



ISBN 978-93-81076-04-0

अंक - 23

मार्च, 2018

# जन स्वास्थ्य धारणा



आरोग्यम् सुखसम्पदा

राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान

मुनीरका, नई दिल्ली-110067

# जन स्वास्थ्य धारणा



आरोग्यम् सुखसम्पदा

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

वेबसाइट : [www.nihfw.org](http://www.nihfw.org)

ई-मेल : [director@nihfw.org](mailto:director@nihfw.org)

प्रमुख संपादक  
प्रोफेसर जयंत दास

प्रबंध संपादक  
डॉ. अंकुर यादव

उप संपादक  
डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव

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

तकनीकी सहयोग  
कल्पना मिश्रा  
डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव

डिजाइन एवं उत्पादन  
शशि धीमन  
एस. के. गायन

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

## विषयसूची

क्रम	शीर्षक	लेखक	पृष्ठ संख्या
	<b>आमुख</b>	प्रोफेसर जयंत दास	iii
	<b>संपादकीय</b>	डॉ. अंकुर यादव डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव	iv
1.	घातक है उच्च रक्तचाप एवं अति तनाव	अरविन्द कुमार	1-5
2.	जल, पर्यावरण और स्वास्थ्य	अनिल कुमार	6-8
3.	मानसिक स्वास्थ्य संरक्षण	डॉ. सुषमा चौधरी	9-11
4.	शराब सेवन : कारण, प्रभाव और निदान	कल्पना मिश्रा	12-14
5.	स्वास्थ्य जागरूकता : स्वस्थ भारत की कुंजी	आशुतोष	15-21
6.	गर्मी के रोग और उनकी देखभाल	शशि श्रीवास्तव	22-24
7.	भारत में वृद्ध महिलाओं का स्वास्थ्य : एक समाजशास्त्रीय विश्लेषण	डॉ. भारती सागर	25-30
8.	वृद्धावस्था की समस्याएं एवं चुनौतियाँ	डॉ. मनीषा डॉ. रमेश गन्दोत्रा	31-32
9.	वृद्धजनों में एकाकीपन और तनाव के कारण बढ़ती हुई समस्याएं	जगदीश सिंह रावत	33-39
10.	रिपोर्ट-राष्ट्रीय राजभाषा सम्मेलन	प्रस्तुति : राजेश श्रीवास्तव	40-43
	<b>कविताएं</b>		
	i. जहरीला प्रदूषण	अरविन्द कुमार	44-45
	ii. बेटियां	मनीषा रावत	46-47
	iii. हेल्थ बनाओ	बच्चू सिंह	48-49
	iv. लस्सी पियो	डॉ. मोहन कालरा	50-51

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।

## ✍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 तेइसवें 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/दृष्टिकोणों पर आधारित लेखों का प्रकाशन कर रहे हैं, आशा है कि जन सामान्य एवं स्वास्थ्य क्षेत्र से जुड़े शिक्षार्थियों एवं परिवार कल्याण एवं इससे जुड़े जिज्ञासुओं को इसमें उपयोगी सामग्री प्राप्त हो सकेगी। मैं सुधी पाठकगणों से इसी प्रकार के सतत सहयोग की आशा करता हूँ। अतएव, मैं जन-स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण के क्षेत्र में संलग्न शोधार्थियों, विद्वतजनों तथा पाठकों से यह आग्रह करूंगा कि वे हमें सम-सामयिक और जन-स्वास्थ्य से संबंधित उपयोगी साहित्य उपलब्ध कराएं, जिससे हमें '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 तेइसवें अंक के प्रकाशन पर मैं पत्रिका से जुड़े समस्त अधिकारियों, तकनीकी विशेषज्ञों एवं इस अंक में प्रकाशित लेखकों को बधाई देता हूँ।

प्रोफेसर जयंत दास  
निदेशक एवं प्रमुख संपादक

आरोग्यं सुखसम्पदा

### संपादकीय

यह बहुत हर्ष का विषय है कि वर्तमान सरकार जनस्वास्थ्य को लेकर बेहद संजीदा और जागरूक है। वह न सिर्फ आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों को निरंतर विकसित करने में रुचि ले रही है अपितु देश की तमाम प्राचीन परंपरागत पद्धतियों को भी बढ़ावा देने का महत्वपूर्ण कार्य कर रही है। दुनिया के तमाम विकसित देश अपने नागरिकों को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं प्रदान करने हेतु प्रतिबद्ध हैं और बेहतरीन स्वास्थ्य के लिए न सिर्फ निरंतर शोध-अनुसंधान में लगे हुए हैं बल्कि व्यावहारिक स्तर पर भी अपने नागरिकों को उच्च मानकों की स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध करा रहे हैं। हमारे देश में भी जनस्वास्थ्य को लेकर सरकार निरंतर कार्य कर रही है।

विभिन्न योजनाओं, परियोजनाओं के माध्यम से सरकार जनता के अच्छे स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने का प्रयास कर रही है। सरकार ने सराहनीय प्रयास करते हुए चेचक, चिकनगुनिया, पोलियो, कुष्ठ रोग एवं टी.बी. जैसी बीमारियों पर नियंत्रण किया है। तमाम प्रयासों के चलते भी स्वास्थ्य के क्षेत्र में कई चुनौतियां देश और विश्व के सामने खड़ी हैं। स्वाइन फ्लू और डेंगू जैसी बीमारियां बड़ी चुनौती हैं। हमारे देश में चिकित्सा की सभी प्रमुख पद्धतियों द्वारा इलाज हो रहा है। एलोपैथी के अतिरिक्त होम्योपैथी एवं आयुर्वेद पद्धतियों के साथ-साथ हमारे देश की विभिन्न स्थानीय एवं परंपरागत प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों से भी एक बड़े समुदाय वर्ग का इलाज किया जा रहा है। वर्तमान सरकार योग को लेकर बड़ी ही गंभीर रही है। उपचार की इतनी विकल्पता के बावजूद हमें रोग नियंत्रण में कठिनाई आ रही है।


विभिन्न प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं के समाधान के क्रम में विश्व नई-नई समस्याओं का भी सामना कर रहा है। इसके लिए सरकार रोग के पनपने वाले मूल कारणों की ओर भी ध्यान दे रही है। स्वच्छता इनमें से एक महत्वपूर्ण तथ्य है। स्वच्छ भारत अभियान के तहत प्रधानमंत्री जी ने देश में एक व्यापक स्वच्छता अभियान की शुरुआत 02 अक्टूबर 2014 से की है। स्वच्छता अभियान दरअसल सरकार की ओर से एक जन आंदोलन की पहल है, जिसका लक्ष्य है कि सन 2019 तक देश को पूर्ण रूप से स्वच्छ बना दिया जाए। इस लक्ष्य को शहरी क्षेत्रों के लिए स्वच्छ भारत मिशन, ग्रामीण क्षेत्रों के लिए स्वच्छ भारत मिशन तथा स्वच्छ भारत स्वच्छ विद्यालय अभियान के विभिन्न प्रयासों के माध्यम से प्राप्त किया जाएगा। इस प्रकार सरकारी प्रयासों के साथ ईमानदार जन सहभागिता, जन-स्वास्थ्य से जुड़ी योजनाओं को सफल बनाएगी।

‘जन स्वास्थ्य धारणा’ के प्रस्तुत अंक में जन-स्वास्थ्य के अधिक से अधिक मुद्दों पर आलेख प्रस्तुत करने का हमारा प्रयास रहा है। प्रस्तुत अंक में, मानसिक स्वास्थ्य, उच्च रक्तचाप, जल पर्यावरण, वृद्धावस्था और मद्यपान की समस्या इत्यादि गंभीर विषयों को सम्मिलित किया गया है। प्रत्येक अंक की भांति पत्रिका की रोचकता को बनाए रखते हुए कविताओं को भी स्थान दिया गया है। आपकी प्रतिक्रियाओं और मौलिक लेखों का हम स्वागत करेंगे। आप अपने लेख हिन्दी फांट कृतिदेव-10 में [ankuryadav41@yahoo.co.in](mailto:ankuryadav41@yahoo.co.in) अथवा [dr.ganeshau@gmail.com](mailto:dr.ganeshau@gmail.com) पर भी मेल कर सकते हैं।

डॉ. गणेश शंकर श्रीवास्तव  
उप-संपादक

डॉ. अंकुर यादव  
प्रबंध संपादक

## घातक है उच्च रक्तचाप एवं अति तनाव

 अरविन्द कुमार \*

आधुनिकीकरण आज मानव समाज को ऐसे मोड़ पर ले आया है जहाँ उच्च रक्तचाप जैसे गैर-संचारी रोगों की मात्रा काफी बढ़ गयी है। उच्च रक्तचाप एक साइलेंट किलर अथवा मनुष्य को धीरे-धीरे मारने वाला रोग है। अचानक घात लगाने के कारण इस रोग को 'साइलेंट किलर' का नाम दिया गया है। यह न केवल कोरोनरी धमनी की बीमारी को बढ़ाता है पर आघात जैसी आपात स्थिति भी उत्पन्न कर देता है। सरल शब्दों में कहा जाए तो यह रोग दिल, दिमाग, आंखों, धमनी, गुर्दे आदि की बीमारियों को बढ़ाने में सहायक है। आज विश्वभर के बदलते परिवेश में जहाँ मनुष्य की जीवन प्रत्याशा बढ़ रही है वहीं उच्च रक्तचाप जैसे रोगों की संख्या भी बढ़ रही है।



आज शारीरिक रोगों में उच्च रक्तचाप हाई ब्लडप्रेसर अथवा अतितनाव (हाइपरटेंशन) को अचानक हुई मौत का कारण होने तथा एक संक्रमण रहित रोग होने की वजह से लोगों तथा डाक्टरों द्वारा अति गंभीरता से लिया जाने लगा है। उच्च रक्तचाप को विशेष रूप से धमनी का रोग भी कहा जाता है। इस स्थिति में शरीर की धमनियों में रक्त का दबाव बढ़ जाता है, जिससे अति विकट स्थिति उत्पन्न हो जाती है।

उच्च रक्तचाप/अति तनाव होने पर हृदय की धमनियों में रक्त का प्रवाह बनाए रखने के लिए हृदय को सामान्य से अधिक कार्य करना पड़ता है। चौबीस घंटे

चलने वाली इस शारीरिक प्रक्रिया में रक्तचाप के दो माप सिस्टोलिक तथा डायस्टोलिक शामिल होते हैं, जो हृदय की मांसपेशियों में रक्तप्रवाह होने एवं संकुचन पर निर्भर करते हैं। मूल अतितनाव को प्राथमिक उच्च रक्तचाप तथा द्वितीयक रक्तचाप के रूप में वर्गीकृत किया गया है।

उच्च रक्तचाप क्या है?

आराम अथवा शिथिल अवस्था में मनुष्य का रक्तचाप ब्लडप्रेसर 100-140 एमएमएचजी उच्च तथा 60-90 निचला माप होता है यदि यह शारीरिक श्रम, उत्तेजना, अवसाद अथवा आकस्मिक तनाव होने पर 90/140 एमएमएचजी से ऊपर निरंतर बना रहता है तो यह स्थिति उच्च रक्तचाप हाई बी.पी. की श्रेणी में आ जाती है। रक्तचाप को मिलीमीटर ऑफ मरकरी में मापा जाता है। यदि पारे का स्तर सामान्य सिस्टोलिक(>140 एमएमएचजी से अधिक ऊपर चला जाए तथा डायस्टोलिक (90 एमएमएचजी) हो तो उसे उच्च रक्त चाप कहते हैं।

आधुनिक जीवन शैली में लोगों के जीवन में आती अनियमितताएं, पाश्चात्य ढंग से आहार शैली अपनाने तथा संतुलित भोजन को नजरअंदाज करने, शारीरिक व्यायाम/श्रम करने का समय न होने, समय असमय अनावश्यक रूप से तनाव को न्यौता देने के कारण उच्च रक्तचाप की बीमारी अधिकांश लोगों में बढ़ती जा रही है। विश्व स्तर पर नजर डालें तो लगभग डेढ़ अरब से अधिक लोग इस 'साइलेंट किलर' रोग से पीड़ित हैं। तथा अब यह रोग विकराल रूप में ढलने लगा है और एक महामारी का रूप धारण करता जा रहा है। यह आवश्यक है कि हम इस रोग के प्रति सजग रहें और दैनिक जीवनशैली में अपने आहार विहार में संयम बरतें। साथ ही इसके लक्षणों के प्रति भी सचेत रहें।

## उच्च रक्तचाप के लक्षण

शायद ही उच्च रक्तचाप या हाई बी.पी. का कोई स्पष्ट संकेत किसी में दिखाई देता हो। शरीर में पानी तथा नमक की मात्रा/अनुपात में गड़बड़ हो जाने अथवा रक्तबहिर्काओं की स्थिति में अनायास परिवर्तन होने और शारीरिक हार्मोनों के स्तर में गड़बड़ होने के कारण उच्च रक्तचाप का रोग हो जाता है। आजकल लोगों को बैठे-बैठे या व्यस्तता के क्षणों में तनाव हो जाता है और यह तनाव बहुत अधिक हो जाने पर अति-तनाव की स्थिति उत्पन्न हो जाती है।

आजकल लोगों में व्यस्ततापूर्ण क्षणों में ज्यादा भूख लगने पर फास्ट फूड भोजन खाने की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है। इस तरह के फास्ट फूड भोजन में नमक की मात्रा अधिक होती है। अत्यधिक नमक पानी के साथ हमारे शरीर में एकत्रित होकर उच्च रक्तचाप कर सकता है। इससे न केवल लोगों का स्वास्थ्य प्रभावित हो रहा है, अपितु यह उच्च रक्तचाप होने का भी एक महत्वपूर्ण कारण है। उच्च रक्तचाप के लक्षणों/कारणों पर दृष्टि डालें तो यह निम्नलिखित हैं:

## लक्षण

- तेज एवं लगातार सिरदर्द होना
- नाक से रक्तस्राव
- अचानक चक्कर आना या उल्टी होना

## कारण

- हार्मोन स्तर में असमानता
- गुर्दों की स्थिति में परिवर्तन
- धूम्रपान/मद्यपान अधिक करना
- मोटापा/मधुमेह
- हर समय तनाव या अवसाद में रहना
- व्यायाम और शारीरिक श्रम की कमी
- अन्य वंशानुगत कारण होना

## प्रभावित आयुवर्ग

उच्च रक्तचाप नवजात शिशुओं अथवा अधिक आयुवर्ग के बच्चों में कम ही देखने में आता है। किन्तु यह रोग उच्च जोखिम होने वाले शिशुओं में आम तौर पर देखने में मिल जाता है। इस पक्ष में उनका शारीरिक वजन, वंशानुगत कारकों पर भी ध्यान देना आवश्यक हो जाता है। खराब स्वास्थ्य स्थिति तथा अधिक समय तक उच्च जोखिमपूर्ण अवस्था में रहने वाले बच्चों को इस रोग के होने की आशंका बनी रहती है। चिकित्सकों द्वारा उच्च रक्तचाप तथा अतितनाव के कारणों की जांच करने के प्रति काफी गंभीरता बरती जा रही है। यह रोग व्यस्कों में अत्यधिक पाया जाता है। गर्भावस्था प्रेरित उच्च रक्तचाप उन महिलाओं में अधिक पाया जाता है जो पहली बार गर्भ धारण करती हैं।

## उच्च रक्तचाप से जुड़े अन्य रोग

उच्च रक्तचाप और अति तनाव को कई अन्य संबद्ध रोगों जैसे मधुमेह, हृदय रोग, गुर्दे संबंधी विकारों, पक्षाघात, हृदयवाहिका स्ट्रोक जैसे गंभीर रोगों का जनक माना गया है। स्ट्रोक में रक्त परिसंचरण में रुकावट होने के कारण शरीर पर बहुत जोर पड़ता है तथा यह कमजोर हो जाता है। उच्च रक्तचाप से हृदय रोग होने की संभावना काफी बढ़ जाती है। उच्च रक्तचाप का आंखों पर काफी दुष्प्रभाव पड़ता है, कई बार दृष्टिहीनता भी हो सकती है।

## द्वितीयक उच्च रक्तचाप :

द्वितीयक उच्च रक्तचाप छाती, पेट के फूलने, विशेष अंतःस्रावी रोग, ग्लूकोज सेसटीविटी, शरीर में बैंगनी धारियां उभरने आदि लक्षणों तथा संकेतों का कारण हो सकता है। इनके अतिरिक्त, कुछ अन्य विशेष लक्षण थायरॉयड और अधिक मोटापा भी उच्च रक्तचाप से जुड़े लक्षण हो सकते हैं। कभी-कभी पैरों में रक्तप्रवाह में बाधा होना या पैर सुन्न हो जाना और जांघों की



धमनियों में स्पंदन कम होना भी इस रोग का संकेतक हो सकता है। कुछ लोगों को माइग्रेन इसी श्रेणी का सिरदर्द होने तथा अत्याधिक पसीना आने की भी शिकायत होती है, उन्हें भी नियमित रूप से अपना रक्तचाप जांचते रहना चाहिए।

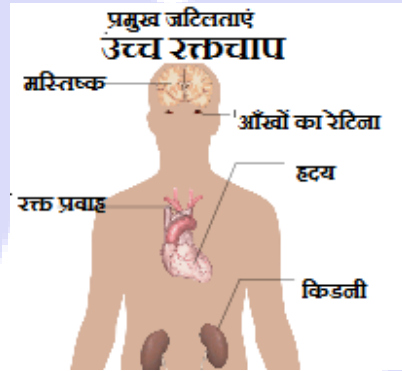
#### जटिलताएं एवं क्षति

उच्च रक्तचाप 180 सिस्टोलिक या 110 डायस्टोलिक के बराबर या अधिक होना गंभीर होने की श्रेणी में आता है तथा कभी-कभी इसकी अनदेखी और लापरवाही घातक बन जाती है तथा प्राणों का संकट सामने आ जाता है। उच्च रक्तचाप की निरंतरता जटिल स्वास्थ्य समस्या की ओर संकेत करती है। लगभग 22% मामलों में सिरदर्द होने या चक्कर आने की शिकायत आम लोगों से ज्यादा सामने आई है। उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों में सामान्य क्षमता कम होने, हृदय के अधिक कार्य करने के कारण सांस फूलने या बेचैनी होना भी नोट किए गए हैं। कई बार उच्च रक्तचाप अधिक होने पर शरीर के अंगों में भी क्षति हो सकती है। इस स्थिति में अंगों की क्षति नियंत्रित करने के लिए उच्च रक्तचाप में तीव्रता से कमी लानी जरूरी है। विश्व भर में उच्च रक्तचाप रोग की गंभीरता को देखते हुए, समय से पूर्व मृत्यु के एक कारण के रूप में इस पर अत्यधिक ध्यान दिया जाने लगा है। चूंकि इसके लक्षण इस्केमिक हृदय रोग, स्ट्रोक, परिधीय धमनी रोग, पक्षाघात आदि रोगों के लक्षणों से जुड़े हुए हैं। अतः इसे किसी हल्की श्रेणी के अथवा सामान्य रोग की श्रेणी में नहीं रखा जा सकता है।

#### उच्च रक्तचाप रोग संबंधी निवारण एवं नियंत्रण पक्ष

आज विश्व भर में असंख्य लोग उच्च रक्तचाप रोग तथा इससे जुड़ी अन्य बीमारियों से ग्रस्त हैं। इनमें से कुछ लोग इसकी संभावना से अनजान हैं तो कुछ लोग अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही बरत कर अपने स्वास्थ्य और जीवन से खिलवाड़ कर रहे हैं।

चिकित्सकों द्वारा उच्च रक्तचाप के रोगी को बी.पी. नियंत्रित करने की दवाएं देने से पहले उनकी आहार तथा जीवन शैली में परिवर्तन करने की सलाह दी जाती है। उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए दवाएं कई बार लम्बे समय तक या जीवन भर लेनी पड़ती हैं। तथापि, निम्नानुसार उपाय करके उच्च रक्तचाप नियंत्रित रहता है, तो यह उपाय अधिक कारगर प्रतीत होते हैं:



दीर्घस्थायी उच्च रक्तचाप संबंधी जटिलताओं को दर्शाता चित्र

नियंत्रण पक्ष :-

- शारीरिक वजन को सामान्य रखना।
- डब्ल्यू एच ओ 5 ग्राम नमक (87 मिलीग्राम सोडियम) केनाडा हेल्थ।
- भोजन में नमक की मात्रा 100 एमएमओएल से कम करके सीमित रखना।
- एरोबिक शारीरिक गतिविधि जैसे- तेज गति से चलना, नियमित रूप से योगाभ्यास करना, व्यायाम करना।
- असमय भोजन करने की प्रवृत्ति को रोकना।
- शराब तथा मादक पदार्थों का सेवन बंद करना।
- भोजन में फलों और सब्जियों का अधिक से अधिक प्रयोग करना।
- किसी भी प्रकार के तनाव अथवा अवसाद



स्थिति से बचना।

#### उपचार/प्रबंधन पद्धति

इस रोग के विशेषज्ञ चिकित्सकों की राय में उच्च रक्तचाप ऐसी बीमारी नहीं है, जिसे औषधियों तथा अपनी जीवनशैली में परिवर्तन करके ठीक न किया जा सके। उच्च रक्तचाप का उपचार करने की प्रक्रिया के अंतर्गत अति तनाव प्राथमिक मूलभूत उच्च रक्तचाप तथा द्वितीयक रक्तचाप के रूप में वर्गीकृत किया जाता है। इस रोग के लगभग 90 से 95 प्रतिशत मामले प्राथमिक उच्च रक्तचाप के रूप में ही चिन्हित किए जाते हैं। चिकित्सकों के अनुसार हम लोग अपनी भोजन और जीवन शैली में आवश्यक परिवर्तन करके अति तनाव तथा उच्च रक्तचाप के जोखिमों को कम कर सकते हैं। दवाइयों के माध्यम से उन लोगों का उपचार करना आवश्यक हो जाता है, जिनकी जीवन शैली तथा भोजन के तौर तरीकों में परिवर्तन अपर्याप्त और बेअसर हो जाते हैं। उच्च रक्तचाप का उपचार उस स्थिति में करना अधिक ठीक होता है जबकि कोई व्यक्ति उच्च रक्तचाप से लगातार ग्रस्त रहता है और उसकी रक्तचाप रीडिंग बढ़ी हुई आती है। परंपरागत रूप में इसके उपचार के लिए एक माह के अंतराल पर तीन अलग-अलग रक्तदाबमापी माप करना आवश्यक होता है। इस रोग की प्रारंभिक जाँच करने में रोगी के रक्तचाप संबंधी पूर्ण इतिहास का अवलोकन करना और अन्य शारीरिक जाँच करना भी शामिल है। किसी व्यक्ति के उच्च रक्तचाप की स्थिति का मूल्यांकन तथा उपचार पद्धति निश्चित हो जाने पर चिकित्सक द्वारा उसकी दवाइयों तथा भोजन संबंधी परहेज निर्धारित कर दिए जाते हैं। किशोरावस्था से पूर्व आयु के बच्चों में द्वितीयक श्रेणी का उच्च रक्तचाप अधिक होता है। बच्चों में बढ़ रही मोटापे की प्रवृत्ति, अव्यवस्थित जीवनशैली और फास्ट फूड संस्कृति से जन्मी भोजन शैली इसके प्रमुख कारणों में माने जा सकते हैं। उनके रोग उपचार के लिए दवाइयों के साथ-साथ भोजन के

