HOLISTIC DEVELOPMENT
सम्पूर्ण विकास

लेखक
डॉ0 रामराज डेविड

आभार

सर्वप्रथम मैं परमेश्वर का धन्यवाद करता हूं कि उसने मुझे अपनी बुद्धि और समझ प्रदान की कि मैं सम्पूर्ण विकास पर कुछ लिख सकूं। तत्पश्चात मैं अपने शिक्षकों के प्रति आभार प्रकट करना चाहता हूं जिन्होंने मुझे इतनी गहनता से वचन की शिक्षा प्रदान किया। जिन्होंने मुझे यह पुस्तक लिखने के लिए प्रेरित किया। में उन सभी व्यक्तियों का आभारी हूं जिन्होंने पुस्तक के लेखन, संशोधन, टाइपिंग, और अंतिम रुप देने में, मुझे सहयोग प्रदान किया। उन मित्रों का भी मैं आभारी हूं जिनका स्नेह और सहयोग मुझे हमेंशा मिलता रहा।

Creation Autonomous Academy

लेखक का प्राक्कथन

आज के समय में सम्पूर्ण विकास की अत्यंत आवश्यकता है। यह सेवा अधिक समय की मांग करती है। ऐसी स्थिति में इस विषय पर हिन्दी में बहुत कम सामग्री उपलब्ध है। जो कुछ उपलब्ध है भी वह नगन्य है और आम लोगों की पहुंच से बाहर है।

यह अध्ययन इस बात पर ध्यान केन्द्रित करेगा कि किस प्रकार पवित्र आत्मा की अगुवाई में परिश्रम पूर्वक सही प्रकार से कैसे समुदायों के लोगों की सम्पूर्ण विकास की जाए। लेखक ने स्वयं सम्पूर्ण विकास करते हुए विभिन्न बातों का अनुभव किया है। जिनको इस अध्ययन में शामिल किया है।

‘ सम्पूर्ण विकास ’ नामक यह पुस्तक अनेक वर्षों के अध्ययन-अध्यापन एवं सम्पूर्ण विकास के अनुभव के उपरान्त हिन्दी भाषी अगुवों की आवश्यकता के अनुसार तैयार की गयी है। यह पुस्तक अगुवों की सम्पूर्ण विकास में मार्गदर्शन के लिए लिखी गयी है। यह पुस्तक सभी पाठकों के लिए सरल, रोचक एव व्यवहारिक है। पुस्तक में उदाहरणों, चित्रों एवं रेखाचित्रों का समुचित प्रयोग किया गया है। इस पुस्तक में सम्पूर्ण विकास, सम्पूर्ण सेवा एवं सम्पूर्ण स्वास्थ्य को विस्तार से समझाया गया है।

मेरी इच्छा है कि भारतीय अगुवे व सम्पूर्ण विकास में संलग्न लोग इस पुस्तक से सहायता प्राप्त करें। मैं वस्तुतः इस पुस्तक को प्रस्तुत करने के द्वारा पाठकों से यह आशा करता हूं कि वे इसका भरपूर उपयोग अपने समुदाय की सम्पूर्ण विकास में करेंगे।

डॉ० रामराज डेविड

Creation Autonomous Academy

विषय-सूची

लेखक का प्राक्कथन 03
भूमिका 06

अध्याय-1: सम्पूर्ण विकास 007
अध्याय-2: सामुदायिक संगठन और विकास 011
अध्याय-3: सामुदायिक विकास और उसकी रणनीति 014
अध्याय-4: सामुदायिक विकास एवं जीवन 016
अध्याय-5: सामुदायिक विकास के मूल्य और सिद्धांत 019
अध्याय-6: ग्रामीण विकास 022
अध्याय-7: कृषि विकास 033
अध्याय-8: मृदा परीक्षण 037
अध्याय-9: पर्यावरण संरक्षण 042
अध्याय-10: ग्लोबल वार्मिंग 050
अध्याय-11: वन संरक्षण 056
अध्याय-12: जल संरक्षण 061
अध्याय-13: प्रदूषण 069
अध्याय-14: ठोस अवशेष का प्रबंधन 075
अध्याय-15: आपदा प्रबंधन 079
अध्याय-16: स्वच्छ भारत अभियान 086
अध्याय-17: मानव संसाधन विकास 092
अध्याय-18: कौशल विकास 100
अध्याय-19: बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ 103
अध्याय-20: युवा सशक्तिकरण 108
अध्याय-21: सूचना प्रोद्योगिकी का उपयोग 119
अध्याय-22: महिला सशक्तिकरण 122
अध्याय-23: स्वयं सहायता समूह 126
अध्याय-24: लघु व्यवसाय 130
अध्याय-25: सामाजिक योगदान 145
अध्याय-26: समाज कल्याण 153
अध्याय-27: मानव तस्करी पर रोक 157
अध्याय-28: बंधक मजदूरी 163
अध्याय-29: बाल श्रम 167
अध्याय-30: सम्पूर्ण सेवा 169
अध्याय-31: सम्पूर्ण सेवा हेतु आध्यात्मिक ढांचा 172
अध्याय-32: सम्पूर्ण सेवा के लिए कार्यक्रमीय ढांचा 178
अध्याय-33: सम्पूर्ण सेवकाई के मुख्य सिद्धान्त 182
अध्याय-34: सेवकाई के प्रकार 185
अध्याय-35: सम्पूर्ण शिक्षा 189
अध्याय-36: लोगों की सहायता करना 193
अध्याय-37: गरीबों की सहायता करना 198
अध्याय-38: सम्पूर्ण स्वास्थ्य की परिभाषा 201
अध्याय-39: प्राथमिक चिकित्सा 203
अध्याय-40: सफाई 207
अध्याय-41: डायरिया 208
अध्याय-42: पेट के कीड़े 209
अध्याय-43: बुखार एवं मलेरिया 210
अध्याय-44: वायरल फीवर 211
अध्याय-45: खांसी व सर्दी 212
अध्याय-46: गर्भवती महिला की देखभाल 213
अध्याय-47: नवजात शिशु की देखभाल 215
अध्याय-48: परिवार नियोजन 218
अध्याय-49: संतुलित आहार 221
अध्याय-50: अनीमिया 226
अध्याय-51: एलर्जी 227
अध्याय-52: तपेदिक टी बी 228
अध्याय-53: एच आई वी, एड्स 231
अध्याय-54: कैंसर की रोकथाम 232
अध्याय-55: कुष्ठ रोग 244
अध्याय-56: डेंगू बुखार 249
अध्याय-57: टाईफाइड फीवर 252
अध्याय-58: हेपेटाईटिस 254

Creation Autonomous Academy

अध्याय-59: हार्ट अटैक	257
अध्याय-60: गठिया	259
अध्याय-61: डायबिटीज	261
अध्याय-62: खसरा	263
अध्याय-63: आंखों का रोग	264
अध्याय-64: कान के रोग	270
अध्याय-65: मानसिक स्वास्थ्य	272
अध्याय-66: तनाव प्रबंधन	274
अध्याय-67: व्यक्तित्व विकास	278
अध्याय-68: गुस्सा प्रबंधन	285
अध्याय-69: बातचीत का कौशल	288
अध्याय-70: रिश्ते बनाना	291
अध्याय-71: सुनने का कौशल	297
अध्याय-72: आत्म निरीक्षण	298
अध्याय-73: मेडिटेशन	300
अध्याय-74: प्रार्थना	302
ग्रंथावली	304

Creation Autonomous Academy

भूमिका

प्रभु यीशु मसीह ने अपनी सेवकाई के साढ़े तीन वर्षों में अपने आपको समुदाय से, लोगों से जोड़कर रखा। उनसे सम्पर्क बनाए रखा। उनके बीच रहते हुए उनकी सेवा की। उसने लागों की शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, और आत्मिक सेवा की।

आज वर्तमान काल में आवश्यक है कि प्रभु यीशु मसीह के नमूने को हम धारण करें। सेवकाई में प्रभु के नमूने का अनुकरण करें और हम सम्पूर्ण सेवकाई करें। लोगों की शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आत्मिक आवश्यकताओं को पूरा करें। लोगों के बीच रहकर उनकी सेवा करें।

शारीरिक, मानसिक, और सामाजिक सेवाएं लोगों से सम्पर्क बनाने में, लोगों से मित्रता स्थापित करने में हमारी सहायता करते हैं। इनके द्वारा लोगों से सम्पर्क बनाकर, हम अच्छी तरह से लोगों की आत्मिक सेवा कर सकते हैं।

सम्पूर्ण सेवकाई के लिए अगुवों एवं सेवकों को तैयार किया जा सके, उन्हें सुसज्जित किया जा सके, जिससे कि वे परमेश्वर और सह मनुष्यों की सेवा कर सकें। उनका परमेश्वर से मेल-मिलाप करा सकें। निर्बाध गति से सुसमाचार सुना सकें, कलीसिया स्थापित कर सकें। जिससे कि लोग सच्चे परमेश्वर के पास आ सकें, उसकी आराधना कर सकें एवं उसकी आज्ञा का पालन करना सीख सकें। इन्हीं उद्देश्यों को ध्यान में रखते हुए यह पाठ्यक्रम तैयार किया गया है।

Creation Autonomous Academy

भाग-1 सम्पूर्ण विकास

अध्याय- 1

सम्पूर्ण विकास

'यीशु बुद्धि, डील-डौल और परमेश्वर तथा मनुष्यों के अनुग्रह में बढ़ता गया।' (लूका 2:52) जिस प्रकार से एक बच्चे के सम्पूर्ण विकास के लिए उसके हर एक अंग को बढ़ना जरुरी है, उसी प्रकार से हमारा और हमारे समुदाय का भी सम्पूर्ण विकास होना चाहिए।

'एक व्यक्ति के सम्पूर्ण विकास का अर्थ है उसका शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आत्मिक विकास हो।'-डॉ० रामराज डेविड-

प्रभु ने हमको और आपको एक विशेष सेवा दी है, जो सम्पूर्ण विकास के लिए है। प्रभु ने हमें लोगों के सम्पूर्ण विकास के लिए चुना है।

सम्पूर्ण विकास एक व्यवस्था है जिसे विकसित किया जा रहा है। जिसमें निम्नलिखित सम्बन्धित हैं। कलीसिया स्थापना, अध्यात्मवैज्ञानिक शिक्षा, अगुवाई का प्रशिक्षण, बाइबल अध्ययन, प्रबन्ध का प्रशिक्षण, कृषि अनुसंधान एवं प्रशिक्षण, रक्षात्मक दवाएं, स्वास्थ्य एवं सफाई का प्रशिक्षण, सांस्कृतिक संगीत, गीत और नृत्य का विकास, सामाजिक -आर्थिक कार्यक्रम, आर्थिक सहायता आधारित विकास इत्यादि।

सम्पूर्ण विकास का आधारः-

सम्पूर्ण विकास का आधार परमेश्वर और उसका वचन है। सम्पूर्ण विकास का आधार है परमेश्वर और मनुष्य के बीच मेल-मिलाप, परमेश्वर और अपने साथी मनुष्यों के साथ एकता का सम्बन्ध।

Creation Autonomous Academy

आज परमेश्वर चाहता है कि हम पाप के दलदल में फंसे हुए लोगों को बचाएं, उनका परमेश्वर से मेल मिलाप कराएं और उनका सम्पूर्ण विकास करें। जो सेवा परमेश्वर ने हमें सौंपा है उसे हमें पूरा करना है। (यूहन्ना 17:4-6)

सम्पूर्ण विकास की आवश्यकताः-

हमारा संसार अनाज्ञाकारिता के कारण बिगड़ गया है। सृष्टि पहले बहुत अच्छी थी। परमेश्वर ने मनुष्य को अपने स्वरुप में बनाया। उत्पत्ति 1:27 परन्तु मनुष्य के जीवन में पाप आया और उसका पतन हो गया। पाप के कारण मनुष्य ने दूसरों के हित की नहीं वरन अपने ही हित की चिन्ता करना शुरु कर दिया। तब पापी मनुष्य के पाप से छुटकारे की परमेश्वर की योजना का प्रगटीकरण हुआ। प्रभु यीशु मसीह ने उद्धार का महान कार्य क्रूस पर चढ़कर पूरा कर दिया। परन्तु वचन कहता है जो कोई यीशु पर विश्वास करेगा वह उद्धार पाएगा। यूहन्ना 3:16

मनुष्य का सम्बन्ध परमेश्वर के साथ और अपने सह मनुष्यों के साथ पाप के कारण से बिगड़ गया है, जिसे ठीक करने की आवश्यकता है। इसलिए लोगों को समझाना है कि वे पाप से फिरकर परमेश्वर की आज्ञा का पालन करें। (लैव्य० 26:14, व्यवस्था० 28:15)

सम्पूर्ण विकास की प्रक्रियाः-

यह जीवन भर चलने वाली प्रक्रिया है जिसका अन्त नहीं है। इसका आरम्भ मनुष्य के सुसमाचार सुनने और प्रभु यीशु के अनुग्रह के प्रति प्रतिउत्तर से होता है। इसका चरम बिन्दु प्रभु यीशु के पुनरागमन में है।

सम्पूर्ण विकास सभी मनुष्यों का विकास है। यह मनुष्य के आत्मिक, शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, आर्थिक विकास पर ध्यान केन्द्रित करता है।

सम्पूर्ण विकास की तीन प्रक्रियाएं हैं-

1-सम्पूर्ण विकास द्वारा ही लोगों को परिवर्तित किया जा सकता है।

2-परिवर्तित लोग सम्पूर्ण सेवा समाज और स्थानीय लोगों में करते हैं।

3-परिवर्तित लोग सम्पूर्ण सेवा की प्रक्रिया का स्वयं अनुभव करके परिवर्तित होते हैं।

सम्पूर्ण विकास के आधारभूत कदमः-

सम्पूर्ण विकास के सात आधारभूत कदम हैं।-

1-सुसमाचार के संदेश को जाननाः-

स्पष्टता से सुसमाचार को समझना सम्पूर्ण विकास का पहला कदम है। सुसमाचार उद्धार के लिए परमेश्वर की सामर्थ्य है। (रोमि० 1:10,17) विश्वास द्वारा लोगों को बदलने के लिए सुसमाचार परमेश्वर की सामर्थ्य है। प्रभु यीशु में सुसमाचार मनुष्य के परिवर्तन का एकमात्र स्रोत है। यह प्रभु यीशु में परमेश्वर के अनुग्रह का वचन है।

2-लोग एवं स्थानीय संस्कृति को जाननाः-

सम्पूर्ण विकास में लोगों के विश्वास और सोच को जानना कठिन कार्य है जब तक कि वे सहायता न करें। लोगों के विश्वास व सोच और उनकी संस्कृति की समझ के अभाव में बहुत सारी योजनाएं असफल हो जाती है।

3-सुसमाचार के संदेश को लोगों के संदर्भ में बनानाः-

सुसमाचार को समझ जाने के बाद आवश्यक है कि उसको लोगों के संदर्भ और उनकी संस्कृति के अनुसार बनाएं। सुसमाचार को पहुंचाने में लोगों की सांस्कृतिक भाषा का उपयोग करें। सुसमाचार को लोगों के संदर्भ में बनाने का उद्देश्य है लोगों से उनकी संस्कृति में बातचीत करना।

Creation Autonomous Academy

4-सुसमाचार को संस्कृति के साथ-साथ लोगों के मूल्य व व्यवस्था में दें:-

सुसमाचार की संस्कृति को समझकर लोगों की संस्कृति के अनुसार सुसमाचार सुनाएं। एक तरफ सुसमाचार की मूल्य एवं व्यवस्था को समझना है तो दूसरी तरफ स्थानीय संस्कृति के मूल्य एवं व्यवस्था को समझना है।

5-कलीसिया को स्थानीय संस्कृति के अनुसार विकसित करें।:-

जब एक बार सुसमाचार के संदेश को स्थानीय संस्कृति के संदर्भ में समझ जाते हैं और स्थानीय संस्कृति के मूल्यों को समझ जाते हैं तो कलीसिया को स्थानीय संस्कृति के अनुसार विकसित करें।

6-कलीसियाओं में सामाजिक-आर्थिक प्रोजेक्ट विकसित करें।ः-

जब परमेश्वर के अनुग्रह से लोग परिवर्तित हो जाते हैं, कलीसिया में एक हो जाते हैं तब सामाजिक-आर्थिक कार्य का आरम्भ होता है।

सामाजिक- आर्थिक प्रोजेक्ट के निम्नलिखित आधारभूत सिद्धान्त हैं।-

➢ **सामाजिक-आर्थिक विकास कार्य का एक मात्र बिन्दु कलीसिया है।**

इसके कई कारण हैं-

- हम यह विश्वास करते हैं कि अन्य जातियों के साथ सामाजिक-आर्थिक कार्य करना असम्भव है। उनकी मूल्य व्यवस्था उनके साथ कार्य करने को अन्त तक नहीं पहुंचने देती।
- प्रभु यीशु की कलीसिया किसी भी सांस्कृतिक संदर्भ में प्रभु का नया समुदाय है। कलीसिया सम्पूर्ण विकास (सामाजिक-आर्थिक विकास) का आदर्श एजेन्ट है।
- सम्पूर्ण विकास का कार्य करने का स्रोत केन्द्र कलीसिया है। सम्पूर्ण विकास स्थानीय कलीसिया द्वारा स्थानीय समुदाय में शांति लाता है।
- सम्पूर्ण विकास का कार्य अन्य जातियों द्वारा करने से कलीसिया स्थानीय संस्कृति में कमजोर होगी।
- हमारे पास कार्य करने के लिए सामग्री और प्रबन्ध नहीं है।

➢ **सामाजिक-आर्थिक कार्य अलग नहीं है, यह सम्पूर्ण सेवा का भाग है।**

कलीसिया स्थापना, बाइबल अध्ययन, व अगुवे तैयार करना भी इससे जुड़ा है। सामाजिक- आर्थिक विकास प्रोजेक्ट के पांच भूमिकाओं को देखने के द्वारा यह स्पष्ट हो जाएगा।

पहली भूमिकाः सामाजिक- आर्थिक विकास प्रोजेक्ट स्थानीय कलीसिया के सदस्यों को तैयार करता है कि वे अपने जीवन स्तर को ऊंचा उठाएं।

दूसरी भूमिकाः सभी सामाजिक-आर्थिक प्रोजेक्ट में कलीसिया सभी बातों में सहभागिता करती है। सभी प्रकार के लाभ, दसमांश या भेंट कलीसिया को जाते हैं।

तीसरी भूमिकाः सामाजिक- आर्थिक विकास प्रोजेक्ट आत्मिक विकास की प्रयोगशाला है। यह स्थानीय कलीसिया के सदस्यों को आत्मिक उन्नति प्रदान करता है।

चाथी भूमिकाः सामाजिक- आर्थिक विकास प्रोजेक्ट कलीसिया से समाज तक स्रोत केन्द्र के रुप में आता है।

पांचवी भूमिकाः सामाजिक- आर्थिक विकास प्रोजेक्ट स्थानीय कलीसिया को साधन प्रदान करता है जिसका उपयोग करके वे स्थानीय समुदायों के बीच प्रभु यीशु के प्रेम को प्रदर्शित कर सकते हैं।

➢ **सामाजिक -आर्थिक विकास प्रोजेक्ट सदस्यों की स्वाभाविक प्रकृति, सम्बन्धों एवं जिम्मेदारियों को समझने में सहायता करता है।**

कृषि में विकास लाने के लिए विश्वासयोग्य खेती की व्यवस्था लाना। इसमें कई चीजें शामिल हैं-

- यह प्रभावी और उत्पादक खेती -व्यवस्था को प्रदान करेगा। जैसे अच्छे किस्म के धान उत्पादन हेतु सहायता व्यवस्था।
- यह स्वाभाविक सृष्टि के साथ रिश्ते को दिखाता है।

- यह दिखाता है कि हम स्वभाव का अच्छे प्रबन्धन द्वारा कैसे प्रबन्ध कर सकते हैं।
- यह ज्ञान देता है और प्रोत्साहित करता है कि पुनः आरम्भ के मूल्यों को कैसे प्राप्त करें। परमेश्वर के अनुग्रह के द्वारा हम इसे कैसे प्राप्त कर सकते हैं।

7-यह कलीसिया को योग्य बनाता है कि वह अपने स्वयं के समुदाय में सम्पूर्ण विकास करे।ः-

इस बिन्दु में कलीसिया सम्पूर्ण विकास को स्थानीय स्तर पर करने की तरफ जा सकती है। इसे हम सम्पूर्ण विकास के लिए स्रोत केन्द्र कहते हैं। स्रोत व्यक्ति सभी क्षेत्रों में प्रशिक्षित किए जाते हैं। कलीसिया स्थानीय संस्कृति के लोगों को जीतने के लिए तैयार की जाती है।

सम्पूर्ण विकास का आरम्भिक कदमः-

1-समयः-

समय को पहचानना, कब शुरु करें?

2-स्थानः-

कहां से शुरु करें? प्रभु ने जहां रखा है वहीं से शुरु करें।

3-सहयोगीः-

कलीसिया के लोग, प्रत्येक विश्वासी और आपके क्षेत्र के लोग सम्पूर्ण विकास में शामिल होंगे। सभी का उपयोग करना है।

4-तरीकाः-

- प्रार्थना करें।
- आवश्यकता का पता लगाएं। कार्य क्षेत्र के लोगों को किन चीजों की आवश्यकता है। इसके लिए उस क्षेत्र का सर्वेक्षण करें।
- लोगों के अन्दर जागृति पैदा करें। उनके अन्दर इच्छा जगाएं।
- नमूना बनें। लोगों के लिए उदाहरण बनें।
- लोगों को परमेश्वर से मिलाओ।

कार्य क्षेत्र में हमारी भूमिकाः-

हम कार्य क्षेत्र में परमेश्वर के प्रतिनिधि, ज्ञान बांटने वाले, मध्यस्थ, वकील की भूमिका अदा करते हैं। आप स्वयं विकास कार्य को करें और लोगों को इस लायक बनाएं कि वे भी इसमें सहयोग करें।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-2

सामुदायिक संगठन और विकास

सम्पूर्ण विकास करने के लिए सामुदायिक संगठन बनाने पड़ते हैं। सामुदायिक संगठन द्वारा हम सही तरीके से सम्पूर्ण विकास के कार्यों को कर पाते हैं। सम्पूर्ण विकास के कार्यों को समुचित रुप से करने के लिए सामुदायिक संगगठन की नितांत आवश्यकता होती है।

1-सामुदायिक संगठनः-

यह वह पद्धति है जिसमें समुदाय के लोग आपस में मिलकर एक दूसरे की मदद करते व विकास एवं प्रबंध के कार्य करते हैं। समाज में से बुराई व कमी को दूर करने का प्रयास करते हैं व योजना तैयार करते हैं। इस कार्य के लिए वह समुदाय को छोटे-छोटे झुण्ड में विभाजित करते हैं।

सामुदायिक संगठन की आवश्यकताः-

निम्नलिखित बातों के लिए सामुदायिक संगठन की आवश्यकता है।-

1-बुराई व कमी को पहचानने और उसका निवारण करने हेतु।

2-नेतृत्व की कमी को दूर करने हेतु।

3-समाज कल्याण हेतु।

4-समाज में परस्पर मेल-मिलाप हेतु।

5-सरकार की सुविधाओं, सेवाओं व योजनाओं में लाभ उठाने एवं भागीदारी लेने हेतु।

6-विकास हेतु।

7-अन्याय से संघर्ष के लिए

Creation Autonomous Academy

सामुदायिक संगठन से लाभः-

1-सामुदायिक संगठन से समुदाय के लोगों में परस्पर मेल-मिलाप होता है।

2- सामुदायिक संगठन से समुदाय के लोगों को सरलता से न्याय प्राप्त होता है। समुदाय के लोगों में अनुशासन स्थापित होता है।

3-सामुदायिक संगठन से समुदाय का विकास होता है। समुदाय के लोगों की रुचि विकास में बढ़ती है। वे सरकार द्वारा चलाई जा रही विकास योजनाओं का लाभ उठाते हैं।

4-सामुदायिक संगठन से समुदाय के अन्दर से सत्यनिष्ठ, कर्मठ और ईमानदार नेतृत्व उभर कर सामने आता है।

5-सामुदायिक संगठन से समुदाय के लोगों के अन्दर एकता स्थापित होती है। वे मिलजुलकर रहते हैं और मिलजुलकर कार्य करते हैं।

6-सामुदायिक संगठन में रहकर लोग एक दूसरे की सहायता करते हैं।

सामुदायिक संगठन के भागः-

समुदाय को छोटे -छोटे समूह में रखना-

1-पुरुष मण्डल

2-महिला मण्डल

3-युवा मण्डल

4-किशोर मण्डल

5-समिति

Creation Autonomous Academy

समुदायिक क्रिया-

1-बैठक

2-विचारों का आदान-प्रदान

3-सांस्कृतिक कार्यक्रम

4-सामाजिक क्रिया-कलाप

2-आपसी सम्बन्ध एवं प्रबन्धः-

नेटवर्किंगः-

नेट वर्किंग में लोग जगह-जगह से एकत्र होते हैं, सूचनाओं एवं विचारों का आदान-प्रदान करते हैं, सामूहिक निर्णय लेते हैं और व्यक्तिगत जिम्मेदारी के आधार पर अपने-अपने क्षेत्र में जाकर कार्य करते हैं। इसी प्रकार से किसी

जिले में विभिन्न विभागों के अधिकारी मिलकर कार्य करते हैं। जैसे विकास, स्वास्थ्य, शिक्षा, प्रशासन इत्यादि सभी विभागों के अधिकारी मिलकर कार्य करते हैं।

स्वयं सहायता समूहः-

एक स्वयं सहायता समूह में कम से कम 10 सदस्य होने चाहिए, एक प्रधान और एक खजांची हो। सदस्यों के बीच एकता एवं परस्पर आदर की भावना होनी चाहिए। स्वयं सहायता समूह की धनराशि हर 15 दिन में बैंक में जमा की जाए। स्वयं सहायता समूह की महीने में एक बैठक होनी चाहिए।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-3

सामुदायिक विकास और उसकी रणनीति

सामुदायिक विकास की रणनीति का लक्ष्य है विकसित हो रहे लोगों की वास्तविक आवश्यकताओं को पूरा करना।

1-सामुदायिक संगठनः-

समुदाय के अन्दर छोटे-छोटे समूह बनाकर सामुदायिक संगठन स्थापित करें। इनके द्वारा सांस्कृतिक, सामाजिक कार्यक्रम करें।

