

विचार बिन्दु

पति के किये पत्नी कार्य में मंत्री के समान सलाह देने वाली, सेवा में दासी के समान काम करने वाली, माता के समान सुन्दर भोजन बनाने वाली, धर्म के अनुकूल और क्षमादी गुण धारण करने में पृथ्वी के समान स्थिर रहने वाली होती है । –संस्कृत सूक्ति

डरावने हैं मां और शिशुओं की मौत के आंकड़े

विश्व स्वास्थ्य संगठन का मानना है हम पिछले एक दशक से गर्भावस्था से जुड़ी जटिलताओं के कारण होने वाली मौतों को बहुत कम कर चुके थे लेकिन 2०16 के बाद इसमें फिर वृद्धि होने लगी है क्योंकि सरकारों का ध्यान इस पर कम हुआ है। संगठन के मुताबिक दुनियाभर में हर साल लगभग 3 लाख महिलाएं गर्भावस्था या प्रसव संबंधी जटिलताओं के कारण अकाल मौत की शिकार हो जाती हैं। इसी भांति 2 मिलियन से अधिक बच्चे अपने जीवन के पहले महीने में ही मर जाते हैं। अन्य 2 मिलियन बच्चे मृत पैदा होते हैं, जिनमें से कई को समय पर चिकित्सा सहायता मिलने पर बचाया जा सकता था। सबसे अधिक चौंकाने वाली बात यह है कि विश्लेषण करे तो पाएंगे हर 7 सेकंड में एक रोकी जा सकने वाली मौत हो रही है। नवजात शिशु सबसे ज्यादा संसिद्धित होता है और इस दौरान बीमारी और मृत्यु का खतरा सबसे अधिक होता है। समय से पहले जन्म होने पर संक्रमण, जन्म के समय सांस की समस्या, जन्मजात बीमारियों का रिस्कर इस दौरान काफी बढ़ जाता है। महिलाओं के प्रजनन स्वास्थ्य पर आंकड़ा जारी करते हुए कहा है कि आज भी हर 2 मिनट में प्रेग्नेसी और डिलीवरी से संबंधित जटिलताओं के कारण एक महिला की मौत हो जाती है। यह आंकड़ा बेहद डरावना है क्योंकि आज मेडिकल साईंस ने इतनी तरक्की कर ली है कि प्रेग्नेसी की जटिलताओं के कारण महिलाओं की मौत को आसानी से रोका जा सकता है। संगठन ने 2०23 के आंकड़ों को पेश करते हुए बताया कि गर्भावस्था से जुड़ी जटिलताओं के कारण दुनिया में हर दिन 7०0 से ज्यादा महिलाओं की मौत होती है जो बेहद चिंता का विषय है। आंकड़े ये भी दर्शाते हैं कि आज भी दुनिया के ज्यादातर हिस्सों में प्रेग्नेसी कितनी खतरनाक है, जबकि मातृ मृत्यु के अधिकांश मामलों में जटिलताओं को रोकने और उनका उपचार करने के समाधान मौजूद हैं। इसलिए क्वालिटी मैटरल केयर तक पहुंच सुनिश्चित करने के अलावा, महिलाओं और लड़कियों के अंतर्निहित स्वास्थ्य और प्रजनन अधिकारों को मजबूत करना भी अहम होगा। ये ऐसे कारक हैं जो प्रसव के दौरान और उसके बाद उनके हेल्थ रिजल्ट्स की संभावनाओं को मजबूत करते हैं।

विशेषज्ञों का कहना है कि निष्क्रियता कई गंभीर बीमारियों को जन्म देती है। विश्व लगातार बढ़ रही निष्क्रियता नामक महामारी का शिकार हो रहा है आरामदेह जीवनशैली से जुड़ी बीमारियाँ, जैसे हृदय रोग और डायबीटीज, अब तक संपन्न देशों की बीमारियाँ मानी जाती थीं लेकिन संगठन का कहना है कि अब विकासशील देश भी अब इसके शिकार हो रहे हैं। विश्व भर में इन बीमारियों से हर वर्ष दो करोड़ लोगों की मौत होती है और इनमें से अस्सी प्रतिशत गरीब देशों से हैं संगठन का कहना है कि इस तरह की बीमारियाँ दौड़-भाग से रोकी जा सकती हैं स्वास्थ्य सिर्फ रोग या दुर्बलता की अनुपरिस्थिति ही नहीं बल्कि एक पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक खुशहाली की स्थिति है। स्वस्थ लोग रोजमर्रा की गतिविधियों से निपटने के लिए और किसी भी परिवेश के मुताबिक अपना अनुकूलन करने में सक्षम होते हैं। रोग की अनुपरिस्थिति एक वांछनीय स्थिति है लेकिन यह स्वास्थ्य को पूर्णतया परिभाषित नहीं करता है। यह स्वास्थ्य के लिए एक कसौटी नहीं है और इसे अकेले स्वास्थ्य निर्माण के लिए पर्याप्त भी नहीं माना जा सकता है। लेकिन स्वस्थ होने का वास्तविक अर्थ अपने आप पर ध्यान केंद्रित करते हुए जीवन जीने के स्वस्थ तरीकों को अपनाना जाना है।

