

जन स्वास्थ्य धारणा



आरोग्यम् सुखसम्पदा

राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान
(स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार)

मुनीरका, नई दिल्ली-110067

वेबसाइट : www.nihfw.org

ई-मेल : director@nihfw.org

विषयसूची

क्रम	शीर्षक	लेखक	पृष्ठ संख्या
	प्रमुख संपादक प्रोफेसर हर्षद ठाकुर		
	प्रबंध संपादक डॉ. अंकुर यादव		
	सहायक संपादक डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव		
	संपादन मंडल प्रो. संजय गुप्ता प्रो. मिहिर कुमार मलिक प्रो. मनीष चतुर्वेदी		
	डिजाइन एवं आवरण डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव विनोद कुमार		
	उत्पादन एस. के. गायन		
	लेख भेजने हेतु पता : प्रमुख संपादक जन स्वास्थ्य धारणा राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, मुनीरका, नई दिल्ली-110067		
	कविताएं कैसा दौर है खबर ना होगी		
1.	गर्भावस्था में फिजियोथैरेपी की भूमिका	डॉ. गुंजन राठी	1-2
2.	भारत में टीकाकरण	डॉ. एच. एस. बिष्ट	3-4
3.	सम्पूर्ण स्वास्थ्य ही सच्चा धन है	ज्योति सोनी	5-7
4.	भारत की सेहत सुधारेगा रहस्यमयी वायरस	परीक्षित निर्भय	08-10
5.	भारतीय परंपराएं और हमारा स्वास्थ्य	डॉ. अंकुर यादव	11-12
6.	पारिस्थितिक संतुलन का मूलमंत्र : जैविक खेती	स्वपनिल सिंह डॉ. पूनम सिंह	13-14
7.	स्वच्छता का महत्व	राधा	15-15
8.	कोरोना काल में स्वास्थ्य के क्षेत्र में आत्मनिर्भर होता देश	वैशाली जायसवाल	16-19
9.	कोविड 19 और महिलाओं में अवांछित गर्भधारण एवं घरेलू हिंसा	डॉ. जी. एस. करोल	20-22
10.	स्वास्थ्य में आहार, योग और जीवन शैली की भूमिका	बच्चू सिंह	23-26
11.	प्लास्टिक बैग पर्यावरण और स्वास्थ्य के लिए एक गम्भीर संकट	स्वपनिल सिंह डॉ. पूनम सिंह	27-29
12.	साक्षात्कार : नासिरा शर्मा	डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव	30-34
	कैसा दौर है	डॉ. मनीषा	35
	खबर ना होगी	हिमांशु सिंह	35

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

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

आमुख



राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान से हम वर्ष 1995 से 'धारणा' पत्रिका का निर्बाध प्रकाशन कर रहे हैं। यह पत्रिका जन-स्वास्थ्य के विषयों पर ज्ञानवर्धक एवं उपयोगी सामग्री प्रस्तुत करती रही है। एक प्रमुख संपादक के रूप में मेरा प्रयास रहा है कि 'पत्रिका' में प्रस्तुत की गई सामग्री अधिक स्तरीय, रोचक और उपयोगी हो। इसी क्रम में 'जन स्वास्थ्य धारणा' के छब्बीसवें अंक को पाठकों के समक्ष रखते हुए मुझे अपार हर्ष हो रहा है।

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

इस अंक में हम स्वास्थ्य के प्रति विभिन्न पहलुओं पर आधारित लेखों का प्रकाशन कर रहे हैं। आशा है कि जन सामान्य एवं स्वास्थ्य क्षेत्र से जुड़े शिक्षार्थियों एवं जिज्ञासुओं को इससे उपयोगी सामग्री प्राप्त हो सकेगी। मैं सुधी पाठकगणों से इसी प्रकार के सतत सहयोग की आशा करता हूँ। अतः मैं जन स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण के क्षेत्र में संलग्न शोधार्थियों विद्वत जनों तथा पाठकों से आग्रह करूंगा कि वह हमें समसामयिक और जन स्वास्थ्य से संबंधित उपयोगी साहित्य उपलब्ध कराएं, जिससे हमें पत्रिका के आगामी अंक के प्रकाशन में सहायता प्राप्त होगी।

मेरा विश्वास है कि 'जन स्वास्थ्य धारणा' जन-स्वास्थ्य के प्रति अज्ञानता को दूर करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाने के साथ ही राजभाषा हिन्दी में तकनीकी लेखों को प्रोत्साहन देने का भी सफल प्रयास करेगी। 'जन स्वास्थ्य धारणा' के छब्बीसवें अंक के प्रकाशन पर मैं पत्रिका से जुड़े समस्त अधिकारियों, तकनीकी विशेषज्ञों एवं इस अंक में प्रकाशित लेखकों को बधाई देता हूँ।

प्रोफेसर हर्षद ठाकुर
निदेशक एवं प्रमुख संपादक



संपादकीय



एक ओर जहां विगत वर्ष कोरोना महामारी से उपजी समस्याओं और चुनौतियों का सामना करते हुए गुजरा है वहीं वर्ष 2020 भारत के लिए स्वास्थ्य-क्षेत्र में एक नेतृत्वकारी भूमिका निभाने की इबारत लिख चुका है। केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री डॉ. हर्षवर्धन को विश्व स्वास्थ्य संगठन के एग्जीक्यूटिव बोर्ड का अध्यक्ष नियुक्त किया गया। कोरोना महामारी की चुनौतियों के बीच स्वास्थ्य क्षेत्र में स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा बढ़-चढ़कर कार्य निष्पादन किया गया। लोगों के अंदर अब एक सकारात्मक ऊर्जा का प्रवेश हो रहा है।

कोरोना काल ने देश दुनिया की बहुत सी स्वास्थ्य सुविधाओं में बाधाएं पहुंचाई। खास तौर पर बच्चों के टीकाकरण बुरी तरह प्रभावित हुए। कई बच्चों के टीकाकरण समय से नहीं किए जा सके। इंद्रधनुष 3.0 के अंतर्गत ऐसे बच्चों का टीकाकरण प्रारंभ किया जाएगा जिनका कोरोना काल में टीकाकरण संपन्न नहीं हो सका था। भारत ने इस महामारी का डटकर सामना किया। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने फौरन दिशा निर्देश जारी कर इस महामारी पर नियंत्रण पाने के हर संभव प्रयास किए। स्वास्थ्य से जुड़े असंख्य कर्मचारियों ने जी जान से कोरोना ग्रस्त रोगियों की देखरेख और उपचार को संभव बनाया। अपनी जान की परवाह न करते हुए भी असंख्य कोरोना वारियर्स ने निस्वार्थ सेवा का दृष्टांत प्रस्तुत किया। 'सर्वे भवंतु सुखिनः, सर्वे संतु निरामया' की गौरवशाली परंपरा का निर्वहन करते हुए भारत सरकार ने कोरोना वैक्सीन को दुनिया के कई देशों में भेजा। भारत अब तक मदद और कमर्शियल रूप से वैक्सीन की करीब 2.30 करोड़ खुराक दुनिया के 20 देशों को मुहैया करवा चुका है जिनमें नेपाल, श्रीलंका, म्यांमार, बांग्लादेश, फिलीपींस, इंडोनेशिया और ब्राजील जैसे देश शामिल हैं। आने वाले समय में भारत अफ्रीका और लेटिन अमेरिकी देशों को भी वैक्सीन की खुराक उपलब्ध करवाएगा।

उल्लेखनीय है कि भारत दुनिया के सबसे बड़े वैक्सीनेशन कार्यक्रम को क्रियान्वित कर रहा है। स्वास्थ्य बजट पिछले साल के मुकाबले 137 फीसदी बढ़ाया गया है तथा कोविड वैक्सीन हेतु साल 2021-22 के लिए 35 हजार करोड़ रुपए आवंटित किए गए हैं। निश्चय ही सरकार की प्रतिबद्धता और जन सहयोग से हम हर समस्या का समाधान करने में सफल होंगे।

प्रिय पाठकों! इन सब प्रयासों के बीच 'जन स्वास्थ्य धारणा' का छब्बीसवाँ अंक आपके हाथों में है। हमारा प्रयास रहा है कि जन स्वास्थ्य के विभिन्न विषयों पर उपयोगी और सूचनापरक आलेख आप तक पहुंचाए जाएं। प्रस्तुत अंक में स्वास्थ्य के कई गंभीर एवं महत्वपूर्ण विषयों पर आलेखों को सम्मिलित किया गया है। प्रत्येक अंक की भांति पत्रिका की रोचकता को बनाए रखते हुए कविताओं को भी स्थान दिया गया है एवं साहित्य अकादमी पुरस्कार प्राप्त सुप्रसिद्ध हिन्दी कथा लेखिका नासिरा शर्मा के साक्षात्कार का समावेश भी इस अंक में किया गया है। आपकी प्रतिक्रियाएं हमें अवगत कराएंगी कि हम इस प्रयास में कितने सफल हुए। पत्रिका के आगामी अंक के लिए आपके मौलिक लेख आमंत्रित हैं। आप अपने लेख हिन्दी फांट मंगल में टंकित कर ankuryadav@nihfw.org एवं ganeshsrivastava@nihfw.org पर मेल कर सकते हैं।

डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव
सहायक संपादक

डॉ. अंकुर यादव
प्रबंध संपादक



गर्भावस्था में फिजियोथैरेपी की भूमिका

डॉ. गुंजन राठी

गर्भावस्था एक ऐसी अवस्था है जो प्रत्येक महिला के जीवन काल में एक महत्वपूर्ण भूमिका रखती है। गर्भावस्था एक ओर तो स्त्री को गौरवान्वित होने का एहसास कराती है, तो दूसरी ओर तनाव भी पैदा करती है क्योंकि सूक्ष्म रूप में गर्भधारण करने के पश्चात महिलाओं में न केवल शारीरिक बदलाव आता है अपितु गर्भावस्था से जुड़ी समस्याओं को लेकर मानसिक तनाव भी होता है।

भौतिक चिकित्सा अर्थात् 'फिजियोथैरेपी' की गर्भावस्था में एक महत्वपूर्ण भूमिका है। हमारे देश में खासतौर पर गर्भावस्था से जुड़ी बहुत सी मिथ्या धारणाएं हैं, विशेष रूप से भौतिक चिकित्सा को लेकर। आज भी अधिकतर लोग इस बात से अनभिज्ञ हैं कि गर्भावस्था से लेकर प्रसव तक और प्रसव के पश्चात भी भौतिक चिकित्सा का महत्वपूर्ण योगदान है।

गर्भावस्था में एक महिला के शरीर में संरचनात्मक रूप से बहुत प्रकार के बदलाव आते हैं जिससे कि वह भ्रूण (बच्चे) को गर्भाशय में आराम से स्थान दे सके। पसलियां ऊपर उठ जाती हैं एवं स्तनों का आकार बढ़ जाता है। 'मूत्राशय' या 'यूरिनरी' ब्लैडर अपनी जगह बदल कर ऊपर खिसक जाता है। यह सभी बदलाव स्त्री के शरीर में इसीलिए होते हैं जिससे कि गर्भाशय आसानी से अपना स्थान ले सके और बढ़ते हुए भ्रूण को जगह मिल सके। इसके अतिरिक्त गर्भावस्था में जैसे-जैसे बच्चे का आकार और वजन बढ़ने लगता है, गर्भाशय फैलना शुरू कर देता है और पेट की मांसपेशियां खिंचने लगती हैं एवं शिथिल हो जाती हैं। गर्भाशय के बढ़ने के कारण नीचे की ओर 'पेल्विक फ्लोर' पर जोर पड़ने लगता है और वह 1.5 इंच तक नीचे खिंच जाता है। यदि व्यायाम न किया जाए तो

'पेल्विक फ्लोर' की मांसपेशियां इस हद तक दुर्बल हो जाती हैं कि खांसने और छींकने तक से महिलाओं का यूरिन लीक होने लगता है।

गर्भावस्था में 'रिलेक्सिन हार्मोन' निकलता है जिससे योनि के आसपास के जोड़ ढीले हो जाएं और प्रसव या डिलीवरी होने में आसानी हो सके। इस हार्मोन के प्रभाव से गर्भवती स्त्री के शरीर के अन्य जोड़ भी ढीले पड़ जाते हैं। इन सभी मांसपेशियों और जोड़ों में अल्पकालिक रूप से जो परिवर्तन आते हैं उसके लिए भौतिक चिकित्सा या गर्भावस्था में व्यायाम अनिवार्य है।

यह एक मिथ्या धारणा है कि गर्भावस्था में व्यायाम करने से होने वाले बच्चे को नुकसान पहुंच सकता है। वास्तव में एक स्त्री यदि गर्भावस्था में उपयुक्त व्यायाम नहीं करती तो उसे बहुत सी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। यदि आपकी गाईनोकोलॉजिस्ट आपकी गर्भावस्था के अनुसार आपको अनुमति दे कि आप व्यायाम के लिए सक्षम हैं और आपको कोई 'रेड फ्लैग साइन' नहीं है तो आप गर्भावस्था में व्यायाम कर सकते हैं। रेड फ्लैग साइन के अंतर्गत इम्यूनोसप्रेसन, ब्लैडर डिस्फंक्शन, कैंसर की हिस्ट्री, ट्रामा की हिस्ट्री, हाइपरटेंशन, सेंडल एनेस्थीसिया, व्यायाम के दौरान या बाद में छाती में दर्द, सांस उखड़ना, तेज सिर दर्द, देखने में तकलीफ, पेट में दर्द इत्यादि लक्षण शामिल हैं। यदि रेड फ्लैग साइन हो तो व्यायाम नहीं करना चाहिए और अपनी गाईनोकोलॉजिस्ट से बताना चाहिए।

रेड फ्लैग साइन

- इम्यूनोसप्रेसन
- ब्लैडर डिस्फंक्शन

- कैंसर की हिस्ट्री
- ट्रामा की हिस्ट्री
- हाइपरटेंशन
- सेंडल एनेस्थीसिया
- व्यायाम के दौरान या बाद में छाती में दर्द, सांस उखड़ना, तेज सिर दर्द, देखने में तकलीफ, पेट में दर्द

वजन बढ़ने से कमर और कूल्हों में भी दर्द होने लगता है। बैठने और पोजीशन बदलने में या लंबे समय तक खड़े रहने में कमर की मांसपेशियां थकने लगती हैं और बिना व्यायाम के वह दुर्बल होने लगती हैं। इसका यह मतलब बिल्कुल नहीं है कि गर्भवती स्त्री को केवल आराम करना चाहिए अपितु जितनी ज्यादा गतिशीलता या सक्रियता रहती है उतना ही डिलीवरी में आसानी होती है।

तीसरे ट्राईमेस्टर में या सातवें महीने से नौवें महीने तक बहुत जल्दी जल्दी यूरिन आने लगता है क्योंकि गर्भाशय का आकार बढ़ने से ब्लैडर दबने लगता है। साथ ही प्रसव की चिंता आखिरी दिनों में गर्भवती स्त्री को होने लगती है। यदि वह व्यायाम और मेडिटेशन करें तो मांसपेशियों में अकड़न भी कम हो जाएगी और वह मजबूत भी हो जाएगी।

फिजियोथैरेपी न केवल इन दर्दों से आपको मुक्ति दिला सकती है अपितु यह आपको गतिशील भी बनाती है जिससे प्रसव होने में भी आसानी होती है। व्यायाम भौतिक चिकित्सक के निर्देशानुसार और उनकी देखरेख में ही होना चाहिए। यह हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि व्यायाम की तीव्रता हल्के से ही हो जिससे कि होने वाले बच्चे का हार्ट रेट ज्यादा ना बढ़े। पहले ट्राईमेस्टर में गर्भावस्था नाजुक होती है इसलिए व्यायाम नहीं करना चाहिए। गर्भावस्था के चौथे महीने से प्रसव तक और प्रसव के बाद भी व्यायाम की महत्वपूर्ण भूमिका है यदि आप चाहते हैं कि आपको एक स्वस्थ प्रेगनेंसी चाहिए और आप का वजन प्रेगनेंसी की वजह से ज्यादा ना बढ़े और प्रसव के पश्चात भी आपकी शारीरिक रचना वैसी ही रहे जैसे कि गर्भधारण करने के पूर्व थी तो भौतिक चिकित्सा या फिजियोथैरेपी अवश्य करें।

व्यायाम के लिए दिशा निर्देश एवं पूर्व सावधानियां

किसी भी व्यायाम को करने के पूर्व अपने फिजीशियन और गाइनोकोलॉजिस्ट से पूरी तरह से शारीरिक जांच अनिवार्य है। भौतिक चिकित्सक से परामर्श करके ही व उनको अपने पोश्चर, अपने अस्थि व मांस पेशियों की जांच करवा कर ही व्यायाम आरंभ करें। इस बात का विशेष ध्यान रखें कि व्यायाम का स्तर उतना ही होना चाहिए जितना गर्भवती स्त्री गर्भधारण करने के पूर्व करती थी। मांस पेशियों का जब खिंचाव हो तो यह ध्यान रखें कि वह उन्हें बहुत अधिक ना खींचे क्योंकि गर्भावस्था में जोड़ अस्थिर हो जाते हैं। ऐसे कार्य या व्यायाम जिसमें एक पैर पर खड़ा होना पड़ सकता है उन्हें ना करें क्योंकि इससे संतुलन बिगड़ सकता है।



चौथे महीने के बाद से गर्भावस्था में 5 मिनट से अधिक सीधा नहीं लेटना चाहिए जिससे कि इनफीरियर वीना केवा गर्भाशय से ना दबे। इसके लिए जब भी सीधा लेटें तो एक तौलिए का रोल बनाकर अपने दाहिने कूल्हे के नीचे रख लें। पोश्चरल हाइपोटेंशन यानी खड़े होते ही चक्कर आना को, ना होने देने के लिए जब भी गर्भवती स्त्री को लेट कर खड़ा होना हो, तो पहले बैठना चाहिए और कुछ मिनट पश्चात खड़ा होना चाहिए। व्यायाम के दौरान सांस रोकना निषेध है क्योंकि इससे ब्लड प्रेशर और हार्ट रेट पर असर पड़ता है। व्यायाम के दौरान बीच-बीच में पानी अवश्य पीते रहना चाहिए।

(लेखिका अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) नई दिल्ली में फिजियोथैरेपिस्ट के रूप में कार्य कर चुकी हैं। वे कई स्वास्थ्य अभियानों को संचालित कर लोगों को जागरूक कर रही हैं)



