्ट को साइट पर ही उपचारित करने, पर्यावरण प्रदूषण को कम करने और सुरक्षित निपटान प्रथाओं को बढ़ावा देने के लिए अवायवीय प्रक्रिया की हरित तकनीकों का उपयोग किया जाता है।

सौर ऊर्जा संचालित स्वच्छता समाधान: दूरदराज और ऑफ-ग्रिड क्षेत्रों में सौर ऊर्जा संचालित शौचालयों और स्वच्छता बुनियादी ढांचे की तैनाती से बिजली की सीमित पहुंच वाले क्षेत्रों में भी स्वच्छता सुविधाओं तक पहुंच सुनिश्चित होती है। सौर ऊर्जा शौचालयों में प्रकाश व्यवस्था, वेंटिलेशन और पानी पंपिंग सिस्टम में विद्युत आपूर्ति उपलब्ध कराया जा सकता है। इस प्रकार की हरित प्रौद्योगिकी के सहयोग से ये शौचालय क्रियाशील हो जाते हैं, खासकर रात के समय उपयोग के दौरान।

मोबाइल स्वच्छता इकाइयाँ: हरित तकनीक पर्यावरण-अनुकूल शौचालयों और अपशिष्ट उपचार सुविधाओं से सुसज्जित मोबाइल स्वच्छता इकाइयों के विकास को सक्षम कर सकती है। इन इकाइयों को अस्थायी बस्तियों, निर्माण स्थलों और आपदा प्रभावित क्षेत्रों में स्वच्छता सुविधाओं तक पहुंच प्रदान करने के लिए विकसित किया जा सकता है।

जलरहित स्वच्छता प्रौद्योगिकियां: शुष्क शौचालयों और यूरिनल इकाइयों में जल रहित स्वच्छता प्रौद्योगिकियों को बढ़ावा देने से स्वच्छता सुविधाओं में पानी के व्यर्थ होने को कम किया जाता है। इस तकनीक से पानी के प्रयोग वाली सीवेज प्रणालियों की आवश्यकता कम हो जाती है। ये प्रौद्योगिकियां मूत्र और मल को अलग करती हैं, जिससे गंध और संदूषण के जोखिम को कम करते हुए सुरक्षित उपचार और उर्वरक के रूप में मूत्र का पुन: उपयोग किया जा सकता है।

भारत के ग्राम ऊर्जा स्वराज अभियान में हरित प्रौद्योगिकी का समावेश

ग्राम ऊर्जा स्वराज अभियान (जीयूएसए) भारत सरकार की एक महत्वपूर्ण पहल है जिसका उद्देश्य हरित प्रौद्योगिकियों को अपनाकर ग्रामीण क्षेत्रों में ऊर्जा आत्मनिर्भरता और स्थिरता को बढ़ावा देना है। ग्राम ऊर्जा स्वराज अभियान में हरित प्रौद्योगिकी का अनुप्रयोग विभिन्न रूपों में किया जा सकता है, यथा: -

सौर ऊर्जा को बढ़ावा: ग्राम ऊर्जा स्वराज अभियान ग्रामीण विद्युतीकरण के एक प्रमुख घटक के रूप में सौर ऊर्जा को बढ़ावा देने पर जोर देता है। यह पहल स्वच्छ और टिकाऊ बिजली उत्पन्न करने के लिए छतों, सामुदायिक भवनों और कृषि भूमि पर सौर फोटोवोल्टिक (पीवी) पैनलों की स्थापना को प्रोत्साहित करती है। सौर ऊर्जा दूरदराज के गांवों तक विश्वसनीय ऊर्जा पहुंच प्रदान करती है, जिससे जीवाश्म ईंधन और ग्रिड-आधारित बिजली पर निर्भरता कम हो जाती है।

कृषि के लिए सौर पंप सेट: यह अभियान कृषि जल पंपिंग के लिए सौर ऊर्जा संचालित सिंचाई पंप सेट को अपनाने की सुविधा प्रदान करता है। सौर पंप सेट कुओं और नदियों से पानी खींचने के लिए सौर ऊर्जा का उपयोग करते हैं, जिससे किसान ग्रिड बिजली या डीजल-संचालित पंपों पर निर्भर हुए बिना अपने खेतों की सिंचाई कर सकते हैं। यह कृषि में ऊर्जा दक्षता को बढ़ावा देता है और पारंपरिक पंपिंग तरीकों से जुड़े ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन को कम करता है।

माइक्रो-हाइड्रो पावर: उपयुक्त जल संसाधनों वाले क्षेत्रों में, जीयूएसए छोटे पैमाने के जल टर्बाइनों से बिजली उत्पन्न करने के लिए माइक्रो-हाइड्रो पावर परियोजनाओं के विकास को बढ़ावा देता है। माइक्रो-हाइड्रो पावर नवीकरणीय ऊर्जा का उत्पादन करने के लिए नदियों और नालों के प्राकृतिक प्रवाह का उपयोग करती है, खासकर पहाड़ी और दूरदराज के क्षेत्रों में जहां ग्रिड कनेक्टिविटी सीमित है। यह विकेन्द्रीकृत ऊर्जा समाधान ऊर्जा पहुंच को बढ़ाता है और ग्रामीण विद्युतीकरण प्रयासों में योगदान देता है।

मिशन लाइफ में हरित प्रौद्योगिकी का महत्व: मिशन लाइफ अपशिष्ट प्रबंधन, जल संरक्षण और नवीकरणीय ऊर्जा अपनाने जैसी पर्यावरण-अनुकूल आदतों को बढ़ावा देकर पर्यावरण संरक्षण के महत्व पर जोर देता है। जंगलों, नदियों और जैव विविधता के संरक्षण के पारिस्थितिक महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाकर, यह पहल ग्रामीणों को स्थायी आदतों को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करती है जो उनके पारिस्थितिक पदचिह्न और पर्यावरणीय क्षरण को कम करती हैं।

मिशन लाइफ पर्यावरण-अनुकूल व्यवसायों और टिकाऊ आय-सृजन गतिविधियों को बढ़ावा देने के माध्यम से ग्रामीणों के लिए आजीविका के अवसर भी उत्पन्न करता है। जैविक खेती, पर्यावरण-पर्यटन और हस्तशिल्प उत्पादन जैसी पहल आय के वैकल्पिक स्रोत प्रदान करती हैं।इस प्रकार हम यह कह सकते हैं कि जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में हरित प्रौद्योगिकी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। यह पर्यावरण को बिना कोई क्षति पहुँचाए एक समावेशी विकास का मार्ग प्रशस्त कर सकती है।

(लेखक युवा साहित्यकार हैं एवं राष्ट्रीय विज्ञान संचार एवं नीति अनुसंधान संस्थान, नई दिल्ली की पत्रिका 'नव संचेतना' के संपादक हैं।)

संदर्भ:

1. ओपेन एडीशम जर्नल
2. रिसर्चगेट
3. टाइम्स ऑफ इंडिया
4. पर्यावरण प्रौद्योगिकी-नये क्षितिज

वैश्विक परिप्रेक्ष्य में पारंपरिक चिकित्सा की भूमिका : एक अवलोकन

एकीकृत पारंपरिक चिकित्सा पर भारतीय परिप्रेक्ष्यः भारत उन कुछ देशों में से एक है जिन्होंने स्वास्थ्य सेवा प्रणाली की आधिकारिक योजना प्रक्रिया के माध्यम से पारंपरिक चिकित्सा की सेवाएं विकसित की हैं। 2005 में, राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन (एनआरएचएम) के शुभारंभ में 'आयुष को मुख्यधारा में लाने और एलएचटी के पुनरुद्धार' की रणनीति शामिल थी। एनआरएचएम को "वास्तुशिल्प सुधार" के साथ स्वास्थ्य सेवाओं की सार्वजनिक प्रणाली को मजबूत करने का दायित्व दिया गया है ताकि हाशिए पर रहने वाले वर्गों पर विशेष ध्यान देने के साथ सभी की गुणवत्तापूर्ण देखभाल तक पहुंच सुनिश्चित हो सके।

डॉ. वंदना भट्टाचार्य

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, विश्व की 80% आबादी अभी भी अपनी स्वास्थ्य आवश्यकताओं के लिए अपनी संस्कृति और मूल क्षेत्र से संबंधित पारंपरिक चिकित्सा पर निर्भर है। हालाँकि, एक सदी से भी पहले से, आधुनिक चिकित्सा रोग उन्मूलन और मानव दीर्घायु के विस्तार का मुख्य स्रोत रही है। पारंपरिक चिकित्सा का इतना मजबूत सांस्कृतिक संबंध है कि जब लोगों को लगता है कि उनके स्वास्थ्य को चुनौती दी जा रही है, तो वे आधुनिक क्लिनिक में जाने से पहले कुछ पारंपरिक उपचार का उपयोग करते हैं। जब वे आधुनिक उपचार से निराश हो जाते हैं तो वे पारंपरिक प्रथाओं की ओर भी लौट आते हैं। आधुनिक चिकित्सा की भारी सफलताओं के बावजूद पारंपरिक चिकित्सा से जुड़े दृढ विश्वास को इस प्रकार समझा जा सकता है:

1. फार्मास्युटिकल उद्योग में बड़ी प्रगति के बावजूद, उपचार की प्रक्रिया में निराशा अभी भी आम है।
2. आधुनिक चिकित्सा में विशेषज्ञता और अति-विशेषज्ञता रोग पीड़ितों के लिए भ्रमित करने वाली हो सकती है और निश्चित रूप से इसने कई लोगों के लिए उपचार की लागत को वहन करने योग्य नहीं बनाया है।
3. उम्रदराज आबादी कई अंगों को प्रभावित करने वाली कई अपक्षयी स्थितियों से पीड़ित है, जिससे विशिष्ट चिकित्सा असंतोषजनक हो जाती।
4. पारंपरिक चिकित्सा शारीरिक संतुलन और समग्र सद्भाव की स्थिति का सामान्य वादा करती है जो विशेष रूप से बीमारी की रोकथाम और बुजुर्ग लोगों के लिए अनुकूल है।

एशियाई पारंपरिक चिकित्सा : मध्य पूर्व में ईरान और इस्लामी क्षेत्रों में, पारंपरिक चिकित्सा का एक उल्लेखनीय इतिहास है। यह वास्तव में प्राचीन यूरोपीय हेलेनिस्टिक ग्रीको अरबी चिकित्सा पद्धतियों को विरासत में मिला, जिसके बाद यह फारस में यूनानी चिकित्सा के रूप में और अन्यत्र इस्लामी या अरबी चिकित्सा के रूप में बस गया। इसलिए मध्य पूर्व में पारंपरिक चिकित्सा की जटिलता आयुर्वेद और पारंपरिक चीनी चिकित्सा से तुलनीय है। यूरोप में विज्ञान और प्रौद्योगिकी के विकास के बाद हुई औद्योगिक क्रांति के परिणामों का मध्य पूर्व में पारंपरिक चिकित्सा पर अत्यधिक प्रभाव पड़ा। इसका पतन भारत और चीन में जो हुआ, उससे कहीं अधिक तीव्र और विनाशकारी था। अभिलेखों और पुस्तकों के बहुत समृद्ध संग्रह (जिन्हें आज मध्य पूर्व के बाहर शायद ही उद्धृत किया जाता है) और व्यावहारिक मूल्य के बावजूद, अंतर्राष्ट्रीय मान्यता कम दिखाई देती है। चीनी भाषा में लिखा गया एक शास्त्रीय रिकॉर्ड:

यूएन राजवंश (1260-1368) के "नुस्खों का इस्लामी ग्रंथ" ने अरबी इस्लामी जिले और चीन के बीच घनिष्ठ संबंधों का प्रदर्शन किया है: लगभग 40% प्रलेखित जड़ी-बूटियाँ मध्य पूर्व और फारस से आयात की गई थीं। एक सदी बाद चीन में मिंग राजवंश की औषधीय जड़ी-बूटियों पर विश्व-प्रसिद्ध विश्वकोश में मध्य पूर्व और भारत मूल की 10% से अधिक हर्बल वस्तुएं शामिल हैं [1]। भारतीय और चीनी पारंपरिक चिकित्सा 3000 साल पहले लगभग एक ही अवधि में विकसित हुई होगी। आज, जब हम उनके सोचने के तरीकों का अध्ययन करते हैं तो हम उनके बीच समानताएं और अंतर पाते हैं। पारंपरिक चिकित्सा को 'विभिन्न संस्कृतियों के मूल सिद्धांतों, विश्वासों और अनुभवों के आधार पर ज्ञान, कौशल और प्रथाओं के कुल योग के रूप में परिभाषित किया गया है, चाहे वह व्याख्या योग्य हो या

नहीं, जिसका उपयोग स्वास्थ्य के रखरखाव के साथ-साथ रोकथाम, निदान में किया जाता है।

जब विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) पारंपरिक चिकित्सा के महत्व की वकालत करता है, तो इसे आधुनिक अभ्यास के अनुरूप लाने के अपने हालिया दृढ संकल्प में, इसने विशिष्ट शब्दों को चिकित्सा जनता के लिए अधिक स्वीकार्य बनाने के प्रयास में पारंपरिक चीनी चिकित्सा के नैदानिक पहलुओं की विशेष रूप से समीक्षा की। एशिया के दो अन्य क्षेत्र, अर्थात् जापान और कोरिया, भी अपने क्षेत्रीय पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों और दर्शन की लोकप्रियता को बरकरार रखते हैं जो प्राचीन चीन से निकटता से संबंधित हैं। जापान और कोरिया दोनों ही आधुनिक चिकित्सा में नैदानिक और अनुसंधान क्षेत्रों में अत्यधिक विकसित हैं। यह स्वाभाविक लग सकता है कि पारंपरिक चिकित्सा पर भरोसा कम हो रहा है। इसके विपरीत, अस्पताल प्रथाओं और चिकित्सा शिक्षा में समृद्धि और उल्लेखनीय प्रगति के बावजूद, जापानी और कोरियाई लोगों ने पारंपरिक चिकित्सा पर अपना भरोसा बरकरार रखा है। जापान में कम्पो दवा और कोरिया में कोरियाई दवा ने लोगों का विश्वास और अपेक्षाएँ कभी नहीं खोई हैं। उन्हें मानक अस्पताल अभ्यास के समानांतर पूरक उपचार विकल्प के रूप में उत्साहपूर्वक स्वीकार किया जाता है।

एकीकृत पारंपरिक चिकित्सा पर भारतीय परिप्रेक्ष्यः भारत उन कुछ देशों में से एक है जिन्होंने स्वास्थ्य सेवा प्रणाली की आधिकारिक योजना प्रक्रिया के माध्यम से पारंपरिक चिकित्सा की सेवाएं विकसित की हैं। 2005 में, राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन (एनआरएचएम) के शुभारंभ में 'आयुष को मुख्यधारा में लाने और एलएचटी के पुनरुद्धार' की रणनीति शामिल थी। एनआरएचएम को "वास्तुशिल्प सुधार" के साथ स्वास्थ्य सेवाओं की सार्वजनिक प्रणाली को मजबूत करने का दायित्व दिया गया है ताकि हाशिए पर रहने वाले वर्गों पर विशेष ध्यान देने के साथ सभी की गुणवत्तापूर्ण देखभाल तक पहुंच सुनिश्चित हो सके। आयुष को मुख्यधारा में लाने की रणनीति प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों (पीएचसी), सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों (सीएचसी) और जिला अस्पतालों (डीएच) में आयुष डॉक्टरों और पैरामेडिक्स के सह-स्थान का प्रावधान करती है। एनआरएचएम के भीतर भी इस रणनीति के प्राथमिक उद्देश्यों के बारे में विविध विचार हैं, जहां इसे ग्रामीण क्षेत्रों के लिए स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता प्राप्त करने के एक तरीके के रूप में देखा जाता है। जहां एलोपैथिक डॉक्टर तैनात होने के इच्छुक नहीं हैं वहाँ इसे पहुंच बढ़ाने के एक तरीके के रूप में देखा जाता है। आयुष प्रणालियों की सेवाओं को मजबूत करने के उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए, रणनीति के कार्यान्वयन की गुणवत्ता और सीमा का आकलन करना महत्वपूर्ण माना गया, ताकि मध्य-पाठ्यक्रम में सुधार किया जा सके। भारत सरकार पारंपरिक चिकित्सा पद्धति को सक्रिय रूप से प्रोत्साहित कर रही है।

आयुष मंत्रालय का गठन 9 नवंबर 2014 को हमारी प्राचीन चिकित्सा प्रणालियों के गहन ज्ञान को पुनर्जीवित करने और स्वास्थ्य देखभाल की आयुष प्रणालियों के इष्टतम विकास और प्रसार को सुनिश्चित करने की दृष्टि से किया गया था। इससे पहले, 1995 में गठित भारतीय चिकित्सा प्रणाली और होम्योपैथी विभाग (ISM&H) इन प्रणालियों के विकास के लिए जिम्मेदार था। इसके बाद नवंबर 2003 में इसका नाम बदलकर आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी (आयुष) विभाग कर दिया गया, जिसमें आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी में शिक्षा और अनुसंधान पर ध्यान केंद्रित किया गया।
आयुष प्रणाली, देश में अपनी व्यापक उपस्थिति के साथ, भारत के सार्वजनिक स्वास्थ्य परिदृश्य में एक महत्वपूर्ण योगदानकर्ता के रूप में उभरी है। इसके व्यापक नेटवर्क में 3,844 आयुष अस्पताल और 36,848 औषधालय शामिल हैं, जो 7,55,780 पंजीकृत आयुष चिकित्सकों की मेहनती सेवा द्वारा सुगम हैं। पारंपरिक मूल की यह चिकित्सा प्रणाली शिक्षा, सेवाएँ, औद्योगिक सहायता और अनुसंधान प्रोत्साहन प्रदान कर रही है।

एकीकृत प्रथाएँ, आयुर्वेद और अन्य आयुष पद्धतियों की मजबूत परंपरा उनकी लोकप्रियता को बनाए रखने में मदद कर रही है, खासकर सामान्य बीमारियों और मालिकाना दवाओं के उपयोग के संबंध में। गंभीर जीवन-घातक स्वास्थ्य समस्याओं और बीमारियों के लिए स्पष्ट रूप से संबंधित क्लीनिकों और अस्पतालों में आधुनिक चिकित्सा के समर्थन की आवश्यकता होती है। हालाँकि, जब कठिनाइयाँ पूरी होती हैं, तो लोग एकीकृत समर्थन के रूप में पारंपरिक चिकित्सा का सहारा लेते हैं। इस महामारी के दौरान, भारत में स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा दी जाने वाली एकीकृत देखभाल वर्तमान स्थिति को अच्छी तरह से दर्शाती है। भारत सरकार में आयुष मंत्रालय पारंपरिक भारतीय चिकित्सा को बढ़ावा देने का काम करता है। मई 2020 में भारत सरकार ने ऐसे उपाय सुझाए हैं जिनमें प्रतिरक्षा बूस्टर के रूप में अदरक, करक्यूमिन, लौंग, शहद, सौंफ, जीरा आदि से युक्त एक हर्बल फॉर्मूला, जिसे "काढा" कहा जाता है, का उपयोग शामिल है [1]। संक्रमण नियंत्रण के लिए आयुर्वेद में औषधीय और गैर-औषधीय निर्देश की वकालत की जाती

है[2]। लहसुन, हल्दी, अजवायन और फिर से युक्त कुछ आयुर्वेदिक हर्बल तैयारियों का उपयोग सीओवीआईडी-19 के खिलाफ मौखिक कीटाणुनाशक के रूप में किया गया है। महामारी के लिए आयुर्वेदिक चिकित्सा के उपयोग पर शोध शुरू हो गया है [3]। आर्सेनिकम एल्बम और ब्रायोनिया का उपयोग करने वाली विशिष्ट एंटीफ्लू तैयारियां भी सक्रिय और लोकप्रिय उपयोग में आ गई हैं [4]1

भारत के पुणे क्षेत्र के अस्पतालों में हाइड्रोक्सीक्लोरोक्वीन और होम्योपैथिक दवा का संयुक्त उपयोग व्यापक रूप से किया जाता है। इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि यह संयोजन संगरोध के तहत 2000 से अधिक लोगों को दिया गया है। गुजरात सरकार ने प्रतिरक्षा बूस्टर के रूप में आयुर्वेदिक चिकित्सा के उपयोग पर दिशानिर्देश जारी किए हैं [5]। केरल सरकार ने महामारी पर काबू पाने के लिए पारंपरिक भारतीय चिकित्सा के ढांचे को सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रशासनिक प्रणाली के साथ जोड़ा। परिष्कृत निर्देशों में बुजुर्गों के लिए "सुखायुषम" का उपयोग शामिल है; 60 वर्ष से कम आयु वालों के लिए "स्वास्थ्यम्"; साथ ही ठीक हो रहे मरीजों की मदद के लिए आयुष रक्षा क्लिनिक का उपयोग कर रहे हैं [6]। लक्षण-मुक्त पृथक लोगों के लिए, कई विशिष्ट निवारक हर्बल फार्मूले सक्रिय रूप से दिए गए थे [7]। डॉ. अभिषेक शंकर ने भारत में कोविड-19 की रोकथाम और उपचार के लिए इस्तेमाल की जा रही पारंपरिक भारतीय चिकित्सा की वर्तमान स्थिति पर विस्तार से रिपोर्ट दी है [8]। रोकथाम और उपचार के लिए पारंपरिक भारतीय चिकित्सा पर सक्रिय अभ्यास काफी हद तक वैसा ही है जैसा दिसंबर 2019 में फैलने के बाद से आज चीन में हो रहा है। भारत में विशेषज्ञ महामारी की बेहतर रोकथाम और नियंत्रण के लिए भारतीय हर्बल चिकित्सा के सक्रिय उपयोग की वकालत करते हैं। [8], [9]1

एक साझा मिशन पारंपरिक प्रणालियाँ समान चुनौतियों का सामना कर रही हैं। पुराने सिद्धांतों और कठोर प्रथाओं पर दृढ़ता से टिके रहने से साक्ष्य-आधारित अनुसंधान और अभ्यास के समर्थन में बाधा उत्पन्न हुई है। नैदानिक और जैव-वैज्ञानिक न्यूनीकरणवादी धारा के पूर्ण वैज्ञानिक दृष्टिकोण पर जोर देते हैं। वे नहीं मानते है कि पारंपरिक चिकित्सा को साक्ष्य-आधारित स्तर पर उन्नत किया जा सकता है। औषधीय जड़ी-बूटियों पर उनकी रुचि एकल लक्ष्य ड्रग डिस्कवरी दृष्टिकोण पर दृढ़ता से टिकी हुई है। हालांकि भारत में पारंपरिक चिकित्सा को आधुनिक चिकित्सा के साथ एकीकृत करने की राज्य नीतियां रही हैं, लेकिन प्रगति बेहद धीमी रही है। सहयोग की वास्तविक स्थिति शुरू करने के लिए एक नए प्रतिमान बदलाव की आवश्यकता है, जो अपेक्षित रूप से सही अर्थों में क्रमिक एकीकरण की ओर ले जाएगा। [10]।

यूरोप और अमेरिका में स्थापित साक्ष्य-आधारित आवश्यकताओं की प्रक्रियाओं के माध्यम से, पारंपरिक सेटिंग्स में उपयोग की जाने वाली औषधीय जड़ी-बूटियों और फार्मूलों से बीमारी के लक्ष्य और विशिष्ट स्वास्थ्य आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए विशिष्ट औषधीय पूरक विकसित किए जा सकते हैं। अच्छी तरह से स्वीकृत "कार्यात्मक भोजन" श्रेणी को पारंपरिक अभ्यास से उपयुक्त जड़ी-बूटियों का उपयोग करके औषधीय पूरक स्तर तक उन्नत किया जा सकता है [11]।

(लेखिका योजना एवं मूल्यांकन विभाग में अनुसंधान अधिकारी हैं)

संदर्भ

1. आयुष मंत्रालय की ओर से कोरोना वायरस के लिए एडवाइजरी. लिंक: https://bit.ly/2QFmf2M.
2. डी. एन. पांडे स्वास्थ्य और बीमारियों के बीच आयुर्वेद की सात ढालें एन आयुर्वेदिक मेड, 8 (2019), पीपी. 6-10
3. एस.बी. भटवलकर, पी. शुक्ला, आर. के. श्रीवास्तव, आर. मंडल, आर. अनुपम पारंपरिक आयुर्वेदिक धूमन प्रथाओं की पर्यावरणीय कीटाणुशोधन दक्षता का सत्यापन जे आयुर्वेद इंटीय मेड, 10 (2019), पीपी. 203-206
4. आर.टी. मैथी, ई. एस. बैटसन, जे. फ्राई, सी. नायक, आर. के. मनचंदा, पी. फिशर भारत में 2009 ए/एचाएन। इन्फ्लूएंजा महामारी के दौरान इन्फ्लूएंजा जैसी बीमारी वाले रोगियों का होम्योपैथिक उपचार होम्योपैथी, 102 (2013), पीपी. 187-192
5. पी.पी. खेलकर कोरोनावायरसः पुणे अस्पताल में 18 नर्सें पॉजिटिव पाई गई, डॉक्टर एचसीक्यू होम्योपैथी से कर्मचारियों का इलाज करते हैं (2020)
6. कोविड-19 (एनकोरोना) वायरस का प्रकोप नियंत्रण और रोकथाम राज्य सेल स्वास्थ्य और परिवार कल्याण विभाग केरल सरकार [उद्धृत 2020 11 मई]।
7. आयुर्वेद का उपयोग रोकथाम और उपचार में किया जाएगा-सीएम 2020
8. शंकर, ए. दुबे, डी. सैनी, सी.पी. प्रसाद, कोविड-19 की रोकथाम और उपचार में पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा की भूमिकाः एक अतिरंजित आशा चिन जे इंटीय मेड, 26 (8) (2020), पीपी. 565-567 स्कोपसगूगल स्कॉलर में क्रॉसरेफट्यू
9. जे. ताकाकुसु भारत और चीन में चिकित्सा का अवलोकन, भारत में विज्ञान का इतिहास, संपादकीय उद्यम, नई दिल्ली (1956) गूगल स्कॉलर
10. .बी.एस. लाड, ई.सी.एच. को, जे.सी. एम. कून, जी.जी.एल. यू. पी.सी. लेउंग आयुर्वेद से चीनी चिकित्सा तक चीनी औषधीय पौधों का अनुसंधान और विकास, विश्व वैज्ञानिक (2017)
11. अमेरिकन एसोसिएशन ऑफ क्लिनिकल एंडोक्रिनोलॉजिस्ट (एएसीई) आहार अनुपूरकों और न्यूट्रास्यूटिकल्स के नैदानिक उपयोग के लिए चिकित्सा दिशानिर्देश एंडोक्र पैक्ट, 9 (5) (2003), पीपी 417-470