जीवन में स्वास्थ्य ही अनमोल धन है। शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति ही जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में सफलता अर्जित कर सकते हैं। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है। व्यक्ति की सबसे बड़ी दौलत उसका शरीर और उसका स्वास्थ्य होता है। जीवन में स्वास्थ्य का मूल्य समझ कर ही विश्व स्वास्थ्य संगठन की स्थापना की गई थी। अतः प्रत्येक व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य के प्रति सदैव सजग रहना चाहिए।

बढ़ाई जावे, क्योंकि मातृ अवसाद और प्रसवोत्तर तनाव पर अभी भी ध्यान नहीं दिया जाता है। साथ ही प्रसव एवं डिलीवरी के दौरान कुशल स्वास्थ्य देखभाल सहायता, समय पर हस्तक्षेप सुनिश्चित किये जाये। यह संकल्प लेने की जरूरत है की हम पीडित मानवता को हर खतरे से बचाने के लिए समय पर स्वास्थ्य सुविधा सुलभ कर कर स्वस्थ दुनिया के निर्माण की दिशा में आगे बढ़ेंगे। हर ईसान का स्वास्थ्य अच्छा हो और बीमार होने पर हर व्यक्ति को अच्छे इलाज की सुविधा मिल सके। दुनियाभर में पोलियो, रक्ताल्पता, नेत्रहीनता, कुष्ठ, टीबी, मलेरिया और एड्स जैसी भयानक बीमारियों की रोकथाम हो सके और मरीजों को समुचित इलाज की सुविधा मिल सके और समाज को बीमारियों के प्रति जागरूक बनाया जाए और उनको स्वस्थ वातावरण बना कर स्वस्थ रहना सिखाया जाए। भारत में आम तौर पर लोगों में स्वास्थ्य चेतना का अभाव है। शारीरिक स्वास्थ्य के प्रति भी लोग तभी चिंतित होते हैं जब कोई रोग उन्हें ठास लेता है।

विशेषज्ञों का कहना है कि निष्क्रियता कई गंभीर बीमारियों को जन्म देती है। विश्व लगातार बढ़ रही निष्क्रियता नामक महामारी का शिकार हो रहा है आरामदेह जीवनशैली से जुड़ी बीमारियाँ, जैसे हृदय रोग और डायबीटीज, अब तक संपन्न देशों की बीमारियाँ मानी जाती थीं लेकिन संगठन का कहना है कि अब विकासशील देश भी अब इसके शिकार हो रहे हैं। विश्व भर में इन बीमारियों से हर वर्ष दो करोड़ लोगों की मौत होती है और इनमें से अस्सी प्रतिशत गरीब देशों से हैं संगठन का कहना है कि इस तरह की बीमारियाँ दौड़-भाग से रोकी जा सकती हैं स्वास्थ्य सिर्फ रोग या दुर्बलता की अनुपरिस्थिति ही नहीं बल्कि एक पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक खुशहाली की स्थिति है। स्वस्थ लोग रोजमर्रा की गतिविधियों से निपटने के लिए और किसी भी परिवेश के मुताबिक अपना अनुकूलन करने में सक्षम होते हैं। रोग की अनुपरिस्थिति एक वांछनीय स्थिति है लेकिन यह स्वास्थ्य को पूर्णतया परिभाषित नहीं करता है। यह स्वास्थ्य के लिए एक कसौटी नहीं है और इसे अकेले स्वास्थ्य निर्माण के लिए पर्याप्त भी नहीं माना जा सकता है। लेकिन स्वस्थ होने का वास्तविक अर्थ अपने आप पर ध्यान केंद्रित करते हुए जीवन जीने के स्वस्थ तरीकों को अपनाना जाना है।