भारत में टीकाकरण

डॉ. एच. एस. बिष्ट

भारत में वायरस जनित रोगों से निपटने के कदम 19वीं सदी के दौरान तेज हुए। इसके तहत वैक्सीनेशन को बढ़ावा दिया गया, वैक्सीन संस्थान खोले गए। प्लेग के टीके की खोज हुई और कॉलरा वैक्सीन का परीक्षण हुआ। बीसवीं सदी के शुरुआती वर्षों में भारत में चेचक के टीके को विस्तार देने, भारतीय सैन्य बलों में टायफाइड के टीके का परीक्षण और देश के कमोबेश सभी राज्यों में वैक्सीन संस्थान खोलने की चुनौती रही। आजादी के बाद बीसीजी वैक्सीन लैबोरेटरी के साथ अन्य राष्ट्रीय संस्थान स्थापित किए गए। 1977 में देश चेचक मुक्त हुआ। टीकाकरण का विस्तारित कार्यक्रम (ईपीआइ) का श्रीगणेश 1978 में हुआ। सार्वभौमिक टीकाकरण कार्यक्रम 1985 में शुरू हुआ। भारत 2012 में पोलियो मुक्त घोषित किया गया। (1)

सार्वभौमिक टीकाकरण कार्यक्रम के तहत जिन टीका निरोधक रोगों को शामिल किया गया है उनमें डिप्थीरिया, काली खांसी, धनुस्तंभ (टेटेनेस), पोलियो, खसरा, हेपेटाइटिस बी, जापानी एनसेफेलिटिस, इंसेफेलाइटिस, यक्ष्मा (ट्यूबरकुलोसिस), न्यूमोकोकल, हीमोफिलस इन्फ्लुएंजा टाइप बी संबंधित बीमारियाँ, रोट्टा वायरस के कारण होने वाला दस्त रूबेला शामिल हैं।

टीकाकरण परिवार और समुदाय को सुरक्षित रखने के लिए सुरक्षा कवच का काम करता है। अपने शिशुओं का टीकाकरण करके हम अपने समुदाय के सबसे अधिक जोखिम ग्रस्त सदस्य जैसे नवजात शिशु की सुरक्षा करते हैं। विगत दो दशकों में भारत ने स्वास्थ्य सूचकों, खास करके शिशु स्वास्थ्य से संबंधित सूचकों में सुधार करने के दिशा में महत्वपूर्ण प्रगति किया है।

भारत को सन 2014 में पोलियो मुक्त और सन 2015 में मातृत्व व नवजात टेटेनेस उन्मूलन का सर्टिफिकेट

मिला। शिशुओं को जीवित रहने के लिए टीकाकरण जरूरी है। नियमित टीकाकरण को छोड़ने से नवजात के जीवन पर जानलेवा प्रभाव पड़ सकता है। शिशुओं के जीवन और भविष्य को सुरक्षित रखने के लिए टीकाकरण सबसे प्रभावी और कम लागत का तरीका है। संपूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित करने के लिए प्रति वर्ष भारत में 90 लाख से भी अधिक टीकाकरण सत्रों का आयोजन किया जाता है। इस कार्यक्रम के तहत नीमोकाँकल कन्ज्यूगेट वैक्सीन (पीसीवी) और रोट्टावायरस वैक्सीन (आरवीवी) जैसे नए टीकों को भी शामिल किया गया है। इसके तहत एक देशव्यापी मीजल्स-रूबेला अभियान भी चलाया जा रहा है। जिससे सभी बच्चों को लक्षित किया गया है चाहे उनका आवास कहीं भी हो।

पूर्ण टीकाकरण को गति प्रदान करके वंचित लोगों तक पहुँच बनाने के लिए भारत सरकार ने एक महत्वाकांक्षी कार्यक्रम, मिशन इन्द्रधनुष, प्रारंभ किया है। यह लाभार्थियों की संख्या, भौगोलिक पहुँच और टीकों की मात्रा के आधार पर विश्व का सबसे बड़ा टीकाकरण कार्यक्रम है, जिसमें प्रतिवर्ष लगभग 2 करोड़ 70 लाख नवजात शिशुओं को लक्षित किया जाता है।

सतत विकास लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए टीकाकरण का प्रसार महत्वपूर्ण है। एक समय हजारों बच्चों की जान लेने वाली बीमारियाँ, पोलियो और स्मॉल पॉक्स का उन्मूलन किया जा चुका है एवं प्राथमिक रूप से सुरक्षित व प्रभावी टीकों के कारण अन्य बीमारियाँ भी उन्मूलन के कगार पर हैं।

विगत 70 वर्षों में टीकाकरण यूनिसेफ के कार्य के केंद्र में रहा है। विश्व भर में शिशुओं के लिए सेवाओं को प्रदान करने के लिए इससे बढ़कर कोई संस्था नहीं है। यूनिसेफ भारत सरकार के टीकाकरण कार्यक्रम का तकनीकी साझेदार है और यह सरकार को सहयोग करने के लिए पूरी तरह से प्रतिबद्ध है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि टीकाकरण के द्वारा सुरक्षित किए जाने वाले बीमारियों से कोई भी शिशु प्रभावित न हो सके। यूनिसेफ सभी जगह सभी लड़कों और लड़कियों के लिए नियमित टीकाकरण पहुँच में सुधार करके, उनके जीवन को बचा कर, बाल अधिकार की वचनबद्धता को सुनिश्चित करता है। यह अपने सहयोगी एवं साझेदारों के साथ मिलकर सभी भौगोलिक स्थानों, ग्रामीण व शहरी क्षेत्रों में गरीबों, वंचितों, कम पढ़े लिखे समूहों में टीकाकरण की कमियों को समाप्त करने के लिए कार्यरत है। ऐसा करके यह सुनिश्चित करता है कि वह सभी शिशु जो टीकाकरण के लिए आते हैं उन्हें आवश्यक व पर्याप्त टीका के सभी डोज मिल सके। ऐसा करने के लिए सभी स्तर पर आवश्यक संसाधनों जैसे टीकाकरण करने वाले, आपूर्ति, कौशल, मोटिवेशन और सामुदायिक भागीदारी सुनिश्चित करना शामिल है। टीकाकरण के क्षेत्र में यूनिसेफ के भारतीय तकनीकी सहयोग में नया जुड़ाव मीजल्स-रुबेला टीकाकरण का हुआ है। इस बीमारी के प्रसार में विश्व भर में एक खतरनाक वृद्धि हुई है यहाँ तक कि वैसे देशों में भी जहाँ इसका उन्मूलन हो चुका था या यह उन्मूलन के कगार पर थी। मीजल्स-रुबेला (एमआर) टीकाकरण सुरक्षित और प्रभावी है। फरवरी 2017 से अब तक भारत में 32 राज्यों में 23 करोड़ शिशुओं को एमआर टीका का डोज दिया जा चुका है। इस अभियान में उपयोग किया जाने वाले एमआर वैक्सीन का निर्माण भारत में किया गया है एवं उसे विश्वभर में उपयोग के लिए निर्यात भी किया गया है। शिशु मृत्यु दर को कम करने वाले पहल में टीकाकरण तक पहुँच को सुधारने के लिए भारत की वचनबद्धता महत्वपूर्ण है और सरकार के उच्च स्तर पर संदर्भ:

1. <https://www.health360hindi.com>
2. कमल वर्मा, 1896 में भारत में महामारी बना था प्लेग, 1897 में पहली बार देश में बना था कोई टीका, 16 Mar 2020.
3. इम्यूनजेशन (टीकाकरण) बच्चों के जीवन और भविष्य की सुरक्षा के लिए सबसे प्रभावी और किफायती तरीकों में से एक है, UNICEF/UN076866/Sharma

टीकाकरण की प्रधानता दी जाती है। 190 जिलों में यह मिशन इंद्रधनुष चलाया गया था। नियमित व प्रभावी टीकाकरण से भारत को प्रभावित करने वाले कई बीमारियों का उन्मूलन किया जा सकता है।

एक हालिया सर्वेक्षण के अनुसार मिशन इंद्रधनुष कार्यक्रम अभियान के बाद संपूर्ण टीकाकरण आच्छादन में 18.5 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। मिशन इंद्रधनुष से प्राप्त अनुभवों को देशभर में टीकाकरण से छूट चुके शिशुओं को टीकाकरण में शामिल करने और संपूर्ण टीकाकरण आच्छादन को 90 प्रतिशत तक स्थाई बनाने के लिए उपयोग किया जा रहा है।

इस प्रगति के बावजूद भी विश्व में आधे से अधिक बच्चे खतरों की परिस्थिति और स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक टीका प्राप्त करने से वंचित रह जाते हैं। यदि शिशु का टीकाकरण किया जाए तो विश्व में उनके बचाव में लगभग 15 लाख शिशु मृत्यु को रोका जा सकता है।

भारत में शिशु मृत्यु दर और अस्वस्थता में संक्रामक बीमारियों की उच्च भागीदारी है। भारत में लगभग 10 लाख बच्चे अपने पांचवा जन्मदिन मनाने से पहले ही मर जाते हैं। इनमें से चार में से एक की मृत्यु निमोनिया और डायरिया के कारण होती है जो विश्व भर में शिशु मृत्यु के दो प्रमुख संक्रामक बीमारी है। इनमें से अधिकांश को शिशु स्तनपान टीकाकरण एवं उपचार देकर बचाया जा सकता है। जीवन के पहले वर्ष में भारत में केवल 65 प्रतिशत शिशुओं को ही संपूर्ण टीकाकरण मिल पाता है।

हालांकि जीवन बचाने और बीमारियों से बचाव की टीकाकरण की क्षमता के स्पष्ट साक्ष्य मौजूद हैं। फिर भी, विश्व भर में लाखों छोटे शिशु टीकाकरण से वंचित रह जाते हैं जो उन्हें और समुदाय को बीमारियों एवं महामारी के खतरे में डाल सकता है। आज जब विश्व में कम दाम पर जीवन रक्षक टीका उपलब्ध हैं तो यह अस्वीकार्य होना चाहिए। (लेखक स्वास्थ्य एवं प्रशिक्षण केंद्र हल्द्वानी के पूर्व संकाय सदस्य हैं)



सम्पूर्ण स्वास्थ्य ही सच्चा धन है

ज्योति सोनी

सम्पूर्ण स्वास्थ्य वह है जिसमें जीवन के हर एक पहलु को हम स्वस्थ रख सके। व्यक्ति का स्वस्थ होना अर्थात् शारीरिक, मानसिक, एवं सामाजिक रूप से स्वस्थ होना है न की केवल बीमारियों से बचना। इन् सभी पहलु को हम थोड़ा सा स्वस्थ बनाने की कोशिश में आगे समझते हैं कि ये क्या हैं:

1. शारीरिक स्वास्थ्य की तुलना एक वर्ष के पहाड़ से की जा सकती है जो पानी में डूबा हुआ हो हम उसके केवल छोटे से भाग को ही देख पाते हैं जबकि उसका बहुत बड़ा भाग पानी में डूबा हुआ होता है इसी प्रकार रोग का सूक्ष्म हिस्सा ही डॉक्टरों द्वारा देखा जा सकता है जैसे जब एक व्यक्ति को सिरदर्द, बुखार आदि होता है तब लोग उसे अस्वस्थ समझते हैं लेकिन ये ऊपरी रोग के लक्षण ना भी हो तो भी व्यक्ति अस्वस्थ हो सकता है क्योंकि संभव है कि इस समय वह रोग के चिह्न महसूस न कर पा रहा हो तो भी साथ साथ अगर वह अंदर ही अंदर फैल रहा हो तो इसका निदान डॉक्टर नहीं कर पाता उसके लिए व्यक्ति को इसके मूल कारण को समझ मुक्त रहना चाहिए ताकि शारीरिक बीमारी को उत्पन्न होने व फैलने से रोका जा सके।

शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखे : १ शुभ चिंतन २ गहन निद्रा ३ संतुलित भोजन ४ शारीरिक व्यायाम।

2. मानसिक स्वास्थ्य, आरोग्य स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण पहलु है क्योंकि एक व्यक्ति का मन उसकी शारीरिक प्रक्रिया पर प्रभाव डालता है मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने मस्तिष्क को हर परिस्थिति में संतुलित रख सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य को स्वस्थ रखने के चार उपाय हैं 1. गलती एवं अपनी कमियों को महसूस करना और उसे ठीक रखने के लिए उचित निर्णय लेना।

हर परिस्थिति में शुभ चिंतन करना। २ जीवन की वास्तविक सच्चाई को समझना। इससे व्यक्ति की मान्यताओं एवं विचारधारा में परिवर्तन आता है एवम विपरीत परिस्थिति में भी मन को संतुलन बनाये रखने में मदद मिलती है ३ जब तक कार्य या लक्ष्य समाप्त न हो जाये तब तक अनवरत प्रयास करते रहना। ४ एक ट्रस्टी की तरह घर के सामाजिक उत्तरदायित्वो को पूरा करना। धूमपान करना, शराब पीना, दंगे फसाद में हिस्सा लेना, अश्लील सिनेमा देखना, चोरी करना, जुआ खेलना आदि हानिकारक आदतों से मुक्त रहना।

मन से स्वस्थ व्यक्ति जीवन में प्रगति करता हुआ संपूरणता को प्राप्त करने के लक्ष्य तक पहुँच जाता है।

3. सामाजिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने मात पिता का उत्तरदायित्व पूरा करता साथ ही वह शांत एवम सुखी पारिवारिक जीवन बनाने में सहयोगी बनता है वह सामाजिक हानि होने से बचता है।

सामाजिक स्वास्थ्य की नींव के पांच तत्व हैं :

१ परिवार के सदस्यों के बीच आपसी स्नेह एवम शुभ भावना हो

२ बच्चों के समुचित विकास और संभाल में संतुलन बड़ा ही आवश्यक है

३ मित्रता एवम सहयोग की भावना व्यक्ति के सामाजिक स्वास्थ्य को बढ़ाती है

४ यथा शक्ति समाज सेवा में समय व्यतीत करने से व्यक्ति अपने दुःख दर्द भूल जाता है

५ कुछ समय आध्यात्मिक मनन चिंतन एवम जाग्रति लाने से व्यक्ति के दृष्टिकोण में परिवर्तन आता है एवम वायुमंडल में भी अच्छे प्रकम्पन फैलते हैं। ये तत्व महत्वपूर्ण हैं क्योंकि एक बार व्यक्ति में आध्यात्मिक चेतना जागृत हो जाती है तो दूसरे अन्य तत्व स्वयं उसके जीवन का अंग बन जाते हैं।

4. सम्पूर्ण स्वस्थ का आधार : आध्यात्मिक स्वस्थ

आध्यात्मिक स्वस्थ वाला व्यक्ति स्व (शरीर और आत्म शक्ति) के विषय में ज्ञान रखता है। इस आत्म स्थिति से वह जागरूकता प्राप्त करता और हर कार्य करते हुए अपनी आत्मिक स्थिति में रहता है जिसके कारण उसके अंदर आत्मिक गुण, शांति, आनंद, प्रेम, और पवित्रता का विकास होता है और स्वतः ही अस्वास्थ्यकर आदतों एवम तनाव से बच जाता है। वह स्वयं को परमात्मा की संतान समझ जाति, धर्म, सम्प्रदाय, रंग आदि के भेदभाव से दूर रहकर विश्व वंधुत्व की भावना से ओतप्रोत रहता है आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति को मानसिक एवम सामाजिक स्वस्थ प्राप्त करने में कोई कठिनाई नहीं होती वह निरन्तर परमात्मा से योग रख कर अपूर्व शक्ति प्राप्त करता है जिससे शुभ एवं पवित्र कर्म होते हैं।

स्वास्थ्य का कोई भी पहलु हो उसको हम सब ठीक रखना चाहते हैं और इसमें अहम् भूमिका निभाता है योग। योग दो प्रकार का होता है शारीरिक और मानसिक। हम सबकी अलग अलग शारीरिक समस्या के लिए अलग अलग प्रकार के योग, हमे डॉक्टर्स व योगा ट्रेनर्स बतलाते हैं परन्तु खुशी की बात यह है की मानसिक समस्या कैसी भी हो लेकिन उसके लिए सर्वोत्तम योग है राजयोग। यह एक ऐसी विधि है जिसमे हम मानसिक स्थिति, शारीरिक स्थिति, सामाजिक स्थिति यहाँ तक की आध्यात्मिक स्थिति को भी सर्वोच्च अवस्था तक ले जा सकते हैं। सबसे पहले हम समझते हैं की योग क्या होता है हम सबको याद होगा की बचपन में हम सब को अध्यापक सिखाते थे की २ को २ के साथ योग करे तो ४ हो जाता है यानि की पावर डबल हो जाती है ठीक उसी प्रकार जब हम अपने मन को किसी अनन्य वस्तु/व्यक्ति/साधन/वैभव के साथ जोड़ते हैं तो जैसे उसकी अवस्था होती है वैसे ही हम भी बन जाते हैं इसीलिए जब मन उदास होता है तो हम दोस्त/परिवार के साथ बाते करते तो वो जैसे है हम

भी वैसे ही सोचने लगते तभी लोग विपरीत परिस्थिति में परमात्मा के पास जाता है और अपने मन की बात बताता है तो उसको सच्ची शांति व शक्ति अनुभव होती है क्योंकि परमात्मा सुख शांति शक्ति पवितरता व अन्य कई गुणों का सागर है उसके साथ मन को जोड़ने से उसके गुण का अनुभव हम अपने अंदर करने लगते हैं यानि की राजयोग का मतलब है सम्बन्ध जोड़ना और प्रभावित हो जाना (get connected and get affected). इसी को ही मैडिटेशन कहा जाता है।

जिस प्रकार से शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हम डाइट प्लान बनाते हैं इस डाइट प्लान में भी हम ऐसे ही कुछ नहीं खा लेते हैं वोही खाते हैं जिससे हमें शक्ति और स्वास्थ्य प्राप्त हो ठीक उसी प्रकार हमें आपमें मेन्टल डाइट प्लान बनाना चाहिए, जिससे हम शक्ति और स्वास्थ्य दोनों प्राप्त हो सके। इसके लिए हमें अपने आप को प्रतिदिन एक विधि से जोड़ना है वो है " कुछ समय एकांत में बैठना " अतः शांति में कुछ समय बिताना व सकारात्मक चिंतन करना। शांति का सच्चा अर्थ है १) व्यर्थ संकल्पो के विस्तार को समेट कर सार में लाना २) मुख के आवाज़ / वाणी के व्यर्थ को समेट सार में लाना। (ना कि स्वयं को अकेले कमरे में बंद करना, नाराज़ होकर अलग हो जाना, सबको छोड़ कर दूर चले जाना) इस प्रकार की शांति से मन को शक्ति प्राप्त होगी सशक्त अनुभव होगा स्वयं में छिपे गुणों को देख सकेंगे। यहाँ आदरणीय अब्दुल कलाम जी के कुछ शब्द याद आते हैं की शांत हमे कब रहना चाहिए : जब शब्दों से भी कोई आपकी भावनाओं को न समझे, दूसरे जब बिना कहे ही आपकी भावनाओं को सामने वाला समझ ले।

ब्रह्माकुमारी अनीता दीदी जी (संचालिका, आर के पुरम, मैडिटेशन सेवाकेंद्र) का मानना है कि मैडिटेशन इज़ मेडिसिन (Meditation is medicine)। हमारे जीवन में मैडिटेशन एक दवाई की तरह काम करता है और सही समय आने पर हमें अनेक रोगों से बचाता है पर ये दवाई हमें

