विचार बिन्दु

जिसमे दया नहीं उसमे कोई सद्गुण नहीं। –हज़रत मोहम्मद

जनता के साथ यह कैसा सलूक?

इस आलेख में हम पहले दो उदाहरण देना चाहेंगे, जो यह स्पष्ट करते हैं कि जनता के साथ किस प्रकार का व्यवहार सरकार द्वारा किया जाता है।

पहला उदाहरण गुजरात का है। मेहसाणा जिले के बोरिसाना गांव के ग्रामीणों के लिए एक स्वास्थ्य जांच शिविर लगाया गया । इस जांच शिविर में लगभग 100 व्यक्तियों की जांच की गई। इनमें से लगभग 19 को अग्रिम जांच के लिए बस द्वारा अहमदाबाद के वजीरानी हॉस्पिटल ले जाया गया, जहां इन सभी की एंजियोग्राफी कर दी गई। इनमें से सात की तो एंजियोप्लास्टी भी कर दी गई अर्थात इन सात व्यक्तियों के स्टेंट लगा दिए। इसके लिए किसी प्रकार की सहमति संबंधित परिवार के सदस्यों से नहीं ली गई, जो कि अत्यावश्यक थी। इनमें से दो व्यक्तियों की उसी दिन शाम को मृत्यु हो गई और शेष अभी अस्पताल के आईसीयू में जीवन और मौत के बीच संघर्ष कर रहे हैं। यह भी पता चला है कि जिन व्यक्तियों की एंजियोग्राफी और एंजियोप्लास्टी की गई, वे बिल्कुल स्वस्थ थे और उन्हें इसकी कोई आवश्यकता ही नहीं थी । एंजियोग्राफी और एंजियोप्लास्टी केवल इसलिए कर दी गई कि इन व्यक्तियों के पास आयुष्मान कार्ड था। इस कारण इस एंजियोप्लास्टी के नाम पर अस्पताल को सरकार से बड़ी रकम मिली । जिन लोगों की स्वास्थ्य जांच की गई और एंजियोग्राफी की गई उनसे किसी प्रकार की राशि वसूल नहीं की। प्रथमदृष्टया तो ऐसा लगता है कि आयुष्मान योजना का बड़ा लाभ ग्रामीणों को मिल रहा है। धरातल की वास्तविकता यह है कि ऐसी अनेक योजनाएं निजी चिकित्सालयों, बीमा कंपनियों और सरकारी अधिकारियों के बीच भ्रष्टाचार का माध्यम बनकर रह गई हैं ।

इसका परिणाम सामान्य नागरिकों को भुगतना पड़ रहा है। गुजरात के मेहसाणा जिले के जिन लोगों की मृत्यु हुई, वह केवल निजी चिकित्सालय के स्वार्थ के कारण, अनावश्यक एंजियोप्लास्टी और उसके बाद उचित देखभाल नहीं होने के कारण हुई। भले ही, इन लोगों से पैसा नहीं लिया गया हो किंतु उनके शरीर के साथ खिलवाड़ तो किया ही गया और ये उपयुक्त सावधानी के अभाव में काल कवलित हो गए। यह उल्लेखनीय है कि वर्ष 2022 में भी इसी अस्पताल में एक व्यक्ति की स्टेंट डालने के पश्चात मृत्यु हो गई थी। यदि उस समय इसके विरुद्ध कार्रवाई कर दी जाती तो बोरिसाना गांव के भोले भाले ग्रामीण अपने शरीर के साथ होने वाले अत्याचार से बच सकते थे।

अल्प शिक्षित निर्धन लोगों के इलाज के नाम पर निजी कॉर्पोरेट अस्पतालों द्वारा सरकार से बड़ी रकम उठाई जा रही है । अनावश्यक जांच और इलाज के कारण नागरिक या तो मौत का शिकार हो रहे हैं या अस्पताल जनित नई बीमारियों से ग्रस्त हो रहे हैं।

ग्रामीणों से पैसे न लेने की बात करके उन्हें धोखे में रखकर ही उनका जो भी इलाज किया जाता है, वह विभिन्न प्रकार की बीमारियां ग्रामीणों को दे रहा है । उपरोक्त उल्लेखित प्रकरण में तो दो गरीब परिवारों के व्यक्तियों की जान ही चली गई। जो व्यक्ति एक दिन पहले तक पूरी तरह स्वस्थ थे और उनमें से एक, 10 किलोमीटर प्रति दिन साइकिल चलाते थे और दूसरे भजन मंडली में भजन कीर्तन करते थे और जिन्हें किसी प्रकार की समस्या नहीं थी, वे वहीं निजी चिकित्सालय के स्वार्थ और लालच के कारण अपनी जान से हाथ धो बैठे। इनमें एक पर तो पूरा परिवार आश्रित था। अब उसे किन परिस्थितियों से जूझना पड़ेगा, इसकी कल्पना ही की जा सकती है। पैसा भले ही सरकार का हो, लेकिन शरीर तो स्वयं नागरिकों का है और उसके साथ छेड़छाड़ करने से उन्हें अत्यंत कष्ट एवं नुकसान भुगतना पड़ा है। गुजरात का उदाहरण केवल अकेला नहीं है। ऐसे अनेक उदाहरण हर शहर में हैं, जहां नागरिकों को भ्रमित करके उनका अनावश्यक इलाज अपने अस्पतालों में करते हैं और सरकार से बड़ी रकम रसूल कर लेते हैं ।