शैक्षणिक संस्थानों में स्वास्थ्य संचार

स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ है व्यक्तियों और समुदायों को उनके शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य को बनाए रखने और सुधारने के लिए आवश्यक जानकारी और कौशल प्रदान करना। इसका उद्देश्य स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करना और स्वास्थ्य संबंधी जोखिमों को कम करना है। इसके अंतर्गत स्वस्थ जीवनशैली के बारे मेंसमझाया जाता है जैसे- पोषण, व्यायाम, स्वच्छता और नींद आदि। बीमारियों और संक्रमणों से बचाव के तरीकों के बारे में जानकारी दी जाती है। उपलब्ध चिकित्सा सेवाओं, टीकाकरण और निवारक उपायों के बारे में जागरूकता बढ़ाई जाती है।

प्रोफेसर अंकुर यादव

शैक्षणिक संस्थानों में स्वास्थ्य संचार एक महत्वपूर्ण विषय है, जिसका उद्देश्य छात्रों, शिक्षकों और अन्य कर्मचारियों को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्रदान करना और उन्हें स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना है। यह छात्रों, शिक्षकों और कर्मचारियों के बीच स्वस्थ जीवनशैली, बीमारियों की रोकथाम और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने में सहायक होता है। स्वास्थ्य संचार का उद्देश्य जानकारी का प्रभावी आदान-प्रदान करना, स्वस्थ व्यवहार को प्रोत्साहित करना और स्वास्थ्य से संबंधित मिथकों और गलतफहमियों को दूर करना होता है।

शैक्षणिक संस्थानों में स्वास्थ्य संचार के प्रमुख उद्देश्य:

1. स्वास्थ्य शिक्षा: स्वास्थ्य शिक्षा का अर्थ है व्यक्तियों और समुदायों को उनके शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य को बनाए रखने और सुधारने के लिए आवश्यक जानकारी और कौशल प्रदान करना। इसका उद्देश्य स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करना और स्वास्थ्य संबंधी जोखिमों को कम करना है। इसके अंतर्गत स्वस्थ जीवनशैली के बारे मेंसमझाया जाता है जैसे- पोषण, व्यायाम, स्वच्छता और नींद आदि। बीमारियों और संक्रमणों से बचाव के तरीकों के बारे में जानकारी दी जाती है। उपलब्ध चिकित्सा सेवाओं, टीकाकरण और निवारक उपायों के बारे में जागरूकता बढ़ाई जाती है। प्राथमिक उपचार, मानसिक स्वास्थ्य देखभाल, और घरेलू उपचार के बारे में जानकारी दी जाती है। धूम्रपान, शराब और नशे की लत जैसी हानिकारक आदतों से बचाव का सुझाव दिया जाता है।
2. बीमारियों की रोकथाम: स्वास्थ्य संचार संक्रामक रोगों, जैसे कोविड-19, डेंगू, मलेरिया आदि से बचाव के उपायों पर जोर देता है। रोकथाम की दृष्टि से स्वास्थ्य संचार के प्रमुख उद्देश्यों में शामिल हैं:- बीमारियों के लक्षण, कारण, और बचाव के तरीकों के बारे में सही जानकारी देना, टीकाकरण, स्वच्छता, और जीवनशैली में बदलाव को प्रोत्साहित करना, नई बीमारियों, महामारियों (जैसे COVID-19) या मौसमी बीमारियों के प्रति सतर्क करना, मिथकों और गलत धारणाओं का निवारण कर अफवाहों और भ्रामक जानकारियों से बचाव करना, जन भागीदारी और सामूहिक जागरूकता अभियानों का आयोजन करना आदि।
3. मानसिक स्वास्थ्य: तनाव, चिंता, अवसाद आदि मुद्दों पर चर्चा और सहायता प्रदान करना। मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है एक व्यक्ति का मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक रूप से स्वस्थ होना। यह हमारे सोचने, महसूस करने और व्यवहार करने के तरीके को प्रभावित करता है। मानसिक स्वास्थ्य का प्रभाव न केवल व्यक्ति पर बल्कि उसके परिवार, समाज और कार्यक्षेत्र पर भी पड़ता है।

   स्वास्थ्य संचार मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने और मानसिक बीमारियों के प्रति जागरूकता बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके माध्यम से लोगों को मानसिक स्वास्थ्य के महत्व, लक्षणों की पहचान, सहायता प्राप्त करने के तरीके और सकारात्मक जीवनशैली अपनाने के बारे में शिक्षित किया जाता है।

स्वास्थ्य संचार के साधन और तरीके:

1. व्याख्यान और कार्यशालाएं: स्वास्थ्य विशेषज्ञों और डॉक्टरों द्वारा सेमिनार आयोजित करना।

2. पोस्टर और चार्ट: संस्थान के प्रमुख स्थानों पर स्वास्थ्य-संबंधी संदेश लगाना।
3. डिजिटल मीडिया: ईमेल, सोशल मीडिया, संस्थान की वेबसाइट और ऐप्स के माध्यम से जानकारी प्रसारित करना।
4. नाट्य और नाटकों के माध्यम से: छात्रों द्वारा स्वास्थ्य विषयों पर नाटक प्रस्तुत करना।
5. सलाह और परामर्श केंद्र: जहां छात्र गुप्त रूप से स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं पर चर्चा कर सकें।

शैक्षणिक संस्थानों में स्वास्थ्य संचार के लाभ:

1. छात्रों को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्राप्त करने में मदद मिलती है।
2. छात्रों को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
3. शिक्षकों और अन्य कर्मचारियों को स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्राप्त करने में मदद मिलती है।
4. स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का समाधान करने में मदद मिलती है।
5. स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता बढ़ाने में मदद मिलती है।

चुनौतियां:

- स्वास्थ्य जानकारी का सही और प्रमाणिक होना।
- सभी आयु वर्ग के छात्रों के लिए जानकारी को सरल और समझने योग्य बनाना।
- सांस्कृतिक और सामाजिक विविधताओं का ध्यान रखना।

समाधान:

- स्वास्थ्य विशेषज्ञों की मदद लेना।
- स्वास्थ्य संचार को शिक्षण पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाना।
- नियमित रूप से स्वास्थ्य सर्वेक्षण और फीडबैक लेना।

संदर्भ:

1. स्वास्थ्य संचार : क्षेत्र तथा चुनौतियाँ, डॉ एम तिनेश्वरी देवी, इकाई 4, इग्नू पाठ्य सामग्री
2. दत्ता-बर्गमैन, मोहन जे. (2005). "स्वास्थ्य-उन्मुखीकरण, प्रदाता-रोगी संचार और संतुष्टि के बीच संबंध: एक व्यक्तिगत-अंतर दृष्टिकोण", स्वास्थ्य संचार , 18 (3): 291–303
3. ए बी नंदी, शांतनु; ओसवाल्ड, जॉन (2014),"संबंध-केंद्रित देखभाल: जनसंख्या स्वास्थ्य प्रबंधन के लिए एक नया प्रतिमान", हेल्थकेयर।2(4):216–219

वृक्क अश्मरी के इलाज के लिए होमियोपैथी

किसी पदार्थ के कारण जब मूत्र सान्द्र (गाढ़ा) हो जाता है तो पथरी निर्मित होने लगती है। इस पदार्थ में छोटे छोटे दाने बनते हैं जो बाद में पथरी में तब्दील हो जाते है। इसके लक्षण जब तक दिखाई नहीं देते तब तक ये मूत्रमार्ग में बढ़ने लगते है और दर्द होने लगता है। इसमें काफी तेज दर्द होता है जो बाजू से शुरु होकर उरू मूल तक बढ़ता है।

डॉ. आबीर प्रामाणिक

किडनी स्टोन या गुर्दे की पथरी (वृक्कीय कैल्कली, रीनल कॅल्क्युली, नेफरोलिथियासिस) (अंग्रेज़ी: Kidney stones) गुर्दे एवं मूत्रनलिका की बीमारी है जिसमें, वृक्क (गुर्दे) के अन्दर छोटे-छोटे या बड़े पत्थर का निर्माण होता है। गुर्दें में एक समय में एक या अधिक पथरी हो सकती है। सामान्यत: ये पथरियाँ अगर छोटी हो तो बिना किसी तकलीफ मूत्रमार्ग से शरीर से बाहर निकाल दी जाती हैं, किन्तु यदि ये पर्याप्त रूप से बड़ी हो जाएं (2-3 मिमी आकार के) तो ये मूत्रवाहिनी में अवरोध उत्पन्न कर सकती हैं। इस स्थिति में मूत्रांगों एवं कमर और पेट के आसपास असहनीय पीड़ा होती है, जिसे रीनल कोलिक कहा जाता है।

यह स्थिति आमतौर से 30 से 60 वर्ष के आयु के व्यक्तियों में पाई जाती है और स्त्रियों की अपेक्षा पुरूषों में चार गुना अधिक पाई जाती है। बच्चों और वृद्धों में मूत्राशय की पथरी ज्यादा बनती है, जबकि वयस्को में अधिकतर गुर्दो और मूत्रवाहक नली में पथरी बन जाती है। आज भारत के प्रत्येक सौ परिवारों में से दस परिवार इस पीड़ादायक स्थिति से पीड़ित है, लेकिन सबसे दु:खद बात यह है कि इनमें से कुछ प्रतिशत रोगी ही इसका इलाज करवाते हैं और लोग इस असहनीय पीड़ा से गुज़रते है एवं अश्मरी से पीड़ित रोगी को काफ़ी मात्रा में पानी पीना चाहिए।

जिन मरीजों को मधुमेह की बीमारी है, उन्हें गुर्दे की बीमारी होने की काफी संभावनाएं रहती हैं। अगर किसी मरीज को रक्तचाप की बीमारी है तो उसे नियमित दवा से रक्तचाप को नियंत्रण करने पर ध्यान देना चाहिए क्योंकि अगर रक्तचाप बढ़ता है, तो भी गुर्दे खराब हो सकते हैं।

कारण

किसी पदार्थ के कारण जब मूत्र सान्द्र (गाढ़ा) हो जाता है तो पथरी निर्मित होने लगती है। इस पदार्थ में छोटे छोटे दाने बनते हैं जो बाद में पथरी में तब्दील हो जाते है। इसके लक्षण जब तक दिखाई नहीं देते तब तक ये मूत्रमार्ग में बढ़ने लगते है और दर्द होने लगता है। इसमें काफी तेज दर्द होता है जो बाजू से शुरु होकर उरू मूल तक बढ़ता है।

लक्षण

पीठ के निचले हिस्से में अथवा पेट के निचले भाग में अचानक तेज दर्द, जो पेट व जांघ के संधि क्षेत्र तक जाता है। दर्द फैल सकता है या बाजू, श्रोणि, उरू मूल, गुप्तांगो तक बढ़ सकता है, यह दर्द कुछ मिनटो या घंटो तक बना रहता है तथा बीच-बीच में आराम मिलता है। दर्दो के साथ जी मिचलाने तथा उल्टी होने की शिकायत भी हो सकती है। यदि मूत्र संबंधी प्रणाली के किसी भाग में संक्रमण है तो इसके लक्षणों में बुखार, कंपकंपी, पसीना आना, पेशाब आने के साथ-साथ दर्द होना आदि भी शामिल हो सकते हैं ; बार बार और एकदम से पेशाब आना, रुक रुक कर पेशाब आना, रात में अधिक पेशाब आना, मूत्र में रक्त भी आ सकता है। अंडकोशों में दर्द, पेशाब का रंग असामान्य होना भी इसके लक्षण हैं।

गुर्दे की पथरी के ज्यादातर रोगी पीठ से पेट की तरफ आते भयंकर दर्द की शिकायत करते हैं। यह दर्द रह-रह कर उठता है और कुछ मिनटो से कई घंटो तक बना रहता है इसे "रीलन क्रोनिन" कहते हैं। यह रोग का प्रमुख लक्षण है, इसमें मूत्रवाहक नली की पथरी में दर्द पीठ के निचले हिस्से से उठकर जांघों की ओर जाता है।

MAHAJAN IMAGING & LABS

A unit of Mahajan Imaging Pvt. Ltd.
C-6/8, Safdarjung Development Area,
New Delhi - 110016 ☎ 011- 4118 3838
info@mahajanimaging.com
www.mahajanimaging.com
CIN : U85199DL1999PTC101010

Visit No.	: 182412020068	UID No.	: 2798933
Patient Name	: [redacted]	Reg. Date	: 02/Dec/2024 09:29 AM
Age/Sex	: **46 YRS / Male**	Report Date	: 03/Dec/2024 11:18AM
Referred By	: Dr. CGHS	Print Date	: 03/Dec/2024 11:18 AM

NCCT KUB REGION

The examination was conducted on a Dual Energy GSI Spectral CT scanner (CT750-HD) using low radiation dose algorithm. Serial axial sections were obtained. Multiplanar reformations were also done.

Clinical Profile: Previous CT done on 30/04/2024 revealed left hydroureteronephrosis due to calculus in distal ureter and tiny concretion in left kidney.

Right kidney measures 10 x 5 cm. left kidney measures 10 x 4.4 cm. Both kidneys are normal in position, size and contour. No evidence of any renal calculus or hydronephrosis is seen on either side.

The bilateral ureters are normal in calibre. No evidence of any ureteric calculus is seen on either side.

Urinary bladder is minimally distended. No evidence of any intraluminal calculus is seen.

Prostate measures 4.2 x 4.2 x 3.4 cm and shows multiple foci of coarse calcification in its central zone.

Seminal vesicles are unremarkable. Tiny phlebolith is seen in left hemipelvis.

Note is made of a small left sided indirect inguinal hernia containing omental fat and tracking along the spermatic cord.

OPINION: Study reveals no evidence of any renal or ureteric calculus or hydronephrosis on either side in present scan. The previously detected left sided hydroureteronephrosis, left ureteric calculus and left renal concretion are not seen in present scan.
Please correlate clinically.

DR SUMAN RASHPA, MD
DMC NO- R/06058

Note-Please correlate the measurements on the typed report with images and in case of any discrepancy /doubt, please contact us immediately. This is only a professional opinion and should be correlated clinically. Not for Medico legal purpose

MAX Healthcare

Patient Name: [redacted]	**Location:** MAX SMART SUPER SPECIALITY HOSPITAL - SAKET
Age/Sex: 45/M	**IP No.:** **Admission Type:** OutPatient
Max ID: SKCT.0287816	**Order Date:** 30-APR-2024
Ref. Doctor: SELF	**Report Date:** 30-APR-2024 10:54 AM

CT KUB:Plain (NCCT KUB) of 30-APR-2024:

CT scan of KUB Region (Male) – Plain

Results:
Volumetric Scanning was performed on a MDCT

Both kidneys are normal in size, shape, position and axis.
Left kidney shows mild hydroureteronephrosis with impacted calculus in lower ureter at the level of crossing of iliac vessels. It measures 7 x 5 mm, 850 HU. Mild periureteric fat stranding noted. Tiny concretion also seen in left kidney.

No evidence of any calculus on right side, right ureter is normal in course & calibre without any radio-opaque calculus.

The urinary bladder does not show any abnormality.

The seminal vesicles are unremarkable. Prostate gland appears mildly enlarged in size with corpora amylacea calcification.

No lymph node enlargement or free fluid is seen in the abdomen or pelvis.

Parts of the liver, gall bladder, spleen, pancreas and adrenals are unremarkable. The visualized bowel loops do not show any obvious abnormality.

IMPRESSION: Left lower ureteric calculus at the level of crossing of iliac vessels with mild upstream hydroureteronephrosis. Tiny concretion in left kidney.

Prostate appears mildly enlarged in size, suggested USG correlation.

Dr. Vandana Khandelwal
Sr. Consultant
DMC No. 43191

Page 1 of 2

(For Interpretation by a Registered Medical Practitioner only)

Max Smart Super Speciality Hospital, Saket
(A unit of Gujarmal Modi Hospital and Research Centre for Medical Sciences)
(Gujarmal Modi Hospital and Research Centre for Medical Sciences registered under the Societies Registration Act XXI of 1860)
Regd. Office: Mandir Marg, Press Enclave Road, Saket, New Delhi - 110 017
For medical service queries or appointments, call: +91-11 7121 2121
Fax: +91-11-2696 3801
www.maxhealthcare.in

निदान

गुर्दे की पथरी के निदान के लिए सबसे पहले संपूर्ण जांच ज़रूरी है। जाँच के कई रेडियोलोजी परीक्षण उपलब्ध हैं। सबसे पहले अल्ट्रासाउंड जांच करते है जिससे महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त होती है। अगर अल्ट्रासाउंड पर पथरी दिखती है या फिर गुर्दे में सूजन मिलती है तो फिर X-RAY या रंगीन X-RAY किया जाता है जिसे IVP बोलते है। रंगीन दवा या कंट्रास्ट देने से पहले किडनी का फंक्शन जांचना जरुरी है। आजकल CT स्कैन ने अल्ट्रासाउंड और IVP की जगह ले ली है।

पथरी से बचाव व इलाज

पथरी से बचने के लिए अधिक मात्रा में पानी पीना चाहिए। भोजन में कैल्शियम व आक्सलेट युक्त पदार्थ का सेवन सीमित मात्रा में ही करनी चाहिए। पथरी होने पर टमाटर, मूली, भिंडी, पालक, बैगन व मीट का सेवन नहीं करना चाहिए। पथरी होने पर एलोपैथी चिकित्सा पद्धति में इसे ऑपरेशन करके या लिथोट्रिप्टर नामक यंत्र से किरणके माध्यम से गलाकर बाहर निकालते हैं। यह अत्यधिक महँगा इलाज है और इससे पथरी निकल तो जाती है पर इससे पथरी बनने की प्रवृति समाप्त नहीं होती है। होमियोपैथी चिकित्सा पद्धति में कई ऐसी कारगर दवाईयां हैं, जिनका लक्षण के आधार पर सेवन करके बिना ऑपरेशन के मात्र दवाई द्वारा ही पथरी को निकाला जाना संभव है एवं पथरी बनने के कारण को भी समाप्त किया जा सकता है।

पथरी के इलाज के लिए होमियोपैथिक दवाईयां

चिकित्सकों द्वारा रोगी के लक्षणों के आधार पर बर्बेरिस बल्गारिस, लाइकोपोडियम, सारसापेरिला, ओसिमम कैनम आदि दवाइयों से यथाआवश्यकता उपचार किया जाता है। पाठकों को सलाह दी जाती है कि वे अपने चिकित्सक के देखरेख में ही अपना उपचार करें व चिकित्सक के परामर्श से ही किसी भी प्रकार ककी दवाई का सेवन करें।

(डॉ. आबीर प्रामाणिक सीजीएचएस के दक्षिण क्षेत्र, वीएमसीसी एवं सफ़दरजंग अस्पताल, नई दिल्ली में मुख्य चिकित्साधिकारी, होमियोपैथी हैं।)

सन्दर्भ:

1. https://hi.wikipedia.org/वृक्क_अश्मरी
2. https://www.lybrate.com/topic/pathri-ka-homeopathic-ilaaj
3. आंत्र नोसोड्स के साथ सामग्री मेडिका के कुछ प्रमुख उपचारों की तुलना के साथ मुख्य बातें और विशेषताएं - एच.सी. एलन
4. होम्योपैथिक मटेरिया मेडिका और रिपर्टरी- विलियम बोएरिक, एम.डी.

प्रदूषण से मानव पर वायरस का प्रभाव

प्रदूषण और वायरस के प्रभाव के बीच गहरा संबंध है। यदि हमें भविष्य में वायरसजनित महामारियों से सुरक्षित रहना है, तो प्रदूषण नियंत्रण को प्राथमिकता देनी होगी। पर्यावरण की रक्षा करना न केवल प्रकृति के लिए, बल्कि मानव जाति के अस्तित्व के लिए भी अनिवार्य है।

विजय प्रभाकर नगरकर

आज के आधुनिक युग में प्रदूषण एक गंभीर वैश्विक समस्या बन चुका है। वायु, जल, ध्वनि और भूमि प्रदूषण न केवल पर्यावरण को नुकसान पहुँचाते हैं बल्कि यह मानव स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव डालते हैं। खासकर, प्रदूषण के बढ़ते स्तर ने वायरसजनित बीमारियों के प्रसार और उनकी गंभीरता को भी बढ़ावा दिया है।

प्रदूषण और वायरस के बीच संबंध:

प्रदूषण से हमारे वातावरण में हानिकारक कण और रसायन फैलते हैं, जो मानव शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्यूनसिस्टम) को कमजोर कर देते हैं। जब हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर होती है, तो वायरस जैसे इन्फ्लुएंजा, कोविड-19, सार्स आदि का प्रभाव तेजी से बढ़ सकता है। विशेष रूप से वायु प्रदूषण में मौजूद सूक्ष्म कण (PM2.5 और PM10) श्वसन तंत्र को नुकसान पहुँचाते हैं और फेफड़ों की बीमारियों को जन्म देते हैं।

वायरसजनित रोग

उन रोगों को कहते हैं जो किसी व्यक्ति के शरीर पर वायरस के हमले के कारण होते हैं. वायरसजनित रोगों में से कुछ निम्नलिखित हैं:

सामान्य सर्दी, फ़्लू, खसरा, कण्ठमाला, रूबेला, चिकन पॉक्स, इन्फ़्लूएंज़ा, निमोनिया, कोविड-19, रेबीज़ आदि।

वायरसजनित रोगों के बारे में कुछ और बातें:

वायरस संक्रमण, सम्पर्क, वायु, भोजन, जल, और कीटों के ज़रिए फैलता है. कुछ वायरस लाभदायक भी होते हैं. जैसे, जीवाणुभोजी विषाणु, जो हैज़ा, पेचिश, टाइफ़ाइड जैसे रोग पैदा करने वाले जीवाणुओं को खत्म करते हैं। एडवर्डजेनर ने साल 1716 में पता लगाया था कि चेचक, वायरस की वजह से होता है। उन्होंने ही चेचक का टीका भी बनाया था।

वायरस के प्रभाव को बढ़ाने में प्रदूषण की भूमिका:

1. प्रतिरक्षा प्रणाली पर प्रभाव:प्रदूषित हवा में सांस लेने से शरीर में सूजन (इंफ्लेमेशन) बढ़ जाती है, जिससे इम्यूनसिस्टम कमजोर होता है और वायरस आसानी से शरीर पर आक्रमण कर सकते हैं।
2. श्वसन तंत्र पर प्रभाव:प्रदूषण से फेफड़ों की कार्यक्षमता घटती है, जिससे व्यक्ति को श्वसन संबंधी संक्रमण होने की संभावना अधिक होती है।
3. वायरस का अधिक समय तक जीवित रहना:कुछ शोधों में पाया गया है कि प्रदूषित वातावरण वायरस के कणों को अधिक समय तक जीवित रख सकता है, जिससे संक्रमण के फैलाव की दर बढ़ जाती है।

कोविड-19 महामारी और प्रदूषण:

कोविड-19 महामारी के दौरान यह देखा गया कि जिन क्षेत्रों में वायु प्रदूषण का स्तर अधिक था, वहां संक्रमण और मृत्यु दर भी अधिक थी। प्रदूषण के कारण पहले से ही कमजोर श्वसन तंत्र वाले लोग वायरस के प्रभाव में जल्दी आ गए और गंभीर बीमारियों का सामना करना पड़ा।

रोकथाम के उपाय:

1. प्रदूषण नियंत्रण:वायु, जल और ध्वनि प्रदूषण को कम करने के

लिए सरकारी नीतियों का पालन करें और हरित ऊर्जा का उपयोग बढ़ाएँ।

2. स्वस्थ जीवनशैली:पौष्टिक आहार, नियमित व्यायाम और स्वच्छता बनाए रखना शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है।
3. सामाजिक जागरूकता:लोगों को प्रदूषण और स्वास्थ्य पर उसके प्रभाव के बारे में जागरूक करना आवश्यक है।

प्रदूषण और वायरस के प्रभाव के बीच गहरा संबंध है। यदि हमें भविष्य में वायरसजनित महामारियों से सुरक्षित रहना है, तो प्रदूषण नियंत्रण को प्राथमिकता देनी होगी। पर्यावरण की रक्षा करना न केवल प्रकृति के लिए, बल्कि मानव जाति के अस्तित्व के लिए भी अनिवार्य है।

पुणे में हाल ही में गुइलेन-बैरे सिंड्रोम (GBS) के मामलों में उल्लेखनीय वृद्धि देखी गई है। GBS एक दुर्लभ न्यूरोलॉजिकल विकार है जिसमें शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली गलती से तंत्रिकाओं पर हमला करती है, जिससे मांसपेशियों में कमजोरी, सुन्नता और कभी-कभी लकवा हो सकता है।

मामलों की वर्तमान स्थिति:

पुणे में GBS के संदिग्ध मामलों की संख्या बढ़कर 166 हो गई है, जिनमें से 130 की पुष्टि हो चुकी है। इनमें से 7 मौतें दर्ज की गई हैं। प्रभावित क्षेत्रों में पुणे नगर निगम (PMC) क्षेत्र के नए शामिल गांव, पिंपरीचिंचवड़ नगर निगम (PCMC) क्षेत्र, पुणे ग्रामीण और अन्य जिले शामिल हैं। स्वास्थ्य विभाग के अनुसार, कैम्पिलोबैक्टरजेजुनी (Campylobacter jejuni) नामक बैक्टीरियाGBS के प्रकोप का मुख्य कारण हो सकता है। यह बैक्टीरिया दूषित पानी के माध्यम से फैलता है। मरीजों के मल के नमूनों में इस बैक्टीरिया की उपस्थिति पाई गई है।

