

विविध

झारखंड न्यूजलाइन, रांची, रविवार, 08 मार्च, 2015

4

महिलाओं के स्वास्थ्य आधारित समस्याओं को लेकर गंभीर नहीं है झारखंड का महिला आयोग

रजनीश आनंद

मासिक धर्म या माहवारी हर महिला के जीवन का हिस्सा बनता है, अतः इससे जुड़ी समस्याओं को दृष्टिगत नहीं किया जा सकता है। बावजूद इसके हमारा समाज आज भी मासिक धर्म और उससे जुड़ी समस्याओं के बारे में बात नहीं करना चाहता है। यहां तक कि सरकार भी आधी आबादी की इस समस्या पर गहराई से चिंतन नहीं कर रही है। विगत कुछ वर्षों में सरकार की ओर से कुछ प्रयास हुए हैं, लेकिन उन्हें पर्याप्त नहीं बताया जा सकता है। झारखंड के आदिवासी समाज में माहवारी से जुड़ी समस्याएं और भी गंभीर इसलिए हैं, क्योंकि इस समाज में कई भ्रांतियां और अंधविश्वास हैं। आदिवासी समाज में शिक्षा का प्रसार भी कम है, इसलिए स्थिति और भी गंभीर है। जो लोग इन भ्रांतियों को मिटाने और स्वच्छता के प्रति जागरूकता के काम में जुटे हैं, उनका का कहना है कि यह एक बड़ी चुनौती है। ऐसे में सवाल यह है कि अगर माहवारी स्वच्छता और उससे जुड़ी भ्रांतियों को मिटाना इतना जरूरी है, तो आज तक इस ओर क्यों ठोस कार्रवाई नहीं हुई। महिलाओं को स्वास्थ्य सुविधा उपलब्ध कराने के लिए दृढ़संकल्पित सरकारें आज तक क्यों इस मुद्दे पर गंभीर प्रयास नहीं कर रहीं हैं। महिला आयोग जिसे सांविधानिक निकाय का दर्जा प्राप्त है और जिसके बारे में यह कहा जाता है कि वह सरकार को हर उस मुद्दे पर सलाह देती है, जो महिलाओं को प्रभावित करती है, तो फिर क्यों महिला आयोग में महिलाओं से जुड़े इतने अहम मुद्दे पर आज तक सरकार को कोई सलाह नहीं दी है। जब झारखंड राज्य महिला आयोग की अध्यक्ष महोदया मांजी से इस संबंध में सवाल पूछा गया, तो उन्होंने कहा कि अभी हम इस दिशा में कोई काम नहीं कर रहे हैं और न ही हमें इस ओर काम करने का कोई निर्देश प्राप्त हुआ है। उन्होंने कहा कि आयोग अभी उन्हीं विषयों पर काम करता है, जिसकी शिकायत आयोग के पास आती है। जब उनसे यह जानने की कोशिश की गयी कि माहवारी स्वच्छता और इससे जुड़ी भ्रांतियों के कारण महिलाओं का स्वास्थ्य प्रभावित हो रहा है, तो क्या आयोग इस ओर कोई काम करेगा, तो उन्होंने कहा कि क्यों नहीं हम ऐसा जरूर करना चाहेंगे, लेकिन अभी तक इस संबंध में कोई योजना नहीं बनी है। उन्होंने इस बात की जानकारी होने से भी इनकार किया कि अन्य राज्यों में कार्यरत आयोग भी इस दिशा में कोई काम कर रहा है। यूनिसेफ और राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन ने भी इस दिशा में बहुत काम नहीं किया है। पश्चिम सिंहभूम जिले में माहवारी स्वच्छता के प्रति जागरूकता लाने और भ्रांतियों को मिटाने में महिला सामाज्य का प्रयास सराहनीय है। महिला सामाज्य मानव संसाधन विकास मंत्रालय के अधीन संचालित कार्यक्रम है। महिला सामाज्य की स्टेट हेड स्मिता गुप्ता ने बताया कि महिला सामाज्य माहवारी स्वच्छता के प्रति जागरूकता लाने के लिए झारखंड के 11 जिलों में काम कर रहा है। जिनमें रांची, खुंटी, पश्चिम सिंहभूम, पूर्वी सिंहभूम, सरायकेला- खरसावा, गोड्डा, साहिबगंज, गिरिडीह, गढ़वा एवं