नागरिकों को अच्छी शिक्षा प्रदान करना एवं उनको स्वास्थ्य की सुविधा उपलब्ध कराना किसी भी जनकल्याणकारी सरकार का प्राथमिक दायित्व होता है।

सरकार ने अपनी स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार करने के स्थान पर, बीमा कंपनियों के माध्यम से आसान तरीका ढूंढ लिया है। नागरिकों को बीमा कंपनियों और निजी चिकित्सालयों के हवाले कर दिया है। गत कुछ वर्षों का अनुभव तो यही बताता है कि विभिन्न प्रकार की बीमा आधारित योजनाएं, वास्तविक जरूरतमंद व्यक्तियों को स्वास्थ्य सुविधा उपलब्ध कराने में सफल नहीं हो पाई हैं। एक और जहां सरकार का करोड़ों रुपया बीमा कंपनियों के माध्यम से व्यय हो रहा है, वहीं निजी चिकित्सालय फल-फूल रहे हैं। आवश्यकता इस बात की थी कि सरकार स्वास्थ्य के बजट में पर्याप्त वृद्धि करके, उप स्वास्थ्य केंद्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, जिला चिकित्सालय एवं सरकारी मेडिकल कॉलेज में अच्छी गुणवत्ता की स्वास्थ्य सुविधाएं सुलभ कराती। यह निरंतर पढ़ने में आता है कि सरकारी चिकित्सालय में किस प्रकार जांच की मशीनें जैसे सोनोग्राफी एक्स रे मशीन, सी टी स्कैन मशीन, आदि बिना स्टाफ के बेकार पड़ी हैं या वे खराब पड़ी हैं। कभी-कभी तो लगता है कि यह सब केवल इसलिए है कि लोगों को निजी जांच एजेंसियों और निजी चिकित्सालय में जाने हेतु बाध्य किया जाए।

> **अहमदाबाद के वजीरानी हॉस्पिटल में एंजियोग्राफी और एंजियोप्लास्टी केवल इसलिए कर दी गई कि इन व्यक्तियों के पास आयुष्मान कार्ड था। इस कारण इस एंजियोप्लास्टी के नाम पर अस्पताल को सरकार से बड़ी रकम मिली । जिन लोगों की स्वास्थ्य जांच की गई और एंजियोग्राफी की गई उनसे किसी प्रकार की राशि वसूल नहीं की। प्रथमदृष्टया तो ऐसा लगता है कि आयुष्मान योजना का बड़ा लाभ ग्रामीणों को मिल रहा है। धरातल की वास्तविकता यह है कि ऐसी अनेक योजनाएं निजी चिकित्सालयों, बीमा कंपनियों और सरकारी अधिकारियों के बीच भ्रष्टाचार का माध्यम बनकर रह गई हैं ।**

स्वास्थ्य सेवाओं को निजी चिकित्सालयों के हवाले करने में, केंद्र सरकार और राज्य सरकार, बराबर की जिम्मेदार हैं।

होना तो यह चाहिए था कि आयुष्मान योजना के माध्यम से इतनी बड़ी धनराशि बीमा कंपनियों और निजी चिकित्सालयों को देने के बजाय, सरकार अपनी चिकित्सा व्यवस्था को बेहतर बनाने में उसे खर्च करती। यह सुनिश्चित करना होगा कि पर्याप्त संख्या में न केवल चालू हालत में उपकरण हों बल्कि उन्हें संचालित करने वाला स्टाफ भी हर स्तर पर उपलब्ध हो।

एक बड़ा नुकसान इस प्रकार की योजनाओं के कारण यह हुआ है कि नागरिक इस भ्रम में है कि उसका सारा इलाज मुफ्त में किया जाएगा, वह किसी भी एंपेनल्ड निजी अस्पताल में चला जाता है। भर्ती होने के बाद, उसे पता चलता है कि उसके लिए आवश्यक इलाज में से कुछ ही ऐसा है जिसका पैसा सरकार द्वारा अस्पताल को देय है। इस कारण मजबूरी में, भर्ती मरीज को बहुत बड़ी धनराशि अब भी निजी अस्पतालों को जेब से देनी पड़ रही है। जिस चिकित्सक को गांव के लोग भगवान के रूप में मानते थे, वे ही अब कई जगहों पर अपने निहित स्वार्थ के कारण उनके स्वास्थ्य से खिलवाड़ कर रहे हैं। किसी निजी चिकित्सालय में जाने पर चिकित्सक पहला प्रश्न ही यह करता है कि क्या वह आयुष्मान योजना अथवा अन्य किसी प्रकार की बीमा योजना में पंजीकृत है?