लक्षण:

- हाथों और पैरों में अचानक कमजोरी या सुन्नता
- चलने में कठिनाई
- सांस लेने में परेशानी
- दस्त

उपचार:

GBS का कोई निश्चित इलाज नहीं है, लेकिन उपचार से लक्षणों को कम किया जा सकता है और रिकवरी में तेजी लाई जा सकती है। उपचार में प्लास्माफेरेसिस या अंतःशिराइम्युनोग्लोबुलिनथेरेपी शामिल हो सकती है।

महाराष्ट्र सरकार ने स्थिति की गंभीरता को देखते हुए स्वास्थ्य विभाग को अलर्ट पर रखा है। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने भी एक उच्च-स्तरीय टीम को पुणे भेजा है ताकि राज्य स्वास्थ्य अधिकारियों को समर्थन मिल सके। साफ और सुरक्षित पानी का सेवन करें। स्वच्छता का ध्यान रखें। यदि उपरोक्त लक्षण महसूस हों, तो तुरंत चिकित्सकीय सलाह लें।

पुणे में गुइलेन-बैरे सिंड्रोम (GBS) के बढ़ते मामलों के बीच, हाल ही में किए गए परीक्षणों में पैकेज्ड पानी की बोतलों और 20-लीटर केन में बैक्टीरियलसंदूषण पाया गया है। पुणे नगर निगम (PMC) द्वारा सिंहगढ़ रोड, धायरी, किर्कटवाड़ी, खडकवासला और नांदेडसिटी क्षेत्रों में स्थित आरओप्लांट्स, पानी बेचने वाले विक्रेताओं और वाटर एटीएम से 30 नमूने एकत्र किए गए थे। इनमें से 19 नमूनों में कोलीफॉर्मबैक्टीरिया और 14 में ई. कोलाई की उपस्थिति पाई गई।

आरओ और पैकेज्ड पानी में बैक्टीरिया की उपस्थिति स्वच्छता में कमी या वितरण के दौरान लापरवाही का संकेत देती है। यह स्थिति चिंताजनक है, क्योंकि कई परिवार और कार्यालय इन 20-लीटर केन को सुरक्षित मानकर उपयोग करते हैं।

इन निष्कर्षों के बाद, स्वास्थ्य अधिकारियों ने नागरिकों को सलाह दी है कि वे पानी को कम से कम 10 मिनट तक उबालकर ही सेवन करें और स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें। इसके अलावा, बाहरी स्रोतों से भोजन या पेय पदार्थों के सेवन से बचने की भी सलाह दी गई है।

प्रदूषण रोकने के प्रभावी उपाय

प्रदूषण आज के समय की सबसे गंभीर समस्याओं में से एक है, जो न केवल पर्यावरण को बल्कि मानव स्वास्थ्य को भी गहरा नुकसान पहुंचा रहा है। इसे रोकने के लिए व्यक्तिगत, सामाजिक और सरकारी स्तर पर प्रयास किए जाने आवश्यक हैं। आइए जानते हैं प्रदूषण को रोकने के कुछ प्रभावी उपाय:

1. वायु प्रदूषण रोकने के उपाय:

- सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करें: निजी वाहनों की तुलना में बस, मेट्रो, या कारपूलिंग से प्रदूषण कम होता है।

- इलेक्ट्रिक वाहनों का प्रयोग: पेट्रोल-डीजल की जगह इलेक्ट्रिक या हाइब्रिड वाहनों का प्रयोग करें।
- पेड़-पौधे लगाएँ: हरित क्षेत्र बढ़ाने से कार्बन डाइऑक्साइड का स्तर कम किया जा सकता है।
- औद्योगिक नियंत्रण: उद्योगों में प्रदूषण नियंत्रण उपकरण जैसे कि एअर फिल्टर और स्क्रबर का प्रयोग करें।

2. जल प्रदूषण रोकने के उपाय:

- रसायनों का सही निस्तारण: औद्योगिक कचरे को नदियों या जलाशयों में बहाने से बचें।
- घरेलू जल संरक्षण: रसोई और बाथरूम में रसायनों का कम उपयोग करें और नालियों में तेल या प्लास्टिक न डालें।
- जल शुद्धिकरण संयंत्र: सीवेज और अपशिष्ट जल को उपचारित कर पुन: उपयोग में लाया जा सकता है।

3. भूमि प्रदूषण रोकने के उपाय:

- कचरा प्रबंधन: गीले और सूखे कचरे को अलग-अलग करें और रीसाइक्लिंग को बढ़ावा दें।
- जैविक खाद का प्रयोग: रासायनिक उर्वरकों के बजाय जैविक खाद का उपयोग करें।
- प्लास्टिक का कम उपयोग: प्लास्टिक बैग्स और उत्पादों के बजाय कपड़े या जूट के बैग का उपयोग करें।

4. ध्वनि प्रदूषण रोकने के उपाय:

- शोर कम करने वाले उपकरणों का प्रयोग: वाहनों में साइलेंसर लगवाएं और तेज हॉर्न बजाने से बचें।
- औद्योगिक क्षेत्रों में नियंत्रण: उद्योगों में साउंडप्रूफ तकनीक का उपयोग करें।
- सामाजिक जागरूकता: विवाह, त्योहार या सार्वजनिक कार्यक्रमों में तेज संगीत बजाने से परहेज करें।

5. रोशनी प्रदूषण (Light Pollution) रोकने के उपाय:

- ऊर्जा दक्ष प्रकाश का उपयोग: एलईडीबल्ब और स्मार्टलाइटिंग तकनीकों का प्रयोग करें।
- अधिक रोशनी से बचाव: जरूरत न होने पर अनावश्यक लाइट्स को बंद रखें।

व्यक्तिगत स्तर पर उपाय:

- प्लास्टिक के बजाय कागज या कपड़े का उपयोग करें।
- पानी और बिजली की बर्बादी न करें।
- अधिक से अधिक पेड़ लगाएं और पर्यावरण के प्रति जागरूक रहें।

सरकारी और सामुदायिक उपाय:

- कड़े पर्यावरण संरक्षण कानून लागू करें।
- पर्यावरण के प्रति लोगों में जागरूकता फैलाने के लिए अभियान चलाएं।
- पर्यावरण संरक्षण के लिए गैर-सरकारी संगठनों (NGOs) के साथ सहयोग करें।

प्रदूषण को रोकने के लिए केवल सरकार ही नहीं, बल्कि हर व्यक्ति की जिम्मेदारी है। छोटे-छोटे कदम जैसे कचरा न फैलाना, पौधारोपण करना, और ऊर्जा की बचत करना, एक बड़ा बदलाव ला सकते हैं। यदि हम सब मिलकर प्रयास करें, तो एक स्वच्छ और हरित भविष्य संभव है।

संदर्भ

1. नवभारत टाइम्स पुणे
2. हिंदी विकिपीडिया

योग और मनोस्वास्थ्य

> महर्षि अरविन्द के शब्दों में चेतना को सामान्यतः मन का पर्याय मान लिया जाता है जबकि मानव चेतना (मन) मात्र मानवीय परिसीमा है जो चेतना के समस्त स्तरों का प्रतिनिधत्व नहीं करती है। इस तरह पश्चिमी मनोविज्ञान मानवीय मन, व्यवहार एवं व्यक्तित्व के सांगोपांग अध्ययन,उपचार एवं समग्र विकास का प्रश्न हो तो वहाँ चुप्पी साध लेता है।

डॉ. कृष्ण चंद्र चौधरी

योग केवल एक शास्त्र ही नहीं अपितु योग एक दिनचर्या भी है। योग साधन और साध्य दोनों है, योग जिस समय अपने अष्टांग रूपों- यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा-ध्यान-समाधि अष्टांग रूपों से गुजरता हुआ अपने अन्तिम लक्ष्य समाज तक पहुँचता है तो उस समय वह किसी उद्देश्य की प्राप्ति में क्रिया के रूप में सहायक होने के कारण वह योग साधन बन जाता है। वही योग परम सत्ता को प्राप्त योगी (संज्ञा) के रूप में होने पर स्वयं साध्य हो जाता है। साध्य की स्थिति में योग शब्द योगी, कर्म योगी, यति, संन्यासी, ऋषि महर्षि के रूप में होने पर साध्य बन जाता है। जैसे भगवान् श्रीकृष्ण के रूप में वही योग कर्मयोगी श्रीकृष्ण के रूप में साध्य (उद्देश्य) की संज्ञा से विभूषित होने पर ईश्वर का रूप ले लेता है। यह हमारे ऊपर निर्भर करता है कि हम योग को साधन के रूप में लेते है कि साध्य के रूप में।

योग के व्यावहारिक पक्ष के रूप में योग स्वस्थ रहने हेतु एक साधन के रूप में है। वर्तमान में योग को साध्य के रूप में कम अपितु साधन के रूप में अधिक प्रयोग किया जा रहा है।योग के व्यावहारिक पक्ष के रूप में वर्तमान में मूल रूप से आसन एवं प्राणायाम का प्रत्यक्ष प्रयोग हो रहा है। विशेषकर योगासन तो दैनिक जीवनचर्या का अंग बन चुका है।

आधुनिकता की इस दौड़ में मानवीय जीवन मूल्यों का स्तर बहुत नीचे गिरा है जिसके फलस्वरूप उसके व्यक्तित्व विकास की प्रक्रिया अवरूद्ध सी पड़ गई है एवं मानवीय व्यक्तित्व इस युग की भोगवादी आँधी में छिन्न-भिन्न हो गया है तथा उसके आंतरिक विघटन की स्थिति गंभीर है। समाज एवं वातावरण में व्याप्त अराजकता, आतंक एवं अशांति का साया इसी आंतिरक टुटन एवं आक्रोश की बाह्य अभिव्यक्तियाँ मात्र है। युद्धोन्माद, आतंकवाद, जाति एवं साम्प्रदायिक हिंसा, भ्रष्टाचार, बलात्कार, अवसाद, आत्महत्या जैसी गंभीर सामाजिक समस्याएँ मानवीय व्यक्तित्व के आंतरिक विघटन की ही बाह्य प्रतिकृतियाँ कही जा सकती हैं।

भूमंडलीकरण, निजीकरण, भौतिकवाद, उपभोक्तावाद, वित्तीय-डिजिटल युग एवं भौतिकवादी सभ्यता में बढ़ते मनोरोगों की विकार की बाढ़वर्तमान परिदृश्य में गंभीर समस्या बन गई है। वस्तुतः हम मानवीय चेतना के गंभीर संकट से गुजर रहे है। न्यूरोसिस, साइकोसिस, सिजोफ्रेनिया जैसे बिखराव एवं विखण्डन के परिचायक शब्द बन गये है। एक सर्वेक्षण के अनुसार 90 प्रतिशत बीमारियाँ मानवीय चेतना के आंतरिक टुटन एवं विघटन का ही परिणाम है।

इस वैश्वीकरण, निजीकरण, उपभोक्तावादीएवम् भौतिकवादी युग में प्रकृति पर विजय पाने का अहंकार दिया और भोगवादी संस्कृति दी। सभी मानवीय संबंधों, जीवनमूल्यों का बाजारीकरण कर दिया काम-वासना, लोभ-मोह जैसे विकारों को सुलगा कर मानवीय अस्तित्व को महाविनाश के कगार पर पहुँचा दिया है।

आज के भूमंडलीकरण, निजीकरण, पदार्थवादी, उपभोक्तावाद, डिजिटल व वित्तीय युग और भोगवादी सभ्यता की देन आधुनिक जीवन शैली ने जहाँ मानवीय जीवन को चौतरफा क्षति पहुँचायी है जिसमें जीवन का सुख चैन, प्रसन्नता, सब कुछ समाहित हो गई है एवं अनेक प्रकार की मानसिक एवं शारीरिक समस्याएँ काल के रूप में प्रकट हो रही हैं। अस्त-व्यस्त जीवनचर्या के कारण तनाव, चिन्ता,

निराशा, आत्महीनता के साथ विभिन्न मनोकायिक विकृतियाँ जैसे-हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, अस्थमा, मधुमेह एवं कैंसर जैसी खतरनाक बीमारियाँ मानव समुदाय को प्रभावित कर रही है। चारों तरफ फैली आधुनिक चिकित्सकीय भ्रान्ति के मध्य अक्षम स्वास्थ्य संतुष्टि चिन्ता का विषय बना रहा क्योंकि इसका कारण भावनात्मक असंतुलन है जिसे भर्तृहरि ने भी स्वीकार किया है कि तृष्णा एवं भोग जीवन को अस्वस्थ बनाता है।

अगर इन सारी समस्याओं के मूल में दृष्टिपात किया जाय तो एक ही कारण समझ में आता है कि अपनी पुरातन भारतीय न जीवनशैली-जिसमें भोग और त्याग धर्म और अर्थ प्रेम और श्रेय,अभ्युदय और निःश्रेयस, भौतिकता और आध्यात्मिकता का संतुलित समन्वय ही जीवन का आदर्श माना जाता है, को छोड़ कर व्यक्ति आधुनिक जीवन शैली की चकाचौंध में अविवेक का अवलंबन लेकर नरकीटक एवं नरपशु का अमानवीय जीवन जी रहा है।

आधुनिक जीवन में उत्पन्न हुई अनेकानेक शारीरिक, मानसिक एवं मनोकायिक समस्याओं का आज के विज्ञान के पास कोई सटिक उपाय नहीं है। विज्ञान के पास चिकित्सा की जो पद्धतियाँ आज प्रचलित एवं सुलभ है, वे अत्यन्त अधुरी, एकांगी एवं प्राणघातक है। कहने की आवश्यकता नहीं कि सारे विश्व में एक नींद, तनाव की दवा 'थेलिडोमाइड ट्रेजेडी'अपने प्राणघातक प्रभाव विकलांग बच्चों के जन्म के रूप में सारे विश्व में विख्यात हुई थी।

इस तथ्य में कोई अतिसंयोक्ति नहीं है कि आधुनिक चिकित्सा पद्धति ने अनेकों क्षेत्रों में क्रांति की किन्तु इनके द्वारा हुए कुप्रभावों को भी नहीं नकारा जा सकता है, जिसका कारण आज के चिकित्सा पद्धति का एक पक्षीय चिकित्सा सिद्धांत है। जिसमें वह शरीर को ही सब कुछ मानता है उसने चेतना जैसे मानवीय अस्तित्व के मूलाधार की अवहेलना की। संभवतः उसे समझ ही नपाया। मानवीय मन के मर्मज्ञों के अनुसार अनेक स्थूल रागों को जड़ सूक्ष्म मन में पलती है। प्रसिद्ध मनोविज्ञानी हेक ड्यूक ने अपनी कृति 'माइण्ड एण्ड हेल्थ'में शरीर पर पड़ने वाले मानसिक प्रभावों का विस्तृत वर्णन किया है। उनका निष्कर्ष है कि काया (शरीर) पर सर्वाधिक प्रभाव व्यक्ति की अपनी मनःस्थिति का पड़ता है। यह प्रभाव नाड़ी संस्थान पर 36प्रतिशत, अंतः स्रावी ग्रंथियों पर 56 प्रतिशतएवं मांसपेशियों पर 8 प्रतिशत पाया जाता है।

महर्षि अरविन्द के शब्दों में चेतना को सामान्यतः मन का पर्याय मान लिया जाता है जबकि मानव चेतना (मन) मात्र मानवीय परिसीमा है जो चेतना के समस्त स्तरों का प्रतिनिधत्व नहीं करती है। इस तरह पश्चिमी मनोविज्ञान मानवीय मन, व्यवहार एवं व्यक्तित्व के सांगोपांग अध्ययन,उपचार एवं समग्र विकास का प्रश्न हो तो वहाँ चुप्पी साध लेता है। इसकी सबसे बड़ी भूल को बताते हुए शांति प्रकाश आत्रेय कहते है कि वह चेतना के आधार (आत्मा) को ही भूल गया है।

मानव चेतना की समग्रता को खोजने के लिए इन दिनों आधुनिक विज्ञान के साथ पश्चिमी मनोवैज्ञानिक भारतीय ज्ञान-विज्ञान एवं योग पद्धतियों की ओर काफी आकर्षित हुए है। जैसे इस बात का प्रमाण है कि कार्लजुंग (1933) ने इस संदर्भ में 'मार्डन मैन इन सर्च आफ ए सोल'नामक ग्रंथ की रचना की।

इसी तरह जीन हार्डी (1997) 'साइकोलॉजी विथ ए सोल'को लिखने के लिए प्रेरित हुए।'बुद्धि के साथ भावनाओं' की उपयोगिता को स्वीकार करने का विचार डेनियल गोलमैन (1996) की रचना 'इमोशनल इन्टैलिजेन्स'में व्यक्त हुआ' तथा दाना जौहर (1999) ने जीवन को समग्रता देने वाली आध्यात्मिक प्रतिभा के रूप में 'स्प्रीचुअल केपिटा'को प्रस्तुत किया है।

वैदिक काल के आरंभ एवं आदि कालीन चिकित्सकीय उन्नति का परिणाम समेटे योग वशिष्ठ के "इस सत्य को आज का संपूर्ण मनोचिकित्सक समुदाय भी स्वीकारने लगा है कि जिन्दगी की समस्याओं की जड़े-इंसान के मन में होती हैं। रोग शारीरिक हो या मानसिक इसका मुख्य कारक अचेतन मन की परतों में छिपा होता है। आधुनिक मनोविज्ञान के अनुसार समस्त समस्याओं की जड़ अचेतन में दबी भावनाएँ होती हैं जो अनेकों रूपों में समय-समय पर प्रकट होती रहती हैं। योगी इसे चित्त कहते हैं जिसको ब्लैक बाक्स कहा जा सकता है। जिसमें हमारे वर्तमान जीवन की सभी इच्छाएँ, आकाक्षाएँ, आदत-संस्कार आदि समाहित रहते हैं। यही संस्कार हमारे भावी जीवन के सुख-दुखों का निर्धारण करते हैं।"

प्रख्यात मनोविद् लारेन्स हाइड के शब्दोंमें-मनोवैज्ञानिक विधियों की अपनी सीमाएँ हैं, जिनके द्वारा "व्यक्तित्व के विकारों को एक सीमा तक ही ठीक किया जा सकता है, किन्तु उनका सर्वांगपूर्ण उपचार यहाँ संभव नहीं है।" उनके अनुसार जीवन को आत्मकेन्द्रित बनाये बिना किसी भी तरह व्यक्तित्व तथा जीवन के बिखराव की पूर्ण समाप्ति नहीं हो सकती। वस्तुतः व्यक्तित्व को अखंडित बना सकना मानसिक स्तर से गहरे जाने पर ही संभव है, जहां आत्मिक सत्ता ही है। जब तक समूचा व्यक्तित्व इस केन्द्र से संचालित नहीं होता, तब तक इसकी समस्याओं के समाधान के लिए किए गए प्रयास वृक्ष की

जड़ों को छोड़कर पत्तों को सींचने जैसे ही होंगे।

पोलैण्ड के 'थर्ड क्लीनिक आप मेडिकल'के निदेशक प्रो. जूलियन का कहना है कि इन समस्त विकराल समस्यओं के समुचित, सटीक, समग्र एवं निरापद समाधान हेतु हमें पुनः वैदिक भारत की चिर पुरातन यौगिक प्रक्रियाओं का अनुसरण करना होगा। यहीं से उन्हें आज की सभी शारीरिक, मानसिक समस्याओं के सार्थक और सक्षम समाधान प्राप्त करना संभव हो सकता है। चूंकि योग चेतना (आत्मा) को व्यक्तित्व का आधार मानते हुए व्यक्तित्व के समग्र संगठन एवं विकास की ठोस पृष्ठ भूमि तैयार करता है। जीवन का उच्च ध्येय सुस्पष्ट आचार पद्धति एवं अचेतन (चित्त) के परिष्कार की सुव्यवस्थित प्रक्रिया द्वारा यह इस कार्य को प्रभावी ढंग से आगे बढ़ता है।

स्वामी यतीश्वरानन्द के शब्दों में इस तरह संगठित व्यक्तित्व में अहं की वैयक्तिक चेतना ब्रह्माण्डीय चेतना से लयबद्ध रहती है और यह संगठित चेतना मन और शरीर को सहज, सक्रिय एवं सामंजस्य ढंग से निर्देशित रखती है। योग औरआधुनिक विज्ञान का तुलनात्मक अध्ययन करने वाली प्रख्यात् विदुषी साधिका कोस्टर के शब्दों में योग पद्धति मानव जाति के लिए सार्वभौम रूप से सत्य है। और इसमें उपलब्ध सामग्री की हम असीम लाभ के साथ जाँच और प्रयोग कर सकते हैं। साथ ही यह दावा करती हैं कि योग मानसिक विकास की एक व्यवहारिक पद्धति है। मैं पूर्ण आश्वस्त हूँ कि महर्षि पतंजलि का योगसूत्र कुछ ऐसी सूचनाएँ रखता है।"मानवीय मन के विशेषज्ञ कार्लरोजर्स ने इस क्षेत्र में बहुतायत शोध कार्य किये है, उनके अनुसार मानवीय स्वास्थ्य संकट के समाधान का समस्त विज्ञान योग शास्त्र में उपलब्ध है।" इस संदर्भ में मधुसुदन रेड्डी का भी कहना है कि मानसिक स्वास्थ की दृष्टि से योग की पद्धतियाँ आधुनिक एवं प्रायोगिक है।

इस तरह वर्तमान भौतिकवादी, विश्व दृष्टिकोण, विज्ञान एवं तकनीकी पर अधिक पराश्रयता तथा योग विहिन जीवनशैली जहाँ व्यक्तित्व की महाव्याधियों का मूल कारण है, वहीं इनके उपचारार्थ इन सब में एक आमूल-चूल परिवर्तन अपेक्षित है। एक अधिक समग्र जीवनदृष्टि, एक स्वस्थ एवं संतुलित जीवन पद्धति की आवश्यकता है। इच्छा शक्ति का सम्यक विकास एवं भावसंतुलन, मस्तिष्क का समग्र विकास एक स्वस्थ, संतुलित,सामंजस्यपूर्ण जीवन के लिए अनिवार्य है और यही सब कुछ यौगिक जीवन हमें प्रदान करती है।"

योग का क्रियात्मक पक्ष जहाँ शरीर व मन को नियंत्रित करता है, 'साइको-न्यूरो-इम्यून' तंत्र में संतुलन स्थापित करता है, शरीर में जीवनी शक्ति (प्राण) को बढ़ाता है और मन को एकाग्र एवं शांत रखता है। वहीं इसका सैद्धान्तिक पक्ष जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान करता है, जीवन के सार्थकता को प्रकट करताहै तथा जीवन के चरम लक्ष्यके प्रति आश्वस्त करता है।

निष्कर्ष

निष्कर्षतः योग चिकित्सा शास्त्र के विविध आयाम हैं और मानव शरीर में प्राण अमृत रूप है। इसतरह से योग साधना मानवीय चेतना का विज्ञान है, उच्चस्तरीय मनोविज्ञान है औरचेतना की संकल्प शक्ति का नाम मन है। जो हमारे जीवन के आंतरिक एवं बाह्य वातावरण के साथ सामन्जस्य स्थापित करता है। मस्तिष्क की कार्य क्षमता को बढ़ाता है, शरीर एवम् मन को विश्राम देता है तथा जीवन को आरोग्यता से उच्चतर चेतना की ओर अग्रसर करता है। इस प्रकार यौगिक जीवन हमें शारीरिक और मानसिक रूप से परिपूर्ण सुखी, सम्मुन्नत जीवन प्रदान करता है।

(लेखक एक मनोविज्ञानी, प्रतिष्ठित लेखक, स्तंभकार, विचारक, लोकोपकारक, समाजसेवी एवं बहुआयामी प्रतिभा सम्पन्न व्यक्तित्व के धनी व्यक्ति हैं। वर्तमान में ये वीर कुँवर सिंह विश्वविद्यालय अंतर्गत सहजानंद ब्रह्मर्षि महाविद्यालय, आरा के मनोविज्ञान विभाग में विभागाध्यक्ष के पद पर कार्यरत हैं।)

संदर्भ

अरविंद, श्री; योग के आधार, श्री अरविंद आश्रम, पांडिचेरी, 2001.
शंकर; गांव का योगी, प्रभात प्रकाशन, दिल्ली, 2014.
शर्मा, मनीषा; कोरोना संकट और भारतीय समाज : मुद्दे, चुनौतियां एवं अवसर, नालंदा प्रकाशन, दिल्ली, 2020.
सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द; आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, 2006.
सिंह, महेश; योग के आयाम, निर्मल पब्लिकेशन, दिल्ली, 2019.

स्वास्थ्य साक्षरता: एक अवधारणा और महत्व की समीक्षा

डब्ल्यूएचओ स्वास्थ्य साक्षरता को "व्यक्तिगत ज्ञान और दक्षताओं का प्रतिनिधित्व करने के रूप में परिभाषित करता है जो दैनिक गतिविधियों, सामाजिक संपर्कों और पीढ़ियों के माध्यम से जमा होते हैं। व्यक्तिगत ज्ञान और दक्षताओं को संगठनात्मक संरचनाओं और संसाधनों की उपलब्धता द्वारा मध्यस्थ किया जाता है जो लोगों को सूचना और सेवाओं तक पहुँचने, समझने, मूल्यांकन करने और उनका उपयोग करने में सक्षम बनाता है

डॉ. शिव प्रकाश कटियार

स्वास्थ्य किसे कहते हैं?