माहवारी स्वच्छता की जानकारी देने और भ्रांतियों को मिटाने के लिए कार्यरत है महिला सामाज्य

चतरा जिला शामिल है। महिला सामाज्य पंचायत स्तर पर कार्य कर रहा है। महिला सामाज्य का उद्देश्य महिलाओं को जागरूक करना, उन्हें हेल्थ हाइजीन की जानकारी देना, बीमारियों के संबंध में बताना और महिलाओं को यह जानकारी देना है कि माहवारी के दौरान परंपरागत तरीकों के इस्तेमाल से क्या परेशानी हो सकती है। महिला सामाज्य महिलाओं के समूहों द्वारा अपनी योजनाओं को ग्रामीण महिलाओं तक पहुंचाता है। इसके लिए सामाज्य महिलाओं के समूह का गठन करता है, जो महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने और उनके सशक्तीकरण के लिए कार्यरत है। इस समूह में गांव की महिलाएं शामिल रहती हैं। इन समूहों की महिलाओं को इस बात की जानकारी दी जाती है कि वे किस तरह माहवारी के

दौरान साफ-सफाई रखेंगी और साथ ही उनकी समस्याओं का निदान भी बताया जाता है। इन समूहों की महिलाएं गांव में जब अन्य महिलाओं के संपर्क में आती हैं, तो वे उन तक प्रशिक्षण की बातें और जानकारी को पहुंचाती हैं। चूंकि समूह की महिलाएं ग्रामीण महिलाओं के बीच की ही होती हैं, इसलिए वे उनकी बातों को ग्रहण करने में उतना संकोच नहीं करती हैं। इसलिए यह प्रयास सफल होता दिख रहा है। महिला सामाज्य समूह की महिलाओं को सेनेटरी नैपकिन के इस्तेमाल की ओर प्रोत्साहित करता है। साथ ही उन्हें यह भी बताया है कि परंपरागत तरीकों के इस्तेमाल से किस तरह की परेशानियां सामने आती हैं। महिला सामाज्य सखी नाम की सेनेटरी नैपकिन का निर्माण भी करवाता है और उसे ग्रामीण इलाकों में उपलब्ध कराता है। इसकी कीमत अन्य ब्रांडेड कंपनियों के नैपकिन से काफी कम है। यह 15 रुपये के पैकेट में उपलब्ध है। सबसे ज्यादा ध्यान देने वाली बात यह है कि महिला सामाज्य महिलाओं को सेनेटरी नैपकिन के सेप डिस्पोजल की जानकारी भी देता है। साथ ही सामाज्य वाइडिंग मशीन की भी बकावत करता है जिसके जरिये सेनेटरी नैपकिन को इस तरह नष्ट किया जा सकता है कि पर्यावरण पर उसका बुरा असर न पड़े। पश्चिम सिंहभूम जिले में महिला सामाज्य का यह कार्यक्रम जिला कार्यक्रम संयोजक ईवनी एण्डा के देख-रेख में संचालित हो रहा है। बावजूद इसके यह कहा जा सकता है कि माहवारी स्वच्छता की जानकारी देने और भ्रांतियों को मिटाने के लिए अभी काफी कुछ किया जाना है। जो प्रयास हो रहे हैं, वे सराहनीय हैं, लेकिन उन्हें पर्याप्त नहीं कहा जा सकता।

(यह आलेख आईएम4चेंच, इन्क्यूसिव मीडिया यूनैटपीपी फेलोशिप के तहत प्रकाशित है)

संयम व सकारात्मक सोच से पायें सफलता

स्टूडेंट लाइफ में सकारात्मक सोच की बहुत जरूरत होती है। अगर आप इस दौरान नकारात्मक सोच के शिकार हो गये, तो सफलता आपसे कोसों दूर हो जायेगी। इसलिए तमाम असफलताओं के बावजूद सकारात्मक सोच विकसित करें क्योंकि आशावादी व्यक्ति ही जीवन में सफल हो पाता है। अगर आप अपने लक्ष्य को पाना चाहते हैं, तो नकारात्मक सोच को यूं बदलें