बीमारी से पहले ही लेने का अभ्यास करते रहना होगा क्योंकि समय पर इसका असर ही हमारी रक्षा करता है मैडिटेशन का प्रतिदिन प्रयोग हमारे अंदर सोल पावर को बढ़ाता है और सात्विक गुणों को जागृत करता है । दीदी जी का मानना है कि अगर हम सब रोज़ाना मैडिटेशन करे तो इसका स्वास्थ्य पर सुन्दर लाभ होता है हम रोज़ सुबह जागते ही पहले अपने मन को सकारात्मक विचारों से भरे फिर अपने दिन की शुरुआत करे । वास्तव में सकारात्मक चिंतन ही मैडिटेशन है इसके साथ प्रतिदिन परमात्मा को धन्यवाद करने से मन को एक अद्भुत शक्ति प्राप्त होती है ।

स्वास्थ्य ही सच्चा धन है । ये हमारे हाथ में है की हम इसको कितना अच्छा बनाते है हमअपने आप के अच्छे डॉक्टर है हम समझ पते है की कोनसा भोजन हमारे लिए उपयुक्त है या कौनसा मौसम हमारे लिए अच्छा है । अतः हमे आने भोजन के चुनाव के लिए हमेशा ध्यानपूर्वक रहना है क्योंकि भोजन एक दवाई है सात्विक भोजन की चीज़े हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को बनाये रखने में सहयोगी है डॉक्टर्स के द्वारा शाकाहारी भोजन को शारीरिक स्वास्थ्य को उत्तम बनाने में मददगार पाया गया है सही शारीरिक स्वास्थ्य बनाना वास्तव में हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर निर्भर करता है हमारे विचारों का हमारे शरीर पर गहरा प्रभाव पड़ता है साथ साथ सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य में भी हमारे विचारों का ही महत्वपूर्ण किरदार है अतः हमारे विचारों पर ध्यान देना अति आवश्यक है नकारात्मक , व्यर्थ और विषैले विचार

हमारे शरीर के रोग प्रणाली के संतुलन को व शारीरिक स्वास्थ्य को खराब कर देता है जिसका प्रभाव हमारे संबंधों पर भी पड़ता है इस प्रकार हमे केवल शुद्ध व सकारात्मक और श्रेष्ठ विचारों की ही उत्पत्ति करनी चाहिए । विचार किसी मानव को मृत्यु और एक विचार किसी इंसान को जीवन दान भी दे सकता है स्नेह भी दे सकता है तो संक्रमण भी दे सकता है चराओ पहलु में से मानसिक स्वास्थ्य अपर अगर ध्यान दे तो हम अपने भोजन को ठीक रख सकते है साथ ही सम्बन्धों में मधुरता ला सकते है

महात्मा गाँधी जी अपने स्वस्थ का अधिक ध्यान रखते थे उनकी ज़िन्दगी बहुत ही "सादा जीवन, उच्च विचार" के लिए जानी जाती है वह सदा सात्विक व शाकाहारी भोजन लेना ही पसंद करते थे वह कहते थे "परिश्रम ,पढ़ाई प्रार्थना" शारीरिक व मानसिक स्वस्थ की चाबी है इनमे से किसी एक की कमी भी हमारे स्वास्थ्य को खराब कर सकती है।

(लेखिका प्रजापति ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय, नई दिल्ली में राजयोग की विद्वान हैं)

सन्दर्भ

- 1."सीक्रेट ऑफ़ सक्सेस " जी सुरेंद्रन , पेज ९५
- 2.स्वास्थ्य प्रदर्शनी , ब्रह्मकुमार डॉक्टर गिरीश पटेल , पेज ४, ५,८, २६



युवा भारत की सेहत सुधारेगा रहस्यमयी वायरस परीक्षित निर्भय

साल 1947 में गुलामी से आजाद हुए देश को 74 वर्ष पूरे हो चुके हैं लेकिन शिक्षा, बेरोजगारी और स्वास्थ्य जैसे मुद्दों पर आज भी हम एक जंग लड़ रहे हैं। कमजोर स्वास्थ्य सिस्टम हर साल लाखों-करोड़ों लोगों की मौत का कारण भी बन रहा है। यह कमी दुनिया के किसी भी हिस्से से छिपी भी नहीं है।

भूखमरी, कुपोषण और कैंसर जैसी घातक बीमारियां आज भी हमारे देश को खोखला कर रही हैं। कोरोना वायरस की दस्तक से भारत के लिए महामारी को एक बड़ा संकट माना जा रहा था। छह माह बाद अगस्त 2020 में इसकी एक झलक भी मिलने लगी जब रोजाना हजारों की तादाद में संक्रमित मरीज मिल रहे थे और एक हजार से ज्यादा लोगों की मौतें भी हो रही थीं लेकिन एक समय बाद इस लड़ाई में संक्रमण कमजोर पड़ने लगा।



साल 1817 से 2020 के बीच भारत करीब दो दर्जन महामारी का सामना कर चुका है। यह बीमारियां अभी भी हमारे समाज में मौजूद हैं लेकिन उनका असर अब पहले जितना नहीं रहा। हर बार महामारी के आने और लाखों जिंदगियां मौत की शिकार होने के बाद भी देश के कमजोर स्वास्थ्य सिस्टम में सुधार नहीं आया। सालों-साल बाद भी गांव से

लेकर महानगरों तक में सरकारी स्वास्थ्य सेवाओं की जटिलता बनी हुई है।

30 जनवरी 2020 को जब केरल की एक छात्रा के जरिए कोरोना वायरस ने भारत में दस्तक दी तो विशेषज्ञों से लेकर सरकार तक स्वास्थ्य की कमियों पर समीक्षा करने लगीं। इन खामियों की सूची तैयार होने लगीं और तब पता चला कि दुनिया के दूसरे सबसे बड़ी आबादी वाले देश में महज आठ हजार वेंटिलेटर ही सरकारी अस्पतालों में हैं।

इतना ही नहीं 135 करोड़ की जनसंख्या वाले इस देश में अस्पताल, कोल्ड चैन, टीकाकरण, ऑक्सीजन जैसी चुनौतियां भी हैं। एक वक्त था जब भारत में एक भी पीपीई किट नहीं बनती थी और न ही ढाई हजार से अधिक वेंटिलेटर एक महीने में तैयार होते थे लेकिन कोरोना संक्रमण की लड़ाई ने इसे संभव बनाया। इसी की बदौलत जहां 70 वर्षों में आठ हजार ही वेंटिलेटर सरकारी अस्पतालों में उपलब्ध हुए, वहीं संक्रमण के चलते दो महीने में वेंटिलेटर की संख्या 30 हजार से अधिक हो गई। आज देश में लाखों की तादाद में रोजाना पीपीई किट, एन95 मास्क तैयार हो रहे हैं। ऑक्सीजन की क्षमता में करीब 2 हजार मीट्रिक टन प्रतिदिन का इजाफा भी हुआ है।

कोरोना वायरस के चलते पहली बार है जब दिल्ली में बैठी केंद्र सरकार के पास हर जिले और गांव तक में कार्यरत स्वास्थ्य कर्मचारियों की पूरी जानकारी उपलब्ध है। कोरोना वायरस ने न सिर्फ सरकारों को एक होकर लड़ना सिखाया है बल्कि देश की जनता को भी स्वास्थ्य के प्रति जिम्मेदारियों का एहसास कराया है। चेहरे पर मास्क लगाने के साथ साथ बार बार हाथ धोने की आदतों को लेकर सदियों से अभियान चलाए गए। इन पर करोड़ों रुपये के बजट तक खर्च हो गए लेकिन जो

जागरूकता कोरोना वायरस की वजह से देश में देखने को मिली है वह सोच से भी परे है।

19 से 21वीं सदी तक देखी महामारी

रिसर्चगेट जर्नल में प्रकाशित भारत में महामारी का इतिहास पत्र के अनुसार भारत दुनिया का तीसरा ऐसा देश है जहां संक्रामक रोग और उनकी महामारी का एक लंबा इतिहास है। हैजा, इन्फ्लूएंजा, डेंगू, चेचक, प्लेग, पोलियो, सार्स, मर्स, चिकनगुनिया, मलेरिया, स्वाइन फ्लू, निपाह जैसे संक्रमण अपना प्रभाव दिखा चुके हैं। 19वीं सदी से लेकर 21वीं तक इन बीमारियों की वजह से भारत में करोड़ों लोगों की मौत हो चुकी है।

हम 1918 जैसी महामारी के लिए नहीं हैं तैयार

ठीक इसी तरह वर्ष 2018 में इंडियन मेडिकल जर्नल ऑफ मेडिकल रिसर्च में प्रकाशित पैनेडेमिक फ्लू 1918 अध्ययन में दिल्ली एम्स के निदेशक डॉ. रणदीप गुलेरिया और पब्लिक हेल्थ फाउंडेशन ऑफ इंडिया के वरिष्ठ महामारी विशेषज्ञ डॉ. लक्ष्मीकांत ने संयुक्त रूप से कहा है कि वर्ष 1918 जैसी महामारी का सामना करने के लिए भारत तैयार नहीं है। बावजूद इसके इटली, फ्रांस, अमेरिका, ब्राजील, दक्षिणी अफ्रीका इत्यादि की भांति भारत में कोरोना का संकट देखने को नहीं मिला।

खानपान और युवा भारत की ताकत के आगे झुका वायरस

पब्लिक हेल्थ फाउंडेशन ऑफ इंडिया के अध्यक्ष डॉ. के श्रीनाथ रेड्डी इसके पीछे युवा भारत की ताकत को श्रेय देते हैं। डॉ. के श्रीनाथ का कहना है कि कोरोना वायरस के चलते भारत में 26 अक्टूबर 2020 तक 79,09,959 लोग संक्रमित हो चुके हैं जबकि 1.20 लाख लोगों की मौत हो चुकी है। हालांकि विश्व स्तर पर देखें तो भारत में प्रति 10 लाख की आबादी पर 70 लोगों की संक्रमण से मौत हुई है। जबकि यूके, इटली, फ्रांस, अमेरिका, ब्राजील में यह आंकड़ा काफी ज्यादा है। इसके पीछे कई वजह हो सकती हैं लेकिन मुख्य तौर पर यह कहा जा सकता है कि भारत का खानपान और युवा आबादी की बदौलत कोरोना संक्रमण का असर कम देखने को मिल रहा है।

क्या भारत में तीसरी शक्ति लड़ रही कोरोना से

हैदराबाद स्थित सीसीएमबी के निदेशक डॉ. राकेश मिश्रा का मानना है कि भारत में 80 फीसदी से भी ज्यादा मरीजों में संक्रमण का असर हल्का दिखाई दे रहा है। एक प्रकार से तीसरी शक्ति ही कोरोना संक्रमण से लड़ रही है। उनका यह भी मानना है कि जिस तरह की स्वास्थ्य खामियां भारत वर्षों से देख रहा है उसके लिहाज से कोरोना संक्रमण पर जीत हासिल कर पाना संभव नहीं था।

कोरोना फिर ना आना

भले ही कोरोना वायरस की महामारी हमारे कमजोर स्वास्थ्य के लिए एक वरदान साबित हो रही हो लेकिन यह भी सच है कि इस संक्रमण के अन्य गंभीर परिणाम भी हमने देखे हैं। फिर चाहे वह मजदूरों का पलायन हो या फिर गैर कोरोना संक्रमित मरीजों की उपचार के अभाव में मौत। अर्थव्यवस्था को भी इसकी एक बड़ी कीमत चुकानी पड़ी है। हजारों-लाखों लोग न सिर्फ बेरोजगारी के दंश को झेल रहे हैं बल्कि निम्न और मध्यम वर्गीय लोगों की कमर भी टूटी है। इतना ही नहीं, संक्रमण का असर व्यापारी वर्ग पर भी काफी गंभीर पड़ा है। ऐसे में हर किसी के जहन में बस यही है, कोरोना, फिर न आना।



युवा भारत की डिजिटल तकनीक ने दिया फायदा

कोरोना महामारी में सबसे अहम भूमिका युवा भारत की डिजिटल तकनीक भी है जिसके चलते हर दिन न सिर्फ देश में कोरोना वायरस की जांच का दायरा बढ़ता चला गया बल्कि युवा वैज्ञानिकों की खोज से हमें नई नई जांच तकनीकों के बारे में भी पता चला। भारत एकमात्र ऐसा देश है जहां एंटीजन और फेल्डो दो जांच तकनीकों की खोज पर पूरे विश्व की ओर से सराहना मिली है। एंटीजन

जांच की बदौलत ही भारत ने रोजाना सैंपल जांच की क्षमता को 5 से 15 लाख तक पहुंचाया। आज देश में रोजाना 14 लाख के आसपास सैंपल की जांच हो रही है जिनमें 60 फीसदी एंटीजन तकनीक के जरिए ही टेस्ट किए जा रहे हैं। इसके अलावा चार हजार मरीजों के जीनोम सिक्वेंसिंग कर सीएसआईआर के सीसीएमबी संस्थान को बड़ी सफलता भी हासिल हुई है।

(लेखक परीक्षित निर्भय, विशेष संवाददाता के तौर पर राष्ट्रीय दैनिक समाचार पत्र अमर उजाला में

कार्यरत हैं। स्वास्थ्य के क्षेत्र में 14 वर्षों से पत्रकारिता कर रहे परीक्षित निर्भय भारत सरकार के केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय सहित विज्ञान और स्वास्थ्य के मुद्दों पर कार्य करते आए हैं। उन्हें अब तक राष्ट्रीय व अंतरराष्ट्रीय स्तर पर आठ बार सम्मानित किया जा चुका है। हाल ही में उन्हें रीच टीबी मीडिया फेलोशिप 2020 का सम्मान भी दिया गया)



भारतीय परंपराएं और हमारा स्वास्थ्य

डॉ. अंकुर यादव

भारतीय संस्कृति न सिर्फ सबसे प्राचीन संस्कृतियों में से एक है बल्कि सबसे महान संस्कृतियों में से भी एक है। कई ऐसी भारतीय परम्पराएँ, जो न सिर्फ हमारे गौरव की निशानी हैं बल्कि मानव जीवन के लिए बेहद स्वास्थ्यवर्धक हैं। बस जरूरत है तो इनके सही अर्थ को विस्तार से जानने और इनके पीछे तर्क को समझने की। प्रोफेसर ए एन वाइडन ने सत्य ही कहा है- "धर्म विश्वास की वह शक्ति है जो आंतरिक भागों को स्वच्छ करता है। विज्ञान ने भी भारतीय परंपराओं को माना है। यहाँ ऐसी ही कुछ भारतीय परंपराओं की चर्चा है।

चांदी बहुमूल्य गुणों वाली धातु है, जिसमें जर्मीसाइडल, एंटी-वायरल और एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं। ये गुण भोजन को विषाणुओं से मुक्त करते हैं। कई लोग मानते हैं कि भोजन के लिये चांदी के बर्तनों का इस्तेमाल स्टेटस सिंबल था, शायद ऐसा भी हो, लेकिन इनके उपयोग का वास्तविक उद्देश्य सिर्फ और सिर्फ खाने को विषाणु मुक्त रखना होता है। यही वजह है कि बच्चे की परवरिश के दौरान दूध में चांदी का सिक्का डालकर उसे दूध पिलाया जाता है ताकि चांदी के गुण उसके शरीर में चले जाएं।

पीयरसिंग या कान को छेड़ना न केवल स्त्रीत्व को परिभाषित करता है बल्कि यह एक प्रकार की एक्यूंपंकचर प्रैक्टिस भी है, जिससे स्त्री का शरीर स्वस्थ रहता था। विशेषज्ञों का भी मानना है कि नाक और कान का छेदन करना, धार्मिक महत्व को दर्शाने के अलावा शरीर को भी अप्रत्यक्ष रूप से स्वस्थ रखता है। गावों से लेकर शहर तक हर जगह किसी भी पर्व या त्यौहार आदि पर हिंदू घरों के बाहर या आंगन में रंगोली जरूर बनाई जाती है।

पहले के समय में रंगोली चावल के आटे से बनाई जाती थी, इसके पीछे तथ्य यह था कि चावल के आटे से रंगोली बनाने से घरों के अंदर कीड़ेमकोड़े - ता रहती-छनहीं आते थे और घर में स्व थी।

भारत में हर दिन किसी न किसी देवी देवता का-दिन होता है और हर दिन का एक अलग धार्मिक महत्व होता है। साथ ही भारतीय संस्कृति में थालीभर भोजन करने की परम्परा इसलिए है कि लोग सभी प्रकार के पौष्टिक आहार मिल सकें। वहीं महिने में कुछ दिन उपवास के लिये भी हैं ताकि शरीर में पैदा होने वाले असंतुलन और विषाक्त पदार्थों को दूर किया जा सके।

कई लोग हैरत से पूछते हैं कि भारतीय संस्कृति में पानी के किसी भी स्रोत में सिक्के क्यों डाले जाते हैं, उसके पीछे एक वैज्ञानिक कारण है। दरअसल पहले सिक्के तांबे के बनते थे, जिन्हें पानी में डालने से पानी शुद्ध हो जाता था, क्योंकि तांबे में पानी को शुद्ध करने के गुण होते हैं। साथ ही तांबे में कई ऐसे भी गुण होते हैं जिनसे शरीर के कई रोग भी सही हो सकते हैं। लेकिन अब सिक्के तांबे के नहीं आते हैं, इसलिए इन सिक्कों को पानी में डालना व्यर्थ है।

भारतीय शैली में खाने का तरीका होता है कि प्लेट के साथ पानी को रखा जाता है और खाना लग जाने के बाद पानी को गोलाई में घुमाकर हल्का सा छिड़का जाता है, लोगों ने इसे धर्म से जोड़ दिया। लेकिन वास्तविकता यह है कि इस प्रकार से पानी का हल्का छिड़काव करने से आपकी खाने के थाली में कोई भी कीड़ा नहीं आ पाएगा। साथ ही नीचे बैठकर खाने का तरीका भी सही था, क्योंकि रीढ़ की हड्डी सही ढंग से मुड़ती है और ब्लड सर्कुलेशन भी

अच्छी तरह होता है। इस तरह बैठकर खाने से पाचन क्रिया भी दुरुस्त रहती है।

घी एक प्रकार का संतृप्त वसा है। साधारण भाषा में कहा जाए तो घी में किसी भी प्रकार के हानिकारक पदार्थ नहीं होते हैं। घी खाने से शरीर का कोलेस्ट्रॉल कम होता है क्योंकि इसमें पेरॉक्साइड और फ्री रेडिकल्स नहीं होते हैं तो शरीर को बदहाल कर देते हैं। घी के भरपूर सेवन से कैंसर होने की संभावनाएं कम हो जाती हैं और इसमें कई प्रकार के आयुर्वेदिक गुण भी होते हैं।

स्वच्छता की भारत में एक प्राचीन परम्परा रही है। इस परम्परा के अनुरूप ही देश में ऐसी व्यवस्थाएँ विकसित की गई थीं जो न केवल भारतीय समाज के अनुकूल थी, बल्कि पर्यावरण और पारिस्थितिकी के लिये भी लाभकारी थी।