2-ग्रामीण अगुवों का प्रशिक्षणः-

समुदाय के अन्दर से सक्रियता दिखाने वाले कुछ लोगों का चुनाव करके उन्हें विकास कार्यों का प्रशिक्षण दें। अगुवों को कार्य सौंपकर सिखाएं। सामाजिक, आर्थिक, न्यायिक विकास और स्वास्थ्य के मामलों में इनका उपयोग करें।

3-वयस्क शिक्षा एवं साक्षरताः-

‘सामाजिक मूल्यों में बदलाव लाएं ।’ शिक्षा एवं साक्षरता के कार्य को संचालित करें। तब तक जब तक कि हरेक साक्षर न हो जाए

4-आर्थिक स्रोत बढ़ानाः-

समुदाय के आर्थिक स्रोत को बढ़ाने का प्रयास करें।

Creation Autonomous Academy

5-स्वास्थ्य शिक्षा एवं उपचार/ सेवाएंः-

आधारभूत क्षेत्रः पुनः उत्पादन, सफाई एवं स्वास्थ्य, बच्चों का स्वास्थ्य एवं टीकाकरण, दफन-कब्रस्तान और जल आपूर्ति, टी०बी०, एच०आई०वी०/एडस, विशिष्ट जैसे मलेरिया और कालाजार।

सभी बीमारियों को रोकने के लिए समुदाय को स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान करें। समुदाय को बीमारियों का कारण व उपचार बताते हुए जागृत करें।

6-आपसी सम्बन्धः-

मिशनरी एजेन्सियों के साथ और व्यक्तिगत सम्बन्धों में उत्साहित करने का प्रयास करें। समुदाय को उत्साहित करें कि वे आपस में अच्छा सम्बन्ध बनाकर रहें।

7-सुसमाचार-प्रचारः-

सांस्कृतिक एवं सामाजिक मामलों में उपयोगी है। आत्मा के लिए उपयोगी है।

8-खोजः-

अनुसंधान(खोज) को प्रोत्साहित करें। समुदाय को उत्साहित करें कि वह नयी-नयी खोजों को अपनाए और नयी-नयी खोज करता रहे, जिससे कि समुदाय का विकास हो सके।

9-विकासः-

यह एक प्रक्रिया है जिसमें सामुदायिक अथवा व्यक्तिगत उत्थान और अभिवृद्धि अपनी परिपूर्णता में होता है। यह एक सकारात्मक परिवर्तन है जो असंतुष्ट स्थिति से संतुष्ट स्थिति में होता है

10-सशक्तिकरणः-

यह एक स्थिति अथवा अवस्था है जब एक व्यक्ति अपने क्षमता को पहचानता है और उसमें अभिवृद्धि एवं विकास विस्तृत क्षेत्रों में करता है। अपने समुदाय के उत्थान के लिए स्वयं का विकास करता है। वह स्वयं समुदाय के लिए विकास करता है।

11-सम्पूर्ण स्वास्थ्यः-

इस रणनीतिक कदम के अन्तर्गत शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आत्मिक स्वास्थ्य लोगों प्राप्त हो सके इसका प्रयास करते हैं।

12-आवश्यकताओं का पता लगानाः-

हम क्षेत्र की जांच-पड़ताल करें कि क्षेत्र में क्या-क्या है।-

1-स्थान

2-जनसंख्या-पुरुष/स्त्री

3-संचार-सड़क, टेलीफोन, रेलवे, पोस्ट आफिस

4-सरकारी सुविधाएं-प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, खण्ड विकास कार्यालय, पंचायत

5-साक्षरता-पुरुष, स्त्री, शैक्षिक स्तर

6-उच्च नागरिक/जनजाति-भोजन, दवाखाना

7-जाति

8-बिजली और पानी

9-अगुवे/राजनीतिज्ञ/अधिकारी

10-समिति

Creation Autonomous Academy

समस्याएं खोज निकालें, समस्याओं की प्राथमिकता बनाएं। किसे पहले हल करना है और किसे बाद में। सरकारी और गैर सरकारी एजेंसियों के साथ सम्बन्ध बनाएं। उनके साथ कार्य करें।

अध्याय-4

सामुदायिक जीवन एवं विकास

आज के समाज पर नशे, अपराध प्रवृत्ति तथा भ्रष्टाचार का प्रभाव बहुत गंभीर है। नशे का प्रभाव केवल व्यक्ति पर ही नहीं बल्कि उनके परिवारों, मित्रों, व्यवसाय, और सरकारी साधनों पर भी पड़ता है। ऐसे बहुत से प्रभाव हैं जिनकी गिनती नहीं की जा सकती है।

नशे का सेवन करने वाले व्यक्ति पर यह प्रभाव पडता है कि उसका स्वास्थ्य खराब हो जाता है, वह बीमार हो जाता है और उसकी आकस्मिक मृत्यु हो जाती है। सीरिंज (सुई) से नशा लेने वाले के स्वास्थ्य को यह खराब करता है। यहां तक कि उन्हें पीलिया, एच आई वी/ एडस आदि घातक बीमारियां उन नशे के इन्जेक्सन द्वारा हो जाती हैं। आजकल यह लत बच्चों में भी बढ़ रही है। जिन बच्चों के माता पिता नशे के शिकार हैं उनका टीकाकरण नहीं हो पाता, चिकित्सा देखभाल, दांतों की देखभाल नहीं हो पाती, यहां तक कि भोजन, पानी, कपड़ा और आवास का भी समुचित प्रबन्ध नहीं हो पाता है।

उन बच्चों पर बड़ा खतरा है जिनके माता-पिता घर में नशीली वस्तुओं को बनाते हैं। वे अपने स्वयं के घरों एवं अपार्टमेन्ट में नशीले पदार्थों को बनाते हैं। इसमें वे हाइड्रोलिक एसिड, आयोडीन और एनहीड्रस अमोनिया रसायनों का उपयोग करते हैं। बच्चे अपने घर में ही खतरे में हैं उन रसायनों के जो नशे को बनाने में उपयोग किए जाते हैं। ये बच्चे लम्बे समय और कम समय दोनों प्रकार की बीमारियों के शिकार हो जाते हैं। बच्चे सामुदायिक रुप से दुःख उठाते हैं वे मनोवैज्ञानिक और विकास की समस्याओं से ग्रसित हो जाते हैं।

सामुदायिक सेवाः-

युवा लोग बहुत बड़ी संख्या में अपने समुदायों की सेवा कर रहे हैं। प्रत्येक वर्ष लगभग 13 मिलियन किशोर ढाई बिलियन घंटे अपने समुदायों की सेवा में लगाते हैं। यहां कुछ विचार हैं जिनके द्वारा आप बदलाव ला सकते हैं।-

1-एक छोटे बच्चे को पढ़ना सिखाकर सहायता कर सकते हैं।

2-जिनके पास घर नहीं है बेघर हैं उनके लिए एक वक्त का भोजन दे सकते हैं अथवा भोजन पकाने में उनकी सहायता कर सकते हैं।

3-अपने पड़ोसियों से कपड़े इकट्टठा करके स्थानीय स्तर पर दान दे सकते हैं।

4-जिनके पास घर नहीं है उनके लिए 'देखभाल किट' बना सकते हैं जिसमें कंघी, टूथब्रश, शैम्पू आदि हों।

5-एक स्थानीय फूड बैंक पर भोजन पैक करके जमा कर सकते हैं।

6-एक मित्र को गोद लें और उसे पत्र लिखें व उससे मुलाकात करें।

7-वरिष्ठ नागरिकों से एक नर्सिंग होम में जाकर मुलाकात करें।

8-एक वरिष्ठ नागरिक के लिए बर्फ हटाएं, नाला साफ करें अथवा खिड़कियों को साफ करें।

Creation Autonomous Academy

9-वृद्ध लोगों के लिए वर्तन अथवा दवाइयां लाएं।
10-अपने समुदाय के एक वरिष्ठ नागरिक के साथ टहलने जाएं।
11-व्यक्तिगत बंधुवों के लिए भोजन पहुंचाएं।
12-अपने स्थानीय नर्सिंग होम के लिए दोपहर में एक नृत्य कार्यक्रम रखें।
13-एक वरिष्ठ मित्र को सिखाएं कि कैसे वह कमप्यूटर और इन्टरनेट का उपयोग करे।
14-किसी वस्तु को पेन्ट करें।
15-नशा विरोध और सुरक्षा कार्यक्रम की प्रस्तुति के लिए स्थानीय पुलिस अधिकारी को आमंत्रित करें।
16-एक विद्यार्थी जिसकी आवश्यकता अंग्रेजी व अन्य विषय सीखने की है उसे ट्यूसन पढ़ाकर सहायता करें।
17-सामान लाना संगठित करें।
18-एक पार्क या ऐसे स्थान की सफाई करें।
19-खेल के मैदान में खेल के उपकरण लगाने हेतु धन इकट्ठा करने के लिए एक प्रचार संगठित करें।
20-सरकारी क्षेत्रों में फूल लगाएं और कुछ वस्तुओं को रंगें।
21-एक विशेष ओलम्पिक कार्यक्रम में स्वयंसेवक बनकर सहायता करें।
22-दृष्टिदोष वाले लोगों के लिए 'ब्रेल बुक्स' के लिए पैसा इकट्ठा करें।
23-जो पढ़ नहीं सकते उनके लिए पुस्तकें अथवा समाचार पत्र पढ़ें।
24-एक हास्पिटल के कैंसर वार्ड के बच्चों के लिए खिलौने लाएं।
25-मुख्य मुद्दों पर अपने स्थानीय राजनीतिक प्रतिनिधि से सम्पर्क करें।
26-मतदान के लिए लोगों को रजिस्टर कराएं।
27-अपने पड़ोसियों के लिए 'पब्लिक इसूज फोरम' संगठित करें।
28-चुनाव के दिन पोलिंग बूथ पर स्वयंसेवक रहें।
29-एक मित्र को पोलिंग बूथ ले जाएं।
30-मतदान करें।
31-चुनाव सामग्री औरों तक पहुंचाएं।
32-बगीचा अथवा पेड़ लगाएं जहां सभी पड़ोसी आनन्द उठा सकें।
33- अपने घर के लिए एक रिसाइकलिंग सिस्टम सेट अप करें।
34-अपने पड़ोसियों में कार्य सेवा संगठित करें।
35-बरसाती जंगलों में एक क्षेत्र को गोद लें।
36-एक नदी के किनारे, बीच अथवा पार्क को साफ करें।
37-जंगली जीवन हेतु एक आदत की रचना करें।
38-लोगों को टहलने के लिए उत्साहित करने हेतु एक प्रचार संगठित करें।
39-अपने स्थानीय झील, नदी के पानी का स्वास्थ्य परीक्षण करें।
40-सेवा के अवसरों के लिए अपने स्थानीय स्वयंसेवक केन्द्र से सम्पर्क करें।
41-अपने स्थानीय जानवरों के अड्डों पर स्वयंसेवक बनें।
42-मानवीय स्वास्थ्य रक्षा हेतु एक घर बनाने में सहायता करें।
43-जब आपका पड़ोसी छुट्टी पर हो उसके कुत्ते अथवा पालतू पशु के साथ टहलें।
44-सण्डे स्कूल को पढ़ाएं।

Creation Autonomous Academy

45-परामर्श देना सीखें।
46-एक सैनिक को पत्र लिखें।
47-अपने स्थानीय युवा केन्द्र पर स्वयंसेवक बनें।
48-अपने पसंदीदा दान के लिए मैराथन में भाग लें।
49-अपने स्थानीय अस्पताल पर सामान लाने वाले बनें।
50-एक युवा व्यक्ति की शिष्यता करें, सिखाएं मेन्टर बनें।
51-अग्निशमन हेतु स्वयंसेवक बनें। आग बुझाएं।
52-अपने देश की सेवा करें।

सामुदायिक विकासः-

सामुदायिक कार्य/सामुदायिक विकास, विकास की क्रिया लक्ष्य और प्रक्रिया दोनों को उत्पन्न करती है। कार्य है सामाजिक बदलाव को प्राप्त करना जो समानता और सामाजिक न्याय से जुड़ा है। प्रक्रिया लागूकरण है जो सहभागिता का सिद्धान्त है। सशक्तिकरण और सामूहिक निर्णय संयोजित तरीके से एक ढांचा का निर्माण करते हैं।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-5

सामुदायिक विकास के मूल्य और सिद्धान्त

सामुदायिक विकास के लिए हमें उसके मूल्यों एवं सिद्धान्तों की जानकारी होना आवश्यक है। सामुदायिक विकास के मूल्य और सिद्धान्त निम्नलिखित हैं-

1-जनवादीः-

बहुमत का पालन हो लेकिन सब कुछ सुनने के बाद अल्पसंख्यकों के अधिकार की रक्षा हो।

2-समावेशीः-

समाज में सहभागिता के लिए बहुत सी बाधाएं हैंः गरीबी, अयोग्यता, उम्र, जाति व अन्य हाशिए (किनारे किए गए, हाशिए पर डाले गए, अधिकारहीन किए गए) के लोग। समुदाय के सभी सदस्य अपने जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव के सम्बन्ध में सुनने व सहभागिता की प्रक्रिया का अधिकार रखते हैं।

3-गैर-अधिकृतः-

सांगठनिक ढांचा जितना सम्भव हो सरल हो सभी सहभागी एक समान देखे जाएं।

4-सामुदायिक स्वअभिव्यक्तिः-

समुदाय के सदस्य एक साथ इकट्ठा हों। अपने मुद्दों और विकल्पों पर बातचीत के लिए अपने स्वयं के निष्कर्ष के साथ आएं। वे विशेषज्ञ से सलाह ले सकते हैं, परन्तु सूचना के अन्य साधनों से भी जानकारी लें। वे अपने अनुभव से अपने निर्णय लें जो उनके लिए सही हैं।

5-सामुदायिक मालिकानाः-

समुदाय जब अपनी चीजों का विकास करते हैं वे उसके मालिक होते हैं। साथ ही साथ वे अपने समस्याओं एवं मुद्दों के भी मालिक एवं जिम्मेदार होते हैं। जब समुदाय स्वीकार कर लेते हैं कि यह उनकी समस्या है तब वे समस्या का समाधान विकसित करने के लिए आपस में एक साथ इकट्ठा होते हैं। इस प्रकार समाधान उत्तम होता है अपेक्षा इसके कि कोई एक बाहरी विशेषज्ञ द्वारा प्रस्तुत हो।

Creation Autonomous Academy

6-स्वाभाविक क्षमता एवं नेटवर्कः-

प्रत्येक समुदाय में क्षमता के स्रोत हैं उदाहरण के लिए नेटवर्क और सोशल सपोर्ट सिस्टम, विशेष गुण रखने वाले व्यक्ति, वे व्यक्ति जो आवश्यकता के समय दूसरों की सहायता करते हैं। एक सामुदायिक विकास कार्यकर्ता समुदाय की क्षमता को उनके साथ कार्य करके पहचानता है। महत्वपूर्ण है कि कमजोर ढांचों की नकल न करें बल्कि समुदाय को मजबूत करें।

7-सामाजिक समानता एवं न्यायः-

यह सामुदायिक विकास के लिए आधार है और सामुदायिक विकास के कार्य में आवश्यक है। यह सामुदायिक विकास कार्यक्रम का लक्ष्य है।

8-सार्वभौमिकताः-

बिना अर्थ अथवा आवश्यकता परीक्षण के सेवाएं प्रत्येक के लिए उपलब्ध हैं।

9-सेवा सत्यनिष्ठाः-

आवश्यकता के समय व्यक्ति को सेवा प्रदान करने के बाद एक सेवा देने वाला नहीं जानता कि कौन-कौन सी अन्य सेवाएं उपलब्ध हैं या उपयोग की जा रही हैं। जो दुहराव व कभी-कभी विरोधी सलाह अथवा निदान में गलत परिणाम दे रही हैं।

एक सामुदायिक विकास ऐसा सुनिश्चित करे कि वे सेवाएं संयोजित हों, वे वास्तविक रुप से समुदाय को मजबूत बनाएं और परिवारों की सहायता करें। यह सेवा जितना सम्भव हो सकता है व्यक्तिगत प्राप्ति द्वारा समर्पित है। यह एक प्रभावकारी बात है।

10-उच्च विचारधाराः-

उच्च स्तर व निम्न स्तर के विचारों के उपयोग के बीच दूरी है। उदाहरण के लिए नदी के पानी के उपयोग के मामले में उच्च स्तर की विचारधारा इस बात को प्रभावित करती है कि 'सभी के जीवन के लिए नदी में गुणवत्तापूर्ण पानी' हो। उसका मानना है कि यह निम्न स्तर का विचार है।

निम्न स्तर के लोगों की बीमारी पर आप जोर दे सकते हैं और भविष्य में होने वाली दुर्घटना को आप रोक सकते हैं।

सामुदायिक कार्य के मुख्य विचारः-

1-पुनः वितरणः-

संसाधनों का पुनः वितरण, गरीबी की समाप्ति की तरफ खड़ा करना। यह गरीबी को हटाने की तरफ ले जाएगा।

2-पहचानः-

बदलाव के लिए पहचान, मूल्य और पूर्ण सहभागिता समाज में अल्पसंख्यकों की समानता को सुनिश्चित करती है।

3-सामूहिक क्रियाः-

सामूहिक कार्य साथ-साथ कार्य करना है और यह समर्पित व्यक्तियों के समूह पर आधारित है। यह ज्ञान का विकास, गुण और विश्वास लाता है। इसलिए वे एक विश्लेषण कर निष्कर्ष विकसित कर सकते हैं। आवश्यकता व मुद्दों की प्राथमिकता को पहचान सकते हैं और वे उसे सामूहिक क्रिया द्वारा हल कर सकते हैं।

4-सशक्तिकरणः-

सामुदायिक कार्य व्यक्तिगत सशक्तिकरण और सामुदायिक सशक्तिकरण के विषय में है। यह शक्ति का अनोखा वितरण है। यह लोगों के साथ कार्य करने के सम्बन्ध में है जो उन्हें कठिन परिश्रमी, रचनात्मक , उदार और सक्रिय सहभागी बनाता है। उनके जीवन में उन्हें अधिक नियंत्रित बनाता है।

5-सामाजिक न्यायः-

सक्रिय सामाजिक न्याय सामुदायिक कार्य का सक्रिय तत्व है। यह समाज को महत्वपूर्ण सहभागी बनाता है। सामुदायिक कार्य इस विश्वास पर आधारित है कि प्रत्येक व्यक्ति और समुदाय रचनात्मक स्थिति में

Creation Autonomous Academy

सक्रिय कार्य कर सकता है एवं सक्रिय भूमिका निभा सकता है। एक समान समाज के लिए जहां मानव अधिकारों की सुरक्षा है। जहां सभी प्रकार से सराहना और चुनौती मिलती है।

6-समानताः-

समानता के लिए कार्य करते समय, सामुदायिक कार्यकर्ता अवश्य प्रारम्भिक बिन्दु से कार्य करता है यही कारण है कि लोग उसी तरह से नहीं रहते, वे सब एक समान व महत्वपूर्ण हैं और यहां आदर व पावती में समानता है। कार्य के लिए चुनौती देने के लिए सामुदायिक कार्यकर्ता के पास एक जिम्मेदारी है। योग्यता, उम्र, संस्कृति, लिंग, वैवाहिक स्थिति, सामाजिक स्तर, राष्ट्रीयता, चमड़ी का रंग, जाति समूह, यौन पहचान, राजनीतिक अथवा धार्मिक विश्वास पर जो लोग आधारित हैं व व्यक्तिगत, सामूहिक संस्थानों और समाज की समानता की ओर अगुवाई करता है।

7-सहभागिताः-

सहभागिता, जिस समूह ने अनुभव किया मार्जीलाइजेशन का और स्थानीय से सार्वभौमिक सभी स्तर पर निर्णय लेने, योजना बनाने व उसे क्रियान्वित करने में अलगाव का उसके सहभागी होने के विषय में हैं। सहभागिता क्रिया कलाप में देखी जा सकती है। जो सूचना बांटने से आरम्भ होती है। क्षमता निर्माण व सशक्तिकरण द्वारा सक्रिय एवं अर्थपूर्ण सक्रियता और सहभागिता में जनवादी प्रक्रियाओं में दिखती है।

8-सक्रिय एवं योग्य लोगः-

एक साथ कार्य करने के लिए, बदलाव व नियंत्रण को प्रभावित करने के लिए । जो उनके जीवन जीने को सामाजिक, राजनैतिक और आर्थिक मुद्दों पर प्रभावित करता है।

9-सामूहिक ध्यानः-

व्यक्तिगत समस्याओं पर प्रतिउत्तर की अपेक्षा यह सामूहिक ध्यान देने के विषय है।

10-शक्ति सम्बन्धों में बदलावः-

समाज के साथ स्रोतों-संसाधनों और धन के पुनः वितरण को बढ़ावा देना जिससे कि समानता आए।

11-यह सहभागिता मार्जीनलाइज लोगों के सशक्तिकरण की प्रक्रियाओं एवं ढांचों पर आधारित है।

12-यह सॉलिडैरिटी पर आधारित है।

13-यह वंशानुगत समुदाय एवं रुचि के समुदाय दोनों के समझ के रुप में है।

14-वर्तमान वैकल्पिक कार्य करने के तरीके एवं रचनात्मक तरीके से कार्य करना।

15-उपभोक्ता एवं सुविधादाता के बीच सम्बन्धों के प्रकार की चुनौतियां।

16-दूसरे देशों के संगठनों से चुनौती प्राप्त करने के लिए सहयोग-सम्बन्ध बनाना।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-6
ग्रामीण विकास

मानव समुदाय में सब जगह सदैव कुछ न कुछ परिवर्तन होते ही रहते हैं। परिवर्तन प्रकृति का नियम है। परिवर्तन जीवन की मांग है। जहां कहीं जीवन है वहां परिवर्तन भी है। पूर्ण गतिहीनता का ही दूसरा नाम मृत्यु है। अस्तु मानव समुदायों में परिवर्तन स्वाभाविक है।

नगरीय समुदायों की अपेक्षा गांव के समुदाय कम गतिशील होते हैं। परन्तु इससे यह नहीं समझ बैठना चाहिए कि उनमें गति ही नहीं होती है। ग्रामीण समुदाय भी सतत् परिवर्तनशील हैं। चाहे उनमें परिवर्तन की गति कितनी भी मन्द क्यों न होती हो।

भारत के किसी भी क्षेत्र में ग्रामीण समुदायों के इतिहास पर नजर डालकर यह तथ्य परखा जा सकता है। ग्रामीण समुदाय में परिवर्तन के कारकों तथा प्रतिमानों के अध्ययन से ग्रामीण क्षेत्र में कल्याण कार्य के विकास में अन्तर्दृष्टि मिलेगी क्योंकि विकास वांछित दिशा में परिवर्तन का दूसरा नाम है।

गांव में सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक किसी भी प्रकार का विकास करने के लिए उनमें परिवर्तन की आवश्यकता है, उनको बदलने की जरुरत है। यह परिवर्तन कैसे लाया जा सकता है, यह समझने के लिए यह जानना जरुरी है कि ग्रामीण समुदायों में यह प्रभाव किस प्रकार पड़ता है, किस दिशा में, कैसे और क्यों परिवर्तन होता है।

परिवर्तन के कारक-

यूँ तो ग्रामीण क्या किसी भी समुदाय में परिवर्तन के सभी प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष कारकों का विश्लेषण बड़ा कठिन है, परन्तु फिर भी स्थूल रुप से परिवर्तन के मुख्य कारकों को अवश्य पहचाना जा सकता है। ग्रामीण क्षेत्र में परिवर्तन के मुख्य कारकों को निम्नलिखित वर्गों में रखा जा सकता है:

Creation Autonomous Academy

1-प्राकृतिक कारक
2-प्राविधिक कारक
3-सामाजिक कारक
4-आर्थिक कारक
5-सांस्कृतिक कारक
6-राजनैतिक कारक

1-प्राकृतिक कारक-

ग्रामीण समुदाय में परिवर्तन के प्राकृतिक कारकों में वे सभी प्राकृतिक तत्व आते हैं जो कि विशिष्ट ग्रामीण समुदाय के रहने के स्थान पर पाए जाते हैं। उदाहरण के लिए नदियों के किनारे बसे हुए गांवों पर नदियों और पहाड़ों पर बसे ग्रामीण समुदायों पर पहाड़ों का प्रभाव प्रत्यक्ष दिखलाई पड़ता है।

बांस के जंगलों में रहने वाले ग्रामीण समुदायों के सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक तथा धार्मिक जीवन पर भी बांस का प्रभाव दिखलाई पड़ता है। जहां अधिक भूचाल आते हैं वहां लकड़ी के मकान बनाए जाते हैं, जहां जो वनस्पति और पशु अधिक मिलते हैं, वहां उन्हीं का अधिक उपयोग किया जाता है।

इसी प्रकार जहां खनिज पदार्थ मिलते हैं वहां उन्हीं को लेकर कुटीर-उद्योग विकसित हो जाते हैं। इस प्रकार नदी, समुद्र, बाढ़, तूफान, ओले, वर्षा, भूकम्प, पहाड़, वनस्पति तथा पशु आदि ग्रामीण समुदाय को प्रभावित करने वाले प्राकृतिक कारक हैं। इनमें से किसी में भी परिवर्तन होने से ग्रामीण समुदाय के जीवन में भी परिवर्तन होता है।

मानव जीवन पर भौगोलिक पर्यावरण का प्रभाव पड़ता है। गंगा के किनारे के किसी गांव से यदि गंगा अपना रास्ता बदल कर मीलों दूर हो जाए तो उससे ग्रामीण समुदाय के आर्थिक जीवन में ही नहीं, बल्कि जीवन के अन्य पहलुओं में भी अन्तर आ जाएगा।

2-प्राविधिक कारक-

केवल प्राकृतिक पर्यावरण ही मानव समुदायों को नहीं बदलता, मनुष्य अपना बहुत सा पर्यावरण स्वयं बनाता है और उसका भी उसके जीवन पर व्यापक प्रभाव पड़ता है। प्राविधिक कारकों की सहायता से मनुष्य एक नया पर्यावरण निर्माण करता है और प्राकृतिक पर्यावरण को अपने अनुकूल बदलता है।