- ▶ अक्सर निगेटिव थॉट्स सिचुएशन का सही-सही आकलन न कर पाने से पैदा होते हैं। इसलिए अपनी स्थितियों को सही ढंग से देखने और समझने की कोशिश करें।
- ▶ अपनी जिंदगी में मायने दें, महसूस करें कि आपके होने का अर्थ है, ऐसा करने से पॉजिटिव थॉट्स आयेंगे।
- ▶ राई का पहाड़ न बनायें, कई छोटी समस्या इर्सीलिए गंभीर हो जाती हैं कि हम राई का पहाड़ बना देते हैं।
- ▶ उन कामों को न करें जो आपको नापसंद हैं। मनपसंद काम करेंगे तो आनंद आयेगा। इससे आपकी मानसिक स्थिति बेहतर होगी।

- ▶ अपनी थॉट डायरी रखें, यानी कभी कॉलेज, कैम्पस या घर में किसी कारण परेशान हों तो उसे लिख लें। अपनी भावनात्मक प्रतिक्रिया को जरूर नोट करें। इससे आपको यह समझने में मदद मिलेगी कि क्यों निगेटिव थॉट्स पैदा होते हैं।
- ▶ कल्पना करने से भी कई बार समस्याएं हल हो जाती हैं। उदाहरण के लिए कोई आपको परेशान कर रहा है तो सोचें कि वह एक ऐसा बच्चा है जिसे गले लगाने की जरूरत है। जब खूब धूप निकली हो तो सोचें की घने बादल छाएँ और ठंडी हवा बह रही है।
- ▶ रचनात्मक भाषा का इस्तेमाल करें, अपने शब्दों का चयन सोच-समझकर करें। आप जितनी बेहतर भाषा का इस्तेमाल करेंगे उतना पॉजिटिव होंगे।
- ▶ अपने भय का सामना करें, इससे बचने की कोशिश मत ही न करें, बचेंगे तो आशंकाएं और बढ़ेंगी, इसलिए सामना करिये।
- ▶ अपनी नकारात्मक तैज भावनाओं पर नियंत्रण रखना सीखें। यदि आप नियमित फिजिकल एक्टिविटीज करते रहेंगे तो निगेटिव थॉट्स नहीं आयेंगे।
- ▶ हमेशा अपने अच्छे कामों और कॉन्ट्रिब्यूशन को याद करिये, इससे आप अच्छा फील करेंगे।



जब हो शनि शुभग्रह तब पहनें नीलम

सारे ब्रह्मांड में ऊर्जा शक्ति का मुख्य रूप है। मानव शरीर की आत्मा भी ऊर्जा रूप है। सूर्य से सात रंगों की किरणें निकलती हैं, जिसमें नीले रंग की किरणें शनि ग्रह की होती हैं। मानव शरीर में रक्त का रंग लाल होता है, रक्त संचालन से ही मानव की क्रियाशीलता दृष्टिगोचर होती है। आकाश मंडल में शुक्र यानी राहु आपस में मित्र हैं तथा सूर्य चंद्र, मंगल, गुरु, केतु आपस में मित्र हैं, बुध ग्रह सूर्य के साथ ही रहता है। वैसा ही स्वभाव प्रदर्शित करता है, सूर्य का रंग बैंगनी, चंद्र का श्वेत, मंगल का लाल, गुरु का पीला, बुध का हरा, शुक्र का श्वेत-नीला, शनि का गहरा नीला, राहु का काला तथा केतु का रंग चितकबा होता है। जब हम किसी भी ग्रह के रत्न को धारण करते हैं, तब आकाश मंडल से उन ग्रहों की शुभ किरणें धारण किए हुए रत्न के माध्यम से शरीर में पहुंचती हैं। इन किरणों का रक्त से मेल होता है। जन्मकुंडली में ग्रहों के सामंजस्य के अनुसार वह रत्न मानव के तंत्र को शुभ या अशुभ रूप में प्रभावित करता है या रत्न शास्त्र का विज्ञान। नीलम रत्न शनि का रत्न है। शनि ग्रह की किरणें नीली होती हैं, जब किसी व्यक्ति पर विश्वास का प्रभाव होता है, तब उस व्यक्ति का खून नीला पड़ जाता है अर्थात् शनि ग्रह मंगल अर्थात् रक्त की क्रियाशीलता को नष्ट करता है। सूर्य, मंगल, चंद्र, गुरु आपस में मित्र हैं। अर्थात् नीलम रत्न हर कोई नहीं पहन सकता। जिस व्यक्ति की पत्रिका में शनि शुभ ग्रह का स्वामी हो। शनि का जन्मक में किसी अन्य शुभ ग्रहों अथवा शुभ भावों से प्रतियोग अथवा दृष्टि संबंध न हो साथ ही किसी विद्वान व्यक्ति की देखोखो हो तभी व्यक्ति को नीलम धारण करना चाहिए