विश्व में स्वच्छता की परंपरा का सूत्रपात भारत से ही हुआ है। रोमन सभ्यता के पतन के बाद लम्बे समय तक यूरोप में शौचालयों की व्यवस्था का अभाव रहा। स्थिति इतनी विकट थी कि ग्यारहवीं शताब्दी तक लोग सड़कों पर मल फेंक दिया करते थे। कई स्थानों पर घरों में मल करने के बाद उसे खिड़की से बाहर फेंक दिया जाता था जिससे आने-जाने वालों को काफी असुविधा का सामना करना पड़ता था। इस काल में लोग कहीं भी मूत्रत्याग कर देते थे। सड़कों के किनारे से लेकर बेडरूम तक में। यूरोप में छठी शताब्दी से लेकर सोलहवीं शताब्दी तक का काल अंधकार का काल था, जिसमें सर्वत्र अज्ञान और अंधविश्वास का बोलबाला था। इस पूरे कालखंड में मनुष्य के मल के निस्तारण की कोई उपयुक्त व्यवस्था पूरे यूरोप में कहीं नहीं थी।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सत्ता में आते ही स्वच्छता अभियान की शुरुआत की। वे स्वयं सड़कों पर झाड़ू लेकर निकले और देशभर में नेताओं तथा अफसरों को झाड़ू लगाते देखा गया। पूरे देश में इसकी काफी चर्चा हुई। इसकी सफलता और

विफलता को लेकर काफी बहसों भी की गई। परन्तु इस अभियान का एक सभ्यतामूलक एवं सांस्कृतिक आयाम भी है, जिसकी ओर कम ही लोगों ने ध्यान दिया है। स्वच्छता की प्राचीन और वैज्ञानिक भारतीय परम्परा की बजाय ऐसे सभी अभियान पाश्चात्य परम्परा के आधार पर संचालित किए जा रहे हैं। ऐसे में यह न केवल भारतीय संस्कृति के विरुद्ध है, बल्कि अवैज्ञानिक और अंत में पूरे समाज व प्रकृति के लिये हानिकारक सिद्ध होगा।

ऊल्लेखनीय है कि केन्द्रीय ग्रामीण स्वच्छता कार्यक्रम का (सीआरएसपी)प्रारम्भ वर्ष 1986 में राष्ट्रीय स्तर पर हुआ था और यह गरीबी रेखा से नीचे के लोगों के व्यक्तिगत इस्तेमाल के लिये स्वास्थ्यप्रद शौचालय बनाने पर केन्द्रित था। इसका उद्देश्य सूखे शौचालयों को अल्प लागत से तैयार स्वास्थ्यप्रद शौचालयों में बदलना, खासतौर से ग्रामीण महिलाओं के लिये शौचालयों का निर्माण करना तथा दूसरी सुविधाएँ जैसे हैंडपम्प, नहानगृह - स्वास्थ्यप्रद, हाथों की सफाई आदि था। यह लक्ष्य था कि सभी उपलब्ध सुविधाएँ ठीक ढंग से ग्राम पंचायत द्वारा पोषित की जाएँ। गाँवों में उचित सफाई व्यवस्था जैसे जल निकासी व्यवस्था, सोखने वाला गड्ढा, ठोस और द्रव अपशिष्ट का निपटान, स्वास्थ्य शिक्षा के प्रति जागरूकता, सामाजिक, व्यक्तिगत, घरेलू और पर्यावरणीय साफसफाई - व्यवस्था आदि की जागरूकता हो।

(लेखक राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान में सहायक प्रोफेसर हैं)

संदर्भ :

1. बाबू गुलाब राय, वर्ष: 2010, भारतीय संस्कृति की रूपरेखा, ज्ञान गंगा प्रकाशन, नई दिल्ली।
2. डॉ. राधाकृष्णन, अनुवाद: श्रीरामनाथ सुमन, वर्ष: 2009, भारतीय संस्कृति कुछ विचार, राजपाल एंड सन्स, नई दिल्ली।
3. सर्व विप्र मार्तंड पत्रिका, वर्ष: 2020, अंक: जून 2020



पारिस्थितिक संतुलन का मूलमंत्र : जैविक खेती

स्वपनिल सिंह



डा० पूनम सिंह

जैविक खेती एक तकनीक है, जिसमें पौधों की खेती और प्राकृतिक तरीके से जानवरों को पालना शामिल है। इस प्रक्रिया में जैविक पदार्थों का उपयोग शामिल है, मिट्टी की उर्वरता और पारिस्थितिक संतुलन बनाये रखने के लिए सिंथेटिक पदार्थों से परहेज करना जिससे प्रदूषण और अपव्यय को कम किया जा सके।

दूसरे शब्दों में, जैविक खेती एक कृषि पद्धति है जिसमें सिंथेटिक आधारित उर्वरकों और कीटनाशकों के उपयोग के बिना फसलों को उगाना और पोषण करना शामिल है। इसके अलावा, किसी भी आनुवांशिक रूप से संशोधित जीवों की अनुमति नहीं है।

जैविक खेती संगठनों का अंतर्राष्ट्रीय (IFOAM), जैविक कृषि संगठनों के लिए 1972 में स्थापित एक अंतर्राष्ट्रीय संगठन है, जो जैविक खेती के लक्ष्य को परिभाषित करता है :

“जैविक कृषि एक उत्पादन प्रणाली है जो मिट्टी, पारिस्थितिक तंत्र और लोगों के स्वास्थ्य को बनाये रखती है। पर पारिस्थितिक प्रक्रियाओं, जैव विविधता और स्थानीय परिस्थितियों पर निर्भर करना है, जो प्रतिकूल प्रभाव वाले इनपुट के बजाय स्थानीय परिस्थितियों के अनुकूल होता है। जैविक कृषि साझा पर्यावरण को लाभान्वित करने के लिए परम्परा, नवाचार विज्ञान को जोड़ती है और निष्पक्ष संबंधों और सभी के लिए जीवन की अच्छी गुणवत्ता को बढ़ावा देती है”

जैविक खेती की प्रमुख विशेषताएँ

1. जैविक सामग्री का उपयोग करके मिट्टी की गुणवत्ता को रक्षा करना और जैविक गतिविधि को प्रोत्साहित करना।
2. मिट्टी के सूक्ष्म जीवों का उपयोग करके फसल पोषक तत्वों का अप्रत्यक्ष प्रावधान।

3. कलियों का उपयोग करके मिट्टी में नाइट्रोजन निर्धारण।
4. फसल चक्रण, जैविक विविधता, प्राकृतिक शिकारियों, जैविक खादों और उपयुक्त रासायनिक, थर्मल और जैविक हस्तक्षेप जैसी विधियों के आधार पर खरपतवार और कीट नियंत्रण।
5. पशुधन का पालन, आवास, स्वास्थ्य, पालन और प्रजनन का ख्याल रखना।

जैविक खेती के सिद्धांत

जैविक खेती के मुख्य रूप से चार सिद्धांत हैं -

1. स्वास्थ्य का सिद्धांत:- जैविक कृषि में मिट्टी, पौधों जानवरों मनुष्यों और पृथ्वी के स्वास्थ्य और कल्याण में योगदान करना चाहिए। यह मानसिक, शारीरिक, पारिस्थितिक और सामाजिक कल्याण का निर्वात है। उदाहरण के लिए, यह मनुष्यों के लिए प्रदूषण और रासायनिक मुक्त, पौष्टिक खाद्य पदार्थ प्रदान करता है।
2. निष्पक्षता का सिद्धांत:- मनुष्यों और अन्य जीवित प्राणियों के बीच साझा गृह की इक्विटी और न्याय बनाये रखने में निष्पक्षता स्पष्ट है। जैविक खेती जीवन की अच्छी गुणवत्ता प्रदान करती है और गरीबी को कम करने में मदद मिलती है।
3. पारिस्थितिक संतुलन का सिद्धांत:- जैविक खेती से जीवित पारिस्थितिक प्रणालियों पर आधारित होना चाहिए। जैविक खेती के तरीके को प्रकृति में पारिस्थितिक संतुलन और चक्र फिट करना चाहिए।

4. देखभाल का सिद्धांत:- वर्तमान और आने वाली पीढ़ियों और पर्यावरण को लाभ पहुँचाने के लिए जैविक कृषि का सावधानीपूर्वक और जिम्मेदार तरीके से अभ्यास किया जाना चाहिए।

जैविक खेती के प्रकार

1. शुद्ध जैविक खेती:- इसमें अकार्बनिक रसायनों और कीटनाशकों के पूर्ण परहेज के साथ जैविक खादों और जैव कीटनाशकों का उपयोग शामिल है।

2. एकीकृत जैविक खेती:- इसमें एकीकृत पोषक तत्व प्रबंधन और एकीकृत कीटनाशक प्रबंधन शामिल है यह खेती का प्रकार है जहाँ आप प्राकृतिक संसाधनों से फसल उगाते हैं। इसके अलावा सम्पूर्ण पोषक मूल्य होने और कीटों से फसल या पौधों को रोकने के लिए प्रबंधन भी। जैविक खेती में हम निम्नलिखित तकनीकों का उपयोग करते हैं :-

1. क्राप रोटेशन :- यह एक ही क्षेत्र में विभिन्न मौसमों के अनुसार क्रमबद्ध तरीके से विभिन्न प्रकार की फसलों को उगाने की तकनीक है।

2. ग्रीन मैनयोर:- यह मरते हुए पौधों को संदर्भित करता है जो मिट्टी में बदल जाते हैं और जिससे मिट्टी की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए पोषक तत्व के रूप में कार्य किया जा सकता है।

3. जैविक कीट नियंत्रण:- इस पद्धति के साथ हम रसायनों के उपयोग के साथ या बिना कीटों को नियंत्रित करने के लिए जीवित जीवों का उपयोग करते हैं।

4. कम्पोस्ट:- पोषक तत्वों से भरपूर यह एक पुनर्नवीनीकरण कार्बनिक पदार्थ है जिसका उपयोग कृषि फर्मों में उर्वरक के रूप में किया जाता है।

जैविक खेती के

लाभ

1. जैविक खेती पर्यावरणीय क्षरण को रोकने में मदद करती है और इसका उपयोग अपमृणाति क्षेत्रों को पुनः उत्पन्न करने के लिए किया जा सकता है।

2. जैविक खाद मिट्टी में उच्च पैदावार और फसलों की अच्छी गुणवत्ता के लिए एक आदर्श स्थिति पैदा करती है।

3. वे मिट्टी के रासायनिक गुणों में सुधार करते हैं जैसे मिट्टी के पोषक तत्वों की आपूर्ति और अवधारणा अनुकूल रासायनिक प्रतिक्रियाओं को बढ़ावा देते हैं।

भारत में जैविक खेती का महत्त्व:- भारत में केवल तीस प्रतिशत क्षेत्र में केवल उर्वरकों की खेती की जाती है जहाँ सिंचाई की सुविधा उपलब्ध है किसान अपने खेतों के लिए पोषक तत्व के रूप में जैविक खाद का उपयोग करते हैं उत्तर भारत का पूर्वी क्षेत्र रसायनों के कम उपयोग के कारण जैविक खेती के लिए विशाल संसाधन प्रदान करता है। भारत के उत्तर पूर्वी क्षेत्र में लगभग 18 मिलियन हेक्टेयर भूमि उपलब्ध है जहाँ लोग जैविक खेती करते हैं।

भारत में फसलों को व्यवस्थित रूप से विकसित करने की काफी संभावना है और यह दुनिया में जैविक उत्पादों का एक प्रमुख आपूर्ति करता हो सकता है। भविष्य में मृदा जैविक कार्बन उत्पादकता में सुधार के लिए जैविक खाद लागू करना एकमात्र उपाय है।

जैविक कृषि के बड़े पैमाने पर रूपांतरण की एक विधि होनी चाहिए जो भोजन की कमी को कम करेगी क्योंकि जैविक प्रणालियों की उपज औसत कृषि पर पंद्रह प्रतिशत से सम्बंधित है। जैविक खाद का उपयोग पोषक तत्वों की आपूर्ति के लिए एक वैकल्पिक अक्षय संसाधन के रूप में किया जा सकता है तथा जैविक खेती को अपनाने से खेतों में कीट और बीमारी की घटना कम होती है।

(*प्रथम लेखिका पारिवारिक संसाधन प्रबन्धन एवं उपभोक्ता विज्ञान सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय कुमारगंज अयोध्या में परास्नातक छात्रा हैं।

** द्वितीय लेखिका पारिवारिक संसाधन प्रबन्धन एवं उपभोक्ता विज्ञान सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय कुमारगंज अयोध्या में सहायक प्राध्यापक हैं।



स्वच्छता का महत्व

राधा

स्वच्छता ना सिर्फ वह भौतिक वातावरण को अपितु आंतरिक सुचिता का भी पर्याय है. व्यावहारिक जीवन के लिए स्वच्छता एक ऐसी आवश्यकता है जोकि हमें मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रखती है अपितु हमारे सामाजिक जीवन में भी कुशलता का संचरण करता है. हमारी भारतीय संस्कृति में भी वर्षों से यही मान्यता है की जहां पर सफाई होती है वहां पर लक्ष्मी का वास होता है. भारत के धर्म ग्रंथों में साफ सफाई और स्वच्छता के बारे में बहुत से निर्देश दिए गए हैं।

स्वच्छता का महत्व

भोजन पानी जैसी जीवन की बुनियादी जरूरतों की तरह ही स्वच्छता का जीवन में बहुत महत्व है. विकास एवं कल्याण के साथ-साथ संक्रमण को रोकने के लिए स्वच्छता बहुत आवश्यक है. स्वच्छता के द्वारा रोगाणुओं के उद्भव एवं प्रसार में कमी आती है और बीमारियों से भी बचाव होता है. यह हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करती है. पूर्ण स्वच्छता गंदगी और बीमारियों से दूर रखती है. क्योंकि दोनों एक साथ चलते हैं जहां गंदगी है वहां बीमारियां हैं।

गंदगी कई तरह की खतरनाक और जानलेवा बीमारियों की उत्पत्ति का कारण होती है. कई तरह के बैक्टीरिया वायरस का जन्म अपने आसपास स्वच्छता ना रखने के कारण ही होता है. रोग पैदा करने वाले कीटाणु गंदगी में बहुत तेजी से प्रजनन करते हैं और संक्रमण या विभिन्न महामारी का कारण बनते हैं. स्वच्छता से आत्मविश्वास और सकारात्मक विचारों की उत्पत्ति होती है. स्वच्छता हमें मानसिक रूप से स्वस्थ रखती है और मनोवैज्ञानिक समस्याओं से बचाती है. स्वच्छता एक खुशहाल और सुखी जीवन की आधारशिला है. गांधी जी ने भी कहा था की स्वच्छता ही सेवा है।

स्वच्छता से होने वाले लाभ

स्वच्छता हमारे आसपास के वातावरण को साफ रखती है एवं हमें बीमारियों से बचाती है. स्वच्छता से रखरखाव की लागत को कम किया जा सकता है. स्वच्छता हमारे जीवन को संक्रमण मुक्त जीवन बनाती है एवं आत्मविश्वास में वृद्धि करती है. स्वच्छता अव्यवस्था, हड़बड़ाहट को कम करती है जिससे मस्तिष्क और शरीर के अन्य अंग बेहतर तरीके से एवं ध्यान केंद्रित होकर कार्य को करते हैं जिससे कार्य की गुणवत्ता में भी वृद्धि होती है. नियमित साफ-सफाई वाले वातावरण में कार्य करने वाले कर्मचारियों के फोकस में सुधार किया जा सकता है अतः उत्पादकता में वृद्धि के लिए स्वच्छता के माध्यम से महत्वपूर्ण परिणाम दिये जा सकते हैं. एक स्वच्छ वातावरण आपके व्यवहार को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है और इसे हमेशा साफ रखने के लिए वाह कार्य करने के लिए कारण और प्रेरणा देता है।

स्वच्छता संबंधी अभियान

भारत सरकार ने स्वच्छता की महत्ता एवं आवश्यकता को समझते हुए स्वच्छ भारत नामक अभियान की शुरुआत 2 अक्टूबर 2014 को गांधी जयंती के मौके पर की. इस अभियान के अंतर्गत सरकार ने शहरी एवं ग्रामीण दोनों क्षेत्रों में स्वच्छता को बढ़ावा दिया है और पूरे भारत को खुले में शौच त्यागने से मुक्त करने का प्रण लिया है. अब तक भारत के कई राज्यों में कई शौचालयों का निर्माण इस अभियान के तहत किया जा चुका है. इसी प्रकार अन्य अभियान जैसे निर्मल भारत, बाल स्वच्छता अभियान आदि का उद्देश्य भी भारत में स्वच्छता को बढ़ावा देना है।(लेखिका राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान की पूर्व तकनीकी सहायक हैं)

संदर्भ

<https://www.hindimeaning.com>



कोरोना काल में स्वास्थ्य के क्षेत्र में आत्मनिर्भर होता देश वैशाली जायसवाल

अच्छा प्रदर्शन दिखाया लेकिन बाद में यहां पर भी कोरोना के मामले बढ़ते गए।

भारत में कोरोना का पहला मामला 30 जनवरी को आया था। केरल में तब तीन लोगों में ही कोरोना की पुष्टि हुई थी। भारत सरकार ने मामलों को बढ़ता देख 25 मार्च को जब सख्त लॉकडाउन लगाया था, तब पूरे देश में करीब 500 कोरोना के मरीज थे, लेकिन लॉकडाउन लगने के बाद भी देश में कोरोना के मामले तेजी से बढ़े। भारत में जैसे ही कोरोना के मामले बढ़ने लगे, सरकार ने पूरे देश में सख्त लॉकडाउन लगा दिया और आवाजाही पर पूरी रोक लगा दी। यहां जनता ने भी सरकार के नियमों का पालन किया और सार्वजनिक जगहों पर मास्क पहनने को आदत बनाया। कोरोना से अब तक दुनिया में 10 करोड़ 33 लाख संक्रमित हुए, 5 करोड़ 75 लाख ठीक हुए और 2 करोड़ 23 लाख के करीब लोगों की जान जा चुकी है। कोरोना के कुल मामलों की बात करें तो दुनिया में अमेरिका, भारत और ब्राजील शीर्ष स्थान पर है। वहीं मरने वालों की बात करें तो अमेरिका में अब तक कोरोना से 438,035 से ज्यादा लोगों की मौत हो चुकी है।

इसके अलावा ब्राजील में 224,534 से ज्यादा लोग अपनी जान गंवा चुके हैं और

इसके बाद सक्रिय मामलों में दुनिया के तीसरे नंबर पर आने पर भारत में कोविड-19 से मरने वालों की संख्या 154,228 के पार पहुंच गई है। मौजूदा समय में यह दर 88 फीसदी है। एक तरफ जहां देश में कोरोना के मामले 1 करोड़ 6 लाख के पास हो गए हैं तो वहीं महामारी से ठीक होने वाले मरीजों की संख्या भी 1 करोड़ 4 लाख से ज्यादा है। शुरुआती समय में गोवा और केरल ने काफी