इन प्राविधिक कारकों में सभी प्रकार के आविष्कार आते हैं। जहां कहीं गांवों में बिजली पहुंच गयी है वहां उसने ग्रामीण समुदायों की शक्ल ही बदल दी है।

भारत के ग्रामों में अभी मशीनों का प्रयोग उतना अधिक नहीं हुआ है जितना पश्चिम के गांवों में, परन्तु फिर भी आटा पीसने, कपास ओटने, दाल बनाने आदि की मशीनों के चलन से ग्रामीण परिवारों में इन कामों को घर में करने का रिवाज उठता जा रहा है। इससे स्त्रियों के जीवन और स्थिति पर प्रभाव पडा है। वाष्प और बिजली की शक्ति के आविष्कार से मानव जीवन के सभी पहलुओं में कुछ न कुछ परिवर्तन हुआ है।

3-सामाजिक कारक-

ग्रामीण समुदाय के सामाजिक जीवन पर सामाजिक कारकों का प्रभाव पड़ता है। उदाहरण के लिए सती-प्रथा, बाल-विवाह, विधवा-विवाह निषेध आदि के होने और न होने का ग्रामीण समुदाय में विशेषतया स्त्रियों की दशा पर स्पष्ट प्रभाव देखा जा सकता है।

Creation Autonomous Academy

भारतीय ग्रामीण समुदाय के जीवन को प्रभावित करने वाले मुख्य सामाजिक कारक हैं-जाति-व्यवस्था, संयुक्त परिवार, जजमानी प्रथा, विवाह के विषय में विभिन्न नियम तथा स्थानीय और धार्मिक रीति-रिवाज व परम्पराएं आदि। इनमें से किसी भी कारक में परिवर्तन से ग्रामीण समुदाय में परिवर्तन होता है। उदाहरण के लिए जाति पंचायतों के निर्बल हो जाने अथवा समाप्त हो जाने से गांवों में अन्तर्जातीय सम्बन्धों में बराबर परिवर्तन हो रहा है। इसी प्रकार जजमानी सम्बन्ध टूटने से भी विभिन्न जातियों के परस्पर सम्बन्धों में अन्तर देखा जा सकता है।

4-आर्थिक कारक-

आर्थिक कारकों में कृषि, व्यवसाय तथा उद्योग आदि से सम्बन्धित कारक आते हैं गांवों में जमीनों पर बोझ बढते जाने से बहुत से लोग शहर में जाकर नौकरी करने लगे हैं। इससे संयुक्त-परिवार टूट रहे हैं। शहर

में रहकर ग्रामीण युवकों के नैतिक जीवन और मूल्यों में अन्तर आता है और वे गांव में आकर अन्य लोगों के चरित्र तथा मूल्यों में भी अन्तर उत्पन्न करते हैं।

जहां-जहां गांवों के बीच में ही खानें या मिलें खुल गयी हैं वहां इनमें स्त्री-पुरुष के साथ-साथ काम करने का स्त्री-पुरुष के सम्बन्धों पर प्रभाव सर्वविदित हैं।

5-सांस्कृतिक कारक-

सांस्कृतिक कारकों में विश्वास, धारणाएं, मूल्य आदि आते हैं। इसके परिवर्तन से सामाजिक जीवन में व्यापक परिवर्तन होते रहते हैं। भारत में जहां-जहां हिन्दू-मुस्लिम अथवा ईसाई संस्कृतियों के मिलने का अवसर आया है वहां ग्रामीण समुदाय के सांस्कृतिक जीवन पर स्पष्ट प्रभाव देखा जा सकता है।

पाश्चात्य संस्कृति के प्रभाव के कारण अनेक जनजातीय गांवों में कुमार गृह की संस्था लुप्त होती जा रही है। पाश्चात्य संस्कृति से प्रभावित ग्रामीण युवक-युवतियों में व्यक्तिवाद, भोगवाद और नियंत्रण की प्रवृत्ति आ जाती है जिससे परिवार, विवाह, जाति-व्यवस्था आदि ग्रामीण संस्थाओं पर व्यापक प्रभाव पड़ते हैं।

6-राजनैतिक कारक-

राजनैतिक कारकों से ग्रामीण समुदायों पर व्यापक प्रभाव पड़ता है। उदाहरण के लिए हिन्दू, मुस्लिम तथा अंग्रेज सरकारों के अधीन ग्रामीण समुदायों में स्पष्ट अन्तर देखा जा सकता है। देश को स्वतंत्रता मिलने के बाद से गांवों में बड़ी जागृति देखी जा सकती है। सरकार के अलावा राजनैतिक दलबंदी का भी गांवों पर प्रभाव पड़ता है। भारत एक गणतंत्र है जिसमें जनता ही शासन चलाने वाले प्रतिनिधियों को चुनती है। इससे गांव वालों में राजनैतिक चेतना जागृत होती जा रही है।

परिवर्तन की प्रणालियां-

ग्रामीण समुदाय में परिवर्तन लाने वाले उपयुक्त कारकों के अध्ययन के साथ-साथ यह जानना भी जरुरी है कि सामाजिक संगठन अथवा दल किन उपायों से ग्रामीण समुदाय में परिवर्तन उत्पन्न करते हैं। इन प्रणालियों के विवेचन से यह भी स्पष्ट होगा कि ग्रामीण कल्याण कार्य के विकास में ग्रामीण समुदाय में वांछित परिवर्तन लाने के लिए कौन सी पद्धति इस्तेमाल की जानी चाहिए।

इस प्रकार की मुख्य प्रणालियां निम्नलिखित हैं।-

1-समझाने-बुझाने की पद्धति-

कुछ लोग ग्रामीण समुदाय में कोई परिवतन लाने के लिए गांव वालों को समझाने-बुझाने अथवा तर्क द्वारा अपनी बात सिद्ध करने में विश्वास रखते हैं। इस पद्धति से कुछ लाभ अवश्य होता है, परन्तु इसमें सबसे बड़ा दोष यह है कि इसका प्रयोग करने वाले क्रियात्मक रुप से स्वयं कुछ नहीं करते। अतः उनकी बात का उतना प्रभाव नहीं पड़ता।

2-प्रदर्शन विधि-

प्रदर्शन विधि का समझाने-बुझाने की विधि से अधिक महत्व है। इसमें गांव वालों के सामने उदाहरण पेश किया जाता है। उदाहरण के लिए किसी खेती के औजारों को प्रचलित करने के लिए उसके विषय में समझाने से इतना लाभ नहीं हो सकता, जितना कि उसका किसी खेत में उपयोग शुरु कर देने से हो सकता है। इससे किसान लोग उसके काम को देखकर स्वयं उसमें रुचि लेंगे और उसको अपनाएंगे।

Creation Autonomous Academy

3-अनिवार्य पद्धति-

इस विधि में परिवर्तन को अनिवार्य रुप से ग्रामीण जनता पर लाद दिया जाता है। दूसरे शब्दों में इसमें जनता को वांछित परिवर्तन ग्रहण करने के लिए बाध्य किया जाता है। स्पष्ट है कि इस पद्धति को राज्य ही इस्तेमाल कर सकता है और राज्यों ने इस पद्धति का इस्तेमाल किया भी खूब है।

उदाहरण के लिए भारत में अनेक राज्यों ने अस्पृश्यता को अपराध घोषित करके गांव वालों को अस्पृश्यों के प्रति सद्व्यवहार करने को मजबूर किया है। इस पद्धति में यह लाभ है कि परिवर्तन अति शीघ्र हो जाते हैं, परन्तु इसमें यह दोष भी है कि यह आन्तरिक परिवर्तन नहीं उत्पन्न कर सकती। आन्तरिक परिवर्तन तो समझाने-बुझाने अथवा प्रदर्शन विधि से ही लाए जा सकते हैं।

4-सामाजिक दबाव की विधि-

सामाजिक संगठन और संस्थाएं व्यक्तियों के व्यवहार पर नियंत्रण रखने के लिए अथवा उसमें परिवर्तन करने के लिए सामाजिक दबाव की विधि का सबसे अधिक उपयोग करते हैं। इसमें व्यक्ति पर सामाजिक दबाव डालकर उसको बाध्य किया जाता है।

उदाहरण के लिए गांवों में जाति पंचायतें हुक्का-पानी बन्द करने का भय दिखलाकर जाति के सदस्यों को उनके निर्णय मानने के लिए बाध्य करती हैं। मानव की सामाजिकता के कारण यह विधि काफी प्रभावशाली सिद्ध होती है, परन्तु इसमें भी यह दोष है कि इससे आन्तरिक परिवर्तन नहीं हो सकता। आन्तरिक परिवर्तन के लिए पहली दो विधियां अधिक उपयुक्त हैं।

5-सम्पर्क विधि-

एक सामान्य बात है कि सम्पर्क से मनुष्यों में परिवर्तन उत्पन्न होता है। व्यक्ति जैसे लोगों में उठता-बैठता है, जिस तरह के लोगों के सम्पर्क में आता है वह उनसे अनेक बातें ग्रहण कर लेता है। इसी प्रकार जहां-जहां ग्रामीण समुदाय नगरीय समुदायों के सम्पर्क में आए हैं वहां-वहां उनमें बहुत से परिवर्तन देखे जा सकते हैं।

जनजातीय ग्रामीणों के हिन्दू अथवा ईसाई संस्कृति के सम्पर्क में आने से, आदिम लोगों के सभ्य लोगों के सम्पर्क में आने से और गांव वालों के पाश्चात्य सभ्यता के सम्पर्क में आने से उनके रहन-सहन, वेशभूषा, रीति-रिवाज तथा मूल्यों आदि में परिवर्तन दिखलाई पड़ता है।

6-शैक्षिक विधि-

शिक्षा व्यक्ति के व्यक्तित्व के विकास में अत्यन्त महत्वपूर्ण कारक है। बालक को जो कुछ बनाना हो उसमें उसकी आनुवंशिक प्रवृत्तियों के साथ-साथ उसकी समुचित शिक्षा का भी ध्यान रखना बड़ा जरुरी है। यही बात न्यूनाधिक रुप से समुदायों के विषय में भी सत्य है।

Creation Autonomous Academy

भारत के गांवों में बुनियादी शिक्षा और समाज शिक्षा आदि से परिवर्तन लाने की चेष्टा की जा रही है और इसमें काफी सफलता भी दिखलाई पड़ रही है। गांव वालों में सामुदायिक अथवा राजनैतिक चेतना उत्पन्न करने में तदनुसार शिक्षा देना बड़ा आवश्यक है।

ग्रामीण समुदायों में परिवर्तन लाने की उपर्युक्त विधियों की अपनी सीमाएं हैं। अतः कोई भी विधि अकेली काम नहीं दे सकती। इसलिए बहुधा एक से अधिक विधियों के प्रयोग की आवश्यकता है। ग्रामीण विकास की दिशा में वांछित परिवर्तनों के लिए समझाने-बुझाने के साथ-साथ प्रदर्शन भी आवश्यक है।

जहां लोग समझने के लिए तैयार नहीं हैं वहां अनिवार्य विधि और सामाजिक दबाव विधि से काम लेना उचित है। प्रत्येक परिवर्तन में तदनुकूल शिक्षा दी जानी चाहिए। इस प्रकार सभी विधियों को भली प्रकार समझकर अवसर और आवश्यकता के अनुसार उनका उपयोग करने से ग्रामीण समुदाय में वांछित परिवर्तन लाए जा सकते हैं।

परिवर्तन के क्षेत्र-

परिवर्तन निम्नलिखित क्षेत्रों में देखा जा सकता हैः

1-जाति-व्यवस्था

2-जजमानी प्रथा

3-परिवार

4-विवाह

5-रीति-रिवाज

6-खान-पान

7-वेशभूषा

8-आवास

9-सफाई

10-रोग

11-साक्षरता

12-आर्थिक क्षेत्र

13-राजनैतिक क्षेत्र

जाति-व्यवस्था-

ब्रिटिश शासन में गांवों में जाति-व्यवस्था को बड़ा धक्का लगा। ब्रिटिश आर्थिक नीति तथा नए कानूनों के कारण विभिन्न जातियां अपने परम्परागत व्यवसाय छोड़कर अन्य व्यवसाय करने लगीं। बहुत से ब्रहमण और क्षत्रिय भी खेती करने लगे।

अस्पृश्य जाति के लोग कृषक दास बन गए। जातीय पंचायतों का नियंत्रण ढीला पड़ने लगा। आजकल यह देखा जाता है कि गांव में व्यक्ति की स्थिति उसकी जाति से ही निश्चित न होकर उसके अपने व्यक्तित्व, आर्थिक स्थिति और कामों से भी निश्चित होती है।

यद्यपि उच्च जाति का होने से ब्रहमण को लोग नमस्कार करते हैं, परन्तु धनिक शूद्र नीची जाति का होकर भी कम सम्मान नहीं पाता। कहीं-कहीं तो उसका सम्मान निर्धन ब्रहमण से अधिक होता है। सरकारी कानूनों का सहारा पाकर नीची जातियां अब अपने को नीचा नहीं समझतीं। दक्षिण भारत में तो कहीं-कहीं शूद्र जातियां ब्रहमणों के स्पर्श से अपने को अपवित्र मानती हैं। कहीं-कहीं तो उनके छुए हुए स्थान को शुद्ध करने के लिए गोबर से लीपा भी जाता है। इस प्रकार आजकल सभी जातियां अपना-अपना संगठन फिर से सुदृढ़ बनाने में लगी हुई हैं इधर कुछ जातियों ने अपनी सभाएं आदि करके अपने कुछ औपचारिक संगठन भी बनाए हैं जो उनके हितों को सुरक्षित रख सकें।

परन्तु फिर भी जाति पंचायतों की शक्ति व्यक्ति के रहन-सहन, खान-पान, व्यवहार आदि पर नियंत्रण के रुप में बिल्कुल ही समाप्त हो गई है। गांव में जहां-जहां किसी जाति में छुआछूत के नियमों का पालन आवश्यक माना जाता है वहां भी नगर में जाकर जातीय नियमों को भंग करने वालों को छूट दे दी जाती है। यद्यपि विवाह अब भी अधिकतर अपनी ही जाति में किए जाते हैं, परन्तु विभिन्न जातियों में उठने-बैठने, खाने-पीने, व्यवहार आदि में कोई रोक-टोक नहीं है।

यद्यपि एक ओर जाति व्यवस्था दुर्बल हो रही है तो दूसरी ओर निहित स्वार्थों के कारण जातिवाद बढता दिखता है। चुनावी राजनीति में यह दिखता है। सरकारी और गैर सरकारी सभी तरह के कारखानों, कार्यालयों, विद्यालयों तथा अन्य कार्यों में अधिकतर अधिकारीगण अपने जाति भाइयों को ही नौकरी देना चाहते हैं।

Creation Autonomous Academy

यह आवश्यक है कि समाज विकास में बाधक असमानता की बोधक जाति-व्यवस्था को समाप्त कर जातिविहीन समाज का निर्माण हो। जिससे कि विषमता के स्थान पर समानता को बढ़ावा मिल सके।

जजमानी व्यवस्था-

जजमानी व्यवस्था जजमान द्वारा कमीन के शोषण पर आधारित थी। स्वतंत्र भारत में सभी नागरिकों के समान अधिकार घोषित किए जाने और सरकार की ओर से पिछड़े वर्गों को उठाने का प्रयत्न किए जाने के कारण अब पिछड़े वर्गों में धीरे-धीरे आत्म-सम्मान की भावना आती जा रही है और उनके अन्य जातियों से जजमानी सम्बन्ध टूटते जा रहे हैं।

दूसरे, गांवों में भी अब सेवाओं के बदले में मुद्रा देने का प्रचलन होने से भी जजमानी व्यवस्था को धक्का लगा है। तीसरे, जाति पंचायतों की शक्ति क्षीण होने और व्यवसाय जाति पर आधारित न रह जाने के कारण भी जजमानी सम्बन्ध टूट रहे हैं। नगरों के पास के लोग नगरों में जाकर नौकरियां करने लगे हैं। यातायात की सुविधाएं बढ़ जाने से ग्रामीण क्षेत्रों में भी गतिशीलता बढ़ रही है।

इन सब कारणों से भी जजमानी व्यवस्था को धक्का लगा है परन्तु इसका यह अर्थ नहीं है कि गांवों से जजमानी प्रथा बिल्कुल ही उठ गयी हो। ग्रामीण समुदायों के हाल के सभी अध्ययनों में जजमानी प्रथा दिखलाई पड़ती है।

Creation Academy

परिवार-

यद्यपि गांवों में संयुक्त-परिवार अब भी सम्मान की दृष्टि से देखे जाते हैं परन्तु फिर भी अब वे ग्रामीण समुदाय की इकाई नहीं रहे। उनका स्थान एकांगी परिवारों ने ले लिया है। वंश पर आधारित समूहों के स्थान पर हितों पर आधारित समूह दृढ़ होते जा रहे हैं। व्यक्तिवाद बढ़ने से परिवार छोटे होते जा रहे हैं।

सदस्यों पर परिवार का नियंत्रण भी कम होता जा रहा है। परन्तु परिवार पर वंश समूह का नियंत्रण पूरी तरह समाप्त नहीं हुआ है। शहरों की तरह गांवों में भी परिवार के अनेक काम अन्य समितियां लेने लगी हैं।

उदाहरण के लिए जिन गांवों में आटे की चक्की लग गयी है वहां आटा घरों में न पीसा जाकर अधिकतर चक्की पर पिसवाया जाता है। स्त्रियों की शिक्षा बढ़ने से और उनको अनेक सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक अधिकार मिलने से उनमें जागृति आ रही है। परिवार में उनकी स्थिति पहले से बेहतर होती जा रही है।

विवाह-

परिवार के समान ही विवाह की संस्था भी परिवर्तित होती जा रही है। विवाह का क्षेत्र बढ़ता जा रहा है। यद्यपि जाति से बाहर विवाहों के उदाहरण अब भी बहुत कम हैं, परन्तु नजदीक के गांवों में और एक ही गांव में भी विवाह होते हैं। विवाह अब भी अधिकतर माता-पिता ही तय करते हैं परन्तु अब उनमें लड़के-लड़की विशेषतया लड़की की राय लेना बुरा नहीं समझा जाता है।

प्रेम विवाहों और तलाकों की संख्या भारत के अधिकतर गांवों में अभी नगण्य है। घर के चुनाव के आधार में भी कुछ परिवर्तन हो रहा है यद्यपि विवाह सम्बन्ध में खानदान को अब भी महत्व दिया जाता है, परन्तु लड़के की पढ़ाई और निजी आर्थिक स्थिति तथा लड़की के रुप गुण आदि को अधिक महत्व दिया जाने लगा है। हिन्दुओं में दहेज और मुसलमानों में मेहर की मांग बढ़ती जा रही है।

इधर विवाहों में अन्य प्रकार की फिजूलखर्ची कम हो रही है। अनेक कारणों से बारातें अब छोटी होती हैं। विवाह के रीति-रिवाजों में भी कुछ परिवर्तन हो रहा है। यद्यपि इस सम्बन्ध में कोई सार्वभौमिक प्रतिमान उपस्थित करना कठिन है। विवाह अब अधिक बड़ी आयु में किए जाने लगे हैं। बाल-विवाह की प्रथा उठती जा रही है। विधवा विवाह भी होने लगे हैं।

रीति-रिवाज-

ग्रामीण सामाजिक जीवन के रीति-रिवाजों में बराबर अन्तर हो रहा है। जाति पंचों का सम्मान कम होता जा रहा है। सामाजिक तथा अन्य उत्सवों पर खर्च को कम करने का प्रयास दिखलाई पड़ता है मृत्यु, नामकरण आदि विभिन्न संस्कारों के अवसरों पर खर्चे घटे हैं।

दहेज के कारण विवाह में खर्चे बढ़ गए हैं, गांव में पर्दे का रिवाज अब भी काफी है। परन्तु अब उसका उतनी कठोरता से पालन नहीं किया जाता है। बालकों को पढ़ाने का रिवाज बढ़ता जा रहा है।

लड़कियों में भी शिक्षा बढ़ रही है। इधर गांवों में गांधी चबूतरे बढ़ते जा रहे हैं शिक्षा के प्रसार से अन्धविश्वास कम होते जा रहे हैं।

खान-पान सम्बन्धी आदत-

विभिन्न जातियों में परस्पर खान-पान सम्बन्धी नियम ढीले पड़ते जा रहे हैं। गांवों में गेहूं और दूध आदि का उपयोग बढ़ रहा है, यद्यपि शहरों के पास के गांवों से इनमें से अधिकांश शहरों में जाकर बेच दिया जाता है। गांव में घी का उपयोग भी बढ़ता जा रहा है।

कम से कम ऊंचे वर्गों में इनका उपयोग अधिक देखा जा सकता है। गांव में चाय, चीनी और तम्बाकू का प्रयोग निश्चय ही पहले से बढ़ा है।

वेशभूषा-

गांव के स्त्री-पुरुष तथा बालकों की वेशभूषा में अन्तर होता जा रहा है। अब आधुनिकता से प्रभावित होकर पुरुष पैन्ट-शर्ट पहनने लगे हैं। स्त्रियां साड़ी-ब्लाउज व सूट पहनने लगी हैं। कालेज जाने वाली लड़कियां टाप पैन्ट व शर्ट पहनने लगी हैं। लड़के अधिकांश पैन्ट-शर्ट व कोट पहनने लगे हैं। लड़कों -लडकियों के नंगे सिर रहने का रिवाज बढ़ रहा है।

लोग अधिकतर मिल का बना कपड़ा इस्तेमाल करते हैं। सोने- चांदी के स्थान पर रोल्ड-गोल्ड के सस्ते जेवर का उपयोग बढ़ रहा है।

Creation Autonomous Academy

आवास-

यद्यपि गांवों में आवास की दशा अभी भी बहुत खराब है परन्तु फिर भी आवास पहले से बेहतर होते जा रहे हैं। गांवों में पक्के मकानों की संख्या बढ़ती जा रही है। मकान पहले से अधिक हवादार और साफ दिखलाई पड़ते हैं। मकानों में आराम के साधन पहले से अधिक हैं। जहां-जहां गांवों में बिजली पहुंच गयी है वहां कुछ समृद्ध घरों में रेडियो और बिजली के पंखे भी देखे जा सकते हैं। मकान बनाते समय अब रोशनी और हवा का भी ध्यान रखा जाता है। अधिकतर नए घरों में रसोई और उसमें से धुआं निकलने की जगह देखी जा सकती है। कुछ घरों में अलग से शौचालय व स्नानघर भी मिलेंगे।

गांवों में हैण्डपम्प का रिवाज बढ़ता जा रहा है। परन्तु अधिकतर घरों में शौचालय नहीं होते या होते भी हैं तो उनका उपयोग केवल स्त्रियां कभी-कभी करती हैं। कच्चे मकान खर्चीले होने व उनके कारीगर कम होने से, सरकारी सुविधा मिलने से अब पक्के मकानों का प्रचलन बढ़ रहा है। सम्पन्न घरों में मेज-कुर्सी आदि देखी जा सकती हैं।

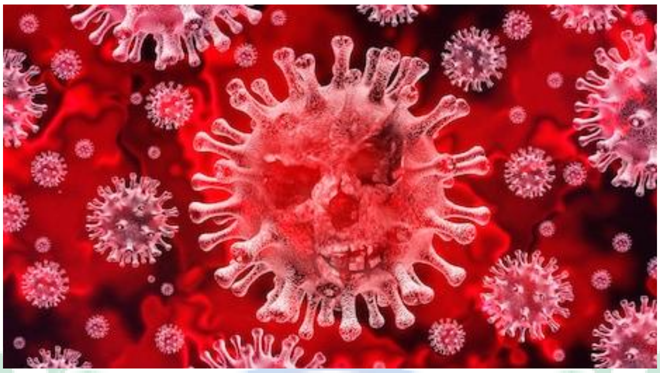
पहले मकानों में देवी-देवताओं के चित्र ही अधिक दिखलाई पड़ते थे अब राजनीतिक नेताओं व फिल्मी चित्र देखे जा सकते हैं। रोशनी के लिए दीपक की जगह लैम्प-लालटेनों का रिवाज अधिक है। भोजन के लिए मिट्टी के चूल्हे के साथ-साथ गैस चूल्हे का उपयोग दिखने लगा है।

सफाई-

यद्यपि गांव में सफाई का बहुत कम ध्यान रखा जाता है। परन्तु फिर भी इस दिशा में पहले से अधिक ध्यान दिया जाने लगा है। अब गांवों में भी सफाई कर्मचारी नियुक्त हैं। व्यक्तिगत सफाई की ओर भी पहले से अधिक ध्यान दिया जाने लगा है। गांव में नहाने और कपड़े धोने के साबुनों की खपत बढ़ती जा रही है। सेफ्टी रेजरों का इस्तेमाल बढ़ रहा है। सफाई की दिशा में थोड़ी उन्नति हुई है पंचायतों ने गांव की गलियों, कुओं, सार्वजनिक स्थानों आदि की सफाई की ओर ध्यान दिया है।

रोग-

सफाई में उन्नति होने से और गांवों में डॉक्टरों की संख्या बढ़ जाने से गांव के स्वास्थ्य में सुधार हुआ है। परन्तु दूसरी ओर नई-नई बीमारियां भी बढ़ी हैं। परिवार नियोजन के बारे में अभी भी विशेष जागृति नहीं फैली है। लोगों को पौष्टिक और पर्याप्त भोजन नहीं मिल पाने से उनका स्वास्थ्य अच्छा नहीं है।



साक्षरता-

गांवों में स्त्री-पुरुष, लड़के-लड़कियां सभी में साक्षरता बढ़ रही है। बुनियादी शिक्षा तथा समाज शिक्षा बढ़ती जा रही है। अनेक राज्य प्रत्येक गांव में प्रत्येक बालक-बालिका के लिए मुफ्त अनिवार्य शिक्षा का आयोजन करने के लिए प्रयत्नशील हैं।

गांव के बहुत से युवक उच्च शिक्षा प्राप्त करने नगरों में जाने लगे हैं। बड़े-बड़े गांवों में हाई स्कूल व इण्टरमीडिएट कालेज देखे जा सकते हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में अनेक ग्रामीण संस्थाएं, कृषि कालेज और डिग्री कालेज भी स्थापित किए गए हैं।

आर्थिक क्षेत्र-

गांवों में रहन-सहन का स्तर बढ़ रहा है। जिससे नई-नई चीजों की मांग पैदा हो रही है और फलस्वरुप गांवों में उनकी दूकानें खुल रही हैं शिक्षित ग्रामीण नवयुवकों का नौकरी की ओर अधिक झुकाव है। कृषि में नवीन औजारों का प्रयोग बढ़ रहा है।