तौर तरीकों और जीवनशैली में परिवर्तन करना भी आवश्यक हो जाता है।

#### उच्च रक्तचाप के सहायक उपचार

आज के भाग-दौड़ और तनाव भरे जीवन में यदि आपकी जीवनशैली अव्यवस्थित है तो आप उम्र के किसी भी मोड़ पर जाने-अनजाने ही उच्च रक्तचाप एवं अति तनाव के शिकार हो सकते हैं और कब आपका रक्तदाब खतरे की सीमा पार कर गया आपको पता भी नहीं चलेगा। इस स्थिति में आगे आपको हृदयाघात, ब्रेन स्ट्रोक, मधुमेह एवं पक्षाघात जैसे गंभीर रोगों का सामना भी करना पड़ सकता है। अतः आपको समय रहते सावधानी बरतने और नियमित रूप से चिकित्सक के परामर्श के अनुसार दवाइयों का सेवन करने के साथ-साथ अपनी असंयमित जीवनशैली को बदलने की बहुत आवश्यकता है। इसके अंतर्गत आप कुछ कारगर निम्नलिखित उपाय कर सकते हैं:

- एक स्वस्थ भोजन शैली की योजना बना कर समय पर भोजन करने तथा भोजन में नमक की मात्रा कम करें और हरी सब्जियों, फलों, दालों और कम वसा वाले डेयरी उत्पादों को शामिल करें।
- प्रतिदिन कम से कम 1 घंटा सक्रिय रहना, खुले हवादार पार्कों में प्रातःकालीन सैर और व्यायाम करना।
- यदि मोटापा है तो शारीरिक कद के अनुसार वजन बनाए रखें तथा अपना वजन कम रखें।
- क्रोध, मानसिक तनाव और उद्विग्नता जैसी स्थितियों से बचें तथा तनाव से निपटने के लिए योग एवं प्राणायाम का मार्ग अपनाएं।
- उपरोक्त के अतिरिक्त, धूम्रपान, शराब तथा गुटखे जैसे तम्बाकू उत्पादों का सेवन न करें।

योग एवं प्राणायाम : रोग नियंत्रण में कारगर

प्रायः यह देखा गया है कि एलोपैथिक दवाइयों के साइड इफेक्ट भी होते हैं। इन दवाइयों को लम्बे समय तक खाने से मरीज पर इतर-प्रभाव होते हैं, इसलिए इनका सेवन जहाँ आवश्यक न हो नहीं दिया जाना चाहिए। उच्च रक्तचाप को दवाओं के अलावा खान-पान में बदलाव जैसे आंवला, अलसी बीज, मेथी दाने तथा अश्वगंधा चूर्ण आदि घरेलू सामग्रियों का नियमित सेवन करके काबू में रखा जा सकता है। आज जब पूरा विश्व हमारे देश की तो धरोहर, योग एवं प्राणायाम के महत्व को समझ चुका है, तब हमारा भी कर्तव्य है कि हम योग को नियमित रूप से अपनाएं। योगासनों में शवासन, योग मुद्रा, योग निद्रा, दायां शिथिलासन, पवन मुक्तासन, अनुलोम-विलोम, भ्रुस्तिका, कपालभाति, शीतली प्राणायाम आदि उच्च रक्तचाप की रोकथाम करने के लिए बहुत लाभकारी हैं। उच्च

रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति को योगासन विशेषकर प्राणायाम का अभ्यास करते समय शीघ्रता या हड़बड़ी में नहीं रहना चाहिए। सही विधि से और किसी सुयोग्य योग प्रशिक्षक के मार्गदर्शन में योगासन एवं प्राणायाम करने से ही रोगी को पूरा लाभ मिल पाता है और धीरे-धीरे वह पूर्ण स्वस्थ हो जाते हैं।

समग्र रूप से, आज की जीवनशैली में जटिलताएं और पेचीदगी बढ़ जाने से अनेकों लोग अति तनाव, उच्च रक्तचाप, पक्षाघात और हृदय रोगों की चपेट में हैं। लेकिन हम अपने जीवन को संयमित बनाकर, आयुर्वेद तथा योग का मार्ग अपनाकर इन घातक रोगों का न केवल सामना कर सकते हैं बल्कि इन्हें काफी हद तक नियंत्रित भी कर सकते हैं।


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

संदर्भ

1. दैनिक हिन्दुस्तान में 'खतरनाक हो सकता है उच्च रक्तचाप' नामक लेख से साभार सूचना सामग्री।
2. उच्च रक्तचाप एवं उपचार पर विकिपीडिया पर इंटरनेट सामग्री से प्राप्त सूचनाएं
3. 'योगासन एवं प्राणायाम से उच्च रक्तचाप नियंत्रण कैसे करें' विषय पर इंटरनेट पर उपलब्ध सामग्री के अंश।
4. डब्ल्यूएचओ- विश्व स्वास्थ्य दिवस, 2013 रिपोर्ट।

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

## जल, पर्यावरण और स्वास्थ्य

 अनिल कुमार\*

अनादिकाल से पर्यावरण और स्वास्थ्य का गहरा अन्तर्संबंध रहा है। यदि हमारा पर्यावरण संतुलित है तो स्वास्थ्य भी सुरक्षित होना तय है। हमें सिंधु घाटी सभ्यता में नगरीय जीवन विकास और स्वच्छता के प्रति अद्भुत ध्यान देने वाले ठोस साक्ष्य मिले हैं जो हमें एक सुविकसित और सुव्यवस्थित मानव सभ्यता की याद दिलाते हैं। लेकिन इतिहासविद् आज भी इस महान सभ्यता के अचानक विलुप्त होने के कारणों का रहस्य समझने में विफल रहे हैं।



इक्कीसवीं सदी के सूचना क्रांति एवं डिजिटल युग में दुनिया के बेहद खूबसूरत शहरों में एक दक्षिण अफ्रीका के केपटाउन के अभूतपूर्व जलसंकट की खबर किसी भयानक भविष्य की ओर इशारा जरूर करती है। यह 'जल ही जीवन की आधारशिला है' इस शाश्वत सत्य को भी रेखांकित करती है। आज केपटाउन का जल संकट चरम पर है, घरों में जलापूर्ति ठप है, नहाना-धोना तो दूर पीने के पानी के लाले पड़ गए हैं और पानी की राशनिंग के चलते दंगों को रोकने के लिए सेना और पुलिस भी तैनात की जा रही है। पानी को लेकर तीसरे विश्वयुद्ध होने की भविष्यवाणी की यह आहट भर है और साथ ही अपनी वर्तमान और भावी पीढ़ी के लिए सबक भी कि पर्यावरण के साथ खिलवाड़ कितना खतरनाक हो सकता है।

स्वच्छता और स्वास्थ्य का चोली-दामन का रिश्ता है। यदि स्वच्छता है तो स्वास्थ्य सुरक्षित है और स्वास्थ्य है तो सुख और समृद्धि है, क्योंकि बीमारियों के कुचक्र में फंसे वाला परिवार, समाज या देश कभी भी समृद्ध और सशक्त नहीं हो सकता। इसीलिए राष्ट्रपिता बापू ने वर्षों पहले कहा था—“सोना व चांदी हमारी संपदा नहीं हैं, बल्कि उत्तम स्वास्थ्य ही हमारी वास्तविक संपदा है।”

इस तथ्य को समझने के लिए जल और पर्यावरण के महत्वपूर्ण अंतर्संबंध को जानना भी जरूरी है। स्वच्छता के लिए जल बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि इसके बिना गंदगी साफ नहीं हो सकती। इसीलिए साफ-सुरक्षित जल को जनस्वास्थ्य की आधारशिला माना गया है। यह निर्विवाद तथ्य है कि दुनिया में 80 प्रतिशत बीमारियों का कारण दूषित या असुरक्षित जल है, लेकिन हमने इस बहुमूल्य जल की इतनी अवहेलना की है कि यह बर्बादी का पर्याय बन गया है और 'पानी की तरह पैसा बहाना' जैसी कहावत हमारी इसी मनोवृत्ति से उपजी विकृति है। हममें से कुछ को ही यह पता होगा कि एक शीट कागज को तैयार करने में 10 लीटर पानी खर्च होता है और जल प्रदूषण अलग। इसी प्रकार एक किलो अनाज के उत्पादन में 5000 से 8000 लीटर पानी लगता है, तो एक किलो मांस के उत्पादन में 15 से 20 हजार लीटर पानी की खपत होती है।

अतः स्वास्थ्य को बचाने के लिए पर्यावरण और उसे बचाने के लिए जल की जरूरत होगी। धरती पर जीवन, हरियाली, खाद्यान्न, उद्योग, विकास और स्वास्थ्य सभी के केन्द्र में जल ही है। दुनिया में आज जलवायु परिवर्तन, पर्यावरण में तापमान वृद्धि और उससे होने

वाली स्वास्थ्य और विकास की चुनौतियों के पीछे अंधाधुंध विकास की होड़ है, जिसने हमारे पर्यावरणीय संतुलन को भंग कर दिया है। हमारा जल-चक्र टूट रहा है। हम धरती का पेट नलकूपों यानी ट्यूबवेलों के जरिए खाली करते जा रहे हैं लेकिन धरती का पेट भरने के उपायों से दूर होते जा रहे हैं। सदियों से चली आ रही वर्षा-जल संचयन प्रणालियों तालाबों, जलाशयों, जोहड़, पोखर, टंका आदि सर्वकालिक समाधान की हमने घोर उपेक्षा की है। इसका खामियाजा आज हमारी पीढ़ी को भुगतना पड़ रहा है। किसान आत्महत्या कर रहे हैं, बुन्देलखंड-विदर्भ जल संकट से जूझ रहा है। ऐसे भी किसानों की आमदनी दुगुनी करने का सपना सच होने में संदेह है। लेकिन यदि हम देशभर में कम खर्च और कम समय में तैयार होने वाली वर्षाजल संचयन की वैज्ञानिक तकनीकों के उपयोग करके पांच सालों तक बरसात के पानी को संजोकर रखने का देशव्यापी अभियान चला दें तो देश के स्वास्थ्य, समृद्धि और पर्यावरण के विकास में स्वर्णिम अध्याय भी लिख सकते हैं।

वर्षा-जल संचयन से देशभर में भूमिगत जल के भंडार में तेजी से बढ़ोतरी होगी, भू-जल स्तर बढ़ेगा, पम्पिंग की लागत घटेगी यानी ऊर्जा की बचत और पर्यावरण प्रदूषण में कमी होगी जो डीजल पंपों से होती है। आम आदमी की पहुंच में जल होगा व किसान को खेत की सिंचाई में किफायत व सहूलियत दोनों होंगी। भूजल भंडार वृद्धि से भूमिगत जल में फ्लोराइड, आर्सेनिक जैसे विषैले रसायनों की मात्रा घटेगी और खारापन भी कम होगा, जिसके कारण हमारी धरती बंजर हो रही है। प्रदूषित जल से फ्लोरोसिस, हड्डियों में विकृति के साथ-साथ किडनी, लीवर और शरीर के अनेक अंगों में विकृतियां बढ़ रही हैं। इस जल प्रदूषण व जल-चक्र के विघटन से पर्यावरण को भी भारी क्षति हो रही है। बादल फटना, प्रलयकारी बाढ़ें या अप्रत्याशित सूखा इसी जल चक्र के विघटन का परोक्ष या प्रत्यक्ष कारण हैं।



इसलिए यदि समाज, स्वास्थ्य और पर्यावरण को बचाना है तो जल के सर्वकालिक महत्व को अपने दैनिक जीवन से गहराई से जोड़ना होगा, जल की हर एक बूंद के अधिकतम उपयोग के बारे में सोचना होगा तभी कृषि, उद्योग, स्वास्थ्य एवं पर्यावरण का समग्र विकास संभव है। यदि हम अपनी सदियों पुरानी जल चेतना को जन चेतना के रूप में बदलने में सफल हुए तो हम भारतभूमि को शस्य श्यामला ही नहीं अपितु विश्व की सर्वाधिक सुन्दर रहने योग्य धरा बना सकेंगे जहां स्वास्थ्य एवं पर्यावरण के साथ समग्र विकास का लक्ष्य प्राप्त हो सकेगा। अन्यथा हमारे लिए डिजिटल, सूचना प्रौद्योगिकी, अंतरिक्ष या परमाणु विज्ञान संबंधी उत्कृष्ट उपलब्धियां भी बेमानी साबित होंगी। यदि अतीत में हड़प्पा, मोहनजोदड़ो या वर्तमान में केपटाउन नगर के अवसान से बचना है तो हमें जल, पर्यावरण और स्वास्थ्य के गहरे अंतर्संबंध को जल्द से जल्द समझना और अपनाना होगा।

भारत में जल, पर्यावरण एवं स्वास्थ्य के प्रति जन जागृति अभियान चलाने की आवश्यकता है, इसके लिए जरूरी है-समग्र नीति के निर्माण की तथा सभी संबंधित पक्षों के साथ सम्पूर्ण समन्वयन की। जन चेतना जागृति में प्रेस के साथ जन-संचार, सोशल मीडिया व इंटरनेट की महत्वपूर्ण भूमिका है। किसानों को कृषि व अन्य जुड़े

हुए कार्यकलापों में जल व पर्यावरण संबंधित कौशल का प्रशिक्षण देना बहुत कारगर हो सकता है, क्योंकि 80 प्रतिशत जल की खपत कृषि क्षेत्र से होती है। उद्योगों द्वारा अपशिष्ट जल प्रबंधन एवं पुनः चक्रण अथवा पुनर्उपयोग पर राष्ट्रीय नीति बनानी चाहिए। कराधान में छूट का प्रावधान किया जाना चाहिए एवं इसके उल्लंघन पर बड़ी दंड नीति का प्रावधान भी होना चाहिए। शिक्षकों व विद्यार्थियों के बीच इस बारे में जन जागृति फैलाने हेतु स्कूलों, कॉलेजों, विश्वविद्यालयों एवं अन्य प्रौद्योगिकीय संस्थानों में भी एक प्रभावी अभियान चलाया जाना चाहिए, साथ ही साथ उनमें नवोन्मेष को प्रोत्साहन देकर आगे बढ़ाने की नीति भी बनानी होगी। गाँवों एवं शहरों में स्थानीय निकायों— ग्राम पंचायत, नगर पंचायत, जिला पंचायत के साथ महानगर निगमों

में भी व्यापक प्रशिक्षण कार्यक्रम एवं जागरूकता अभियान चलाने की जरूरत है ताकि हम ठीक प्रकार से कचरा प्रबंधन कर सकें। आज जनता के बीच अपशिष्टों के वैज्ञानिक प्रबंधन हेतु जनभाषा, क्षेत्रीय भाषाओं में वार्ता, परिसंवाद आदि के प्रयास किए जाएं तो जनसहभागिता से सरकारी प्रयासों को बहुत गति दी जा सकती है।

इस धरती को सुरक्षित व संरक्षित रखने की जिम्मेदारी हम सभी की है और हम सब मिलकर ही इस महती प्रयास में अपना योगदान कर सकते हैं।

\* (लेखक अनिल कुमार, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान में उप-निदेशक (प्रशासन) के पद पर कार्यरत हैं।)

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

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

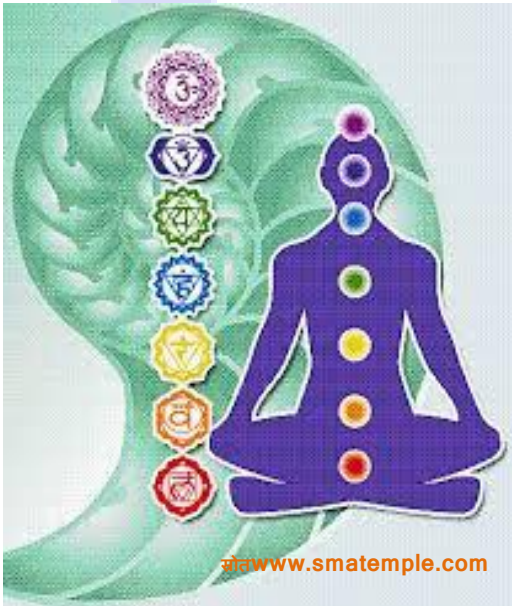


## मानसिक स्वास्थ्य संरक्षण

डॉ. सुषमा चौधरी\*

महाकवि कालिदास ने कहा है— “शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्” अर्थात् जीवन में अपने समस्त कर्तव्यों के निर्वाह का प्रमुख साधन हमारा शरीर ही है। शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए मानसिक रूप से स्वस्थ रहना परम आवश्यक है, इसीलिए यजुर्वेद में मन के शुभ संकल्प (विचार) वाला होने की प्रार्थना की गई है—“तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु।” मानसिक बल से ही इष्ट की प्राप्ति संभव है।

‘मन्यते ज्ञायते अनेनेति मनः’ अर्थात् जिसके द्वारा मनन



करने या जानने की क्रिया होती है, उसे मन कहते हैं। जिस साधन के सम्पर्क से इन्द्रियों के विषयों का तथा सुख-दुख का ज्ञान हो वह मन है मन के बिना इन्द्रियां अपने विषयों को ग्रहण करने में सर्वथा असमर्थ होती हैं।

अन्नमय मन-भारतीय विचारधारा में कहा गया है—‘जैसा खाए अन्न वैसा बने मन।’ वैदिक मतानुसार जैसा अन्न

खाया जाता है वैसा ही मन हो जाता है उसके तीन विभाग हो जाते हैं—स्थूल (स्थनिष्ठ), मध्य और सूक्ष्म (अणिष्ठ)। इनमें से स्थूल भाग पुरीष, मध्यम मांसादि धातु तथा सूक्ष्म भाग मन होता है। जैसे दही का सारभूत ‘घी’ होता है, वैसे ही अन्न का सूक्ष्म सारभूत ‘मन’ होता है। मन अन्नमय होता है—“अन्नमशितं त्रेधा विधीयते। तस्य यः स्थविष्ठो धातुस्तत् पुरीषं भवति यो मध्यम-स्तन्मांसं यो अणिष्ठस्तन्मनः। अन्नमय हि सौम्य मनः।” (छान्दोग्योपनिषद्, 6 5/1-6) आहार शुद्ध हो तो मन भी शुद्ध होता है और मन की शुद्धि पर ही मनुष्य की स्मृति की पुष्टता आधारित है— आहार शुद्धौ सत्त्व शुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः॥ (छान्दोग्य, 7/26/2)

आचार्य चरक भी इसी कथन की पुष्टि करते हुए कहते हैं कि—“विधिवत् सेवन किया गया अन्न-पान, मन को बलवान बनाता है, धातुओं का पोषण करता है, बल, वर्ण (रंग) की विमलता और इन्द्रियों में पटुता (ऊर्जा) उत्पन्न करता है।” (सुश्रुत सं. 1/83)

वर्तमान जीवन-शैली

आधुनिक युग के मनुष्य पाश्चात्य देशों के अंधानुकरण के कारण शारीरिक एवं मानसिक रूप से दुर्बल होते जा रहे हैं। वर्तमान जीवन-शैली में जीवन की रफ्तार बहुत तेज हो गई है। मनुष्य की इच्छाएं, आकांक्षाएं तथा अपेक्षाएं बढ़ गई हैं।

बहुत कम समय एवं अल्प परिश्रम के द्वारा वह अतिशीघ्र समस्त सुख-सुविधाओं को प्राप्त कर लेना चाहता है। ऐसी अवस्था में जब वह स्वयं को जीवन की दौड़ में पीछे पाता है तो वह मानसिक रूप से तनाव ग्रस्त हो जाता है, परिणामतः वह डिप्रेशन में चला जाता है।

इससे उसका शारीरिक स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है। गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने कहा है—

ध्यायतो विषयान्पुंसः संगस्तेषूपजायते  
संगत्सञ्जायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते।  
क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृति विभ्रमः  
स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति।।  
(गीता 2/62/63)

अतः कामनाएं (इच्छाएं, विषय) मनुष्य के मन को भटकाती हैं तथा उसके विनाश का कारण बनती हैं।

मानसिक स्वास्थ्य संरक्षण

किसी ने सच ही कहा है— “मन के हारे हार है, मन के जीते जीत।” यदि मन ही निराश हो गया तो व्यक्ति जीवन में कुछ नहीं कर सकता। संसार में समस्त उपलब्धियां मन की शक्ति पर ही निर्भर करती हैं। अतः हमारे मन का स्वस्थ रहना अत्यन्त आवश्यक है। भारतीय परिवेश में मन को स्वस्थ रखने के लिए अत्यन्त सरल उपाय बताए गए हैं। गीता में कहा गया है—

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।  
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।  
(गीता 6/17)

सर्वप्रथम मनुष्य का आहार एवं उसका व्यवहार (कर्तव्य) संतुलित अर्थात् नियमबद्ध एवं संयमित होना चाहिए। मन को वश में एकाग्र करने के लिए श्री कृष्ण गीता में कहते हैं—

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्  
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते।।  
(गीता 6/35)

आचार्य चरक ने भी कहा है—लोभ, शोक, भय, क्रोध, अहंकार, निर्लज्जता, ईर्ष्या, अतिराग (प्रेम), अभिध्या

(दूसरों का धन लेने की इच्छा) आदि मानस वेगों को रोकना चाहिए। इन मनोवेगों का निग्रह कर लेने पर मानस रोगों के होने की संभावना कम हो जाती है—

“लोभ शोक भय क्रोध मानवेगान् विधारचेत्।।”  
(च. सू.)