प्रति दस लाख जनसंख्या पर कोरोना से होने वाली मृत्यु का आंकड़ा देखें तो अमेरिका में ये संख्या 506 और ब्राजील में 485 है लेकिन तीसरे नंबर पर होने के बावजूद भी भारत में ये संख्या मात्र 33 है। ये सभी आंकड़े वर्ल्डोमीटर की वेबसाइट से लिए गए हैं। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार भारत में कोरोना की मृत्यु दर बाकी देशों के मुकाबले कम है। मौजूदा समय में भारत में कोरोना की मृत्यु दर 1.98 फीसदी है। 2018 मेडिकल जर्नल लैंसेट के एक अध्ययन के मुताबिक, स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता और लोगों तक उनकी पहुंच के मामले में भारत विश्व के 195 देशों में 145 वें पायदान पर है। इस शोध का सबसे चौंकाने वाला पक्ष यह है कि भारत 195 देशों की सूची में अपने पड़ोसी देश चीन, बांग्लादेश, श्रीलंका और भूटान से भी पीछे है।

भारत में भले ही स्वास्थ्य सुविधाएं शीर्ष पर नहीं हैं लेकिन यहां कोरोना को काफी हद तक काबू किया गया है। भारत की ओर से स्वास्थ्य सेवाओं पर, जीडीपी का 1.15 फीसदी हिस्सा ही खर्च किया जाता है जबकि वैश्विक स्तर इसे छह फीसदी माना गया है। हालांकि नई स्वास्थ्य नीति में सरकार ने इसे बढ़ाकर 2.5 फीसदी करने का लक्ष्य रखा है। साल 2020-21 के बजट में सरकार ने स्वास्थ्य के लिए 69,000 करोड़ रुपये रखे। इसके अलावा ब्रिटेन ने साल 2020-21 के लिए अपना स्वास्थ्य बजट 129 बिलियन यूरो यानि कि 11,362 करोड़ से ज्यादा रखा है। हालांकि ब्रिटेन में प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधाएं मुफ्त हैं लेकिन इसके लिए लंबा इंतजार करना पड़ता है। वहीं चीन ने साल 2019-20 में स्वास्थ्य बजट के लिए 1.46 लाख करोड़ रुपये का आवंटन किया था। इसके अलावा ब्राजील स्वास्थ्य सेवाओं पर 46 फीसदी, चीन 56 फीसदी, इंडोनेशिया 39 फीसदी, अमेरिका 48 फीसदी और

ब्रिटेन 83 फीसदी खर्च करते हैं। ध्यान देने की बात यह है कि इन देशों में प्रति व्यक्ति आय दर भी भारत के मुकाबले कहीं ज्यादा है। यहां की सरकारें सरकारी स्वास्थ्य सेवाओं पर ज्यादा खर्च करती हैं। भारत में एक बड़ी आबादी गरीबी रेखा के नीचे आती है लेकिन फिर भी यहां सरकारी स्वास्थ्य सुविधाओं पर इतना खर्च नहीं किया जाता।

हम सब जानते हैं कि आज कोरोना वायरस के कारण अपने अस्तित्व को बचाने के लिए पूरी दुनिया दहशत में है। इस महामारी के प्रकोप के कारण सभी को अपने घरों में रहने की हिदायत दी गई अर्थात् लॉकडाउन की स्थिति उत्पन्न हो गई। कोरोना के प्रहार से अर्थव्यवस्था भी अछूती नहीं रह सकी है। अंतर्राष्ट्रीय श्रम संगठन (आईएलओ) की एक रिपोर्ट के अनुसार भारत भी नाइजीरिया और ब्राजील के साथ उन देशों में शामिल है, जो इस महामारी से उत्पन्न होने वाली स्थितियों से निपटने के लिए अपेक्षाकृत सबसे कम तैयार थे। देश में कोरोना महामारी से लॉकडाउन के कारण आई मंदी से उभरने के लिए प्रधानमंत्री जी के द्वारा आत्मनिर्भर भारत अभियान की घोषणा की गई है। योजना का उद्देश्य 130 करोड़ भारतवासियों को आत्मनिर्भर बनाना है ताकि देश का हर नागरिक संकट की इस घड़ी में कदम से कदम मिलाकर चल सके और कोविड-19 की महामारी को हराने में अपना योगदान दे सके।

भारत में लगभग ढाई महीने संपूर्ण लॉकडाउन की स्थिति रही और कोरोना के मामलों स्थिरता देखने बाद सरकार ने एक जून से अनलॉक-1 की शुरुआत कर दी। लॉकडाउन की वजह से देश की अर्थव्यवस्था पर काफी नकारात्मक और गहरा असर पड़ा था। केंद्र ने इस लड़ाई की शुरुआत में 15,000 करोड़ रुपये के पैकेज की घोषणा की थी। दूसरे विकसित और विकासशील देशों की तुलना में भारत में कोविड-19 से लड़ने के लिए बेहतर तरीका और रणनीतियों को अपनाया गया। सरकार ने कोरोना टेस्टिंग की क्षमता बढ़ाई, जिससे बीमारी से

संक्रमित ज्यादा मरीजों के बारे में जानकारी मिली। देश में अब 11,000 से अधिक कोविड -19 सुविधाएं और 11 लाख से अधिक आइसोलेशन बेड हैं। भारत में कोरोना से मरने वालों मरीजों की संख्या भी दूसरे देशों के मुकाबले काफी कम है।

भारत सरकार ने कोविड -19 महामारी संकट को एक अवसर में बदलने का एक कठिन रास्ता तय किया। 60 दिनों में व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) किटों की एक स्वदेशी आपूर्ति श्रृंखला का सफल विकास स्थानीय निर्माताओं के लिए एक उदाहरण है कि उच्च गुणवत्ता वाले उत्पाद में आत्मनिर्भरता की जा सकती है।

जब 30 जनवरी को यह वायरस भारत पहुंचा, तो स्थानीय निर्माताओं के पास बॉडी कवर की तरह पीपीई किट का उत्पादन करने की क्षमता नहीं थी, जो कि महामारी की स्थिति के दौरान आवश्यक होती हैं और इन्हें आईएसओ 16603 मानक के तहत वर्ग -3 सुरक्षा स्तर के रूप में वर्गीकृत किया जाता है। भारत पूरी तरह से आयात पर निर्भर था। मार्च में, निति आयोग ने अनुमान लगाया कि हमें 20 मिलियन पीपीई किट और 40 मिलियन N-95 मास्क की आवश्यकता होगी। केवल कुछ दिनों के लिए, सरकार ने लोगों और स्वास्थ्य कर्मचारियों सहित डॉक्टरों, नर्सों और पैरामेडिकल स्टाफ की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए एक कठिन कार्य का सामना किया और शून्य क्षमता से डब्ल्यूएचओ (WHO) गुणवत्ता मानकों के अनुसार पीपीई किट की आपूर्ति की गई। इस यात्रा में स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW) और कपड़ा मंत्रालय (MoT) ने महत्वपूर्ण भूमिका है।

आत्मनिर्भर भारत अभियान (Atmanirbhar Bharat) के तहत, सरकार ने पांच देशों को 23 लाख पीपीई किट (PPEs Kit) निर्यात किया है। कोरोना काल (Coronavirus) की शुरुआत के समय भारत पीपीई किट को लेकर दूसरे देशों पर निर्भर था। लेकिन अब भारत में भारी मात्रा में पीपीई किट

तैयार की जा रही है और इसका निर्यात भी शुरू हो गया है। इसके साथ ही केंद्र सरकार द्वारा राज्यों को भी लगभग 1.28 करोड़ से अधिक पीपीई किट वितरित की गई है। भारत ने यूएसए, यूके, यूई, सेनेगल और स्लोवानिया को पीपीई किट निर्यात किया है।

केंद्र सरकार ने 3.04 करोड़ से ज्यादा एन-95 मास्क, 1.28 करोड़ से ज्यादा निजी सुरक्षा उपकरण (पीपीई) किट राज्यों, केंद्र शासित क्षेत्रों और केंद्रीय संस्थानों को 11 मार्च से अब तक मुफ्त प्रदान किए। स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार 10.83 करोड़ से ज्यादा हाइड्रॉक्सीक्लोरोक्वीन की गोलियां भी इनके बीच वितरित की गई। इसके अतिरिक्त 'मेक इन इंडिया' वाले 22,533 वेंटिलेटर विभिन्न राज्यों, केंद्रशासित प्रदेशों और केंद्रीय संस्थानों को दिए गए। केंद्र सरकार ने इन मशीनों को लगाने और संचालन का कार्य भी सुनिश्चित किया। कोविड-19 महामारी के खिलाफ लड़ाई में सरकार की मुख्य भूमिका राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों को मजबूत करने और इसके प्रभावी प्रबंधन को सुनिश्चित करने की है। कोविड-19 सुविधाओं को बढ़ाने के साथ ही केंद्र सरकार राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों को चिकित्सकीय आपूर्ति भी की। भारत सरकार की ओर से आपूर्ति किए जाने वाले ज्यादातर उत्पाद शुरुआत में देश में नहीं बन रहे थे। महामारी की वजह से वैश्विक स्तर पर मांग तेज होने से विदेशी बाजारों में भी इन चीजों की उपलब्धता कम हो गई थी। स्वास्थ्य मंत्रालय, कपड़ा मंत्रालय, फार्मास्यूटिकल्स मंत्रालय समेत अन्य के संयुक्त प्रयास से घरेलू उद्योग को बढ़ावा मिला और पीपीई, एन-95 मास्क, वेंटिलेटर जैसी चिकित्सकीय वस्तुओं व उपकरणों का उत्पादन और आपूर्ति शुरू हुई।

देश में जनवरी में केवल एक कोविड -19 परीक्षण केंद्र था, वर्तमान में, देश में रोजाना 5 लाख से अधिक परीक्षण किए जा रहे हैं।

- कोरोना की शुरुआत के समय इसकी कोविड -19 जांच के लिए हमारे देश में

सिर्फ एक प्रयोगशाला थी, आज 1600 से अधिक प्रयोगशालाएं हैं और इनका का नेटवर्क हिन्दुस्थान के हर कोने में फैला हुआ है। जब कोरोना का संकट आया तो एक दिन में सिर्फ 300 टेस्ट हो पाते थे। आज हर दिन 7 लाख से ज्यादा टेस्ट हम कर पा रहे हैं।

- वेंटिलेटर की वार्षिक उत्पादन क्षमता 3 लाख हो गई है और मेडिकल ऑक्सीजन सिलिंडर के उत्पादन में भी उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। इसने न केवल जीवन बचाने में मदद की है, बल्कि भारत को आयातक से निर्यातक में बदल दिया है।
- देश में नए AIIMS, नए मेडिकल कॉलेज का निर्माण, इनके आधुनिकीकरण की दिशा में हम निरंतर प्रयास कर रहे हैं। पांच साल में MBBS, MD में 45 हजार से ज्यादा विद्यार्थियों के लिए सीटों की बढ़ोतरी की गई है।
- नेशनल डिजिटल हेल्थ मिशन का भी आरंभ किया गया। इसमें टेक्नोलॉजी का बहुत बड़ा रोल रहेगा और ये भारत के स्वास्थ्य क्षेत्र में ये एक नई क्रांति ले आएगा। प्रत्येक भारतीय को हेल्थ ID दी जाएगी। ये हेल्थ ID प्रत्येक भारतीय के स्वास्थ्य खाते की तरह काम करेगी।
- कोरोना वैक्सीन : देश के वैज्ञानिक कोराना का टीका विकसित करने में जी-जान से जुटे हुए हैं। भारत में एक नहीं, दो नहीं, तीन-तीन वैक्सीन टेस्टिंग के अलग-अलग चरण में हैं। वैज्ञानिकों से

वैश्विक महामारी कोरोना वायरस के खिलाफ जंग में ड्रग कंट्रोलर जनरल ऑफ इंडिया (डीसीजीआई) ने दो वैक्सीन के आपात इस्तेमाल को मंजूरी दे दी। इसी के साथ भारत को कोरोना वैक्सीन को लेकर चल रहा लंबा इंतजार अब खत्म हो गया। महामारी के खिलाफ इस लड़ाई में

वैक्सीन की मंजूरी को एक हथियार का काम करेगी।।सीरम इंस्टीट्यूट और भारत बायोटेक की वैक्सीन को डीसीजीआई की मंजूरी मिलने के बाद कोरोना मुक्त राष्ट्र होने का रास्ता साफ हो गया । कोरोना के खिलाफ लड़ाई में यह एक निर्णायक मोड़ है। जिन दो वैक्सीन के इमरजेंसी इस्तेमाल को मंजूरी दी गई है, वे दोनों मेड इन इंडिया हैं। यह आत्मनिर्भर भारत के सपने को पूरा करने के लिए हमारे वैज्ञानिक समुदाय की इच्छाशक्ति को दर्शाता है। वह आत्मनिर्भर भारत, जिसका आधार है- सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया। वैज्ञानिक समुदाय ने भी आत्मनिर्भर भारत का जज्बा दिखाया है। विपरीत परिस्थितियों में असाधारण सेवा भाव दिखाया है।

पीपीई, एन 95 मास्क और अन्य चिकित्सा वस्तुओं के घरेलू उत्पादन में हासिल की गई आत्मनिर्भरता के अपने दर्शकों को सरकार और निजी क्षेत्रों के बीच निकट सहयोग के साथ कि वित्त मंत्रालय के साथ-साथ स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय प्रयास कर रहा है। इन प्रयासों को आगे बढ़ाते हुए एक सामान्य ढाँचे पर काम करने के लिए राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के साथ समन्वित दृष्टिकोण अपनाकर भारत को आत्मनिर्भर बनाने के व्यापक लक्ष्य के साथ जोड़ा। अन्य हितधारकों के साथ निकट परामर्श में "मेक इन इंडिया" पहल के तहत स्वदेशी प्रौद्योगिकी विकास को प्रोत्साहित करने के लिए बाधाओं की पहचान कर उन्हें दूर किया ।

(लेखिका राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान में सहायक समीक्षा अधिकारी हैं)

संदर्भ :

1. स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालयसे साभार
2. <https://www.worldometers.info/coronavirus/#>



कोविड -19 और महिलाओं में अवांछित गर्भधारण एवं घरेलू हिंसा डॉ. जी. एस. करोल

लॉकडाउन का असर दुनियाभर की महिलाओं पर पड़ा है गर्भनिरोधक दवाईयों का स्टॉक खत्म हो जाने के कारण लाखों महिलाओं को दवाईया उपलब्ध नहीं हो पाई। यूनाइटेड नेशन्स पॉप्युलेशन फ़ंड की रिपोर्ट के अनुसार इस समय दुनिया भर में 4.7 करोड़ से ज्यादा महिलाएं लॉकडाउन के कारण अनचाहे गर्भ धारण का शिकार हुई हैं। केवल भारत में ही 13 लाख महिलाएं न चाहते हुए भी माँ बनने जा रही हैं, जिसका मुख्य कारण लॉकडाउन के दौरान जन्म नियन्त्रण के साधनों की अनुपलब्धता रही है। अस्पतालों को भी कोविड अस्पतालों में बदल दिया गया था।

अस्पताल जाने से डर रही थी महिलाएं

संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष ने 27 अप्रैल को जारी अपनी रिसर्च रिपोर्ट में बताया है कि महिलाएं परिवार नियोजन की सेवाएं नहीं ले पा रही हैं। विश्व में करीब 70 लाख महिलाएं अनचाहा गर्भधारण करेगी तथा इस महामारी की वजह से लाखों की संख्या में महिलाएं अपने स्वास्थ्य तथा शरीर की देखभाल/सुरक्षा भी सही तरीके से नहीं कर पाएंगी, इतनी बड़ी संख्या में गर्भ धारण का कारण अस्पतालों में नहीं जाना भी रहा है। 18 प्रतिशत महिलाएं वायरस का संक्रामण फैलने के डर के कारण अस्पतालों में नहीं गईं तथा काफी महिलाओं ने आवागमन के साधनों के अभाव को भी एक कारण बताया है। मैरी स्टॉप्स इंटरनेशनल (MSI), जो 37 देशों में काम करती है, भविष्यवाणी करती है कि उनकी सेवाओं के बंद होने से 9 से 5 मिलियन तक कमजोर महिलाओं और लड़कियों को साल 2020 में गर्भनिरोधक और सुरक्षित गर्भपात सेवाओं तक न पहुंच पाने का नुकसान होगा। 2.7 लाख असुरक्षित गर्भपात और 11000 गर्भावस्था से संबंधित मौतें। उदाहरण के लिए, नेपाल और भारत में देशव्यापी तालाबंदी ने सार्वजनिक क्षेत्र के बाहर

भारत में परिवार नियोजन सेवाओं के सबसे बड़े प्रदाता एमएसआई द्वारा संचालित क्लिनिकों को बंद करने के लिए मजबूर कर दिया।

लांसेट की रिपोर्ट के मुताबिक पहले 3 महीने में 39 लाख गर्भपात का अनुमान लगाया था लेकिन इनमें से 18 लाख गर्भपात नहीं हो पाये सबसे ज्यादा परेशानी शुरुआत के 40 दिनों में हुई तब 59 प्रतिशत गर्भपात नहीं हो पाये अगले 14 दिनों में (लॉकडाउन-2) 46 प्रतिशत, इससे आगे 14 दिनों (लॉकडाउन-3) में 39 प्रतिशत गर्भपात नहीं हो पाये।

लॉकडाउन की शुरुआत के बाद से गर्भपात सेवाओं की मांग करने वाली महिलाओं की कॉल की संख्या में भारी वृद्धि हुई थी। भारत में, मुश्किल से पहुंच वाले क्षेत्रों में रहने वाली लाखों महिलाएं गर्भनिरोधक सेवाओं का उपयोग करने में असमर्थ हैं।

फाउंडेशन फॉर रिप्रोडक्टिव हेल्थ सर्विसेज इंडिया, एमएसआई से संबद्ध, का अनुमान है कि लॉकडाउन से उत्पन्न व्यवधान यह बताता है कि लॉकडाउन से उत्पन्न व्यवधान भारत में 26 मिलियन दंपतियों को गर्भनिरोधक का उपयोग करने में असमर्थ बना सकता है, जिससे अतिरिक्त 2.3 मिलियन अनपेक्षित गर्भधारण और 800000 से अधिक असुरक्षित गर्भपात हो सकते हैं, जो भारत में मातृ मृत्यु का तीसरा प्रमुख कारण है। महामारी की घोषणा के बाद से 9 महीनों में जन्म की अनुमानित संख्या वाले देश हैं: भारत (20.1 मिलियन), चीन (13.5 मिलियन), नाइजीरिया (6.4 मिलियन), पाकिस्तान (5 मिलियन) और इंडोनेशिया (4 मिलियन)। इन देशों में महामारी से पहले भी उच्च नवजात मृत्यु दर थी और कोविड-19 स्थितियों के साथ इन स्तरों में वृद्धि देखी जा सकती है।