नये औजार, नये बीजों और खेती के नये तरीकों से उपज बढ़ी है। गांवों में सहकारी समितियों के खुलने से छोटे व्यवसायों की दशा में सुधार हुआ है। सहकारी उधार समितियों, अनाज बैंकों और सहकारी बैंकों के खुलने से पूंजी की दशा पहले से बेहतर है और ऋणग्रस्तता कम है। सरकारी सहायता से कुटीर उद्योगों को प्रोत्साहन मिला है। प्रति

व्यक्ति आय बढ़ी है, परन्तु साथ ही चीजों के दाम भी बढ़े देखे जाते हैं। बिचौलियों के हट जाने से किसानों तथा छोटे व्यवसायियों की दशा सुधरी है।

राजनैतिक क्षेत्र-

पंचायतों की स्थापना से गांवों में राजनीतिक चेतना बढ़ी है। वयस्क मताधिकार से गांव वाले भी सरकार के कार्यों की आलोचना करने लगे हैं। कहीं-कहीं गांवों में अखबार वाले भी पहुंचते हैं। अखबार, टी०बी और रेडियो की सहायता से अब गांव वालों का राजनैतिक ज्ञान बढ़ रहा है। परन्तु राजनैतिक दलों ने गांव में फूट और गुटबंदी भी उत्पन्न की है। लोग सरकारी कर्मचारियों से नहीं डरते। गांवों में मुकदमेंबाजी बढ़ी है। भारतीय गांव परिवर्तनशील हैं।

ग्रामीण विकास विभाग द्वारा चलाए जा रहे कार्यक्रम-

1-रोजगार देने के लिए महात्मा गांधी नेशनल रुरल एम्प्लायमेंट गारंटी एक्ट (मनरेगा)
2-स्वरोजगार और कौशल विकास के लिए नेशनल रुरल लाइवलीहुडस मिशन (एनआरएलएम)
3-गरीबी रेखा से नीचे वाले परिवारों को आवास देने के लिए इंदिरा आवास योजना (आईएवाई)
4-अच्छी सड़कें बनाने के लिए प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना (पीएमजीएसवाई)
5-सामाजिक पेंशन के लिए नेशनल सोशल असिस्टेंस प्रोग्राम (एनएसएपी)
6-आदर्श ग्रामों के लिए सांसद आदर्श ग्राम योजना (एसएजीवाई)
7-ग्रामीण विकास केंद्रों के लिए श्यामा प्रसाद मुखर्जी रुरल मिशन

इनके अलावा अन्य योजनाएं भी संचालित हैं।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-7

कृषि विकास

भारत एक कृषि प्रधान देश है। हमारी जनसंख्या का 70-75 प्रतिशत भाग कृषि पर निर्भर करता है। हमारी देश की राष्ट्रीय आय का एक तिहाई भाग कृषि से आता है। हमारी अर्थव्यवस्था कृषि पर आधारित है। कृषि के विकास के लिए और हमारे देश के आर्थिक कल्याण के लिए हमें बहुत कुछ करना होगा।

भारतीय कृषि का इतिहास-

हमारी कृषि लंबे समय से पूर्ण रुप से विकसित नहीं थी और हम अपने लोगों के लिए पर्याप्त अन्न उत्पन्न नहीं कर पाते थे। हमारे देश को अन्य देशों से अनाज खरीदने की जरुरत होती थी, लेकिन अब चीजें बदल रही हैं। भारत अपनी आवश्यकताओं के मुकाबले अधिक अनाज का उत्पादन कर रहा है। कुछ खद्यान्नों को अन्य देशों में भेजा जाता है। अत्यधिक सुधार किए गए हैं। हमारी पंचवर्षीय योजनाओं के माध्यम से कृषि क्षेत्र में हरित क्रांति लाई गयी है। अब हमारा देश खाद्यान्नों के मामले में आत्मनिर्भर है। यह अब अधिशेष अनाज और अन्य कृषि उत्पादों को दूसरे देशों में निर्यात करने की स्थिति में है।

अब भारत को चाय और मूंगफली के उत्पादन में दुनिया में पहला स्थान प्राप्त है। यह चावल, गन्ना, जूट और तेल के बीज के उत्पादन में दुनिया में दूसरे स्थान पर है। आजादी के पहले हमारी कृषि बारिश पर निर्भर थी।

इसके परिणाम स्वरुप हमारा कृषि उत्पाद बहुत छोटा था। यदि मानसून अच्छा होता था, तो हमें अच्छी फसल मिलती थी और यदि मानसून अच्छा नहीं होता था, तो फसलों की पैदावार खराब हो जाती थी और देश के कुछ हिस्सों में अकाल आ जाता था।

Creative Academy

सरकार की कृषि के लिए योजनाएं-

आजादी के बाद हमारी सरकार ने अपनी कृषि के विकास के लिए कई योजनाएं बनाई है। भूमि के सिंचाई के लिए पानी उपलब्ध कराने के लिए कई प्रमुख नदियों पर नहरों और बांधों का निर्माण किया गया। जहां नहर का पानी नहीं पहुंच पाता है, उस क्षेत्र की सिंचाई के लिए किसानों को ट्यूब-कुओं और पंप-सेट प्रदान किए गए। कृषि में बेहतर बीज, उर्वरक और नई तकनीकियों के प्रयोग से कृषि में हरति क्रांति नामक एक क्रांति आयी है, जिस कारण हमारे कृषि उत्पादन में कई गुना बढ़ोत्तरी आई है, लेकिन प्रगति अभी भी पर्याप्त मात्रा में नहीं हुई है।

हमारी आबादी तेजी से बढ़ रही है हमें जिनकी खाने की पूर्ति करना है।

खाद और उर्वरक-

हमारी धरती अपनी प्रजनन क्षमता खो रही थी, जिस पर अब लगातार वर्षों तक खेती की जा सकती है। मवेशी गोबर, जो खाद का सबसे अच्छा रुप है, ईंधन के रुप में इस्तेमाल किया जा सकता है। खाद और उर्वरकों का उपयोग मिट्टी की उर्वरता को बनाए रखने में मदद करता है।

नांगल, सिंदरी, ट्रॉम्बे, गोरखपुर, कामरुप और नेवेली में उर्वरक संयंत्र स्थापित किए गए हैं। इसके अलावा कई नए उर्वरक कारखानों का निर्माण किया जा रहा है। कुछ रासायनिक उर्वरकों को अन्य देशों से आयात किया जा रहा है। सरकार किसानों को पर्याप्त उर्वरकों की पूर्ति कर रही है। इन रासायनिक उर्वरकों के उपयोग ने हमारे कृषि उत्पादन को कई गुना बढ़ा दिया है।

हमारे किसान कृषि के प्राचीन तरीकों का इस्तेमाल कर रहे थे। पर अब कुछ सालों से वे स्वयं द्वारा उत्पादित बीज बो रहे हैं। पहले प्रयोग होने वाले बीज में गुणवत्ता नहीं थी और उपज कम थी। अब सरकार द्वारा खेतों की उच्च उपज वाली किस्मों के बीज किसानों को उपलब्ध कराए जा रहे हैं। इन अच्छे गुणवत्ता वाले बीज ने हमारे खेतों की उपज को काफी बढ़ाया है।

भूमि का क्षेत्र एक प्रकार की खेती के तहत साल दर साल घट रहा है। इस कमी को पूरा करने के लिए अधिक से अधिक बंजर भूमि को पुनर्जीवित किया जाना चाहिए और इसके उपाय भी किए जाने चाहिए। सरकार के द्वारा अधिक बर्बाद भूमि का पुनः प्राप्त करने के लिए उचित रसायन और सिंचाई सुविधाओं का उपयोग करके, खेती की पैदावार को बढाया जा रहा है।

Creation Autonomous Academy

बेहतर दवाईयां और कीटनाशक-

कीड़े और रोग फसलों को नुकसान पहुंचाते हैं। उचित उपज पाने के लिए कीटनाशक और कीड़ों के विरुद्ध फसलों को संरक्षित किया जाना चाहिए। सरकार सब्सिडी दरों पर किसानों को कीटनाशकों की आपूर्ति करा रही है।, दवाईयों और कीटनाशकों के उपयोग ने कृषि उत्पादन की मात्रा और गुणवत्ता में वृद्धि की है। एक ही फसल की बार-बार बुआई से मिट्टी अपनी प्रजनन क्षमता खो देती है।

भूमि से बेहतर उपज पाने के लिए फसलों का पूर्णतः चक्रानुक्रम अच्छा तरीका है, फसल पैटर्न को बदलने से भूमि उर्वरता बनी रहती है और बेहतर फसलों का उत्पादन होता है, इसलिए किसानों द्वारा फसल का चक्रानुक्रम किया जाना चाहिए

बैंक लोन और बेहतर मशीनें-

इससे जमीन में जुताई गहरी हो सकती है और कम समय में बुआई के लिए क्षेत्र तैयार हो जाता है। आज बैंकों और सहकारी समितियां कम ब्याज दर पर किसानों को ऋण देते हैं, इन ऋणों से किसान नए औजार, उर्वरक, बेहतर बीज और खेत के लिए नई मशीनरी खरीदते हैं।

बड़ी संख्या में किसान अब नलिकाएं, बुआई और फसलों के कटाई के लिए ट्रैक्टर का इस्तेमाल करते हैं, उन्होंने खेती के लिए नए उपकरण खरीदे हैं, जिससे खेती अधिक आसान और सुविधाजनक बन गयी है। इससे हमारे देश में कृषि उत्पादन अग्रसर है।

अब सरकार किसानों को शिक्षित करने की कोशिश कर रही है। कृषि महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों की स्थापना की गयी है। युवा शिक्षक कृषि छात्रों को कृषि विज्ञान से संबंधित सभी प्रकार के ज्ञान देते हैं। इन कालेजों और विश्वविद्यालयों ने किसानों के लिए अभिविन्यास पाठ्यक्रम का आयोजन किया है। ये पाठ्यक्रम आधुनिक तकनीकों और खेती के तरीकों में लोगों को प्रशिक्षित करते हैं। दूरदर्शन, आकाशवाणी और अन्य कृषि से जुड़े टीवी चैनल की सहायता से भी खेती में नई तकनीकों के बारे में किसानों को शिक्षित किया जा रहा है, उन्होंने विशेष रुप से कृषि दर्शन और खेती की बातें जैसे किसानों के लिए विशेष कार्यक्रम शुरु कर दिए हैं।

सरकार कई मायनों में किसानों की मदद करने की कोशिश कर रही है। उसने कृषि व्ययों की सीधे सरकारी दर पर किसानों से सीधे खेती करने के लिए फूड कारपोरेशन जैसी संस्थाओं की स्थापना की है जिसमें किसानों का सरकार से सीधा संबंध होता है इसमें बिचौलियों की कोई जगह नहीं है।

Creation Autonomous Academy

इस प्रकार हम देखते हैं कि हमारी कृषि को विकसित करने और कृषि उत्पादन को बढ़ाने के लिए सरकार हर संभव प्रयास कर रही है। हमें अभी भी रुकना नहीं है, हमें अपनी कृषि अभी भी आगे बढ़ाने के लिए हमारे प्रयासों को जारी रखना है।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-8

मृदा परीक्षण

कृषि में मृदा परीक्षण एक मृदा के किसी नमूने की रासायनिक जांच है जिससे भूमि में उपलब्ध पोषक तत्वों की मात्रा के बारे में जानकारी मिलती है। इस परीक्षण का उद्देश्य भूमि की उर्वरकता मापना तथा यह पता करना है कि उस भूमि में कौन से तत्वों की कमी है।

मृदा परीक्षण क्यों?-

मृदा पोषक तत्वों का भंडार है तथा पौधों को सीधा खड़ा रहने के लिए सहारा देती है। पौधों को अपना जीवन चक्र पूरा करने के लिए 16 पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। ये तत्व हैं-

मुख्य तत्व-

कार्बन, हाइड्रोजन, आक्सीजन,नत्रजन, फास्फोरस, पोटाश, कैल्सियम, मैग्नीशियम।

सूक्ष्म तत्व-

जस्ता, मैग्नीज, तांबा, लौह, बोरोन, मोलिबडेनम व क्लोरीन।

इन सभी तत्वों का संतुलित मात्रा में प्रयोग करने से ही उपयुक्त पैदावार ली जा सकती है। यदि किसी भंडार से केवल निष्कासन ही होता रहे और उसमें निष्कासित मात्रा की पूर्ति न की जाए तो कुछ समय बाद वह भंडार खाली हो जाता है। ठीक यही दशा हमारे मृदा की है। लगातार फसल उत्पादन में वृद्धि एवं बढ़ती सघन खेती के परिणाम स्वरुप पोषक तत्वों का ह्रास भी बढ़ रहा है। परन्तु उर्वरकों एवं रासायनिक खादों द्वारा उनकी पूर्ति पूरी तरह से नहीं हो पा रही है। जिससे हमारी भूमि की उर्वरा शक्ति क्षीण होती जा रही है।

मृदा परीक्षण के उद्देश्य-

Creation Autonomous Academy

1-मृदा की उर्वरा शक्ति की जांच करके फसल व किस्म विशेष के लिए पोषक तत्वों की संतुलित मात्रा की सिफारिश करना तथा यह मार्गदर्शन करना कि उर्वरक व खाद का प्रयोग कब और कैसे करें।

2-मृदा में लवणता, क्षारीयता तथा अमलीयता की समस्या की पहचान व जांच के आधार पर भूमि सुधारकों की मात्रा व प्रकार की सिफारिश कर भूमि को फिर से कृषि योग्य बनाने में योगदान करना।

3-फलों के बाग लगाने के लिए भूमि की उपयुक्तता का पता लगाना।

4-किसी गांव, विकास खण्ड, तहसील, जिला, राज्य की मृदाओं की उर्वरा शक्ति को मानचित्र पर प्रदर्शित करना तथा उर्वरकों की आवश्यकता का पता लगाना। इस प्रकार की सूचना प्रदान कर उर्वरक निर्माण, वितरण एवं उपयोग में सहायता करना।

प्रयोगशाला में मृदा की जांच-

मृदा परीक्षण के लिए सबसे पहले मृदा का नमूना लिया जाता है। इसके लिए जरुरी है कि मृदा का नमूना पूरे क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करे। यदि मृदा का नमूना ठीक ढंग से नहीं लिया गया हो और वह मृदा का सही प्रतिनिधित्व न कर रहा हो तो भले ही मृदा परीक्षण में कितनी ही सावधानियां क्यों न बरती जाएं, उसकी सिफारिश सही नहीं हो सकती। अतः खेत की मृदा का नमूना पूरी सावधानी से लेना चाहिए।

आवश्यक सामग्री-

नमूना लेने के लिए निम्न सामान की आवश्यकता होती है जो किसी भी किसान के पास उपलब्ध होता है। नमूना लेने के लिए सभी सामान साफ होने चाहिए जिससे मृदा दूषित न हो।

- खुरपी, फावड़ा, लकड़ी या प्लास्टिक की खुरचनी।
- ट्रे या प्लास्टिक की थैली।
- पेन, धागा, मृदा का नमूना, सूचना पत्रक।

मृदा का नमूना लेने की विधि-

- जिस जमीन का नमूना लेना हो उस क्षेत्र पर 10 से 15 जगहों पर निशान लगा लें।
- चुनी हुई जगह की ऊपरी सतह पर यदि कूड़ा करकट या घास इत्यादि हो तो उसे हटा दें।
- खुरपी या फावड़े से 15 सेमी गहरा गड्ढा बनाएं। इसके एक तरफ से 2-3 सेमी मोटी परत ऊपर से नीचे तक उतार कर साफ बाल्टी या ट्रे में डाल दें। इसी प्रकार शेष चुनी गयी 10-15 जगहों में से भी उप नमूने इकट्ठा कर लें।
- अब पूरी मृदा को अच्छी तरह हाथ से मिला लें तथा साफ कपड़े या टब में डालकर ढेर बना लें। अंगुली से इस ढेर को चार बराबर भागों में बांट दें। आमने सामने के दो बराबर भागों को वापिस अच्छी तरह से मिला लें। यह प्रक्रिया तब तक दोहराएं जब तक लगभग आधा किलो मृदा न रह जाए। इस प्रकार से एकत्र किया गया नमूना पूरे क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करेगा।
- नमूने को साफ प्लास्टिक की थैली में डाल दें। यदि मृदा गीली हो तो इसे छाया में सुखा लें। इस नमूने के साथ नमूना सूचना पत्रक जिसमें किसान का नाम व पूरा पता, खेत की पहचान, नमूना लेने की तिथि, जमीन का ढलान, सिंचाई का उपलब्ध स्रोत, पानी का निकास, अगली ली जाने वाली फसल का नाम, पिछले तीन साल की फसलों का ब्योरा व कोई अन्य समस्या आदि का विवरण, कपड़े की थैली में रखकर इसका मुंह बांधकर कृषि विकास प्रयोगशाला में परीक्षण हेतु दें।

Creation Autonomous Academy

सावधानियां-

- मृदा का नमूना इस तरह से लेना चाहिए जिससे वह पूरे खेत की मृदा का प्रतिनिधित्व करे। जब एक ही खेत में फसल की बढ़वार में या जमीन के गठन में, रंग व ढलान में अन्तर हो या फसल अलग-अलग बोयी जानी हो या प्रबंध में अंतर हो तो हर भाग से अलग नमूने लेने चाहिए। यदि उपरोक्त सभी स्थिति खेत में एक जैसी हो तब एक ही नमूना लिया जा सकता है। ध्यान रहे कि एक नमूना ज्यादा से ज्यादा दो हेक्टेयर से लिया जा सकता है।
- मृदा का नमूना खाद के ढेर, पेड़ों, मेड़ों, ढलानों व रास्तों के पास से तथा ऐसी जगहों से जो खेत का प्रतिनिधित्व नहीं करती हैं न लें।

- मृदा के नमूने को दूषित न होने दें। इसके लिए साफ औजारों से नमूना एकत्र करें तथा साफ थैली में डालें। ऐसी थैली काम में न लाएं जो खाद एवं अन्य रसायनों के लिए प्रयोग में लाई गयी हो।
- मृदा का नमूना बुआई से लगभग एक माह पूर्व कृषि विकास प्रयोगशाला में भेज दें जिससे समय पर मृदा की जांच रिपोर्ट मिल जाए एवं उसके अनुसार उर्वरक एवं सुधारकों का उपयोग किया जा सके।
- यदि खड़ी फसल में पोषक तत्वों की कमी के लक्षण दिखाई दें और मृदा का नमूना लेना हो तो फसल की कतारों के बीच से नमूना लेना चाहिए।
- जिस खेत में कंपोस्ट, खाद, चूना, जिप्सम तथा अन्य कोई भूमि सुधारक तत्काल डाला गया हो तो उस खेत से नमूना न लें।

मृदा के नमूने के साथ सूचना पत्र अवश्य डालें जिस पर साफ अक्षरों में नमूना संबंधित सूचना एवं किसान का पूरा पता लिखा हो।

सूक्ष्म तत्वों की जांच के लिए नमूना लेते समय अतिरिक्त सावधानियां-

धातु से बने औजारों या बर्तनों को काम में नहीं लाएं क्योंकि इनमें लौह, जस्ता व तांबा होता है। जहां तक सम्भव हो प्लास्टिक या लकड़ी के औजार काम में लें।

यदि मृदा खोदने के लिए फावड़ा या खुरपी ही काम में लेनी पड़े तो वे साफ होनी चाहिए। इसके लिए गड्ढा बना लें व एक तरफ की परत लकड़ी के चौड़े फट्टे या प्लास्टिक की फट्टी से खुरचकर मृदा बाहर निकाल दें। फिर इस प्लास्टिक या लकड़ी के फट्टे से 2-3 सेमी मोटी परत ऊपर से नीचे तक 15 सेमी और पूर्व बताई गई विधि के अनुसार 10-15 जगहों से एकत्र करके मृदा का नमूना तैयार कर सूचना पत्रक सहित कृषि विकास प्रयोगशाला में भेज दें।

मृदा का परीक्षण-

क्लोराइड सामग्री-

मिट्टी में क्लोराइड की मात्रा प्रबलित स्टील के संक्षारण होने की क्षमता को प्रभाव संक्षारण क्षमता और संक्षारण वर्तमान घनत्व के द्वारा जांचता है।

उच्च क्लोराइड वाली मिट्टी के संपर्क में कंक्रीट इस क्लोराइड के शुरुआती प्रवेश से खराब हो सकता है, जिससे किसी भी एम्बेडेड सुदृढ़ीकरण में जंग लग सकता है। मिट्टी में क्लोराइड की जांच यह मापने के लिए की जाती है कि मिट्टी कंक्रीट के समीप उपयोग करने के लिए उपयुक्त होगी या नहीं।

विद्युतीय प्रतिरोधकता-

Creation Autonomous Academy

मिट्टी की विद्युतीय प्रतिरोधकता को कई अन्य भौतिक गुणों जैसे संरचना, जल सामग्री या तरल पदार्थ संरचना की स्थानिक और लौकिक परिवर्तनशीलता के लिए प्रॉक्सी के रुप में इस्तेमाल किया जाता है। चूंकि विधि गैर विनाशकारी और बहुत ही संवेदनशील है, इसलिए यह खुदाई के बिना उपसतह के गुणों का वर्णन करने के लिए एक बहुत ही आकर्षक टूल है।

रैखिक श्रंगार-

यह परीक्षण सांची गयी गीली मिट्टी के आयाम में सूखने के बाद आए प्रतिशत गिराव को मापने के लिए किया जाता है।

संशोधित प्रोक्टर कॉम्पैक्शन टेस्ट-

प्रोक्टर कॉम्पैक्शन टेस्ट प्रयोगात्मक रुप से इष्टतम नमी का निर्धारण करने की एक प्रायोगिक विधि है जिस पर दी गयी मिट्टी का प्रकार सबसे घना हो जाएगा और अधिकतम सूखा घनत्व पाप्त करेगा।

कार्बनिक पदार्थ सामग्री-

कार्बनिक पदार्थ मिट्टी में स्थाई होते हैं और तब तक विघटित रहते हैं जब तक कि यह आगे अपघटन के लिए प्रतिरोधी न हों। आमतौर पर इसमें से सालाना लगभग 5 प्रतिशत खनिज होते हैं। तापमान, ऑक्सीजन और नमी की स्थिति अपघटन के लिए अनुकूल हो जाने पर बढ़ जाती है, जो अक्सर अत्यधिक खेती के साथ होती है। यह स्थिर जैविक पदार्थ है जिसका मिट्टी परीक्षण में विश्लेषण किया जाता है।

छलनी विश्लेषण द्वारा कण आकार वितरण-

इस परीक्षण का उद्देश्य विभिन्न आकारों के सापेक्ष अनुपात को निर्धारित करना है क्योंकि वे कुछ छलनी आकारों से गुजरते हैं। इस प्रकार छलनी विश्लेषण परीक्षण से रेत, बजरी, गाद और मिट्टी का प्रतिशत प्राप्त किया जा सकता है। छलनी विश्लेषण (कण विश्लेषण) मिट्टी के वर्गीकरण में व्यापक रुप से प्रयोग किया जाता है। कण आकार वितरण वक्र से प्राप्त आंकड़ों का उपयोग भूमि बांधों के लिए फिल्टर के डिजाइन में किया जाता है और सड़क निर्माण के लिए मिट्टी की उपयुक्तता निर्धारित करने के लिए , बांध को तटबंध भरने, हवाई अड्डा रनवे, टैक्सी वे इत्यादि।

हाइड्रोमीटर द्वारा कण आकार वितरण-

हाइड्रोमीटर परीक्षण प्रक्रिया है जो आमतौर पर मिट्टी में कण आकार के वितरण को निर्धारित करने के लिए अपनाई जाती है। इस प्रक्रिया द्वारा निर्धारित कण आकार की निचली सीमा लगभग 0.001 मिमी होती है।

प्लास्टिसिटी सूचकांक-

प्लास्टिसिटी इंडेक्स केवल एक विशेष सामग्री के लिए तरल सीमा और प्लास्टिक की सीमा के बीच संख्यात्मक अंतर है और नमी सामग्री की सीमा की परिमाण को इंगित करता है जिस पर मिट्टी प्लास्टिक बनी रहती है। यह मिट्टी की सामग्री से उत्पन्न बाइंडर के समेकित गुणों का एक उपाय है। इसके अलावा यह सूजन और संकोचन की मात्रा का कुछ संकेत देता है जिसके परिणाम स्वरुप उस अंश की गीले और सूखे का परीक्षण किया जाएगा।

सल्फेट सामग्री-

यह विधि टर्बिडिमैटिक तकनीकों का उपयोग करके मिट्टी की घुलनशील सल्फेट सामग्री को निर्धारित करती है। परिणामों का उपयोग यह निर्धारित करने के लिए किया जाता है कि जांची गयी मिट्टी के रासायनिक स्थितिकरण (चूना, फ्लाई ऐश, सीमेंट भट्ठी धूल आदि के साथ) उचित है या नहीं।

Creation Autonomous Academy

मिट्टी परीक्षण-संदूषण-

चूंकि आवास, खुदरा, कार्यालय और औद्योगिक विकास के लिए भूमि की आवश्यकता बढ़ती जा रही है, इसलिए डेवलपर्स के लिए पहले औद्योगिक उद्देश्यों (ब्राउनफील्ड साइट्स) के लिए उपयोग की जाने वाली साइटों को जांचने की वास्तविक आवश्यकता है। ये साइटें आज के लागू होने वाले कठोर पर्यावरणीय कानूनों के अधीन नहीं हो पाए हैं, जिसके कारण इन क्षेत्रों में प्रदूषण और संदूषण बढ़ता जा रहा है। इसलिए इस प्रकार की दूषित साइट का भूमि सर्वेक्षण करना आवश्यक है।

- पिछले अध्ययन सहित डेस्कटाप अध्ययन
- साइट का दृश्य निरीक्षण

- साइट की भूविज्ञान और जलविज्ञान का आंकलन
- क्लाइंट के साथ सहमत विधियों के अनुसार नमूना लेना
- नमूने का विस्तृत विश्लेषण

सोइल भू-तकनीकी जांच-

भार असर क्षमताः यह परीक्षण मिट्टी का सामना करने वाले अधिकतम भार को निर्धारित करने में मदद करता है।