विश्व स्वास्थ्य संगठन(1948)के अनुसार, स्वास्थ्य पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति।स्वास्थ्य के उच्चतम प्राप्य मानक का आनंद जाति, धर्म, राजनीतिक विश्वास, आर्थिक या सामाजिक स्थिति के भेदभाव के बिना प्रत्येक मनुष्य के मौलिक अधिकारों में से एक है।

संयुक्त राष्ट्र आर्थिक एवं सामाजिक परिषदमंत्रिस्तरीय घोषणा, 2009 ने कार्रवाई के लिए एक स्पष्ट जनादेश प्रदान किया: “हम इस बात पर जोर देते हैं कि स्वास्थ्य साक्षरता स्वास्थ्य परिणाम संकेतक सुनिश्चित करने में एक महत्वपूर्ण कारक है और इस संबंध में, स्वास्थ्य साक्षरता को बढ़ावा देने के लिए उचित कार्य योजनाओं के विकास विकास की आवश्यकता है”।

प्रत्येक वर्ष 7 अप्रैल को विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है। 1948 में प्रथम स्वास्थ्य सभा में अपनी शुरुआत से और 1950 में प्रभावी होने के बाद से, उत्सव का उद्देश्य विश्व स्वास्थ्य संगठन के लिए चिंता के प्राथमिकता वाले क्षेत्र को उजागर करने के लिए एक विशिष्ट स्वास्थ्य विषय के बारे में जागरूकता पैदा करना है।

स्वास्थ्य किसी भी व्यक्ति के लिए सबसे महत्वपूर्ण और समझौता न करने वाला तत्व है।वास्तव में, ज्ञान और समझ स्वास्थ्य संवर्धनके लिए शक्तिशाली उपकरण हैं।अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए स्वास्थ्य साक्षरता की आवश्यकता है।कोविड-19 महामारी के दौरान स्वास्थ्य साक्षरता ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

स्वास्थ्य साक्षरता क्या है?

स्वास्थ्य साक्षरता स्वास्थ्य संबंधी जानकारी प्राप्त करने, पढ़ने, समझने और उसके उपयोग करने की क्षमता है, ताकि उचित स्वास्थ्य संबंधी निर्णय लिए जा सकेंऔर चूंकि स्वास्थ्य साक्षरता स्वास्थ्य असमानताओं में एक प्राथमिक योगदान कारक है। यह स्वास्थ्य पेशेवरों के लिए एक निरंतर और बढ़ती हुई चिंता का विषय है।

स्वास्थ्य साक्षरता का तात्पर्य, मोटे तौर पर, व्यक्तियों की "पहुँच प्राप्त करने, समझने" की क्षमता से है और जानकारी का उपयोग उन तरीकों से करें जो अपने, परिवार और समुदायके लिए अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा दें और बनाए रखें”।

स्वास्थ्यसाक्षरता एक उभरती हुई अवधारणा है, इस बात पर सहमति है कि स्वास्थ्य साक्षरता का अर्थ "पैम्फलेट पढ़ने", अपॉइंटमेंट लेने", "खाद्य लेबल को समझने" या डॉक्टर द्वारा निर्देशित"निर्धारित कार्यों का पालन करें"में सक्षम होनेसेकहीं अधिक है।
डब्ल्यूएचओ स्वास्थ्य साक्षरता को "व्यक्तिगत ज्ञान और दक्षताओं का प्रतिनिधित्व करने के रूप में परिभाषित करता है जो दैनिक गतिविधियों, सामाजिक संपर्कों और पीढ़ियों के माध्यम से जमा होते हैं। व्यक्तिगत ज्ञान और दक्षताओं को संगठनात्मक संरचनाओं और संसाधनों की उपलब्धता द्वारा मध्यस्थ किया जाता है जो लोगों को सूचना और सेवाओं तक पहुँचने, समझने, मूल्यांकन करने और उनका उपयोग करने में सक्षम बनाता है, जो उनके और उनके आस-पास के लोगों के लिए अच्छे स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देते हैं और बनाए रखते हैं।"

डब्ल्यूएचओ (1998), "संज्ञानात्मक और सामाजिक कौशल, जो व्यक्तियों तक पहुंच प्राप्त करने की प्रेरणा और क्षमता निर्धारित करते हैं, जानकारी को उन तरीकों से समझें और उपयोग करें जो अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा दें और बनाए रखें।"

स्वास्थ्यसाक्षरता एक उभरती हुई अवधारणा है, इस बात पर सहमति है कि स्वास्थ्य साक्षरता का अर्थ "पैम्फलेट पढ़ने", अपॉइंटमेंट लेने", "खाद्य लेबल को समझने" या डॉक्टर द्वारा निर्देशित"निर्धारित कार्यों का पालन करें"में सक्षम होनेसेकहीं अधिक है।

डब्ल्यूएचओ स्वास्थ्य साक्षरता को "व्यक्तिगत ज्ञान और दक्षताओं का प्रतिनिधित्व करने के रूप में परिभाषित करता है जो दैनिक गतिविधियों, सामाजिक संपर्कों और पीढ़ियों के माध्यम से जमा होते हैं। व्यक्तिगत ज्ञान और दक्षताओं को संगठनात्मक संरचनाओं और संसाधनों की उपलब्धता द्वारा मध्यस्थ किया जाता है जो लोगों को सूचना और सेवाओं तक पहुँचने, समझने, मूल्यांकन करने और उनका उपयोग करने में सक्षम बनाता है, जो उनके और उनके आस-पास के लोगों के लिए अच्छे स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देते हैं और बनाए रखते हैं।"

डब्ल्यूएचओ (1998), "संज्ञानात्मक और सामाजिक कौशल, जो व्यक्तियों तक पहुंच प्राप्त करने की प्रेरणा और क्षमता निर्धारित करते हैं, जानकारी को उन तरीकों से समझें और उपयोग करें जो अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा दें और बनाए रखें।"

अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन(1999), "कौशलों का समूह, जिसमें बुनियादी पढ़ने और आवश्यक संख्यात्मक कार्यों को करने की क्षमता शामिल है, स्वास्थ्य देखभाल वातावरण में कार्य करें।"
ईयू (2007), "अच्छा निर्णय लेने के लिए स्वास्थ्य जानकारी को पढ़ने, निस्पंदनकरने और समझने की क्षमता।"

ऑस्ट्रेलियाई सांख्यिकी ब्यूरो(2008), "स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों जैसे नशीली दवाएं और शराब, बीमारी की रोकथाम और उपचार, सुरक्षा और दुर्घटना की रोकथाम, प्राथमिक चिकित्सा, आपात स्थितिऔर स्वस्थ रहें, से संबंधित जानकारी को समझने और उपयोग करने के लिए आवश्यक ज्ञान और कौशल"(सोरेनसेन एट अल., 2012)।

स्वास्थ्य साक्षरता को "उस डिग्री के रूप में परिभाषित किया गया है जिस तक व्यक्तियों में उचित स्वास्थ्य निर्णय लेने के लिए आवश्यक बुनियादी स्वास्थ्य जानकारी और सेवाओं को प्राप्त करने, संसाधित करने और समझने की क्षमता होती है।"

स्वास्थ्य साक्षरता से तात्पर्य किसी व्यक्ति के लिए स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली में भाग लेने और अच्छास्वास्थ्य बनाए रखने के लिए आवश्यक कौशल से है। इन कौशलों में पढ़ना और लिखना, संख्याओं की गणना करना, स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों के साथ संवाद करना और स्वास्थ्य प्रौद्योगिकी का उपयोग करना (उदाहरण के लिए, एक इलेक्ट्रॉनिक मधुमेह मॉनिटर)शामिल है।

उद्देश्य:

- समाज में स्वास्थ्य साक्षरता की अवधारणा एवं महत्व को समझना
- समाज में प्रचलित स्वास्थ्य साक्षरता की स्थिति को समझना।

कार्यप्रणाली:

इस लेखकी तैयारी में प्रयुक्त पद्धति साहित्य की समीक्षा और सामग्री विश्लेषण है। लेखमें प्रयुक्त डेटा द्वितीयक डेटा है। डेटा के स्रोत पत्रिकाएँ, जर्नल और वेबसाइटें, शोध पत्र और रिपोर्ट आदि हैं।

साहित्य की समीक्षा:

सामान्य साक्षरता के साथ-साथ स्वास्थ्य साक्षरता, स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण निर्धारक है।पर्याप्त साक्षरता कौशल वाले लोगों को अच्छास्वास्थ्य मिल सकता है, जबकि निरक्षर लोगों केलिएवैज्ञानिक नाम या चिकित्सा शब्दजाल और स्वास्थ्य और चिकित्सा में बुनियादी अवधारणाओं कोसमझनाएक चुनौतीहैं।इसके बाद, शहरी-ग्रामीण विभाजन सेवाओं या सूचना संचार प्रौद्योगिकी (आईसीटी) तक पहुंच के रूप मेंऔर अन्य सामाजिक बाधाओं जैसे जाति, जनजाति, लिंग, वह भाषा जो स्वास्थ्य संकट को और बढ़ाती है, 'स्वास्थ्य-साक्षरता' की आवश्यकता और महत्व पर जोर देती है।; जबकि 'स्वास्थ्य' एक प्राथमिक स्थितिकारहा है, इसलिए इस संबंध में सटीकता तथ्य का विषय है और यह सटीकता बेहतर रोगी के साथ 'स्वास्थ्य साक्षरता' प्रदाता और लाभार्थी के बीच जुड़ाव और ज्ञान का पारस्परिक प्रवाहके साथ पुष्टि की जाती है।
साक्षरता का निम्न स्तर एक वैश्विक चिंता का विषय है क्योंकि यह अपरिचित और व्यापक है।भारत में, दस में से कम से कम नौ व्यक्तियों में स्वास्थ्य साक्षरता का अभाव है।समुदायों को सशक्त बनाने के लिए उन्हें सुविज्ञ स्वास्थ्य संबंधी निर्णयलेना आवश्यक है(मथिअस, एद्लिन ग़्लने, एट अल, 2023)।

निम्न स्वास्थ्य साक्षरता किसकी है?

अनुमानतः 90 मिलियन अमेरिकियों की स्वास्थ्य साक्षरता कम है,

जिसमें शामिल है:

- निम्न सामाजिक-आर्थिक स्थिति या शिक्षा;
- जो बुजुर्ग हैं;
- कम अंग्रेजी दक्षता (एलईपी) वाले और/या जो अंग्रेजी बोलने वाले; गैर-देशी हैं
- जो सार्वजनिक रूप से वित्त पोषित स्वास्थ्य कवरेज या अन्य सामाजिक-आर्थिक सहायता प्राप्त कर रहे हैं

स्वास्थ्य साक्षरता क्यों महत्वपूर्ण है?

लोग हर दिन अपने स्वास्थ्य के बारे में चुनाव करते हैं: क्या खाना चाहिए, डॉक्टर को कब दिखाना चाहिएऔर धूम्रपान करना चाहिए या नहीं। स्वस्थ रहने के लिए, व्यक्तियों को यह पता होना चाहिए कि भोजन और दवा पर लगे लेबल को कैसे पढ़ा जाए, निकटतम स्वास्थ्य केंद्र का पता कैसे लगाया जाए, स्वास्थ्य पेशेवरों को लक्षणों की रिपोर्ट करें, बीमा कागजी कार्रवाई को समझें और चिकित्सा बिलों का भुगतान करें। ये जटिल कार्य हो सकते हैंऔर उन्हें प्राप्त करने के कौशल स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली या अन्य शैक्षणिक और सामाजिक संस्थानद्वारा स्पष्ट रूप से नहीं सिखाए जाते हैं ।

निम्न स्वास्थ्य साक्षरता के परिणाम निम्न द्वारा महसूस किये जाते हैं:

- व्यक्ति, परिवार और समुदाय गुणवत्तापूर्ण देखभाल प्राप्त करने या स्वस्थ व्यवहार बनाए रखने के लिए संघर्ष कर रहे हैं;
- स्वास्थ्य देखभाल वितरण प्रणालियाँ सुरक्षित और प्रभावी सेवाएँ प्रदान करने में असमर्थ हैं; और
- सरकारें, नियोक्ता, बीमाकर्ता और मरीज़ उच्च लागत का सामना कर रहे हैं।

कम स्वास्थ्य साक्षरता का क्या प्रभाव है?

निम्न स्वास्थ्य साक्षरता का परिणाम हो सकता है:

- दवा संबंधी त्रुटियाँ;
- खराब संचार के कारण उपचार अनुपालन की कम दर प्रदाताओं और रोगियों के बीच;
- निवारक सेवाओं का कम उपयोग और अनावश्यक आपातकाल कमरे का दौरा;
- पुरानी स्थितियों का अप्रभावी प्रबंधनके कारण अपर्याप्त स्व-देखभाल कौशल;
- लंबे समय तक अस्पताल में रहना और अस्पताल में पुनः प्रवेश में वृद्धि;
- सार्वजनिक स्वास्थ्य आपात स्थितियों के प्रति खराब प्रतिक्रिया; और
- उच्च मृत्यु दर

निपुण लोगों की तुलना में स्वास्थ्य साक्षरता, कम स्वास्थ्य वाले वयस्क साक्षरता अनुभव:

- स्वास्थ्य देखभाल की लागत 4 गुना अधिक
- 6% अधिक अस्पताल दौरे
- 2 दिन तक अधिक अस्पताल में रहना (स्वास्थ्य देखभाल रणनीतियों के लिए केंद्र, निगमित, तथ्य पत्र 1 अक्टूबर 2013 मार्च 2024 में अद्यतन)।

निष्कर्ष:

लेख का निष्कर्ष है कि दुनिया में स्वास्थ्य साक्षरता के बारे में जागरूकता का स्तर कम है।स्वास्थ्य साक्षरता के बारे में जागरूकता का निम्न स्तर कई प्रभावों जैसे डॉक्टरों के पास अधिक जाना, दवाओं पर अधिक खर्च, समय की बर्बादी और कभी-कभी मृत्यु भी......का कारण बन रहा है।

सुझाव:

स्वास्थ्य साक्षरता के बारे में जागरूक करने के लिए सभी राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय संगठनों को एकजुट होकर काम करने की जरूरत है।

-लेखक राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान के आरटीआई प्रकोष्ठ में सलाहकार के रूप में कार्यरत हैं।

संदर्भ:

रिनचेन ओबी, एट अल(2021), "स्वास्थ्य साक्षरता और स्वास्थ्य सेवा उपयोग:सिक्किम,भारतके पाक्योंग और ज़ोंगु जिले में भूटिया और लेप्चा माताओं का एक अध्ययन",ॲन्नल्स ओफ मेदिकल अंद हेअल्थ साइंसेस रेसेअर्च, नम्बर 11।

सोरेनसेन एट अल. (2012), "हेअल्थ लित्रेसी अंद पब्लिक हेअल्थ; अ सिस्तेमतिक रिव्यु अंद इंत्रेग्रेयसन ओफ डफिनीसंस अंद मॉडल्स"बीएमसी पब्लिक हेल्थनम्बर12:80।

मथिअस, एद्लिन ग्लने, एट अल (2023), "कम्मुनिटी बेस्ड हेअल्थ लित्रेसी इंटरवेन्संस इनदिया: अ सकोपिंग रिव्यु" क्लिनिकल एपिदेमिओलोजी अंद ग्लोबल हेअल्थ, नम्बर 22 ।

स्वास्थ्य देखभाल रणनीतियों के लिए केंद्र, निगमित, तथ्य पत्र 1 अक्टूबर 2013 मार्च 2024 में अद्यतन।

जन स्वास्थ्य धारणा
अंक: 31 | मार्च, 2025

जन स्वास्थ्य और आधुनिक जीवनशैली: एक अध्ययन

नियमित शारीरिक व्यायाम: योग, ध्यान, जॉगिंग, तैराकी और अन्य शारीरिक गतिविधियों को अपनी दिनचर्या में शामिल करें। इससे शरीर फिट रहता है और मानसिक तनाव भी कम होता है। प्रतिदिन कम से कम 30- 40 मिनट तक व्यायाम करना स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है।

डॉ. अर्चना पटेल

परिचय

जन स्वास्थ्य किसी भी राष्ट्र की प्रगति और समृद्धि का एक आवश्यक घटक है। एक स्वस्थ समाज न केवल आर्थिक उन्नति को बढ़ावा देता है, बल्कि नागरिकों की जीवन गुणवत्ता को भी सुधारता है। वर्तमान समय में आधुनिक जीवनशैली के चलते स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। मानसिक तनाव, असंतुलित आहार, शारीरिक निष्क्रियता, बढ़ते पर्यावरणीय प्रदूषण, अपर्याप्त नींद और नशे की बढ़ती प्रवृत्ति के कारण विभिन्न स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। इस लेख में हम आधुनिक जीवनशैली और जन स्वास्थ्य के संबंध का विश्लेषण करेंगे और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के उपायों पर चर्चा करेंगे।

आधुनिक जीवनशैली और जन स्वास्थ्य पर प्रभाव

1. **मानसिक तनाव:** आधुनिक जीवनशैली की एक प्रमुख समस्या मानसिक तनाव है। कार्यस्थल पर बढ़ता दबाव, परिवारिक जिम्मेदारियाँ और प्रतिस्पर्धा के कारण चिंता, अवसाद और मानसिक थकान जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं। यह न केवल मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि उच्च रक्तचाप और हृदय रोग जैसी अनेक शारीरिक बीमारियों का कारण भी बन सकता है।

2. **असंतुलित आहार:** वर्तमान समय में फास्ट फूड और प्रोसेस्ड फूड का अत्यधिक सेवन किया जा रहा है। इन खाद्य पदार्थों में वसा, नमक और शक्कर की अधिकता होती है जिससे मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग जैसी गंभीर बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। पोषण की कमी के कारण शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कमजोर हो जाती है, जिससे संक्रामक रोगों का खतरा बढ़ जाता है।

3. **शारीरिक निष्क्रियता:** तकनीकी प्रगति के चलते अधिकांश कार्य डिजिटल माध्यम से किए जा रहे हैं जिससे लोगों की शारीरिक सक्रियता में भारी कमी आई है। कंप्यूटर, मोबाइल और अन्य डिजिटल उपकरणों के अत्यधिक उपयोग के कारण लोग घंटों तक बैठे रहते हैं जिससे रीढ़ की हड्डी की समस्याएँ, मांसपेशियों में जकड़न और मोटापा जैसी समस्याएँ जन्म लेती हैं।

4. **पर्यावरणीय प्रदूषण:** बढ़ते शहरीकरण और औद्योगीकरण के कारण पर्यावरणीय प्रदूषण में भी वृद्धि हो रही है। वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण और ध्वनि प्रदूषण के कारण सांस संबंधी रोग, त्वचा रोग और अन्य गंभीर बीमारियाँ तेजी से बढ़ रही हैं। इसके अलावा, रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों का अत्यधिक उपयोग भी खाद्य उत्पादों को दूषित कर रहा है जिससे दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

5. **नशे की बढ़ती प्रवृत्ति:** शराब, धूम्रपान और अन्य नशीले पदार्थों की बढ़ती लत स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव डाल रही है। ये आदतें फेफड़ों, यकृत और हृदय को प्रभावित करती हैं जिससे कैंसर, लीवर सिरोसिस और उच्च रक्तचाप जैसी घातक बीमारियाँ हो सकती हैं।

6. **अपर्याप्त नींद:** नींद की कमी से न केवल मानसिक स्वास्थ्य पर असर पड़ता है, बल्कि यह शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को भी कमजोर कर सकती है। अनियमित दिनचर्या, देर रात तक

मोबाइल और लैपटॉप का उपयोग, अत्यधिक कैफीन का सेवन और काम का दबाव लोगों की नींद की गुणवत्ता को प्रभावित करता है जिससे थकान, एकाग्रता की कमी और चिड़चिड़ापन जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।

स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के उपाय

1. **मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना:** मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए सकारात्मक सोच विकसित करना आवश्यक है। ध्यान और योग के माध्यम से मानसिक तनाव को कम किया जा सकता है। पर्याप्त नींद लेना, प्रियजनों के साथ समय बिताना और मनोरंजन के लिए समय निकालना भी मानसिक शांति के लिए आवश्यक है।

2. **संतुलित आहार का सेवन:** स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए संतुलित आहार अत्यंत आवश्यक है। अपने आहार में ताजे फल, हरी सब्जियाँ, प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ, साबुत अनाज और कम वसा वाले डेयरी उत्पादों को शामिल करें। पानी का पर्याप्त सेवन करें और जंक फूड से परहेज करें।

3. **नियमित शारीरिक व्यायाम:** योग, ध्यान, जॉगिंग, तैराकी और अन्य शारीरिक गतिविधियों को अपनी दिनचर्या में शामिल करें। इससे शरीर फिट रहता है और मानसिक तनाव भी कम होता है। प्रतिदिन कम से कम 30- 40 मिनट तक व्यायाम करना स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है।

4. **पर्यावरण संरक्षण में योगदान:** स्वस्थ जीवन के लिए स्वच्छ पर्यावरण अत्यंत आवश्यक है।पर्यावरण संरक्षण के लिए वृक्षारोपण करें, प्लास्टिक का कम से कम उपयोग करें, जल और ऊर्जा की बचत करें तथा प्रदूषण को कम करने के लिए अधिक से अधिक हरित ऊर्जा का उपयोग करें।

5. **नशीले पदार्थों से बचाव:** धूम्रपान, शराब और अन्य नशीले पदार्थों से दूरी बनाकर रखें। जागरूकता अभियान में भाग लें और दूसरों को भी इन हानिकारक आदतों से बचने के लिए प्रेरित करें।

6. पर्याप्त नींद लेना: रोजाना कम से कम 7-8 घंटे की गुणवत्ता वाली नींद लेना आवश्यक है। सोने और जागने का नियमित समय निर्धारित करें, सोने से पहले मोबाइल और लैपटॉप का उपयोग सीमित करें और कैफीन का सेवन कम करें।

स्वास्थ्य जागरूकता और सरकार की भूमिका

स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता बढ़ाने में सरकारी और गैर-सरकारी संगठनों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। सरकार द्वारा स्वास्थ्य नीतियों के माध्यम से पोषण, व्यायाम, स्वच्छता और मानसिक स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करने वाले कार्यक्रमों को लागू किया जा रहा है।

सरकार द्वारा राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, आयुष्मान भारत योजना और विभिन्न मुफ्त टीकाकरण कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं जिनका उद्देश्य जनता को बेहतर स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध कराना है। साथ ही, सरकारी संस्थानों द्वारा ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में स्वास्थ्य शिविरों का आयोजन किया जाता है, जिससे स्वास्थ्य समस्याओं का शीघ्र निदान हो सके।

इसके अलावा, डिजिटल माध्यमों के उपयोग से स्वास्थ्य शिक्षा को बढ़ावा दिया जा सकता है। टेलीमेडिसिन और ऑनलाइन स्वास्थ्य परामर्श सेवाएँ विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच बढ़ाने में सहायक सिद्ध हो रही हैं। सरकार को स्वास्थ्य शिक्षा को स्कूली पाठ्यक्रम में अनिवार्य रूप से शामिल करना चाहिए ताकि बचपन से ही लोगों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता उत्पन्न हो सके।

निष्कर्ष

जन स्वास्थ्य को बनाए रखना केवल सरकार की जिम्मेदारी नहीं है, बल्कि प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य भी है कि वह स्वस्थ जीवनशैली अपनाए और समाज में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता फैलाए। स्वस्थ समाज की नींव तभी रखी जा सकती है जब हर व्यक्ति अपनी सेहत के प्रति सजग रहे और स्वस्थ आदतों को अपने जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाए। इसके लिए संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, मानसिक शांति, पर्याप्त नींद, स्वच्छता और पर्यावरण संरक्षण आवश्यक हैं।

संतुलित आहार में पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन, हरी सब्जियां, फल, प्रोटीन और उचित मात्रा में जल शामिल होना चाहिए जिससे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता मजबूत बनी रहे। नियमित व्यायाम से शरीर स्वस्थ और ऊर्जावान रहता है, जिससे हृदय, मांसपेशियों और संपूर्ण शारीरिक क्रियाओं का सही संचालन संभव होता है। मानसिक शांति और सकारात्मक सोच के लिए ध्यान, योग और प्राणायाम अत्यंत लाभकारी होते हैं जो मानसिक तनाव को कम करने में सहायक सिद्ध होते हैं।

पर्यावरण संरक्षण भी जन स्वास्थ्य से गहराई से जुड़ा हुआ है। स्वच्छ वायु, स्वच्छ जल और स्वच्छ परिवेश ही अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी हैं। इसलिए प्रत्येक नागरिक को प्रदूषण कम करने, वृक्षारोपण करने और प्लास्टिक के प्रयोग को कम करने की दिशा में प्रयास करना चाहिए। इसके साथ ही, नशे और हानिकारक आदतों से बचना अत्यंत आवश्यक है क्योंकि ये न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाते हैं, बल्कि सामाजिक और आर्थिक विकास को भी बाधित करते हैं।

यदि हर व्यक्ति अपने जीवन में इन आदतों को अपनाए और दूसरों को भी इसके लिए प्रेरित करे, तो हम एक स्वस्थ, सशक्त और खुशहाल समाज की रचना कर सकते हैं जहां प्रत्येक नागरिक स्वस्थ और उत्पादक जीवन जी सके।

संदर्भ सूची

1. भारतीय जन स्वास्थ्य संघ. (2023). जन स्वास्थ्य नीतियाँ और उनका प्रभाव
2. विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2022). आधुनिक जीवनशैली और स्वास्थ्य समस्याएँ
3. भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद. (2021). स्वास्थ्य संबंधी नीतियाँ और जीवनशैली