सरकार ने स्वास्थ्य बीमा योजना के माध्यम से कॉर्पोरेट चिकित्सालय/ निजी चिकित्सालय/बीमा कंपनियों और चिकित्सकों का ऐसा गठजोड़ बना लिया है जिसमें सबसे अधिक नुकसान तो नागरिक को हो रहा है । सरकार को भी अनावश्यक बहुत बड़ी राशि का नुकसान उठाना पड़ रहा है।

स्वास्थ्य का अधिकार कानून भी सरकार ने बनाया किंतु उसके नियम अभी तक नहीं बनाए। इसी प्रकार, क्लिनिकल एस्टेब्लिशमेंट एक्ट भी सरकार ने निजी चिकित्सालय पर अंकुश लगाने के लिए बनाया, किंतु वह भी अभी तक नियमों के अभाव में लागू नहीं हो पाया है। सरकार की शायद मंशा ही नहीं है कि लोगों को उपयुक्त इलाज सरकारी खर्चे पर मिले ।

सरकार को यह समझना होगा कि वह लोगों को स्वास्थ्य सुविधा उपलब्ध कराने की जिम्मेदारी से अपना पल्ला नहीं झाड़ सकती। जो व्यक्ति अमीर हैं या जो व्यक्ति थोड़े तिकड़म बाज हैं, वे तो, जैसे-तैसे इन योजनाओं का लाभ ले पा रहे हैं, लेकिन वास्तविक रूप से जो जरूरतमंद लोग हैं वह इस योजना के लाभ से वंचित ही हैं। इस बारे में जन जागरण का भी काम कोई स्वैच्छिक संस्थाएं बड़े स्तर पर कर रही हों, इसकी कोई जानकारी नहीं है ।

सरकार द्वारा स्वास्थ्य सेवाओं पर कितना ध्यान दिया जा रहा है इसका एक उदाहरण हाल ही में झांसी के मेडिकल कॉलेज के नवजात शिशुओं के वार्ड में आग लगने से दस नवजात शिशुओं के जलकर मर जाने की घटना के रूप में सामने आया है। जिस परिवार में शिशु का जन्म होने पर खुशियां मनाई जा रही थीं, वे खुशियां, सरकारी लापरवाही के कारण मातम में बदल गईं। मीडिया पर प्रसारित माता-पिता के बिलख बिलख कर चीत्कार की आवाज़ें सुनकर दिल दहल जाता है। किस प्रकार से अपने बच्चों को खोने पर माएं अवसाद ग्रस्त हो रही हैं, इसका कोई अंदाजा शायद सरकार को नहीं है। यह उल्लेखनीय है कि आग शॉर्ट सर्किट से लगना बताया जा रहा है किंतु उसे बुझाने के लिए जो अग्निशमन यंत्र काम आ सकते थे, वे भी समय पर नहीं चल पाए, क्योंकि वे लगभग चार वर्ष से खराब पड़े हुए थे। आश्चर्य की बात यह है कि अग्निशमन विभाग द्वारा उन्हें इसी वर्ष प्रमाणित भी कर दिया गया था।

नवजात शिशुओं का इस प्रकार से मेडिकल कॉलेज के अस्पताल में जलकर मर जाना, हमारी सरकारी चिकित्सा व्यवस्था के लिए शर्मनाक ही कहा जा सकता है। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री जो महाराष्ट्र और झारखंड की चुनावी सभा में विभिन्न प्रकार के नारे देकर चुनाव जीतने का प्रयास कर रहे हैं, यदि अपने अस्पतालों की व्यवस्था को सुधारने पर थोड़ा भी ध्यान दे देते तो वह स्थिति नहीं होती, जैसी झांसी के मेडिकल कॉलेज में हुई है ।

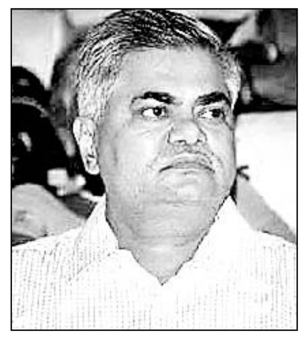
सरकार ने मुआवजे की घोषणा की है। यह समझ में नहीं आता कि नवजात शिशुओं के मरने पर मुआवजा क्यों दिया जाना चाहिए? कितनी भी राशि दे दी जाए, मरने वाले शिशुओं को लौटाया नहीं जा सकता। यदि किसी परिवार का कोई कमाने वाला व्यक्ति मर जाए तो उसके लिए मुआवजा देने की बात तो समझ में आती है, ताकि परिवार का खर्चा चल सके, किंतु छोटे बच्चों के मर जाने पर परिवार को मुआवजा देकर केवल उन्हें शांत करने का ही प्रयास माना जाएगा। सरकारों के लिए आसान तरीका हो गया है कि किसी के मर जाने पर कुछ राशि उस परिवार को देखकर उनका मुंह बंद कर दिया जाए । अधिक आवश्यकता इस बात की है कि इस प्रकार की खराब स्थिति के लिए दोषी व्यक्तियों पर कड़ी कार्रवाई की जाए और सरकार भी अपने गलती स्वीकार करे और सुधारात्मक कदम उठाए। लगता तो यह है कि सरकार को जनता से कोई मतलब नहीं है। उसे जनता याद ही तब आती है जब चुनाव हो ।