कविता



स्त्री : रसोई और बिस्तर से परे निर्मला पुतुल क्या तुम जानते हो पुरुष से मित्र एक स्त्री का एकांत? घर प्रेम और जाति से अलग एक स्त्री को उसकी अपनी जमीन के बारे में बता सकते हो तुम? बता सकते हो सदियों से अपना घर तलाशती एक बेचैन स्त्री को उसके घर का पता? क्या तुम जानते हो अपनी कल्पना में किस तरह एक ही समय में स्वयं को स्थापित और निर्वासित करती है एक स्त्री? सपनों में भागती एक स्त्री का पीछा करते कभी देखें हैं तुमने उसे रिश्तों के कुरुक्षेत्र में अपने-आपसे लड़ते? तन के धूलो ल से परे एक स्त्री के मन की गांठ खोलकर कभी पढ़ा है तुमने उसके भीतर का खोला इतिहास? पढ़ा है कभी उसकी चुप्पी की दहलीज पर बैठ शब्दों की प्रतीक्षा में उसके चेहरे को? उसके अंदर संश्लेषण को क्या तुमने कभी महसूस है उसकी फैलती जड़ों को अपने भीतर? क्या तुम जानते हो एक स्त्री के समस्त रिश्ते का व्याकरण? बता सकते हो तुम एक स्त्री को स्त्री-दृष्टि से देखते उसके स्वीच की परिभाषा? अगर नहीं! तो फिर क्या जानते हो तुम रसोई और बिस्तर के गणित से परे एक स्त्री के बारे में...?

टीनएजर की भावनाओं को समझने की आवश्यकता

बच्चे की परिवर्तन में मां का सबसे बड़ा हाथ होता है। कहा जाता है कि बच्चा पिता के बजाय अपनी मां के ज्यादा निकट होता है। और यह सही भी है। मां प्यार से लबरेज होती है जो आपकी हर बात सुनती है और आपको सही गलत का फर्क बताती है। लेकिन जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता जाता है, बच्चे और मां के रिश्ते में एक संतुलन लाने की जरूरत होती है। टीन एज यानी किशोरावस्था में जब बच्चा कदम रखता है तब एक मां की जिम्मेदारी पहले से अधिक हो जाती है। इस समय आपको दो किरदार निभाने होते हैं, मां का और दोस्त का। अपने बच्चे के साथ दोस्ताना रिश्ता बनाना सरल नहीं है। बच्चे जब जवान हो जाते हैं तो वे आजादी चाहते हैं। वे ऐसी अवस्था में होते हैं जहां ना तो वे बड़े होते हैं ना ही छोटे। ऐसे में एक मां को ही उन्हें संभालना होता है और समझाना होता है। बच्चे बचपन से मां के संरक्षण में रहते हैं लेकिन टीन एज उन्हें उस कवच को तोड़ने को कहती है। ऐसे में मां को एक साथी की तरह