इसी प्रकार राग—द्वेष से रहित, आत्मसंयम के द्वारा ही मानसिक एवं आध्यात्मिक शान्ति प्राप्त होती है।

मानसिक रूप से स्वस्थ रहने में प्रार्थना का भी बहुत महत्व है। मनुष्य भौतिक रूप से कितना भी समृद्ध हो जाए, किन्तु उसकी आध्यात्मिक भूख प्रार्थना द्वारा ही शान्त होती है। स्वाध्याय एवं ध्यान भी मन को तनाव से मुक्त रखने का प्रभावशाली उपाय है।

इसके साथ ही खुलकर हँसना भी तनावमुक्त एवं जीवन्त रहने के लिए बहुत जरूरी है। किसी कवि ने बहुत ही सुन्दर कहा है—

हम पंछी उन्मुक्त गगन के  
पिंजरबद्ध न गा पाएंगें।  
कनक तीलियों से टकराकर  
पुलकित पंख टूट जाएंगे।।

हमारा मन भी पंछी की भांति है। यदि हम उसे उन्मुक्त रूप से हँसने का वातावरण प्रदान करेंगे तो हमारा तन—मन, परिवार एवं राष्ट्र सभी स्वस्थ रहेंगे। हमारा स्वास्थ्य हमारे अपने ही हाथों में है। गीता भी हमें यही सिखाती है—

उद्धरेदात्मात्मानं नात्मानम वसादयेत्।  
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः।।  
(गीता 65)

अर्थात् मनुष्य अपना उद्धार स्वयं करे, स्वयं को अधोगति में न डाले। वह स्वयं ही अपना मित्र है एवं स्वयं ही अपना शत्रु है। अतः हम सबको अपने ‘मन’ के



शिवसंकल्प (शुभ विचारों वाला) होने की कामना करनी चाहिए।

यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैषेति।

दूरंगमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु।।

\*(लेखिका डॉ. सुषमा चौधरी, कमला नेहरू कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय के संस्कृत विभाग में सहायक प्रोफेसर के पद पर कार्यरत हैं)

#### संदर्भ

1. गौड़, प्रो, वैद्य बनवारी लाल – खान-पान में आयुर्वेदिक चिकित्सा पब्लिकेशन स्कीम, जयपुर, 2002
2. द्विवेदी, डॉ० कपिलदेव – वैदिक मनोविज्ञान, विश्वभारती
3. अनुसंधान परिषद् वाराणसी, 1986
4. पाण्डेय, डॉ० त्रिलोकी नाथ – मन के रोग एवं उनकी आयुर्वेदिक चिकित्सा, भावना प्रकाशन, दिल्ली, 2003
5. डॉ० राधाकृष्णन् – भगवद्गीता, राजपाल एण्ड सन्स, कश्मीरी गेट, दिल्ली, 1969
6. सक्सेना, डॉ० प्रवेश – अवसाद से प्रसाद की ओर, जे. पी. पब्लिशिंग हाउस, दिल्ली, 2012


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

- हजारीप्रसाद द्विवेदी

"हिन्दी एक जानदार भाषा है। वह जितनी बढ़ेगी, देश का उतना ही नाम होगा"

- जवाहर लाल नेहरू

## शराब सेवन : कारण, प्रभाव और निदान

 कल्पना मिश्रा\*

महात्मा गाँधी का कथन है “शराब की लत शारीरिक, मानसिक, नैतिक और आर्थिक रूप से मनुष्य को बर्बाद कर देती है एवं शराब के नशे में मनुष्य दुराचारी बन जाता है।” आज मद्यपान को लेकर तमाम गोष्ठियाँ, चर्चा-परिचर्चाएँ होती हैं, किन्तु प्रश्न यह है कि क्या वास्तव में हम एक स्वस्थ पारिवारिक वातावरण को स्थापित कर पाए हैं? यह एक तथ्य है कि एक स्वस्थ समाज का निर्माण स्वस्थ पारिवारिक वातावरण से ही सम्भव है। हम यह भली भाँति जानते हैं कि किस प्रकार मद्यपान पारिवारिक एवं सामाजिक वातावरण को खोखला कर रहा है।

नशा शरीर को निष्क्रिय कर देने वाला विकार है जिसे चिकित्सा की दृष्टि से एक इलाज योग्य बीमारी कहा गया है। शराब मस्तिष्क सहित शरीर के लगभग हर अंग को नुकसान पहुँचाती है। किसी व्यक्ति को शराब से दूर रखने के लिए विषहरण (अल्कोहल डिटॉक्सिफिकेशन) किया जाता है। अक्सर शराबी अन्य मादक पदार्थों के भी आदी हो जाते हैं, ज्यादातर मामलों में बेंजोडायजेपिंस के अतिरिक्त अन्य चिकित्सकीय उपचार की भी आवश्यकता होती है। शराब के शारीरिक और मानसिक हानिकारक प्रभाव और सामाजिक कलंक के प्रति पुरुषों की अपेक्षा महिलाएं अधिक संवेदनशील होती हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन का अनुमान है कि विश्व भर में 140 मिलियन शराबी हैं।

लम्बे समय तक शराब के अनुचित सेवन के प्रभाव

शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव

दीर्घकालिक शराब के प्रयोग से अनेक प्रकार के शारीरिक रोगों के लक्षण सामने आ सकते हैं, इनमें

यकृत का सिरोसिस, अग्नाशयकोप, मिरगी, पोलीन्यूरोपैथी, मनोभ्रंश, हृदय वाहिनी रोग विकसित होने के जोखिम में वृद्धि, पाचनतंत्र संबंधी विकार, मद्यजन्य यकृत रोग और कैंसर शामिल हैं। लगातार शराब पीने से केंद्रीय तंत्रिका तंत्र और परिधीय तंत्रिका को क्षति पहुँच सकती है। शराबियों की मौत की सबसे आम वजह हृदय तथा रक्तवाहिकाओं संबंधी जटिलताएं हैं।

महिलाओं में पुरुषों की अपेक्षा शराब के दुष्प्रभावों का प्रभाव अधिक एवं तीव्रता से होता है। आकड़ों के अनुसार मद्यव्यसनिता से पुरुषों की तुलना में महिलाओं की मृत्यु दर अधिक है। महिलाओं में शराब के प्रयोग से मस्तिष्क, हृदय और यकृत की क्षति के साथ ही स्तन कैंसर का खतरा भी बढ़ जाता है। इसके अतिरिक्त महिलाओं में सेक्स एवं प्रजनन क्रिया पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जिसके कारण प्रजनन दुष्क्रिया जैसे—डिंबक्षण, डिंबग्रंथि पिंड में कमी, मासिक चक्र संबंधी समस्याएं, समय से पहले रजोनिवृत्ति जैसी समस्याएं हो सकती हैं। अधिक मदिरा सेवन से केटोएसिडोसिस जैसी गंभीर बीमारी भी हो सकती है।

मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव

शराबियों में मनोरोग संबंधी विकार आम हैं, लगभग 25 प्रतिशत शराबी गंभीर मनोरोग संबंधी विकारों से पीड़ित होते हैं। मदिरा सेवन से सबसे अधिक होने वाले मनोरोग अवसाद, चिंता, आतंक विकार, भावनाओं पर अनियंत्रण, भ्रम, मनोविकृति, सিজोफ्रेनिया, अतिक्षुधा, समाज-विरोधी व्यक्तित्व, अभिधातजोत्तर तनाव विकार

(PTSD) या बॉर्डरलाइन व्यक्तित्व विकार हैं। लगातार मदिरा सेवन से मस्तिष्क के रसायनों में गड़बड़ी होती है जिसके कारण शराबी डिप्रेसन के शिकार हो जाते हैं और समाजिक अलगाव महसूस करते हैं जिससे उनमें आत्महत्या की संभावनाएं कई गुना बढ़ जाती है।

#### सामाजिक दुष्प्रभाव

एल्कोहल के अधिक प्रयोग से मस्तिष्क में मनोविकारी परिवर्तन आने लगते हैं जिसके कारण बाल-उत्पीड़न, घरेलू हिंसा, बलात्कार, चोरी, मारपीट के साथ ही अन्य आपराधिक घटनाओं में वृद्धि हो रही है। नशे में गाड़ी चलाने से होने वाली सड़क दुर्घटनाएं आजकल आम बात हो गयी है।

शराबी व्यक्ति का उत्तेजक व्यवहार और मानसिक दुर्बलता उसके आसपास के लोगों पर गहरा प्रभाव डाल सकता है, जो उसे परिवार एवं समाज से अलग-थलग कर देता है। इस अलगाव से घरेलू हिंसा, वैवाहिक विवाद और तलाक तक की स्थिति उत्पन्न हो सकती है। शराबी व्यक्ति के व्यवहार से बच्चों के भावनात्मक विकास पर भी विपरीत प्रभाव पड़ सकता है, जिससे उनमें उपेक्षा की भावना आ सकती है।

शराब का प्राथमिक प्रभाव गामा (GABA) को उत्तेजित करना, जिससे केंद्रीय तंत्रिका के अवसाद को बढ़ावा मिलता है। शराब के लगातार और भारी उपभोग से अभिग्राहक (Receptor) असंवेदी हो जाते हैं। जिसका असर सहनशीलता तथा शारीरिक निर्भरता पर पड़ता है।

जब शराब के उपभोग को अचानक बंद कर दिया जाता है, तब संबंधित व्यक्ति का तंत्रिका तंत्र अनियंत्रित चेतोपगम (synapse firing) से पीड़ित हो उठता है। इससे व्यग्रता, आत्महत्या का दौरा, कंपोन्माद, मतिभ्रम, थरथराहट और संभावित हृदय गति के रूकने जैसे लक्षण दिख सकते हैं। अतः यह आवश्यक है कि इसका

उपचार संयम से धीरे-धीरे चिकित्सक की सलाह पर किया जाए।

#### शराब सेवन के कारण

शराब अक्सर हमारे समाज में आनन्द के लिए पी जाती है। ज्यादातर शुरुआत दोस्तों के प्रभाव या दबाव के कारण होता है और बाद में आदत विकसित हो जाने के कारण लोग इसका सेवन जारी रखते हैं।

तनाव—आधुनिक जीवन में बढ़ता एकाकीपन एवं तनाव का उच्च स्तर, चिंता, भावनात्मक पीड़ा कुछ लोगों में शराब पीने की इच्छा पैदा कर देती है। जो धीरे-धीरे आदत बन जाती है।

आनुवांशिकता— एक सर्वेक्षण के अनुसार यदि माता या पिता में से किसी को शराब की लत है तो यह बहुत हद तक संभव है कि बच्चे को भी यह लत पड़ जाए।

शराब का प्रचार— टेलीविजन के विज्ञापन या फिल्म में जब कोई फिल्म स्टार शराब का आकर्षक रूप में विज्ञापन करता है तो युवा वर्ग आसानी से इसकी तरफ आकर्षित हो जाता है। अगर शराब कम्पनियां खुले रूप से इसका प्रचार नहीं कर पाती तो वे सोडा या म्यूजिक सीडी व पोस्टर के सहारे शराब के प्रयोग की ओर उपभोक्ता को लुभाती हैं।

इसके अतिरिक्त शराब के सेवन को कुछ समाज एवं समुदायों में धार्मिक व अन्य सामाजिक अनुष्ठानों से भी जोड़ा जाता है। परन्तु कोई भी समाज या धर्म इसके दुरुपयोग की स्वीकृति नहीं देता है।

## निदान

### आयुर्वेद

ऐल्कोहल से लीवर में सूजन एवं पेट और तंत्रिका तंत्र से जुड़ी बीमारियां हो जाती हैं। आयुर्वेद में इन बीमारियों को दूर करने की दवा दी जाती है और साथ-साथ शराब का विकल्प दिया जाता है जिसमें ऐल्कोहल की मात्रा काफी कम हो।

ऐलोवेरा लीवर के लिए फायदेमंद है जबकि अश्वगंधा तंत्रिका तंत्र और मस्तिष्क को पुष्ट बनाता है। इसके अलावा जटामांसी भी दिया जाता है। सार्थक चूर्ण, ब्राह्मी घृतम आदि शरीर से शराब के जहर को कम करते हैं। इसके अलावा शंखपुष्पी, कुटकी, आरोग्यवर्धनी आदि दिए जाते हैं। इसके साथ ही, ऐसे रोगियों को परामर्श केंद्र भेजा जाता है। आयुर्वेद विशेषज्ञों की सलाह है कि डॉक्टर या वैद्य की सलाह से ही इन औषधियों का इस्तेमाल किया जाना चाहिए।

### योग एवं प्राणायाम

शराब पीने वालों का आत्मविश्वास कमजोर होने लगता है। उनकी एकाग्रता भी क्षीण पड़ती जाती है। साथ ही पूरे शरीर में शराब का जहर फैल जाता है। मुद्रा, ध्यान तथा योग क्रियाओं के माध्यम से नशे से होने वाले विकारों को शरीर से दूर किया जाता है। इन विकारों के दूर होने से ऐल्कोहॉलिज्म से ग्रसित लोगों को राहत मिल सकती है। ज्ञान मुद्रा

ज्ञान मुद्रा से आत्मविश्वास में वृद्धि होती है और इससे मन का शुद्धिकरण होता है। ज्ञान मुद्रा करने के लिए दाहिने हाथ के अंगूठे को तर्जनी के टिप पर लगाएं और बाईं हथेली को छाती के ऊपर रखें। सांस सामान्य रहेगी। सुखासन या पद्मासन में बैठकर भी इस क्रिया को किया जा सकता है। इस क्रिया को लगातार 45 मिनट तक करने से काफी फायदा मिलता है। चलते-फिरते भी इस क्रिया को किया जा सकता है।

### एनॉनिमस व रिहैब सेंटर

भारत में अनेक ऐसे ऐल्कोहॉलिक्स एनॉनिमस अलनोन और रिहैब सेंटर हैं जो नशामुक्ति में आपकी मदद कर सकते हैं।

आवश्यक है कि हम किसी भी प्रकार के मादक पदार्थों के सेवन से बचें और यदि किसी प्रकार के मादक पदार्थ का सेवन कर रहे हैं तो उसे छोड़ने का प्रयास करें।

\*(लेखिका श्रीमती कल्पना मिश्रा, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली में कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक के पद पर कार्यरत हैं।)

आरोग्यं सुखसम्पदा

### संदर्भ

1. द कम्प्लीट एन्साइक्लोपीडिया ऑफ मेडीसन एंड हेल्थ
2. स्पूसाइड रिस्क एसोसिएटेड विद ड्रग एंड ऐल्कोहल डिपेंडेंस-जरनल ऑफ एडेक्टिव डिजिज
3. शराब की लत- कारण, लक्षण, नुकसान एवं छोड़ने के उपाय-डॉ. मनोज गुप्ता
4. एनआईडीए- प्रेस रिलीज 18 जनवरी 2003

## स्वास्थ्य जागरूकता: स्वस्थ भारत की कुंजी

✍ आशुतोष\*

स्वास्थ्य जागरूकता: परिचय

स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता ना होना और साफ-सफाई का अभाव अस्वस्थता का एक बड़ा कारण है। समुचित पोषण, स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के प्रति जन-जागरूकता द्वारा सामान्य बीमारियों से बचा जा सकता है। हमें यह भी अच्छी तरह ज्ञात है कि किसी भी बीमारी से बचाव, उसके उपचार से अच्छा विकल्प है। ऐसी अनेक बीमारियाँ हैं, जिनके बारे में जागरूक होने पर उनसे बचा जा सकता है। संयुक्त राष्ट्र द्वारा 17 सतत विकास लक्ष्य निर्धारित किए गए हैं, जिनमें वर्ष 2030 तक सभी आयु के लोगों में स्वास्थ्य सुरक्षा और स्वस्थ जीवन को बढ़ावा देने की प्रतिबद्धता व्यक्त की गई है। स्वास्थ्य जागरूकता के माध्यम से हम स्वास्थ्य के क्षेत्र के इन सतत विकास लक्ष्यों को प्राप्त करने में सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

आज मानव विकास चरम पर है, जिसने मानव को अनेक प्रकार से सुविधा संपन्न किया है। इस विकास में चिकित्सा विज्ञान की उपलब्धियाँ भी कम नहीं हैं, परन्तु फिर भी समाज को रोग मुक्त नहीं किया जा सका है। अनेक बीमारियाँ आज भी लाइलाज बनी हुई हैं जिनका अभी तक कोई कारगर उपचार संभव नहीं हो पाया है। दूसरी ओर, विकास के लिए लगाए गए अनेक कल कारखानों के अस्तित्व में आने से अनेक प्रकार के प्रदूषण उत्पन्न हुए हैं, जिसने मानव स्वास्थ्य को बुरी तरह से प्रभावित किया है। बदलती जीवन शैली के कारण खानपान, रहन-सहन अप्राकृतिक और बनावटी होता जा रहा है, जिससे आम जन का स्वास्थ्य प्रभावित हो रहा है। यही कारण है कि आज जनमानस अनेक प्रकार से सुविधा संपन्न होते हुए भी अनेक बीमारियों से

ग्रस्त है और स्वास्थ्य समस्याएँ पहले से अधिक गंभीर होती जा रही हैं। बिना स्वास्थ्य के किसी व्यक्ति की सारी उपलब्धियाँ निरर्थक हो जाती हैं एवं उसकी सारी खुशियाँ बेरंग हो जाती हैं। इंसान की सबसे पहली खुशी उसका अच्छा स्वास्थ्य है, उसके बाद ही वह सभी सुख सुविधाओं का लाभ उठा सकता है तथा जीवन में सफलता प्राप्त कर सकता है। स्वास्थ्य जागरूकता एक ऐसा विषय है, जिसमें स्वास्थ्य के बारे में सामान्य जानकारी दी जाती है। जागरूकता का उद्देश्य लोगों को यह बताना है कि हम अपने जीवन में किस प्रकार जीवन शैली, स्वच्छता, पोषण, खान-पान एवं आचार-व्यवहार में सुधार करके निरोगी जीवन जी सकते हैं। इसमें कोई संदेह नहीं कि रोगों से बचाव, उनके उपचार से बेहतर विकल्प है। यदि लोगों को बीमारी फैलने के कारणों एवं बचाव के बारे में सटीक जानकारी उपलब्ध कराई जाए तो उन्हें असमय बीमार होने से बचाया जा सकता है।



स्वास्थ्य संवर्धन भी स्वास्थ्य जागरूकता का एक भाग है जो जैविक, पर्यावरणीय, मनोवैज्ञानिक, शारीरिक और चिकित्सा विज्ञान से लोगों के आहार-व्यवहार एवं गतिविधियों में शिक्षा के माध्यम से सकारात्मक परिवर्तन लाकर, स्वास्थ्य को बढ़ावा देने, बीमारी से दूर रखने

और असमय मृत्यु की आशंका को दूर करने का कार्य करता है। वास्तव में स्वास्थ्य संवर्धन, स्वास्थ्य ज्ञान, व्यवहार, कौशल और व्यवहार में सुधार के माध्यम से किसी व्यक्ति, समूह, संस्था या समुदाय का विकास है। स्वास्थ्य संवर्धन का उद्देश्य व्यक्ति और किसी समुदाय के स्वास्थ्य व्यवहार, जीवन-शैली के साथ-साथ उनके कार्यप्रणाली में परिवर्तन लाना है जो उनके स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

### स्वच्छता का महत्व

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने एक बार कहा था, "स्वच्छता आजादी से महत्वपूर्ण है" इसके सापेक्ष महत्व को समझा जा सकता है। स्वस्थ भारत का सपना पूरा करने के लिए स्वास्थ्य जागरूकता बहुत आवश्यक है। स्वास्थ्य जागरूकता में स्वच्छता के बारे में जानकारी पहला पायदान है, जिसमें वैयक्तिक स्वच्छता, पर्यावरणीय स्वच्छता, स्वच्छ आहार, मल-मूत्र प्रबंधन इत्यादि शामिल हैं। स्वच्छता व्यक्तिगत रूप से या हमारे आस पास के पर्यावरण की धूल, गंदगी और गंध इत्यादि अन्य अशुद्धियों से मुक्ति है। इस आधुनिक समय में, स्वच्छता का तात्पर्य वायरस, बैक्टीरियल रोगजनकों और हानिकारक रसायनों से मुक्त वातावरण है। यह एक ऐसी प्रणाली है जो मानव मल-मूत्र के उपयुक्त निपटान, शौचालय के उचित उपयोग और खुले स्थानों पर मल त्याग की रोकथाम को बढ़ावा देती है। दुनिया की आबादी के 40 प्रतिशत लोगों के पास अब भी पर्याप्त स्वच्छता सुविधाएं नहीं हैं। कई बार यह देखा गया है कि स्वच्छता सुविधाओं की कमी जीवन के लिए घातक रोगों का मुख्य कारण है। अतः स्वच्छता सुविधाओं को आम तौर पर मानव जीवन को सुगम बनाने के मुख्य तत्व के रूप में लिया जाता है।

भारत में इस तथ्य को स्वीकार किया गया है कि अस्वच्छ परिवेश कई रोगों के फैलाव के लिए आधार

बनाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) द्वारा देखा गया है कि प्रदूषित पानी 80 प्रतिशत रोगों का मूल कारण है, जो अपर्याप्त स्वच्छता और सीवेज कुप्रबंधन का परिणाम है। आज भी बड़ी संख्या में लोग खुले स्थान पर मल त्याग करते हुए जलाशयों और पानी के अन्य खुले प्राकृतिक संसाधनों को दूषित करते हैं। इससे प्रदर्शित होता है कि लोगों को स्वच्छता के महत्व पर जानकारी देने और शहरी तथा ग्रामीण दोनों ही क्षेत्रों में स्वच्छता विधियों के उपयोग की शिक्षा देने की आवश्यकता है। अपर्याप्त स्वच्छता सुविधाओं और जागरूकता की कमी के कारण अनेक स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न होने की आशंका बढ़ती है।

इसी परिपेक्ष्य में महात्मा गाँधी के 145 वें जन्मदिवस 02 अक्टूबर 2014 पर भारत सरकार द्वारा राष्ट्रीय स्तर स्वच्छ भारत अभियान आरम्भ किया गया है, जिसका उद्देश्य गलियों, सड़कों तथा बुनियादी ढांचे को साफ-सुथरा करना है। महात्मा गांधी ने अपने आसपास के लोगों को स्वच्छता बनाए रखने संबंधी शिक्षा प्रदान कर राष्ट्र को एक उत्कृष्ट संदेश दिया था। इस समय की देश में पर्यावरण स्वच्छता की संरचना और कार्यप्रणाली की मौजूदा व्यवस्था की पहचान करना तथा इस संबंध में देश की आवश्यकताओं के अनुसार नीतियों को निर्धारण करना है। भारत में स्वच्छता सुविधाओं में सुधार लाने तथा स्वच्छ पेय जल सभी के लिए उपलब्ध कराने के लिए प्रशंसनीय कार्य किया गया है।

### जीवनशैली आधारित रोग

आज क्रोनिक डिजीज दुनियाभर में एक बड़ी जन-स्वास्थ्य समस्या है। वर्ष 2005 में, विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) के एक आकड़े के अनुसार, विश्व की 61% (लगभग 35 मिलियन) मौतों का कारण एवं विश्व की 49% बीमारियाँ क्रोनिक रोगों के कारण होती हैं। वर्ष 2030 तक क्रोनिक डिजीज के कारण कुल



वैश्विक मौतों का अनुपात बढ़कर 70 प्रतिशत हो सकता है और वैश्विक स्तर पर क्रोनिक डिजीज के रोगियों का प्रतिशत 56 प्रतिशत तक हो सकता है।

जीवनशैली-व्यवहार में मामूली परिवर्तन से व्यक्तिगत और सामाजिक स्तर पर काफी प्रभाव पड़ सकता है। सरकारें, स्वास्थ्य कर्मी और मीडिया बार-बार यह संदेश देते हैं कि स्वस्थ रहने के लिए लोगों को स्वस्थ जीवनशैली की आवश्यकता है। शारीरिक व्यायाम, तंबाकू उत्पादों से दूरी, उच्च फाइबर एवं कम वसा वाले भोजन, शरीर के वजन को नियंत्रित करने और तनाव रहित रहने से हृदय रोग, कैंसर और समयपूर्व मृत्यु दर की आशंका कम होती है।

एक स्वस्थ जीवन शैली आपको लंबा एवं सुखी जीवन देती है। भारत में, जीवन शैली की बीमारियों में बढ़ोतरी के साथ ही भारत की लगभग एक चौथाई आबादी को सत्तर वर्ष की आयु से पहले मधुमेह, हृदय संबंधी बीमारियों या कैंसर जैसे गैर-संचारी रोगों से मरने का खतरा उत्पन्न हो रहा है। खराब आहार, व्यायाम की कमी, अनियमित नींद और अत्यधिक धूम्रपान या अल्कोहल का प्रयोग करने जैसी बुरी आदतों के कारण क्रोनिक-डिजीज से ग्रसित लोगों की जनसंख्या 38 मिलियन तक बढ़ गई है।

बुरी आदतें हमें अस्वस्थ बनाती हैं। यह भी एक तथ्य है कि स्वास्थ्य के लिए तंबाकू, शराब, निष्क्रिय जीवन शैली और जंक फूड बहुत हानिकारक हैं। बुरी आदतों से दूर होने के लिए आपकी इच्छाशक्ति महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। हमें सदैव एक स्वस्थ जीवन शैली का पालन करना चाहिए।

बदलते समय के साथ लोग अपने स्वास्थ्य और सेहत के प्रति अधिक जागरूक हो गए हैं। स्वस्थ शरीर और मन प्राप्त करने के लिए बहुत अधिक अभ्यास, समय,

प्रतिबद्धता, लक्ष्य, विश्वास और संघर्ष का सामना करने के लिए मजबूत मन की आवश्यकता होती है। जो लोग अपनी दिनचर्या में बहुत कम चलते-फिरते हैं और पूरे दिन बैठकर कार्य करते हैं या एक ही अवस्था में अधिक समय तक बैठते हैं, वे मोटापे, वजन बढ़ना, आलस्य और थके होने जैसी शारीरिक समस्याओं से ग्रसित रहते हैं। अध्ययन बताते हैं कि, वे लोग जो तंदुरुस्त और स्वस्थ हैं, वे अपने जीवन में अधिक सफलता प्राप्त करते हैं।