राजनीतिक दलों का, सत्ता में आने के बाद, जनता के साथ इस प्रकार का सलूक, एक जनकल्याणकारी, लोकतांत्रिक राज्य में स्वीकार नहीं हो सकता। यदि लोग इसी प्रकार की स्थिति को स्वीकार कर लेंगे तो फिर इसमें बदलाव की भी कोई संभावना नहीं रहेगी।

स्वतंत्रता के अमृत काल में हम जनता के साथ सरकार द्वारा एक सम्मानजनक सलूक की अपेक्षा तो रख ही सकते हैं।

–अतिथि सम्पादक,
राजेन्द्र भाणावत
(पूर्व आई.ए.एस. अधिकारी)

युवा प्रशासकों के लिए सलाह और सुझाव



राजेश्वर सिंह

प्रशासनिक सेवा काल के प्रारंभ में युवा प्रशासकों का पदस्थापन सामान्यतः उपखंड अधिकारी, मुख्य कार्यकारी अधिकारी, जिला परिषद, आयुक्त, नगर निगम तथा जिला कलेक्टर के रूप में होता है । अत्यंत कठिन प्रतियोगी परीक्षा में अपनी प्रतिभा एवं क्षमता साबित कर चुके एवं लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय प्रशासन अकादमी के कठोर प्रशिक्षण से गुजर चुके इन युवा अधिकारियों से आम जन की असीमित अपेक्षाएं होती हैं। यदि यह अपेक्षाऐं पूरी ना हो तो बहुत जल्दी निराशा और मोह भंग का भाव भी प्रबल हो जाता है और फलतः उक्त अधिकारी की योग्यता एवं कार्यक्षमता पर एक स्थाई प्रश्न चिन्ह अंकित हो जाता है जो अंततः उसके संपूर्ण करियर के लिए घातक सिद्ध होता है।

कहते हैं कि प्रतिभा की कमी अनुभव से पूरी हो जाती है किंतु अनुभव की कमी प्रतिभा से पूरी नहीं होती। अपने प्रशासनिक जीवन के अनुभव के आधार पर युवा प्रशासकों के विचारार्थ कुछ सलाह एवं सुझाव अधोलिखित पंक्तियों में प्रस्तुत किए जा रहे हैं।

युवा प्रशासकों को सर्वप्रथम राजस्व प्रशासन ,भू अभिलेख संधारण, कार्यपालक मजिस्ट्रेट के दायित्व तथा शहरी एवं ग्रामीण विकास प्रशासन से संबंधित सभी विधिक एवं व्यावहारिक पहलुओं का समुचित ज्ञान अर्जित कर लेना चाहिए। इसके लिए उन्हें संबंधित विधि, नियम एवं राजकीय परिपत्रों के महत्वपूर्ण प्रावधानों का विधिवत अध्ययन करना चाहिए तथा किसी भी प्रकार की शंका एवं संशय की स्थिति में अपने पीयर ग्रुप तथा वरिष्ठ अधिकारियों से अनिवार्यतः विचार-विमर्श करना चाहिए। युवजनोचित उत्साह में कई बार प्राकृतिक न्याय के सिद्धांतों का उल्लंघन होता है, जो विधि के स्थापित सिद्धांतों के अनुकूल नहीं है अतः किसी भी व्यक्ति के विरुद्ध कोई भी कार्रवाई करने से पूर्व उसे अपना पक्ष प्रस्तुत करने हेतु नोटिस जारी किया जाना तथा इस हेतु उसे औचित्यपूर्ण समयावधि प्रदान किया जाना आवश्यक है। इसी प्रकार कार्मिक के निलंबन से पूर्व प्राथमिक जांच की जानी चाहिए तथा निलंबन आदेश सक्षम प्राधिकारी के द्वारा ही जारी किया जाना चाहिए अन्यथा न्यायिक हस्तक्षेप की संभावना रहती है और अंततः मूल उद्देश्य ही विफल हो जाता है।