उनकी मनोदशा को समझते हुए उनसे बरताव करना चाहिए। टीन एज की दहलीज पर आकर बच्चे अक्सर अपने माता-पिता को दुश्मन समझने लगते हैं क्योंकि माता-पिता उन पर अनुशासन और प्रतिबंधों की जंजीरों से बांध देते हैं। उन्हें ऐसा नहीं करना चाहिए बल्कि उन्हें अपने बच्चों पर विश्वास करना चाहिए, अपनी टीन एज ज़ाद करें कि क्या आप अपने समय में विद्रोही नहीं थे? अपने बच्चे के डिसिजन का सम्मान करें और उनके नज़रिये से भी चीजों को देखने की कोशिश करें। वे हमेशा ही गलत हो ये जरूरी नहीं। आप उनके लिए एक रोल मॉडल बनें। उनके दोस्त ज़रूर बनें लेकिन अपने मां होने की गरिमा बरकरार रखते हुए। बच्चों में अनुशासन के बीच बचपन से रोपें। उन्हें अपनी सीमाओं से अलगत करएं, महत्वपूर्ण बात यह है कि आप उन पर और वे आप पर विश्वास करें। मां और बच्चे का रिश्ता बहुत प्यारा होता है इसे जटिल न बनाते हुए आपसी सामंजस्य से आकार दें जायें।

बहुत ज्यादा तनाव न सिर्फ हमारी सामान्य जीवनशैली को प्रभावित करता है बल्कि यह हमारी नींद, भूख और जीवन में आने वाले खुशी के पलों को महसूस करने की क्षमता को भी प्रभावित करता है। बेहतर यही है कि स्ट्रोक के खतरे को रोकने की कोशिश की जाये ताकि हम क्वालिटी लाइफ जी सकें।

क्वालिटी लाइफ जीने से स्ट्रोक का खतरा कम

बत्तीस साल के अभय अपनी हाई प्रेशर जाँब खोने के बाद बेहद तनाव में रहने लगे। वह न सिर्फ अपने छोटे भाई-बहनों की मदद कर रहे थे बल्कि अपने होम लोन की किरत भी चुका रहे थे। नयी नौकरी की तलाश के साथ खर्चों को डील करने की वजह से उनकी टेशन बढ़ती जा रही थी। टेशन के चलते उन्हें तेज ज सिरदर्द हुआ, उन्होंने पेन किलर ली और सो गये। अगले दिन सुबह जब वह उठे तो उन्होंने पाया कि उनके शरीर का बायाँ हिस्सा पैरालाइज हो चुका है। उन्हें तुरंत हॉस्पिटल ले जाया गया और जांच के बाद यह पता चला कि उन्हें ब्रेन स्ट्रोक पड़ा है। हालांकि फिजियोथैरेपी की मदद से वह अपनी खोई हुई मूवमेंट को वापस पा रहे हैं, लेकिन वह इस बात को भी स्वीकार करते हैं कि अगर उन्होंने इसे लेकर पहले ही कदम उठाया होता तो आज उनकी ऐसी हालत नहीं होती। तनाव और अनियमित लाइफस्टाइल के चलते डाइबिटीज, हाइपरटेंशन, हार्ट अटैक और स्ट्रोक जैसी बीमारियाँ हमें आसानी से घेर लेती हैं। तमाम शोधकर्ताओं ने इस विषय को तथ्यों के साथ साबित भी किया है। 2012 में स्पेन में हुई एक रिसर्च में यह साबित हुआ है कि स्ट्रेसफुल लोग स्ट्रोक से ज्यादा पीड़ित रहते हैं। 2011 में स्ट्रोक नामक जर्नल में प्रकाशित अध्ययन में यह साफ कहा गया है कि खुशामिजाज और सकारात्मक सोच वालों को स्ट्रोक होने का खतरा बेहद कम होता है। फिजिकल प्रॉब्लम्स की तुलना में मेंटल स्ट्रेस घातक होती है। इसके नकारात्मक प्रभाव होने पर यह एक साथ शरीर के कई हिस्सों पर असर डालती है। हम इस बात को दावे से इसलिए भी कह सकते हैं, क्योंकि लगातार तनाव में रहने