सभी आयु वर्ग के लोगों के लिए विशेष रूप से युवा पीढ़ी के लिए नियमित व्यायाम बहुत आवश्यक है। स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती जीवन में खुशियाँ लाती हैं और तनावमुक्त और बीमारी मुक्त जीवन जीने में सहायक सिद्ध होते हैं। इसके अतिरिक्त, शारीरिक व्यायाम को बढ़ावा देने और दुनिया भर में स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए प्रभावी सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रयासों की तत्काल आवश्यकता है। शारीरिक व्यायाम को बढ़ावा देने के लिए जन-सामान्य की भी उत्तनी ही जिम्मेदारी बनती है जितनी सरकारों की।

स्वास्थ्य जागरूकता एवं बीमारियों की रोकथाम के प्रयास

देश में समय-समय पर स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के बारे में लोगों को जागरूक करने के लिए सरकारें अपने स्तर पर जागरूकता अभियान चलाती रही हैं, परन्तु ये



जागरूकता अभियान सिर्फ मीडिया तक ही सीमित रह गये। लोगों की स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के बारे में सोच में कोई बहुत बड़ा परिवर्तन नहीं हुआ। देश ही नहीं दुनिया भर में विभिन्न प्रकार के जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं, उनमें से कुछ निम्नवत हैं:-

विश्व स्वास्थ्य दिवस:



### विश्व स्वास्थ्य दिवस

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ) विश्व के देशों के स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं पर आपसी सहयोग एवं मानक विकसित करने की संस्था है। इसीलिए

प्रत्येक वर्ष 7 अप्रैल को विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है। यह एक ऐसा अवसर है जब सारी दुनिया का ध्यान मानव स्वास्थ्य की ओर आकर्षित किया जाता है। अनेक प्रकार से स्वास्थ्य संबंधी चर्चाएं करके जनता को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने का प्रयास किया जाता है। राष्ट्रीय स्तर पर सरकारों को स्वास्थ्य संबंधी आवश्यक कदम उठाने के लिए प्रेरित किया जाता है।

यौन और प्रजनन स्वास्थ्य जागरूकता दिवस

यौन और प्रजनन स्वास्थ्य जागरूकता दिवस प्रतिवर्ष 12 फरवरी को मनाया जाता है। यह दिवस यौन और प्रजनन स्वास्थ्य के मुद्दों तथा यौन संचारित संक्रमण के प्रसारण को कम करने के शिक्षण और जागरूकता को बढ़ाने के लिए समर्पित दिवस है।

स्वच्छ भारत अभियान

स्वच्छ भारत अभियान का उद्देश्य देश को स्वच्छता के प्रतीक के रूप में प्रस्तुत करना है। इस अभियान का

उद्देश्य केवल शौचालय निर्माण भर नहीं है, बल्कि सम्पूर्ण देश में स्वच्छता के बारे में जन मानस में बड़े पैमाने पर जागरूकता लाना है। भौतिक, मानसिक, सामाजिक और बौद्धिक कल्याण के लिए भारत के लोगों में स्वच्छता के बारे में जागरूक होना अति आवश्यक है। ये सही मायनों में भारत की सामाजिक स्थिति को बढ़ावा देने के लिए किया गया एक प्रयास है।

इस अभियान को ग्रामीण अंचल में प्रमुखता से लागू करने के लिए विशेष प्रयास किए जा रहे हैं। ग्रामीण क्षेत्रों को स्वच्छ बनाने के लिये 1999 में भारतीय सरकार द्वारा इससे पहले निर्मल भारत अभियान (जिसको पूर्ण स्वच्छता अभियान भी कहा जाता है) की स्थापना की गई थी, लेकिन अब इसका पुनर्गठन स्वच्छ भारत अभियान के रूप में किया गया है। इसका मुख्य उद्देश्य ग्रामीणों को खुले में शौच करने की मजबूरी से रोकना है, इसके लिये सरकार ने 11 करोड़ 11 लाख शौचालयों के निर्माण के की योजना बनाई है। ध्यान देने योग्य है कि सरकार ने कचरे को जैविक खाद में परिवर्तित कर उपयोग करने की भी बात की है। इसमें ग्राम पंचायत, जिला परिषद और पंचायत समिति की प्रमुख भागीदारी है।

विश्व शौचालय दिवस

संयुक्त राष्ट्र संघ ने अच्छे स्वास्थ्य के लिए शौचालय की महत्ता की ओर ध्यान आकर्षित करने के उद्देश्य से प्रति वर्ष 19 नवम्बर को विश्व शौचालय दिवस मनाने का एक प्रस्ताव पारित किया गया है। विश्व बैंक की एक रिपोर्ट के अनुसार विकासशील देशों के करीब 2.5 अरब (36%) लोग खुले में शौच के लिए मजबूर हैं जबकि विश्व की जनसंख्या करीब 7 अरब है। खेद की बात यह है कि ऐसे खुले में शौच के लिए मजबूर लोगों में से 63.80 करोड़ (देश की कुल जनसंख्या के 53%) लोग भारतीय हैं।

### स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम

लोगों को स्वास्थ्य के सभी पहलुओं के बारे में शिक्षित करना स्वास्थ्य शिक्षा कहलाती है। स्वास्थ्य शिक्षा ऐसा साधन है जिससे कुछ विशेष योग्य एवं शिक्षित व्यक्तियों की सहायता से जनता को स्वास्थ्य संबंधी ज्ञान तथा विशिष्ट व्याधियों से बचने के उपायों का प्रसार किया जा सकता है।



विस्तृत अर्थों में स्वास्थ्य शिक्षा के अन्तर्गत पर्यावरण का स्वास्थ्य, दैहिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य, भावनात्मक स्वास्थ्य, बौद्धिक स्वास्थ्य तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य सभी आ जाते हैं। स्वास्थ्य शिक्षा के द्वारा जनसाधारण को यह समझाने का प्रयास किया जाता है कि उसके लिए क्या स्वास्थ्यप्रद और क्या हानिप्रद है तथा इनसे बचाव कैसे किया जाय।

भारत में सार्वजनिक स्वास्थ्य और स्वास्थ्य शिक्षा की आवश्यकता और प्रचलन की पहचान प्राचीन है। भारत में औपचारिक तौर पर स्वास्थ्य शिक्षा को सन् 1929 में देखा जा सकता है, जब मैसूर राज्य (अब कर्नाटक) में जनसाधारण को बेहतर स्वास्थ्य के महत्व के बारे में जानकारी देने के लिए राज्य के स्वास्थ्य सेवा निदेशालय में प्रचार इकाई स्थापित की गयी थी। यद्यपि सन् 1944 में, सर जोसफ भोर की अध्यक्षता में स्वास्थ्य

सर्वेक्षण समिति को यह एहसास हुआ कि इस उद्देश्य हेतु राष्ट्रीय स्तर पर एकीकृत और गहन स्वास्थ्य शिक्षा के साथसाथ स्वतंत्र संगठनों की आवश्यकता है। समिति ने जोर देकर केंद्र और राज्य स्तरों पर स्वास्थ्य शिक्षा को एकीकृत करने की सिफारिश की।

भोर समिति और योजना आयोग की सिफारिशों के अनुरूप, सन् 1956 में केंद्रीय स्वास्थ्य शिक्षा ब्यूरो (सीएचईबी) का सृजन किया गया। जिसका उद्देश्य एवं लक्ष्य, लोगों को स्वास्थ्य योजनाओं और कार्यक्रमों के बारे में शिक्षा देना, पेशेवर स्वास्थ्य कर्मचारियों को प्रशिक्षण देना, स्वास्थ्य शिक्षा/आईईसी सामग्री विकसित करना तथा उसकी आपूर्ति करना, स्वास्थ्य शिक्षा पाठ्यक्रम विकसित करना और स्वास्थ्य शिक्षा को बढ़ावा देने में अंतर्राष्ट्रीय संस्थाओं के साथ सहयोग करना है।

### मिशन इन्द्रधनुष

मिशन इन्द्रधनुष का शुभारंभ स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा 25 दिसंबर 2014 को किया गया था। इस मिशन का उद्देश्य जन्म से लेकर दो साल तक के बच्चों सहित गर्भवती महिलाओं को सात प्रकार की बीमारियों (डिप्थीरिया, काली खांसी, टेटनस, क्षय रोग, पोलियो, हेपेटाइटिस बी, खसरा) से रोकथाम के टीके लगाना है। मिशन इन्द्रधनुष का उद्देश्य किसी भी तरह की टीका निवारणीय बीमारियों के विरुद्ध सभी बच्चों का टीकाकरण करना है। इसके अलावा, इस अभियान के अंतर्गत चयनित राज्यों में जापानी इंसेफेलाइटिस और हेमोफिलस इन्फ्लुएंजा टाइप बी (एचआईबी) के लिए भी टीके प्रदान किये जाएंगे।

### नई स्वास्थ्य नीति का निर्माण

16 मार्च 2017 को सार्वजनिक स्वास्थ्य क्षेत्र को मजबूत करने के लिए नई स्वास्थ्य नीति का निर्माण किया गया

है, लगभग 15 वर्षों के अंतराल के बाद, इस नई स्वास्थ्य नीति ने भारत में सार्वजनिक स्वास्थ्य देखभाल की कार्यपद्धति में एक आमूल-चूल परिवर्तन लाने का वादा किया है। यह भी एक तथ्य है कि किसी राष्ट्र के स्वस्थ नागरिकों से स्वस्थ देश बनता है। यह नई नीति इस विविधता भरे देश के प्रत्येक नागरिक को दूरगामी स्वास्थ्य सेवाएं देने की प्रतिद्धता व्यक्त करती है। इस नई नीति के कुछ प्रमुख बिन्दु निम्नलिखित हैं:

- सरकार अपने 150,000 स्वास्थ्य केंद्रों को स्वास्थ्य और कल्याण केंद्रों में परिवर्तित करने की योजना बना रही है और इस नेटवर्क के माध्यम से एक व्यापक स्तर पर स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान की जाएंगी।
- यह मधुमेह, हृदय रोग, श्वसन संबंधी विकार और कैंसर जैसे गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) पर अधिक ध्यान केंद्रित करने के लिए एक कदम है।
- मानसिक स्वास्थ्य एवं पुनर्वास संबंधी देखभाल के महत्व को ध्यान में रखा गया है और औसत आयु बढ़ने के कारण वृद्धावस्था की देखभाल को प्राथमिकता दी गई है। इस नीति में, सरकार ने स्वास्थ्य सेवाओं को संगठित करने और वित्तीय उपलब्धता सुनिश्चित करने, नवीनतम तकनीकों का उपयोग करने, मानव संसाधन के विकास में तेजी लाने, वित्तीय सुरक्षा प्रदान करने और सभी के लिए स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने का संकल्प व्यक्त किया है।
- इस नीति में बहु-चिकित्सा पद्धति की परिकल्पना की गई है जिसके अन्तर्गत परंपरागत दवाओं और वैकल्पिक

उपचारों का उपयोग होता है। नागरिकों के सामान्य स्वास्थ्य एवं जीवन शैली में सुधार के लिए योग को आर्थिक संसाधन के रूप में बढ़ावा दिया जा रहा है। प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधाओं को सुदृढ़ करके, सरकार रोगियों के लिए एकल बिंदो की संकल्पना पर व्यापक स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने का प्रयास करेगी तथा गंभीर रोगों के लिए अस्पताल में संसाधनों की निःशुल्क उपलब्धता सुनिश्चित करेगी।

### निष्कर्ष

अब समय आ गया है कि हम अपने लक्ष्यों और उपलब्धियों की समीक्षा करें। पहले की सफलताओं और असफलताओं से सीख लेने और अन्तर को भरने के लिए अपने प्रयासों को सशक्त करने और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने, उपचारात्मक एवं पुनर्वास सेवाओं के सभी पहलुओं में समानता के प्रावधानों को सुनिश्चित करने का समय आ गया है। स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए किसी व्यक्ति और समुदाय के उत्तरदायित्व के बारे में लोगों में जागरूकता को बढ़ाने की आवश्यकता है।

अच्छे समाज के प्रत्येक घटक जिनमें व्यापारी, शिक्षाविद, स्वास्थ्य संस्थान, सरकार, समुदायों और हर एक नागरिक को स्वस्थ राष्ट्र बनाने में अपनी भूमिका का निर्वहन करना होगा। तभी हम एक स्वस्थ राष्ट्र कहलाने के हकदार होंगे।

\*(लेखक आशुतोष, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली में सहायक पुस्तकालयाध्यक्ष के पद पर कार्यरत हैं।)

संदर्भ:

1- <https://hi-nhp-gov-in>

2- <https://www.hindikiduniya.com/>

3- <https://archive-india-gov-in/hindi/spotlight/spotlight-archive.php?id=88>

4. कुमार, गणेश एस.; कर, शितांशु शेखर एवं जैन, अनिमेश. हेल्थ एंड एनवायरनमेंटल सैनीटेसन इन इंडिया: इस्यूज फार प्रायोरिटाइजिंग कन्ट्रोल स्ट्रैटेजीज. इंडियन जर्नल आफ ओक्यूपेशनल एन्ड एनवायरनमेंटल मेडिशन. 2011.

Sep&Dec( 15(3): 93&96

5. संगीता रेड्डी. न्यू हेल्थ पोलिसी प्रोमिसिसि टेक्टोनिक शिफ्ट फार पब्लिक हैल्थ केयर

6. <http://www.missionindradhanush-in/about.html>

7. अल-मसकारी, फतमा. लाइफस्टाइल डिजीज: एन इकोनोमिक बर्डन ऑन दि हैल्थ सर्विसेज. यू एन. क्रोनिकल. 2010. 48(2). वेब <https://unchronicle.un.org/article/lifestyle-diseases-economic-burden-health-services>

7- सोनी जयप्रकाश, विश्व शौचालय दिवस-19 नवम्बर' भारत में उपेक्षित क्यों? वेब: <https://www.sughosh.com>

“आधुनिक भाषाओं के हार की मध्य मणि हिन्दी भारत-भारती होकर विराजती रहे”— गुरुदेव रवीन्द्र नाथ ठाकुर

“अगर आज हिन्दी भाषा मान ली गई तो वह इसलिए नहीं कि वह किसी प्रांत विशेष की भाषा है, बल्कि इसलिए कि वह अपनी सरलता, व्यापकता तथा क्षमता के कारण सारे देश की भाषा है”— नेता जी सुभाष चंद्र बोस

आरोग्यं सुखसम्पदा

## गर्मी के रोग और उनकी देखभाल

✍ शशि श्रीवास्तव\*

फाल्गुन के बाद अप्रैल का महीना आते ही धीरे-धीरे हमारे दिल और दिमाग में गर्मी का नशा चढ़ने लग जाता है। धीरे-धीरे चढ़ती गर्मी हमें पसीने से तरबतर करने लगती है और हमारी खान-पान में अरुचि होने लगती है। कोल्ड ड्रिंक पीने या आइसक्रीम खाने को मिल जाए तो सबसे अच्छा है। वैसे भी गर्मी के मौसम में ठोस पदार्थ कम और पानी ज्यादा पिएं तो बेहतर ही होता है। गर्मी के साथ ही मच्छर और मक्खी भी तीव्र गति से पैदा होने लगते हैं एवं कई बीमारियों का हमला भी शुरू हो जाता है। जैसे— चिकन पॉक्स, खसरा, पीलिया, टाइफाइड, लू लगना एवं गलसुआ आदि। हमें इन बीमारियों से बचे रहने के लिए साफ-सफाई का खास ख्याल रखना चाहिए। बासी, खुले हुए भोजन, तले-भुने तथा बाहर के भोजन से परहेज करना अति आवश्यक है। बद-परहेजी भी इस मौसम में अनेक रोगों को निमंत्रण देती है। अतः यदि गर्मी में अपने खान-पान का ध्यान रखा जाए तो कुछ हद तक गर्मी और विभिन्न रोगों से राहत पाई जा सकती है। आइये यहां पर गर्मी के कुछ रोगों और उनसे बचाव पर कुछ नजर डालते हैं।

### चिकन पॉक्स (चेचक)

यह गर्मियों का एक संक्रामक रोग है, जो वायु से फैलता है। यह अधिकतर बच्चों को होता है लेकिन बड़े भी इसकी गिरफ्त में आ सकते हैं। इसके रोगी को घर के अन्य सदस्यों से अलग रखना चाहिए वरना अन्य सदस्यों को भी यह रोग लगने की संभावना रहती है। इस रोग में शरीर पर पानी से भरे लाल रंग के दाने निकल आते हैं। तेज बुखार, बदन में दर्द और उल्टी होती है। यह रोग ठीक होने में 10-15 दिन तक लग जाते हैं। चेचक के रोगी की साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए। उसे सूती कपड़े पहनाएं और उसके कपड़े डिटॉल या नीम के पानी में धोएं। मरीज के कपड़े रोज बदलने चाहिए।

खसरा (मीजल्स) एक ऐसा रोग जिसमें तेज बुखार के साथ ही पूरे शरीर पर दाने निकल आते हैं इसमें खांसी-जुकाम, चिड़चिड़ापन, आंखों में लाली, खुजली तथा बेचैनी होती है। यह भी संक्रामक रोग है। इसके रोगी को घर के अन्य सदस्यों से अलग रखना चाहिए। रोगी को बिना साबुन के साफ पानी से नहलाना चाहिए।

### पीलिया

इस रोग में रोगी की त्वचा, आंखें, नाखून पीले पड़ जाते हैं यहां तक कि पेशाब भी पीली आने लगता है। इसमें बुखार के साथ जी मिचलाना, भूख न लगना, सिर दर्द जैसे लक्षण होते हैं। इस रोग में लीवर पर काफी बुरा प्रभाव पड़ता है। लीवर कमजोर हो जाता है। इसमें रोगी को ज्यादा से ज्यादा आराम की ज़रूरत होती है। इसमें दूषित भोजन व पानी से बचते हुए बहुत हल्का भोजन लेना चाहिए।

### टाइफाइड

यह एक ऐसा रोग है जो दूषित भोजन से फैलता है। इसमें मरीज बहुत कमजोर हो जाता है। इसमें काफी तेज बुखार चढ़ता-उतरता एवं लम्बे समय तक रहता है। तेज सिर दर्द, बदन दर्द, भूख न लगना, सुस्ती एवं उल्टी होती है। रोगी के सीने के निचले हिस्से में दाने होते हैं। यह रोग आंतों, हृदय, गुर्दे एवं मस्तिष्क पर दुष्प्रभाव छोड़ता है। इसका रोगी कुछ भी पचा नहीं पाता। इस रोग में कच्चे फल-सब्जियां न खाएं। ताजा बना हुआ खाद्य-पदार्थ तथा गर्म खाद्य-पदार्थ ही लेना श्रेयस्कर होता है।

### टॉन्सिल (गलसुआ)

यह गले तथा कान के निचले हिस्से में होता है। गलसुआ लार खींचने या सांस लेने से फैलती है। इसमें कान के

निचले हिस्से में दर्द, बुखार और सूजन रहती है। सूजन के कारण रोगी को बोलने, खाने-पीने में परेशानी होती है। कभी कान और पेट में भी दर्द महसूस होता है। इसके रोगी को बहुत ठंडा व खट्टे खाद्य-पदार्थ से परहेज करना चाहिए।

### लू लगना

गर्मियों में लू लगना आम बात है। लू लगने पर बुखार, बदन में जलन, सिर दर्द तथा सर्दी-जुकाम हो जाता है। यदि हम कुछ बातों का ध्यान रखें तो लू लगने से बचा जा सकता है। जैसे कि धूप में निकलते समय खाली पेट न निकलें। जब भी घर से बाहर निकलें तो पानी भरपूर मात्रा में पीकर निकलें। कभी भी धूप से चलकर आएँ तो तुरन्त पानी न पिएँ, 5-10 मिनट रुक कर पिएँ। इस रोग में आम का पना पीना और प्याज लेकर चलना फायदेमंद साबित होता है।

### गर्मी की अन्य बीमारियाँ व बचाव

गर्मी में बदहजमी एवं पेट दर्द जैसी बीमारी होने की संभावना भी बनी रहती है, इसलिए सदैव सादा भोजन करें और तली व मसाले व मसालेदार चीजों से परहेज करें। जैसे कि गर्ममसाला, मिर्च, अदरक, कालीमिर्च, जीरा और दालचीनी मसालों का प्रयोग सोच समझकर करें और करें भी तो बहुत ही कम मात्रा में। वैसे आप जीरा और कालीमिर्च का प्रयोग दही या रायता में कर सकते हैं। दही में प्रयोग करने से इनकी तासीर बदल जाती है। कई लोगों को देखा गया है कि उन्हें ज्यों ही प्यास या गर्मी लगी तो वे कोल्डड्रिंक की बोतल डकार लेते हैं। गर्मी से बचने का यह उपाय उचित नहीं है। जहां तक हो सके गर्मी में एकदम से कोल्डड्रिंक पीने से बचें। वैसे भी ये आपके स्वास्थ्य के लिए घातक सिद्ध हो सकती है। यदि प्यास या गर्मी लगे भी तो खूब सारा सामान्य पानी पिएँ या फिर लस्सी, बेल का शर्बत, मौसमी फलों का जूस और मैंगो शेक आदि लें। ये आपकी प्यास भी बुझाएंगे और शरीर को अंदरूनी ताकत भी प्रदान करेंगे। हर आधा घंटे में दो गिलास पानी पिएँ।

सुबह के नाश्ते में दही की लस्सी, छाछ एवं ठण्डा दूध भी ले सकते हैं। शुगर के मरीज नमकीन छाछ ले सकते हैं। नाश्ते में पोहा, इडली, उपमा एवं ओट्स का प्रयोग कर सकते हैं। दोपहर के भोजन में रोटी, चावल, दाल, दही एवं हरी सब्जियों का प्रयोग अधिकाधिक करें जैसे— लौकी, तोरई, टिंडा, परवल, टमाटर एवं गोभी आदि। इसके अलावा सलाद भी प्रचुर मात्रा में लें जैसे कि खीरा, ककड़ी, टमाटर, शलजम, चुकन्दर, नीबू, हरी धनिया या पुदीना एवं गाजर। गर्मियों में नीबू व प्याज खाने से लू से बचाव होता है इसलिए नीबू व प्याज सुबह-शाम के भोजन में अवश्य लें।

शाम के नाश्ते में आप खसखस का शर्बत, बेल का शर्बत, मैंगो शेक, बनाना शेक, मौसमी जूस, नीबू पानी, आम का पना एवं सत्तू की ठंडाई आदि ले सकते हैं। कुछ समय बाद फल भी खा सकते हैं, जैसे—खरबूज, तरबूज, आम, लीची व अंगूर आदि। रात्रि का भोजन सुपाच्य व हल्का होना चाहिए जैसे कि दलिया की खिचड़ी, चावल की खिचड़ी, दाल-चावल, रोटी-सब्जी आदि। रात्रि का भोजन दोपहर के भोजन से आधा हो।

गर्मियों में धूप में घर से बाहर निकलते वक़्त खाली पेट कदापि न निकलें। नाश्ता करके ही निकलें। हो सके तो अपने साथ कुछ खाने-पीने का सामान रखें। जहां तक हो सके बाहर के खाने से बचें। पानी तो कभी ले जाना न भूलें और याद रहे तेज धूप में चलकर आने के बाद तुरन्त पानी न पिएँ इससे आपको लू लगने का भय रहेगा। यदि तेज धूप में चलकर आएँ तो 5-10 मिनट रुककर ही पानी पिएँ। जहां तक हो मौसम के ताज़े फल ही खाएं।