भारत के स्वास्थ्य संबंधी सूचकांक

क्र.सं.	सूचक	ग्रामीण	शहरी	कुल	स्रोत
क.	प्रजनन सूचकांक				
1	अपरिष्कृत जन्म दर (सीबीआर)	21.1	16.1	19.5	एसआरएस रिपोर्ट 2020
2	सामान्य प्रजनन दर (जीएफआर)	73.7	53.7	67.0	एसआरएस रिपोर्ट 2020
3	कुल प्रजनन दर (टीएफआर)	2.2 2.1	1.6 1.6	2.0 2.0	एसआरएस रिपोर्ट 2020 एनएफएचएस-5 (2019-21)
4	जन्म के समय लिंग अनुपात	907	910	907	एसआरएस रिपोर्ट 2020
ख.	मृत्यु दर सूचकांक				
1	अपरिष्कृत मृत्यु दर (सीडीआर)	6.4	5.1	6.0	एसआरएस रिपोर्ट 2020
2	पाँच वर्ष से कम उम्र के बच्चों की मृत्यु दर (यू5एमआर)	36.0 45.7	21.0 31.5	32.0 41.9	एसआरएस रिपोर्ट 2020 एनएफएचएस-5 (2019-21)
3	शिशु मृत्यु दर (आईएमआर)	31.0 38.4	19.0 26.6	28.0 35.2	एसआरएस रिपोर्ट 2020 एनएफएचएस-5 (2019-21)
4	नवजात शिशु मृत्यु दर (एनएनएमआर)	23.0 27.5	12.0 18.0	20.0 24.9	एसआरएस रिपोर्ट 2020 एनएफएचएस-5 (2019-21)
5	प्रसवकालीन मृत्यु दर	21.0	12.0	18.0	एसआरएस रिपोर्ट 2020
6	स्थिर जन्म दर (एसबीआर)	4.0	3.0	3.0	एसआरएस रिपोर्ट 2020
7	मातृ मृत्यु अनुपात	-	-	97	एसआरएस (2018-20)
8	मातृ मृत्यु दर	-	-	6	एसआरएस (2018-20)
9	जन्म पर जीवन प्रत्याशा	68.6(कुल) 67.2(पुरुष) 70.1(महिला)	73.2(कुल) 71.9(पुरुष) 74.5(महिला)	70.0(कुल) 68.6(पुरुष) 71.4(महिला)	एसआरएस संक्षिप्त जीवन तालिका 2016-20

क्र.सं.	सूचक	ग्रामीण	शहरी	कुल	स्रोत
ग.	**अन्य सूचकांक**				
1	अंतराल की अपूरित आवश्यकता(%)	4.3	3.5	4.0	एनएफएचएस-5 (2019-21)
2	सीमित करने की अपूरित आवश्यकता (%)	5.6	4.9	5.4	एनएफएचएस-5 (2019-21)
3	कुल अपूरित आवश्यकता (%)	9.9	8.4	9.4	एनएफएचएस-5 (2019-21)
4	गर्भनिरोधक प्रचलन दर (सीपीआर) कोई भी विधि (%)	65.6	69.3	66.7	एनएफएचएस-5 (2019-21)
5	माताएँ जिनके पास कम से कम 4 प्रसवपूर्व देखभाल दौरे थे (%)	54.2	68.1	58.1	एनएफएचएस-5 (2019-21)
6	संस्थागत जन्म (%)	86.7	93.8	88.6	एनएफएचएस-5 (2019-21)
घ.	**पोषक स्तरसूचकांक**				
1	5 वर्ष से कम उम्र के बच्चे जिनका कद छोटा है (उम्र के हिसाब से लंबाई) (%)	37.3	30.1	35.5	एनएफएचएस-5 (2019-21)
2	5 वर्ष से कम उम्र के बच्चे जो कमज़ोर हैं (ऊंचाई के अनुसार वजन) (%)	19.5	18.5	19.3	एनएफएचएस-5 (2019-21)
3	5 वर्ष से कम उम्र के बच्चे जिनका वजन कम है (उम्र के हिसाब से वजन) (%)	33.8	27.3	32.1	एनएफएचएस-5 (2019-21)
4	जिन महिलाओं में कमर से कूल्हे का अनुपात (≥0.85) (%) उच्च जोखिम है	55.2	59.9	56.7	एनएफएचएस-5 (2019-21)
5	जिन पुरुषों में कमर से कूल्हे का अनुपात (≥0.90) (%) उच्च जोखिम वाला है	46.4	50.1	47.7	एनएफएचएस-5 (2019-21)
6	बीएमआई <18.5 किग्रा/ मी² (%) वाली महिलाएं	21.2	13.2	18.7	एनएफएचएस-5 (2019-21)
7	बीएमआई <18.5 किग्रा/ मी² (%) वाले पुरुष	17.8	13.0	16.2	एनएफएचएस-5 (2019-21)
8	बीएमआई ≥25.0 किग्रा/ मी² (%) वाली महिलाएं	19.7	33.2	24.0	एनएफएचएस-5 (2019-21)
9	बीएमआई ≥25.0 किग्रा/मी² (%) वाले पुरुष	19.3	29.8	22.9	एनएफएचएस-5 (2019-21)

साभार:

- डॉ. राजेश रंजन (कार्यवाहक विभागाध्यक्ष, महामारी विज्ञान विभाग)
- श्रीमती भावना कथूरिया (सहायक अनुसंधान अधिकारी, महामारी विज्ञान विभाग)
- श्री विशाल दराल (सहायक अनुसंधान अधिकारी, महामारी विज्ञान विभाग)

जागरूक रहें, समस्याओं को पहचानें और उपचार के लिए आगे आएं

भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक तौर पर कथित पारिवारिक समर्थन एक महिला के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण के साथ-साथ सकारात्मक प्रभाव डालता है। पारिवारिक समर्थन महिलाओं को आत्मविश्वास, सामाजिक एवं आर्थिक सुरक्षा प्रदान करता है। इससे उनका मनोबल बढ़ता है जिसका परिणाम समग्र प्रसन्नता और संपन्नता के रूप में नजर आता है।

डॉ. अभिलाषा यादव

डॉ. अभिलाषा यादव सफदरजंग अस्पताल, नई दिल्ली में मनोरोग विभाग की निदेशक-आचार्य हैं। डॉक्टर अभिलाषा यादव को मनोचिकित्सा क्षेत्र में 25 वर्षों से अधिक का अनुभव है और अपने क्षेत्र में कई शोधपत्र प्रकाशित हो चुके हैं। डॉक्टर अभिलाषा यादव का विशेष क्षेत्र महिला, बाल एवं किशोर मनोचिकित्सा है। डॉक्टर अभिलाषा यादव से लक्ष्मी कुमारी की बातचीत यहाँ प्रस्तुत है:

प्रश्न: भारत में महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य की क्या-क्या समस्याएं हैं?

उत्तर: नेशनल मेंटल हेल्थ सर्वे 2015-2016 के अनुसार भारतीय महिलाओं में पुरुषों के मुकाबले मूड से सम्बन्धित जैसे अवसाद डिप्रेशन एवं तनाव से सम्बन्धित समस्याएं जैसे एन्जाइटी डिसऑर्डर्स ज्यादा होती हैं। इस सर्वे में, यह सामने आया कि 2.4 प्रतिशत पुरुषों के मुकाबले 3 प्रतिशत महिलाओं में अवसाद एवं 4.8 प्रतिशत पुरुषों के मुकाबले 5.7 प्रतिशत महिलाओं में न्यूरोटिक एवं स्ट्रेस संबंधित बीमारियाँ होती हैं जिसमें एन्जाइटी डिसॉर्डर प्रमुख है। इसी तरह, 2017 में लेंसेट जर्नल में छपे 'ग्लोबल बर्डन ऑफ डिसीज' शोध के अनुसार महिलाओं में अवसाद, एन्जाइटी डिसॉर्डर एवं ईटिंग डिसॉर्डर पुरुषों के मुकाबले काफी आधी पाया गया। महिलाओं में प्रसव काल के दौरान मानसिक बीमारियां मुख्यतः अवसाद और एन्जाइटी डिसॉर्डर होने का खतरा बना रहता है। कुछ अन्य शोधों के अनुसार निम्न और माध्यम आय वाले देशों में प्रसवकालीन विकार प्रत्येक छह गर्भवती महिलाओं में से एक महिला को होने का खतरा होता है।

प्रश्न: शहरी और ग्रामीण महिलाओं में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं क्या एक जैसी होती हैं? यदि अलग हैं तो ग्रामीण महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य के लिए क्या विशिष्ट चुनौतियाँ हैं?

उत्तर: कई शोधों के अनुसार ये पाया गया है कि सामान्य तौर पर, लिंग विशेष नहीं, मानासिक स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्याएं शहरों में ज्यादा हैं। लगभग 80.6 प्रतिशत लोगों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हैं जबकि गाँवों में इनका अनुपात 48.91 प्रतिशत है। अगर हम लिंग विशेष की बात करें तो शहरी महिलाओं में ग्रामीण महिलाओं के मुकाबले एन्जाइटी डिसऑर्डर ज्यादा पाया जाता है। लैंगिक असमानता, कुपोषण, अधिक काम व घरेलू हिंसा वैसे तो, हर महिला के लिए चुनौती है परन्तु ग्रामीण परिवेश में इसके होने की संभावना ज्यादा होती है।

प्रश्न: क्या इन समस्याओं में सामाजिक-आर्थिक कारणों की भी भूमिका होती है?

उत्तर: निश्चित तौर पर सामाजिक एवं आर्थिक कारण एक बड़ी भूमिका निभाते हैं। हैं। अगर हम सामाजिक कारणों की बात करें तो हमारे इस पितृसत्तात्मक समाज में महिलाओं का दर्जा पुरुषों के मुकाबले कमतर है। उन्हें शिक्षा एवं रोजगार के समान अवसर प्राप्त नहीं होते हैं। मुख्यतः ग्रामीण परिवेश में उनकी मानसिक बीमारी को नॉर्मल लिया जाता है। क्लिनिक या अस्पताल तक जाने के लिए वह पुरुषों पर निर्भर रहती हैं और शहरी महिला अगर नौकरी भी कर रही है तो साथ में घर की, बच्चों की जिम्मेदारियां उस पर होती हैं।

एक और महत्वपूर्ण कारण है घरेलू हिंसा। इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट फॉर पापुलेशन साइंसेज द्वारा कराए गए नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे-5 सन 2019-2021 के अनुसार हमारे देश में 32 प्रतिशत विवाहित महिलाओं के साथ शारीरिक या यौन या भावनात्मक हिंसा हुई है। सबसे ज्यादा शारीरिक हिंसा 28 प्रतिशत रिपोर्ट की गई है। भावनात्मक हिंसा 14 प्रतिशत में और यौन हिंसा 6 प्रतिशत तक पाई गई। निम्न सामाजिक-आर्थिक स्थिति या लो सोशल इकनामिक स्टेटस के लोगों में मुख्यतः महिलाओं में कॉमन मेंटल डिसऑर्डर्स पुरुषों के मुकाबले ज्यादा पाए गए हैं। मानसिक समस्याओं में सामाजिक एवं आर्थिक कारणों की बहुत बड़ी भूमिका होती है। सामाजिक और आर्थिक कारण ही आगे चलकर मानसिक स्वास्थ्य के लिए चुनौती बन जाते हैं। एकल परिवार, एकाकी व्यक्ति एवं निम्न सामाजिक आर्थिक स्थिति वाले लोगों में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएं होने की ज्यादा आशंका बनी रहती है।

प्रश्न: सांस्कृतिक अपेक्षाओं की क्या भूमिका है?

उत्तर: सांस्कृतिक एवं सामाजिक मानदंडों व अपेक्षाओं का मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। सांस्कृतिक कारक मानसिक बीमारियों की समझ, प्रस्तुति, निदान एवं परिणाम को प्रभावित करते हैं। मानसिक बीमारी से जुड़े स्टिग्मै को किसी भी देश की संस्कृति, सोच के परिपेक्ष्य में देखा जा सकता है। विकासशील देशों में विकसित देशों के मुकाबले ज्यादा स्टिग्मै पाया गया है।

प्रश्न: परिवार और समुदाय का समर्थन महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य परिणामों में कैसे सुधार कर सकता है?

उत्तर: भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक तौर पर कथित पारिवारिक समर्थन एक महिला के मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण के साथ-साथ सकारात्मक प्रभाव डालता है। पारिवारिक समर्थन महिलाओं को आत्मविश्वास, सामाजिक एवं आर्थिक सुरक्षा प्रदान करता है। इससे उनका मनोबल बढ़ता है जिसका परिणाम समग्र प्रसन्नता और संपन्नता के रूप में नजर आता है।

प्रश्न: लिंग-आधारित हिंसा महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर कितना प्रभाव डालती है?

उत्तर: लिंग-आधारिक हिंसा से महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर होने वाले दुष्प्रभावों की और मनोविकारों की एक लंबी फेहरिस्त हो सकती है। अवसाद, एंजायटी डिसऑर्डर्स जैसे पैनिक अटैक, पोस्ट ट्रॉमेटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर, ईटिंग डिसऑर्डर्स, आत्महत्या के विचार आना, नींद से जुड़ी समस्याएं जैसे इंसोमेनिया और नशीले द्रव्यों का सेवन। इसके अलावा, सिर में हर वक्त दर्द रहना, शरीर में उत्पन्न हुए विभिन्न लक्षण-सॉनेटिक सिम्टम्स या पाचन तंत्र से जुड़ी समस्याएं भी उत्पन्न हो सकती हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार सन 2021 के अंत तक वैश्विक तौर पर अंतरंग पार्टनर हिंसा या इंटिमेट पार्टनर वायलेंस के चलते लगभग प्रतिदिन लगभग 137 स्त्री हत्या सामने आईं। लिंग-आधारित हिंसा के पीछे नर नारी के बीच की असमानता

डॉ. अभिलाषा यादव का साक्षात्कार लेते हुए सुश्री लक्ष्मी कुमारी

ही है। जब तक महिलाओं को बराबरी का दर्जा नहीं मिलेगा और हर तरह से समान अधिकार नहीं मिलेंगे, यह समस्या जड़ से खत्म होने वाली नहीं है।

प्रश्न: महिलाओं के लिए मानसिक स्वास्थ्य देखभाल लेने में क्या बाधाएं हैं?

उत्तर: लैंगिक असमानता, आर्थिक समस्याएं, महिलाओं द्वारा अपनी मानसिक स्वास्थ्य से बड़ी समस्याओं को ना पहचान पाना, पहचानने के बावजूद अभिव्यक्त ना कर पाना या अपने मानसिक स्वास्थ्य के प्रति लापरवाह होना, ऐसे मुद्दे हैं जिनसे नुकसान होता जाता है। साथ ही मानसिक बीमारियों से जुड़ा स्टिग्मै, ये सभी कारण महिलाओं को मानसिक बीमारियों का उपचार लेने से रोकते हैं। एक तरह से यह बीमारी का पता लगने के बाद भी उपचार लेने से कतराने जैसा है।

प्रश्न: मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता खासकर महिलाओं में क्यों महत्वपूर्ण है?

उत्तर: महिला परिवार की धुरी होती है, केन्द्र बिंदु समझी जाती है। अगर खुद महिला ही मानसिक तौर पर स्वस्थ नहीं होगी तो ये उसके शारीरिक स्वास्थ्य पर व परिवारजनों पर हर तरह से विपरीत प्रभाव डालेगा। वह अपने रोजमर्रा के कार्य प्रभावी तौर पर नहीं कर पायेगी, अपने घर-परिवार व बच्चों को समय नहीं दे पायेगी, उसकी कार्यक्षमता पर विपरीत प्रभाव पड़ेगा। इसीलिए महिलाओं में मानासिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बहुत महत्वपूर्ण है।

प्रश्न: महिलाओं के लिए सरकार भी विभिन्न योजनाएं लागू कर रही है ये कितनी कारगर हैं ?

उत्तर: सरकार द्वारा नेशनल मेंटल हेल्थ प्रोग्राम -1982 जिला मेंटल हेल्थ प्रोग्राम -1996 प्रारंभ किए गए। यह प्रोग्राम इस उद्देश्य के साथ प्रारंभ किए गए कि मानसिक स्वास्थ्य देखभाल सभी को उपलब्ध हो खासकर समाज के वंचित वर्ग को और मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं में सामुदायिक भागीदारी हो। मानसिक बीमारियों का जल्दी पता लगाना और उनका उपचार ये जिला मेंटल हेल्थ प्रोग्राम का पहला उद्देश्य है। भारत सरकार ने सन 2022 में नेशनल टेलीमेंटल हेल्थ प्रोग्राम भी शुरू किया।

प्रश्न: आधी दुनिया के लिए मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को अधिक सुलभ और सस्ती कैसे बनाया जा सकता है?

उत्तर: हमारे देश में हर सरकारी और प्राइवेट मेडिकल कॉलेज में मनोरोग विभाग होता है जहाँ मनोचिकित्सक उपलब्ध होते हैं। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए जागरूक रहेंगी तो चिकित्सा भी उपलब्ध हो जाएगी। इसलिए यह आवश्यक है कि महिलाएं अपने मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहें, इससे जुड़ी समस्याओं को पहचानें, अभिव्यक्त करें और उपचार के लिए आगे आएं।

प्रश्न: महिलाएं मानसिक रूप से मजबूत रहें, इसके लिए आप क्या सुझाव देना चाहेंगी?

उत्तर: सबसे पहले तो महिलाओं को शिक्षित होना होगा। शिक्षा के साथ ही अपने अधिकारों के प्रति जागरूकता आती है। अपने शारीरिक स्वास्थ्य के साथ अपने मानसिक स्वास्थ्य का भी ध्यान रखना होगा। अपने आत्मबल, आत्मसम्मान को जगाना होगा। अगर उन्हें लगता है कि वह किसी भी प्रकार की मानसिक समस्या से ग्रसित हो रही हैं या तनावग्रस्त हैं तो अपने परिजन, अपने मित्रों से साझा करें। जरूरत पड़ने पर चिकित्सीय सहायता प्राप्त करें, एक स्वस्थ जीवनशैली को अपनाएं जिसमें 7 से 8 घंटे की नींद, योग-व्यायाम, स्वस्थ एवं संतुलित आहार को जगह दें। याद रखें मन और शरीर एक दूसरे को प्रभावित करते हैं। इसलिए तन और मन दोनों का स्वस्थ रहना जरूरी है।

(साक्षात्कारकर्ता लक्ष्मी कुमारी लेखन और पत्रकारिता के क्षेत्र में पिछले 20 वर्षों से सक्रिय हैं। महिलाओं और बच्चों से संबंधित खासकर मनोविज्ञान, रिश्ते, स्वास्थ्य और कैरियर विषयों पर निरंतर लेखन और पर्यावरण संरक्षण में सक्रिय भागीदारी करती रहीं हैं।)

हिंदी के विकास में फादर ग्रियर्सन ,और कामिल बुल्के की भूमिका

सर जार्ज अब्राहम ग्रियर्सन "लिंग्विस्टिक सर्वे ऑव इण्डिया " के प्रणेता के रूप में अमर रहेंगे । ग्रियर्सन को भारतीय संस्कृति और यहाँ के निवासियों के प्रति अगाध प्रेम था। भारतीय भाषाविज्ञान के वे महान उन्नायक थे। 'नव्य भारतीय आर्यभाषाओं' **के अध्ययन की दृष्टि से उन्हें बीम्स, भांडारकर और हार्नली के समकक्ष रखा जा सकता है।**

अरविंद पथिक

बहुत कम लोगों को ज्ञात होगा कि 14 सितम्बर 1857 को अंग्रेजों ही ने बहादुर शाह जफरके नेतृत्व वाली हिन्दुस्तानी फौजों को हराकर फिर से दिल्ली के लाल किले पर अधिकार कर लिया था यह संयोग ही है कि 14 सितम्बर 1949 को संविधान सभा ने देवनागरी लिपि में लिखी जाने वाली हिंदी भाषा को भारत संघ क्षेत्र के सरकारी कामकाज की भाषा स्वीकार किया .आज जहां पर्यावरण संरक्षण के लिए लोगों में जागरूकता फैलाने के लिए विश्व में एक दिवस निर्धारित किया गया है जिसे पर्व के रूप में मनाया जाता है। वहीं भारतीय परंपराएँ सनातन काल से ही पर्यावरण को संरक्षित एवं सुरक्षित करने के लिए ही विकसित की गईं थीं। भारतीय संस्कृति सदैव ही प्रकृति और पर्यावरण के महत्व एवं संरक्षण के प्रति सदैव ही जागरूक रही है। पर्यावरण के प्रति अगाध प्रेम व समर्पण की भावना हमारे धार्मिक ग्रन्थों वेद, पुराणों, उपनिषद, रामायण, रामचरित मानस, महाभारत एवं लोक साहित्य में परिलक्षित होती है। हमारे मनीषियों ने पर्यावरण के संरक्षण-संवर्धन को विशेष महत्व दिया है।

इस तरह हिंदी के साथ विसंगतियों और दुर्योगों का सिलसिला इसके राजभाषा बनने से पूर्व ही शुरू हो गया था.आज़ादी के संघर्ष के दौरान महात्मा गाँधी समेत अधिकांश राष्ट्रीय नेताओं ने हिंदी को देश को एकता के सूत्र में बांधने वाली भाषा के रूप में मान्यता देते हुए इसे राजभाषा से बढ़कर राष्ट्रभाषा का दर्जा देने की वकालत की पर विश्व में 60 करोड़ लोगों द्वारा बोली जाने वाली हिंदी जोकि चीन की मंगेरिन के बाद आज दुनिया की सर्वाधिक बोली जाने वाली भाषा है. आज भी अपना उचित स्थान पाने के लिए संघर्षरत है इतना ही नहीं फ़िजी,मॉरीशस,गुयाना,सूरीनाम जैसे दूसरे देशों की अधिकतर जनता हिन्दी बोलती है। भारत से सटे नेपाल की भी कुछ जनता हिन्दी बोलती है।

फादर ग्रियर्सन का हिंदी और भारतीय भाषाओँ के विकास में योगदान

आज हिन्दी राजभाषा,सम्पर्क भाषा,जनभाषा के सोपानों को पार कर विश्वभाषा बनने की ओर अग्रसर है। फिर भी स्वयं अपने देश में बहुत से मंचों पर अपमान और उपेक्षा की शिकार है .यों तो विदेशी विद्वानों के भारत से प्रभावित होने की लंबी परंपरा रही है जिनमें कई चीनी, अरबी,फारसी और योरपीय यात्री शामिल हैं। .ये विद्वान् भारत भारतीय संस्कृति और भारतीय भाषाओँ विशेषकर हिंदी के प्रशंसक रहे हैं . ऐसे ही विद्वानों में अन्यतम फादर ग्रियर्सन एवं कामिल बुल्के के योगदान को रेखांकित किये बिना हिंदी की विकास यात्रा को समझा ही नहीं जा सकता.हिंदी को सही मायनो में समझने में बनाने और गढने में जिस विदेशी विद्वान् ने अपना सर्वस्व समर्पित कर दिया वो थे जॉर्ज अब्राहम ग्रियर्सन 'इंडियन सिविल सर्विस' के अधिकारी थे . ग्रियरसन का स्थान भाषाविज्ञान के क्षेत्र में अमर है।

सर जार्ज अब्राहम ग्रियर्सन "लिंग्विस्टिक सर्वे ऑव इण्डिया " के प्रणेता के रूप में अमर रहेंगे ।ग्रियर्सन को भारतीय संस्कृति और यहाँ के निवासियों के प्रति अगाध प्रेम था। भारतीय भाषाविज्ञान के वे महान उन्नायक थे। 'नव्य भारतीय आर्यभाषाओं' **के अध्ययन की दृष्टि से उन्हें बीम्स,भांडारकर और हार्नली के समकक्ष रखा जा सकता है।**

एक सहृदय व्यक्ति के रूप में भी वे भारतवासियों की श्रद्धा के पात्र

बने 7 जनवरी 1851 को डब्लिन ,आयरलैंड में जन्मे ग्रियर्सन ने बचपन से ही भारतीय भाषाओँ का अध्ययन किया था । 1873 में वे इंडियन सिविल सर्विस के कर्मचारी के रूप मे भारत आए और प्रारंभ से ही भारतीय आर्य तथा अन्य भारतीय भाषाओं के अध्ययन की ओर रुचि प्रकट की। 1888 से 1903 तक उन्होंने हिंदी तथा भारतीय भाषाओँ के विकास लिए सामग्री संकलित की। 1902 में नौकरी से अवकाश ग्रहण करने के पश्चात् 1903 में जब उन्होंने भारत छोड़ा तो उनका विस्तृत कार्य प्रकाश में आया .उनके द्वारा किया गया कार्य 21 जिल्दों में है और उसमें भारत की 179 भाषाओं और 544 बोलियों का सविस्तार सर्वेक्षण है। साथ ही भाषाविज्ञान और व्याकरण संबंधी सामग्री से भी वह पूर्ण है।

ग्रियर्सन कृत सर्वे अपने ढंग का एक विशिष्ट ग्रंथ है। उसमें हमें भारतवर्ष का भाषा संबंधी मानचित्रमिलता है और उसका अत्यधिक सांस्कृतिक महत्व है। दैनिक जीवन में व्यवहृत भाषाओं और बोलियों का इतना सूक्ष्म अध्ययन पहले कभी नहीं हुआ था। बुद्ध और अशोक की धर्मलिपि के बाद ग्रियर्सन कृत सर्वे ही एक ऐसा पहला ग्रंथ है जिसमें दैनिक जीवन में बोली जानेवाली भाषाओं और बोलियों का दिग्दर्शन प्राप्त होता है

कामिल बुल्के , तुलसी और रामकथा

ग्रियर्सन की तरह ही एक अन्य विदेशी विद्वान् का हिंदी जगत हमेशा कर्जदार रहेगा .वह व्यक्तित्व है,कामिल बुल्के का .फादर कामिल बुल्के बेल्जियम के पश्चिमी प्रांत फ्लैंडर के निवासी थे। उनके पास सिविल इंजीनियरिंग में बीएससी डिग्री थी जो उन्होंने लोवैन विश्वविद्यालय से प्राप्त की थी। 1934 में उन्होंने भारत का संक्षिप्त दौरा किया और कुछ समय दार्जीलिंग में रुके। उन्होंने गुमला (वर्तमान में झारखंड में) में 5 वर्षों तक गणित का अध्यापन किया। यहीं पर उनके मन में हिन्दी भाषा सीखने की ललक पैदा हो गई, जिसके लिए वे बाद में प्रसिद्ध हुए। उन्होंने लिखा है मैं जब 1935 में भारत आया तो अचंभित और दुखी हुआ। मैंने महसूस किया कि यहाँ पर बहुत से पढ़े-लिखे लोग भी अपनी सांस्कृतिक परंपराओं के प्रति जागरूक नहीं हैं। यह भी देखा कि लोग अँगरेजी बोलकर गर्व का अनुभव करते हैं। तब मैंने निश्चय किया कि आम लोगों की इस भाषा में महारत हासिल करूँगा।वर्ष 1935 में उन्होंने कलकत्ता विश्वविद्यालय से संस्कृत में मास्टर्स डिग्री हासिल की।कामिल बुल्के को रामचरित मानस ने बहुत अधिक प्रभावित किया। रामचरित मानस का अनुशीलन करते हुए वे देखते हैं कि रावण सभी भौतिक सम्पदा के होते हुए भी धर्म के विरुद्ध है। वह रथ पर युद्ध करनेआया है और राम 'बीरथ' हैं । य़ह देख विभीषण अधीर हो उठते हैं। उनमें राम के विजय के प्रतिसंशय होने लगता है। तब श्रीराम उन्हें 'धर्ममय रथ' को विस्तार से समझाते हैं। महाकवि गोस्वामी तुलसीदास द्वारा रचित रामचरित मानस का यह प्रसंग ने फादर कामिल बुल्के को बहुत प्रभवित किया । रामचरित मानस में गोस्वामीजी ने ऐसे अनेक आदर्श चरित्रों का सृजन किया है ,जिनका अनुकरण मनुष्य को देवत्व की ओर ले जा सकता है।अनुकरणीय पुत्र, राजा, पिता, पत्नी, भाई, सेवक, मित्र एवं भक्त। बाबा तुलसीदास के बारे में कामिल बुल्के ने जो लिखा है वह उल्लेखनीय है ,बाबा को जानने के क्रम में कमी बुल्के को जानना भी समीचीन होगा .