वाले व्यक्ति को स्ट्रोक होने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। हार्ट अटैक जैसे स्ट्रोक की परेशानी व्यक्ति में तभी आती है जब रक्त नलिकाएँ मस्तिष्क के एक खास हिस्से में खून के प्रवाह को रोक देती हैं या फिर ब्लड क्लॉट होने पर प्रवाह रुक जाता है। ब्लड क्लॉट की परेशानी एथरोमेटस प्लैक्यू के चलते होती है। कुछ खास कारणों के चलते लोगों में यह परेशानी जन्म लेती है। खास कारण हैं- हाइपरटेंशन, ओबेसिटी, गलत डाइट, डायबिटीज,

अल्कोहल, स्मॉकिंग या फिजिकल एक्टिविटी की कमी, स्ट्रेस, मोटापा और डिप्रेशन तमाम बीमारियों को न्योता देते हैं और व्यक्ति में स्ट्रोक के खतरे को कई गुना बढ़ा देते हैं। स्ट्रोक की परेशानी आमतौर पर बुजुर्ग को ज्यादा होती है, खासतौर पर 60 साल से ज्यादा की उम्र के लोगों को। हालांकि युवा भी इससे बड़ी संख्या में ग्रस्त हो रहे हैं। आज की बेहद तनावभरी जीवनशैली इसके खतरे को बढ़ाती ही जा रही है। इस मामले में चिकित्सकों का कहना है कि समय के साथ हमारी लाइफस्टाइल बदल रही है। लगातार बढ़ती प्रतिस्पर्धा, काम को लेकर कई घंटे तक व्यस्त रहना, कम सोना और साथ ही जंक फूड और स्मॉकिंग को अपनी लाइफस्टाइल का हिस्सा बनाना आदि बीमारियों से घेरने के लिए काफी हैं। परेशानी की बात यह है कि लोग इस बात से भली-भाँति परिचित हैं कि हेल्दी लाइफस्टाइल कैसे जी जाती है, फिर भी कम ही लोग इसे अमल में लाते हैं। रोजाना वॉकिंग, रनिंग और कुछ मिन्ट एक्सरसाइज से लंबे समय तक स्वस्थ और तनावरहित रहा जा सकता है। इसे रोज के शेड्यूल का हिस्सा बनाना कोई मुश्किल काम नहीं है। इसके अलावा, मेडिटेशन जैसे तनाव के कम करने के विकल्पों को अपनाकर भी स्ट्रोक के खतरे को कम किया जा सकता है। बहुत ज्यादा तनाव न सिर्फ हमारी सामान्य जीवनशैली को प्रभावित करता है बल्कि यह हमारी नींद, भूख और जीवन में आने वाले खुशी के पलों को महसूस करने की क्षमता को भी प्रभावित करता है। बेहतर यही है कि स्ट्रोक के खतरे को रोकने की कोशिश की जाये ताकि हम क्वालिटी लाइफ जी सकें।

रोजाना करें मेवों का सेवन

अधिकांशतः यही समझा जाता है कि मेवों में वसा की मात्रा अधिक होती है अतः इनका सेवन हानिकारक होता है। माना कि मेवों में वसा अधिक होता है लेकिन ये हानिकारक कतई नहीं होते हैं। वास्तव में मेवों में पॉलीसेचुरेटेड वसा होती है जो बुरे कोलेस्ट्रॉल को कम करती है। वैज्ञानिक शोधों से पता चला है कि मेवों में हृदय तथा अन्य असाध्य रोगों से सुरक्षा प्रदान करने की शक्ति होती है। मेवों में हम बादाम, काजू, पिस्ता, अखरोट तथा मूंगफली को मुख्य रूप से शामिल करते हैं। मेवों से जुड़े तथ्य यह हैं कि इनमें वसा की मात्रा अधिक होती है अतः ये अधिक कैलोरी प्रदान करते हैं इसलिए इनका सेवन कम मात्रा में ही करना चाहिए। मेवों को तलने या भूने से उनके गुण नष्ट हो जाते हैं इसलिए इनका इस्तेमाल बिना तले करें। इसके अलावा इनमें नमक मिलाकर प्रयोग करने से इनकी कैलोरी की मात्रा बढ़ती है इसलिए इन्हें फीका ही खाना चाहिए।