गर्मियों में बच्चों का भी खास ख्याल रखें क्योंकि बच्चे बहुत लापरवाह होते हैं। इन्हें न तो धूप की परवाह होती है और न गर्मी की। ये तो अपने खेल में ही मस्त रहते हैं। ऐसे में बड़ों को चाहिये कि वे खुद ही बच्चों का ख्याल रखें। बच्चे धूप से आएँ तो उन्हें कुछ देर बाद ही पानी दें, इससे वे लू से बचे रहेंगे। बच्चों को थोड़ी-थोड़ी देर में उनके मनपसन्द का तरल पदार्थ पीने को देते रहना चाहिए। बच्चे घर से बाहर जाएँ तो



उन्हें भरपूर मात्रा में पानी या आम का पना पिलाकर ही भेजें।

को ढककर बाहर निकलें। इन सबका ध्यान रखने से गर्मी और गर्मी की बीमारियों से बचना संभव होगा।

धूप में निकलते समय बच्चे हों या बड़े, सभी धूप का चश्मा लगाकर तथा सूती कपड़े या छतरी से अपने आप

(लेखिका शशि श्रीवास्तव, समसमायिक मामलों की जानकार हैं संप्रति स्वतंत्र पत्रकारिता कर रही

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

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



## भारत में वृद्ध महिलाओं का स्वास्थ्य : एक समाजशास्त्रीय विष्लेषण

डॉ. भारती सागर\*

वृद्धावस्था एक सामान्य सार्वभौमिक और स्वाभाविक जैवकीय प्रक्रिया है, जो सामान्यतः 60-65 वर्ष की आयु के उपरान्त आती है और उत्तरोत्तर आयु बढ़ने के साथ-साथ व्यक्ति के जैवकीय, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक जीवन को प्रभावित करती जाती है। आज चिकित्सीय सुविधाओं में उन्नति एवं प्रसार के कारण केवल भारत में ही नहीं सम्पूर्ण विश्व में जीवन सम्भाव्यता दर (Life Expectancy rate) बढ़ी है जिससे वैश्विक जनांकिकी में अन्य आयु वर्गों की तुलना में वृद्धों की आबादी गत वर्षों में तीव्रता से बढ़ी है। जनांकिकी में यह बदलाव इंगित कर रहा है कि आने वाले वर्षों में अधिकतर संसाधनों की खपत जनसंख्या के इसी वर्ग पर होनी है। भारत में 2011 की जनगणना के अनुसार 2001 से लेकर 2011 की अवधि में वृद्धों की आबादी 17.7 प्रतिशत की दर से बढ़ी है जो कि किसी भी अन्य आयु वर्ग चाहे तो बालक हो या युवा की तुलना में अधिक है। अनुमान है कि 2050 तक वृद्धों की आबादी 20 प्रतिशत की दर से बढ़ जायेगी। ऐसे में इस वृद्ध आबादी को मुख्य धारा से जोड़ते हुए विकास की प्रक्रिया को कैसे गति दी जाए आने वाले वर्षों में यह स्थिति सरकार, नीति निर्माताओं एवं समाज विज्ञानियों के लिए नई चुनौती प्रस्तुत कर रही है।

इस पर भारतीय जनांकिकी में सन् 2011 के आँकड़े दर्शाते हैं कि आज वृद्ध आबादी देश की कुल आबादी का 10.3 प्रतिशत है। जिसमें 51 प्रतिशत वृद्ध महिलाओं की आबादी है। वृद्ध महिलाओं की इस आबादी में उत्तरोत्तर आयु बढ़, विशेषतः 80 के उपरान्त और बढ़त होती जा रही है। भारत में वृद्ध आबादी में महिलाओं की इस प्रधानता को बुद्धिजीवियों ने 'फैमिनाइजेशन ऑफ एल्डरली पोपुलेशन' की संज्ञा दी है। पितृसत्तात्मक भारतीय सामाजिक व्यवस्था में वृद्धों की आबादी में महिलाओं की बढ़त एवं उसकी द्वितीयक प्रस्थिति भारतीय वृद्ध महिलाओं को केन्द्र में रखकर अध्ययन एवं नीति-निर्माण की आवश्यकता को दर्शाती है।

वर्तमान सामाजिक परिवर्तनों को देखते हुए, यह विषय न केवल प्रासंगिक है, अपितु भविष्य में भारतीय जनसंख्या के इस वर्ग की समस्याओं पर ध्यान दिये जाने की गुहार लगाता दिख रहा है।

### समस्या के आयाम

वृद्धावस्था कालक्रमिक आयु के बढ़ने और बढ़ती हुई आयु के विकासात्मक प्रक्रिया का सूचक है, जिसे एक निर्धारित आयु वर्ग, सामान्यतः 60-65 वर्ष एवं आगे के आयु वर्ग के लोगों की श्रेणी के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। जहाँ तक भारत में वृद्ध महिलाओं के स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के प्रश्न हैं यह बहुआयामी है जो जैवकीय ही नहीं बल्कि मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक-सांस्कृतिक पहलुओं से भी प्रभावित है। विगत कुछ वर्षों से भारत में समाजशास्त्रियों में वृद्धों की समस्याओं के सामाजिक सांस्कृतिक परिवेश को ध्यान में रखकर अध्ययनों की ओर रुझान बढ़ा है।

ये समस्याएं पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक, शारीरिक, स्वास्थ्य सम्बन्धी, मनोवैज्ञानिक तथा समायोजन आदि की हैं। तथापि यहाँ यह भी उल्लेखनीय है कि भारतीय समाज में वृद्धों की स्थिति, परिवार निवास का स्थान, सामाजिक संरचना और सांस्कृतिक विशिष्टताओं के साथ सामाजिक परिवर्तन की विभिन्न प्रक्रियाओं जैसे औद्योगिकीकरण, पश्चिमीकरण, नगरीकरण आदि के साथ सामन्जस्य स्थापित करने से भी जुड़ी है। उदाहरण के लिए शहरों की अपेक्षा ग्रामीण वृद्ध संयुक्त परिवारों की तुलना में एकाकी परिवारों के वृद्ध, इसी प्रकार लिंगीय आधार पर वृद्ध पुरुषों की तुलना में वृद्ध महिलाओं की प्रस्थिति एवं समस्याओं में भिन्नता है। अतः विषय की वृहदता एवं विभिन्न आयामों को देखते हुए प्रस्तुत लेख का मुख्य उद्देश्य भारतीय समाज की सरचनात्मक विशिष्टताओं के सन्दर्भ में भारत की वृद्ध महिलाओं की स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का अध्ययन है।

## भारत में वृद्ध महिलाएं एवं जनसांख्यिकी

भारत में वृद्धों की जनसांख्यिकी के विषय में सूचनाएं प्रत्येक दस वर्ष में होने वाली जनगणना के अतिरिक्त स्वास्थ्य सर्वेक्षण एवं राष्ट्रीय नमूना सर्वेक्षण आदि से भी प्राप्त होती रहती हैं। यहाँ यह ध्यान देने योग्य है कि अन्य देशों की तरह भारत में भी वृद्धों की आयु को परिभाषित करते हुए केवल उन लोगों की आयु को ही सम्मिलित किया गया है, जो अपने जीवन के 60 वर्ष पूरे कर चुके हैं। सन् 1999 में वृद्धों के लिए जो राष्ट्रीय नीति अपनाई गयी है, इसमें इन्हें 60 वर्ष से ऊपर के आयु वर्ग की श्रेणी में रखा गया है। जबकि विकसित देशों में यह आयु 65 वर्ष निर्धारित है। जनसांख्यिकीय दृष्टि से आज भारत सहित पूरे विश्व में वृद्धों की संख्या में तीव्रता से वृद्धि हो रही है। यूनाइटेड नेशन्स ग्लोबल एक्शन फॉर एजिंग, 2007 के आंकड़ों के अनुसार पूरे विश्व में भारत और चीन में वृद्धों की संख्या में सर्वाधिक वृद्धि हो रही है, जो 4.4 प्रतिशत प्रतिवर्ष है जबकि वैश्विक वृद्धि दर 2.6 प्रतिशत प्रतिवर्ष है।

सन् 2001 की जनगणना के अनुसार भारत में वृद्ध, देश की कुल आबादी का 7.4 प्रतिशत हैं, जिसमें 7.1 प्रतिशत वृद्ध पुरुष हैं और 7.8 प्रतिशत आबादी वृद्ध महिलाओं की है, जो कि सन् 2011 में बढ़कर 10.7 प्रतिशत हो गयी। आज वृद्ध देश कुल आबादी में 10.7 प्रतिशत हैं। चिकित्सीय सुविधाओं का विकास और प्रसार आदि कारणों से देश में जीवन सम्भाव्यता दर (life

दर में वृद्धि हो जाने का अनुमान है। निस्सन्देह किसी देश में जीवन सम्भाव्यता दर में बढ़ोतरी चिकित्सीय सुविधाओं के विकास व प्रसार के साथ-साथ नागरिकों के स्वास्थ्य की स्थितियों में सुधार को दर्शाता है। साथ ही इसका जनसांख्यिकीय पक्ष यह इंगित कर रहा है कि आने वाले वर्षों में वृद्धजनों की आबादी बढ़ेगी।



वृद्धों की आबादी से सम्बन्धित अब तक के अध्ययनों में यह दर्शाते हैं कि भारत के अन्य राज्यों की तुलना में, वे राज्य जो विकास की दौड़ में आगे हैं जैसे—आन्ध्र प्रदेश, कर्नाटक, केरल, तमिलनाडु, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, महाराष्ट्र, उड़ीसा और पंजाब आदि में देश की अधिकतर वृद्ध आबादी संकेन्द्रित है। इसमें वृद्धों की आबादी का 75 प्रतिशत गाँवों में है। जिसमें 48.2 प्रतिशत वृद्ध महिलाओं में 55 प्रतिशत वृद्ध महिलाएं वैधव्य में जीवन व्यतीत कर रही हैं।

इस आबादी में वृद्ध महिलाओं की स्थिति अग्रांकित तालिका संख्या एक से स्पष्ट है:

आयु समूह	1991	2001	2006	2011	2016	2021	2026
60—69	94	104	104	98	95	96	100
70—79	92	98	108	114	112	106	103
80 +	92	108	103	116	126	135	136
समस्त वृद्ध 60 +	94	102	105	105	103	103	105

expectancy Rate) बढ़ी है। आजादी के समय जीवन सम्भाव्यता दर 32 वर्ष थी, जो सन् 2011 में बढ़कर 66.8 वर्ष तक पहुँच गयी। पुरुषों में यह 65.77 वर्ष है तो महिलाओं में यह 67.95 वर्ष है। सन् 2021—25 तक 69.8 वर्ष पुरुषों एवं 72.3 वर्ष महिलाओं में जीवन सम्भाव्यता

तालिका संख्या —1: वृद्ध आबादी का लिंगानुपात विभिन्न आयु समूह में सन् 1991—2026 तक

स्रोत — रजिस्ट्रार जनरल एण्ड सेन्सस कमिशनर ऑफ इण्डिया 2006

उपयुक्त तालिका से स्पष्ट है कि सन् 1991 में 60 से ऊपर आयु वर्ग में वृद्ध महिलाओं का लिंगानुपात 100 पुरुषों पर 94 था, जो 2006 तक 105 तक पहुँच गया। जबकि अति वृद्धों की श्रेणी अर्थात् 80 से अधिक आयु के वृद्धों में, 136 वृद्ध महिलाओं पर 100 वृद्ध पुरुष का आंकड़ा, वृद्धजनों की आबादी में महिलाओं की प्रधानता को दर्शा रहा है। विद्वानों द्वारा इसे 'फेमिनाइजेशन ऑफ एल्डरली पॉपुलेशन' नाम दिया गया है। यह इस बात की ओर भी संकेत है कि वृद्ध महिलाओं के इस वर्ग पर तत्काल ध्यान दिये जाने की आवश्यकता है।

### भारतीय समाज में वृद्ध महिलाओं का स्वास्थ्य

लेख के इस भाग में अध्ययन के उद्देश्य को ध्यान में रखते हुये भारत में वृद्ध महिलाओं की स्वास्थ्य सम्बन्धी स्थितियों को समाजशास्त्रीय परिप्रेक्ष्य में रखने का प्रयास किया गया है। स्वास्थ्य की व्यापक अवधारणा बहुआयामी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन, 1948 के अनुसार, 'स्वास्थ्य पूर्ण मानसिक और सामाजिक कल्याण की अवस्था है न कि केवल रोग अथवा दुर्बलता की अनुपस्थिति'।

अतः एक स्वस्थ जीवन के लिए पौष्टिक भोजन ही नहीं अपितु परिवार, निवास का स्थान, सामाजिक संरचना में व्यक्ति की प्रस्थिति और सांस्कृतिक विशिष्टताओं का भी महत्व है। साथ ही उस समाज में मौजूद सामाजिक परिवर्तन की विभिन्न प्रक्रियाएं जैसे औद्योगिकीकरण, पश्चिमीकरण, नगरीकरण आदि से उत्पन्न परिवर्तनों के साथ सामन्जस्य स्थापित करने से परोक्ष रूप से भी जुड़ी है। भारत में वृद्ध महिलाओं की स्वास्थ्य समस्याओं पर गौर करें तो पाते हैं कि अधिकतर ऐसी समस्याएं हैं, जो वृद्धावस्था में स्त्री पुरुषों में सामान्य रूप से उत्पन्न होती हैं और आयु बढ़ने के साथ बढ़ती जाती हैं। अन्तर केवल रोग की दर और उन सामाजिक स्थितियों का है जिसमें एक वृद्ध पुरुष और महिला जीवन यापन करते हैं। यहाँ यह उल्लेखनीय है कि वृद्धावस्था में स्वास्थ्य से जुड़े अधिकतर अध्ययन गैर-चिकित्सीय अन्वेषकों ने किए हैं। जो हमें वृद्ध महिलाओं के स्वास्थ्य

और रुग्णता के व्यापक पहलुओं की सामान्य जानकारी देते हैं।

वृद्धाओं की सामाजिक स्थितियों का अध्ययन अधिक विचारणीय है क्योंकि वृद्धावस्था के साथ जीर्णता और रुग्णता आना एक स्वाभाविक प्रक्रिया है जिसमें मानव प्रयास कोई आमूल-चूल परिवर्तन नहीं ला सकते लेकिन सामाजिक जीवन से जुड़े पहलू अवश्य वृद्धावस्था को बेहतर बना सकते हैं। वृद्धों और युवाओं की स्वास्थ्य समस्याओं की एक प्रमुख विशेषता यह है कि जहाँ युवा संक्रामक रोगों से ग्रस्त हैं वहीं वृद्ध जीर्ण बीमारियों से ग्रस्त होते हैं। राष्ट्रीय नमूना सर्वेक्षण के 60वें चक्र के आंकड़ों के अनुसार देश में जीर्णता, रुग्णता से पीड़ित हजार पर 77 बुजुर्ग शहर में एवं 84 बुजुर्ग गाँवों में बिस्तर तथा घर के अन्दर ही सीमित हो गए हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन और भारत सरकार के संयुक्त तत्वधान में भारत के दस राज्यों में 2002-2003 में, वृद्धों के स्वास्थ्य पर किये गये अध्ययन में पाया गया कि 85 प्रतिशत वृद्ध उच्च रक्तचाप, मोतिया बिंद, मधुमेह, प्रोस्टेट की समस्या, हृदय रोग, कमजोर पाचन एवं वायु विकार तथा अवसाद से ग्रस्त हैं, जबकि 80-85 से अधिक आयु के वृद्धों में डिमेंशिया, कमजोर हड्डियों एवं जोड़ों के रोग, और हृदयाघात से अधिकतर की मृत्यु हुई। ग्रामीण भारत में वृद्धों की मृत्यु में ब्रोकेंडिस और निमोनिया अधिक पाया गया। लिंगीय आधार पर वृद्ध पुरुषों और महिलाओं के स्वास्थ्य को चुनौती देते रोग तालिका संख्या-2 में प्रदर्शित हैं:

क्र. स.	प्रचलित रोग	पुरुष	स्त्री	कुल
01	हृदय संबंधी रोग	65.0	70.3	67.4
02	हड्डियों व मांस पेशियों से सम्बन्धित रोग	68.3	59.4	64.30
03	रक्त संबंधी रोग	56.1	59.4	57.6
04	मनोवैज्ञानिक रोग	46.8	47.8	38.4
05	नेत्र रोग	35.3	36.1	35.7
06	श्वास रोग	32.8	24.6	29.1
07	गेस्ट्रोइन्टस्टाइनल बीमारी	18.8	19.1	18.9
08	जनाइटोयूरीनरी बीमारी	13.3	12.9	13.1

09	नाड़ी तन्त्र संबंधी रोग	9.7	9.3	9.5
10	नाक, कान, गले के रोग	2.9	4.7	3.7
11	त्वचा संबंधी रोग	2.4	2.9	2.6

स्रोत, माथुर, ए., कन्टेम्परेरी इश्यूज इन द हेल्थ ऑफ एल्डरली, 2007)  
तालिका संख्या - 2 भारत में वृद्ध पुरुषों एवं महिलाओं में प्रचलित रोग

तालिका दर्शाती है कि सामान्यतः रोगों में रुग्णता का प्रतिशत पुरुषों की तुलना में महिलाओं में अधिक है जिसमें अधिकतर वृद्ध महिलाएं हृदय, हड्डियों व मांसपेशियों और रक्त संबंधी रोगों से ग्रस्त हैं। इसमें 36.1 एवं 24.6 प्रतिशत के साथ क्रमशः नेत्र एवं श्वास रोग की समस्या वृद्ध महिलाओं में प्रचलित है।

यद्यपि तालिका से यह भी स्पष्ट दृष्टिगोचर है कि वृद्ध स्त्री एवं पुरुषों में हृदय एवं नाक, कान गले के रोगों को छोड़कर रुग्णता प्रतिशत में विशेष अंतर नहीं है। तथापि जीवन यापन के तरीके, देखभाल, निवास, आर्थिक स्थिति परिवार एवं सामाजिक संरचना की विशिष्टता आदि ऐसे कारक हैं जो प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से रोगी एवं रोग को प्रभावित करते हैं। अतः वृद्ध महिलाओं की वृद्धावस्था को वृद्ध पुरुषों से पृथक् करके विश्लेषण किए जाने की आवश्यकता है। भारतीय सामाजिक संरचना में पुरुषों की तुलना में स्त्रियों की गौण स्थिति के लिए पितृसत्तात्मक व्यवस्था एक महत्वपूर्ण कारक है। चाहे वो शहरी भारत हो या ग्रामीण भारत। वस्तुतः हम जानते हैं कि अधिकतर भारतीय वृद्ध महिलाएं निरक्षरता, जागरूकता का अभाव, रूढ़ियों और परम्पराओं से प्रभावित हैं। साथ ही आज भी भारत के बहुत से गांवों में विशेषज्ञ चिकित्सकों एवं उच्च गुणवत्ता एवं तकनीकी सुविधाओं से सुसज्जित अस्पतालों का अभाव है। जहाँ रोग एवं रोगी के स्वास्थ्य की समुचित देखभाल हो सके। यह उन दुखद स्थितियों की ओर संकेत है जिसमें कई बार दुर्गम एवं ग्रामीण इलाकों की वृद्ध स्त्रियाँ रुग्णता, जीर्णता एवं अवसाद से ग्रस्त जीवन जी रही हैं। चुनौतीपूर्ण यह है कि आज वृद्धों की कुल आबादी में 75 प्रतिशत गांवों में केंद्रित है और एक तिहाई वृद्ध गरीबी रेखा के नीचे जीवन-यापन कर रहे हैं।

इसमें भी आज भारतीय सामाजिक व्यवस्था में परम्परागत संयुक्त परिवारों का विघटन होता जा रहा है जो चिंता का विषय है। भारतीय सामाजिक व्यवस्था में वृद्धावस्था कभी चिन्ता उपेक्षा का विषय नहीं थी। इन परिवारों में वृद्ध स्त्री-पुरुषों की सम्मानित प्रस्थिति होती थी जिसमें एक ही वंश के कई पीढ़ियों के सम्बन्धी साथ-साथ रहते रहे हैं। ऐसे परिवारों में सत्ताहीन, अविवाहित, विधवा/विधुर आदि वृद्ध परिवार के सदस्यों के साथ जीवन यापन करते रहे हैं। आज औद्योगिकीकरण, नगरीकरण, पश्चिमीकरण, बढ़ती गतिशीलता आदि से ये परिवार एकाकी परिवारों में परिवर्तित होते जा रहे हैं। साथ ही नैतिक मूल्यों में गिरावट, धन, व्यक्तिवादिता एवं स्वार्थवादिता ने परिवारों में वृद्धों की स्थिति को कमजोर कर दिया है। सन् 1997 के आंकड़े दर्शाते हैं कि 81 प्रतिशत बुजुर्गों ने इन परिवर्तनों से मानसिक तनाव में वृद्धों को स्वीकार किया विशेषकर यह परिवर्तन वृद्ध महिलाओं पर अधिक दुष्प्रभाव छोड़ रहे हैं। इसका कारण है कि एक तो स्त्री की प्रस्थिति पितृसत्तात्मक परिवारों में पहले ही द्वितीयक स्थान पर है दूसरे ज्यादातर आर्थिक रूप से परिवारों या अन्य पर आश्रित हैं। इसमें भी कई वृद्ध महिलाएं (50 प्रतिशत) विधवा, अविवाहिता अथवा तलाकशुदा के रूप में एकाकी जीवन जी रही हैं ये अपनी समस्त आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए पूर्ण रूप से परिवार पर आश्रित हैं। संयुक्त परिवारों की अपेक्षा एकाकी परिवारों में सदस्यों की कमी और व्यस्त दिनचर्या से वृद्धों के स्वास्थ्य सुखमय जीवन की उपेक्षा हो रही है। यह स्थितियाँ वृद्ध महिलाओं को अधिक प्रभावित कर रही हैं। क्योंकि हमारे देश में पराश्रितता की दर वृद्ध पुरुषों की अपेक्षा वृद्ध महिलाओं में कहीं अधिक है। राष्ट्रीय नमूना सर्वेक्षण (जनवरी-जून 2004) के आंकड़े दर्शाते हैं कि आर्थिक मामलों में वृद्ध पुरुषों की दर गाँवों में प्रति हजार पुरुषों पर 313 है जबकि शहरों में यह 297 है। वही गाँवों में प्रति हजार वृद्ध महिलाओं पर 706 है और शहरों में यह 757 है कुल मिलाकर 75 प्रतिशत वृद्ध आज अपने बच्चों अथवा नाती-पोतों पर आश्रित हैं। यहाँ पर उल्लेखनीय है कि वृद्ध पुरुषों की तुलना महिलाओं का एक बड़ा भाग (55 प्रतिशत) वैधव्य का जीवन जी रहा है। आँकड़े स्पष्ट दर्शा

रहे हैं कि आज वृद्ध महिलाओं का एक बड़ा हिस्सा पर्याप्त चिकित्सीय सुविधाओं एवं इलाज के अभाव में जीवन जी रहा है। 2001 की जनगणना के आँकड़े दर्शाते हैं कि देश में 66 प्रतिशत वृद्ध अपर्याप्त भोजन, कपड़ा और निवास के बगैर जीवन व्यतीत करने को मजबूर हैं।

हमारे संयुक्त परिवार जो वृद्धों को शारीरिक, मानसिक और सामाजिकता से परिपूर्ण जीवन देते आ रहे थे, उनका एकाकी परिवारों में बदलना वृद्धावस्था के लिए कठिन स्थितियाँ उत्पन्न कर रहा है। गत वर्षों में वृद्धों में स्वास्थ्य सुविधाओं का उपयोग तो बढ़ा है पर रुग्णता दर भी बढ़ी है। आज वृद्ध महिलाओं की तुलना में अस्पतालों में भर्ती वृद्धों में पुरुषों की संख्या अधिक है जबकि आबादी और रुग्णता दर महिलाओं में अधिक है।