जीवन में स्वास्थ्य ही अनमोल धन है। शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति ही जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में सफलता अर्जित कर सकते हैं। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है। व्यक्ति की सबसे बड़ी दौलत उसका शरीर और उसका स्वास्थ्य होता है। जीवन में स्वास्थ्य का मूल्य समझ कर ही विश्व स्वास्थ्य संगठन की स्थापना की गई थी। अतः प्रत्येक व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य के प्रति सदैव सजग रहना चाहिए।

–अतिथि संपादक, बाल मुकुन्द ओझा, वरिष्ठ लेखक एवं पत्रकार

राशिफल शनिवार 19 अप्रैल, 2025			
	वैशाख मास, कृष्ण पक्ष, षष्ठि तिथि, शनिवार, विक्रम संवत 2०82, मूल नक्षत्र दिन 1०:21 तक, शिव योग रात्रि 12:52 तक, वणिज करण सायं 6:22 तक, चन्द्रमा आज धनु राशि में संचार करेगा।		
	ग्रह स्थिति: सूर्य-मेष, चन्द्रमा-धनु, मंगल-कर्क, बुध-मीन, गुरू-वृष, शुक्र-मीन, शनि-मीन, राहु-मीन, केतु-कन्या राशि में। आज रवियोग दिन 1०:21 से आरम्भ होगा। भद्रा सायं 6:22 से आरम्भ होगी। आज सायन वृष में सूर्य रात्रि 1:26 पर प्रवेश करेगा।		
	आज ग्रीष्म ऋतु आरम्भ होगी।		
	श्रेष्ठ चौघड़िया: शुभ 7:39 से 9:15 तक, चर 12:26 से 2:02 तक, लाभ-अमृत 2:02 से 5:13 तक।		
	राहूकाल: 9:०0 से 1०:30 तक। सूर्योदय 6:03, सूर्यास्त 6:49		
मे़ष	सिंह	धनु	
			
परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। शुभ कार्य के लिए यात्रा संभव है। आज नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आशवासन प्राप्त होगा। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।	व्यावसायिक कार्यों पर ध्यान देना ठीक रहेगा। व्यावसायिक अनुबंध प्राप्त होंगे। व्यावसायिक कार्य योजना का क्रियान्वयन होगा। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।	घर-परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेंगी। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।	

वृष	कन्या	मकर	
			
चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। शुभ कार्यों में व्यवधान सामने आ सकते हैं। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। आज बनते कार्य विगड़ सकते हैं।	घर-परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं। व्यावसायिक संपर्क बनेंगे। व्यावसायिक वार्ता सफल रहेगी।	आज अनर्गल कार्यों में समय खराब होगा। मन में असंतोष बना रहेगा। अनावश्यक धन खर्च हो सकता है। स्वास्थ्य का ध्यान रखें।	

मिथुन	तुला	कुंभ	
			
परिवार में धार्मिक-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। आज परिजनों के सहयोग से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है।	व्यावसायिक प्रयासों में उचित सफलता मिलेगी। व्यावसायिक कार्यों से संबंधित वार्ता सफल रहेगी। आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे।	आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। व्यावसायिक कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लगेंगी। परिवार में मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं।	

कर्क	वृश्चिक	मीन	
			
स्वास्थ्य संबंधित चिन्ता दूर होगी। अस्त-व्यस्त दिनचर्या में सुधार होगा। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है। व्यावसायिक/आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी।	परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में आपसी सहयोग-सम्बन्ध बना रहेगा। परिवार में महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। व्यावसायिक कार्यों में आ रही अड़चनें दूर होने लगेंगी।	व्यावसायिक कार्यों के लिए दिन अच्छा रहेगा। नवीन कार्यों में उचित सफलता मिलेगी। व्यावसायिक कार्य शीघ्रता/सुगमता से बनने लगेंगे। व्यावसायिक वार्ता सफल रहेगी।	

समीक्षा: कहानी संग्रह “ अहसासों की इबारत”

लेखिका की इससे पहले प्रकाशित कृति ‘अतीत के पंखों से’ काफी चर्चित रही है। सद्य प्रकाशित ‘अहसासों की इबारत’ पुस्तक के प्रकाशक हैं साहित्यगार, मुद्रक हैं शीतल प्रिंटर्स जयपुर, आवरण पृष्ठ पर पेड़ के नीचे नदी किनारे बैठी एक युवती का रंगीन चित्र है जो बहुत संजीदगी के साथ कोई पुस्तक पढ़ रही, जो पुस्तक के शीर्षक के अनुसार ही है।