असुरक्षित तरीके अपनाये गए

महिलाओं को जब सुरक्षित तरीके उपलब्ध नहीं थे तो उन्होंने ने अनचाहे गर्भधारण को रोकने के लिए असुरक्षित तरीके अपनाये जिसके कारण उनको संक्रामण हो गया तथा साइड इफेक्ट भी हो गया लॉकडाउन के दौरान सरकार का सारा ध्यान खाना, रहना, कपड़े और दवाईयों पर था लेकिन यही भी देखना था कि प्रसूति (डिलिवरी) नहीं रुक सकती और गर्भपात भी एक निश्चित समय पर ही हो सकता है। यूनिसेफ का कहना है कि इस साल 11 मार्च से 16 दिसम्बर के बीच दुनियाभर में 11 करोड़ 60 लाख बच्चे पैदा होंगे। दुनिया के दूसरे देशों के मुकबाले इस साल 2.1 करोड़ बच्चे भारत में पैदा होंगे, इस दौरान अमेरिका में 30 लाख बच्चे पैदा होने का अनुमान है।

घरेलू हिंसा के मामले में वृद्धि

लॉकडाउन के दौरान घरेलू हिंसा के मामलों में भी वृद्धि हुई। घर में अधिक समय तक रहने तथा आजकल युवकों में सहनशीलता के अभाव के कारण पत्नियों के साथ मारपीट की घटनाओं में 10 प्रतिशत वृद्धि हुई है। महिलाओं की आर्थिक, शारीरिक शोषण की शिकायतें भी बढ़ी हैं।

यूएनएफपीए और उसके भागीदारों द्वारा किए गए एक नए विश्लेषण से पता चलता है कि 6 महीने से अधिक के लॉकडाउन से संबंधित व्यवधान के कारण लिंग आधारित हिंसा के 31 मिलियन मामलों में अतिरिक्त बढ़तरी हो सकती है। इस महामारी को भी महिला जननांग विकृति और बाल विवाह को समाप्त करने के लिए कार्यक्रमों में महत्वपूर्ण देरी का कारण बनता है, जिसके परिणामस्वरूप अगले दशक की तुलना में एफजीएम के अनुमानित 2 मिलियन अधिक मामले अन्यथा घटित होंगे। वैश्विक स्तर पर बढ़ती आर्थिक कठिनाइयों के कारण ये विलंबित कार्यक्रम, 10 वर्षों में 13 मिलियन अधिक बाल विवाह होने का अनुमान है। एक बड़ी बात अभी भी अज्ञात है कि कैसे महामारी, और इस पर प्रतिक्रिया दुनिया भर में प्रकट होगी। लेकिन साथ में, अनुमान भविष्य का

एक खतरनाक दृश्य पेश करते हैं जिसका महिलाओं और लड़कियों को सामना करना पड़ सकता है यदि उनके कल्याण को सुरक्षित करने और उनके अधिकारों को सुनिश्चित करने के लिए तत्काल प्रयास नहीं किए जाते हैं तो। यूएनएफपीए के कार्यकारी निदेशक डॉ. नतालिया कनेम ने कहा, "यह नया डेटा वैश्विक स्तर पर महिलाओं और लड़कियों पर पड़ने वाले विनाशकारी प्रभाव को दिखाता है।"

घरेलू हिंसा हॉटलाइनों, संकट केंद्रों और न्याय अधिकारियों की बढ़ती रिपोर्टों के साथ, दुनिया पहले से ही महिलाओं और लड़कियों के खिलाफ हिंसा में वृद्धि के संकेत देख रही है। नए मूल्यांकन में दो तरह से कहा गया है कि महामारी लिंग आधारित हिंसा में अधिक योगदान कर सकती है। पहला- हिंसा को रोकने और बचे लोगों को सेवाएं, देखभाल और सहायता प्रदान करने के लिए कार्यक्रमों में व्यवधान के माध्यम से है। दूसरा- हिंसा के कुल कृत्यों में वृद्धि के माध्यम से होता है क्योंकि लॉकडाउन महिलाओं को अपने साथ दुर्व्यवहार करने वालों के साथ रखता है और जैसे ही घर में आर्थिक अशांति जैसे तनाव होते हैं। कर्फ्यू के दौरान एक महिला को अपने पति द्वारा पीटा जा रहा था, क्योंकि पति ने अपनी नौकरी खो दी थी और महिला अपने नौ बच्चों को नियंत्रित करने में असमर्थ थी।

सारांश

लॉकडाउन के दौरान बर्थ नियन्त्रण के साधनों की अनुपलब्धता के कारण लाखों महिलाओं ने अनचाहा गर्भधारण किया तथा उसकी वजह से विश्व में करोड़ों बच्चों का जन्म होगा जिसका प्रभाव उनकी माताओं के स्वास्थ्य और घर की आर्थिक दशा पर पड़ेगा तथा लॉकडाउन के कारण दुनियाभर में महिलाओं और लड़कियों के साथ दुर्व्यवहार और घरेलू हिंसा के मामले में वृद्धि हुई है। आजकल युवकों में सहनशीलता के अभाव के कारण पत्नियों के साथ मारपीट की घटनाओं में वृद्धि हुई है। महिलाओं की आर्थिक, शारीरिक शोषण की शिकायतें भी बढ़ी हैं। जो कि एक चिंता का विषय

हैं। यह वैश्विक स्तर पर महिलाओं और लड़कियों पर पड़ने वाले विनाशकारी प्रभाव को दिखाता है। इस दौर में हम सब को महिलाओं और लड़कियों के प्रति सहिष्णुता और सम्मान का भाव रखना चाहिये जिस की वे हकदार हैं।

(लेखक राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली में सहायक अनुसंधान अधिकारी हैं)

5. <https://www.amarujala.com/photo-gallery/lifestyle/fitness/coronavirus-70-lac-women-may-get-pregnant-in-lockdown-can-cause-7-million-cases-of-unwanted-pregnancies>
6. <https://www.india.com/news/world/lockdown-could-lead-to-7-million-unwanted-pregnancies-claims-un-report-4014319/>
7. <https://www.naidunia.com/gujarat-cases-of-domestic-violence-increased-during-lockdown-in-gujarat-5518896>

संदर्भ:

1. <https://www.unicef.org/press-releases/pregnant-mothers-and-babies-born-during-covid-19-pandemic-threatened-strained-health#:~:text=UNICEF%20warns%20that%20although%20evidence,at%20high%20risk%20of%20death.>
2. <https://www.unfpa.org/news/millions-more-cases-violence-child-marriage-female-genital-mutilation-unintended-pregnancies>
3. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)31679-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)31679-2/fulltext)
4. <http://www.frhs.org.in/index1.php>



स्वास्थ्य में आहार, योग और जीवन शैली की भूमिका बच्चू सिंह

भारत में एक अनुमान के आधार पर लगभग एक तिहाई लोगों को उच्च रक्तचाप है। इस उच्च रक्तचाप के कारण स्ट्रोक, दिल की विफलता, दिल का दौरा, दिल की धड़कन की अनियमितता, नेत्र रोगों के लिए नेत्रहीनता, क्रोनिक किडनी रोगों के कारण गुर्दे की विफलता के अंतिम चरण और कई मनोवैज्ञानिक समस्याओं का कारण हो सकता है। रक्तचाप एक बीमारी नहीं बल्कि एक लक्षण है। हृदय पूरे शरीर में रक्त संचार के लिए बाहर पंप करता है। अस्वास्थ्यकर आहार जैसे कि संतृप्त वसा का अधिक सेवन, लवण के साथ-साथ फलों और सब्जियों का कम सेवन उच्च रक्तचाप या रक्तचाप, कोरोनरी हृदय रोग और स्ट्रोक का कारण बनता है।

डेयरी उत्पाद जैसे स्किम्ड दूध, दही जिनमें वसा कम होती है उन्हें आहार में शामिल किया जाना चाहिए। अधिक वजन से दिल को परेशानी होती है इसलिए वजन बढ़ाने वाले भोजन से परहेज किया जाता है और शरीर के स्थिर वजन को बनाए रखने के लिए नियमित शारीरिक व्यायाम को बढ़ाया जाना चाहिए। इसके अलावा, रक्त कोलेस्ट्रॉल के उच्च स्तर से दिल का दौरा पड़ सकता है, इसलिए दिल के दौरे के जोखिम को कम करने के लिए रक्त कोलेस्ट्रॉल का नियमित परीक्षण बहुत आवश्यक है।

संतरे और गाजर के रस में रक्त वाहिका की कार्यक्षमता में सुधार और एंटीऑक्सीडेंट एक्सिपिरिडिन के माध्यम से रक्तचाप को कम कर सकता है। कुरकुरे रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने और मधुमेह के विकास के जोखिम को कम करने में मदद कर सकते हैं। कॉफी और चाय

टाइप -II डायबिटीज को दूर कर हमारे दिल को सुरक्षित रखने में मदद कर सकते हैं।

अध्ययन से पता चलता है कि जो लोग एक दिन में 3-4 कप कॉफी और चाय लेते हैं, वे अपने जोखिम को 25% तक कम कर सकते हैं। आहार की सलाह और नियमित अभ्यास जैसे कि योगासन, भ्रामरी, प्राणायाम, अनुलोम-बलोम, बजराना, गोमुखासन, प्राणायाम और सिद्धीसाना की उच्च रक्तचाप और हृदय रोगों के गैर औषधीय प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका है।

योगिक प्रथाओं के सबसे सामान्य पहलू, मांसपेशियों में शक्ति और श्वसन, हृदय तनाव को कम करते हैं और शरीर के लचीलेपन को बढ़ाते हैं। लत, चिंता और अवसाद से मुक्ति और नींद के पैटर्न में सुधार कर पुराने दर्द को कम करते हैं। समग्र कल्याण और जीवन की गुणवत्ता में वृद्धि करते हैं।

अनुलोम-विलोम प्राणायाम के लाभ:

- मानसिक समस्याओं जैसे अवसाद, चिंता, तनाव, तनाव आदि को ठीक करने में मदद करता है।
- श्वास संबंधी समस्याओं जैसे (ब्रॉकाइटिस, अस्थमा) आदि के लिए सबसे अधिक फायदेमंद है।
- फेफड़ों के काम में सुधार।
- अपनी याददाश्त बढ़ाने के लिए सबसे अच्छी साँस लेने की तकनीक (आपके दिमाग को तेज बनाता है)।
- आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार करता है, इसलिए यह खांसी और सर्दी जैसे सामान्य मुद्दों को ठीक करता है।

- बिना किसी संदेह के, अनुलोम विलोम सभी के लिए सबसे उपयुक्त प्राणायाम है।
- वैकल्पिक नथुने की साँस लेना आपके दिल को स्वस्थ बनाए रखने के लिए एक आदर्श साँस लेने की तकनीक है।

वैकल्पिक नथुने से साँस लेने की तकनीक स्वस्थ हृदय के लिए आदर्श श्वास व्यायाम है। इसे नाड़ी षोधन प्राणायाम के नाम से भी जाना जाता है। नाड़ी शोधन अनुलोम विलोम का अगला स्तर है। अनुलोम विलोम प्राणायाम में हम श्वास लेते हैं और साँस छोड़ते हैं, लेकिन नाड़ी शोधन प्राणायाम में हम साँस छोड़ते हुए एक या दो मिनट के लिए अपनी साँस रोकते हैं।

कुल मिलाकर स्वास्थ्य पर खाए जाने वाले भोजन का प्रमुख प्रभाव पड़ता है। अधिक क्षारीय-आधारित आहार खाने के कई लाभ हैं, जिसमें हृदय स्वास्थ्य में सुधार, रक्तचाप कम करना और बीमारियों से शरीर की रक्षा करना शामिल है।

नीचे नौ क्षारीय खाद्य पदार्थों की सूची दी गई है जो निम्न रक्तचाप में मदद करने के लिए आहार में शामिल किए जा सकते हैं:

1. तरबूज:

मैग्नीशियम और पोटेशियम रक्तचाप को कम करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं, और दोनों तरबूज में उच्च मात्रा में मौजूद हैं। पोटेशियम एक वैसोडिलेटर के रूप में कार्य करता है जो रक्त वाहिकाओं को पतला करता है, जिससे नसों और धमनियों से तनाव को छोड़ने में मदद मिलती है। यह रक्त प्रवाह को बेहतर बनाता है और हृदय प्रणाली पर तनाव को कम करता है। तरबूज में कैरोटीनॉयड भी मौजूद होते हैं। ये नारंगी, लाल और पीले कार्बनिक वर्णक फल और सब्जियों जैसे मकई, कद्दू, टमाटर और गाजर को विशेषता रंग देते हैं। कैरोटीनॉयड धमनियों और नसों की दीवारों को सख्त होने से रोकता है और इससे रक्तचाप कम होता है।

2. बेर टमाटर:

प्रतिदिन एक बेर टमाटर खाने से उच्च रक्तचाप का खतरा कम होता है। यह ज्यादातर इस तथ्य के कारण है कि बेर टमाटर पोटेशियम में उच्च हैं, जो रक्त वाहिकाओं में तनाव को कम करता है। यह परिसंचरण में सुधार करने में मदद करता है और हृदय पर रखे दबाव और तनाव को कम करता है।

3. अखरोट:

अध्ययनों से पता चला है कि अखरोट खाने से खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम किया जा सकता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर -।। में वृद्धि हो सकती है। आवश्यक फैटी एसिड की अनुशंसित दैनिक मात्रा का लगभग 90% हर दिन लगभग 25 ग्राम अखरोट खाने से प्रदान किया जा सकता है। इसलिए, उच्च रक्तचाप और हृदय रोगों की संभावना कम हो जाती है।

4. राई:

राई को हृदय-स्वस्थ भोजन माना जाता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि इसमें मैग्नीशियम होता है, जो हृदय स्वास्थ्य को अनुकूलित करने और रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है। इसमें उच्च स्तर के घुलनशील फाइबर भी होते हैं और यह कोलेस्ट्रॉल को कम कर सकता है। रोज के आहार में शामिल करने के लिए राई की सिफारिश की जाती है क्योंकि इसमें कई आवश्यक पोषक तत्व होते हैं जो शरीर को आवश्यक होते हैं, जिसमें अच्छा फाइबर और खनिज सामग्री शामिल होती है।

5. डंडेलियन ग्रीन्स:

पेशाब रक्तचाप को कम करने के सबसे प्रभावी साधनों में से एक है और अधिकांश आधुनिक रक्तचाप दवाएं इसी तथ्य पर आधारित हैं। स्वभाव से, सिंहपर्णी रस मूत्रवर्धक है, जिसका अर्थ है कि यह मूत्र की गुणवत्ता और आवृत्ति दोनों को बढ़ाता है। इसलिए, यह रक्तचाप को कम करने में मदद करता है।

6. स्ट्रॉबेरी:

स्ट्रॉबेरी में बहुत सारे पोटेशियम और मैग्नीशियम होते हैं जो अकार्बनिक सोडियम और अन्य जोखिम कारकों के कारण रक्तचाप को कम करने में मदद

कर सकते हैं। स्ट्रॉबेरी भी रक्त वाहिका की दीवारों की कठोरता को कम करती है, और यह बदले में रक्तचाप को कम करती है।

7. बर्डीक चाय:

बर्डीक चाय रक्तचाप को कम करने में मदद कर सकती है, लेकिन यह व्यापक रूप से ज्ञात नहीं है। बर्डीक में पोटेशियम का उच्च स्तर होता है, जो नसों और धमनियों को आराम देता है और हृदय प्रणाली से तनाव से राहत देता है। नतीजतन, यह दिल के दौरे, स्ट्रोक और एथेरोस्क्लेरोसिस को रोकने में मदद करता है, एक बीमारी जिसमें पट्टिका धमनियों के अंदर जमा होती है।

8. नाशपाती:

एक और खाद्य पदार्थ जो दिल के लिए अच्छा है वह कांटेदार नाशपाती है। वे पोटेशियम में उच्च हैं और रक्त वाहिकाओं को आराम करके और हृदय प्रणाली पर तनाव कम करके उच्च रक्तचाप को कम करते हैं।

9. टोमाटोलोस:

टोमाटोलोस में पोटेशियम और सोडियम का एक अच्छा राशन होता है, और यह रक्तचाप को कम कर सकता है। पोटेशियम शरीर में ऑक्सीजन और परिसंचरण को बढ़ाता है, रक्त वाहिकाओं को आराम करने में मदद करता है और हृदय प्रणाली पर दबाव कम करता है।

उच्च रक्तचाप शरीर के प्रमुख तनाव का कारण बन सकता है और कोर्टिसोल और अन्य तनाव अंगों की रिहाई को भी प्रेरित कर सकता है। ये बदले में स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं। दैनिक आहार में इन क्षारीय खाद्य पदार्थों को शामिल करने से रक्तचाप को कम करने और समग्र अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद मिलेगी।

रक्तचाप के स्तर में कमी का मतलब हमेशा स्थिर रक्तचाप नहीं होता है। एक अध्ययन से पता चला है कि जिन लोगों को दिल की बीमारी या स्ट्रोक का सामना करना पड़ा, उनमें न केवल रक्तचाप कम था, बल्कि उनके मस्तिष्क में विभिन्नताएं भी थीं, जो उनके संज्ञान और स्मृति पर प्रभाव डालती थीं।

कई अलग-अलग तरीके हैं जिनके माध्यम से मस्तिष्क स्वास्थ्य रक्तचाप से प्रभावित हो सकता है। रक्तचाप के बढ़े हुए स्तर मस्तिष्क की छोटी रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचा सकते हैं, जो मस्तिष्क के ऊतकों को और नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसके अलावा, यह विषाक्त पदार्थों की मात्रा पर एक बड़ा प्रभाव डाल सकता है, जो मस्तिष्क को घुसना और नुकसान पहुंचा सकता है।

यद्यपि नियंत्रित रक्तचाप मनोभ्रंश जोखिम को कम कर सकता है, फिर भी यह संवहनी स्वास्थ्य और हृदय रोग के महत्व और मस्तिष्क पर उनके प्रभाव को रेखांकित करता है। मनोभ्रंश के जोखिम को कम करने के लिए अपने रक्तचाप को बनाए रखने के तरीकों के बारे में व्यक्तियों के लिए दिशानिर्देश स्थापित करने के लिए पर्याप्त प्रमाण प्रदान कर सकते हैं।*1.