शीयर शक्तिः यह परीक्षण कतरनी तनाव के परिणाम को निर्धारित करने में मदद करता है जो एक मिट्टी सह सकती है। मिट्टी का कतरनी प्रतिरोध कणों के घर्षण, अंतःक्रिया और संभावित रुप से कण पर सीमेंटेशन या बंधन का परिणाम है।

गतिशील कोर प्रवेश परीक्षाः यह परीक्षण बोर होल बनाने के लिए मिट्टी की परत की कॉम्पैक्टनेस को निर्धारित करने में मदद करता है। परीक्षण द्वारा प्राप्त आंकड़ा मिट्टी का निरन्तर रिकार्ड प्रदान करता है। यह मिट्टी के भू-तकनीकी इंजीनियरिंग गुणों की जानकारी प्रदान करने के लिए डिजाइन किया गया।

ट्रायएक्सियल संपीडन परीक्षणः यह परीक्षण मिट्टी के कतरनी परीक्षण को निर्धारित करने में मदद करता है।

प्लेट बेअरिंगः उथले नींव या सतह के डिजाइन में, डिजाइन इंजीनियरों को नीचे मिट्टी की असर क्षमता जानने की जरुरत होती है। इस उद्देश्य को पूरा करने के लिए प्लेट बेअरिंग परीक्षण किया जाता है। परीक्षण के परिणाम डिजाइन पैरामीटर के रुप में उपयोग किए जा सकते हैं या डिजाइन धारणा की पुष्टि करने के लिए उपयोग किए जा सकते हैं।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-9
पर्यावरण संरक्षण

पर्यावरण क्या है? अंग्रेजी भाषा का शब्द "Environment" फ्रेंच शब्द "Environ" से बना है। "Environ" का आशय आस-पास के आवरण से है। हिन्दी में "Environment" को पर्यावरण कहते हैं। 'पर्यावरण' शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है। परि+आवरण=पर्यावरण। अर्थात् चारों ओर विद्यमान आवरण। पर्यावरण का अर्थ उन सभी प्राकृतिक दशाओं एवं वस्तुओं से लिया जाता है जो हमारे चारों ओर व्याप्त हैं। ये वस्तुएं हैं-पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, वनस्पति व जीव-जन्तु।

इन सब प्राकृतिक पदार्थों का प्रभाव मानव के भोजन, वस्त्र, मकान, पेय जल तथा व्यवसायों आदि पर पड़ता है। यही नहीं, शास्त्रों व स्वास्थ्य-विज्ञान के अनुसार, मानव के शरीर की रचना भी इन्हीं पांच प्राकृतिक तत्वों (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, वनस्पति) से मिलकर हुई है। इन पांच प्राकृतिक तत्वों के बल पर ही हम जीते हैं और जब हम मरते हैं तो हमारा यह शरीर भी इन्हीं पांच तत्वों में विलीन हो जाता है। क्योंकि मरने पर यदि यह शरीर कब्र में दफन होता है तो पृथ्वी से मिल जाता है और दाह-संस्कार होने पर पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, व वनस्पति तत्वों में विलीन हो जाता है।

पार्यावरण के इन तत्वों के कारण अथवा सन्तुलित पर्यावरण के कारण ही पृथ्वी एक जीवित ग्रह है और पर्यावरण के इन तत्वों के अभाव में अथवा असन्तुलन के कारण ही चन्द्रमा पर जीवन नहीं है।

जिस पृथ्वी पर हम निवास करते हैं, सम्पूर्ण सौर जगत में उसे ही यह सौभाग्य प्राप्त है कि पर्यावरण के सभी तत्वों की विद्यमानता के कारण यहां जीवन है, अन्यथा सौर जगत में अन्य ग्रहों पर जीवन के प्रमाण अभी तक उपलब्ध नहीं हैं। पर्यावरण के ये सभी तत्व एक दूसरे पर प्रभाव डालते हैं और विकसित होते रहते हैं। सभी जीव जन्तु भी इसी ''पर्यावरण'' के अंग हैं और इस पर्यावरण की सर्वश्रेष्ठ रचना है।

हम जीते हैं तो इन्हीं पांच तत्वों (प्राकृतिक पदार्थों) से हमारा पोषण होता है और हमारी सारी आवश्यकताएं भी इन्हीं के माध्यम से पूरी होती हैं। स्पष्ट है कि पर्यावरण के इन प्राकृतिक अंगों का मानव के जीवन में भारी महत्व है।

पर्यावरण की परिभाषाएं-

कुछ प्रमुख विद्वानों द्वारा दी गई 'पर्यावरण' की परिभाषाएं इस प्रकार हैं-

1-प्रसिद्ध अमेरिकन विद्वान हर्सकोविट्स के शब्दों में,''पर्यावरण उन समस्त बाहरी दशाओं और प्रभावों का योग है जो प्रत्येक प्राणी के जीवन और विकास को प्रभावित करते हैं।''

2-प्रसिद्ध जर्मन भूगोलवेत्ता ए फिटिंग के शब्दों में,''जीव की परिस्थिति के समस्त तत्व या घटक मिलकर पर्यावरण कहलाते हैं।''

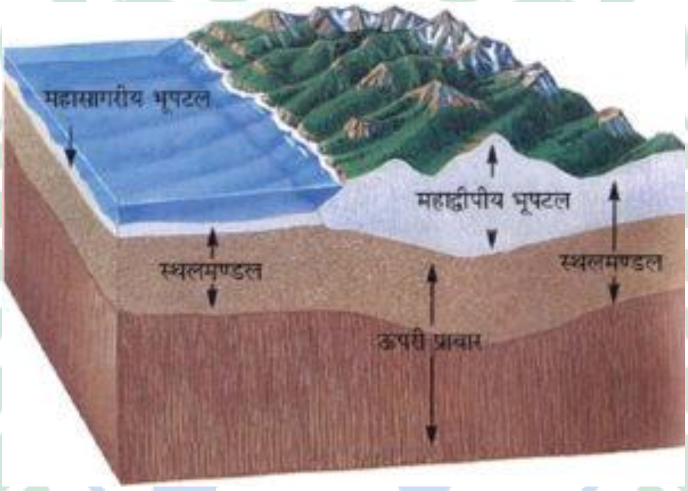
3-प्रसिद्ध विद्वान तांसले के अनुसार,''चारों ओर पाई जाने वाली परिस्थितियों के उस समूह से है जो मानव के जीवन व उसकी क्रियाओं पर प्रभाव डालती हैं।

पर्यावरण के क्षेत्र अंग तत्व संसाधन-

पर्यावरण के अंगों या संसाधनों को निम्नलिखित 4 भागों में बांटा जा सकता है-

1-स्थल मण्डल

पर्यावरण के इस क्षेत्र के अंतर्गत पृथ्वी की रचना, उसकी विभिन्न आकृतियों, मिट्टी तथा चट्टानें, आन्तरिक व बाह्य शक्तियों द्वारा पृथ्वी के तल पर किए जाने वाले परिवर्तन, नदी, हिमनदी, वायु, भूमिगत जल, ऊर्जा तथा मानव-जीवन पर पड़ने वाले उनके प्रभावों को सम्मिलित किया जाता है।



2-वायुमण्डल

वायुमण्डल पर्यावरण का दूसरा प्रमुख क्षेत्र या अंग है। इसके अंतर्गत वायुमण्डल की बनावट, जलवायु व उसके तत्व, सूर्यताप, तापमान, वायुदाब विभिन्न प्रकार की पवनें, बादल व वर्षा के प्रकार, चक्रवात व प्रतिचक्रवात, जलवायु के विभिन्न प्रकार तथा इन सब तत्वों के मानव जीवन पर उनका प्रभाव सम्मिलित किया जाता है।

3-जलमण्डल

जलमण्डल पर्यावरण का तीसरा प्रमुख क्षेत्र है जिसके अंतर्गत नदियां, महासागर, सागर, खाड़ियां, महासागरों के जल में तापमान व लवणता की मात्रा तथा उसके कारण, महासागरों के जल की गतियां, जैसे लहरें धाराएं व ज्वारभाटा तथा समीपवर्ती क्षेत्रों तथा वहां के मानव जीवन पर उनका प्रभाव सम्मिलित किया जाता है।

4-जैवमण्डल

जैवमण्डल पर्यावरण का चौथा तथा सबसे महत्वपूर्ण क्षेत्र है जो अन्य तीन क्षेत्रों से प्रभावित होता है तथा उन्हें प्रभावित भी करता है। जैवमण्डल में 1-वनस्पति-उसके प्रकार, विशेषताएं व वितरण, 2-विभिन्न प्रकार के जीव-जन्तु व मनुष्य, 3-वनस्पति व जीव-जन्तुओं का जलवायु से सहसम्बन्ध, 4-पर्यावरण का असंतुलन, उससे सम्बन्धित समस्याएं व उसके निराकरण को सम्मिलित किया जाता है।

पर्यावरण के उपर्युक्त चार क्षेत्रों का सर्वप्रमुख अंग मानव है जो इन चारों ही क्षेत्रों से प्रभावित होता है तथा अपनी पूर्णशक्ति से उन्हें प्रभावित, नियंत्रित एवं परिवर्तित भी करता है। पर्यावरण के अंतर्गत मानव को केन्द्र बिन्दु मानकर इन चारों ही क्षेत्रों की क्रियाओं तथा अन्तःक्रियाओं का अध्ययन किया जाता है।

पर्यावरण में असन्तुलन व प्रदूषण

प्रकृति और मानव का सम्बन्ध आदि काल से रहा है। प्रकृति अथवा पर्यावरण के सभी घटक (जल, वायु, मृदा, खनिज, पेड़-पौधे, जीव-जन्तु व तापमान आदि) अपने प्राकृतिक क्रिया-कलापों से वातावरण को स्वच्छ रखने का प्रयास करते हैं।

पर्यावरण के प्रत्येक घटक के अन्दर भी उसके अलग-अलग तत्व होते हैं। पर्यावरण के ये घटक अथवा उनके तत्व अपना प्राकृतिक सन्तुलन बनाए रखते हुए मानव के लिए स्वच्छ व सन्तुलित वातावरण प्रदान करते हैं।

किन्तु जब मानव की विकासात्मक क्रियाओं के परिणामस्वरुप प्रकृति के घटकों अथवा उनके तत्वों का सन्तुलन बिगड़ जाता है तो उससे सम्पूर्ण पर्यावरण में ही उथल-पुथल हो जाती है। तब कहा जाता है कि पर्यावरण में असन्तुलन तथा प्रदूषण बढ़ रहा है। इस असन्तुलन से प्रकृति की क्रियाओं में अवरोध उत्पन्न होने लगता है और प्रकृति क्रोधित हो उठती है।

पर्यावरणीय प्रदूषण क्या है?

पर्यावरणीय प्रदूषण मानवीय क्रियाओं से जल, वायु, एवं मृदा की भौतिक, रासायनिक एवं जैविक विशेषताओं में होने वाला वह अवान्छनीय परिवर्तन है जो मनुष्य, पौधे, अन्य जन्तुओं तथा उनके वातावरण आदि को न केवल हानि पहुंचाता है बल्कि उनके अस्तित्व को भी संकट में डाल देता है।

पर्यावरण प्रदूषण के प्रकार

मानव को आज जिस प्रकार के प्रदूषण के संकट का सामना करना पड़ रहा है, उनमें निम्नलिखित प्रमुख हैं-

1- जल प्रदूषण

2- वायु प्रदूषण

3- मृदा प्रदूषण

4- ध्वनि प्रदूषण

5- रेडियोधर्मी प्रदूषण

6- खाद्य प्रदूषण

पर्यावरण-प्रदूषण की प्रक्रिया व उदाहरण

पर्यावरण मानव की सभी क्रियाओं पर प्रभाव डालता है। इसीलिए कहा जाता है कि मनुष्य अपनी प्राकृतिक परिस्थितियों की उपज है। मनुष्य का भोजन, वस्त्र व मकान आदि सब प्राकृतिक परिस्थितियों के अनुसार ही होते हैं। किन्तु दूसरी ओर मनुष्य भी अपनी क्रियाओं से वातावरण को प्रभावित करता है। उदाहरण के लिए, मनुष्य ने नदियों पर बांध बनाकर बिजली पैदा की। सिंचाई द्वारा मरुस्थल में भी खेती की। वनों को साफ कर नगर बसाए। अपनी सूझ-बूझ से सीढ़ीदार खेत बनाकर उसने पहाड़ों पर भी खती कर दिखाई। उसने तीव्र गर्मी को कूलर द्वारा ठंड में और तीव्र ठंड को हीटर द्वारा गर्मी में बदल दिया। किन्तु जब मानव सीमा का अतिक्रमण करता है और पर्यावरण के संसाधन की कमी होने के बावजूद उसके स्वास्थ्य व सन्तुलन का ध्यान न रखते हुए उसका दोहन जारी रखता है तो इससे पर्यावरण के उस घटक का ह्रास होने लगता है और उसकी क्रियाशीलता घट जाती है तथा पर्यावरण असन्तुलित हो जाता है।

उदाहरण के लिए, यदि तीव्र गति से बढ़ती हुई जनसंख्या की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए मानव मिट्टी का असीमित उपयोग बढ़ाता चला जाए और उत्पादन बढ़ाने के लिए रासायनिक खादों व कीटनाशक का

अनियंत्रित प्रयोग करता रहे तो एक दिन स्थिति वह आ सकती है कि मिट्‌टी का कस ही निकल जाए, उसकी उत्पादकता व गुणवत्ता घट जाए तथा वह बांझ व ऊसर हो जाए।

मानवीय क्रियाओं का अधिक दबाव पड़ने के कारण पर्यावरण के घटकों का ह्रास होने लगता है। उनकी क्रियाशीलता घट जाती है जिससे मानव की मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति में बाधा पड़ती है।

इसीलिए मार्क्स ने कहा था कि,**''प्रकृति के प्रति मानव के शत्रुतापूर्ण व्यवहार से ही पर्यावरण का ह्रास होता है। यदि पर्यावरण के साथ सहयोग व संयम का व्यवहार किया जाए तो छोटी-मोटी क्षति को तो प्रकृति स्वयं ही पूरा कर लेती है।''** महात्मा गांधी ने कहा था कि, **''प्रकृति हमारी आवश्यकताओं को तो पूरा कर सकती है किन्तु हमारे लालच को नहीं।**

पर्यावरण का मानव जीवन पर प्रभाव

पर्यावरण के संसाधन या घटक जितने स्वच्छ व निर्मल होंगे, उतना ही हमारा शरीर तथा मन स्वच्छ तथा स्वस्थ होगा। इसलिए हमारे ऋषि-मुनियों ने हजारों वर्ष पूर्व कहा था कि ''प्रकृति हमारी मां है जो सभी कुछ अपने बच्चों को अर्पण कर देती है।''

चाणक्य ने कहा था कि ''राज्य की स्थिरता पर्यावरण की स्वच्छता पर निर्भर करती है।''

औषधि विज्ञान के आदि गुरु चरक ने कहा था कि, ''स्वस्थ जीवन के लिए शुद्ध वायु, जल तथा मिट्‌टी आवश्यक कारक हैं।''

महाकवि कालिदास ने, ''अभिज्ञान शाकुन्तलम तथा मेघदूत जैसे अमर काव्यों में भी मन पर पर्यावरण के प्रभाव को दर्शाया है।''

लेमार्क तथा डार्विन जैसे सुविख्यात वैज्ञानिकों ने भी पर्यावरण को जीवों के विकास में महत्वपूर्ण कारक माना है।

अतः यदि पर्यावरण या प्राकृतिक वातावरण प्रदूषित होता है तो उसका प्रतिकूल प्रभाव जीव जगत पर निश्चित ही पड़ेगा। आज के भौतिक विचारधारा के कारण अपनी सुख-सुविधा के साधनों में अधिकाधिक वृद्धि की लालसा में मनुष्य मानो पर्यावरण या प्राकृतिक सम्पदाओं की लूट पर उतर आया है। इसी बेदर्द और अविवेकपूर्ण दोहन का परिणाम 'पर्यावरण प्रदूषण' है।

पर्यावरण -प्रदूषण विज्ञान और प्रोद्योगिकी की देन है, महानगरीय जीवन की सौगात है, विशाल उद्योगों की समृद्धि का बोनस है, मानव को मृत्यु के मुंह में धकेलने की अनचाही चेष्टा है। रोगों को शरीर में प्रवेश करने का मौन निमंत्रण है, और प्राणीमात्र के अमंगल की अप्रत्यक्ष कामना है।

ऑक्सीजन जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक है क्योंकि श्वसन के लिए सभी जीवों द्वारा इसका उपयोग किया जाता है। किन्तु पर्यावरण-प्रदूषण के कारण पिछले 100 वर्षों में लगभग 24 लाख टन ऑक्सीजन वायुमण्डल से समाप्त हो चुकी है और उसकी जगह 36 लाख टन कार्बनडाई-ऑक्साइड गैस ले चुकी है जिसके कारण तापमान बढ़ रहा है।

जून 1988 में 48 देशों के 300 वैज्ञानिकों ने टोरेन्टो सम्मेलन में पर्यावरण संरक्षण के विषय पर विचार -विमर्श किया तथा पर्यावरण के प्रदूषण और बदलाव के विषय में विश्व को चेतावनी देते हुए कहा कि ''पर्यावरण-प्रदूषण से मौसम का बदलाव, अत्यधिक गर्मी, सूखा, पानी की कमी, बर्फीली चोटियों का पिघलना, समुद्र का जलस्तर ऊंचा उठना जिससे समुद्र तट के पास बसे शहरों में बाढ़ आना आदि खतरे उत्पन्न होंगे जिनका प्रभाव फसलों पर बुरा होगा तथा शारीरिक विकार व रोगों में वृद्धि होगी और वह मानव जीवन की विनाश लीला का प्रारम्भ होगा।''

सत्य भी है यदि सांस लेने को शुद्ध हवा न मिले, पीने को स्वच्छ जल न मिले, उसका भोजन ही प्रदूषित हो जाए तो सारा आर्थिक विकास और औद्योगिक प्रगति किस काम की।

अतः हमें यह अवश्य सुनिश्चित करना होगा कि विकास कार्यों से पर्यावरण सन्तुलन को क्षति न पहुंचे, क्योंकि इस प्रकार की क्षति से न केवल विकास की गति अवरुद्ध होगी, बल्कि भोजन, वस्त्र, ईंधन, चारे और आश्रय के लिए पर्यावरण पर निर्भर रहने वाले प्राणियों की गरीबी व अभावों में और अधिक वृद्धि होगी।

मानव-जाति ने प्रकृति पर पिछले दौर में जो अत्याचार किए हैं, अब प्रकृति ने भी बड़े बेरहमी से उनका बदला लेना शुरु कर दिया है। भारत का भोपाल गैस काण्ड तथा रुस का चेर्नोबिल गैस काण्ड इसके भयावह उदाहरण हैं।

निश्चय ही, ''हवा, पानी और मिट्‌टी में दिन-रात घुलते जा रहे प्रदूषण के जहर ने आज विश्व को उस मुकाम पर लाकर खड़ा कर दिया है, जहां से आगे तवाही के सिवा कुछ नहीं है।''

पर्यावरण की सुरक्षा और संरक्षण

हमारा देश विश्व के सर्वाधिक जनसंख्या रखने वाले देशों के बीच दूसरा स्थान रखता है। इसकी विशाल जनसंख्या जहां इसको कई समस्याओं से छुटकारा दिलाती है, वहीं कुछ बिन्दुओं पर समस्याओं का रुप भी धारण करती है। एक तरफ इस जनसंख्या के लिए जल संकट तो दूसरी तरफ खाद्यान्न समस्या। श्वास हेतु आक्सीजन का अभाव आज नहीं तो कल समस्या का रुप धारण करेगा ही। उपजाऊ भूमि का संकुचन इस जनसंख्या की सबसे महत्वपूर्ण समस्या के रुप में उभार ले रहा है।

दूसरी तरफ सम्पूर्ण विश्व पर हम दृष्टि डालें तो आज हालात यहां तक पहुंच गए हैं कि विश्व के औसत तापमान में वृद्धि के कारण द्वीपों एवं समुद्र तटीय क्षेत्रों के डूब जाने का खतरा पैदा हो गया है। इसके पीछे मात्र एक ही कारण कार्यरत है और वह है पर्यावरण का असंतुलन। इसलिए आवश्यक है कि हम पर्यावरण से अच्छी तरह से परिचित ही न हों वरन् उसके असंतुलन को दूर करने में भी सहायक हों।

पृथ्वी पर जैव मण्डल की उपस्थिति के कुछ कारण हैं।-

- सूर्य और पृथ्वी एक ऐसी अनुकूल दूरी पर स्थित हैं। जिसके कारण से पृथ्वी न तो अधिक गर्म होती है और न ठण्डी।
- पृथ्वी के चारों ओर वायु मण्डल विद्यमान है। जिसके कारण पृथ्वी पर पन्द्रह डिगी सेन्टीग्रेड का औसत तापमान बना रहता है।
- वायु मण्डल में मानव के लिए आक्सीजन तथा पेड़ पौधे के लिए कार्बन डाई आक्साइड और नाइट्रोजन जैसी जीवनदायिनी गैसें पायी जाती हैं। इन गैसों के कारण ही जैव मण्डल में प्रकाश संश्लेषण और श्वसन प्रक्रियाएं होती हैं।

Creation Autonomous Academy

पर्यावरण की सुरक्षा और संरक्षण के उपाय-

- कारखानों से हवा में मिलने वाले, जल में और भूमि के अन्दर फेके जाने वाले अपशिष्ट पदार्थों का उचित निस्तारण करके।
- विषैले और खतरनाक अपशिष्ट पदार्थों के निपटान के लिए कड़े कानूनों का प्रावधान करके।
- संसाधनों का सर्वोत्तम उपयोग हेतु जनजागरण करके।
- कृषि में रासायनिक कीटनाशकों के उपयोग को कम करके।
- वन प्रबन्धन के द्वारा वनों के क्षेत्र में वृद्धि करके।
- विकास योजनाओं को शुरु करने से पहले पर्यावरण पर उनके प्रभाव का आंकलन करके।
- अपने व्यवहार में परिवर्तन करके। वृक्षारोपण करके।
- वृक्षों की सुरक्षा करना और हरियाली को नष्ट न करना।
- पृथ्वी पर रहने वाले जीवों की सुरक्षा करना।
- वृक्षों, जानवरों, पक्षियों, पौधों और पानी को बचाना।
- परिवार में पर्यावरण की सुरक्षा के बारे में शिक्षा प्रदान करके व जागरुकता ला करके।
- जीवन में सरलता को अपनाकर।
- जंगलों की सुरक्षा करके।
- अधिक से अधिक पेड़ लगा करके।
- पैक किए हुए भोजन से बच करके।
- लाल मांस से बच करके।
- जैविक भोजन को अपनाकर।
- जानवरों और वन्यजीवों की रक्षा करके।
- कम इस्तेमाल करें, दोहराएं और दोबारा इस्तेमाल करें।
- पानी का नियंत्रित इस्तेमाल करें।
- बिजली बचाएं।
- अक्षय ऊर्जा स्रोतों का इस्तेमाल करें। सौर ऊर्जा का उपयोग करें।
- अच्छी आदतें अपनाएं।
- अपने वाहनों को प्रदूषण मुक्त रखें।

Creation Autonomous Academy

पर्यावरण संरक्षण की कार्ययोजना-

1-वृक्षारोपणः-

पेड़ काटना हत्या के बराबर हैं। फलदायी जीवित वृक्ष की कटाई न करने की चेतना जगाना। यदि आप अपनी आवश्यकता के लिए एक पेड़ काटते हैं तो आपको दस पेड़ लगाना है। हम वृक्ष का उपयोग तो करते हैं पर लगाते नहीं। इससे वृक्षों की कमी हो जाती है और पर्यावरण में असन्तुलन उत्पन्न हो जाता है। हमें हरियाली लाना है। जिससे कि शुद्ध वायु प्राप्त हो सके।

2-भूमि सुधारः-

यदि आपकी जमीन बंजर है और उसमें पेड़ पौधे नहीं हैं, तो आपका कर्तव्य है कि आप उस जमीन को सही करें। आप उपज और जमीन के बारे में लोगों को ज्ञान दे सकते हैं। उन्हें जागरुक कर सकते हैं।

3-वातावरण की रक्षा करेंः-

हवा, जमीन, जंगल, खेती, जानवर और पानी के प्रति हमारा कर्तव्य है। हमें वातावरण की रक्षा करना है।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-10
ग्लोबल वार्मिंग

ग्लोबल वार्मिंग या वैश्विक तापमान बढ़ने का मतलब है कि पृथ्वी लगातार गर्म होती जा रही है। वैज्ञानिकों का कहना है कि आने वाले दिनों में सूखा बढ़ेगा, बाढ़ की घटनाएं बढ़ेंगी और मौसम का मिजाज पूरी तरह बदला हुआ दिखेगा।

क्या है ग्लोबल वार्मिंग?