उन्होंने इसका गहराई से अध्ययन किया। इस ग्रंथ की अनिर्वचनीय काव्यात्मक उत्कृष्टता के कारण वे इस ग्रंथ की पूजा करने लगे। उन्हें इसमें नैतिक और व्यावहारिक बातों का चित्ताकर्षक समन्वय देखने को मिला। अतः उन्होंने अपनी थीसिस के लिए इससे जुड़ा विषय चुना: **रामकथा : उत्पत्ति और विकास;।** इस पर उन्होंने इलाहाबाद विश्वविद्यालय से अपनी डॉक्टरेट की उपाधि प्राप्त की उनके द्वारा प्रस्तुत शोध प्रबंध की विशेषता यह है कि यह मूलतः हिन्दी में प्रस्तुत पहला शोध प्रबंध है। जिस समय फादर बुल्के इलाहाबाद में शोध कर रहे थे, उस समय यह नियम थाकि सभी विषयों में शोध प्रबंध केवल अँगरेजी में ही प्रस्तुत किए जा सकते हैं। फादर बुल्के के लिए अँगरेजी में यह कार्य अधिक आसान होता पर यह उनके हिन्दी स्वाभिमान के खिलाफ था। उन्होंने आग्रह किया कि उन्हें हिन्दी में शोध प्रबंध प्रस्तुत करने की अनुमति दी जाए। इसके लिए शोध संबंधी नियमावली में परिवर्तन किया गया। बुल्के बहु-भाषाविद् थे। उनका अपनी मातृभाषा फ्लेमिश के साथ- साथ अँगरेजी, फ्रेंच, जर्मन, लैटिन, ग्रीक, संस्कृत और हिन्दी पर भी संपूर्ण अधिकार था।सन् 1949 में बुल्के सेंट जेवियर महाविद्यालय, राँची के हिन्दी और संस्कृत विभाग के प्रमुख बने, लेकिन जल्दी ही श्रवण संबंधी परेशानी के कारण उन्हें पढ़ाने के कार्य से दूर होना पड़ा। उन्होंने शोध पर अपना ध्यान केंद्रित किया। भारत सरकार ने उन्हें बड़े ही आदर के साथ 1951 में भारत की नागरिकता प्रदान की। वे हिन्दी को राष्ट्रभाषा के रूप में प्रचारित करने वाली समिति के सदस्य बने। भारत की नागरिकता पाने के बाद वे खुद को 'बिहारी' कहकर बुलाते थे। भारत सरकार ने हिन्दी में उनके योगदान को देखते हुए 1974 में उन्हें पद्मभूषण से सम्मानित किया। उनकी मृत्यु 17 अगस्त 1982 को दिल्ली में हुई। की। उनकी यह थीसिस भारत सहित पूरे विश्व में प्रकाशित हुई जिसके बाद सारी दुनिया बुल्के को जाननेलगी।

उनके द्वारा प्रस्तुत शोध प्रबंध की विशेषता यह है कि यह मूलतः हिन्दी में प्रस्तुत पहला शोधप्रबंध है। जिस समय फादर बुल्के

इलाहाबाद में शोध कर रहे थे, उस समय यह नियम था कि सभी विषयों में शोध प्रबंध केवल अँगरेजी में ही प्रस्तुत किए जा सकते हैं। फादर बुल्के के लिए अँगरेजी में यह कार्य अधिक आसान होता पर यह उनके हिन्दी स्वाभिमान के खिलाफ था। उन्होंने आग्रह किया कि उन्हें हिन्दी में शोध प्रबंध प्रस्तुत करने की अनुमति दी जाए। इसके लिए शोध संबंधी नियमावली में परिवर्तन किया गया। बुल्के बहु-भाषाविद् थे। उनका अपनी मातृभाषा फ्लेमिश के साथ-साथ अँगरेजी, फ्रेंच, जर्मन, लैटिन, ग्रीक, संस्कृत और हिन्दी पर भी संपूर्ण अधिकार था। बुल्के आजीवन हिन्दी की सेवा में जुटे रहे। हिन्दी-अँगरेजी शब्दकोश के निर्माण के लिए सामग्री जुटाने में वे सतत प्रयत्नशील रहे। आज उनका शब्दकोष सबसे प्रामाणिक माना जाता है। उन्होंने इसमें 40 हजार शब्द जोड़े और इसे आजीवन अद्यतन भी करते रहे। बाइबल का हिन्दी अनुवाद भी किया।

फादर बुल्के ने कहा है,1938-1939, में मैंने हिन्दी के अध्ययन के दौरान रामचरित मानस तथा विनय पत्रिका का परिशीलन किया। इस अध्ययन के दौरान रामचरित मानस की ये पंक्तियाँ पढ़कर अत्यंत आंनद का अनुभव हुआ :

धन्य जनमु जगतीतल तासू।
पितहि प्रमोद चरित सुनि जासू॥
चारि पदारथ करतल ताके।

वे हिन्दी को राष्ट्रभाषा के रूप में प्रचारित करने वाली समिति के सदस्य बने। भारत की नागरिकता पाने के बाद वे खुद को 'बिहारी' कहकर बुलाते थे। भारत सरकार ने हिन्दी में उनके योगदान को देखते हुए 1974 में उन्हें पद्मभूषण से सम्मानित किया। उनकी मृत्यु 17 अगस्त 1982 को दिल्ली में हुई। आज हिंदी बाज़ार की भाषा बन चुकी है उसके विकास में सिनेमा और मनोरंजन जगत से जुड़े कारकों का भी योगदान है परन्तु आज़ादी के इतने वर्षों बाद भी हिंदी को राष्ट्रभाषा नहीं बन पायी है और राजभाषा के रूप में यदि हिंदी दिवस और हिंदी पखवाड़े जैसे आयोजन करने की आवश्यकता पड़ रही है तो हमे आत्मावलोकन करने की भी आवश्यकता है.

(लेखक जाने माने साहित्यकार हैं। आप बहुचर्चित साहित्यिक पत्रिका 'साहित्य सप्तक' के संपादक हैं।)

प्राचीन भारतीय संस्कृति एवं साहित्य में पर्यावरण संरक्षण और स्वास्थ्य संबंधी सूत्रों के दर्शन

आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विश्व की प्राचीनतम चिकित्सा विधाएं हैं जो विशुद्ध रूप से संपूर्ण विश्व को भारतीय ऋषि मुनियों की देन हैं। योग, आयुर्वेद एवं प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति, प्रकृति के अनुरूप जीवन जीने वाले व्यक्ति के शरीर की समस्त कोशिकाओं व शारीरिक तंत्र को न केवल पूरी तरह नियंत्रित और संतुलित रखती हैं बल्कि स्वस्थ रखते हुए शतायु प्रदान करती है। आयुर्वेद जहां प्राकृतिक जड़ी बूटियों से रोगों का उपचार करता है वहीं योग, श्वसन सम्बन्धी विभिन्न क्रियाओं के द्वारा मनुष्य को स्वस्थ रहने के तरीके सिखाता है जबकि प्राकृतिक चिकित्सा, बिना दवाओं के अर्थात प्राकृतिक रूप से काया को निरोगी रखना सिखाती है।

डॉ. स्वाति चड्ढा

प्राचीन भारतीय संस्कृति का अवलोकन करने से ज्ञात होता है कि यहाँ पर्यावरण और स्वास्थ्य संरक्षण का भाव अति पुराकाल में भी मौजूद था, पर उसका स्वरूप भिन्न था। उस काल में पर्यावरण का संरक्षण हमारे नियमित क्रिया-कलापों से ही जुड़ा हुआ था। इसी वज़ह से समकालीन साहित्य में वेदों से लेकर कालिदास, दण्डी, पंत, प्रसाद आदि तक सभी के काव्य में पर्यावरण जागरुकता के दर्शन होते हैं। भारत में प्रत्येक भाषा-साहित्य में प्रकृति से जुड़े प्रत्येक तत्वों का बड़ी सूक्ष्मता और सुंदरता के साथ वर्णित करते हुए, उसे देवतुल्य मानकर उसकी उपासना की गई है। यहां पंच महाभूत अग्नि, जल, वायु, पृथ्वी, आकाश के साथ ग्रह-नक्षत्र, नदियां, तालाबों, पर्वत, पेड़-पौधों, जीव-जंतुओं सभी में ईश्वरीय सत्ता को स्वीकारते हुए उनके प्रति आदर-सम्मान की भावना परिलक्षित होती है। भारतीय परंपराओं में पर्यावरण अभिन्न अंग रहा है। प्रत्येक परम्पराओं के पीछे एक वैज्ञानिक तथ्य जुड़ा है।

आज जहां पर्यावरण संरक्षण के लिए लोगों में जागरूकता फैलाने के लिए विश्व में एक दिवस निर्धारित किया गया है जिसे पर्व के रूप में मनाया जाता है। वहीं भारतीय परंपराएँ सनातन काल से ही पर्यावरण को संरक्षित एवं सुरक्षित करने के लिए ही विकसित की गईं थीं। भारतीय संस्कृति सदैव ही प्रकृति और पर्यावरण के महत्व एवं संरक्षण के प्रति सदैव ही जागरूक रही है। पर्यावरण के प्रति अगाध प्रेम व समर्पण की भावना हमारे धार्मिक ग्रन्थों वेद, पुराणों, उपनिषद, रामायण, रामचरित मानस, महाभारत एवं लोक साहित्य में परिलक्षित होती है। हमारे मनीषियों ने पर्यावरण के संरक्षण-संवर्धन को विशेष महत्व दिया है।

हमारी धरती वर्तमान में पर्यावरण संबंधी चिंताओं का सामना कर रही है। ग्लोबल वार्मिंग, एसिड रेन, वायु प्रदूषण, शहरी फैलाव, अपशिष्ट निपटान, ओज़ोन परत की कमी, जल प्रदूषण, जलवायु परिवर्तन जैसी कई पर्यावरणीय समस्याएँ हैं जो इस ग्रह पर प्रत्येक मानव, जीवजन्तु और राष्ट्र को प्रभावित करतीं हैं। भारतीय संस्कृति में अग्नि, नदियाँ, वृक्ष, सूर्य, पशु-पक्षी आदि अनेक प्राकृतिक घटकों को पूजनीय माना जाता रहा है। यूरोप के आधिपत्यवाद की अपेक्षा भारतीय संस्कृति प्रकृति के साथ सामंजस्यपूर्ण क़दमताल करती हुई आगे बढ़ी है। अधिकतर भारतीय पर्व व त्यौहार भी प्रकृति से जुड़े हुए हैं, चाहे वे बैसाखी हो या बसंत पंचमी। पर्यावरण यहाँ जीवन की रीढ़ माना जाता है। हिन्दी शब्द पर्यावरण 'परि' तथा 'आवरण' शब्दों का युग्म है। 'परि' का अर्थ है- 'चारों तरफ' तथा 'आवरण' का अर्थ है- 'घेरा'। अर्थात प्रकृति में जो भी चारों और परिलक्षित है यथा- वायु, जल, मृदा, पेड़-पौधे तथा प्राणी आदि सभी पर्यावरण के अंग है।"

वेदों को सृष्टि विज्ञान का प्रमुख ग्रंथ माना गया है। वेदों में पर्यावरण संतुलन के महत्व को प्रतिपादित करते हुए जल, वायु, अग्नि, पृथ्वी का स्तवन अनेक स्थलों में किया गया है। अग्नि को पिता के समान कल्याणकारी कहा गया है। 'अग्ने सूनवे पिता इव नः स्वस्तये आ सचस्व' ऋग्वेद का प्रथम मंत्र ही अग्नि तत्व के स्तवन से होता है। ऋग्वेद में जल के महत्व को इस प्रकार बताया गया है -'अप्सु अन्त:अमृतं, अप्सु भेषजं' अर्थात जल में अमृत है,जल में औषधीय गुण विद्यमान रहते हैं अस्तु, आवश्यकता है जल की शुद्धता, स्वच्छता बनाये रखने की । ऋग्वेद के ऋषि का आशीर्वादात्मक उद्गार है–'पृथ्वी:पू:च उर्वी भव' - अर्थात समग्र पृथ्वी संपूर्ण परिवेश परिशुद्ध रहे, नदी, पर्वत, वन, उपवन सब स्वच्छ रहें, गांव, नगर सबको विस्तृत सकेगा।

यजुर्वेद में यज्ञ विधियां एवं यज्ञ में प्रयोग किये जाने वाले मंत्र हैं। यज्ञ स्वयं एक चिकित्सा है। यज्ञ वायु मंडल को शुद्ध कर रोगों और महामारियों को दूर करता है। अथर्ववेद में आयुर्वेद का अत्यंत महत्व है। अनेक प्रकार की चिकित्सा पद्धति एवं जड़ी बूटियां तथा शल्य चिकित्सा व विभिन्न रोगों का वर्णन है। सामवेद में ऐसे मंत्र मिलते है जिनसे ये प्रमाणित होता है कि वैदिक ऋषियों को ऐसे वैज्ञानिक सत्यों का ज्ञान था जिनकी जानकारी आधुनिक वैज्ञानिकों को सहस्राब्दियों बाद प्राप्त हो सकी।

भारतीय दर्शन यह मानता है कि इस देह की रचना पर्यावरण के महत्वपूर्ण घटकों- पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश से ही हुई है। समुद्र मंथन से वृक्ष जाति के प्रतिनिधि के रूप में कल्पवृक्ष का निकलना, देवताओं द्वारा उसे अपने संरक्षण में लेना, इसी तरह कामधेनु और ऐरावत हाथी का संरक्षण इसके उदाहरण हैं। कृष्ण की गोवर्धन पर्वत की पूजा की शुरुआत का लौकिक पक्ष यही है कि जन सामान्य मिट्टी, पर्वत, वृक्ष एवं वनस्पति का आदर करना सीखें। श्रीकृष्ण ने स्वयं को ऋतुस्वरूप, वृक्ष स्वरूप, नदीस्वरूप एवं पर्वतस्वरूप कहकर इनके महत्व को रेखांकित किया है।

आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विश्व की प्राचीनतम चिकित्सा विधाएं हैं जो विशुद्ध रूप से संपूर्ण विश्व को भारतीय ऋषि मुनियों की देन हैं। योग, आयुर्वेद एवं प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति, प्रकृति के अनुरूप जीवन जीने वाले व्यक्ति के शरीर की समस्त कोशिकाओं व शारीरिक तंत्र को न केवल पूरी तरह नियंत्रित और संतुलित रखती हैं बल्कि स्वस्थ रखते हुए शतायु प्रदान करती है। आयुर्वेद जहां प्राकृतिक जड़ी बूटियों से रोगों का उपचार करता है वहीं योग, श्वसन सम्बन्धी विभिन्न क्रियाओं के द्वारा मनुष्य को स्वस्थ रहने के तरीके सिखाता है जबकि प्राकृतिक चिकित्सा, बिना दवाओं के अर्थात प्राकृतिक रूप से काया को निरोगी रखना सिखाती है।

चिकित्सा शास्त्र के क्षेत्र में उल्लेखनीय प्रगति ईसा पूर्व प्रथम सदी में हुई जबकि चरक व सुश्रुत जैसे सुप्रसिद्ध आचार्यों ने आयुर्वेद विषयक अपने ज्ञान से सम्पूर्ण विश्व को आलोकित किया। चरक की 'कृति चरक संहिता' कार्य चिकित्सा का प्राचीनतम प्रामाणिक ग्रन्थ है जो महर्षि आत्रेय के उपदेशों पर आधारित है। चरक संहिता का न केवल भारतीय अपितु सम्पूर्ण विश्व के चिकित्सा जगत के इतिहास में महत्वपूर्ण स्थान है तथा इसका विभिन्न विदेशी भाषाओं में भी अनुवाद हो चुका है। भारतीय चिकित्सा शास्त्र का तो यह एक तरह से विश्वकोश ही है। चरक के कुछ समय पश्चात सुश्रुत का आविर्भाव हुआ। चरक कार्य चिकित्सा के प्रणेता थे तो सुश्रुत शल्य चिकित्सक थे। आयुर्वेद की आठ शाखाओं में से शल्य तंत्र की चिकित्सा अत्यंत महत्वपूर्ण विधा रही है। आचार्य सुश्रुत (500 ई.पू) ने सुश्रुत संहिता की रचना की जो शल्य चिकित्सा के मूल सिद्धांतों की उपयुक्त जानकारी देती है।

वेदों के पश्चात रामायण और रामचरित मानस की बात करें तो महर्षि वाल्मीकि एवं तुलसीदास जी ने मनुष्य के जीवन को सात्विक और सुंदर बनाने के लिए प्राकृतिक पर्यावरण की विशुद्धता पर विशेष बल दिया है तभी मानव जीवन आनंदकारी हो सकेगा। इन्होंने प्राकृतिक अवयवों को उपभोग की वस्तु नहीं मानते हुए समस्त जीवों और वनस्पतियों के बीच अटूट प्रेम सम्बन्ध भी स्थापित किया है। तुलसीदास ने वनों की सुंदरता व उपयोगिता के साथ वन्य जीवों के परस्पर संबंध का वर्णन इस प्रकार किया है–

फूलहिं फलहिं सदा तरु कानन, रहहिं एक संग जग पंचानन।
खग मृग सहज बयरु बिसराई, सबन्हि परस्पर प्रीति बढ़ाई।।
पर्यावरण संरक्षण को महत्व देते हुए तुलसीदास लिखते हैं, –
रीझि-खीझि गुरुदेव सिष सखा सुविहित साधू।
तोरि खाहु फल होई भलु तरु काटे अपराधू।।

अर्थात् तुलसीदास ने वृक्ष से फल खाना तो उचित माना, लेकिन वृक्ष को काटना अपराध माना है।

वृक्षारोपण की परंपरा भी स्वाभाविक है जो प्राचीन काल से चली आ रही है। भगवान रामचंद्र जी के विवाह पश्चात राज्याभिषेक की तैयारी के अवसर पर गुरु वशिष्ठ ने आदेश दिया –

"सफल रसाल पूगफल केरा,रोपहु बीथिन्ह पुर चहुँ फेरा"

श्रीराम ने भी 14 वर्ष के वनवास को अपने सौभाग्य का कारण माना जो उनके प्रकृति प्रेम को इंगित करता है। वनवास काल में सीता जी एवं लक्ष्मण ने भी वृक्षारोपण किया –

विविध सुहाए तुलसी तरुवर", , कहुँ कहुँ सियँ कहुँ लखन लगाए।

अयोध्या नगरी में सभी ने सुमन वाटिकाएँ, लताएँ आदि लगाई हैं। नीचे के उदाहरण में सबहिं शब्द विशेष महत्त्व का है अर्थात रोपण सभी को करना है उसका आकार, प्रकार जैसा भी हो।

सुमन वाटिका सबहिं लगाईं। विविध भाँति करि जतन बनाई।।
लता ललित बहु जाति सुहाईं। फूलहिं सदा बसन्त की नाईं।।

रामचरित मानस के सुंदरकांड में लंका के प्राकृतिक सौंदर्य एवं पर्यावरण के सुव्यवस्थित स्वरूप का चित्रण इस प्रकार है-

"बन बाग उपबन बाटिका सर कूप बापीं सोहहिं"।

रामचरित मानस में पर्यावरण के महत्व व संरक्षण के साथ मानव के अटूट संबंध को दर्शाया गया है। रामायण कालीन ग्रंथों में सजीव-निर्जीव दोनों तत्वों को चेतना सम्पन्न बताया गया है। वाल्मीकि जी ने रामायण में प्रकृति के मनोरम दृश्यों का वर्णन किया है। ऋषि मुनियों के आश्रम हरियाली युक्त थे, जिनमें जीव-जन्तु एवं पशु-पक्षियों का समूह स्वच्छन्द विचरण करते थे। महाभारत काल मे भी मनीषियों ने पर्यावरण की महिमा का गान किया है। भगवान श्रीकृष्ण का बाल्यकाल प्रकृति की गोद में बीता। उन्होंने तो पग-पग पर पर्यावरण संरक्षण के संकेत दिए। हमारे ऋषि मुनियों ने पृथ्वी का आधार ही जल और जंगल को माना है- "वृक्षादि वर्षन्ति पर्जन्य: पर्जन्यादन्न संभव:" अर्थात वृक्ष जल है, जल अन्न है, अन्न जीवन है। जंगल को आनन्ददायक कहते हैं।

सम्राट विक्रमादित्य, चन्द्रगुप्त मौर्य, सम्राट अशोक के शासनकाल में भी वन्य जीवों एवं वनों के संरक्षण पर विशेष बल दिया गया। आचार्य चाणक्य ने तो आदर्श शासन व्यवस्था के लिए अनिवार्य रूप से अरण्यपालों की नियुक्ति करने की बात कही है। हिन्दू धर्म व जीवन में चार आश्रम निर्धारित हैं जिनमे से ब्रह्मचर्य, वानप्रस्थ और सन्यास का सीधा संबंध वनों से माना गया है। वृक्षों को देवता मानकर पूजने से उनका संरक्षण भी हो जाता है। मत्स्य पुराण में वृक्ष की तुलना मनुष्य के दस पुत्रों से की गई है।

"दशकूप समावापी: दशवापी समोहृद:
दशहृद सम:पुत्रो, दशपुत्र समोद्रुम:"।

पर्यावरणीय तत्वों में समन्वय होना ही सुख शांति का आधार है। दूसरे शब्दों में पदार्थों का परस्पर समन्वय ही शांति है। प्राकृतिक पदार्थों में शांति की वैदिक भावना है कि – "शं न उरुची भवतु स्वधाभि:"। ऋग्वेद में वर्णित है कि अन्नादि से युक्त पृथिवी हमारी शांति के लिए हो। 'स्योना पृथिवी नो भवानृक्षरा निवेशनी यच्छा न: शर्म सप्रथा:।' यजुर्वेद में वर्णित है कि पृथिवी हमारे लिए कंटक रहित और बसने योग्य हो। प्रकृति के दोहन, शोषण से मनुष्यों ने प्रकृति के नियमों की अवहेलना कर समस्त प्राणियों के जीवन को संकट में डाल दिया है। परिणामस्वरूप प्राकृतिक आपदाओं के रूप में प्रकृति दंड देने से नहीं चूकती है।

वैदिक साहित्य में प्राकृतिक पदार्थों से कल्याण की कामना को स्वस्ति कहा गया है, जिसका आचार्य सायण "अविनाशं क्षेमं-सुरक्षित क्षेम" अर्थ किया है। अप्राप्त वस्तु की प्राप्ति योग है तथा प्राप्त का संरक्षण क्षेम। अत: सहज सुलभ प्राकृतिक पदार्थों का सुरक्षित रहना ही स्वस्ति है। ऋग्वेद के अनेक सूक्त, रामायण एवं महाभारत के आख्यान, सम्पूर्ण संस्कृत वाङ्मय और उसके पश्चात् समकालीन साहित्य परम्परा विद्यमान है। भारतीय वाङ्मय के आदि-ग्रंथ वेद हैं। इनमें वर्णित प्राकृतिक चित्र आर्य-संस्कृति के प्राकृतिक प्रेम को उजागर करते हैं और बताते हैं कि मनुष्य अपने मन ,वचन और आचरण एवं व्यवहार से प्रकृति के कोप को शांत करके ही अपना जीवन सुखी और शांत बना सकता है। यथा-

ओउम् द्यो: शान्तिरन्तरिक्ष शान्तिः पृथिवी
शान्तिः रापः शान्तिरोषधयः शान्तिः।
वनस्पतयः शान्ति र्विष्वेदेवाः
शान्ति र्ब्रह्म शान्तिः सर्व शान्तिः।
शान्ति रेव शान्तिः सा मा शान्ति रेधि।
ऊँ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।

सदियों से भारतीय मनीषियों ने प्रकृति के आश्रय में रहकर वेद उपनिषद आरण्यक, ब्राह्मण, भाष्य, रामायण, महाभारत आदि ग्रन्थ रचे हैं। हमारे पूर्वज प्रकृति के संरक्षण एवं पर्यावरण संतुलन को ले कर बहुत सजग थे। उस समय वनस्पति को काटते समय यह प्रार्थना की जाती थी कि उसमें अनेक स्थानों पर फिर से अंकुर फूटें। इस संबंध में यजुर्वेद संहिता (5.43) में यह श्लोक मिलता है-

अयं हित्वा स्वाधितिस्तेतिजानः प्रणिनाय महते सौभाग्याय
अतस्त्वं देव वनस्पते षतवल्सो, विरोहसहस्त्रंवल्या विवयं रुहेम।।