### निष्कर्ष

वृद्धावस्था पूर्णतः रुग्णता से मुक्त हो ऐसा नहीं हो सकता। शारीरिक दुर्बलता, रोग इस अवस्था में स्वाभाविक गुण हैं। तथापि इस अवस्था को कम कष्टप्रद, संतोषजनक और गुणवत्ता युक्त जीवन स्तर तक लाना अवश्य सम्भव है। भारतीय सामाजिक व्यवस्था में महिलाओं की द्वितीयक प्रस्थिति, परम्परागत संयुक्त परिवारों का विघटन, औद्योगिकीकरण, नगरीकरण, पश्चिमीकरण, आधुनिकीकरण, बढ़ती सामाजिक

गतिशीलता जैसे परिवर्तनों ने वृद्ध महिलाओं की वृद्धावस्था पर अधिक दुष्प्रभाव छोड़े हैं। भारतीय वृद्ध पुरुषों की तुलना में वृद्ध महिलाओं की अधिक जीवन प्रत्याशा, अधिक जनसंख्या, अधिक रुग्णता और पराश्रितता की दर आबादी के इस हिस्से के विषय में नारीवादी दृष्टिकोण से विचार-विमर्श के लिए आह्वान कर रही है। भारतीय वृद्ध महिलाओं की रुग्णता दर पुरुषों की तुलना में अधिक होने पर भी उपचार पाने वाले वृद्ध पुरुषों की तुलना में कम होना कहीं न कहीं उसके उपेक्षित एवं कष्टप्रद वृद्धावस्था को इंगित करता है। जनसंख्या के इस हिस्से को अनुत्पादक मानकर अनदेखी या उपेक्षा करना पूर्णतः अमानवीयता होगी। स्मरण रहे वृद्धों ने नई पीढ़ी, परिवार, समाज व राष्ट्र को वर्तमान रूप तक पहुँचाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है या यँ कहे कि अपना जीवन लगा दिया है तो अतिशयोक्ति न होगी। इनका अनुभव और मार्गदर्शन परिवार से लेकर किसी भी राष्ट्र के उत्थान एवं प्रगति के लिए अमूल्य है जिसे वर्तमान पीढ़ी को समझने और स्वीकार करने की आवश्यकता है।

\* (लेखिका डॉ. भारती सागर, आर. सी. ए. बालिका स्नातकोत्तर महाविद्यालय, मथुरा के समाजशास्त्र विभाग में सहायक प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष के पद पर कार्यरत हैं।)

### संदर्भ

1. माथुर, एम0 (2007), कन्टेम्परेरी इष्यूज इन द हेल्थ ऑफ द एल्डरली, मेडीसन अपडेट ([www.apiindia.org/pdf/medicine\\_update\\_2007/7.pdf](http://www.apiindia.org/pdf/medicine_update_2007/7.pdf))
2. सिंह, टी0बी0 (2015), "भारत में वृद्धजनों की समस्या एवं प्रकृति", समाजशास्त्र, अग्रवाल पब्लिकेशन्स, पृ0 110.
- 3- [www.gktoday.in.indias\\_elderly-Popultion.some\\_funder\\_mentals/](http://www.gktoday.in.indias_elderly-Popultion.some_funder_mentals/)
4. डे0 एस एवं अन्य (2012), "हेल्थ ऑफ द एल्डरली इन इण्डिया : चेलेन्जेस ऑफ एक्सेस एण्ड अफोर्डेबिलिटी," एजिंग इन एशिया फाउन्डिंग्स फ्रॉम न्यू एण्ड इमर्जिंग डाटा इनिशिएटिव्स, द नेशनल एकेडमिक्स, प्रेस, वार्षिकगटन डी0सी0।
5. सुवाईया, एल0ए0 बनसोद डी0डब्लू (2011), डैमोग्रेफिक्स ऑफ पॉपुलेशन एजिंग इन इण्डिया, यूनाइटेड नेशन पापुलेशन फण्ड (UNFA), नई दिल्ली, इन्स्टीट्यूट ऑफ इकोनॉमिक ग्रोथ, दिल्ली (<http://www/isec.ac.in/bkpai%20working%20paper%201.pdf>)
6. डे0 एस एवं अन्य (2012)
7. पार्क, के0 (2005), कॉन्सेप्ट ऑफ हेल्थ एण्ड डिजीज," प्रिवेन्टिव एण्ड सोशल मेडीसन, (18 वां संस्करण) मै0 बनारसीदास भनौत, जबलपुर, पृ0 13।



8. इग्नू (1993), "वृद्ध," भारत में सामाजिक समस्याएं, ई0एस0ओ0 06, खण्ड-05 प्रकाशन एवं मुद्रण विभाग, इन्दिरा गाँधी राष्ट्रीय मुक्त विष्वविद्यालय, नोएडा, पृ0 52।
9. गोपाल, के0आई0 एवं नाथ, ए0 (2008), भारत में सामाजिक समस्याएं, "गेरियाट्रिक हेल्थ इन इण्डिया : कन्सर्न्स एण्ड सॉल्यूषन्स," इण्डियन जरनल ऑफ कम्युनिटी मेडिसिन, वाल्यूम 33 (4), अक्टूबर 2008, ऑफिसियल पब्लिकेशन ऑफ इण्डियन एसोसिएशन ऑफ प्रिवेन्टिव एण्ड सोशल मेडिसिन, मेडनो पब्लिकेशन्स।
10. गोपाल, के0आई0एवं नाथ, ए0 (2008) उपरोक्त।
11. बोस (1997), द ट्रेडिशन ऑफ द एल्डरली इन इण्डिया: ए स्टडी इन मैथडोलॉजी एण्ड हाइलाइट्स ऑफ ए पायलट सर्वे इन इण्डिया, यू0एन0एफ0पी0ए0 प्रोजेक्ट रिपोर्ट।
12. गोपाल के0 आई0 एवं नाथ, ए0 (2008) उपरोक्त।
13. हिरमथ, एस0 (2012), "हेल्थ स्टेट्स ऑफ रूरल एल्डरली वूमैन इन इण्डिया : ए केस स्टडी," इण्टरनेशनल जर्नल ऑफ क्रिमीनोलॉजी एण्ड सोप्थोलॉजीकल थ्योरी, वाल्यूम-5, न0 3 नवम्बर 2003, पृ- 960-963।

“चूँकि भारतीय एक होकर एक समन्वित संस्कृति का विकास करना चाहते हैं, इसलिए सभी भारतीयों का यह परम कर्तव्य हो जाता है कि वे हिन्दी को अपनी भाषा समझकर अपनाएं”-  
डॉ. बाबा साहब भीमराव अंबेडकर

“राष्ट्रीय व्यवहार में हिन्दी को काम में लाना देश की शीघ्र उन्नति के लिए आवश्यक है”  
- महात्मा गांधी

## वृद्धावस्था की समस्याएं एवं चुनौतियाँ

डॉ. मनीषा\*

डॉ. रमेश गन्दोत्रा\*\*

वृद्धावस्था मनुष्य के जीवन की परिपूर्णता का अंतिम चरण है जो कि युवावस्था के बाद आता है। जीवनकाल की इस अवस्था में शारीरिक अशक्तता आ जाती है और कार्य करने की क्षमता कमजोर हो जाती है। हम सभी को अपने जीवन में इस अवस्था का सामना करना ही पड़ता है, इससे कोई भी व्यक्ति बच नहीं सकता। इसकी कल्पना भी मनुष्य को भयभीत करती है। व्यक्ति स्वयं को समाज एवं अन्य लोगों से कटा हुआ पाता है। यदि अन्य शब्दों में कहा जाए तो व्यक्ति केन्द्र से परिधि की ओर चला जाता है और स्वयं को उपेक्षित अनुभव करता है।

वृद्धावस्था मनुष्य के लिए कोई अभिशाप नहीं, बल्कि जीवन की चरम स्थिति है। वृद्धावस्था का सच्चा आनंद आत्मसंतोष है, जिसे भविष्य की कोई चिंता नहीं रहती। भारतीय संस्कृति में समाज में संयुक्त परिवार की कल्पना की गई है। इसमें एक ही छत के नीचे तीन पीढ़ियाँ एक साथ प्रेम, सौहार्द और सद्भाव से रहती हैं। इसके अंतर्गत घर-परिवार के कामों में बड़े बुजुर्गों की सलाह मशविरा ली जाती है। माता-पिता को सामाजिक और पारिवारिक व्यवस्था का स्तम्भ माना जाता है। यदि विचार करें तो लगता है कि कहीं न कहीं हमारी भारतीय संस्कृति पाश्चात्य संस्कृति से प्रभावित हो रही है, जिसके परिणामस्वरूप हमारे जीवन मूल्यों में गिरावट आ रही है। मृतप्राय होती जा रही मानवीय संवेदनाओं व आत्मकेन्द्रित मानसिकता ने संयुक्त परिवारों के विघटन और एकल परिवारों की बाहुल्यता को जन्म देकर वृद्धों की समस्याओं को और भी बढ़ा दिया है। वृद्धावस्था अपने साथ कई समस्याओं को लेकर आती है, जिनमें से कुछ समस्याएं निम्न प्रकार से हैं:

### शारीरिक एवं मानसिक समस्या

वृद्धावस्था जीर्ण-शीर्ण शारीरिक स्थिति का पर्याय है। यही कारण है कि इसे शारीरिक व्याधियों तथा कष्टों का केन्द्र

माना जाता है। वृद्धावस्था में मनुष्य के शरीर में धीरे-धीरे त्वचा में झुर्रियाँ पड़ने लगती हैं, स्वभाव में चिड़चिड़ापन, बैचेनी, अवसाद आदि जैसे लक्षण स्पष्ट रूप से दिखाई देने लगते हैं। इसके साथ-साथ उनकी सोच में परिवर्तन आने लगता है। जिन कार्यों को वे पहले अधिक सरलतापूर्वक कर लेते थे, उन कार्यों को ही करने में शारीरिक तथा मानसिक रूप से असहाय महसूस करने लगते हैं। शारीरिक शिथिलता तथा मानसिक शक्ति का क्षीण होना भी वृद्धावस्था की प्रमुख समस्याओं में से एक है।

### अकेलेपन की समस्या

बढ़ते हुए शहरीकरण और इससे प्रभावित होती लोगों की बदलती मानसिकता का एक दुखद पहलू यह भी है कि आज वृद्धजन समाज में अकेलेपन की समस्याओं से जूझ रहे हैं और इस समस्या का मजबूरी में सामना कर रहे हैं। जैसे-जैसे मनुष्य अपने आप को वृद्ध तथा शारीरिक रूप से अशक्त मानने लगता है, तो वह अन्य लोगों से सहानुभूति तथा सहायता लेने की अपेक्षा करने लगता है। इसके परिणामस्वरूप युवा पीढ़ी के लोगों को पुरानी पीढ़ी की बातें और विचार दकियानूसी लगने लगते हैं तथा लोगों में असुरक्षा की भावना उत्पन्न होने लगती है। जिंदगी की अंतिम दहलीज पर खड़ा वृद्ध व्यक्ति अपने जीवन के अनुभवों तथा विचारों को अपनी अगली पीढ़ी के लोगों के साथ साझा करने का इच्छुक होता है, लेकिन युवा पीढ़ी के लोगों के पास उनकी बातें सुनने के लिए पर्याप्त समय ही नहीं होता। इसके चलते उन्हें घर में अलग-थलग कर दिया जाता है।

### स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं

वृद्धावस्था में लोगों को अस्थिकीणता (ऑस्टियोपोरोसिस), कम सुनाई देना, ग्लूकोमा, याददाश्त में कमी (अल्जाइमर), संयमहीनता (बात-बात में खीज उत्पन्न होना), ग्लूकोमा,



पारकिन्सन, मधुमेह आदि स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न होने लगती हैं। इन के अतिरिक्त वृद्धावस्था में लोग मधुमेह तथा उच्च रक्तचाप और अस्थिभंग आदि से अधिक प्रभावित होते हैं। प्रायः यह देखा गया है कि जब तक कोई व्यक्ति परिवार में धन अर्जित अथवा कमाने का साधन है, तब तक परिवार में उसकी बात सुनी जाती है तथा उस पर ध्यान दिया जाता है। लेकिन जैसे-जैसे समय गुजरने के साथ-साथ उसकी कार्यक्षमता में कमी के कारण उसका शरीर उसका साथ छोड़ने लगता है। ऐसे में वह उसी परिवार के लोगों के लिए अवांछनीय और बेकार चीज बन जाता है। उसे अपने छोटे-छोटे दैनिक खर्चों के लिए परिवार के दूसरे लोगों पर आश्रित रहना पड़ता है।

#### पारिवारिक एवं सामाजिक समस्या

शारीरिक तथा मानसिक रूप से कमजोर होने के कारण वृद्ध वर्ग के लोग अपने समूह तथा परिवार से अलग-थलग होने लगते हैं, जिसके कारण उनके सामाजिक तथा पारिवारिक संबंधों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। परिवार के अन्य सदस्यों के साथ भी उनका मतभेद होने लगता है। इन पारिवारिक समस्याओं के कारण परिवार में बुजुर्ग व्यक्ति का शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य बुरी तरह से प्रभावित होने लगता है। इस प्रतिकूल स्थिति से वह धीरे-धीरे टूटने लगते हैं और इसका एक प्रतिकूल असर आगे की पीढ़ियों पर भी पड़ता है।

#### संयुक्त परिवार का विघटन

देश-विदेश में बढ़ते औद्योगीकरण एवं पश्चिमी सभ्यता के कारण अब परिवार की संरचना बदलने लगी है। पारिवारिक ढाँचे में जो परिवार संयुक्त अथवा जुड़े हुए थे। वे अब धीरे-धीरे बिखरने लगे हैं। परिवारों में यह बिखराव स्पष्ट रूप से दिखने लगा है। आज की युवा पीढ़ी संयुक्त परिवार में रहना कम पसंद करती है। उन्हें परिवार में अपने बुजुर्गों के साथ रहना अपनी व्यक्तिगत स्वतंत्रता का हनन लगता है, एक बोझ प्रतीत होता है। पश्चिमी सभ्यता की उच्च तकनीक, संसाधन, उनका रहन-सहन, सोच-विचार आदि प्रत्येक क्षेत्र में हमसे बहुत

अधिक भिन्न है, जिससे प्रभावित होकर युवा वर्ग भी वैसा ही अनुसरण करना चाहता है।

#### सोशल मीडिया का चलन

वैश्विक स्तर पर आजकल जिस त्वरित गति से 'व्हाट्स एप' तथा 'फेसबुक' जैसे सामाजिक मीडिया समूहों का लोगों की जीवन शैली में चलन बढ़ा है, हम पहले से कहीं अधिक सीमित एकाकी और आत्मकेन्द्रित हो गए हैं। लोग अपनी भावनाओं, चित्रों आदि को सोशल मीडिया साइट्स पर शेयर करके स्वयं को अधिक अच्छा अनुभव करते हैं। गाँव-कस्बों में अब भी आस-पास रहने वाले कुछ बुजुर्ग लोग चबूतरे पर एकत्र हो जाते हैं या एक दूसरे के घर जाकर अपनी बातें, दुःख-सुख बाँट लेते हैं, जिससे उनके आत्मविश्वास में भी वृद्धि होती है।

वृद्धावस्था में होने वाली समस्याएं स्वाभाविक हैं। ढलती उम्र के साथ शारीरिक व मानसिक परिवर्तनों को भी नकारा नहीं जा सकता। कुछ लोग वृद्धावस्था तक पहुँचने से पहले अपने अधूरे कार्यों को पूरा करने की चेष्टा करते हैं। युवा वर्ग का भी यह कर्तव्य है कि वह वृद्धों की मनोस्थिति के अनुरूप उनके साथ सामंजस्य बनाकर चलें तथा जीवन की इस संध्या बेला में अपने बुजुर्गों को अकेला न छोड़ें, उन्हें यह अहसास दिलाएं कि आप और आपका मार्गदर्शन उनके लिए अति महत्वपूर्ण है। वृद्धों के जीवन को सुकर बनाने के लिए समय-समय पर हमारी सरकार भी उपयोगी योजनाएं बनाती रही है, अतः सरकार के साथ-साथ प्रत्येक नागरिक का भी यह कर्तव्य है कि वह वृद्धों हेतु सरकारी कल्याण योजनाओं को सफल बनाने में अपना सहयोग दे।

(प्रथम लेखिका डॉ. मनीषा, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान में सहायक अनुसंधान अधिकारी के पद पर कार्यरत हैं।  
द्वितीय लेखक डॉ. रमेश गन्दोत्रा, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान में सहायक अनुसंधान अधिकारी के पद पर कार्यरत हैं।)

## वृद्धजनों में एकाकीपन और तनाव के कारण बढ़ती हुई समस्याएं

✍ जगदीश सिंह रावत\*

प्रस्तावना: वृद्धावस्था की परिभाषा

प्रत्येक जीवधारी उत्पन्न होने के पश्चात कमशः, बाल्यावस्था, किशोरावस्था, युवावस्था, प्रौढ़ावस्था, एवं वृद्धावस्था से गुजरता है। वृद्धावस्था को जीवन संध्या भी कहा जाता है, क्योंकि यह जीवन का अंतिम पड़ाव होता है। इस अवस्था तक आते आते मानव शरीर थकने लगता है, शारीरिक क्रियाएं उम्र के साथ-साथ शरीर को शिथिल करने लगती हैं। श्री आरएनडी श्रीवास्तव की कविता में वृद्धावस्था का सुंदर चित्रण निहित है—

‘जिंदगी एक कहानी समझ लीजिए,  
दर्द की लंतरानी समझ लीजिए,  
चेहरे पर खिंचे ये अक्षांश-देशांतर,  
उम्र की छेड़खानी समझ लीजिए!’

वृद्धावस्था में बहुत से लोग किसी न किसी बीमारी से ग्रस्त होते हैं। ऐसी स्थिति में उन्हें अपने बच्चों की अधिक आवश्यकता होती है। वर्तमान समय में जहां चिकित्सा सेवाएं उत्कृष्ट हुई हैं, वहीं बनावटी रहन-सहन एवं मिलावटी खानपान तथा फास्ट फूड के चलन ने मानव स्वास्थ्य को प्रभावित किया है और अर्धेड अवस्था तक आते आते अनेक बीमारियों का प्रवेश हो जाता है। आज सभी बीमारियों का इलाज भी अप्राकृतिक तौर पर एलोपैथिक दवाइयों द्वारा किया जाने लगा है जो अपना नकारात्मक प्रभाव भी शरीर पर छोड़ती रहती हैं और कालांतर में शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर डालती हैं। इसी संदर्भ में, कवि बलबीर सिंह द्वारा अस्पताल के बिस्तर पर बैठकर, इस गीत की रचना की गयी—

‘करो मन चलने की तैयारी,  
आए है तो जाना होगा,  
शाश्वत नियम निभाना होगा,  
सूरज रोज किया करता है,  
ढलने की तैयारी।’

वृद्धावस्था में एकाकीपन और तनाव के कारण

संयुक्त परिवार का एकल परिवार में विघटन  
मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है जिसे सहज जीवन



जीने के लिए समाज, परिवार एवं अपनों के स्नेह की छाया की जरूरत होती है। कदाचित यही से परिवार नामक संस्था का जन्म हुआ।

तब परिवार का अर्थ संयुक्त परिवार ही हुआ करता था। मातृ देवो भवः पितृ देवो भवः में विश्वास रखने वाले भारतीय जन-मानस ने इस व्यवस्था को लम्बे समय तक जीवित रखा। संयुक्त परिवार में स्नेह और सुरक्षा का मजबूत ताना-बाना होता है। यहां दादा-दादी और नाना-नानी की कहानियां होती हैं, जो हौले से बच्चों में संस्कार के बीज रोप देती हैं।

वे माता-पिता जिन्होंने अपने जीवन के सब सुख त्याग कर बच्चों को बड़ा किया था। उन्हीं के बच्चों ने बुढ़ापे में दूसरों पर आश्रित रहने को विवश कर दिया। बुजुर्ग दम्पतियों के लिए अपने स्वास्थ्य के साथ-साथ घर के एकाकीपन से निपटना असाध्य हो गया। सूनी पथराई आँखों में विवशता और प्रतीक्षा के अतिरिक्त कुछ नहीं बचा।

### नयी और पुरानी पीढ़ी के बीच फासला

प्रत्येक व्यक्ति आधुनिक सुविधाओं से युक्त जीवन जीना चाहता है, अधिक से अधिक सुविधाएं जुटा लेने की होड़ में लग गया है, इसी प्रतिद्वन्द्वता ने उसके सुख, चैन, शांति को छीन लिया है। वह तनावग्रस्त होता जा रहा है। उसकी सोच में क्रांतिकारी परिवर्तन आए हैं। उसके कारण आज का युवा परंपरागत रूढ़ियों, दकियानूसी मान्यताओं को तोड़ डालना चाहता है। वह स्वच्छंद एवं स्वतंत्र होकर जीना चाहता है। उसकी यही सोच बुजुर्गों को आहत करती है। आज के बुजुर्ग अचानक आए परिवर्तनों को स्वीकार नहीं कर पा रहे हैं। उसे अपने समय के जीवन मूल्य और आदर्श ही अच्छे लगते हैं। अतः इसके लिए वे नए जमाने और नयी पीढ़ी को दोषी मानते हैं, परन्तु नयी पीढ़ी उनकी सोच को, उनके सिद्धांतों को नकार देती है और पुरानी पीढ़ी से दूरियां बनाने लगती है, परिवार में सामंजस्य का अभाव उत्पन्न होने लगता है, जो घर में विद्यमान बुजुर्गों के लिए दुखदायी होता है।

### बुजुर्गों के साथ दुर्व्यवहार

भारतीय समाज में परिवारों में इतना बदलाव आ गया है कि अब अधिकांश परिवारों में हमारे बुजुर्ग दुर्व्यवहार, प्रताड़ना और यहां तक कि शारीरिक व मानसिक यातना भी सहते हैं परन्तु अपना मुंह नहीं खोलते। आश्चर्य की बात यह है कि बुजुर्ग मौन रहकर और चुप्पी से इस तरह का व्यवहार नित्य प्रति बर्दाश्त करते रहते हैं।

परन्तु वह किसी से एक शब्द भी नहीं कहते। जब परिवार में वे समायोजित नहीं हो पाते हैं तो उन्हें अपना ही घर यातनागृह नजर आने लगता है।

### वृद्धाश्रम की शरण

वृद्धाश्रम जहां आज की आवश्यकता बन गयी है वहीं भविष्य में मानव विकास का आधार भी। अभी हमारे समाज में वृद्धाश्रमों का खुलना, उसमें जाकर बुजुर्गों का रहना या संतान द्वारा उन्हें आश्रम में रहने की संस्तुति देना, संस्कारहीनता और संतान की नकारात्मक सोच का परिणाम माना जाता है। संतान को अपने बुजुर्गों के प्रति अहसान फरामोश के रूप में देखा जाता है और नए जमाने के अभिशाप के रूप में माना जाता है।

### वृद्धजनों में एकाकीपन के कारण बढ़ती समस्याएं

हर उम्र में अकेलापन बहुत कष्ट देता है किन्तु बुढ़ापे में तो तन्हाई बहुत बुरी तरह तोड़ती है और यह टूटन बहुत भीतर ऐसी धंस जाती है कि बुढ़ापा नर्क जैसा लगने लगता है। *एकाकी जीवन की एक झलक—*

*‘भीड़ में भी सूनापन लगने लगता है,  
खुद का साया भी पराया लगने लगता है,  
मन एक बच्चे की तरह जिद्द करता है,  
तन उम्र का गुमान लिए ऐसा करता है,  
अपनी ही सांसें बोझ लगने लगती हैं,  
अकेलापन इंसान को यूँ ही खोखला कर देता है।’*