ग्लोबल वार्मिंग का अर्थ है 'पृथ्वी के तापमान में वृद्धि और इसके कारण मौसम में होने वाले परिवर्तन' पृथ्वी के तापमान में हो रही इस वृद्धि (जिसे 100 सालों के औसत तापमान पर 1 फारेनहाईट आंका गया है) के परिणाम स्वरुप बारिश के तरीकों में बदलाव, हिमखण्डों और ग्लेशियरों के पिघलने, समुद्र के जलस्तर में वृद्धि और वनस्पति तथा जन्तु जगत पर प्रभावों के रुप सामने आ सकते हैं।

ग्लोबल वार्मिंग दुनिया की कितनी बड़ी समस्या है, यह बात एक आम आदमी समझ नहीं पाता है। उसे ये शब्द थोड़ा टेक्निकल लगता है। इसलिए वह इसकी तह तक नहीं जाता है। लिहाजा इसे एक वैज्ञानिक परिभाषा मानकर छोड़ दिया जाता है। अधिकतर लोगों को लगता है कि फिलहाल संसार को इससे कोई खतरा नहीं है।

भारत में भी ग्लोबल वार्मिंग एक प्रचलित शब्द नहीं है और भाग-दौड़ में लगे रहने वाले भारतीयों के लिए भी इसका कोई मतलब नहीं है। लेकिन विज्ञान की दुनिया की बात करें तो ग्लोबल वार्मिंग को लेकर भविष्यवाणियां की जा रही हैं। इसको 21 वीं शताब्दी का सबसे बड़ा खतरा बताया जा रहा है। यह खतरा तृतीय विश्वयुद्ध या किसी क्षुद्र ग्रह के पृथ्वी से टकराने से भी बड़ा माना जा रहा है।

ग्लोबल वार्मिंग के कारण-

Creation Autonomous Academy

ग्लोबल वार्मिंग के कारण होने वाले जलवायु परिवर्तन के लिए सबसे अधिक जिम्मेदार ग्रीन हाउस गैस हैं। ग्रीन हाउस गैसें, वे गैसें होती हैं जो बाहर से मिल रही गर्मी या ऊष्मा को अपने अन्दर सोख लेती हैं। ग्रीन हाउस गैसों का इस्तेमाल सामान्यतः अत्यधिक सर्द इलाकों में उन पौधों को गर्म रखने के लिए किया जाता है जो अत्यधिक सर्द मौसम में खराब हो जाते हैं। ऐसे में इन पौधों को कांच के एक बंद घर में रखा जाता है और कांच के घर में ग्रीन हाउस गैस भर दी जाती है। यह गैस सूरज से आने वाली किरणों की गर्मी सोख लेती है और पौधों को गर्म रखती है। ठीक यही प्रक्रिया पृथ्वी के साथ होती है। सूरज से आने वाली किरणों की गर्मी की कुछ मात्रा को पृथ्वी द्वारा सोख लिया जाता है। इस प्रक्रिया में हमारे वातावरण में फैली ग्रीन हाउस गैसों का महत्वपूर्ण योगदान है। यदि इन गैसों का अस्तित्व हमारे वातावरण में न होता तो पृथ्वी पर तापमान वर्तमान से काफी कम होता।

ग्रीन हाउस गैसों में सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण गैस कार्बन डाइआक्साइड है, जिसे हम जीवित प्राणी अपने सांस के साथ उत्सर्जित करते हैं। पर्यावरण वैज्ञानिकों का कहना है कि पिछले कुछ वर्षों में पृथ्वी पर कार्बन डाइआक्साइड गैस की

मात्रा लगातार बढ़ी है। वैज्ञानिकों द्वारा कार्बन डाइआक्साइड के उत्सर्जन और तापमान वृद्धि में गहरा सम्बन्ध बताया जाता है। सन् 2006 में एक डॉक्यूमेंट्री फिल्म आयी-''द इन्कन्वीनियेंट ट्रुथ''। यह डॉक्युमेंट्री फिल्म तापमान वृद्धि और कार्बन उत्सर्जन पर केंद्रित थी। इस फिल्म में मुख्य भूमिका में थे-अमेरिकी उपराष्ट्रपति 'अल गोरे' और इस फिल्म का निर्देशन 'डेविड गुग्न्हेम' ने किया था। इस फिल्म में ग्लोबल वार्मिंग को एक विभीषिका की तरह दर्शाया गया, जिसका प्रमुख कारण मानव गतिविधि जनित कार्बन डाइऑक्साइड गैस माना गया। इस फिल्म को सम्पूर्ण विश्व में बहुत सराहा गया और फिल्म को सर्वश्रेष्ठ डॉक्युमेंट्री का ऑस्कर एवार्ड भी मिला। यद्यपि ग्लोबल वार्मिंग पर वैज्ञानिकों द्वारा शोध कार्य जारी है, लेकिन मान्यता यह है कि पृथ्वी पर हो रहे तापमान वृद्धि के लिए जिम्मेदार कार्बन उत्सर्जन है जो कि मानव गतिविधि जनित है। इसका प्रभाव विश्व के राजनीतिक घटनाक्रम पर भी पड़ रहा है। सन् 1988 में 'जलवायु परिवर्तन पर अन्तरशासकीय दल' का गठन किया गया था। सन् 2007 में इस अन्तरशासकीय दल और तत्कालीन अमेरिकी उपराष्ट्रपति 'अल गोरे' को शांति नोबल पुरस्कार दिया गया।

आई० पी० सी० सी० वस्तुतः एक ऐसा अन्तरशासकीय वैज्ञानिक संगठन है जो जलवायु परिवर्तन से जुड़ी सभी सामाजिक, आर्थिक जानकारियों को इकट्ठा कर उनका विश्लेषण करता है। आई० पी० सी० सी० का गठन सन् 1988 में संयुक्त राष्ट्र संघ की जनरल असेंबली के दौरान हुआ था। यह दल खुद शोध कार्य नहीं करता और न ही जलवायु के विभिन्न कारकों पर नजर रखता है। यह दल सिर्फ प्रतिष्ठित जर्नल में प्रकाशित शोध पत्रों के आधार पर जलवायु को प्रभावित करने वाले मानव जनित कारकों से सम्बन्धित राय को अपनी रिपोटर्स के जरिए सरकारों और आम जनता तक पहुंचाता है। आई० पी० सी० सी० की रिपोर्ट के अनुसार मानवजनित ग्रीन हाउस गैसें वर्तमान में पर्यावरण में हो रहे तापमान वृद्धि के लिए पूरी तरह से जिम्मेदार हैं, जिनमें कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा सबसे अधिक है।

इस रिपोर्ट में कहा गया है कि ग्लोबल वार्मिंग में 90 प्रतिशत योगदान मानवजनित कार्बन उत्सर्जन का है। जबकि प्रो० यू० आर० राव अपने शोध के आधार पर कह रहे हैं कि ग्लोबल वार्मिंग में 40 प्रतिशत योगदान तो सिर्फ कॉस्मिक विकिरण का है। इसके अलावा कई अन्य कारक भी हैं जिनका ग्लोबल वार्मिंग में योगदान है और उन पर शोध कार्य जारी है।

भारतीय अंतरिक्ष एजेंसी द्वारा 'इसरो' के पूर्व चेयरमैन और भौतिकविद प्रो० यू ० आर० राव अपने शोध पत्र में लिखते हैं कि अंतरिक्ष से पृथ्वी पर आपतित हो रहे कॉस्मिक विकिरण का सीधा सम्बन्ध सौर-क्रियाशीलता से होता है। यदि सूरज की क्रियाशीलता बढ़ती है तो ब्रहमाण्ड से आने वाला कॉस्मिक विकिरण निचले स्तर के बादलों के निर्माण में प्रमुख भूमिका निभाता है। इस बात की पेशकश सबसे पहले स्वेन्समार्क और क्रिस्टेन्सन नामक वैज्ञानिकों ने की थी। निचले स्तर के बादल सूरज से आने वाले विकिरण के साथ आई गर्मी भी परावर्तित होकर ब्रहमाण्ड में वापस चली जाती है।

वैज्ञानिकों ने पाया कि सन् 1925 से सूरज की क्रियाशीलता में लगातार वृद्धि हुई। जिसके कारण पृथ्वी पर आपतित होने वाले कॉस्मिक विकिरण में लगभग 9 प्रतिशत कमी आई है। इस विकिरण में आई कमी से पृथ्वी पर बनने वाले खास तरह के निचले स्तर के बादलों के निर्माण में भी कमी आई है, जिससे सूरज से आने वाला विकिरण सोख लिया जाता है और इस कारण से पृथ्वी के तापमान में वृद्धि का अनुमान लगाया जा सकता है। प्रो० राव के निष्कर्ष के अनुसार ग्लोबल वार्मिंग में इस प्रक्रिया का 40 प्रतिशत योगदान है जबकि कॉस्मिक विकिरण सम्बन्धी जलवायु ताप की प्रक्रिया मानव गतिविधि जनित नहीं है और न ही मानव इसे संचालित कर सकता है। इस तरह यह शोध आई० पी० सी० सी० के इस निष्कर्ष का खण्डन करता है कि ग्लोबल वार्मिंग में 90 प्रतिशत योगदान मानव का है। यदि ग्लोबल वार्मिंग के अन्य कारकों का अध्ययन किया जाए तो ग्लोबल वार्मिंग में मानव-गतिविधियों का योगदान आई० पी० सी० सी० की रिपोर्ट की अपेक्षा बहुत कम होगा।

Creation Autonomous Academy

प्रो० राव के इस शोध-पत्र के प्रकाशन के ठीक दो दिन बाद विश्व के प्रख्यात वैज्ञानिक जर्नल ‘नेचर’ में यूनिवर्सिटी ऑफ लीड्स के प्रो० ऐन्ड्रयू शेफर्ड का शोध-पत्र प्रकाशित हुआ, जिसमें कहा गया है कि ग्रीनलैंड की बर्फ को पिघलने में उस समय से कहीं अधिक समय लगेगा जितना कि आई० पी० सी० सी० की चौथी रिपोर्ट में कहा गया है। ऐन्ड्रयू शेफर्ड अपने शोधपत्र में लिखते हैं कि ग्रीनलैंड की बर्फ अपेक्षाकृत सुरक्षित है, उसे पिघलने में काफी वक्त लगेगा। सन् 1999 में डॉ० वी० के० रैना ने अपने शोध के दौरान पाया था कि हिमालय ग्लेशियर भी अपेक्षाकृत सुरक्षित हैं।

हालांकि, प्रो० राव के इस शोध के प्रमुख आधार कॉस्मिक विकिरण और निचले स्तर के बादलों की निर्माण प्रक्रिया के बीच के अन्तःसम्बन्धों पर कुछ वैज्ञानिक ने इस दिशा में शोध भी किए, लेकिन अब तक अंतरिक्ष से पृथ्वी पर आपतित हो रहे कॉस्मिक विकिरण और पृथ्वी पर निचले स्तर के बादलों के निर्माण के अन्तःसम्बन्धों पर विश्व के सभी वैज्ञानिकों में आम सहमति नहीं बन पायी है। यहां यह बताना भी जरुरी है कि इस मुद्दे पर सही निष्कर्ष पर पहुंचने के लिए ‘यूरोपीय नाभिकीय अनुसंधान संगठन’ के ‘लार्ज हैड्रोन कोलाइडर’ की सहायता से वैज्ञानिकों ने प्रयोगों की एक श्रंखला संपन्न करने का निर्णय लिया है। यह प्रयोग अभी हाल ही में प्रारम्भ हुआ है और ऐसी आशा है कि परिणाम आने जल्द शुरु हो जाएंगे। इस प्रोजेक्ट को ‘क्लाउड’ का नाम दिया गया है। इस प्रोजेक्ट में कॉस्मिक विकिरण का पृथ्वी पर बादलों के बनने की प्रक्रिया पर प्रभाव, जलवायु परिवर्तन पर प्रभाव आदि सम्बन्धित विषयों पर अध्ययन और शोध किया जा रहा है। जलवायु विज्ञान के इतिहास में यह पहली बार होने जा रहा है कि जलवायु से जुड़े मुद्दों पर ‘उच्च-ऊर्जा कण त्वरक’ का इस्तेमाल किया जाएगा। आशा है कि इस प्रयोग के सम्पन्न होने के बाद इस पूरे विषय पर हमारी समझ और विकसित हो सकेगी।

ग्लोबल वार्मिंग के घातक परिणाम-

ग्रीन हाउस गैस वो गैस होती है जो पृथ्वी के वातावरण में प्रवेश कर यहां का तापमान बढ़ाने में कारक बनती है। वैज्ञानिकों के अनुसार इन गैसों का उत्सर्जन यदि इसी प्रकार चलता रहा तो 21 वीं शताब्दी में पृथ्वी का तापमान 3 डिग्री से 8 डिग्री सेल्सियस तक बढ़ सकता है। यदि ऐसा हुआ तो इसके परिणाम बहुत घातक होंगे। दुनिया के कई हिस्सों में बिछी बर्फ की चादरें पिघल जाएंगी, समुद्र का जल स्तर कई फिट ऊपर तक बढ़ जाएगा। समुद्र के इस वर्ताव से दुनिया के कई हिस्से जलमग्न हो जाएंगे, भारी तवाही मचेगी। यह तवाही किसी विश्वयुद्ध या किसी ‘ऐस्टेरॉइड’ के पृथ्वी से टकराने के बाद होने वाली तवाही से भी बढ़कर होगी। हमारे ग्रह पृथ्वी के लिए यह स्थिति बहुत हानिकारक होगी।

Creation Autonomous Academy

जागरुकता-

ग्लोबल वार्मिंग को रोकने का कोई इलाज नहीं है। इसके बारे में सिर्फ जागरुकता फैलाकर ही इससे लड़ा जा सकता है। हमें अपनी पृथ्वी को सही मायनों में 'ग्रीन' बनाना होगा। अपने 'कार्बन फुटविप्रंट्स' (प्रति व्यक्ति कार्बन उत्सर्जन को मापने का पैमाना) को कम करना होगा।

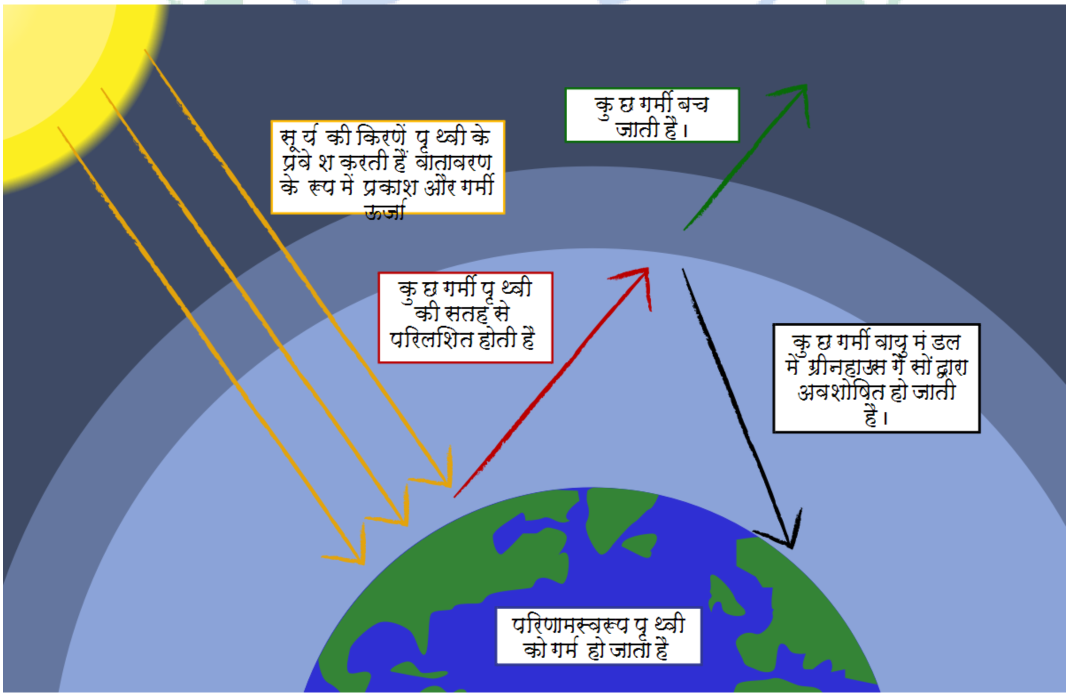
हम अपने आस-पास के वातावरण को प्रदूषण से जितना मुक्त रखेंगे, इस पृथ्वी को बचाने में उतनी ही बड़ी भूमिका निभाएंगे।

ग्रीन हाउस गैसों का उत्सर्जन-

माना जा रहा है कि इसके कारण से उष्ण कटिबंधीय रेगिस्तानों में नमी बढ़ेगी। मैदानी इलाकों में भी इतनी गर्मी पड़ेगी जितनी कभी इतिहास में नहीं पड़ी। इस कारण से विभिन्न प्रकार की जानलेवा बीमारियां पैदा होंगी। हमें ध्यान में रखना होगा कि हम प्रकृति को इतना नाराज न कर दें कि वह हमारे अस्तित्व को खत्म करने पर ही आमादा हो जाए। हमें इन सब बातों का ख्याल रखना पड़ेगा।

आज हर व्यक्ति पर्यावरण की बात करता है। प्रदूषण से बचाव के उपाय सोचता है। व्यक्ति स्वच्छ और प्रदूषण मुक्त पर्यावरण में रहने के अधिकारों के प्रति सजग होने लगा है और अपने दायित्वों को समझने लगा है। वर्तमान में विश्व ग्लोबल वार्मिंग के सवालों से जूझ रहा है। इस सवाल का जवाब जानने के लिए विश्व के अनेक देशों में वैज्ञानिकों द्वारा प्रयोग और खोजें हुई हैं। उनके अनुसार यदि प्रदूषण फैलाने की रफतार इसी तरह बढ़ती रही तो अगले दो दशकों में धरती का औसत तापमान 0.3 डिग्री सेल्सियस प्रति दशक के दर से बढ़ेगा। जो चिंताजनक है।

तापमान की इस वृद्धि से विश्व के सारे जीव-जन्तु बेहाल हो जाएंगे और उनका जीवन खतरे में पड़ जाएगा। पेड़-पौधों में भी इसी तरह का बदलाव आएगा। सागर के आस-पास रहने वाली आबादी पर इसका सबसे अधिक प्रभाव पड़ेगा। जल स्तर ऊपर उठने के कारण सागर तट पर बसे अधिकतर शहर इन्हीं सागरों में समा जाएंगे। हाल ही में कुछ वैज्ञानिक अध्ययन बताते हैं कि जलवायु में बिगाड़ का सिलसिला इसी तरह जारी रहा तो कुपोषण और विषाणु जनित रोगों से होने वाली मौतों की संख्या में भारी बढ़ोत्तरी हो सकती है।



सारणी में विभिन्न कारणें से एवं विभिनन क्षेत्रों द्वारा उत्सर्जित ग्रीन हाउस गैसों का विवरण दिया गया है।

सारणी-ग्रीन हाउस गैसों का उत्सर्जन

पॉवर स्टेशन से	21.3 प्रतिशत
इंडस्ट्री से	16.8 प्रतिशत
यातायात और गाड़ियों से	14 प्रतिशत
खेती-किसानी के उत्पादों से	12.5 प्रतिशत
जीवाश्म ईंधन के इस्तेमाल से	11.3 प्रतिशत
रिहायसी क्षेत्रों से	10.33 प्रतिशत
बॉयोमास जलने से	10 प्रतिशत
कचरा जलाने से	3.4 प्रतिशत

इस पारिस्थितिक संकट से निपटने के लिए मानव को सचेत रहने की जरुरत है। दुनिया भर की राजनीतिक शक्तियां इस बहस में उलझी हैं कि गर्माती धरती के लिए किसे जिम्मेदार ठहराया जाए। अधिकतर राष्ट्र यह मानते हैं कि उनके कारण से ग्लोबल वार्मिंग नहीं हो रही है। लेकिन सच यह है कि इसके लिए कोई भी जिम्मेदार हो, भुगतना सबको है। यह बहस जारी रहेगी लेकिन ऐसी कई छोटी पहल हैं जिनसे यदि हम शुरु करें तो धरती को बचाने में बूंद भर योगदान कर सकते हैं।

ग्लोबल वार्मिंग पर यू० एन वार्ता-

संयुक्त राष्ट्र के सदस्यों ने 2015 तक नई जलवायु संधि कराने के लिए पहला कदम उठाया है और इस पर बातचीत शुरु की है कि वे किस तरह इस लक्ष्य को पूरा करेंगे। यह संधि विकसित और विकासशील देशों पर लागू होगी।

संयुक्त राष्ट्र के फ्रेमवर्क कन्वेंशन ऑन क्लाइमेट चेंज (यू० एन० एफ० सी० सी० सी०) पर हस्ताक्षर करने वाले 195 देशों ने बॉन में इस बात पर बहस शुरु की है कि पिछले साल दिसम्बर में डरबन सम्मेलन में तय लक्ष्य पाने के लिए वह किस तरह काम करेंगे। उद्घाटन समारोह की अध्यक्षता करने वाली दक्षिणी अफ्रीका की माइते एनकोआना मशाबाने ने सदस्य देशों से वार्ता के पुराने और नकारा तरीकों को छोड़ने की अपील की। उन्होंने समुद्र के बढ़ते जलस्तर के कारण से डूबने का संकट झेल रहे देशों का जिक्र करते हुए कहा, 'समय कम है और हमें अपने कुछ भाइयों, खासकर छोटे द्वीपों वाले देशों की अपील को गम्भीरता से लेना है।''

जर्मनी की पुरानी राजधानी बॉन में आयोजित सम्मेलन के अनुसार 2015 की नई संधि को 2020 से लागू कर दिया जाएगा। इसमें गरीब और अमीर देशों को ग्लोबल वार्मिंग रोकने के लिए और जहरीली गैसों के उत्सर्जन को कम करने के लिए एक ही कानूनी ढांचे में रखा जाएगा। इस समय संयुक्त राष्ट्र के तहत विकसित और विकासशील देशों के लिए पर्यावरण सुरक्षा सम्बन्धी अलग-अलग कानूनी नियम हैं।

आलोचकों का कहना है कि ये नियम अब समय के अनुसार नहीं हैं। ग्लोबल वार्मिंग के लिए अधिकतर ऐतिहासिक जिम्मेदारी अमीर देशों की है, लेकिन उनका कहना है कि भविष्य में समस्या को सुलझाने का बोझ उन पर डालना उचित होगा। इस बीच सबसे अधिक जहरीली गैसों का उत्सर्जन करने वालों की सूची में चीन, भारत और ब्राजील जैसे देश शामिल होते जा रहे हैं जो अपनी आबादी को गरीबी से बाहर निकालने के लिए कोयला, तेल और गैस का व्यापक इस्तेमाल कर रहे हैं। हालांकि, अभी भी प्रति व्यक्ति औसत खपत पश्चिमी देशों से कम है।

समुद्र में बसे छोटे देशों और अफ्रीकी देशों ने चेतावनी देते हुए कहा है कि गैसों के उत्सर्जन में कटौती के वायदों और ग्लोबल वार्मिंग रोकने के लिए उसकी जरुरत के बीच बड़ी खाईं है। वैज्ञानिकों का कहना है कि यदि वर्तमान उत्सर्जन जारी रहता है तो दुनिया का तापमान 4 डिग्री सेल्सियस बढ़ जाएगा, जबकि यू० एन० एफ० सी० सी० सी० ने 2011 में 2 डिग्री सेल्सियस को सुरक्षित अधिकतम वृद्धि बताया है।

Creation Autonomous Academy

यू० एन० एफ० सी० सी० सी० ने सिर्फ इतना तय किया है कि उसे साझा, लेकिन अलग-अलग, जिम्मेदारी तय करनी है। इसका मतलब है कि गरीब और अमीर अर्थव्यवस्थाओं पर अलग-अलग बोझ डाला जाएगा। जिन मुद्दों पर फैसला लिया जाना है, वह यह है कि कौन देश कितनी कटौती करेगा, संधि को लागू करने की संरचना क्या होगी, उसका कानूनी दर्जा क्या होगा।

विकासशील देश विकसित औद्योगिक देशों से सद्भावना दिखाने की मांग कर रहे हैं। वे यूरोपीय संघ से क्योटो संधि के वायदों को फिर से दोहराने की अपील कर रहे हैं। वह अकेली संधि है जिसमें ग्रीन हाउस गैसों में कटौती तय की गयी थी। इसके विपरीत क्योटो को पास करने वाला अमेरिका उभरते देशों से कटौती के अपने वायदों को बढ़ाने की मांग कर रहा है। आने वाले विवादों को संकेत देते हुए ग्रीन क्लाइमेट फंड की पहली बैठक स्थगित कर दी गयी है। इसका गठन गरीब देशों की मदद के लिए 10 अरब डॉलर जमा करना है।

ग्लोबल वार्मिंग रोकने के उपाय-

वैज्ञानिकों और पर्यावरणविदों का कहना है कि ग्लोबल वार्मिंग में कमी के लिए मुख्य रुप से सी० एफ० सी० गैसों का उत्सर्जन रोकना होगा और इसके लिए फ्रिज, एयर कंडीशनर और दूसरे कूलिंग मशीनों का इस्तेमाल कम करना होगा या ऐसी मशीनों का उपयोग करना होगा जिसमें सी० एफ० सी० गैसें कम निकलती हों।

औद्योगिक इकाइयों की चिमनियों से निकलने वाला धुआं हानिकारक है और इनसे निकलने वाला कार्बन डाइऑक्साइड गर्मी बढ़ाता है। इन इकाइयों में प्रदूषण रोकने के उपाय करने होंगे।

वाहनों में से निकलने वाले धुएं का प्रभाव कम करने के लिए पर्यावरण मानकों का सख्ती से पालन करना होगा। उद्योगों और खासकर रासायनिक इकाइयों से निकलने वाले कचरे को फिर से उपयोग में लाने लायक बनाने की कोशिश करनी होगी और प्राथमिकता के आधार पर पेड़ों की कटाई रोकनी होगी और जंगलों के संरक्षण पर बल देना होगा।

अक्षय ऊर्जा के उपायों पर ध्यान देना होगा यानि यदि कोयले से बनने वाली बिजली के बदले पवन ऊर्जा, सौर ऊर्जा और पनबिजली पर ध्यान दिया जाए तो वातावरण को गर्म करने वाली गैसों पर नियंत्रण पाया जा सकता है तथा साथ ही जंगलों में आग लगने पर रोक लगानी होगी।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-11

वन संरक्षण

जंगल मूल रुप से जमीन का एक टुकड़ा है जिसमें बड़ी संख्या में वृक्ष और पौधों की विभिन्न किस्में शामिल हैं। प्रकृति की ये खूबसूरत रचनाएं जानवरों की विभिन्न प्रजातियों के लिए घर का काम करती हैं। घने पेड़ों, झाड़ियों, श्लेष्मों और विभिन्न प्रकार के पौधों द्वारा कवर किया गया, एक विशाल भूमि क्षेत्र को वन के रुप में जाना जाता है। दुनिया भर में विभिन्न प्रकार के वन हैं। ये अपने-अपने प्रकार की मिट्टी, पेडों और वनस्पतियों और जीवों की अन्य प्रजातियों के अधार पर वर्गीकृत किए गए हैं। जंगल पृथ्वी के पारिस्थितिक तंत्र का एक अनिवार्य हिस्सा हैं। वे ग्रह की जलवायु को बनाए रखने में मदद करते हैं, वातावरण को शुद्ध करते हैं, वाटरशेड की रक्षा करते हैं। वे जानवरों के लिए एक प्राकृतिक आवास और लकड़ी के एक प्रमुख स्रोत हैं जो कि दिन-प्रतिदिन जीवन में उपयोग किए जाने वाले कई उत्पादों के उत्पादन के लिए उपयोग की जाती है। वन पृथ्वी पर जैव विविधता को बनाए रखता है और इस प्रकार वन ग्रह पर एक स्वस्थ वातावरण बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण हैं।