प्रत्येक फील्ड ऑफिसर को कार्यभार ग्रहण करते ही अपने क्षेत्र का व्यापक व गहन दौरा करना चाहिए । उसे अपने क्षेत्र के गांवों, शहरों, उनकी अवस्थिति, संपर्क मार्ग, जनसंख्या की सांप्रदायिक एवं सामुदायिक संरचना, अंतर्निहित तनाव के इतिहास, धार्मिक स्थलों, प्राकृतिक संपदा, ऐतिहासिक सांस्कृतिक धरोहर, गोचर, ओरण भूमियों, शिक्षा, चिकित्सा, पशुपालन, कृषि उद्योग तथा सेवा क्षेत्र के इंफ्रास्ट्रक्चर की स्थिति, बिजली, पानी व सड़क से संबंधित इंफ्रास्ट्रक्चर तथा समस्याओं का समुचित ज्ञान अर्जित करना चाहिए ताकि समस्या को सुलझाने के लिए दीर्घकालिक कार्य योजना बनाई जा सके और किसी समस्या को लेकर यदि कानून व्यवस्था की स्थिति उत्पन्न होती है तो उसका सक्षम एवं प्रभावी ढंग से मुकाबला किया जा सके। इसके लिए आवश्यक है कि फील्ड ऑफिसर फील्ड में कार्यरत कर्मचारी, जनप्रतिनिधियों, पंचायती राज संस्थाओं के पदाधिकारियों, सामाजिक कार्यकर्ताओं, दानदाताओं, पत्रकारों तथा लाइन डिपार्टमेंट के अधिकारियों के निरंतर संपर्क में रहें। उनसे प्राप्त किसी भी तरह के फीडबैक को गंभीरता से लें तथा उस पर तत्परतापूर्वक कार्रवाई करें।

फील्ड ऑफिसर को फील्ड कर्मचारियों के साथ महीने में एक बार समीक्षा बैठक अवश्य करनी चाहिए। इसी प्रकार खुद के ऑफिस के कर्मचारियों के साथ भी सप्ताह में एक बार समीक्षा बैठक करनी चाहिए। ज़िला कलेक्टर को ऐसी मासिक व साप्ताहिक बैठकें क्रमशः क्षेत्रीय अधिकारियों एवं कलेक्ट्रेट के शाखा प्रभारी अधिकारियों के साथ करनी चाहिए। सूचना प्रौद्योगिकी के बढ़ते उपयोग के कारण जन अभाव अभियोग निराकरण की प्रणाली को कंप्यूटरीकृत करना बिल्कुल सहज और सरल हो गया है। प्रयास यह होना चाहिए कि प्रकरण जिस स्तर पर भी लंबित हो, वहां नियमित समय अंतराल पर स्मरण पत्र भेजे जावें व अंतिम निस्तारण की स्थिति में आवेदक को अनिवार्य रूप से सूचित किया जावे।

फील्ड ऑफिसर की प्रथम व उच्चतम प्राथमिकता वह कार्य होना चाहिए जिसके निष्पादन के लिए उसके कार्यालय का सृजन किया गया है। जिला कलेक्टर के रूप में न्यायालय प्रकरणों का निस्तारण, भू राजस्व संग्रहण,भूमि आवंटन, भूमि रूपांतरण, राजकीय गोचर भूमि पर अतिक्रमण हटाना तथा ठाामीण विकास की विभिन्न योजनाओं का प्रभावी क्रियान्वयन प्राथमिकता होनी चाहिए ।इस बुनियादी कार्यभार का बखूबी निर्वहन करने के उपरांत यदि जिला कलेक्टर द्वारा शिक्षा, चिकित्सा, कृषि, बागवानी, स्वयं सहायता समूह, जल संरक्षण, पर्यटन विकास इत्यादि के क्षेत्र में नवाचार कर सकारात्मक परिवर्तन लाने का प्रयास किया जाता है तो वह स्वागत योग्य है। किसी भी विशिष्ट एवं उल्लेखनीय उपलब्धि का प्रचार प्रचार अवश्य होना चाहिए किंतु अत्यधिक प्रचारप्रियता की प्रवृत्ति किसी भी दृष्टि से उचित नहीं है।

फील्ड ऑफिसर के लिए टीम बिल्डिंग, टीमवर्क, सहयोगी अधिकारियों के साथ सकारात्मक एवं सम्मानपूर्ण संबंध एवं सर्वोपरि जनप्रतिनिधियों के साथ पारस्परिक सम्मान पर आधारित सहयोगात्मक संबंध विकसित करना अत्यंत आवश्यक है ताकि कानून व्यवस्था की स्थिति नियंत्रित रह सके, नियमित प्रशासनिक कार्य समय पर संपादित हो सके एवं विकास का एजेंडा क्रियान्वित हो सके।