पुस्तक का मूल्य रु ३०० रु, जो थोड़ा ज्यादा लग सकता है, पर पढ़ने के बाद अखरेगा नहीं।

पुस्तक अमेजन और फ्लिपकार्ट पर उपलब्ध है।

शबनमी आखरों से बुनी पन्द्रह कहानियों का यह संग्रह, ‘अहसासों की इबारत’ आपके मन को गहराइयों तक भिगी देगा, आपको पता भी न चलेगा, कब आपकी आँखों से कुछ मोती झरे, और आपके मन के सारे क्लेश भी गू।

लेखिका रतना कौशिक की इन कहानियों में दर्द भी है और दवा भी। हकीकत की जमीं पर बोई गई और कल्पना से उकेरी गई ये कहानियाँ कभी हमें अपनी और कभी अपनों की सी लगती हैं।

यह कहानी संग्रह, साहित्य के महासागर की अमृतमयी बुन्द है, साहित्य का अर्थ ही है ‘हित से युक्त होना’ यथा-‘हितेन सह इति सहितं, तस्य भाव साहित्यं’। साहित्य का मूल तत्त्व हित-साधन है। साहित्य की कसौटी मूलतः शिवत्व अर्थात् सामाजिक कल्याण है, आप इस संग्रह की हर कहानी में शिवत्व का यही मूल भाव सुगुंदा से गुँथा हुआ पायेंगे। उपर्युक्त की शुष्क जमीं से दूर, भावों की नमी से उपजे ऐसे ही सृजन के लिए तुलसीदास जी ने लिखा है:--

“कीर्ति भनिति भूति भल सोई,सुरसरि सम सब कह हित होई।”

समाज ने दूर कर दिया उसे अपनी इसी अभागी सन्तान से, पर वो अंतिम घड़ी तक अटक रही उसकी साँसों में, सरकार ने भले ही किन्नरों को सब हक दे दिए, पर ये समाज उन्हें अपने घर परिवार का सुहृद् न दे सका, भावनाओं से ओतप्रोत कहानी “किसी को हक मिला तो किसी को सुकून” एक अन्वेषण है इसी जमीनी हकीक़त का।

एक धनाढ्य परिवार की महिला कैसे अपनों के ही हाथों बेबस लाचार ‘चबूतरें वाली अम्मा’ बन गई, दिल को झकझोर देने वाली यह कहानी है टूटती परम्पराओं और छूटते संस्कारों का प्रतिबिम्ब। वृद्धावस्था में चाहिये अपनों का प्यार, सम्मान आदर, पर अब तो आपका धन भी इसका आशवासन नहीं दे सकता। जीवन भर माँ बाप अपनी सन्तान की उन्नति के लिये अपना सब कुछ दौब पर लगा देते हैं, फिर भी बुढ़ापे में उनकी उपेक्षा झेलनासमझ के बाहर है, पर यह हो रहा है, समय आ गया है, माँ-बाप अपनी सन्तान के भविष्य के लिए ही नहीं अपने भविष्य की भी सुदृढ़ योजना बनाये।

तोड़ दो जँजीरों बेमेल विवाद एवं तलाक की समस्या पर आधारित कथा है, सम्पन्न परिवार से आया रिश्ता आज भी माँ-बाप दुकरा नहीं पाते, ससुराल पक्ष भी शादी से पहले लड़की के खुले खाने, पहनने, ओढ़ने, घूमने-फिरने और काम करने की आजादी पर छ्छा उदारता दिखाता है, लेकिन बेटे की चाह मेंकन्यापण हत्या के जघन्य अपराध से भी उन्हें गुरेज नहीं, इन्हीं यंत्रणाओं से गुज़री नायिका अपनी बेटो को बचाने के लिए शादी की जँजीरें तोड़ देती है।

संग्रह की शीर्षक कहानी अहसासों की इबारत एक अधूरी प्रेम कथा है, प्रेम मुकामल नहीं हो तो भी प्रेमी अपने-अपने जीवन में खुशहाल रह सकते हैं,

कुल मिला कर यह बेहद मन भावन एवं रोचक कहानी संग्रह है, लेखिका की सहज सरल एवं सुग्राही

‘विश्वमित्र’

लेखिका-रतना कौशिक

समीक्षक: अनिल कौशिक

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’

‘विश्वमित्र’