वनों का महत्व-

प्रकृति और मानव-सृष्टि के संतुलन का मूल आधार वन ही हैं। वन पारिस्थितिक तंत्र का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। जंगलों को संरक्षित करने और अधिक पेड़ों का विकास करने की आवश्यकता है। इसके प्रमुख कारण निम्नलिखित हैं।-

1. वन तरह-तरह के फल-फूलों, वनस्पतियों, वनौषधियों और जड़ी-बूटियों की प्राप्ति का स्थल तो हैं ही, धरती पर जो प्राण-वायु का संचार हो रहा है उसके समग्र स्रोत भी वन ही हैं।
2. वन धरती और पहाड़ों का क्षरण रोकते हैं। नदियों को बहाव और गतिशीलता प्रदान करते हैं।
3. वन बादलों और वर्षा का कारण हैं।
4. तरह-तरह के पशु-पक्षियों की उत्पत्ति, निवास और आश्रय स्थल हैं।
5. छाया के मूल स्रोत हैं।
6. इमारती लकड़ी के भण्डार हैं।
7. मनुष्य की ईंधन की आवश्यकता की भी बहुत कुछ पूर्ति करने वाले हैं।
8. अनेक दुर्लभ मानव और पशु-पक्षियों आदि की जातियां-प्रजातियां आज भी वनों की सघनता में अपने बचे-खुचे रुप में पाई जाती हैं।
9. यह सामान्य सा ज्ञान है कि पौधे कार्बन डाइऑक्साइड लेते हैं और ऑक्सीजन छोड़ते हैं। वे ग्रीन हाउस गैसों को भी अवशोषित करते हैं जो वातावरण के लिए हानिकारक होती हैं।

Creation Autonomous Academy

10. पेड़ और जंगल हमें पूरी हवा के साथ-साथ वातावरण की भी सफाई करने के लिए मदद करते हैं।
11. वृक्ष जंगलों से निकल रही नदियों और झीलों पर छाया का निर्माण करते हैं और उन्हें सूखने से बचाए रखते हैं।
12. लकड़ी के अन्य सामानों में टेबल, कुर्सियां और बिस्तरों के साथ फर्नीचर के विभिन्न टुकड़े बनाने के लिए उपयोग किया जाता है। वन विभिन्न प्रकार के जंगल के स्रोत के रुप में सेवा करते हैं।
13. दुनिया भर के लाखों लोग प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रुप से अपनी आजीविका के लिए जंगलों पर निर्भर हैं। वनों के संरक्षण और प्रबंधन के लिए लगभग १० मिलियन लोग प्रत्यक्ष रुप से कार्यरत हैं। इस प्रकार वनों के और भी अनेक जीवन्त महत्व एवं उपयोग गिनाए जा सकते हैं।

सकल उपयोगिता-

यह स्पष्ट है कि आरम्भ से लेकर आज तक तो वनों की आवश्यकता-उपयोगिता बनी रही है, आगे भी बनी रहेगी, किन्तु मानव शिक्षित और ज्ञानी होते हुए भी लगातार वनों को काटकर प्रकृति का, धरती का, सारी मानवता का संतुलन बिगाड़ कर सभी कुछ तहस-नहस करके रख देना चाहता है। अपने निहित स्वार्थों की पूर्ति में मग्न होकर, हम यह नहीं समझ पा रहे हैं कि वनों का निरन्तर कटाव जारी रखकर हम वनों को उचित संरक्षण एवं संवर्धन न देकर प्रकृति और मानवता का तथा अपनी ही आने वाली पीढ़ियों का कितना बड़ा अहित कर रहे हैं। जीवन को अमृत पिलाने में समर्थ धरती को रुखा-सूखा और बेजान बना देना चाहते हैं। वन बने रहें, तभी धरती पर उचित मात्रा में वर्षा होगी, नदियों की धारा प्रवाहित रहेगी, पहाड़ों और धरती का क्षरण नहीं होगा। सूखा या बाढ़ और भूकम्प जैसी प्राकृतिक आपदाओं से रक्षा होती रहेगी। आवश्यक प्राण वायु और प्राण रक्षक औषधियां-वनस्पतियां आदि निरन्तर प्राप्त होती रहेंगी। अनेक खनिज प्राप्त होते हैं वे भी होते रहेंगे, अन्यथा उनके स्रोत भी बन्द हो जाएंगे। वनों की उपयोगिता जैसी सदियों पहले थी आज भी वैसे ही है और आने वाले प्रत्येक वर्ष में ऐसी ही रहेगी।

वनों से मानव को लाभ-

प्राचीन काल से ही वनों की उपयोगिता के बारे में सभी जानते हैं। वनों से मिलने वाले लाभों से भी सभी वाकिफ हैं। वनों के कुछ प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष लाभ होते हैं। प्रत्यक्ष लाभ तो सभी को सामने दिखाई देते हैं परन्तु अप्रत्यक्ष लाभ के बारे में किसी-किसी को ज्ञान होता है।

वनों से प्रत्यक्ष लाभ-

प्रारम्भ में वन मानव को भोजन, वस्त्र, घर सब कुछ प्रदान करते थे। फिर भी मानव ने वनों का कटान कर अपनी खेती, व बस्ती बनाई। लेकिन मानव को वनों से भोजन पकाने के लिए तथा घर बनाने के लिए लकड़ी व खाने के लिए फल मिलते रहे। मनुष्य ने अपनी सुख-सुविधा के लिए वनों पर आधारित अनेक उद्योग-धंधे खोल लिए हैं। रबर,

लाख, गोंद, दियासलाई, कागज, पैकिंग बोर्ड, प्लाई, रेलवे आदि उद्योग वनों पर आधारित हैं। फर्नीचर बनाने के कारखाने वनों से ही चलते हैं। वनों के पेड़ों का गोंद व लीसा निकाल कर मानव अपनी स्वार्थ सिद्धि करता है।

वनों से अप्रत्यक्ष लाभ-

वन मानव को जीवन प्रदान करते हैं। वन तो प्राणी मात्र के ऐसे सच्चे मित्र हैं कि वे उनके खतरों को स्वयं ग्रहण कर उन्हें लाभ प्रदान करते हैं। श्वास जीव मात्र का जीवन है। जब हम श्वास लेते हैं तो ऑक्सीजन वायु हमारे हृदय में जाती है और हममें प्राण धारण करती है और जब हम अपने श्वास बाहर छोड़ते हैं उस समय कार्बन-डाइऑक्साइड गैस को बाहर निकालते हैं। इस श्वास प्रक्रिया में पेड़ हमारी बड़ी सहायता करते हैं। पेड़ जीवों की रक्षा के लिए ऑक्सीजन छोड़ते हैं और कार्बन डाइऑक्साइड को ग्रहण करते हैं। कार्बन डाइऑक्साइड मानव के लिए हानिकारक है। पेड़ के न होने से वायु में उसकी मात्रा बढ़ती जाती है, जिससे जीव मात्र के लिए खतरा पैदा हो जाता है। पेड़ों के अभाव में ऑक्सीजन का अभाव भी होने लगेगा जिससे जीवमात्र का अस्तित्व भी मिटने लगेगा। पेड़ों के द्वारा वर्षा अधिक होती है। पेड़ बादलों को अपनी ओर खींचते हैं। पेड़ हमें प्रदूषण से बचाते हैं। प्रदूषण से कई प्रकार के रोग पैदा होते हैं, वायुमण्डल दूषित हो जाता है, ऑक्सीजन नष्ट हो जाती है। पेड़ इस प्रदूषण को मिटा देते हैं, वे दूषित वायु को स्वयं ग्रहण कर स्वच्छ वायु हमें प्रदान करते हैं। इस स्थिति में पेड़ से बढ़कर हमारा मित्र और कौन हो सकता है। इसलिए पेड़ों की रक्षा करना हमारा धर्म है।

वनों की कटाई की समस्या-

वनों की कटाई की समस्या किसी एक की समस्या नहीं है अपितु सम्पूर्ण प्राणी जगत की समस्या है। यदि इस समस्या से निपटने के लिए कुछ नहीं किया गया तो पूरा प्राणी जगत समाप्त हो जाएगा। वनों की कटाई जंगल के बड़े हिस्से में इमारतों के निर्माण जैसे उद्देश्यों के लिए पेड़ों को काटने की प्रक्रिया है। इस जमीन पर फिर से पेड़ों को लगाया नहीं जाता। आंकड़े बताते हैं कि औद्योगिक युग के विकास के बाद से दुनिया भर के लगभग आधे जंगलों को नष्ट कर दिया गया है। आने वाले समय में यह संख्या बढ़ने की संभावना है क्योंकि उद्योगपति लगातार निजी लाभ के लिए वन भूमि का उपयोग कर रहे हैं। लकड़ी और वृक्षों की अन्य घटकों से विभिन्न वस्तुओं के उत्पादन के लिए बड़ी संख्या में वृक्षों को भी काटा जाता है। वनों की कटाई के कारण पर्यावरण पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इन्हीं कारणों से मिट्टी का क्षरण, जल चक्र का विघटन, जलवायु परिवर्तन और जैव विविधता का नुकसान होता है। वनों की कटाई की ओर यदि कोई ध्यान नहीं दिया गया तो यह बहुत विकराल रुप धारण कर लेगा। वन जीवन के लिए बहुत ही अहम हैं जब तक हम सभी इस बात को नहीं समझ लेते वनों की कटाई रुकना असंभव है। हम वनों को काटकर अपना ही नहीं अपनी आने वाली पीढ़ियों का जीवन भी खतरे में डाल रहे हैं।

प्रायः वनों के समाप्त होने का मुख्य कारण इनका अंधाधुंध काटा जाना है। बढ़ती हुई जनसंख्या की उदरपूर्ति के लिए कृषि हेतु अधिक भूमि उपलब्ध कराने के लिए वनों का काटा जाना बहुत ही साधारण बात है। वनों को इस प्रकार नष्ट करने से कृषि पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। वैज्ञानिकों के अनुसार, स्वस्थ वातावरण के लिए 33 प्रतिशत भूमि पर वन होने चाहिए। इससे पर्यावरण का संतुलन बना रहता है। दुःख और चिंता का विषय है कि भारत में सरकारी आंकड़ों के अनुसार मात्र 19.5 प्रतिशत क्षेत्र में ही वन हैं। गैर-सरकारी सूत्र केवल 10 से 15 प्रतिशत वन क्षेत्र बताते हैं। हम यदि सरकारी आंकड़े को ही सही मानें तो भी स्थिति संतोषजनक नहीं है। चिंता का विषय यह है कि वनों के समाप्त होने की गति वनरोपण की अपेक्षा काफी तेज है। इन सारी स्थितियों को समझने के बाद हमें कारगर उपायों पर विचार करना होगा।

भारत में वनों की स्थिति-

भारत ऑस्ट्रेलिया, ब्राजील, चीन, कनाडा, कांगो लाकतांत्रिक गणराज्य, रुसी संघ, संयुक्त राज्य अमेरिका, इंडोनेशिया और सूडान के साथ दुनिया के शीर्ष दस वन समृद्ध देशों में से एक है। भारत के साथ ये देश दुनिया के कुल वन क्षेत्र का लगभग 67 प्रतिशत हिस्सा है। अरुणाचल प्रदेश, मध्य प्रदेश, ओडिशा, छत्तीसगढ़ और महाराष्ट्र उन राज्यों में से हैं जिनके पास भारत में सबसे बड़ी वन क्षेत्र भूमि है।

भारत में वानिकी एक प्रमुख ग्रामीण उद्योग है। यह बड़ी संख्या में लोगों के लिए आजीविका का एक साधन है। भारत संसाधित वन उत्पादों की एक विशाल श्रृंखला का उत्पादन करने के लिए जाना जाता है। इनमें केवल लकड़ी से बने उत्पाद शामिल नहीं होते बल्कि गैर लकड़ी के उत्पादों की पर्याप्त मात्रा भी शामिल होती है। गैर लकड़ी के उत्पादों में आवश्यक तेल, औषधीय जड़ी-बूटियों, रेजिन, फ्लेवर, सुगंध और सुगंध रसायन, गम्स, लेटेक्स, हस्तशिल्प, अगरबत्तियां और विभिन्न सामग्री शामिल हैं।

वन संरक्षण आवश्यक-

वनों के प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष लाभों को देखकर उनका संरक्षण करना हमारा कर्तव्य है। इस शताब्दी में वनों के विनाश के कारण होने वाले खतरों को भी विज्ञान समझ गया है, इसलिए आधुनिक वैज्ञानिकों ने प्रत्येक सरकार को वनों के संरक्षण की सलाह दी है। इसलिए संसार की प्रत्येक सरकारों ने अपने यहां वन संरक्षण नीति बनाई है। अत्यावश्यक कार्यों को करने के लिए हमें वनों का उपभोग करना चाहिए।

वनों की कटाई से जहां प्रत्यक्ष लाभ होता है वहां अप्रत्यक्ष हानि होती है। वनों से प्रत्यक्ष लाभ कुछ ही व्यक्तियों को होता है लेकिन अप्रत्यक्ष हानि सारे जीव-जगत को होती है। इसलिए वनों का संरक्षण अत्यावश्यक है। वनों के संरक्षण के लिए सरकार भी उत्तरदायी है। क्योंकि वनों के अस्तित्व का सार्वकालिक महत्व एवं आवश्यकता है, इसलिए सही प्रकार से उनका संरक्षण होते रहना भी परमावश्यक है। केवल संरक्षण ही नहीं, क्योंकि कम या अधिक हम उन्हें काटकर उनका उपयोग करने को भी बाध्य हैं। इस कारण उनका नव-रोपण और परिवर्धन करते रहना भी बहुत जरुरी है। प्रकृति ने जहां जैसी मिट्टी है, जहां की जैसी आवश्यकता है, वहां वैसे ही वन लगा रखे हैं। हमें भी इन बातों का ध्यान रखकर ही नव वृक्षारोपण एवं संवर्धन करते रहना है ताकि हमारी धरती, हमारे जीवन का संतुलन एवं शोभा बनी रहे। हमारी वे सारी आवश्यकताएं युग युगान्तरों तक पूरी होती रहें जिनका आधार वन हैं। इनकी रक्षा और जीविका भी आवश्यक थी, जो वनों को संरक्षित करके ही संभव और सुलभ हो सकती थी। आज भी वस्तुस्थिति उससे बहुत भिन्न नहीं है। स्थितियों में समय के अनुसार कुछ परिवर्तन तो अवश्य माना जा सकता है। पर जो वस्तु जहां की है, वह

वास्तविक शोभा और जीवन शक्ति वहीं से प्राप्त कर सकती है। इस कारण वन संरक्षण की आवश्यकता आज भी पहले के समय से ही ज्यों की त्यों बनी हुई हैं।

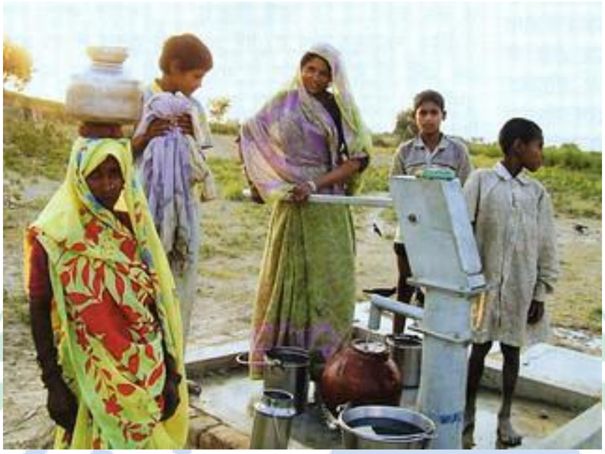
इस सारे विवेचन-विश्लेषण से यह स्पष्ट हो जाता है कि वन संरक्षण कितना आवश्यक है, कितना महत्वपूर्ण और मानव सृष्टि के हक में कितना उपयोगी है या हो सकता है। लोभ लालच में पड़कर अभी तक वनों को काटकर जितनी हानि पहुंचा चुके हैं। जितनी जल्दी उसकी क्षतिपूर्ति कर दी जाए, उतना ही मानवता के हक में रहेगा।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-12

जल संरक्षण

पीने का पानी ही जीवन का आधार है। रोगाणुओं, जहरीले पदार्थों एवं अनावश्यक मात्रा में लवणों से युक्त पानी अनेक रोगों को जन्म देता है। बीमारियों में प्रत्यक्ष या परोक्ष रुप से प्रदूषित पानी का ही हाथ होता है।



शुद्ध और साफ पानी का मतलब है कि वह मानव स्वास्थ्य के लिए हानिकारक अशुद्धियों और रोग पैदा करने वाले जीवाणुओं से मुक्त होना चाहिए अन्यथा यह हमारे पीने के काम नहीं आ सकता। वास्तव में जल का शुद्ध होना इसलिए भी आवश्यक है क्योंकि इसके माध्यम से ही पूरे शरीर में पोषक तत्व जैसे कि विटामिन, मिनरल और ग्लूकोज प्रभावित होते हैं। खाना खाने के बाद उसे पचाने की क्रिया में पानी की अहम भूमिका होती है। ऐसी स्थिति में यदि शरीर को स्वच्छ पानी न मिले तो जो कुछ भी खाया या पीया है, वह निरर्थक ही नहीं बल्कि जानलेवा साबित हो सकता है। क्योंकि पचाने की क्रिया में यदि हमारे शरीर में अशुद्ध पानी मौजूद है तो वह अन्य खायी गयी सामग्री को भी दूषित कर देता है। ऐसी स्थिति में पीने के पानी का शुद्ध होना बेहद आवश्यक है। प्यास बुझाने के अलावा , खाना बनाने जैसे तमाम काम पानी के बिना संभव नहीं हैं। नहाने के पानी से लेकर पीने के पानी तक की शुद्धता मायने रखती है। अशुद्ध पानी से त्वचा सम्बन्धी बीमारियों को अवसर मिलता है। क्योंकि अशुद्ध पानी में विषैले तत्व मिले होते हैं। इसलिए पानी का इस्तेमाल करने से पहले उसे पूरी तरह से शुद्ध कर लेना चाहिए।

शुद्ध पानी का संकट एक चुनौती है। इस चुनौती से निपटने के लिए सभी को अपने स्तर पर भागीदारी निभानी होगी। जहां तक पानी की शुद्धता का सवाल है तो प्रति व्यक्ति 20 से 40 लीटर पानी घर से उचित दूरी पर उपलब्ध होना आवश्यक है। सुरक्षित पेयजल आपूर्ति के साथ ही उसका रखरखाव भी बहुत आवश्यक है। स्वच्छता का सम्बन्ध स्नान, कपड़े और रसोई के वर्तन धोने की सुविधाओं से भी है। जिन्हें स्वच्छ और समुचित नालीदार होना चाहिए। मलमूत्र निपटान के लिए शौचालयों का उपयोग किया जाना चाहिए।

जल निकायों के पर्यावरण प्रदूषण का मानव स्वास्थ्य पर प्रभाव कम करने और मानव गतिविधियों की वजह से प्रभावित क्षेत्रों पर इसके प्रभाव को कम करने के लिए हस्तक्षेप की आवश्यकता है। इसके लिए सामूहिक भागीदारी और जागरुकता आवश्यक है। व्यक्तिगत और घरेलू सफाई पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।

पेयजल की गुणवत्ता-

पेयजल की गुणवत्ता को दो भागों में बांटा गया है। पहला रासायनिक, भौतिक और दूसरा सूक्ष्म जीवविज्ञानी। रासायनिक व भौतिक मानदंडों में भारी धातु, कार्बनिक योगिकों का पता लगाकर ठोस पदार्थ (टीएसएस) और टर्बिडिटी (गंदलापन) को दूर करना है, तो सूक्ष्म जीव विज्ञान में कोलिफॉर्म बैक्टीरिया, ई कोलाई और जीवाणु की विशिष्ट रोगजनक प्रजातियां वायरस और प्रोटोजोन परजीवी को खत्म करना है। रासायनिक मानदंड में नाइट्रेट, नाइट्राइट और आर्सेनिक की मात्रा अधिक हुई तो स्वास्थ्य पर प्रभाव डालते हैं, जबकि सूक्ष्मजीवी सीधे-सीधे रोगजनक होते हैं। रोग उत्पन्न करने वाले जीवों के अतिरिक्त अनेक प्रकार के विषैले तत्व भी पानी के माध्यम से हमारे शरीर में पहुंच कर स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। इन विषैले तत्वों में प्रमुख हैं-कैडमियम, लेड, मरकरी, निकल, सिल्वर, आर्सेनिक आदि। जल में लोहा, मैंगनीज, कैल्सियम, बेरियम, क्रोमियम, कॉपर, सीलियम, यूरेनियम, बोरान तथा अन्य लवणों जैसे नाइट्रेट, सल्फेट, बोरेट, कार्बोनेट आदि की अधिकता से मानव स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। जल में मैग्नीशियम व सल्फेट की अधिकता से आंतों में जलन पैदा होती है। नाइट्रेट की अधिकता बच्चों में मेटाहीमोग्लाबिनेमिया नामक बीमारी हो जाती है। तथा आंत में पहुंच कर नाइट्रोसोएमीन में बदलकर पेट का कैंसर उत्पन्न कर देती है। फ्लोरीन की अधिकता से फ्लोरोसिस नामक बीमारी हो जाती है। इसी प्रकार कृषि क्षेत्र में प्रयोग की जाने वाली कीटनाशक दवाइयों और उर्वरकों के विषैले अंश जलस्रोतों में पहुंचकर स्वास्थ्य की समस्या को भयावह बना देते हैं। प्रदूषित गैसें कार्बन-डाई-आक्साइड तथा सल्फर-डाई आक्साइड जल में घुलकर जलस्रोत को अम्लीय बना देते हैं।

साफ, सुरक्षित जल सभी प्रकार के जल प्रदूषण से बचने के लिए आवश्यक है। जल प्रबन्धन में जलदोहन, उनके वितरण तथा प्रयोग के बाद जल प्रवाहन की समुचित व्यवस्था हो। सभी विकास योजनाएं सुविचरित और सुनियोजित हों।

कल-कारखाने आबादी से दूर हों। जानवरों-मवेशियों के लिए अलग-अलग टैंक और तालाब की व्यवस्था हो। नदियों, झरनों और नहरों के पानी को दूषित होने से बचाया जाए। इसके लिए घरेलू और कल-कारखानों के अवशिष्ट पदार्थों को जलस्रोत में मिलने से पहले भली-भांति नष्ट कर देना चाहिए।

डिटर्जेंट्स का प्रयोग कम करके प्राकृतिक वनस्पति पदार्थ का प्रचलन करना होगा। इन प्रदूषणों को रोकने के लिए कठोर नियम बनाना होगा और उनका कठोरता से पालन करना होगा। घरेलू उपयोग में शुद्ध पानी का ही उपयोग करें।

आर्सेनिक का मानक-

भूजल में आर्सेनिक के खतरनाक हद तक घुले होने के चलते कैंसर, लीवर फाइब्रोसिस, हाइपर पिगमेंटेशन जैसी लाइलाज बीमारियां हो जाती हैं। भारतीय मानक ब्यूरो ने प्रति लीटर 0.05 मिलीग्राम तक को मानव जीवन के लिए उपयुक्त माना है। जबकि डब्ल्यूएचओ यानी विश्व स्वास्थ्य संगठन ने पीने के पानी के प्रति एक लीटर में अधिकतम 0.01 मिलीग्राम आर्सेनिक की मौजूदगी को एक हद तक सुरक्षित मानक माना है।

पानी की गुणवत्ता में सामुदायिक भागीदारी-

पानी में प्रदूषण न हो सके इसके लिए सामुदायिक स्तर पर उपाय करने चाहिए। हैण्डपम्प से जल निकास के लिए पुख्ता नालियां बनाएं एवं उसके पास गन्दगी न होने दें। खुले कुएं के पानी का ब्लीचिंग पाउडर डालकर नियमित रुप से जीवाणु रहित कर पानी को काम में लें। प्राइवेट टैंकरों द्वारा वितरित जल में वितरण से आधा घंटा पूर्व टैंकर की क्षमता के अनुसार ब्लीचिंग पाउडर का घोल बनाकर डालें। जलसंग्रह की टंकी के आसपास स्वच्छ वातावरण रखें। जल में जीवाणु का नाश करने के लिए 15 लीटर में 2 क्लोरीन की गोलियां (500 मिलीग्राम) या हर 1000 लीटर पानी में 3 ग्राम ब्लीचिंग पाउडर का घोल बनाकर डालें एवं आधे घंटे बाद उपयोग में लें।

बच्चों के सन्दर्भ में स्वच्छता की स्थिति-

लड़के -लड़कियों के लिए अलग-अलग टाइलेट बनाने के साथ-साथ पानी और मल-उत्सर्जन की एक प्रणाली विकसित किए जाने की आवश्यकता है। इनके अभाव में टायलेट भी किसी काम के नहीं रह जाते। यानी शौचालयों का संचालन और सुविधाओं का रखरखाव भी आवश्यक है। वर्तमान में भारत में टाइलेट तो बन रहे हैं परन्तु पानी सप्लाई की कोई व्यवस्था नहीं हैं। जिसके कारण या तो वे उपयोग नहीं किए जा रहे हैं या फिर गंदगी का माहौल है। पानी की बीमारी से कम आयु के बच्चे अधिकतर मृत्यु के शिकार होते हैं।

पानी में पाए जाने वाले तत्व उच्चतम निर्धारित सीमा (मि० ग्रा० प्रति लीटर)

पीएच	8.5-6.5
सल्फेट	200
क्लोराइड्स	250
फ्लोराइड्स	1.5
सल्फेट	400
नाइट्रेट	45
सोडियम	200
आयरन	0.3
जिंक	5
लोहा	0.10

Creation Autonomous Academy

तांबा	0.05
मैग्नीज	0.1
साइनाइड	0.05
आर्सेनिक	0.05
सीसा	0.05
कैडमियम	0.01
पारा	0.001
फिलोनिक पदार्थ	0.001
कापर	1.0