जनप्रतिनिधियों का मान सम्मान होना चाहिए, उन्हें सभी राजकीय समारोहों में सम्मानपूर्वक आमंत्रित किया जाना चाहिए, उनकी समस्त औचित्यपूर्ण मांगों पर तत्परता से कार्रवाई कर उन्हें सूचित करना चाहिए किंतु यदि कोई मांग विधि अथवा नियम के प्रतिकूल हो तो उन्हें विनम्रतापूर्वक एवं दृढ़तापूर्वक मना भी करना चाहिए। किसी मुद्दे अथवा मसले पर यदि मतभेद अथवा मनभेद की स्थिति भी हो तो उसे सार्वजनिक चर्चा का विषय बनाने से विरत रहना चाहिए। साथी अधिकारियों एवं कर्मचारियों से व्यवहार करते समय भी यदि नियंत्रक के बजाय प्रेरक व समन्वयक के रूप में कार्य किया जाए तथा कोई भी महत्वपूर्ण निर्णय लेने से पूर्व यदि एक सेलेक्ट ठ्रुप में विचार-विमर्श कर लिया जावे तो निर्णय के सफलतापूर्वक क्रियान्वित होने की संभावना अधिकतम हो जाती है। कुल मिलाकर प्रशासनिक क्षेत्र में सफलता के लिए बौद्धिक क्षमता के साथ व्यवहारकुशलता का समुचित सम्मिश्रण आवश्यक ही नहीं, अनिवार्य भी है।

–राजेश्वर सिंह,
(आइएएस सेवानिवृत्त)

अल्जाइमर रोग : आवश्यकता जागरुकता की

डॉ. रामावतार शर्मा

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने त्वरित कालिक (एक्यूट) रोगों जैसे न्यूमोनिया, हैजा, मलेरिया, सर्जरी संबंधी रोग आदि के तो सटीक इलाज खोज लिए हैं परंतु दीर्घकालिक रोगों पर कोई बड़ी सफलताएं अभी भी नहीं पाई जा सकी है। अधिकतर दीर्घकालिक रोगों में कुछ कम या अधिक नियंत्रण किया जा सकता है पर रोग को समूल नष्ट करना संभव नहीं हो पाया है। जीवन एक हद तक बढ़ तो पाया है परंतु दवाओं के दुष्प्रभाव, जीवन की गुणवत्ता में कमी और जीवन भर का आर्थिक बोझ आदि कहते हैं कि हम इन रोगों को समझें और यह प्रयास करें कि ये रोग हमारे शरीर में विकसित ही न हों। इन दीर्घकालिक रोगों में से एक रोग है अल्जाइमर रोग जिससे विश्व में लाखों लोग पीड़ित है और शरीर में विकसित होने के बाद इसका कोई भी इलाज नहीं है। इस रोग के बारे में जागृति फैलाने के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन ने नवंबर महीने को अल्जाइमर जागरूकता महीना घोषित किया है। हालांकि इस रोग पर व्यापक शोध हो रहे हैं पर अभी तक कोई वांछित सफलता नहीं मिली है।

शिक्षा के विश्वव्यापी प्रसार के बाद दुनिया में सन् 2000 और 2012 के बीच मनोभ्रंश (डिमेंशिया) के नए रोगियों की संख्या में अच्छी खासी गिरावट आई है। चूंकि लोग पढ़ते रहते हैं और दुनिया की घटनाएं उनके मस्तिष्क को उत्तेजित करती रहती है तो ऐसे में डिमेंशिया विकसित नहीं हो पाता है हालांकि पृथ्वी पर बुजुर्ग लोगों की संख्या लगातार बढ़ रही है। मस्तिष्क के इन विकारों के कम होने का एक अन्य कारण हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, डायबिटीज और कोलेस्ट्रॉल मेटाबॉलिज्म का बेहतर नियंत्रण भी माना जा रहा है। इतना सब होने के बावजूद भी लाखों लोग इस रोग के कारण बहुत ही कष्टपूर्ण जीवन जीने को मजबूर हैं इसलिए इसकी रोकथाम के प्रयास और अधिक प्रभावपूर्ण तरीके से लागू होने चाहिए। रोग और उसकी रोकथाम के बारे में जन सामान्य में व्यापक जानकारी होनी चाहिए।

वैज्ञानिक अध्ययन इंगित करते हैं कि बीटा एमेलोइड और टाऊ नामक प्रोटीन की बनावट में गड़बड़ होने से उनके टुकड़े मस्तिष्क में कई जगह जमा हो जाते हैं जिसके फलस्वरूप उन भागों का कार्य बाधित हो जाता है और डिमेंशिया तथा अल्जाइमर जैसे असाध्य रोग उत्पन्न होने लगते हैं। चूंकि प्रोटीन आदि के टूटे-फूटे टुकड़ों को शरीर से बाहर करने में विटामिन डी का बड़ा महत्व होता है परंतु आधुनिक जीवनशैली में लोग धूप में न तो जाते हैं और ना ही कार्य करते हैं इसलिए भी मस्तिष्क संबंधी रोग अधिक पाए जाने लगे हैं। लोगों में अपने विटामिन डी तथा बी 12 के स्तर सामान्य रखने की जागरूकता होनी चाहिए। देखा गया है कि अत्यधिक कम शारीरिक वजन भी दुर्बलता के अलावा अल्जाइमर रोग होने की संभावनाओं को बढ़ाता है इसलिए हमारा वजन एक सीमा से ज्यादा कम नहीं होना चाहिए। यदि किसी व्यक्ति की सूंघने की शक्ति तेजी से कम होने लगे तो उसे तुरंत चौकन्ना हो जाना चाहिए क्योंकि यह अल्जाइमर का प्रथम लक्षण हो सकता है। ऐसा यदि 40 वर्ष के बाद होता है तो इस रोग की संभावनाएं और अधिक बढ़ जाती हैं। आंख के स्कैन द्वारा भी कई नेत्र रोग विशेषज्ञ अल्जाइमर रोग को प्रारंभिक अवस्था में पकड़ लेते हैं।