इस प्रकार वृद्धों में अकेलेपन के कारण तनाव पैदा होता है। जिसके कारण वृद्धों में निम्नलिखित समस्याएं बढ़ती ही जा रही हैं:—

### शारीरिक व स्वास्थ्य समस्या

अकेलेपन एवं तनाव के कारण वृद्ध लोगों में अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। इनमें सबसे पहला

रोग मधुमेह या डायबिटीज रोग है। उच्च रक्त चाप, हृदय रोग की समस्याएं, जोड़ों का दर्द, गुर्दे का संक्रमण, कैंसर, क्षयरोग और आंखों की समस्याएं आदि कुछ रोग हैं, जो बहुधा वरिष्ठ नागरिकों को परेशान करते हैं। इन बीमारियों का उचित और लंबे समय तक इलाज करवाने की जरूरत पड़ती है।

वृद्धावस्था की एक बड़ी समस्या है भूलने की आदत, चिकित्सीय भाषा में इसे डिमेंसिया कहा जाता है। वृद्धावस्था में प्रोस्टेट ग्रंथि बढ़ने की सम्भावना ज्यादा रहती है। इस रोग में पेशाब के समय दर्द आदि तकलीफें होती हैं। बुढ़ापे में अनेक लोगों की कमर झुक जाती है। वृद्धावस्था में आर्थराइटिस, गठिया एवं जोड़ों के रोग घेर लेते हैं, रक्त धमनियों में मोटेपन की समस्या ज्यादा रहती है और मोतियाबिंद की समस्या आम है।

#### मानसिक समस्या

यह तो सत्य है कि प्रत्येक इंसान को मौत आनी है, परंतु यह भी सत्य है कि ऐसा कोई निश्चित नहीं है कि पति और पत्नी एक साथ दुनिया से विदा लें, किसी एक को पहले जाना होता है। दाम्पत्य जीवन में अकेला रहने वाला व्यक्ति एकाकीपन का शिकार होता है। किसी भी व्यक्ति को अपने जीवन साथी की सबसे अधिक आवश्यकता प्रौढ़ अवस्था में होती है। प्रौढ़ावस्था आते-आते अपने अनेकों मित्र एवं संगी साथी, बिछड़ चुके होते हैं। जीवन साथी का अभाव किसी भी व्यक्ति के जीवन को संकुचित कर देता है।

#### आर्थिक समस्या

प्राचीन समय में संयुक्त परिवार व्यवस्था में परिवार के साथ ही अपने घर आने वाले हर मेहमान के सत्कार के

लिए भोजन की कामना की जाती थी। तभी तो कबीरदास जी ने कहा था -

साई इतना दीजिए, जामे कुटुंब समाय,  
मैं भी भूखा ना रहूं, साधु न भूखा जाए।

परंतु आज के एकल परिवार व्यवस्था में मेहमान तो दूर की बात है, अपने परिजन भी भोजन के एक-एक निवाले के मोहताज हैं। अनेक वृद्धों को आर्थिक रूप से अपने परिजनों जैसे पुत्र, पुत्री, भाई इत्यादि पर निर्भर रहना पड़ता है। उसके व्यक्तिगत खर्चे परिजनों की आय से पूरे होते हैं। एकाकीपन के कारण उसे असहज स्थितियों का सामना करना पड़ता है। बीमारी, इत्यादि में साधनों का अभाव कचोटता है और मानसिक वेदनाओं का शिकार होना पड़ता है। उसे अपना जीवन निरर्थक लगने लगता है।

#### सुरक्षा की समस्या

सामाजिक व्यवस्था ने बुजुर्गों के लिए अपनी सुरक्षा को लेकर चिंता बढ़ा दी है। जैसे-जैसे पुत्र, पुत्री बड़े होते हैं, शिक्षित होते हैं, युवावस्था में प्रवेश करते हैं, पुत्री को विवाह कर ससुराल विदा करना होता है और पुत्र को अपने अच्छे भविष्य की तलाश में अपने परिवार, अपने शहर से दूर जाना पड़ता है। अपराधी बुजुर्ग दंपति के साथ लूटपाट, उनकी हत्या कर उनको अपना शिकार बनाते रहते हैं। अतः बुजुर्ग दम्पति को अपनी सुरक्षा की चिंता सताने लगती है।

#### शारीरिक विकलांगता की समस्या

यदि कोई व्यक्ति विकलांग ही दुनिया में आया है तो उसके लिए पूरा जीवन ही अभिशाप बन जाता है। विकलांगता में मुख्य विकृतियां हैं नेत्रहीनता, मानसिक विकलांगता, मूक, बधिरता आदि। परन्तु ऐसे भी अनेक व्यक्ति होते हैं जो दुर्भाग्यवश अपने जीवन में किसी

दुर्घटनावश अथवा बीमारी के कारण किसी विकलांगता का शिकार हो जाते हैं। कमजोर शरीर के साथ विकलांगता परिजनों की उपेक्षा का कारण बनती है। वृद्ध का जीवन उसके स्वयं के साथ पूरे परिवार के लिए अभिशाप बन जाता है।

#### पारिवारिक व सामाजिक समस्या

शारीरिक और मानसिक रूप से कमजोर होने के कारण माता-पिता को परिवार से अलग कर दिया जाता है। परंतु, मां-बाप का अपने बच्चों के प्रति आंतरिक प्रेम ही है जो कि एकाकीपन में रहते हुए भी निरंतर उनके बारे में सोचकर तनावग्रस्त रहता है। उसे बच्चों की प्रत्येक इच्छा को पूर्ण करने से असीम खुशी मिलती है। बच्चे के जन्म से लेकर उसके रोजगार लगने तक और बच्चों के विवाह के बाद भी अनेक प्रकार की नयी चिंताएं सताने लगती हैं। पुत्रियां अगर विवाह के बाद ससुराल में खुश नहीं हैं अथवा उन पर ससुराल वालों द्वारा अत्याचार हो रहा हो तो ऐसी स्थिति में बूढ़े मां-बाप के लिए तनाव का कारण बनती हैं। यदि बेटा रोजगार के अपेक्षित मुकाम पर नहीं पहुंच पाता है तो परिवार के लिए आर्थिक समस्या बन जाती है और बुजुर्गों के लिए मुसीबत का कारण बन जाता है।

#### मौत का भय

यह कटु सत्य है कि प्रत्येक व्यक्ति या जीव जिसने इस संसार में जन्म लिया है उसकी मृत्यु भी निश्चित है। अक्सर जब भी एक वृद्ध व्यक्ति अपने पड़ोसी, अपने मित्र और अपने परिजन की मौत का समाचार सुनता है, देखता है तो उसके अंत में स्वयं की संभावित मौत का भय सताने लगता है। उस भय के कारण उसके दिल की धड़कनें बढ़ जाती हैं, उसका रक्त चाप बढ़ जाता है, वह मानसिक रूप से व्यथित हो जाता है।

#### भारत में बुजुर्गों की स्थिति

- देश में 9% आबादी बुजुर्गों की है अर्थात् लगभग 10 करोड़ बुजुर्ग हैं।
- लगभग 80% बुजुर्ग गांवों में एवं 20% शहरों में निवास करते हैं।
- 33% बुजुर्ग गरीबी रेखा से नीचे जीवनयापन कर रहे हैं।
- 55% आबादी विधवा बुजुर्गों की है।
- 90% बुजुर्ग गैर-संगठित क्षेत्र में कार्यरत हैं।
- 73% बुजुर्ग अशिक्षित हैं।
- 11% वृद्ध ही पेंशनधारी हैं, शेष 89% आर्थिक रूप से पराश्रित हैं।
- अकेलेपन के शिकार व्यक्ति सामान्य लोगों से 50 प्रतिशत कम जीते हैं।
- 5 में से 1 व्यक्ति एकाकी जीवन व्यतीत कर रहा है।
- अकेलेपन का अहसास शराब और सिगरेट जैसा ही नुकसान पहुंचाता है।
- अकेलापन मानसिक ही नहीं शारीरिक रूप से भी बिमार करता है।
- एक अनुमान के अनुसार यहां 2009-10 में 278 वृद्ध आश्रम थे, जिनकी संख्या 2010-11 में तेजी से बढ़कर 728 हो गई।
- 14 दिसम्बर 1990 को संयुक्त राष्ट्र द्वारा अंतर्राष्ट्रीय वृद्ध वर्ष मनाने की घोषणा की गई। इसी कम में 1 अक्टूबर 1991 से निरंतर सभी देशों में यह मनाया जा रहा है।

#### बुजुर्गों की समस्याओं का समाधान

शक्तिहीन एवं निर्बल हो चुके वृद्ध जनों तथा बेसहारा वृद्ध व्यक्तियों के लिए सरकार की ओर से आवश्यक एवं सहज रूप से मिल सकने वाली पर्याप्त पेंशन की



व्यवस्था की जानी चाहिए। ऐसे वृद्ध व्यक्ति जो शारीरिक और मानसिक दृष्टि से स्वस्थ हैं, उनके लिए समाज को कम परिश्रम वाले हल्के-फुल्के रोजगार की व्यवस्था करनी चाहिए। वृद्धों के कल्याण के लिए इस प्रकार की योजनाओं और कार्यक्रमों को विशेष महत्व दिया जाना चाहिए, जो उनमें जीवन के प्रति उत्साह उत्पन्न करे। स्वयं वृद्धजनों को भी अपने और परिवार तथा समाज के हित संबंधी बातों को ध्यान में रखना चाहिए।



बुजुर्गों को अपनी जीवन संध्या अपने साथियों के साथ हंसी-खुशी व्यतीत करनी चाहिए। उन्हें अपने समकक्षों के साथ ऐसी गतिविधियों में शामिल रहना चाहिए, जिनसे उन्हें खुशहाली मिले। हिन्दी के महान कवि रामधारी सिंह दिनकर जी ने कहा है-

जो जवानी में न रोया, उसे बर्बर कहो।  
जो बुढ़ापे में न हंसता है, मनुज वह मूर्ख है।

बुजुर्गों को चाहिए कि वे समाज के लिए कुछ उपयोगी कार्य करने का सदैव प्रयत्न करें। यह मानव शरीर दुर्लभ है जो बार-बार नहीं मिलता। इसे भरपूर आनंद के साथ जिएं। हिन्दी के महान संत कबीरदास जी ने ठीक ही कहा है-

दुर्लभ मानुष जन्म है, देह न बारंबार।  
तरुवर ज्यों पाता झड़े, बहुरि न लागे डारि।

भारत में वयोवृद्ध लोगों के लिए प्रमुख सरकारी नीतियां/कार्यक्रम/योजनाएं

- वयोवृद्ध लोगों से संबंधित राष्ट्रीय नीति, 1999।
- अभिभावकों और वरिष्ठ नागरिकों के गुजारे तथा कल्याण से संबंधित कानून, 2007।
- इंदिरा गांधी राष्ट्रीय वृद्धावस्था पेंशन योजना।
- वृद्ध देखभाल केन्द्रों की स्थापना।
- केन्द्र सरकार के विधि एवं कानून मंत्रालय ने भी वरिष्ठ नागरिकों को निशुल्क कानूनी सहायता देने का प्रस्ताव दिया है।
- गरीबी रेखा से नीचे रहने वाले वरिष्ठ नागरिकों को राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना के तहत बीमा सुरक्षा।
- कार्मिक एवं पेंशनर कल्याण विभाग ने पेंशनरों को सेवानिवृत्ति लाभ दिलाने के लिए कई प्रयास शुरू किए हैं।
- वरिष्ठ नागरिकों के लिए अदालतों में छूट/सुविधाएं।
- वरिष्ठ नागरिकों की ओर से आरटीआई कानून के तहत दूसरी अपीलों की सुनवाई उच्च प्राथमिकता के आधार पर।
- वरिष्ठ नागरिकों के लिए टैक्स में विशेष छूट तथा अन्य प्रावधान।
- बैंकिंग एवं डाकघर - वरिष्ठ नागरिकों को उनकी बचतों पर अधिक ब्याज दर।
- सभी वरिष्ठ नागरिकों के लिए यात्रा 30 प्रतिशत सस्ती - किराए में 50 प्रतिशत छूट।
- वरिष्ठ नागरिकों के लिए अलग काउंटर/पंक्तियां।
- इंडियन एयरलाइंस की साधारण श्रेणी के किराए में 40 से 50 प्रतिशत छूट।



- विभिन्न राज्य परिवहन निगमों में आरक्षण एवं छूट।

### अंतर्राष्ट्रीय प्रयास

#### 1 अक्टूबर - अंतर्राष्ट्रीय वरिष्ठ नागरिक दिवस

अंतर्राष्ट्रीय वृद्ध दिवस प्रत्येक वर्ष 1 अक्टूबर को मनाया जाता है। इस अवसर पर अपने वरिष्ठ नागरिकों का सम्मान करना एवं उनके संबंध में चिंतन करना आवश्यक होता है। आज का वृद्ध समाज अत्यधिक कुंठाग्रस्त है और सामान्यतः इस बात से सर्वाधिक दुखी है कि जीवन का विशद अनुभव होने के बावजूद कोई उनकी राय न तो लेना चाहता है और न ही उनकी राय को महत्व ही देता है। इस प्रकार स्वयं को समाज में एक तरह से निष्प्रयोज्य समझे जाने के कारण हमारा वृद्ध समाज सर्वाधिक दुखी रहता है। वृद्ध समाज को इस दुख और संत्रास से छुटकारा दिलाने हेतु ठोस प्रयास किये जाने की आवश्यकता है।

संयुक्त राष्ट्र ने विश्व में बुजुर्गों के प्रति हो रहे दुर्व्यवहार और अन्याय को समाप्त करने के लिए और लोगों में जागरूकता फैलाने के लिए 14 दिसम्बर, 1990 को यह निर्णय लिया कि हर साल 1 अक्टूबर को अंतर्राष्ट्रीय वृद्ध दिवस के रूप में मनाकर हम बुजुर्गों को उनका सही स्थान दिलाने की कोशिश करेंगे, जिसके बाद से हर साल इसी दिन अंतर्राष्ट्रीय वृद्ध दिवस मनाया जाता है।

#### उपसंहार

यह बहुत ही हास्यास्पद तथ्य है कि मनुष्य वर्षों तक जीवित रहना चाहता है, परंतु वृद्ध नहीं होना चाहता। वृद्धावस्था को जीवन का वर्जनीय, अवांछित, अप्रिय और समस्याग्रस्त भाग माना जाता है। परंतु, यह कटु सत्य

है कि किसी भी जीव के संपूर्ण जीवन चक्र में अंतिम अवस्था वृद्धावस्था की होती है। अतः मृत्यु से पूर्व जीवन में यह अवस्था अनिवार्य रूप से आती है। एंथोनी पावेल ने तो यहां तक कह दिया कि वृद्धावस्था जीवन के उस अपराध की कठोरतम सजा है, जो आपने कभी किया ही नहीं। इसके विपरीत राबर्ट ब्राउनिंग ने वृद्धावस्था को सकारात्मक रूप में देखा है। उनका कहना था कि जीवन के इस संध्या काल को हंसी खुशी व्यतीत करो।

आज हमारे बुजुर्ग सिर्फ अकेलेपन के शिकार नहीं हैं, बल्कि उन्हें भुखमरी से भी लड़ना पड़ रहा है। नामी-गिरामी संस्था हेल्पेज इंडिया द्वारा जारी एक रिपोर्ट बताती है कि देश के लगभग 10 करोड़ बुजुर्गों में से पांच करोड़ से भी ज्यादा बुजुर्ग आए दिन भूखे पेट सोते हैं। देश की कुल आबादी का आठ फीसदी हिस्सा अपने जीवन की अंतिम बेला में सिर्फ भूख ही नहीं, बल्कि कई तरह की समस्याओं का शिकार है। रिपोर्ट बताती है कि बुजुर्गों को राज्य सरकारों की ओर से जो पेंशन दी जा रही है, वह इतनी नाकाफी है कि उससे महीना भर तो क्या, चार दिन भी बसर हो सकना असंभव है।

बुजुर्गों की देखभाल के लिए सबसे जरूरी है कि आप उनसे प्यार करें, उनका सम्मान करें और इससे भी ज्यादा महत्वपूर्ण है कि उन्हें हमेशा सक्रिय और फिट रखें। घर पर आप कई तरीकों से बुजुर्गों की देखभाल कर सकते हैं। वस्तुतः एक ऐसी कार्यप्रणाली विकसित की जानी चाहिए जिसमें वरिष्ठजन अपनी क्षमतानुसार कार्य करके जीवन-यापन की सुविधा जुटा सकें। वे परावलम्बी या असाय न रहें। आमतौर पर देखा जाता है कि सरकार उच्च सेवा से जुड़े अधिकारियों को तो सेवानिवृत्ति के अगले ही दिन कहीं-न-कहीं पुनर्नियुक्ति दे देती है ताकि वे आजीवन सेवा में बने रहें। परंतु, विभिन्न विभागों में पदस्थ कर्मचारी सेवानिवृत्ति के बाद निष्क्रिय रहकर जीवन बिताने के

लिए बाध्य हो जाते हैं। दरअसल सेवानिवृत्त किंतु स्वस्थ, सक्रिय वृद्धजन की क्षमताओं को राष्ट्र हित में दोहन करने का कोई विकल्प अब तक नहीं तलाशा गया है। निश्चय ही, इस दिशा में सरकार को विचार करना चाहिए ताकि बुजुर्गों की कार्यक्षमता उनके अनुभव और अमूल्य समय का सदुपयोग समाज-हित में संभव हो सके।

\* (उक्त लेख संस्थान में आयोजित हिन्दी निबंध प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कृत निबंध है। निबंधकार जगदीश सिंह रावत राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली में लेखापाल पद पर कार्यरत है)

“यदि भारतीय लोग कला, संस्कृति और राजनीति में एक रहना चाहते हैं तो इसका माध्यम हिन्दी ही हो सकती है” - चक्रवर्ती राजगोपालाचारी

“राष्ट्रभाषा के बिना राष्ट्र गूंगा है। मेरा यह मत है कि हिंदी ही हिंदुस्तान की राष्ट्रभाषा हो सकती है और होनी चाहिए” - महात्मा गाँधी

“मैं उन लोगों में से हूँ, जो चाहते हैं और जिनका विचार है कि हिंदी ही भारत की राष्ट्रभाषा हो सकती है” - लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक

आरोग्यं सुखसम्पदा

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के तत्वावधान में जवाहरलाल स्नातकोत्तर आयुर्विज्ञान

शिक्षा एवं अनुसंधान संस्थान-जिपमेर, पुदुचेरी द्वारा दिनांक 09 से 11 जनवरी, 2017

की अवधि में आयोजित छठा राष्ट्रीय राजभाषा सम्मेलन

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा आयोजित किए जाने वाले राजभाषा सम्मेलनों के क्रम में दिनांक 09 से 11 जनवरी, 2017 की अवधि में छठा राष्ट्रीय राजभाषा सम्मेलन जवाहरलाल स्नातकोत्तर आयुर्विज्ञान शिक्षा एवं अनुसंधान संस्थान-जिपमेर, पांडिचेरी में आयोजित किया गया। इस सम्मेलन का कुशल और सफल संचालन श्री राजेश श्रीवास्तव, सहायक निदेशक (रा.भा.), स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने किया। कार्यक्रम का आरम्भ करते हुए पुदुचेरी के माननीय सांसद श्री आर. राधाकृष्णन ने सभी प्रतिभागियों का स्वागत किया और उन्हें कार्यक्रम में आमंत्रित किए जाने पर आभार व्यक्त किया। श्री राधाकृष्णन ने कहा कि भाषा ने न केवल आर्थिक और सामाजिक रूप से सफल होने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है, बल्कि यह लोगों को आपस में जोड़ने का माध्यम भी रही है। इस अवसर पर जिपमेर संस्थान के निदेशक डॉ. सुभाष परिजा ने राजभाषा हिन्दी के अनूठेपन और उसके सरकारी कामकाज में इस्तेमाल किए जाने के महत्व पर प्रकाश डाला। डॉ. सुभाष परिजा ने उनके अपने संस्थान द्वारा किए जा रहे कार्यों पर भी विस्तार से प्रकाश डाला और बड़ी संख्या में मौजूद प्रतिभागियों का स्वागत किया।

सॉफ्टवेयर की दुनिया में हिन्दी के बढ़ते चरण-यूनि कोड के माध्यम से कंप्यूटर पर हिन्दी में काम करना

सम्मेलन के पहले सत्र का विषय था- 'सॉफ्टवेयरों की दुनिया में हिन्दी के बढ़ते चरण-यूनि कोड के माध्यम से कंप्यूटर पर हिन्दी में काम करना।' इस सत्र के मुख्य वक्ता श्री केवल कृष्ण, वरिष्ठ तकनीकी निदेशक, राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय थे। श्री केवल कृष्ण ने पावर प्वाइन्ट प्रेजेंटेशन के माध्यम से सॉफ्टवेयर की दुनिया में हिन्दी के बढ़ते कदमों के बारे में प्रतिभागियों को अवगत कराया। उन्होंने बताया कि किसी भी कंप्यूटर को किसी सॉफ्टवेयर को खरीदे या डाउनलोड किए बिना

ही चंद मिनटों में द्विभाषी बनाया जा सकता है।

श्री केवल कृष्ण ने माइक्रोसॉफ्ट द्वारा उपलब्ध कराए गए एक टूल की भी जानकारी दी, जिसके माध्यम से तब तक अंग्रेजी की-बोर्ड के जरिए हिन्दी में टाइपिंग की जा सकती है जब तक आप मूल रूप से हिन्दी टाइपिंग सीख न लें। उन्होंने इसके तरीके को विस्तार से बताया और स्लाइडों के माध्यम से तथा वर्ड फाइल पर कार्य करके प्रतिभागियों को समझाया।

उन्होंने वॉयस टाइपिंग के बारे में भी विस्तार से जानकारी दी और प्रतिभागियों के समक्ष वॉयस टाइपिंग करके उदाहरण प्रस्तुत किया। उन्होंने मोबाइल पर भी वॉयस टाइपिंग करने की विधि के बारे में जानकारी दी।

सहज सरल अनुवाद की बारीकियाँ और प्रायः होने वाली त्रुटियाँ

सम्मेलन के दूसरे सत्र का विषय था- "सहज सरल अनुवाद की बारीकियाँ और प्रायः होने वाली त्रुटियाँ"। इस सत्र के अध्यक्ष थे डॉ. जे.पी. प्रसाद, वैज्ञानिक, ग्रेड-1, राष्ट्रीय जैविक संस्थान, नोएडा। सत्र के मुख्य वक्ता श्री राजेश श्रीवास्तव, सहायक निदेशक (रा.भा.), स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने पावर प्वाइन्ट प्रेजेंटेशन के माध्यम से अनुवाद की सहजता, सरलता और बारीकियों पर विस्तार से चर्चा करते हुए इसके विभिन्न पक्षों पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि अनुवाद करना बहुत बड़ी कला है। हर कोई अच्छा अनुवादक नहीं हो सकता है, क्योंकि शब्द के बदले शब्द बैठाने मात्र से ही कोई अनुवादक नहीं हो जाता। अनुवाद बहते पानी सा हो सकता है, जिसके प्रवाह में कोई अवरोध न हो और जिसके पढ़ने में अनुवाद, अनुवाद न होकर मूल पाठ सा ही लगे। उन्होंने बांग्ला से हिन्दी में अनुदित अनेक उपन्यासों का उल्लेख किया, जिन्हें पढ़ते समय यह

अनुभव ही नहीं होता है कि अनूदित ग्रंथ को पढ़ा जा रहा है। श्री राजेश श्रीवास्तव ने कहा कि अनुवाद को पढ़कर समझने के लिए मूल भाषा का सहारा लेना पड़े तो उस अनुवाद का कोई अर्थ नहीं होता। अनुवाद सहज, सरल और बोधगम्य होना चाहिए, न कि टेढ़ा-मेढ़ा, उलझा हुआ, जटिल और तोड़-मरोड़ कर बनाया गया नहीं।