हमारे ऋषि-मुनियों का वृक्षादि वनस्पतियों से अपार प्रेम रहा है। रामायण और महाभारत में वृक्षों-वनों का चित्रण पृथ्वी के रक्षक वस्त्रों के समान प्रदर्शित है, महाकवि कालिदास के अभिज्ञानशाकुन्तलम् में प्रकृति शकुन्तला की सहचरी सी दिखती हैं ,वहीं मनुस्मृति आदि धर्मग्रन्थों में स्वार्थ के लिए हरे-भरे पेड़ों को काटना पाप घोषित किया गया है। अनाश्यक रूप से काटे गये वृक्षों के लिए दण्ड का विधान है। मत्स्यपुराण में वृक्ष महिमा का वर्णन करते हुए दस पुत्रों के समान एक वृक्ष को महत्व दिया गया है।

भारतीय धर्म दर्शन, कला एवं साहित्य सभी में प्रकृति को विशिष्ट स्थान मिला है, किंतु काव्य में उसे सर्वाधिक महत्व प्राप्त हुआ है। कवि अधिक संवेदनशीलता के कारण प्रकृति के समस्त दृश्यों से अभिभूत होकर वर्णन करता है। आदिकवि वाल्मीकि ने जब प्रकृति के दो निर्द्वन्द्व प्राणियों को मुक्त विहार करते देखा तो उनकी आत्मा भाव-विह्वल हो उठी, जब दूसरे ही क्षण एक को व्याध के बाण से आहत देखा तो करुणा का क्रन्दन फूट पड़ा। परिणामस्वरूप कविता का जन्म हुआ-

"मा निषाद ! प्रतिष्ठां त्वामगमः शाश्वती समः।
यत्क्रौंचयों मिथुनादेकमवधी काम मोहितम्।।"

प्रकृति के प्रति यह कवि-प्रेम अनादि काल से अनवरत जारी है। यह वर्णन कभी स्वतंत्र आलंबन रूप में, कभी हृदयगत भावों को उद्दीप्त करने अथवा आगे की घटनाओं की पृष्ठभूमि के रूप में होता है। कई बार यह वर्णन बिम्ब-प्रतिबिम्ब, उपदेश, रहस्य या मानवीकरण रूप में दृष्टिगोचर होता है। विशिष्टता यह है कि प्रकृति के स्निग्ध रूप पर कवि मोहित है तो भाव-विह्वल होकर रचना करता है और यदि उस पर संकट है तो वह आभास ही नहीं देता, वरन् उसकी संरक्षा के लिए अपने रचनाकर्म को समर्पित कर देता है। आदिकालीन हिन्दी-काव्य में रासो-काव्यों में प्रकृति का आलम्बन व उद्दीपन रूप में अतिशय वर्णन हुआ है। इसी काल में मैथिल-कोकिल विद्यापति रचित 'पदावली' प्रकृति वर्णन की दृष्टि से अद्वितीय है। ऋतुराज वसन्त का स्वागत किसी राजा के आगमन पर उल्लसित वातावरण के समान प्रदर्शित किया गया है, यह प्रकृति के प्रति ममत्व का वर्णन है-

आएल रितुपति राज बसंत, धाओल अलिकुल माधवि-पंथ।
दिनकर किरन भेल पौगंड, केसर कुसुम धएल हेमदंड।
नृप-आसन नव पीठल पात, काँचन कुसुम छत्र धरू माथ।
मौलि रसाल-मुकुल भेल ताब, समुखहि कोकिल पंचम गाय।।

भक्तिकालीन कवियों की साधना में आध्यात्मिक तन्मयता व एकनिष्ठता का भाव विद्यमान रहा है। कबीर, तुलसी, सूर, जायसी की रचनाओं में प्रकृति का कई स्थलों पर रहस्यात्मक वर्णन हुआ है। कहीं-कहीं वन, पर्वत, नदी, पशु-पक्षी, उपवन का स्वाभाविक व उल्लासमयी भंगिमाओं के साथ वर्णन भी है। तुलसीदास ने 'रामचरितमानस' में लक्ष्मण और सीता को वृक्षारोपण करते हुए दिखाया है, यथा-

इसी प्रकार सूर, मीरा, रसखान आदि भक्त कवियों ने प्रकृति के अपार व मोहक चित्र खीचें हैं। रीतिकालीन कवियों ने यद्यपि प्रकृति की छटा को आलंकारिक रूप में अधिक प्रकट किया, किंतु बिहारी, पद्माकर, देव, सेनापति ने उसके सौंदर्य को अपनत्व भी दिया। मलयानिल की शीतलता, सुगंधि का वर्णन करते हुए बिहारी ने बिम्बात्मक वर्णन किया है-

"चुवत स्वेद मकरंद कन, तरु तरु तर बिरमाय।
आवंत दच्छिन देष ते थक्यौ बटोही बाय।"

वैदिक एवं दार्शनिक साहित्य की ही भाँति पुराणों में भी पर्यावरण के घटकों को पूजनीय माना गया है। प्रकृति के इन घटकों में देवत्व का भाव भी दर्शाया गया है। यहां मिट्टी प्रस्तर के पहाड़ को देवात्मा हिमालय बताया है तो नदियों को देवी का पर्याय माना है, जिसमें पुण्य गंगा का स्वरूप तो अवर्णनीय है। पुराणों के अनुसार ईश्वर संसार के कल्याणार्थ कभी मत्स्य का आकार ग्रहण करते हैं तो कभी कछुआ, हंस बनकर इनकी महत्ता प्रतिपादित करते हैं। सिंह और वाराह के रूप में आकर सभी जीवों की श्रेष्ठता घोषित करते हैं। इसी लिए भारतीय संस्कृति में सभी जड़-चेतन का दिव्य माना है। पुराणों की रचना का आधार भी सृष्टि के तत्वों को लेकर बना है। अनेक पुराणों का नामकरण भी इन तत्त्वों के नामों को लेकर हुआ है। अग्निपुराण, वायुपुराण आदि में यही भाव दिखाई देता है। इन सभी पुराणों में दिव्य प्रकृति का सहज वास है।

वैश्वीकरण और आधुनिकता के इस दौर में विश्व के देशों की आपसी स्पर्धा, आर्थिक उन्नति और अंधाधुंध विकास के कारण व्यक्ति ने मानवता और मानवीय गुणों को विस्मृत किया। सदियों से हमारी जो परंपराएं-संस्कृति चली आ रही थी, उन्हें भुला दिया गया । हमारे पूर्वजों, ऋषियों और संतों के प्रकृति माँ के परिरक्षण के जो अमूल्य प्रयास रहे, वे आज के दौर में वे सब मृतपाय से हो गये हैं । आज यदि हमें अपना पर्यावरण और स्वास्थ्य सुधारना है तो अपनी प्राचीन परंपराओं को और अमूल्य संस्कृति को सहेजना होगा। अब इन विकृत परिस्थितियों में व्यक्ति को उसकी विकृत मानसिकता से मुक्त करना अत्यंत आवश्यक है। उसमें फिर से कोमल भावनाओं को जागृत करने की आवश्यकता है। उसे फिर से मानव बनाकर उसके आसपास की प्रकृति और पर्यावरण को संरक्षित करने की प्रेरणा देनी है।

(लेखिका हिन्दी अधिकारी, सीएसआईआर - राष्ट्रीय रासायनिक प्रयोगशाला, पुणे एवं संपादक –'एनसीएल आलोक' छ:माही राजभाषा पत्रिका तथा सचिव – नगर राजभाषा कार्या. समिति- 2, पुणे हैं।)

संदर्भ-

1. यजुर्वेद, शान्ति सूक्त, 36/17

2. वाल्मीकि रामायण, 1/2/15

3. पदावली, विद्यापति, पृ.-295

4. रामचरितमानस, तुलसीदास, 2/236/3

5. बिहारी प्रकाश, बिहारी, पृ.-31

6. श्रीराम, समकालीन भारतीय साहित्य, विविध विमर्श, वाणी प्रकाशन, प्रथम संस्करणः 2009

7. प्राचीन भारत में पर्यावरण और स्वास्थ्य (एक ऐतिहासिक अध्ययन - गुप्तकाल से पूर्वमध्य युग), शोधप्रबंध,वर्ष 2011डॉ.मृदुला चौधरी, वाराणसी

6. पर्यावरण प्रभूत्वम् संस्कृत साहित्य एवं पर्यावरण

7. नवभारत टाइम्स, दिनांक 13/11/2023

8. आयुर्वेदीय परंपरा – स्वास्थ्य एवं संस्कृति, प्रकाशक- राष्ट्रीय मानव संस्कृति शोध संस्थान, 1984

9. योगसंदेश पत्रिका, 1 मार्च 2024

राजभाषा हिंदी संबंधी गतिविधियों का प्रतिवेदन

संस्थान में दिनांक 30 सितंबर, 2024 को हिंदी पखवाड़ा पुरस्कार वितरण एवं समापन समारोह का आयोजन किया गया था। कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्थान के निदेशक प्रोफेसर धीरज शाह ने की एवं मुख्य अतिथि के रूप में साहित्य अकादेमी, नई दिल्ली की उपाध्यक्ष प्रो. कुमुद शर्मा उपस्थित थीं। संस्थान के निदेशक प्रोफेसर धीरज शाह ने सभी को संबोधित करते हुए कहा कि अपना अधिकाधिक कार्य हिंदी में करना चाहिए। उन्होंने कहा कि हिंदी अपनी भाषा है और इसके प्रयोग में कतई झिझक न करें।

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। प्रतिवेदित अवधि की प्रत्येक तिमाही में हिंदी कार्यशालाओं का आयोजन भी नियमित रूप से किया गया। इसके अतिरिक्त हिन्दी संबंधी महत्वपूर्ण गतिविधियों का प्रतिवेदन यहां प्रस्तुत है।

हिंदी पखवाड़ा-2024 का आयोजन

मुख्य अतिथि प्रो. कुमुद शर्मा, प्रो. धीरज शाह एवं अन्य अधिकारीगण

संस्थान में दिनांक 14 सितंबर,2024 से 30 सितंबर 2024 की अवधि के दौरान हिंदी पखवाड़ा-2024 का आयोजन किया गया था, जिसके अंतर्गत विभिन्न प्रतियोगिताएं एवं कार्यक्रम आयोजित किए गए। इन गतिविधियों का तिथिवार विवरण निम्नवत है:

संस्थान द्वारा 13 सितंबर, 2024 को निदेशक महोदय की ओर से एक अपील जारी की गई। इस अपील के माध्यम से निदेशक महोदय ने संस्थान के सरकारी कामकाज में हिंदी का अधिकाधिक प्रयोग करने की अपील की। 17 सितंबर, 2024 को रचनात्मक लेखन प्रतियोगिता (हिंदी भाषी एवं हिंदीतर भाषी) का आयोजन किया गया।

18 सितंबर, 2024 को हिन्दी निबंध प्रतियोगिता (हिंदी भाषी एवं हिंदीतर भाषी) का आयोजन किया गया। 19 सितंबर, 2024 को हिन्दी श्रुतलेखन एवं शब्द ज्ञान प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में बहु कार्यकारी कर्मचारियों ने भाग लिया। 20 सितंबर, 2024 को को हिन्दी वाद-प्रतिवाद प्रतियोगिता (हिंदी भाषी एवं हिंदीतर भाषी) का आयोजन किया गया। इस अवसर पर निर्णायक के रूप में स्वास्थ्य मंत्रालय के उप निदेशक, राजभाषा डॉ. राजेश कपूर उपस्थित थे। 24 सितंबर, 2024 को हिंदी कवि-सम्मेलन का आयोजन किया गया, जिसमें सुप्रसिद्ध कवि श्री अरूण जैमिनी, श्री पवन कुमार, श्री प्रांजल धर और डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव ने कव्यापाठ किया।

कवि सम्मेलन के दौरान डीन प्रो. वी. के. तिवारी के साथ कविगण

संस्थान में दिनांक 30 सितंबर, 2024 को हिंदी पखवाड़ा पुरस्कार वितरण एवं समापन समारोह का आयोजन किया गया था। कार्यक्रम

प्रो. कुमुद शर्मा मुख्य अतिथि वक्तव्य देते हुए

राजभाषा सम्मेलन के विशिष्ट अतिथि निदेशक प्रो. धीरज शाह का सम्मान

की अध्यक्षता संस्थान के निदेशक प्रोफेसर धीरज शाह ने की एवं मुख्य अतिथि के रूप में साहित्य अकादेमी, नई दिल्ली की उपाध्यक्ष प्रो. कुमुद शर्मा उपस्थित थीं। संस्थान के निदेशक प्रोफेसर धीरज शाह ने सभी को संबोधित करते हुए कहा कि अपना अधिकाधिक कार्य हिंदी में करना चाहिए। उन्होंने कहा कि हिंदी अपनी भाषा है और इसके प्रयोग में कतई झिझक न करें। इस अवसर पर पधारी मुख्य अतिथि प्रोफेसर कुमुद शर्मा ने हिन्दी के राजभाषा स्वरूप के साथ-ही-साथ उसकी व्यावसायिक उपयोगिता एवं विश्व के फलक पर हिन्दी की निरंतर बढ़ती साख पर भी प्रकाश डाला। हिन्दी कक्ष के प्रभारी डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव ने राजभाषा हिन्दी के प्रगामी प्रयोग संबंधी वार्षिक प्रतिवेदन को प्रस्तुत किया। समारोह में हिंदी पखवाड़े के अंतर्गत आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेताओं को पुरस्कृत किया गया। हिन्दी कक्ष के संकाय प्रभारी डॉ. अंकुर यादव ने धन्यवाद ज्ञापित किया। इस अवसर पर हिंदी पत्रिका जन स्वास्थ्य धारणा" के हिन्दी भाषा एवं साहित्य विशेषांक का विमोचन किया गया एवं एमपीएच छात्रों द्वारा एक सांस्कृतिक कार्यक्रम की प्रस्तुति भी दी गई।

डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव द्वारा प्रशिक्षण व्याख्यान

संस्थान के हिंदी कक्ष के प्रभारी डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव द्वारा 26 सितंबर 2024 को गृह मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत राष्ट्रीय न्यायालयिक विज्ञान विश्वविद्यालय, नई दिल्ली में 'प्रशासनिक कार्य में राजभाषा हिंदी का प्रयोग, राजभाषा हिंदी के संवैधानिक प्रावधान एवं महत्व, त्रैमासिक प्रगति रिपोर्ट को भरना एवं कार्यालयीन पत्राचार विषयों पर प्रशिक्षण व्याख्यान दिया गया। इस अवसर पर राष्ट्रीय न्यायालयिक विज्ञान विश्वविद्यालय के अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित थे।

राजभाषा सम्मेलन का आयोजन

राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान के प्रेक्षागृह में 14 फरवरी, 2025 को नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, दक्षिण दिल्ली- 03 के अंतर्गत राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, भारतीय जनसंचार संस्थान, केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद, आईआईटी दिल्ली, अंचल परियोजना के संयुक्त तत्वावधान में राजभाषा सम्मेलन का आयोजन किया गया। आयोजन के प्रथम सत्र में राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान के निदेशक प्रोफेसर धीरज शाह, भारतीय जन संचार संस्थान की कुलपति डॉ. अनुपमा भटनागर, केंद्रीय हिन्दी निदेशालय के निदेशक प्रोफेसर सुनील बाबुराव कुलकर्णी, कृषि और प्रसंस्करण खाद्य उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण के सचिव डॉ सुधांशु, भारतीय राष्ट्रीय उपभोक्ता सहकारी संघ मर्यादित की प्रबंध निदेशक श्रीमती एनिस जोसफ चंद्रा विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित थे। राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान के निदेशक प्रोफेसर धीरज शाह ने अपने सम्बोधन में नराकास के सभी सदस्यों से राजभाषा हिंदी के प्रति मिलजुल कर कार्य करने की अपील की। इस अवसर पर संस्थान के संकाय सदस्य डॉ. अंकुर यादव एवं नराकास के विभिन्न सदस्य कार्यालयों के प्रतिभागी उपस्थित थे। कार्यक्रम के उदघाटन सत्र का सफल संचालन श्री अंकुर विजय वर्गीय ने किया।

सम्मेलन के द्वितीय सत्र में केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद के महानिदेशक डॉ. सुभाष कौशिक, केंद्रीय लोक निर्माण विभाग के कार्यकारी निदेशक श्री राजेश कुमार, भारतीय जनसंचार संस्थान के सह आचार्य डॉ पवन कौंडल, आईआईटी दिल्ली परियोजना अंचल के कार्यकारी निदेशक श्री राजेश कुमार ने राजभाषा हिंदी केकार्यान्वयन में नराकास का योगदान विषय पर अपने विचार व्यक्त किए।

मीडिया सत्र के दौरान प्रो. अंकुर यादव, श्री प्रतीक त्रिवेदी, श्री अशोक श्रीवास्तव एवं डॉ. गणेश श्रीवास्तव

कविता पाठ करते हुए डॉ. गणेश श्रीवास्तव एवं मंचासीन अन्य कवि

सम्मेलन के तृतीय सत्र में प्रोफेसर अंकुर यादव, विभागाध्यक्ष, संचार विभाग, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, श्री अशोक श्रीवास्तव, संपादक, दूरदर्शन समाचार, श्री प्रतीक त्रिवेदी, वरिष्ठ संपादक, नेटवर्क 18 समूह ने मीडिया, सिनेमा और हिंदी विषय पर अपने विचार व्यक्त किए। कार्यक्रम का सफल संचालन डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव ने किया।

धन्यवाद ज्ञापन देते हुए प्रो. अंकुर यादव

कवि सम्मेलन का आयोजन

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, दक्षिण दिल्ली की ओर से नई दिल्ली के एनआईएच टीचिंग ब्लॉक सभागार में आयोजित राजभाषा सम्मेलन के अंतर्गत 14 फरवरी, 2025 को एक भव्य 'कवि सम्मेलन' आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता देश के सुप्रसिद्ध कवि-आलोचक प्रोफेसर जितेंद्र श्रीवास्तव ने की। साथ ही श्रृंगार कवयित्री डॉ. कीर्ति काले, हास्य कवि ओमप्रकाश कल्याणे, वीर रस के कवि अरविंद पथिक तथा संवेदनशील कोमल भावनाओं के कवि डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव 'ऋषि' ने अपनी रचनाओं से श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया।

वरिष्ठ कवयित्री डॉ कीर्ति काले ने 'मेरे पिया ने पीली भंग' कविता सुना कर पूरे सभागार को मस्ती और आनंद से भर दिया। प्रोफेसर जितेंद्र श्रीवास्तव ने अपनी सुप्रसिद्ध कविता 'सोनचिरई' का पाठ कर श्रोताओं को भावुक कर दिया। कवि ओम प्रकाश कल्याणे ने अपनी हास्य कविताएं सुनाकर श्रोताओं को खूब हंसाया गुदगुदाया। श्री अरविंद पथिक ने वीर रस की कविताएं सुनाकर वातावरण को राष्ट्रभक्ति और देशभक्ति से ओतप्रोत कर दिया।

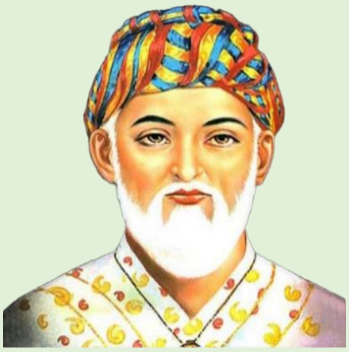
डॉ गणेश शंकर श्रीवास्तव ने जब अपनी कविता 'सनातन' सुनाई तो श्रोताओं ने तालियां बजाकर उनकी कविता के साथ ताल मिलाकर सभागार को उर्जा से भर दिया। डॉ गणेश श्रीवास्तव के दोहों ने भी श्रोताओं को खूब गुदगुदाया, उन्होंने दोहा पढ़ा-

'झूठ-मूठ की बात का, लेते हैं संज्ञान।
शायद कोई भर गया, साहब जी के कान।।'

नराकास समिति के सदस्य सचिव अंकुर विजयवर्गीय ने सभी कवियों का धन्यवाद व्यक्त किया। कार्यक्रम का सफल संचालन मीनाक्षी भाटिया ने किया।

दोहे

रहीम के दोहे



रहिमन निज संपति बिना, कोउ न बिपति सहाय।
बिनु पानी ज्यों जलज को, नहिं रवि सके बचाय।।

बड़े बड़ाई ना करैं, बड़ो न बोलैं बोल।
रहिमन हीरा कब कहै, लाख टका मेरो मोल।।

अमरित ऐसे वचन में, रहिमन रिस की गाँस।
जैसे मिसिरिहु में मिली, निरस बाँस की फाँस।।

तरुवर फल नहिं खात हैं, सरवर पियहिं न पान।
कहि रहीम पर काज हित, संपति सँचहि सुजान।।

रहिमन निज संपति बिना, कोउ न बिपति सहाय।
बिनु पानी ज्यों जलज को, नहिं रवि सके बचाय।।

बिगरी बात बनै नहीं, लाख करौ किन कोय।
रहिमन फाटे दूध को, मथे न माखन होय।।

रहिमन पानी राखिये, बिनु पानी सब सून।
पानी गए न ऊबरे, मोती, मानुष, चून।।

बड़े बड़ाई ना करैं, बड़ो न बोलैं बोल।
रहिमन हीरा कब कहै, लाख टका मेरो मोल।।

जहाँ गाँठ तहँ रस नहीं, यह रहीम जग जोय।
मँड़ए तर की गाँठ में, गाँठ गाँठ रस होय।।

टूटे सुजन मनाइए, जौ टूटे सौ बार।
रहिमन फिरि फिरि पोहिए, टूटे मुक्ताहार।।

मलूकदास के दोहे

किरतिम देव न पूजिए, ठेस लगे फुटि जाय।
कहैं मलूक सुभ आत्मा, चारों जुग ठहराय।।

आतम राम न चीन्हहों, पूजत फिरै पाषान।
कैसहु मुक्ति न होयगी, कोटिक सुनो पुरान।।

अजगर करे न चाकरी पंछी करे न काम।
दास मलूका यूँ कहे सब के दाता राम।।

जो तेरे घट प्रेम है, तो कहि-कहि न सुनाव।
अंतरजामी जानि है, अंतरगत का भाव।।

जेती देखे आत्मा, तेते सालिगराम।
बोलनहारा पूजिये, पत्थर से क्या काम।।

जीती बाजी गुर प्रताप तें, माया मोह निवार।
कहें मलूक गुरु कृपा ते, उतरा भवजल पार।।

साधो दुनिया बावरी, पत्थर पूजन जाय।
मलूक पूजै आत्मा, कछु माँगै कछु खाय।।

माला जपों न कर जपों, जिभ्या कहूँ न राम।
सुमिरन मेरा हरि करे, मैं पाया बिसराम।।

गर्व भुलाने देह के, रचि-रचि बाँधे पाग।
सो देही नित देखि के, चोंच सँवारे काग।।

सुंदर देही पाय के, मत कोइ करैं गुमान।
काल दरेरा खाएगा, क्या बूढ़ा क्या ज्वान।

मुक्तिबोध की कविता

मुझे पुकारती हुई पुकार

गजानन माधव

मुझे पुकारती हुई पुकार खो गई कहीं...
प्रलंबिता अंगार रेख-सा खिंचा
अपार चर्म
वक्ष प्राण का
पुकार खो गई कहीं बिखेर अस्थि के समूह
जीवनानुभूति की गंभीर भूमि में।
अपुष्प-पत्र, वक्र-श्याम झाड़-झंखड़ों-घिरे असंख्य ढूह
भग्न निश्चयों-रुँधे विचार-स्वप्न-भाव के
मुझे दिखे
अपूर्त सत्य की क्षुधित
अपूर्ण यत्न की तृषित
अपूर्त जीवनानुभूति-प्राणमूर्ति की समस्त भग्नता दिखी
(कराह भर उठा प्रसार प्राण का अजब(
समस्त भग्नता दिखी
कि ज्यों विरक्त प्रांत में
उदास-से किसी नगर
सटर-पटर
मलीन, त्यक्त, ज़ंग-लगे कठोर ढेर—
भग्न वस्तु के समूह
चिलचिल रहे प्रचंड धूप में उजाड़...
दिख गए कठोर स्याह
(घोर धूप में (पहाड़
कठिन-सत्त्व भावना नपुंसका असंज्ञ के
मुझे दिखी विराट् शून्यता अशांत काँपती
कि इस उजाड़ प्रांत के प्रसार में रही चमक।
रहा चमक प्रसार...
फाड़ श्याम-मृत्तिका-स्तरावरण उठे सकोण
प्रस्तरी प्रतप्त अंग यत्र-तत्र-सर्वतः
कि ज्यों ढँकी वसुंधरा-शरीर की समस्त अस्थियाँ खुलीं
रहीं चमक कि चिलचिला रही वहाँ
अचेत सूर्य की सफ़ेद औ' उजाड़ धूप में।
समीर-हीन ख़ैबरी
अशांत घाटियों गई असंग राह
शुष्क पार्वतीय भूमि के उतार औ' उठान की
निरर्थ
उच्चता निहारती चली वितृष्ण दृष्टि से
(कि व्यर्थ उच्चता बधिर असंज्ञ यह(
उजाड़ विश्व की कि प्राण की
इसी उदास भूमि में अचक जगा
मुझे पुकारती हुई पुकार खो गई कहीं।

दरार पड़ गई तुरत गभीर-दीर्घ
प्राण की गहन धरा प्राप्त के
अनीर श्याम मृत्तिका शरीर ये
कि भाव स्वप्न भार में
पुकार के अधीर व्यग्र स्पर्श से बिलख उठे
तिमिर-विवर में पड़ी अशांत नागिनी—
छिपी हुई तृषा
अपूर्त स्वप्न-लालसा
तुरत दिखी
कि भूल-चूक ध्वंसिनी अनावृता हुई।
पुकार ने समस्त खोल दी छिपी प्रवंचना
कहा कि शुष्क है अथाह यह कुआँ
कि अंधकार-अंतराल में लगे
महीन श्याम जाल
घृण्य कीट जो कि जोड़ते दिवाल को दिवाल से
व अंतराल का तला
अमानवी कठोर ईंट-पत्थरों से भरा हुआ
न नीर है, न पीर है, मलीन है
सदा विशून्य शुष्क ही कुआँ रहा।