दीर्घकालिक बीमारियों के बारे में एक तथ्य सर्वविदित है कि बचाव तथा रोकथाम ही इनका पूर्ण उपचार है। ये रोग यदि एक बार शरीर में विकसित हो गए तो फिर इनसे शत प्रतिशत मुक्ति मिलना एक चमत्कार ही हो सकता है वरना तो जीवनपर्यंत इन्हें ढोना ही पड़ता है। यहां एक विशेष बात देखी गई है कि इन रोगों से बचाव संभव है और बचाव के तरीके सस्ते, आसान और आनंददायक हैं तथा सभी दीर्घकालिक रोगों के लिए एक समान ही होते हैं। संतुलित भोजन, आवश्यकता से करीब 25 प्रतिशत कम कैलोरी का सेवन, तनाव रहित जीवन, अत्यधिक महत्वाकांक्षाओं पर लगाम, साहित्य का अध्ययन, नियमित घूमना, सक्रिय जीवनशैली और स्वस्थ तथा फलता फूलता सामाजिक जीवन आपको अल्जाइमर रोग के अलावा हृदय रोग, कैंसर, उच्च रक्तचाप, डायबिटीज, जोड़ों के रोग आदि दीर्घकालिक रोगों से बचाने के अलावा दीर्घायु भी बनाते हैं। एक योजनाबद्ध स्व:अनुशासन आपके जीवन में रंग भर सकता है वरना जीवन का आखिरी पड़ाव पराश्रित हो कर गुजारने की मजबूरी के साथ जीना पड़ सकता है।

निर्णय एवं चुनाव व्यक्तिगत है पर सलाह तो यही है कि चलिए, जब भी जहां भी मौका मिले चलिए तथा सप्ताह में तीन बार मांसपेशियों को मजबूत करने तथा शरीर के संतुलन को बनाए रखने के व्यायाम कीजिए। आनंदित जीवन का यही सर्वोत्तम मार्ग है।

–डॉ. रामावतार शर्मा,
(चिकित्सक एवं लेखक)

कुचिपुड़ी नृत्यांगना हिमांशी की प्रस्तुतियों ने समां बांधा

भीलवाड़ा, (निसं)। स्पिक मैके (सोसायटी फॉर द प्रमोशन ऑफ इण्डियन क्लासिकल म्यूजिक एण्ड कल्चरल एमगंस्ट यूथ) एवं संस्कृति मंत्रालय भारत सरकार एवं जवाहर फाउण्डेशन के सहयोग से विरासत-2024 के तहत सोमवार को विश्व प्रसिद्ध कुचिपुड़ी नृत्यागंना हिमांसी कतरगड़ा की प्रथम प्रस्तुति रा.उ.मा.वि. सुभाषनगर में हुई।

जानकारी देते हुए नेशनल एक्ज्यूकेटिव कैलाश पालिया ने बताया कि हिमांसी कतरगड़ा ने अपने कार्यक्रम की शुरूआत शिव स्तुति से करते हुये शिव के शांत स्वरूप में चुर्तुविद्या के माध्यम से अभिनय, आंगिकम्, वाचिकम्, आहार्यम्, सात्वीकम् के माध्यम से शिव के स्वरूप की व्याख्या करते हुये छात्र-छात्राओं को मंच पर बुलाकर हस्त मुद्रा एवं कुचिपुड़ी का बेसिक ज्ञान कराया। उसके साथ ही श्रीराम स्तुति के माध्यम से मर्यादा पुरूषोतम श्रीराम के जीवन वृत के दर्शकों के सामने जीवन्त कर दिया और अन्त में कुचिपुड़ी नृत्य में होने वाले थाली नृत्य "तरंगम" में दुर्गा स्तुति से समापन किया। अंत में दोनों विद्यालयों के संस्था प्रधान ने कलाकार को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया। कार्यक्रम अनु प्रजापत के अनुसार मंगलवार को हिमांसी की प्रथम प्रस्तुति प्रातः 08.30 बजे न्यू विजन स्कूल एवं द्वितीय प्रस्तुति10.30 बजे रा.बा.उ.मा.वि. गांधीनगर भीलवाड़ा में होगी।