श्री श्रीवास्तव ने बताया कि किसी भी अनुवाद को करने से पहले उसकी पृष्ठभूमि की जानकारी होना बहुत आवश्यक है, अन्यथा अर्थ का अनर्थ हो सकता है। अनेक स्लाइडों के माध्यम से उन्होंने अनुवाद के अनेक उदाहरण प्रतिभागियों के लिए प्रस्तुत किए। प्रतिभागियों द्वारा पूछे जाने वाले प्रश्नों ने इस सत्र को काफी रोचक बना दिया। उन्होंने कहा कि अनुवाद करते समय अप्रचलित और अमान्य शब्दों का प्रयोग करने से बचा जाना चाहिए। बेहद कठिन हिन्दी का इस्तेमाल करने की बजाए ट्रांसलिट्रेशन का सहारा लिया जाना चाहिए।

उन्होंने कहा कि अनुवाद करते समय भाषागत संस्कार बहुत काम करता है। कुछ चीजें किसी भाषा विशेष से जुड़ी होती हैं और उसी में अच्छी लगती हैं। लेकिन अनुवाद करते समय लक्ष्य भाषा में अक्सर वह भाव नहीं आ पाता है, जिससे अनुवाद कृत्रिम सा दिखाई देने लगता है। अनुवाद को एक तो मूल रचना की भावना के करीब होना चाहिए और साथ ही उसमें एक तारतम्य होना चाहिए। इस सत्र को बेहद सराहा गया और प्रतिभागियों ने भी बीच-बीच में अनेक तर्क-वितर्क और चर्चाएं की।

वैश्विक परिवेश में हिन्दी उँचाइयों के नए पायदान पर

तीसरा सत्र 'वैश्विक परिवेश में हिन्दी उँचाइयों के नए पायदान पर' विषय पर केन्द्रित था। सत्र के मुख्य वक्ता श्री हरिनारायण त्रिवेदी, सहायक निदेशक (रा.भा.), हिन्दी प्रशिक्षण संस्थान ने छोटे-छोटे वीडियो के माध्यम से यह समझाने का प्रयास किया कि किस तरह विदेशी व्यक्ति भी अब हिन्दी के महत्व को समझ रहे हैं। उन्होंने बताया कि हिन्दी संगीत विशेष रूप से विदेशियों को आकर्षित

कर रहा है। उन्होंने संगीत के माध्यम से भाषा के विकास और उसकी लोकप्रियता पर चर्चा की।

कैंसर के निदान की नवीनतम तकनीकें और निवारक उपायों की भूमिका (कल आज और कल)

चौथा सत्र 'कैंसर के निदान की नवीनतम तकनीकें और निवारक उपायों की भूमिका (कल आज और कल)' विषय पर केन्द्रित था। डॉ. सुरेन्द्र कुमार वर्मा, आचार्य, विकृति विज्ञान विभाग, जिपमेर, पुदुचेरी इस सत्र के मुख्य वक्ता थे तथा श्री चरण सिंह, उप-निदेशक (रा.भा.) और श्रीमती किरण भारद्वाज, संयुक्त निदेशक (रा.भा.) ने इसकी अध्यक्षता की। डॉ. वर्मा ने रोग से जुड़ी तमाम प्रमुख बातों पर प्रकाश डाला। उन्होंने न केवल कैंसर रोग के प्रकार बताए, बल्कि यह भी जानकारी दी कि किस तरह के आहार और फास्टफूड से कैंसर होने की अधिक संभावना रहती है। उन्होंने यह भी बताया कि किस तरह कैंसर रोग से बचा जा सकता है।

हिन्दी और तमिल भाषा के विकास में सहित्यकारों, विद्वानों और राजनेताओं का योगदान— तुलनात्मक अध्ययन

पाँचवें सत्र में 'हिन्दी और तमिल भाषा के विकास में सहित्यकारों, विद्वानों और राजनेताओं का योगदान— तुलनात्मक अध्ययन' विषय पर पांडिचेरी केन्द्रीय विश्वविद्यालय के हिन्दी विभाग में लेक्चरर एवं अध्यक्ष श्रीमती एस. पद्मप्रिया ने अपने विचार व्यक्त किए। इस सत्र के अध्यक्ष थे मंत्रालय से पदारे सहायक निदेशक (रा.भा.) श्री राजेश श्रीवास्तव और श्री प्रेम सिंह तोमर, वरिष्ठ हिन्दी अधिकारी, एम्स, नई दिल्ली।

श्रीमती पद्मप्रिया ने दक्षिण भारत के हिन्दी विद्वानों की विस्तार से चर्चा की और उनके योगदानों का उल्लेख किया। उन्होंने बालशौरी रेड्डी, डॉ. एम. शेषन, शौरीराजन, एन. सुन्दरम जैसे अनेक नाम लेते हुए बताया कि किस तरह से इन विद्वानों ने हिन्दी की सेवा की है, लेकिन उन्होंने इस बात पर दुःख भी व्यक्त किया कि हिन्दी भाषी क्षेत्र में दक्षिण की भाषाओं पर काम करने

वाले लोग काफी कम हैं। उन्होंने यह भी कहा कि दक्षिण भारत में तो त्रिभाषा सूत्र लागू हो गया है पर अभी उत्तर भारत में यह काम होना शेष है।

श्रीमती एस. पद्मप्रिया ने दक्षिण भारतीय हिन्दी विद्वानों द्वारा अब तक किए गए और किए जा रहे कार्यों की विस्तार से जानकारी दी। उन्होंने उन तमाम पुस्तकों का भी ब्यौरा दिया, जिन्हें हिन्दी से दक्षिण भारतीय भाषाओं में या दक्षिण भारतीय भाषाओं से हिन्दी में अनूदित किया गया और जिन्हें काफी लोकप्रियता प्राप्त हुई।

हिन्दी की विकास यात्रा— आदिकाल से अब तक

छठे सत्र का विषय था—‘हिन्दी की विकास यात्रा— आदिकाल से अब तक’ और इसके वक्ता थे उप—निदेशक (रा.भा.), श्री चरण सिंह। इस सत्र की अध्यक्षता श्री केवल शर्मा, वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी, पी.जी.आई, चण्डीगढ़ और श्री वेरामूर्ति, वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी, भारतीय पाश्चर संस्थान, ने की। श्री चरण सिंह ने अपना व्याख्यान आरंभ करते हुए कहा कि पृथ्वी पर भाषा की पहली ध्वनि अर्थात् पहला स्वर गुंजायमान नाद था उसी से भाषा की उत्पत्ति का मार्ग प्रशस्त हुआ। हिन्दी का इतिहास वैदिक काल से ही प्रारम्भ होता है और वैदिक इतिहास का साहित्यिक रूप ऋग्वेद है। यह मूलतः छन्दों में निर्मित है, इसलिए इस भाषा को वैदिक भाषा भी कहते हैं। लौकिक संस्कृत में छन्द का प्रयोग सबसे पहले महर्षि वाल्मीकी ने अपने ग्रंथ रामायण में किया। संस्कृत के समानांतर बोलचाल की लोकभाषा के रूप में प्राकृत भाषा का विकास हुआ, जिसका पूर्ववर्ती रूप पालि तथा उत्तरवर्ती रूप अपभ्रंश के नाम से जाना जाता है। इसी अपभ्रंश से आधुनिक भारतीय आर्य भाषाओं का विकास हुआ है। इसी के चलते हिन्दी विकसित होने वाली सबसे प्रभावी एक बड़ी भाषा बनकर उभरी है।

श्री चरण सिंह ने दसवें विश्व हिन्दी सम्मेलन के दौरान माननीय प्रधानमंत्री श्री मोदी जी के विचारों को उद्धृत करते हुए कहा, ‘भाषा’ हवा का महकता हुआ झोंका है जो बगीचों से सुगंध और झूनेज में दुर्गंध को बटोरते हुए चलती है जिस पीढ़ी, जिस इलाके और हालातों से भाषा

गुजरती है, उसे अपने में समाहित करती चलती है। इसलिए भाषा चैतन्य होती है। अपने व्याख्यान का समापन करते हुए उन्होंने उम्मीद जताई कि भारत की राष्ट्रभाषा हिन्दी, एक दिन विश्व की जन संपर्क भाषा बन सकेगी।

खुला सत्र—प्रतिभागियों से परिचर्चा और सुझाव

सम्मेलन के अंतिम चरण में एक खुले सत्र का आयोजन किया गया जिसमें मंत्रालय के विभिन्न कार्यालयों से देश भर से पधारे प्रतिभागियों ने अपने उद्गार प्रकट किए, अपने कार्यालय में किए जा रहे हिंदी कार्यों का ब्यौरा दिया और मंत्रालय द्वारा कराए गए बेहद सफल सम्मेलन के लिए आभार प्रकट किया। इस अवसर पर श्री प्रेम सिंह तोमर, एम्स, नई दिल्ली, श्री केबल शर्मा, वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी, पीजीआई, चण्डीगढ़, श्री अरविन्द कुमार, सहायक निदेशक, (रा.भा.), राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, दिल्ली, डॉ. जे. पी. प्रसाद, वैज्ञानिक, ग्रेड-1, राष्ट्रीय जैविक संस्थान दिल्ली, श्रीमती किरण भारद्वाज, संयुक्त निदेशक (रा.भा.) स्वास्थ्य और परिवार कल्याण महानिदेशालय, दिल्ली श्री शिंदे पांडुरंग, अनुवादक, निम्हांस, बैंगलौर, श्री संजय श्री राघव, वरिष्ठ अनुवादक, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, श्रीमती जयश्री, हिन्दी अधिकारी, जिपमेर आदि जैसे अनेक प्रतिभागियों ने अपने विचार व्यक्त किए और सम्मेलन को बेहद सफल सम्मेलन करार दिया। सभी प्रतिभागियों से प्राप्त हुए लिखित फीडबैक में भी प्रतिभागियों ने सम्मेलन की अत्यंत सराहना की।

समापन समारोह

11 जनवरी, 2017 को सम्मेलन समाप्त हो गया। इस मौके पर आयोजित समापन समारोह की अध्यक्षता जिपमेर के निदेशक डॉ. सुभाष परिजा ने की। निदेशक महोदय ने कहा कि मंत्रालय की निगरानी में आयोजित इस सम्मेलन से प्रतिभागी जरूर कोई अच्छी सीख अपने साथ ले जा रहे होंगे। श्री चरण सिंह, उप—निदेशक (रा.भा.) ने मंत्रालय की ओर से विशेष रूप से निदेशक महोदय और डॉक्टर साहा का आभार प्रकट किया जिनके मार्गदर्शन में

यह कार्यक्रम इतने सफल तरीके से संपन्न हुआ। उन्होंने संस्थान के अन्य सहयोगी अधिकारियों और सभी उपस्थित प्रतिभागियों का भी आभार प्रकट किया। श्री सिंह ने विशेष रूप से मंत्रालय के संयुक्त सचिव महोदय का आभार प्रकट किया, जिनके संपूर्ण मार्गदर्शन और सहयोग के बिना इस कार्यक्रम का आयोजन हो पाना संभव नहीं था। उन्होंने बेहद कुशल और शानदार गरिमामय मंच संचालन के लिए अपने साथी अधिकारी श्री राजेश श्रीवास्तव को भी बधाई दी जिन्होंने अपने व्याख्यान ही नहीं बल्कि मंच संचालन से भी सभी को सम्मोहित किया।

समापन समारोह में निदेशक, जिपमेर द्वारा सभी प्रतिभागियों को प्रशस्ति पत्र वितरित किए गए। इसी अवसर पर जिपमेर कार्यालय द्वारा हिन्दी पखवाड़े के अवसर पर कराई गई कुछ प्रतियोगिताओं और नराकास से संबंधित पुरस्कारों का भी वितरण किया गया। इस क्रम में अगला राजभाषा सम्मेलन मैसूर में होगा इस घोषणा के साथ ही एक सफल राजभाषा सम्मेलन संपन्न हो गया।

(प्रस्तुति : राजेश श्रीवास्तव, सहायक निदेशक— राजभाषा, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार)

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

— राजा राममोहन राय

“हिन्दी ही उत्तर और दक्षिण को जोड़ने वाली समर्थ भाषा है”

— अनंत शयनम अयंगर

“हिंदी भारत की राष्ट्रभाषा तो है ही, यही जनतंत्रात्मक भारत में राजभाषा भी होगी”- सी. राजागोपालाचारी

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

आरोग्य सुखसम्पदा



कविता

जहरीला प्रदूषण

अरविन्द कुमार\*

महानगरों की हवा में,  
 सरसराता प्रदूषण का अजगर  
 शनै-शनै निगल रहा इस तरह जिंदगी को,  
 पल पल सांस लेना दूभर हुआ जा रहा,  
 इधर-उधर भागती- दौड़ती धूल उड़ाती गाड़ियों,  
 बढ़ाती जा रही नित नई बीमारियाँ,  
 गाड़ियों की रपतार से उड़ती हुई धूल,  
 मानव जिंदगी को चुभाती है शूल।  
 मिलों-कारखानों की बड़ी-बड़ी चिमनियों से निकलता धुआँ,  
 बनी आज जिंदगी इसके सामने एक जुआँ।  
 नित बढ़ रही गाड़ियाँ, कारखाने हजारों,  
 गति से उसी, आक्सीजन वायु में घट रही।  
 मशीनों और इंसानों की दौड़ में,  
 जीवन की लाचारी जैसे बढ़ रही।  
 कानों को फाड़ता सा ध्वनि प्रदूषण,  
 बेचैन हो रहा छटपटाता मानव का मन।  
 जंगलों, बागों में पेड़ रहे तेजी से कट,  
 जीवन प्रत्याशा भी रपतार से रही है घट।  
 खेतों-खलियानों में घटती जा रही हरियाली,  
 मानव जीवन पर छा रही,

प्रदूषण की चादर काली।  
 दूषित हवा, दूषित जल और थल,  
 समस्या प्रदूषण की बनी बड़ी प्रबल।  
 करना चाहते हो अगर इस पर्यावरण की शुद्धि,  
 सोचो समझो लगाकर अपनी बुद्धि,  
 करना है कल अगर अपना मंगल,  
 रोको-रोको ये तेजी से कटते हुए जंगल  
 करो सीमित संसाधनों का उपयोग,  
 मत करो कभी इनका दुरुपयोग।

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

“किसी भी व्यक्ति की जाति से उसके ज्ञान का बोध नहीं किया जा सकता। अतः किसी की जाति जान लेने का प्रयत्न व्यर्थ है, उसका ज्ञान और व्यवहार ही अनमोल है। जैसे युद्ध में तलवार का महत्व है, न कि म्यान का। म्यान महज तलवार का आवरण है, जाति महज एक शाब्दिक नाम है”- संत कवि कबीर

आरोग्यं सुखसम्पदा

कविता

बेटियाँ

मनीषा रावत\*

सजा नहीं सपना होती हैं बेटियाँ,  
गैरों के बीच अपनी होती हैं बेटियाँ  
ढंग सहै अगन घरों का  
सच में आँगन की अर्चना होती हैं बेटियाँ।

वजूद उसका कभी मिट नहीं सकता  
भार नहीं जीवन की खुशबू होती हैं बेटियाँ।  
सुख की सुबह हो या गम की शाम,  
बिन कहे हर पल साथ होती हैं बेटियाँ।

रिश्तों के पावन बंधन का आधार होती हैं बेटियाँ,  
सच पूछें तो जीवन का सार होती हैं बेटियाँ।  
बेटों को चाहने वाले सुन लो जरा गौर से  
भव सागर में डूबती नैया की पतवार होती हैं बेटियाँ

वेदना नहीं वरदान होती हैं बेटियाँ,  
आस्था, सम्मान एवं गर्व होती हैं बेटियाँ।  
घर का गौरव बढ़ाती हैं बेटियाँ,  
घर में खुशहाली लाती हैं बेटियाँ।

सजा नहीं सपना होती हैं बेटियाँ,  
गैरों के बीच अपनी होती हैं बेटियाँ

\*(मनीषा रावत बी. ए. द्वितीय वर्ष की छात्रा हैं।)

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

- डॉ. बाबा साहब भीमराव अंबेडकर

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

- महात्मा गांधी

आरोग्यं सुखसम्पदा

कविता

हेल्थ बनाओ

बच्चू सिंह\*

दौड़ो-भागो, हेल्थ बनाओ, जंक फूड को कभी न हाथ लगाओ  
घर में खाओ, हेल्दी खाना, पिज्जा बर्गर को तुम दूर भगाओ।

सुबह उठो और दौड़ने जाओ, आलस्य को तुम दूर भगाओ  
शरीर को तुम स्ट्रॉंग बनाओ, समोसा, कोला को दूर हटाओ।

साइकिल खूब चलाया करो तुम, दौड़ के घर को जाओ  
लिफ्ट का कम करो इस्तेमाल, वरना मोटापे से होगा हाल- बेहाल।

पिज्जा, बर्गर, कोका कोला को, सबने बाय-बाय, टाटा बोला  
तो स्वास्थ्य होगा सबका अच्छा- फिट होगा हर बूढ़ा बच्चा।

रात में देखो ना टी.वी. जल्दी सो जाओ,  
और सुबह-सवेरे ही उठ जाओ,  
पानी पीकर, ब्रुश करके तुम, दौड़ो- धूपो, साइकिल चलाओ।

आरोर्यं सुखममदा  
ताजा सब्जी, फल ले आओ, घर में हेल्दी खाना तुम खाओ  
टी.वी. थोड़ा कम देखो तुम, बैठे-बैठे मत मोटे हो जाओ।

व्यायाम के बड़े फायदे हैं, स्वस्थ शरीर व मन रहता है,  
बीमारियाँ इससे दूर रहती हैं, विज्ञान भी यही कहता है।

जिस शरीर को चौबीस घंटे सालों साल करते हो इस्तेमाल,  
रोज सुबह व्यायाम करो और शरीर का तुम रखो ख्याल ।

मम्मी पापा, अंकल आंटी सबको तुम ये साफ बतलाओ,  
हार्ट, शुगर, हाइपर टेंशन को पसीना गिरा के दूर भगाओ ।

छोड़ो सिगरेट, शराब और धूम्रपान, इनसे बर्बाद होता इंसान,  
समझदारी से काम करो तुम, बनाओ अपना जीवन महान ।

हेल्दी खाना और व्यायाम से, अपना जीवन सफल बनाओ,  
आओ मेरे साथ ये बोलो, हेल्दी खाओ, तन-मन जगाओ

\*(बच्चू सिंह, राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, नई दिल्ली में सहायक अनुसंधान अधिकारी के पद पर कार्यरत हैं। )

“एक शुभ विचार लो, उस विचार को अपना जीवन बना लो। उसके बारे में सोचो, उसके सपने देखो, उस विचार को जियो। अपने मस्तिष्क, मांसपेशियों, नसों, शरीर के हर हिस्से को उस विचार में डूब जाने दो और बाकी सभी विचारों को किनारे कर दो, यही सफल होने का तरीका है”— स्वामी विवेकानंद



कविता

लस्सी पियो

डॉ. मोहन कालरा\*

ड्रिंक्स की दुनिया की मैं रानी,  
 सबको लुभाए मेरी जवानी।  
 तरह-तरह के रूप हैं मेरे,  
 हर रूप में लगती हूँ लुभावनी।  
 छाछ और मट्ठा कज़िन हैं मेरे,  
 उन्हें न लगती मैं बेगानी,  
 ये कल के बच्चे चाय और कॉफी,  
 इनको तो मैं पिला दूँ पानी।  
 जरा रंग तो देखो कलमुँहियों का,  
 तन भी काला मन भी काला।  
 जाने क्या जादू कर देती,  
 गुलाम बन जाता पीने वाला।  
 गैस, तेजाब, बदहज़मी करती,  
 गुर्दे और ज़िगर का निकाले दिवाला।  
 बेड-टी की लगा देती बैड हैबिट,  
 सेहत का दुश्मन हर चाय का प्याला।  
 कोक और इस जैसे ड्रिंक ये सारे,  
 टॉयलेट क्लीनर सा करते असर।  
 हड्डियों तक को नहीं छोड़ते,  
 एक फितूर सा दिमाग में देते भर।  
 खूब बढ़ाते ओबीसिटी और बी.पी.,

सेहत की बर्बादी की कर देते पक्की डगर।

क्यों मुझे छोड़ कुछ और हो पीते,

तरस खाओ दीवानों जरा खुद पर।

मेरा रिश्ता पंजाब से है,

क्यों न खुद पर इतराऊं मैं,

देख-देख गोरा रंग अपना,

और भी निखरती जाऊं मैं।

जिस रूप में भी मुझे चाहे मेरा आशिक,

वैसा ही रूप दिखाऊं मैं।

कभी बन जाती तीखी ओर नमकीनी,

कभी शहद सी मिठास लुटाऊं मैं।

जब मिल जाए मुझमें केसर,

सोने में मिल जाए जैसे सुहागा।

तब देती एक अलग सी ताजगी,

हर अंग में आलम मस्ती का जागा।

और जब मैंगो मिल जाए मुझमें,

शक्ति का झरना फिर बहता ज्यादा।

\*(डॉ. मोहन कालरा, मैक्स मल्टीस्पेशलिटी सेंटर, पंचशील पार्क, नई दिल्ली में इन्टरनल मेडीसिन के वरिष्ठ सलाहकार हैं।)

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

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

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

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

अनुसंधान एवं मूल्यांकन: स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण के क्षेत्र में विभिन्न पक्षों पर अनुसंधान कार्य को बरीबरा प्रदान की जाती है। अधिकांश अध्ययनों का सूत्रगत संस्वान द्वारा किया जाता है, जबकि कुछ अन्य परियोजनाओं का संचालन स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय तथा अन्य राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय सहभागी संगठनों के आग्रह पर किया जाता है। संस्थान द्वारा संचालित अनुसंधान को प्रमुख रूप से दो श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है अर्थात् क-जैव चिकित्सा अनुसंधान, तथा ख- स्वास्थ्य प्रणाली अनुसंधान।

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

विशिष्ट सेवाएँ: संस्थान द्वारा बाइसन तथा प्रजनन विकारों के उपचार आदि के लिए क्लिनिकल सेवाएँ भी प्रदान की जाती हैं। इसके अतिरिक्त, संस्थान द्वारा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विधियों पर अनेक प्रकारान तथा सामयिक पत्रिकाएँ भी प्रकाशित की जाती हैं, जिनमें 'हेल्थ एण्ड फामिलियल' परसेप्टिव एण्ड इश्यूज' तथा हिन्दी सेवाओं की पत्रिका 'धारणा' उल्लेखनीय है। संस्थान के राष्ट्रीय प्रलेखन बंधु द्वारा प्रकाशन, प्रेस क्लिपिंग और सदस्य ग्रंथ-सूची जैसी सेवाएँ प्रदान करने के साथ-साथ मीडिया शिक्षण श्रोत केंद्र द्वारा शैक्षिक गतिविधियों के समर्थन के लिए पीडियो क्लिप लाइब्रेरी का संचालन भी किया जाता है।

संस्थान को निदेशक एवं संकाय सदस्यों द्वारा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण से संबद्ध विभिन्न विषय क्षेत्रों में राष्ट्रीय, अंतर्राष्ट्रीय एवं स्थानिक संगठनों का परामर्श सेवाएँ भी प्रदान की जाती हैं।



आरोग्यम्, कुलसम्पदा

## राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान

(स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार)

मुनीरका, नई दिल्ली-110067

वेबसाइट : [www.nihfw.org](http://www.nihfw.org)

ई-मेल : [director@nihfw.org](mailto:director@nihfw.org)