विराट् झूठ के अनंत छंद-सी
भयावनी अशांत पीत धुंध-सी
सदा अगेय
गोपनीय द्वंद्व-सी असंग जो अपूर्त-स्वप्न-लालसा
प्रवेग में उड़े सुतीक्ष्ण बाण पर
अलक्ष्य भार-सी वृथा
जगा रही विरूप चित्र हार का
सधे हुए निजत्व की अभद्र रौद्र हार-सी।
मैं उदास हाथ में
हार की प्रतप्त रेत मल रहा
निहारता हुआ प्रचंड उष्ण गोल दूर के क्षितिज।
शून्य कक्ष की उदास
श्वासहीन, पीत-वायु शांति में
दिवाल पर
सचेष्ट छिपकली
अजान शब्द-शब्द ज्यों करे
कि यों अपार भावभार ये-स्वप्न-

प्रशांति गाढ़ में
प्रशांति गाढ़ से
प्रगाढ़ हो
समस्त प्राण की कथा बखानते
अधीर यंत्र-वेग से अजीब एक-रूप-तान
शब्द, शब्द, शब्द में।

मुझे पुकारती हुई पुकार खो गई कहीं...
आज भी नवीन प्रेरणा यहाँ न मर सकी,
न जी सकी, परंतु वह न डर सकी।
घनांधकार के कठोर वक्ष
दंश-चिह्न-से
गभीर लाल बिंब प्राण-ज्योति के
गभीर लाल इंदु-से
सगर्व भीम शांति में उठे अयास मुस्कुरा
घनांधकार की भिदी परंपरा।
सफ़ेद राख के अचेत शीत
सर्व ओर रेंगते प्रसार में
दबी हुई अनंत ज्योति जग उठी
मलीन मृत्यु-गीत के उदास छंद बावरे
घनांधकार के भुजंग-बंध दीर्घ साँवरे
विनष्ट हो गए
प्रबुद्ध ज्वाल में हताश हो।
विशाल भव्य वक्ष से
बही अनंत स्नेह की महान् कृतिमयी व्यथा
बही अशांत प्राण से महान् मानवी कथा।
किसी उजाड़ प्रांत के
विशाल रिक्त-गर्भ गुंबजों घिरे
विहंग जो
अधीर पंख फड़फड़ा दिवाल पर
सहाय-हीन, बद्ध-देह, बद्ध-प्राण
हारकर न हारते
अरे नवीन मार्ग पा खुला हुआ
तुरंत उड़ गए सुनील व्योम में अधीर हो।
मुझे पुकारती हुई पुकार खो गई वहीं
सँवारती हुई मुझे उठी सहास प्रेरणा।

ग़ज़लें

भारतेंदु हरिश्चंद्र की ग़ज़लें

गले मुझको लगा लो ऐ दिलदार होली में।
बुझे दिल की लगी भी तो ऐ यार होली में।

नहीं ये है गुलाले-सुर्ख उड़ता हर जगह प्यारे,
ये आशिक की है उमड़ी आहें आतिशबार होली में।

गुलाबी गाल पर कुछ रंग मुझको भी जमाने दो,
मनाने दो मुझे भी जानेमन त्योहार होली में।

है रंगत जाफ़रानी रुख अबीरी कुमकुम कुछ है,
बने हो ख़ुद ही होली तुम ऐ दिलदार होली में।

रस गर जामे-मय गैरों को देते हो तो मुझको भी,
नशीली आँख दिखाकर करो सरशार होली में।

ख़याल-ए-नावक-ए-मिज़्गाँ में बस हम सर पटकते हैं।
हमारे दिल में मुद्दत से ये ख़ार-ए-ग़म खटकते हैं।

रुख़-ए-रौशन पे उस की गेसू-ए-शब-गूँ लटकते हैं,
क़यामत है मुसाफ़िर रास्ता दिन को भटकते हैं।

फ़ुग़ाँ करती है बुलबुल याद में गर गुल के ऐ गुलचीं,
सदा इक आह की आती है जब गुंचे चटकते हैं।

रिहा करता नहीं सय्याद हम को मौसम-ए-गुल में,
क़फ़स में दम जो घबराता है सर दे दे पटकते हैं।

उड़ा दूँगा 'रसा' मैं धज्जियाँ दामान-ए-सहरा की,
अबस ख़ार-ए-बयाबाँ मेरे दामन से अटकते हैं।

अदम गोंडवी की ग़ज़लें

जिसके सम्मोहन में पागल धरती है आकाश भी है।
एक पहेली-सी दुनिया ये गल्प भी है इतिहास भी है।

चिंतन के सोपान पे चढ़ कर चाँद-सितारे छू आये,
लेकिन मन की गहराई में माटी की बू-बास भी है।

मानवमन के द्वन्द्व को आख़िर किस साँचे में ढालोगे,
'महारास' की पृष्ट-भूमि में ओशो का सन्यास भी है।

इन्द्र-धनुष के पुल से गुज़र कर इस बस्ती तक आए हैं,
जहाँ भूख की धूप सलोनी चंचल है बिन्दास भी है।

कंकरीट के इस जंगल में फूल खिले पर गंध नहीं,
स्मृतियों की घाटी में यूँ कहने को मधुमास भी है।

आप कहते हैं सरापा गुलमुहर है ज़िन्दगी।
हम ग़रीबों की नज़र में इक क़हर है ज़िन्दगी।

भुखमरी की धूप में कुम्हला गई अस्मत की बेल,
मौत के लम्हात से भी तल्ख़तर है ज़िन्दगी।

डाल पर मज़हब की पैहम खिल रहे दंगों के फूल,
ख़्वाब के साये में फिर भी बेख़बर है ज़िन्दगी।

रोशनी की लाश से अब तक जिना करते रहे,
ये वहम पाले हुए शम्सो-क़मर है ज़िन्दगी।

दफ़्न होता है जहां आकर नई पीढ़ी का प्यार,
शहर की गलियों का वो गन्दा असर है ज़िन्दगी।

क्षणिकाएँ

डॉ. शैलेष गुप्त 'वीर' की क्षणिकाएँ

बेटों की मुस्कान के लिए
माँ टुकडों में बँट गयी,
ज़िन्दगी कट गयी!

चीटियाँ भी
पानी में चलने लगी हैं,
बड़े-बड़े मगरमच्छों को
निगलने लगी हैं!

वे हर अवसर पर
पर्चे छपवाते हैं,
चंदे के पैसों से
घर चलाते हैं!

बहन की शादी में
टका न देने वाले भाई ने
ससुराल में अपना मान बढ़ाया,
साली के बर्थडे में
हीरे का हार भिजवाया!

रामधनी
धनवान हो गया,
तुलसीदास से
बड़ा विद्वान हो गया!

चूल्हे-चौके में
दिन बीता,
अनपढ़ सास ने
माडर्न बहू का
मन जीता!

'मोबाइल' के लिए
'नेटवर्क' जैसे था,
उन्हें अपने होने का
एहसास
कुछ ऐसे था!

बेटे की शादी में
मौसा जी ने
महँगा कार्ड छपवाया,
और बीपीएल
रिश्तेदारों को
आमन्त्रण नहीं
भिजवाया!

'ह्वाट्सएप' में 'ब्ला◌ॅक'
'फ़ेसबुक' से
'अनफ्रेन्ड',
प्रेम में
नाराज़गी का
नया 'ट्रेन्ड'!

रात ढल गयी
सुबह का
अपना पराक्रम है,
कुछ कर गुज़रने की
उम्मीद में
बुधिया
फिर 'विक्रम' है!

डॉ. परमेश्वर गोयल की क्षणिकाएँ

प्रतिष्ठा बहू की
दहेज से जुड़ी है,
वह अच्छी है
या बुरी
किसको पड़ी है!

पत्थर मत मारो
घड़ा फूटेगा,
हिंसा-आतंक से
देश टूटेगा!

ऐसी व्यवस्था में
हम जी रहे हैं,
दूध बेचकर
चाय पी रहे हैं!

अब आदमी की
पहचान पैसा है,
अर्थहीन जीवन
जानवर जैसा है!

विदेशी भाषा जानना
बुरा नहीं
पर अपनी
संस्कृति को त्यागना
ख़तरे की घंटी है,
नाम अब बच्चों के
बॉबी और बंटी हैं!

वह गंगा-स्नान कर
ज्यों ही घर आया,
आते ही दूध में
पानी मिलाया!

वे शिक्षित नहीं
फिर भी आलमारी
क़ीमती क़िताबों से
पटी पड़ी है,
भाई! दिखावा चीज़
बेहद बड़ी है!

चैन महँगाई ने
ग़रीबों का खाया,
पहले
प्याज काटते समय
अब
ख़रीद करते ही
आँसू आया!

पचड़ा
पाप-पुण्य का
जब से छोड़ा है,
माल पूरा
मन से जोड़ा है!

दुःख के काँटों में
फूल सुख के
सदैव खिलते हैं,
उदाहरण
एक नहीं
हज़ारों मिलते हैं!

गीत/ग़ज़ल

मेरा वक्त

अवनीश दत्त

संघर्षो का दौर जब आएगा,
अपने आप को तू अकेला भी खड़ा पाएगा,
अपनी पीठ तुझे खुद ही थपथपानी होगी,
यह तेरे अपने संघर्षो की कहानी होगी,
हालातों से समझौता भी करना होगा,
संभल-संभल कर चलना होगा,
मगर तुझे लड़ना होगा अपने पथ पर बढ़ना होगा।

कितना भी कमजोर तू रहा हो,
अपमानित होकर तू ने कुछ भी साह हो,
तेरे सपने के आगे सब बेमानी होगा,
जब दृढ़ सकल्प होकर तू खड़ा होगा।
तुझे हक नहीं हताश होने का,
क्योंकि वक्त नहीं तेरे पास रोने का,
थोड़े वक्त में ही सही, पर तुझे करना होगा,
बस तुझे चलना होगा, अपने पथ पर बढ़ना होगा।

मात-पिता की भी अभी तेरे आस बची है,
तुझ में भी तो सांस बची है,
आस को ईंधन बनाकर तुझे जलना होगा,
अपनी जिद्द पर अड़ना होगा,
बस तुझे चलना होगा, अपने पथ पर बढ़ना होगा।

चरित्र तेरा स्पष्ट है,
कर्तव्य पथ पर चलने का भी तू अभ्यस्त है,
तो कौन तुझे डिगा पाएगा
हार को जीत में तुझे बदलना होगा,
बस तुझे चलना होगा अपने पथ पर बढ़ना होगा।

जन स्वास्थ्य धारणा
अंक: 31 | मार्च, 2025

स्वास्थ्य क्षणिकाएं

डॉ. श्रीधर द्विवेदी

1. सेहत ही धन है
रोगी निर्धन है
2. अपनाईये अच्छी जीवन शैली
सेहत चादर कभी न होगी मैली।
3. व्यायाम और योग
सेहत का सुयोग।
4. जंक जहर है
जिगर कहर है
5. धूम्रपान अग्निपान
धूम्रपान विषपान
अनेक रोगों की खान
मृत्युदंड धूम्रपान
6. तम्बाकू खाना , मौत बुलाना
मोटापा दिल के लिए स्यापा
7. तोंद ,तम्बाकू ,ट्रांसचिकनाई ,ताव, तनाव
सब मिल करते दिल में घाव।
8. सिगरेट ,शराब और स्ट्रेस
दिल के लिए डिस्ट्रेस।
9. स्क्रीन और जंक
सेहत के लिए डंक
10. रखिये सात बातों पर ध्यान :
सैर -व्यायाम योग –ध्यान
शाकाहार –खानपान, न तम्बाकू न धूम्रपान, वजन पर हमेशा ध्यान
कोलेस्ट्रॉल का ज्ञान, ब्लड प्रेशर पर ध्यान, डायबिटीज से सावधान
चिरायु स्वास्थ्य के ये विधान।

दोहे-

राजेन्द्र वर्मा के दोहे

चिड़िया चहकी बाग़ में, आया फिर से बौर।
मगर बाग़ ही कट गया, चिड़िया ढूँढ़े ठौर।।

टीवी की क़िस्मत खुली, व्यापारी के संग।
बिकते हैं बाज़ार में, इन्द्रधनुष के रंग।।

धुला-धुला मौसम हुआ, फैली हरित सुगन्ध।दादुर बैठे बाँचते,
अपने काव्य-प्रबन्ध।।

गूगल ने बाज़ार का, बदला यों अन्दाज़।
यौवन की बातें करे, तुतलाती आवाज़।।

उपनिवेश बनते गये, मिला न सच को ठाँव।
खाते में हैं झूठ के, लिखे हज़ारों गाँव।।

पुरवाई बुनने लगी, पछुआ के सँग जाल।
बूढ़ा बरगद रो पड़ा, देख गाँव के हाल।।

काया माटी-सी चढ़ी, कुम्भकार के चाक।
गीली मिट्टी घूम-फिर, हो जाती है ख़ाक।।

रिमझिम-रिमझिम कर रही, वर्षा की जलधार।
जैसे किसी अदृश्य का, बजने लगा सितार।।

बूँद टँगी आकाश में, लिये इन्द्रधनु-रूप।
कमलपत्र पर जब गिरी, मोती बनी अनूप।।

ज्यों ही महलों से हुई, झुग्गी की तक़रार।
आनन-फ़ानन में उठी, नफ़रत की दीवार।।

3/29, विकास नगर, लखनऊ (उत्तर प्रदेश)
पिन कोड- 226022
मोबाइल- 8009660096

संदीप सृजन के दोहे

गाँवों की दहलीज़ पर, पड़े शहर के पाँव।
पेड़ कटीले हो गये, ग़ायब है अब छाँव।।

कटे हुए इक ठूँठ ने, दाग़ा एक सवाल।
जीवन भर देता रहा, फिर भी हुआ हलाल।।

अब गाँवों में हैं कहाँ, वे दिल वाले लोग।
फ़सलों का जिनने किया, जनहित में उपयोग ।।

जल कुंडी छत पर रखी, है मन में यह आस।
आयेगी चिडिया यहाँ, लिए कण्ठ में प्यास।।

घुँघरु गूँजे रात भर, घर की छत पर आज।
बरखा पर होने लगा, यौवन का आगाज।।

बादल के आगोश में, काटी सारी रैन।
सिन्दूरी आभा हुई, सुबह बहुत बेचैन।।

बागड़ के मन में उगा, जब मतलब का बीज।
फूलों ने भी छोड़ दी, गंध नाम की चीज।।

घट-पनघट रीते हुए, लगा सूखने नीर। आँखों में आँसू नहीं, और
नहीं है पीर।।

जीवन भर मिलती रही, काँटों की सौगात।
उस पर हम करते रहे, फूलों की बरसात।।

आज दिख रही क़ैद में, रंग-बिरंगी मीन।
होंगे केवल चित्र में, जंगल और ज़मीन।।

सम्पादक- शाश्वत सृजन
ए-99 वी. डी. मार्केट, उज्जैन (मध्य प्रदेश)
पिन कोड- 456006
मोबाइल- 9406649733

गीत/ग़ज़ल

किससे करें गिला

डॉ. जगदीश व्योम का गीत

भीड़ भरी इस नीरवता का
किससे करें गिला।

पीपल, बरगद, नीम
छोड़कर कहाँ चले आये
कैसे कहें
यहाँ पग-पग पर
जख़्म बहुत खाये
जो आया, हो गया यहीं का
वापस जा न सका
चुग्गे की जुगाड़ में पंछी
खुलकर गा न सका
साँसों वाली मिली मशीनें
इन्सां नहीं मिला।

इस मेले में सभी अकेले
कैसा ये संयोग
जितना ऊँचा कद दिखता है
उतने छोटे लोग
किसको फुरसत यहाँ कि जाने,
उसका कौन पड़ोसी
मन में ज्वार छिपा रहता है
होठों पर खामोशी
रहे बदलते राजा-रानी
बदला नहीं किला।

अपनी-अपनी नाव खे रहे
सब नाविक ठहरे
कोई नहीं किसी की सुनता
सबके सब बहरे
बूढ़े बरगद की दाढ़ी का
कहाँ ठिकाना है
गौरैया का नहीं यहाँ अब
आना-जाना है
गमलों में भी
कहीं भला, कब
कोई कमल खिला?

गीत/ग़ज़ल

अलका मिश्रा की ग़ज़लें

ये मेरा नाम जो हर सू निकल के आया है।
तेरी निगाह का जादू निकल के आया है।

हुई जो गुम तो मुझे रास्ता दिखाने को,
अंधेरी रात में जुगनू निकल के आया है।

ख़ुद अपने जिस्म की ख़ुश्बू को ढूँढने के लिए,
मेरे मिज़ाज का आहू निकल के आया है।

मैं अपने क़त्ल का इल्ज़ाम किस को दूँ या रब,
मेरे ही जिस्म का बाज़ू निकल के आया है।

गुनाह करता रहा सारे, मान कर दिल की,
उसी की रूह से साधू निकल के आया है।

घट-पनघट रीते हुए, लगा सूखने नीर।
आँखों में आँसू नहीं, और नहीं है पीर।।

जीवन भर मिलती रही, काँटों की सौगात।
उस पर हम करते रहे, फूलों की बरसात।।

आज दिख रही क़ैद में, रंग-बिरंगी मीन।
होंगे केवल चित्र में, जंगल और ज़मीन।।

ज़ेह्न और दिल में जंग जारी थी।
जाग कर मैंने शब गुज़ारी थी।

दिल गया तो गया ये जां भी गई,
वो नज़र इस क़दर शिकारी थी।

बस गया था ख़याल ओ ख़्वाब में वो,
वो ख़ुमारी भी क्या ख़ुमारी थी।

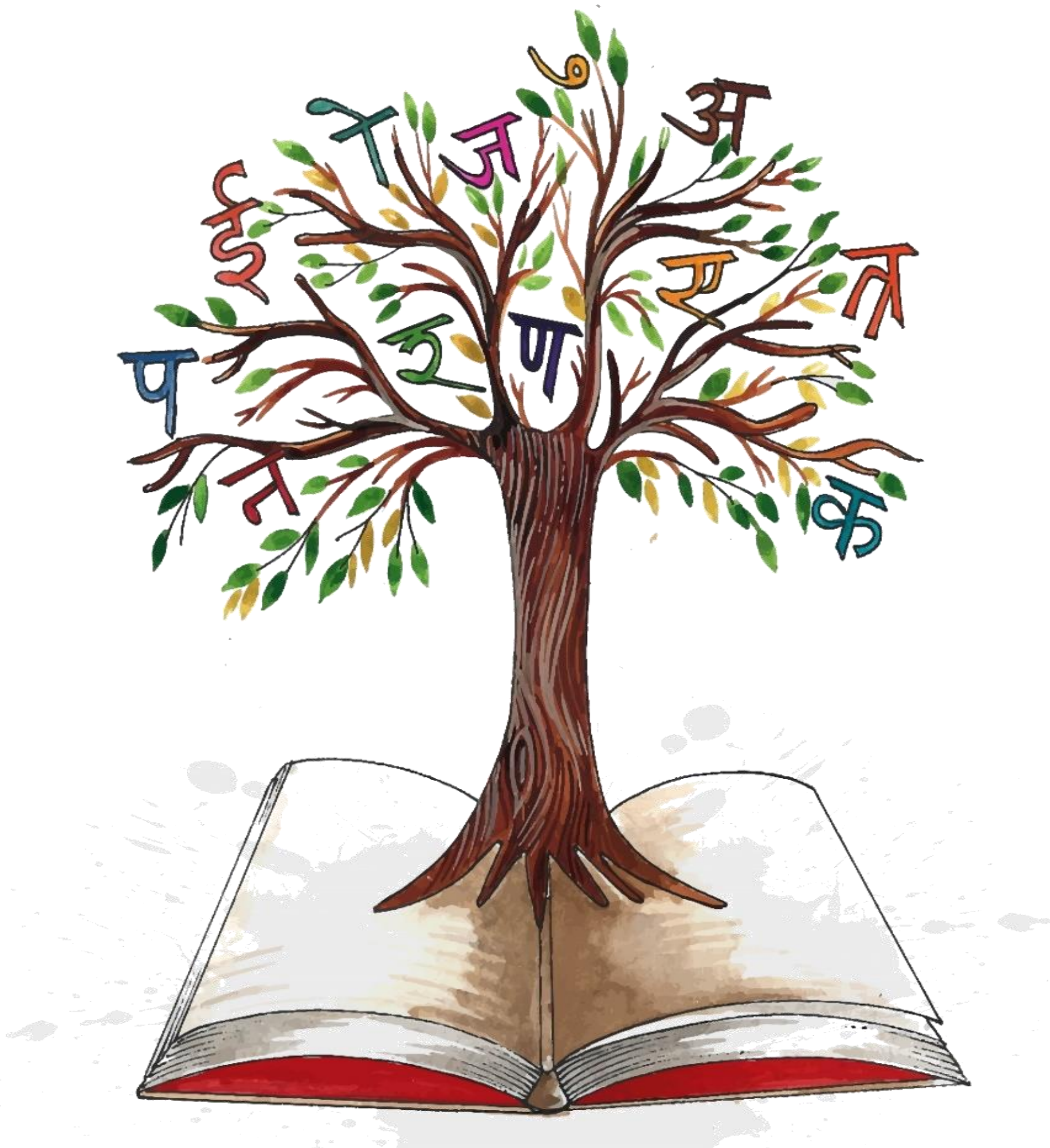
उसने चेहरे को पढ़ लिया होगा,
दिल में महफ़ूज़ राज़दारी थी।

जो तेरे इंतज़ार में गुज़री,
इक वही रात मुझपे भारी थी।

अपनी जाँ का उतार कर सदक़ा,
मैंने उसकी नज़र उतारी थी।

अनुरोध

जन स्वास्थ्य के विविध विषयों पर हम आपके लेखों को आमंत्रित करते हैं। कृपया अपने मौलिक लेख/कविता यथासंभव हिन्दी फांट मंगल 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 उत्कृट बनाने के लिए आपके सुझावों का सदैव स्वागत है।–संपादक



राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान : एक परिचय

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

बुनियादी शिक्षाः संस्थान द्वारा अपनी शैक्षिक गतिविधियों के संचालन के माध्यम से स्वास्थ्य जनशक्ति का विकास करके देश में स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण कार्यक्रमों की प्रबंधन व्यवस्था को सुदृढ़ करने की दिशा में योगदान किया जाता है। यह पाठ्यक्रम आवश्यकता पर आधारित तथा बहुआनुशासनिक स्वरूप के होते हैं। इन पाठ्यक्रमों में (1) एम.डी. (सामुदायिक स्वास्थ्य प्रशासन) में तीन वर्षीय स्नातकोत्तर डिग्री पाठ्यक्रम; (2) स्वास्थ्य प्रशासन में दो वर्षीय डिप्लोमा पाठ्यक्रम ;(3) दूर शिक्षण कार्यक्रम के माध्यम से स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण प्रबंधन में स्नातकोत्तर सर्टीफिकेट पाठ्यक्रम; तथा (4) अस्पताल प्रबंधन में स्नातकोत्तर सर्टीफिकेट पाठ्यक्रम प्रमुख हैं।

प्रशिक्षण तथा कार्यशालाएंः स्वास्थ्य के क्षेत्र में सेवाकालीन प्रशिक्षण कार्यक्रमों के माध्यम से उपयुक्त प्रकार के मानव संसाधनों का विकास करना इस संस्थान का प्रमुख दायित्व है। संस्थान द्वारा प्रतिवर्ष 75–80 प्रशिक्षण कार्यक्रमों / कार्यशालाओं (संस्थागत तथा बाह्य) का संचालन किया जाता है, जिनका उद्देश्य (1) प्रतिभागियों को स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संबंधी नीतियों तथा कार्यक्रमों के उद्देश्यों एवं लक्ष्यों से अवगत कराना; (2) इन कार्यक्रमों को क्रियान्वित कराने में आ रही समस्याओं के समाधान के बारे में ज्ञान का अद्यतन करना; तथा (3) इनके समाधान के उपाय सुझाना है।

अनुसंधान एवं मूल्यांकनः स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण के क्षेत्र में विभिन्न पक्षों पर अनुसंधान कार्यों को वरीयता प्रदान की जाती है। अधिकांश अध्ययनों का सूत्रपात संस्थान द्वारा किया जाता है, जबकि कुछ अन्य परियोजनाओं का संचालन स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय तथा अन्य राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय सहभागी संगठनों के आग्रह पर किया जाता है। संस्थान द्वारा संचालित अनुसंधान को प्रमुख रूप से दो श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है, क–जैव चिकित्सा अनुसंधान; तथा ख– स्वास्थ्य प्रणाली अनुसंधान।

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

विशिष्ट सेवाएंः संस्थान द्वारा बांझपन तथा प्रजनन विकारों के उपचार आदि के लिए क्लिनिकल सेवाएं भी प्रदान की जाती हैं। इसके अतिरिक्त, संस्थान द्वारा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विषयों पर अनेक प्रकाशन तथा सामयिक पत्रिकाएं भी प्रकाशित की जाती हैं, जिनमें 'हैल्थ एण्ड पापुलेशन–परस्पेक्टिव्स एण्ड इश्यूज' तथा हिन्दी लेखों की पत्रिका 'जन स्वास्थ्य धारणा' उल्लेखनीय है। संस्थान के राष्ट्रीय प्रालेखन केन्द्र द्वारा प्रकाशन, प्रेस क्लिपिंग और संदर्भ ग्रंथ–सूची जैसी सेवाएं प्रदान करने के साथ–साथ मीडिया शिक्षण स्रोत केन्द्र द्वारा शैक्षिक गतिविधियों के समर्थन के लिए वीडियो फिल्म लाइब्रेरी का संचालन भी किया जाता है। रामर्श सेवाएंः संस्थान के निदेशक एवं संकाय सदस्यों द्वारा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण से संबद्ध विभिन्न विषय क्षेत्रों में राष्ट्रीय, अंतर्राष्ट्रीय एवं स्वैच्छिक संगठनों को परामर्श सेवाएं भी प्रदान की जाती हैं।

आरोग्यम् सुखसम्पदा
राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान
(स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार)
मुनीरका, नई दिल्ली–110067