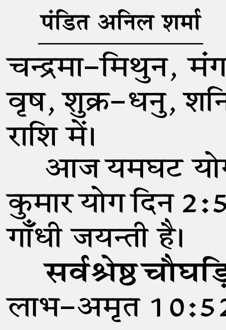
विश्व प्रसिद्ध कुचिपुड़ी नृत्यागंना हिमांशी कतरगड़ा ने प्रस्तुति दी।

- **चुर्तुविद्या अभिनय, आंगिकम्, वाचिकम्, आहार्यम्, सात्वीकम् में शिव का स्वरूप साकार हुआ**

साक्षात्कार के लिए 581अभ्यर्थी अस्थाई रूप से सफल

अजमेर, (कासं)। राज. लोक सेवा आयोग द्वारा सहायक आचार्य-इंग्लिश विषय की परीक्षा के फलस्वरूप 581अभ्यर्थियों को साक्षात्कार हेतु पूर्णतः अस्थाई रूप से सफल घोषित किया है। आयोग सचिव ने बताया कि उक्त विषय के प्रश्न-पत्र प्रथम एवं द्वितीय की परीक्षा 21 मई तथा प्रश्न पत्र तृतीय की परीक्षा 7 जनवरी को आयोजित की गई थी। इस संबंध में विस्तृत सूचना आयोग की वेबसाइट पर उपलब्ध है। साक्षात्कार के लिए अस्थाई रूप से सफल घोषित किए गए अभ्यर्थियों को सूचित किया है कि वे विस्तृत आवेदन पत्र आयोग की वेबसाइट से डाउनलोड कर उसे पूर्ण रूप से भरकर (2 प्रतियों में) तथा समस्त शैक्षणिक/प्रशैक्षणिक, जाति एवं अन्य वांछित प्रमाण-पत्रों (मूल एवं फोटो प्रति) सहित साक्षात्कार के समय उपस्थित हों।

राशिफल मंगलवार 19 नवम्बर, 2024



पंडित अनिल शर्मा

मार्गशीर्ष मास, कृष्ण पक्ष, चतुरथी तिथि, मंगलवार, विक्रम संवत 2081, आर्द्रा नक्षत्र दिन 2:56 तक, साध्य योग दिन 2:56 तक, बालव करण सायं 5:29 तक, चन्द्रमा आज मिथुन राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-वृश्चिक, चन्द्रमा-मिथुन, मंगल-कर्क, बुध-वृश्चिक, गुरू-वृष, शुक्र-धनु, शनि-कुम्भ, राहु-मीन, केतु-कन्या राशि में।

आज यमघट योग सूर्योदय से दिन 2:56 तक है। कुमार योग दिन 2:59 से आरम्भ होगा। आज इन्दिरा गाँधी जयन्ती है।

सर्वश्रेष्ठ चौघड़िया: चर 9:33 से 10:52 तक, लाभ-अमृत 10:52 से 1:32 तक, शुभ 2:51 से 4:11 तक।

राहूकाल: 3:00 से 4:30 तक। सूर्योदय 6:54, सूर्यास्त 5:31

मेष
परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे। व्यक्तिगत प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। व्यावसायिक कार्यों में प्रगति होगी। व्यावसायिक आय में वृद्धि होगी।

वृष
व्यावसायिक कार्यों में व्यस्तता अभी यथावत बनी रहेगी। चलते कार्यों में प्रगति होगी। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। आय में वृद्धि होगी। संभावित स्त्रोत से धन प्राप्त होगा।

मिथुन
व्यावसायिक कार्यों के लिए बाहर जाना पड़ सकता है। नौकरीपेशा व्यक्तियों को अतिरिक्त जिम्मेदारी मिल सकती है। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी। आज मानसिक तनाव से राहत मिलेगी।

कर्क
स्वभाव की तेजी पर नियंत्रण रखें। व्यक्तिगत परेशानियों के कारण भागदौड़ रहेगी। अनावश्यक धन खर्च होगा। अनर्गल कार्यों में समय खराब हो सकता है।

सिंह
आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। संभावित धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक अनुबंध प्राप्त होंगे। खान-पान के कारण स्वास्थ्य खराब हो सकता है।

कन्या
आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। संभावित धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक अनुबंध प्राप्त होंगे। खान-पान के कारण स्वास्थ्य खराब हो सकता है।

तुला
नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। व्यावसायिक कार्यों के संबंध में शुभ संदेश प्राप्त होंगे। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।

वृश्चिक
चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। शुभ कार्यों में व्यवधान सामने आ सकते हैं। आज बनते कार्य बिगड़ सकते हैं। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है।

धनु
परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं। परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है।

मकर
स्वास्थ्य से संबंधित चिन्ता दूर होगी। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे।

कुंभ
परिजनों के व्यवहार से मन खिन्न हो सकता है। आवश्यक कार्यों के संबंध में दुविधा बनी रहेगी। खान-पान के कारण स्वास्थ्य खराब हो सकता है।

मीन
घर-परिवार में अतिथियों का आगमन रहेगा। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी। व्यावसायिक वार्ता के लिए दिन अच्छा रहेगा।