उपरोक्त के आधार पर हम इस नतीजे पर पहुंचते हैं कि स्वास्थ्य में आहार, योग और जीवन शैली की अहम भूमिका है। अर्थात् यह कहना गलत नहीं होगा कि आहार, योग और जीवन शैली के आधार पर हम अपने सम्पूर्ण स्वास्थ्य हांसिल करने की सम्भावना से इनकार नहीं किया जा सकता।

(लेखक राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली में सहायक अनुसंधान अधिकारी हैं)

संदर्भ:

1. संभावित डिमेंशिया पर गहन बनाम मानक रक्तचाप नियंत्रण का प्रभाव: एक यादृच्छिक नैदानिक परीक्षण। जामा। 2019; 321 (6): 553-561। डोई: 10.1001 / jama.2018.21442 /* 1 एस लियू, डब्ल्यूसी विलेट, एमजे स्टैम्फर, एट अल। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन 71, 1455-61, 2000
2. एवरीमैन्स साइंस वॉल्यूम। नं 1 अप्रैल-मई, 2019
3. *7 के देसिकचार, एल ब्रैगडन, सी बोसार्ट, इंट जे योगा थेर 15: 17-39 2005

4. क्षारीय आहार: वहाँ सबूत है कि एक क्षारीय पीएच आहार स्वास्थ्य लाभ है ? पर्यावरण और सार्वजनिक स्वास्थ्य के जर्नल। 2012. 727630. 10.1155 / 2012/727630
5. बैनेल डीके, हू एफबी। रक्त लिपिड और अन्य हृदय जोखिम कारकों पर अखरोट की खपत के प्रभाव: एक मेटा-विश्लेषण और व्यवस्थित समीक्षा। एम जे क्लिन नुट्र। 2009; 90 (1): 56-63। डोई: 10.3945 / ajcn.2009.27457
6. शाह एसयू, अंजुम एस, लिटलर WA हृदय रोग में मूत्रवर्धक का उपयोग: (2) उच्च रक्तचाप स्नातकोत्तर मेडिकल जर्नल 2004; 80: 271-276।



प्लास्टिक बैग पर्यावरण और स्वास्थ्य के लिए एक गम्भीर संकट स्वपनिल सिंह



डा० पूनम सिंह

प्लास्टिक एक मानव निर्मित पदार्थ है दूसरे प्राकृतिक पदार्थों के तरह इसका निस्तारण करना सम्भव नहीं है क्योंकि यह एक नान बायोडिग्रेडबल पदार्थ है। प्लास्टिक बैगों का पूरे विश्वभर में भारी मात्रा में कचरे की उत्पत्ति होती है।

प्लास्टिक बैग स्वास्थ्य के लिए खतरा :-

प्लास्टिक बैग के कारण मानव स्वस्थ के लिए भी कई तरह के संकट उत्पन्न हो जाते हैं इसके साथ ही यह पशुओं के लिए भी काफी हानिकारक है खराब खाना और सब्जियां तथा फलों के छिलके आदि प्लास्टिक बैगों के साथ ही फेंक दिए जाते हैं, जिससे पशु पक्षी द्वारा इन्हें खाने के साथ निगल लिया जाता है जिससे उनके अन्दर कई तरह की बीमारियाँ और स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं, इसके साथ काफी ज्यादा मात्रा में प्लास्टिक निगल लेने की वजह से यह उनके गले में फँस जाता है, जिससे इन निरीह पशुओं की मृत्यु तक हो जाती है इसी तरह समुद्री जीवों द्वारा भी प्लास्टिक बैग या उसके टुकड़ों को भ्रमवश अपना भोजन समझकर खा लिया जाता है, जिससे प्लास्टिक का जहरीला तत्व उनके भीतर कई स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएँ उत्पन्न कर देता है इसके अलावा जो व्यक्ति इन मछलियों, केकड़ों और अन्य समुद्री जीवों को खाते हैं उसके भी संक्रमित होने का खतरा बना रहता है इसी तरह से प्लास्टिक के द्वारा होने वाले प्रदूषण से अन्य कई समस्याएँ भी उत्पन्न होती हैं।

प्लास्टिक बैगों का पेड़ - पौधों पर हानिकारक प्रभाव :-

पेड़ - पौधे हमारे पर्यावरण के अभिन्न अंग हैं, वह जीवनदायी आक्सीजन के महत्वपूर्ण स्रोत हैं, जिससे कि पृथ्वी पर जीवन सम्भव है। दुर्भाग्य से हम मनुष्यों द्वारा ईश्वर के द्वारा बनाई गयी इस महत्वपूर्ण रचना को नष्ट किया जा रहा है। क्योंकि प्लास्टिक बैग काफी हल्के होते हैं, इसलिए यह हवा द्वारा आसानी से एक स्थान से दूसरे

स्थान पर बिखेर दिए जाते हैं, जिससे खेती की भूमि प्रभावित होती है और यह मिट्टी की गुणवत्ता को खराब करके उसे कम उपजाऊ बना देते हैं, इसके साथ ही यह जमीन में बोये गए बीज को हानि पहुंचाकर पेड़ - पौधों की वृद्धि को प्रभावित करता है। प्लास्टिक बैग में मौजूद विभिन्न रसायन मिट्टी को दूषित कर देते हैं।

मनुष्यों और पशुओं पर प्लास्टिक बैग का हानिकारक प्रभाव :-

जैसे - जैसे पर्यावरण का स्तर बिगड़ता जा रहा है, वैसे - वैसे ही खेती की फसलों और पेड़ - पौधों की वृद्धि प्रभावित होती जा रही है, जिससे दिन प्रतिदिन मनुष्यों और पशुओं की जीवन दशा खराब होती जा रही है। प्लास्टिक बैग से उत्पन्न प्रदूषण से मनुष्य और पशु प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से अवश्य प्रभावित होते हैं। जानवरों द्वारा इधर-उधर खुले में पड़ा हुआ प्लास्टिक खा लिया जाता है, जिससे उनका पाचन तंत्र खराब हो जाता है और उनमें विभिन्न तरीके की स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं। इसी तरह से कई पक्षियों तथा मछलियों और अन्य समुद्री जीवों द्वारा पानी में तैरते हुए प्लास्टिक को खा लिया जाता है, जिससे उनमें कई तरह की समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं।

जलवायु परिवर्तन के लिए जिम्मेदार :-

प्लास्टिक बैग ज्यादातर पोलिप्रोपलाईन से बने होते हैं जो कि पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस से बनता है। यह दोनों ही अनुकरणीय जीवाश्म ईंधन हैं और इनके निष्कर्षण से ग्रीन हाउस गैस उत्पन्न होती है, जिससे ग्लोबल वार्मिंग जैसी गम्भीर समस्या हो जाती है।

जल - प्रदूषण में वृद्धि करता है :-

प्लास्टिक काफी हल्का होता है और लोगों द्वारा उपयोग करके इधर-उधर फेंक दिया जाता है, जिससे यह हवा द्वारा उड़कर जल स्रोतों में पहुँच जाते हैं। इसके अलावा पैकड खाद्य पदार्थ भी

प्लास्टिक पैकिंग में आते हैं और जो व्यक्ति पिकनिक और कैपिंग के लिए जाते हैं तो इन खराब प्लास्टिक बैगों को वाही फेक देते हैं, जिससे यह आस-पास के समुद्रों और नदियों में मिलकर जल प्रदूषण जैसी गम्भीर समस्या उत्पन्न करता है।

भूमि प्रदूषण का सबसे बड़ा कारण :-

प्लास्टिक बैग एक नान बायो ग्रेडिबल पदार्थ है इसलिए इनका उपयोग अच्छा नहीं माना जाता क्योंकि इनका उपयोग करने से भारी मात्रा में अवशिष्ट इकट्ठा हो जाता है यह इस्तेमाल करके फेक दिया जाने वाला प्लास्टिक बैग निस्तारण के लिए भी एक गम्भीर समस्या है यह छोटे-छोटे टुकड़ों में टूट जाते हैं और वातावरण में हजारों वर्षों तक बने रहकर प्रदूषण फैलाते हैं।

प्लास्टिक बैगों को अधिक पसंद किया जाता है, क्योंकि यह काफी किफायती होने के साथ ही काफी हलके और इस्तेमाल करने में आसान होते हैं, भले ही यह इतने व्यापक रूप से लोकप्रिय है, परन्तु हमें पर्यावरण और स्वास्थ्य पर इनके हानिकारक प्रभाव को नहीं भूलना चाहिए। प्लास्टिक बैग किराने का सामान लाने के लिए इस्तेमाल किये जाने वाले सबसे व्यापक वस्तुओं में से एक है, हालाँकि यह सबसे खराब तरह के बैगों में से एक है क्योंकि इनके उपयोग से पर्यावरण पर काफी हानिकारक प्रभाव पड़ता है यह प्लास्टिक बैग समय के साथ छोटे-छोटे टुकड़ों में टूट जाता है, परन्तु विघटित नहीं होता है क्योंकि यह नान बायोडिग्रेडिबल होते हैं, यह पर्यावरण में वर्षों तक बना रहता है, जिससे भूमि, वायु और जल प्रदूषण की समस्या उत्पन्न होती है।

पर्यावरण के सुरक्षा के लिए प्लास्टिक पर प्रतिबन्ध आवश्यक :-

सरकार को कड़े फैसले लेने की आवश्यकता है- विश्वभर में कई राष्ट्रों द्वारा प्लास्टिक बैगों पर प्रतिबन्ध लगाया जा चुका है, भारत सरकार द्वारा भी देश के कई राज्यों में प्लास्टिक के उपयोग पर प्रतिबन्ध लगाया जा चुका है, लेकिन सरकार द्वारा

लगाये गए नियमों को सही तरीके से लागू नहीं किया गया इसलिए कोई खास सफलता नहीं प्राप्त हुई और अभी भी बाजारों में इनका खुले आम उपयोग किया जाता है इस विषय में सरकार को कड़े फैसले लेने के साथ ही इसके लिए बनाये गए नियमों को कार्यान्वयन सुनिश्चित करने की भी आवश्यकता है नीचे बताये गए कुछ सुझावों द्वारा प्लास्टिक बैगों का प्रतिबन्ध का कार्यान्वयन सुनिश्चित किया जा सकता है।

प्लास्टिक बैगों के उत्पादन को रोका जाना चाहिए। प्लास्टिक बैगों का इस्तेमाल करने वाले दुकानदारों और इनका उपयोग करने वाले लोगों दोनों को आर्थिक रूप से दण्डित किया जाना चाहिए। जो प्लास्टिक बैग पहले से ही बाजार में उपलब्ध हैं उनके उपयोग पर शुल्क वसूला जाना चाहिए।

लोगों द्वारा इस विषय में ज्यादा परिपक्वता की आवश्यकता है

यह वह समय है जब हमारे देश के लोगों को समझना होगा कि उनकी ही भलाई के लिए प्लास्टिक जैसी भयानक वस्तु को प्रतिबंधित किया गया है, लोगों को यह समझना होगा कि पर्यावरण की स्वच्छता और हमारे स्वस्थ जीवन के लिए ही इन प्लास्टिक बैगों को प्रतिबंधित किया गया है, लोगो द्वारा इस समस्या को और परिपक्वता से समझाने की आवश्यकता है जिससे वह प्लास्टिक बैगों का उपयोग बंद करके इस गम्भीर समस्या से निपटने में अपना महत्वपूर्ण योगदान दे सके।

प्लास्टिक बैगों के विकल्पों को अपनाकर

प्लास्टिक बैगों के कई ऐसे कई विकल्प हैं, जिनको हम आसानी से अपना सकते हैं ज्यादातर प्लास्टिक बैग दुकानदारों द्वारा किराना या अन्य सामान देने के लिए प्रयोग किया जाता है इसका सबसे अच्छा उपाय है कि जब भी हम बाजार जायें तो अपने साथ कपड़े या जूट का बैग लेकर जाएं कपड़े के बने हुए बड़े आकार के बैग बाजार में उपलब्ध हैं हम चाहे तो इन्हें खरीदकर कई बार इनका उपयोग कर सकते हैं ये कपड़े के बने हुए प्लास्टिक बैगों

की तुलना में काफी अच्छे होते हैं क्योंकि सामान लाने की इनकी क्षमता प्लास्टिक बैगों की तुलना में काफी ज्यादा है इसलिए इन्हें हम आसानी से ला सकते हैं।

निष्कर्ष :- इस प्रकार से हम कह सकते हैं कि प्लास्टिक बैग हमारे पर्यावरण के साथ-साथ हमारे स्वास्थ्य के लिए गम्भीर से गम्भीर एक संकट बन चुका है और यह-वह समय है जब हमें इसके उपयोग को रोकना होगा इसके लिए हमें अपनी वाणिक सुविधाओं को छोड़कर इसके व्यापक रूप से होने वाले नुकसान को देखना होगा। प्लास्टिक बैगों के द्वारा पर्यावरण में भारी मात्रा में प्रदूषण फैलता है इन्हीं कारणों से सरकार द्वारा इन प्लास्टिक बैगों पर प्रतिबन्ध लगाया जाना चाहिए। इसके साथ ही एक जिम्मेदार नागरिक होने के नाते यह हमारा कर्तव्य है कि हम इन प्लास्टिक बैगों का उपयोग बंद करने जैसे बड़े फैसले लेने की आवश्यकता है।

(*प्रथम लेखिका पारिवारिक संसाधन प्रबन्धन एवं उपभोक्ता विज्ञान सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय कुमारगंज अयोध्या में परास्नातक छात्रा हैं।

** द्वितीय लेखिका पारिवारिक संसाधन प्रबन्धन एवं उपभोक्ता विज्ञान सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय कुमारगंज अयोध्या में सहायक प्राध्यापक हैं)

सन्दर्भ:- प्रोशाद आर, इस्लाम एमएस, कोरमोकर टी, हक एमए, महफूजुर रहमान एमडी, एट अल (201) मानव स्वास्थ्य और पर्यावरण पर प्लास्टिक के विषाक्त प्रभाव :

डेरिक जेजी (2002) प्लास्टिक मलबे द्वारा समुद्री पर्यावरण का प्रदूषण एक समीक्षा। मार पोलुट बुल 44:842-852।



साक्षात्कार : नासिरा शर्मा

(सुप्रसिद्ध लेखिका नासिरा शर्मा से डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव की बातचीत)

नासिरा शर्मा हिन्दी कथा जगत की जानी-मानी लेखिका हैं। अपने विविध किरदारों के चलते वे एशिया की राइटर्स मानी जाती हैं। यह कहना भी समीचीन होगा कि वे एक ग्लोबल लेखिका हैं जिनके लेखन को राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर समान रूप से स्वीकार्यता मिली है। उनका जन्म 22 अगस्त 1948 को इलाहाबाद में एक संपन्न मुस्लिम परिवार में हुआ। प्रगतिशील विचारों के धनी उनके पिता प्रोफेसर जामीन अली उर्दू के प्रोफेसर थे। माता नाजमीन बेगम सफल गृहणी रहीं। नासिरा जी के भाई-बहन भी साहित्य और लेखन से जुड़े रहे हैं। नासिरा जी का विवाह डॉ. रामचन्द्र शर्मा जी से हुआ जोकि भूगोल विषय में अध्यापन कार्य कर रहे थे। चर्चित उपन्यास 'पारिजात' के लिए नासिरा जी को वर्ष 2016 का साहित्य अकेडमी अवार्ड भी मिला है। पत्थर गली, संगसार, इब्ने मरियम, शामी कागज, सबीना के चालीस चोर, खुदा की वापसी, इंसानी नस्ल, शीर्ष कहानियां और दूसरा ताज महल आदि उनके प्रकाशित कहानी संग्रह हैं। शाल्मली, ठीकरे की मंगनी, जिंदा मुहावरे, सात नदियां एक समुंदर, अक्षयवट, कुईयांजान, पारिजात, शब्द पखेरू आदि उनके चर्चित उपन्यास हैं। उन्होंने संपादन एवं अनुवाद कार्य भी किया है, साथ ही बच्चों के लिए भी बहुत कुछ लिखा-पढ़ा है। प्रस्तुत है डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव से उनकी बातचीत:

प्रश्न : आपने ढेर सारी कहानियां और उपन्यास लिखे हैं उपन्यास एवं कहानी के आपसी संबंधों के बारे में आप क्या समझती हैं?

उत्तर: कहानी एक जज्बा है, एक शिद्दत है जिसे आप उठाते हैं। चाहे वह लंबी कहानी हो या लघु कहानी, आप का जज्बा उसमें निकल आता है। लेकिन उपन्यास में आपको पूरी बस्ती पूरा मोहल्ला बसाना पड़ता है। उसमें कभी अपना शहर तो कभी

विदेश भी उपस्थित रहता है। इसलिए उपन्यास में बहुत धैर्य और समय की जरूरत है। उपन्यास में हर किरदार के तर्क और तथ्य को इस प्रकार साधना होता है कि उपन्यास की प्रामाणिकता और विश्वास बना रहे और पाठक को उपन्यास में आए चरित्र प्रभावित कर सकें और सच्चे लगें। इसलिए उपन्यासकारों का एक मुकाम भी होता है।

प्रश्न : साहित्य और पत्रकारिता का गहरा अंतर्संबंध रहा है किंतु आजकल पत्रकारिता में साहित्य हाशिए पर चला गया है, इस पर आपके क्या विचार हैं।

उत्तर: देखिए एडिटर क्या प्रकाशित करना चाहता है क्या नहीं यह सब एडिटर के मिजाज पर निर्भर करता है। पहले साहित्यकार और पत्रकारों में बैलेंस था। अब पत्रकारों ने साहित्यकारों से एक दूरी बना ली है और स्वयं को रिपोर्टिंग तक सीमित कर लिया है। अब पत्रकारों को साहित्य की दुनिया की इतनी जानकारी नहीं होती या शायद उनकी साहित्यकारों में दिलचस्पी नहीं होती। एक और महत्वपूर्ण बात मैं कहना चाहती हूँ कि जो पत्रकारिता की जरूरत होती है वह कहानी की नहीं होती है। हर घटना पर आप कहानी नहीं लिख सकते और हर घटना सूचना नहीं हो सकती, यह सबसे बड़ा फर्क है। जिनके पास यह समझ है और जो इन दोनों की सीमाएं जानते हैं, वे एक साथ पत्रकार और साहित्यकार दोनों हो जाते हैं।

प्रश्न : आपकी राय में क्या आज भी समाज और राजनीति के परिष्करण में साहित्य की सक्रिय भूमिका है ?

उत्तर: फिलहाल साहित्य कुछ बदल तो पा नहीं रहा, यहाँ तक कि किसी देश की व्यवस्था तो बदल नहीं पा रहा पहले एक उपन्यास नया कानून बनवा देता था। कहा जाता है कि मिस्र के एक राष्ट्रपति

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

थे उनकी पूरी सोच एक नोबेल से बदली। इंग्लैंड के एक उपन्यास का प्रभाव रहा कि बच्चों के पक्ष में एक पूरा कानून बना। कमी लेखकों में नहीं है, मुझे लगता है कि लेखकों की राय कोई लेना नहीं चाह रहा। ऐसा माहौल 1947 के बाद धीरे-धीरे बनता चला गया। दूसरी महत्वपूर्ण बात है कि पाठक अपनी जिम्मेदारी को नहीं समझते हैं। पाठक लेखक के विचार को आगे नहीं ले जाते। लेकिन एक तीसरा बहुत दिलचस्प दृश्य दिन-ब-दिन बढ़ता जा रहा है कि पाठक कम होते जा रहे हैं, लेखक बढ़ते जा रहे हैं। आजकल लेखक की चाहे एक ही किताब हो, लेकिन उसकी इतनी ज्यादा प्रायोजित चर्चा होती है कि अच्छे लेखक ठगे से रह जाते हैं। मीडिया और सोशल मीडिया की वजह से आई तब्दीलियां आज का परिदृश्य तय कर रही हैं। इनकी वजह से सतही चीजों का बहुत ज्यादा शोर हो गया है। क्योंकि साहित्य बहुत धीरे-धीरे असर करता है, पत्रकारिता फौरन असर करती है। एक खबर मेरा किरदार बना भी सकती है और बिगाड़ भी सकती है क्योंकि मैं खबर को लेकर रिएक्शनरी भी तो हो सकती हूँ। पत्रकारिता रोज घटने वाली घटनाओं के प्रति एक्टिव बनाती है, जबकि साहित्य चरित्र का निर्माण करता है, आपको अच्छे बुरे की समझ देता है। साहित्य आपका परिचय उस समाज से भी करवाता है जिस तक आप पहुंच नहीं पाते।

प्रश्न : मैं यह मानता हूँ और यकीनन और भी कई लोग जो यह मानते होंगे कि नासिरा शर्मा की न सिर्फ शकल-औ-सूरत अंतरराष्ट्रीय है बल्कि वे अंतराष्ट्रीय समस्याओं या मुद्दों की लेखिका भी हैं। स्वयं की इस छवि को आप किस प्रकार देखती हैं?

उत्तर: मैं इस छवि से खुश हूँ। मेरी इस सोच को लोगों ने बहुत पसंद किया है। मेरे बुद्धिजीवी पाठकों ने मुझे बहुत सम्मान दिया है। मैं आपको बताऊँ एक वक्त तक मेरे लेखन को लेकर चंद लोगों की नकारात्मक बातें मुझे झेलनी पड़ी, जिससे मैं अपसेट भी होती थी लेकिन मैंने इन सब से भी प्रेरणा ली। ऐसे कमअकल लोग अंतरराष्ट्रीय मुद्दों पर कलम उठाने को जासूसी समझते थे। उनकी

समस्या थी कि वे संबंधों को संकीर्ण नजर से देखते थे। उनकी बातों से थोड़ी देर के लिए मन कसैला जरूर होता था फिर लगता था कि मेरा जुड़ाव किन्हीं और ऊंचाइयों से है। लेकिन मुझे खुशी है कि जिन लोगों ने मुझे पसंद किया, भरपूर किया। मुझे किसी से शिकायत नहीं है।

प्रश्न : पारिजात के लिए आपको साहित्य अकेडमी अवॉर्ड मिला कुछ लोग मानते हैं कि यह अवार्ड आपको देर से मिला, इस बारे में आपका क्या कहना है?

उत्तर: हां, कुछ लोग मानते हैं कि शाल्मली के लिए ही मुझे साहित्य अकादेमी अवार्ड मिल जाना चाहिए था। लेकिन कोई बात नहीं। उस वक्त राइटर और भी बहुत अच्छे-अच्छे थे, शायद इसीलिए उन्हें पहले दिया गया। मैं यह तो नहीं कहूंगी कि मुझे यह देर से मिला लेकिन जब मिला तो भी मेरी जिंदगी में क्या फर्क पड़ा? मेरे सामने दो सवाल हैं कि अगर अभी भी ना मिलता तो? और जब मिला तो किसी ने कम से कम यह तो नहीं कहा कि यह बैकडोर एंट्री है या खुशामद का नतीजा है। मुझे इस बात का शुक्र है कि मुझे अवॉर्ड उस वक्त मिला जब लोगों ने यह शिद्दत से महसूस किया कि अब नासिरा शर्मा को साहित्य अकेडमी अवॉर्ड मिल जाना चाहिए।

प्रश्न : आपकी दृष्टि में स्त्री विमर्श क्या है?

उत्तर: स्त्री एक जिंदगी है। उसे एक आंदोलन की तरह लोग इस्तेमाल करते हैं। लेकिन मुझे स्त्री विमर्श के खाते में डाला जाए, ऐसा मेरे समझ के परे है। स्त्री विमर्श नाम तो अभी दे दिया गया है, लेकिन साहित्यकार तो पहले से ही बिना किसी स्त्री विमर्श आंदोलन के स्त्रियों के शोषित चरित्र को बड़ी खूबसूरती से उठाते रहे हैं। दुनिया में जितने बड़े लेखक हैं, उन्होंने जो एक से एक शानदार स्त्रियों के किरदार दिए हैं, उसमें महिला लेखिकाएं भी शामिल हैं। औरतों की तादात कम जरूर थी लेकिन शानदार थी। देखिए जब किसी चीज को आंदोलन का रूप दे दिया जाता है तो सब कुछ होने के

बावजूद भी वह वक्त के साथ खत्म हो जाता है। स्त्री विमर्श एक खास अंदाज से शुरू हुआ। उससे पहले भी न जाने कितने किरदारों में स्त्रियों के सरोकार बिना किसी स्त्री विमर्श के भरे पड़े हैं। मुझे लगता है स्त्री विमर्श सामाजिक दृष्टि से जरूरी है। कहानियों में कला को बर्बाद नहीं करना चाहिए वह किसी नारे की मोहताज नहीं होनी चाहिए। ऐसी स्थिति में कहानी का पूरा का पूरा ढांचा चरमरा जाता है। अतः हमें देखना पड़ेगा कि उस स्त्री विमर्श में लेख और बातचीत के जरिए किस तरह से जागरूकता लाएं। मैं यह नहीं कहती कि 'कला कला के लिए' हो, लेकिन किरदार ऐसा होना चाहिए जो लेखक की सोच से प्रभावित होकर उसकी मर्जी से ना चले, बल्कि खुद वह लेखक को यह बताएं कि वह किरदार किस ग्राफ का है। मैं मानती हूँ कि लेखक को किसी भी तरह के विमर्श को अपनी कहानियों में प्रस्तुत नहीं करना चाहिए। ऐसे विमर्श उसे लेखों वक्तव्यों और समाज सेवा में प्रस्तुत करना चाहिए। हां, जो आंदोलनकारी हैं वह कहानीकार की कहानियों का इस्तेमाल अपने आंदोलन में कर सकते हैं।

प्रश्न : क्या स्त्री की बुनियादी और जज्बाती जरूरतों को पूरा करने के लिए आज का साहित्य कारगर है?

उत्तर: कारगर इस तरह से है कि हर कोई कलम लेकर अपनी बात कह रहा है। यह एक अच्छा शगुन है। औरतों ने बोलना सीखा है और लिख रही हैं। यह बहुत अच्छी बात है कि औरतों को जुबान मिल गई है और उसको लोग सुनते हैं।

प्रश्न : आपकी दृष्टि में क्या आज ऐसा साहित्य रचा जा रहा है जो पुरुषों को झकझोर कर स्त्रियों के प्रति अच्छे बर्ताव को प्रेरित करे।

उत्तर: साम्यवाद के असर से मर्द-समाज में सामाजिक चेतना आनी शुरू हुई। हमारे यहां जब 1947 के बाद जमींदारी खत्म हुई, बड़े स्तर पर शिक्षा का प्रचार-प्रसार हुआ तो मर्दों को भी एक मजूरिया मिला। देखिए सवाल उठता है कि समाज

यू ही नहीं खुलता गया होगा, इतिहास में जाकर हमें देखना होगा कि मर्द कहां तक हमारे समाज को कंट्रीब्यूटर कर रहे हैं और यह सिलसिला कहां से शुरू होता है। हम देखते हैं कि मुस्लिम समाज के सर सैयद अहमद खाँ ने अलीगढ़ मुस्लिम यूनिवर्सिटी की नींव रखी। इस संस्थान ने मुस्लिमों के विश्वास को बढ़ाया। यह यूनिवर्सिटी हिंदू मुस्लिमों का खेमा नहीं था। यहां से सबसे पहले एम.ए. करने वाले छात्र प्रसिद्ध इतिहासकार ईश्वरी प्रसाद थे। उस यूनिवर्सिटी में भाई बहनों ने साथ-साथ पढ़ना शुरू किया। इस बात को समझिए कि उस समय स्त्री विमर्श नहीं था, बल्कि समाज ने करवट बदली। राजा राममोहन राय के सती प्रथा के खिलाफ किए गए प्रयासों को कैसे भुलाया जा सकता है। यह तो संकुचित सोच है कि स्त्री विमर्श आज का मुहावरा है। औरत जो कुछ लिख रही है उससे जरूर संकुचित मर्दों की चेतना में बदलाव आया होगा। वैसे तो असमानता और एक दूसरे के शोषण का सिलसिला बहुत पुराना है और इस शोषण के खिलाफ मर्द के विरोध का सिलसिला भी बहुत पुराना है।



प्रश्न : आपको अपना सबसे प्रिय उपन्यास कौन सा लगता है।

उत्तर: जब मैं एक उपन्यास लिख रही हूँ तो वह मुझे प्यारा लगता है। उसका किरदार मुझे अवसाद और परेशानी में भी डालता है, लेकिन जब वह मार्केट से होते हुए पाठकों के हाथों में पहुंच जाता है तो वह मेरा नहीं रहता। मेरा संबंध तो उससे

बना रहता है लेकिन मेरी शिद्दत दूसरे उपन्यास में चली जाती है।

प्रश्न : आपने बच्चों के लिए भी लिखा है बाल साहित्य लिखते समय क्या सावधानियां रखनी होती हैं ? क्या लेखन शैली में किसी विशेष तकनीक का इस्तेमाल अपेक्षित होता है

उत्तर: मेरे लेखन को विधाओं में आप बांट दें, यह आपकी मर्जी, लेकिन एक लेखक के दिल में जो भी आया वो उसने लिखा। कुछ लोग बड़े और बच्चे दोनों के लिए अलग-अलग तरह से लिखते हैं। मैं कोई खास सचेत होकर नहीं लिखती कि मैं किसके लिए लिख रही हूँ। आपके अंदर का रस कोई भी रंग पकड़ सकता है। मैं बड़ों के लिए लिखूँ या बच्चों के लिए, मनोविज्ञान को सामने रखकर नहीं लिखती बल्कि जिंदगी को सामने रखती हूँ कि जिंदगी कैसे इंसान को मोड़ती है।

प्रश्न : हिंदी और उर्दू के आपसी संबंधों को आप किस प्रकार देखती हैं?

उत्तर: हिंदी उर्दू एक ही मां से पैदा हुई दो बहनें हैं। हिंदुस्तान की बेटियां हैं। स्क्रिप्ट का फर्क जरूर है। उर्दू की पैदाइश तो यहीं से हुई। उसकी हिस्ट्री चाहे जहां से पकड़ लो। उर्दू की स्क्रिप्ट अरबी और फारसी के करीब हो गई। हिंदी का झुकाव संस्कृत की तरफ हो गया। मजे की बात है कि संस्कृत और फारसी को कुछ लोग जुड़वा बहनें कहते हैं। कुछ लोगों ने इस पर काम भी किया है। अभी मैंने अपने एक लेख में लिखा है कि हिंदी और उर्दू के बहुत से शब्द दरअसल फारसी के शब्द हैं। जिसे दोनों भाषाओं ने अपना लिया है, क्योंकि भाषा किसी की मोहताज नहीं रहेगी और ना किसी सीमा में रहेगी। उसकी ग्रोथ तो बराबर होती रहती है। नामवर सिंह ने एक लेख लिखा था 'बासी भात में खुदा का साझा' जिसके कारण उन्हें प्रगतिशीलों की आलोचना भी झेलनी पड़ी। भाषाओं के साथ कैसी नफरत? उर्दू केवल मुसलमानों की जुबान नहीं है।

प्रश्न : राजभाषा की दृष्टि से आप हिंदी की स्थिति को कैसा पाती हैं?

उत्तर: किसी भी देश का एक झंडा और एक भाषा तो होनी ही चाहिए। जब हम अखंडता की बात करते हैं और सारे प्रांतों, बोलियों और भाषाओं के लोगों को एकजुट करना चाहेंगे तो यह प्रश्न उठेगा कि हिंदी ही क्यों? दूसरी भारतीय भाषाएं भी तो लिटरेचर की वजह से काफी रिच हैं? यह भी एक सवाल हो सकता है कि सिर्फ हिन्दी क्षेत्रों में बोली जाने वाली भाषा को ही आगे क्यों बढ़ाया जा रहा है? ऐसे सवाल वक्त के साथ बढ़ रहे हैं, क्योंकि यह तो तय है कि उर्दू-हिंदी मिश्रित भाषा यानी 'हिंदुस्तानी', जिसमें अब दूसरी भाषाओं के शब्द भी आने लगे हैं, एक कनेक्टिंग भाषा तो है ही। अतः हिंदी को अलग रखते हुए उर्दू को अन्य भारतीय भाषाओं में शामिल कर लीजिए और 'हिंदुस्तानी' भाषा जो मिली जुली भाषा है, उसे राष्ट्रीय भाषा मान लीजिए। उसमें एकता भी है, अखंडता भी है, सहकारिता भी है और एक दूसरे को साथ लेकर चलने की भावना भी है। इस तरह हिंदी और उर्दू के प्रति लोगों की परस्पर नफरत भी खत्म हो जाएगी।

प्रश्न : आपने अंतरधर्मीय विवाह किया है। क्या इस विवाह से सामाजिक रूप से आपको कोई विरोध झेलना पड़ा ? या जीवन में किसी नकारात्मक प्रभाव का सामना करना पड़ा?

उत्तर: शादी को लेकर तो ऐसा कोई विरोध नहीं हुआ जिसे दुर्घटना का नाम दिया जाए। यह बात अलग है कि लोगों ने हिन्दू-मुसलमान का नाम देकर हम दोनों को प्रोफेशनली नुकसान पहुंचाने की कोशिश जरूर की थी। लेकिन यह भी सच है कि ढेरों लोग कहते रहे इतना खूबसूरत नाम है कि मेरे जहन में जम गया।

प्रश्न : नासिरा शर्मा आज के समाज में किन चुनौतियों को गंभीर मानती हैं।

उत्तर: सबसे गंभीर बात है कि परस्पर नफरत बहुत बढ़ रही है। ऐसा नहीं है कि यह सिर्फ हिंदू-मुसलमान तक सीमित है। यह मुसलमानों में कई

वर्गों में है, हिंदुओं में जाति-पाति के रूप में मौजूद है। दलित अभी तक इंसान के रूप में स्वीकारा नहीं गया है। दूसरी तकलीफ यह होती है कि हमारे पास इतना कुछ है लेकिन हम कॉमन आदमी की परेशानियां दूर नहीं कर पा रहे हैं। क्योंकि आजादी के 70 सालों से ज्यादा वक्त गुजरने के बाद भी कॉमन आदमी को साफ पानी, छोटा सा घर, छोटी सी जॉब तक नहीं मिल रही है। मैं जिन देशों में गई हूं वहां फकीर और फुटपाथों में सोते हुए लोग नहीं दिखते, और सबसे बड़ी बात खेतिहर देश में किसानों के हाल मुझे बेचैन करते हैं।

देते हैं। कुछ किताबों को जबरदस्ती बेस्टसेलर कहा गया लेकिन वे राइटर अब नजर नहीं आते।

प्रश्न : आजकल आप के अध्ययन कक्ष में क्या चल रहा है।

उत्तर: कुछ नया तो मैंने शुरू नहीं किया है। अभी हाल ही में मेरे 'शब्द पखेरू' और 'दूसरी जन्नत' लघु उपन्यास आए हैं। इधर 6 खंडों में मेरे अनुवाद की एक किताबें आई थीं।

प्रश्न : आपके अनुसार नए युवा कहानीकार और उपन्यासकार जो अच्छा लिख रहे हैं?

उत्तर: कुछ युवा लेखक बहुत खूबसूरत लिख रहे हैं। उनकी कुछ कहानियों को हिंदी की बेहतरीन कहानियों के साथ रखा जा सकता है, क्योंकि जो लेखक संजीदगी से अपने लेखन को लेता है और जमीन से चीजों को उठाता है उसमें बनावटीपन नहीं होता। वह सीधे आपके दिल पर असर करता है।

प्रश्न : नए रचनाकारों को आप क्या संदेश देना चाहेंगी।

उत्तर: मुझे लगता है कि नई आने वाली कलम को आलोचना की परवाह नहीं होनी चाहिए और ना ही सस्ती शोहरत पर यकीन करना चाहिए। उसका खजाना उसके पाठक होते हैं जो उसे सही पहचान

कविताएं

खबर ना होगी

हिमांशु सिंह

कब जिंदगी की किताब लिखते लिखते आखिरी
 पन्ना पलट दोगे
 खबर ना होगी.....
 कब वक्त की सीढ़ी चढ़ते चढ़ते आसमान चीर
 दोगे
 खबर ना होगी.....
 तुम नहीं होगे पर
 होगी तुम्हारी कहीं हर बात
 नाम ही नहीं तुम्हारा काम भी दिलाएगा
 तुम्हारी याद
 कोशिश करना जब जुबान पर नाम आए तो
 लाए बस एक मुस्कान
 कुछ तो ऐसा करना कि मरो तुम पर जिंदा रहे
 तुम्हारा सम्मान
 गौरव हो सबको जब उठे तुम्हारी बात
 कुछ तो करना कि तुम्हारा नाम जिए तुम्हारे
 बाद
 व्यर्थ नहीं अर्थ की जिंदगी जीना मौत तो एक
 अटूट सत्य है
 कब आएगी कैसे आएगी खबर ना होगी
 जिंदगी की कश्ती यूँ ही अचानक डूब जाएगी
 खबर ना होगी.....
 (कवि आईआईटी खड़गपुर में विद्यार्थी हैं)

कैसा दौर है

डॉ. मनीषा

कौन सुरक्षित है यहां
 हर तरफ शैतानियत का शोर है
 उजाला है पर अनदेखा अंधेरा घनघोर है
 कल किसी की बेटा परसों बहन
 समाज में फैली कैसी यह मरोड़ है
 हे मेरे मालिक चल रहा ये कैसा दौर है
 समाज की दुर्दशा के पीछे
 हमारी भी एक खोट है
 आंखें खुलती नहीं हमारी
 जब तक लगती नहीं कोई बड़ी चोट है
 वार करना होगा वहां
 जहां समस्या का स्रोत है
 स्त्री को भगवान मान पूछता
 ऐसा हमारा देश है
 पर आज सब देख लगता
 रावण ने साधा साधु का वेश है
 ना रिश्ते देखते और ना उम्र
 ना जाने इन्हें चढ़ा यह कैसा आवेश है
 इंसान तो छोड़ो जानवर तक का
 शिकार हुआ शीश है
 हुआ बहुत अब लगाना होगा पूर्ण विराम
 समाज के इस बुखार को मिटाने का
 करना होगा काम
 एक नया दौर अब लाना होगा
 इन दरिदों को सबक सिखाना होगा

(कवयित्री राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार
 कल्याण संस्थान नई दिल्ली में सहायक
 अनुसंधान अधिकारी हैं)