स्रोत-डब्ल्यूएचओ की रिपोर्ट

जल जनित बीमारियों की रोकथाम के उपाय-

पानी जीवन है। ऐसे में पानी के दूषित होने का मतलब है जीवन का खतरा। पानी के कारण जान भी चली जाती है। जलजनित रोग मानव व पशु मल अथवा रोगजनक बैक्टीरिया अथवा दूषित पानी को पीने के कारण हो सकते हैं। इनमें हैजा, टायफाइड, अमीबिया और जीवाणु दस्त एवं अन्य अतिसारीय रोग शामिल हैं।

दूषित जल से रोग जनक जीवों से उत्पन्न रोग-

1-विषाणु-पीलिया, पोलियो, गैस्ट्रो-इंटराइटिस, जुकाम, चेचक।

2-जीवाणु-अतिसार, पेचिस, मियादी बुखार, अतिज्वर, हैजा, कुकुर खांसी, सूजाक, उपदंश, जठरांत्र, शोथ, प्रवाहिका, क्षय रोग।

3-प्रोटोजुआ- पायरिया, पेचिश, निद्रारोग, मलेरिया, अमिबियोसिस रुग्णता, जियार्डियोसिस रुग्णता।

4-कृमि-फाइलेरिया, हाइड्रेटिड सिस्ट रोग तथा पेट में विभिन्न प्रकार के कृमि का आ जाना जिसका स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

जल आधारित रोग-

पेयजल के दूषित होने से उनमें कई तरह के जीव मौजूद हो जाते हैं। ड्राकुनकुलियासिस, शिस्टोरसोमियासिस सहित अनेक रोगाणु हैं जो जल में मौजूद रहते हैं और हमारे शरीर में पहुंचने के बाद कोशिका तंत्र को कमजोर करते हैं।

Creation Autonomous Academy

धुलाई से सम्बन्धित रोग-

जैसे हम हाथ, मुंह अथवा आंख की धुलाई कर रहे हैं तो उस जल का भी स्वच्छ होने आवश्यक है क्योंकि गंदे पानी का प्रयोग कई बीमारियों को बढ़ा सकता है। यही कारण है कि पेयजल के साथ ही व्यक्तिगत स्वच्छता में भी स्वच्छ जल पर जोर दिया जाता है। धुलाई से सम्बन्धित होने वाले रोग से तात्पर्य है कि दूषित पानी से त्वचा या आंख धोने के कारण उत्पन्न होते हैं। इनमें खुजली, ट्रेकोमा और पिस्सू रोग शामिल हैं।

जलभराव से होने वाले रोग-

गंदे पानी का भराव अनेक बीमारियों को बढ़ावा देता है। गंदे पानी में मच्छर पैदा होते हैं। गंदे पानी के कारण से मच्छरों को बढ़ावा मिलता है और ये मच्छर हमें बीमार करते हैं। डेंगू, फाइलेरिया, मलेरिया आदि ऐसी बीमारिया हैं।

इसी तरह दूषित जलभराव से आसपास का पानी भी संक्रमित होता है। आनकोसेरसियासिस, ट्रिपैनोसोमाइसिस और पीत ज्वर जैसे रोगों को बढ़ावा मिलता है।

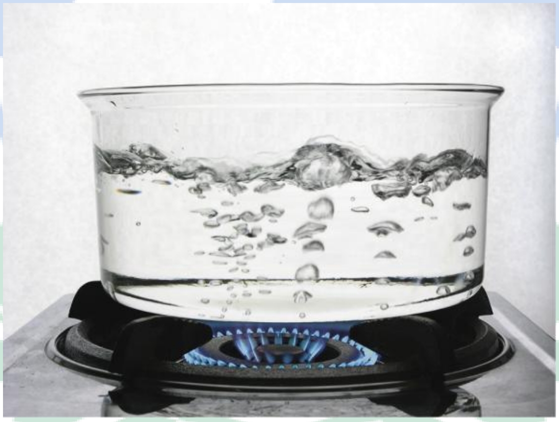
पानी को शुद्ध करने के प्रमुख उपाय

परंपरागत तकनीक से शुद्ध पानी-

पीने के पानी को परंपरागत तरीके से शुद्ध करके जलजनित बीमारियों को कुछ हद तक कम किया जा सकता है। पीने के पानी को स्वच्छ कपड़े से छान लेना चाहिए अथवा फिल्टर का प्रयोग करना चाहिए। कुएं के पानी को कीटाणुरहित करने के लिए उचित मात्रा में ब्लीचिंग पाउडर का उपयोग प्रभावी रहता है। वैसे समय-समय पर लाल दवा डालते रहना चाहिए। पानी को उबाल लें। फिर ठंडा कर अच्छी तरह हिलाकर वायु संयुक्त करने के उपरान्त इसका प्रयोग करना चाहिए। इसी तरह पीने के पानी को धूप में, प्रकाश में रखना चाहिए। एक गैलेन पानी को दो ग्राम फिटकरी या बीस बूंद टिंचर आयोडीन या ब्लीचिंग पाउडर मिलाकर शुद्ध किया जा सकता है। चारकोल, बालूयुक्त बर्तन से छानकर भी पानी शुद्ध किया जा सकता है। सम्पन्न लोग हैलोजन की गोलियां डालकर भी पानी साफ रखते हैं।

पानी को उबालना-

पानी को साफ और पीने योग्य बनाने के लिए अब अनेकों तरीके मौजूद हैं, पर पानी को साफ करने का सबसे पुराना तरीका है उसे उबालना। पानी को पूरी तरह से स्वच्छ और कीटाणुरहित बनाने के लिए कम से कम उसे 20 मिनट उबालना चाहिए और उसे ऐसे साफ कंटेनर में रखना चाहिए, जिसका मुंह संकरा हो जिससे उसमें किसी प्रकार की गंदगी न जाए। उबले हुए पानी को सबसे बेहतर माना गया है।



कैंडल वाटर फिल्टर-

पानी को साफ करने के लिए दूसरा तरीका है, कैंडल वाटर फिल्टर। इसमें समय-समय पर कैंडल बदलने की आवश्यकता होती है, जिससे पानी अच्छी तरीके से साफ हो सके।

Creation Autonomous Academy

मल्टीस्टोरेज शुद्धिकरण-

मल्टीस्टोरेज प्यूरीफिकेशन पानी को साफ करने का एक बेहतर तरीका है। इसमें पानी कई चरणों में साफ होता है। पहले प्री-फिल्टर प्यूरीफिकेशन होता है, उसके बाद एक्टीवेटेड कार्बन प्यूरीफिकेशन किया जाता है, फिर पानी से हानिकारक बैक्टीरिया खत्म किए जाते हैं और सबसे अन्त में पानी की गुणवत्ता को बनाए रखने के लिहाज से उसका स्वाद बेहतर किया जाता है।

क्लोरीनेशन-

क्लोरिनेशन के द्वारा भी पानी साफ किया जा सकता है। विभिन्न नगरों एवं सरकारी उपक्रमों में जलापूर्ति के दौरान यह प्रक्रिया अपनायी जा रही है। इसमें पानी शुद्ध होने के साथ उसके रंग और सुगंध में भी परिवर्तन आ जाता है। यह पानी में मौजूद हानिकारक बैक्टीरिया से बचाता है।

हैलोजन टैबलेट-

आकस्मिक परिस्थितियों में पानी साफ करने के लिए हैलोजन टैबलेट उपयोगी होती है। पानी में इसे कितनी मात्रा में डाला जाए, यह पानी की मात्रा और हैलोजन टैबलेट के ब्रांड के ऊपर निर्भर करता है। यह गोलियां पानी में पूरी तरह घुलनशील होती हैं।

Creation Autonomous Academy

आरओ सिस्टम-

आरओ सिस्टम द्वारा साफ पानी में बैक्टीरिया होने की आशंका बहुत कम हो जाती है। यह पेयजल को साफ करने का उच्चस्तरीय तरीका है। आरओ सिस्टम 220 से 240 पीपीएम युक्त पानी को स्वच्छ कर 25 पीपीएम तक ले आता है। यह गंदगी, धूल, बैक्टीरिया आदि से पानी को मुक्त कर शुद्ध व मीठा बनाता है।

यूवी रेडिएशन सिस्टम-

यूवी रेडिएशन सिस्टम से पानी में मौजूद वायरस और बैक्टीरिया के डीएनए अव्यवस्थित हो जाते हैं। साथ ही हानिकारक बैक्टीरिया भी मर जाते हैं। यूवी प्यूरीफायर्स तीन-चार प्यूरीफिकेशन चरणों में आते हैं जिनमें सेडीमेंट फिल्टर यानी प्री फिल्टर प्रक्रिया और सक्रिय कार्बन कार्टिरेज प्रमुख हैं। यह पानी से काई, कार्बनिक कणों, घुलनशील सॉलिड बैक्टीरिया, विषाणु और भारी तत्वों को बाहर करता है।

पानी को प्राकृतिक तरीकों से साफ करना-

पानी को प्राकृतिक तरीकों से भी साफ किया जा सकता है। कुछ पौधे ऐसे होते हैं जो पानी से बैक्टीरिया को हटा देते हैं देवदार का पेड़ एक ऐसा ही पेड़ है। इसकी एक टहनी को लेकर इसकी छाल निकाल दें तथा इसे पानी के जार में डुबा दें ऐसा करने से पानी के बैक्टीरिया और बायरस मर जाएंगे।

Creation Autonomous Academy

पानी से भारी धातुओं को धनिए की पत्ती से अलग करें।-

धनिए की पत्तियां पानी से भरी धातुओं को अलग करने में काफी सहायक हैं। इसके लिए किसी जार में पानी लेकर उसमें धनिए की पत्तियां डालें तथा उसे अच्छी तरह हिलाएं अब इन पत्तियों को तली में बैठ जाने दें और ऊपर का पानी इस्तेमाल में ले लें, धनिए की पत्तियां अपने साथ लेड और निकल जैसी धातुओं को पानी के तल में जमा देती हैं।

मिट्टी के बर्तन से पानी साफ करें।-

मिट्टी के कुंडे जिससे पानी धीरे-धीरे करके रिश्ता हो उसका उपयोग करके बहुत आसानी से पानी का बैक्टीरिया और गंदगी दूर कर सकते हैं क्योंकि इन मिट्टी के बर्तनों से केवल पानी ही रिस कर बाहर जाता है और बैक्टीरिया व गंदगी बर्तन में ही रह जाते हैं पानी को साफ करने का यह एक अच्छा प्राकृतिक उपाय है।

सूर्य की किरणों से पानी को साफ करना-

सूर्य की किरणों से भी पानी को साफ किया जा सकता है। प्लास्टिक की बोतल में पानी को लें और उसे पूरी तरह बंद कर दें। अब इसे 6 घंटे के लिए धूप में रख दें, प्लास्टिक की बोतल गर्मी को कैद करके रखती है तापमान बढ़ ने पर वायरस मर जाते हैं। पानी साफ होता है तथा सूरज से आने वाली किरणें बैक्टीरिया और वायरस को खत्म करती हैं।

अध्याय-13

प्रदूषण

विज्ञान के इस युग में जहां हमें कुछ वरदान मिले हैं, वहीं अभिशाप भी मिले हैं और इसके अलावा ऐतिहासिक कहें या सामाजिक बदलाव। जिस प्रकार प्रदूषण विज्ञान की कोख में जन्मा है वैसे ही कुछ ऐसे प्रदूषण हैं जो इंसान की सोच से उत्पन्न हुए हैं। बढ़ता प्रदूषण वर्तमान समय की एक सबसे बड़ी समस्या है, जो आधुनिक और तकनीकी रुप से उन्नत समाज में तेजी से बढ़ रहा है। प्रदूषण के कारण मनुष्य जिस वातावरण में रह रहा है, वह दिन ब दिन खराब होता जा रहा है। कहीं अत्यधिक गर्मी सहन करनी पड़ रही है तो कहीं अत्यधिक ठंड। इतना ही नहीं, समस्त जीवधारियों को विभिन्न प्रकार की बीमारियों का भी सामना करना पड़ रहा है। प्रकृति और उसका पर्यावरण अपने स्वभाव से शुद्ध, निर्मल और समस्त जीवधारियों के लिए स्वास्थ्य वर्धक होता है, परन्तु किसी कारणवश यदि वह प्रदूषित हो जाता है तो पर्यावरण में मौजूद समस्त जीवधारियों के लिए वह विभिन्न प्रकार की समस्याएं उत्पन्न करता है। ज्यों-ज्यों मानव सभ्यता का विकास हो रहा है, त्यों-त्यों पर्यावरण में प्रदूषण की मात्रा बढ़ती जा रही है। इसे बढ़ाने में मनुष्य के क्रियाकलाप और उनकी जीवन शैली काफी हद तक जिम्मेवार है।

प्रदूषण का अर्थ-

प्रदूषण, पर्यावरण में दूषक पदार्थों के प्रवेश के कारण प्राकृतिक संतुलन में पैदा होने वाले दोष को कहते हैं। प्रदूषण का अर्थ है-'हवा, पानी, मिट्टी आदि का अवांछित द्रव्यों से दूषित होना', जिसका सजीवों पर प्रत्यक्ष रुप से विपरीत प्रभाव पड़ता है तथा पारिस्थितिक तंत्र को नुकसान द्वारा अन्य अप्रत्यक्ष प्रभाव पड़ते हैं।

प्रदूषण के प्रकार-

प्रदूषण कई प्रकार के हैं, जैसे वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण, भूमि प्रदूषण और ध्वनि प्रदूषण ये प्राकृतिक हैं जो प्रकृति पर असंतुलन पैदा करने से उत्पन्न होता है।

Creation Autonomous Academy

वायु प्रदूषण

प्राकृतिक पर प्रभाव डालने वाले हानिकारक वायु प्रदूषण से हमें अधिक क्षति पहुंच रही है। वातावरण में विद्यमान कल-कारखानों का धुंआ, चौबीसों घंटे हवा में मिश्रित होता जाता है, वह जहरीला धुंआ सांस से अन्दर चला जाता है। जिससे हमें सांस लेने में तकलीफ होती है।

मनुष्य अपने विभिन्न क्रियाकलापों एवं तकनीकी वस्तुओं के प्रयोग द्वारा वायु को प्रदूषित करता है। वायुमंडल में सभी प्रकार की गैसों की मात्रा निश्चित है। प्रकृति में संतुलन रहने पर इन गैसों की मात्रा में कोई विशेष परिवर्तन नहीं आता, परंतु किसी कारणवश यदि गैसों की मात्रा में परिवर्तन हो जाता है तो वायु प्रदूषण होता है। अन्य प्रदूषणों की तुलना में वायु प्रदूषण का प्रभाव तत्काल दिखाई पड़ता है। वायु में यदि जहरीली गैस घुली हो तो वह तुरन्त ही अपना प्रभाव दिखाती है और आस-पास के जीव-जन्तुओं एवं मनुष्यों की जान ले लेती है। भोपाल गैस कांड इसका प्रत्यक्ष उदाहरण है।

विभिन्न तकनीकों के विकास से यातायात के विभिन्न साधनों का भी विकास हुआ है। एक ओर जहां यातायात के नवीन साधन आवागमन को सरल एवं सुगम बनाते हैं, वहीं दूसरी ओर ये पर्यावरण को प्रदूषित करने में अहम भूमिका निभाते हैं। नगरों में प्रयोग किए जाने वाले यातायात के साधनों में पेट्रोल और डीजल ईंधन के रुप में प्रयोग किए जाते हैं। पेट्रोल और डीजल के जलने से उत्पन्न धुंआ वातावरण को प्रदूषित करता है।

औद्योगिकरण के युग में उद्योगों की भरमार है। विभिन्न छोटे बड़े उद्योगों की चिमनियों से निकलने वाले धुंए के कारण वायुमंडल में सल्फर डाइऑक्साइड और हाइड्रोजन सल्फाइड गैस मिल जाते हैं। ये गैस वर्षा के जल के साथ पृथ्वी पर पहुंचते हैं और गंधक का अम्ल बनाते हैं, जो पर्यावरण व उसके जीवधारियों के लिए हानिकारक होता है।

चमड़ा और साबुन बनाने वाले उद्योगों से निकलने वाली दुर्गंध-युक्त गैस पर्यावरण को प्रदूषित करती है। सीमेंट, चूना, खनिज आदि उद्योगों में अत्यधिक मात्रा में धूल उड़ती है और वायु में मिल जाती है, जिससे वायु प्रदूषित होती है। धूल मिश्रित वायु में सांस लेने से प्रायः वहां काम करने एवं रहने वालों को रक्तचाप, हृदय रोग, श्वांस रोग, आंखों के रोग और टीबी जैसे रोग होने की संभावना बढ़ जाती है।

जनसंख्या में अत्यधिक वृद्धि होने से मनुष्य के रहने का स्थान दिन-ब-दिन छोटा पड़ता जा रहा है, इसलिए मनुष्य वनों की कटाई कर अपने रहने के लिए आवास का निर्माण कर रहा है। शहरों में एलपीजी तथा किरोसीन का प्रयोग खाना बनाने के लिए किया जाता है, जो एक प्रकार की दुर्गंध वायु में फैलाते हैं।

कुछ लोग जलावन के लिए लकड़ी या कोयले का इस्तेमाल करते हैं, जिससे अत्यधिक धुंआ निकलता है और वायु में मिल जाता है। स्थान और जलावन के लिए मनुष्य वनों की कटाई करते हैं। वनों की कटाई से वायुमंडल में ऑक्सीजन की मात्रा घट रही है और कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा बढ़ रही है और वायु प्रदूषित हो रही है। मनुष्य द्वारा विभिन्न प्रकार के तकनीकी उपकरणों का सहारा लेकर विस्फोट, गोलाबारी, युद्ध आदि किए जाते हैं। विस्फोट होने से अत्यधिक मात्रा में धूलकण वायुमंडल में मिल जाते हैं और वायु को प्रदूषित करते हैं। बंदूक का प्रयोग एवं अत्यधिक गोलाबारी से बारुद की दुर्गंध वायुमंडल में फैलती है। मनुष्य अपने आराम के लिए प्लास्टिक की वस्तुओं का इस्तेमाल करते हैं और टूटने या फटने की स्थिति में उन्हें इधर-उधर फेंक देते हैं। सफाई कर्मचारी प्रायः सभी प्रकार के कचरे के साथ प्लास्टिक को भी जला देते हैं, जिससे वायुमंडल में दुर्गंध फैलती है।

तकनीक संबंधी नवीन प्रयोग करने के क्रम में कई प्रकार के विस्फोट किए जाते हैं तथा गैसों का परीक्षण किया जाता है। इस दरम्यान कई प्रकार की गैस वायुमंडल में घुलकर उसे प्रदूषित करती है। हानिकारक गैसों के अत्यधिक उत्सर्जन के कारण 'एसिड रेन' होती है, जो मानव के साथ -साथ अन्य जीवित प्राणियों तथा कृषि संबंधी कार्यों के लिए घातक होती है।

दफ्तर एवं घरेलू उपयोग में लाए जाने वाले फ्रिज और एयरकंडीशनरों के कारण क्लोरो-फ्लोरो कार्बन का निर्माण होता है, जो सूर्य से निकलने वाली पराबैगनी किरणों से हमारी त्वचा की रक्षा करने वाली ओजोन परत को क्षति

Creation Autonomous Academy

पहुंचाती है। विभिन्न उत्सवों के अवसर पर अत्यधिक पटाखेबाजी से भी वायु प्रदूषित होती है। वायु प्रदूषण से पर्यावरण अत्यधिक प्रभावित होता है।

जल प्रदूषण

जल द्वारा प्रदूषण, कल-कारखानों का जो दूषित जल होता है, वो नदी-नालों में मिलकर भयंकर प्रदूषण पैदा करते हैं। यदि कभी बाढ़ आए तो यही प्रदूषित जल सब जगह फैलकर पानी को दुर्गन्धित करता है और यही दुर्गन्धित जल सभी नाली-नालों में घुलकर कई तरह की बीमारियां पैदा करता है।

शहरों में अत्यधिक आबादी होने के कारण फ्लैट निर्माण की प्रवृत्ति बढ़ रही है, ताकि एक फ्लैट में तीन से छः परिवार आसानी से रह सकें। इन फ्लैटों में कम स्थान पर पानी की आवश्यकता अधिक होती है और वहां के भूमिगत जल भंडार पर दबाव बढ़ रहा है। डीप बोरिंग निर्माण करते हुए वहां के भूमिगत जल का दोहन किया जा रहा है।

उद्योगों के अत्यधिक निर्माण से उनसे निकलने वाले दूषित जल, बचे हुए रसायन, कचरा आदि को नालियों के रास्ते नदी में बहा दिया जाता है। फ्लैट में रहने वाले लोगों के दैनिक क्रियाकलापों से उत्पन्न कचरे को नदी किनारे फेंका जाता है, जिससे नदियों का जल प्रदूषित होता है।

शहर के समीप रहने वाली बस्तियों में उचित शौचालय की व्यवस्था नहीं होती, या होती भी है तो यह सुचारु रुप से कार्य नहीं कर पाती है, जिससे वहां लोग प्रायः नदी या तालाब किनारे की जमीन या नालियों का प्रयोग शौच के लिए करते हैं। बारिश में यह सारी गंदगी नदियों या तालाबों में जा मिलती है।

बस्तियों में कचरे की निकासी की उचित व्यवस्था न होने पर प्रायः लोग कचरे को तालाब या नदी के पानी में डाल देते हैं। तालाबों एवं नदियों के पानी का इस्तेमाल नहाने और कपड़े धोने के अलावा पशुओं को नहलाने के लिए भी किया जाता है, जिससे उनके शरीर की गंदगी पानी में घुल जाती है। कपड़े धोए जाते हैं, कचरा, मल-मूत्र डाला जाता है, पुराने कपड़े, शवों की राख, सड़े-गले पदार्थ डाले जाते हैं, इतना ही नहीं कभी-कभी शवों को नदियों में बहा दिया जाता है।

नदियों, तालाबों के जल एवं भूमिगत जल को तो मनुष्यों ने प्रदूषित किया ही है। सागर के जल को भी प्रदूषित करने से नहीं छोड़ा। सागर किनारे कई स्थलों पर पर्यटकों का आना-जाना लगा रहता है, जिससे सागर किनारे कई छोटी-बड़ी बस्तियां बस गई हैं। वहां के लोगों का जीवनयापन पर्यटकों को विभिन्न प्रकार की सामग्रियां बेचकर होता है।

उन बस्तियों में किसी प्रकार के शौचालय की व्यवस्था नहीं है, यदि है भी तो सुचारु रुप से कार्यरत नहीं है, जिसके कारण बस्ती के लोग सागर के पानी में ही शौच करते हैं तथा घर के कूड़े-कचरे को भी सागर के जल में बहा देते हैं, जिससे सागर का जल प्रदूषित होता है। विभिन्न तकनीकों के विकास के कारण सागर के जल में बड़े-बड़े जहाज चलते हैं, जो यात्रियों के आवागमन एवं सामग्रियों को एक स्थान से दूसरे स्थान तक ले जाने का काम करते हैं।

Creation Autonomous Academy

जहाज अपनी साफ-सफाई के पश्चात् गंदगी को प्रायः समुद्र के पानी में डाल देते हैं। कभी-कभी किसी दुर्घटनावश जहाज डूब जाता है तो उसमें मौजूद रासायनिक पदार्थ, तेल आदि समुद्र के पानी में मिल जाते हैं और लंबे समय तक उसमें रहने वाले जीव-जन्तुओं के स्वास्थ्य पर प्रभाव डालते रहते हैं।

जल दूषित हो जाने के कारण कुछ जीव तत्काल मर जाते हैं और जल को और अधिक प्रदूषित कर देते हैं। दूषित जल में रहने वाले जलीय जीवों का सेवन करने से मनुष्य भी बीमार पड़ते हैं। विकसित देश प्रायः अपने देश की गंदगी व ई-कचरा को समुद्र में डाल देते हैं, जिससे जल बुरी तरह से दूषित होता है।

प्रारंभ में जब तकनीक का विकास नहीं हुआ था, तब लोग प्रकृति व पर्यावरण से सामंजस्य बैठाकर जीवनयापन करते थे, परंतु तकनीकी विकास एवं औद्योगीकरण के कारण आधुनिक मनुष्य में आगे बढ़ने की होड़ उत्पन्न हो गई। इस होड़ में मनुष्य को केवल अपना स्वार्थ दिखाई पड़ रहा है।

वह यह भूल गया है कि इस पृथ्वी पर उसका वजूद प्रकृति एवं पर्यावरण के कारण ही है। यह भी पर्यावरण प्रदूषण का एक प्रमुख कारण है। प्राकृतिक रुप से जल में जीवों के मरने व जीव जन्तुओं के नहाने से ही जल प्रदूषित हो सकता है, परंतु मनुष्य अपने स्वार्थ के लिए न केवल जल का प्रयोग नहाने व पीने के लिए करता है, बल्कि उसमें घर का कचरा, उद्योग का कचरा भी डालता है।

किसान खेतों में विभिन्न प्रकार के रासायनिक उर्वरकों का प्रयोग करते हैं, ताकि उनकी फसल अच्छी हो, फसल में कीड़े न लगें, इसलिए कीटनाशकों का भी छिड़काव किया जाता है। वर्षा के पानी के साथ ये सभी रासायनिक तत्व तालाब और नदी-नालों में चले जाते हैं और वहां के जल को प्रदूषित करते हैं।
उद्योग अपनी गंदगी को सीधे तौर पर नदियों-नालों में डालते ही हैं, साथ ही उनके धुंए की निकासी सही तरीके से नहीं की जाती है, जिससे धुंए का तैलीय अंश आस-पास के संचित जल भंडार के ऊपर एक काली परत के रुप में जमा रहता है और जल को प्रदूषित करता है।

भूमि प्रदूषण

भूमि समस्त जीवों को रहने का आधार प्रदान करती है। यह भी प्रदूषण से अछूती नहीं है। जनसंख्या वृद्धि के कारण मनुष्य के रहने का स्थान कम पड़ता जा रहा है, जिससे वह वनों की कटाई करते हुए अपनी जरुरतों को पूरा कर रहा है। वनों की निरन्तर कटाई से न केवल वायुमंडल में कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा बढ़ रही है और ऑक्सीजन की मात्रा घट रही है, बल्कि जमीन में रहने वाले जीव-जन्तुओं का भी संतुलन बिगड़ रहा है।

पेड़ भूमि की ऊपरी परत को तेज वायु से उड़ने तथा पानी में बहने से बचाते हैं और भूमि उर्वर बनी रहती है। पेड़ों की निरन्तर कटाई से भूमि के बंजर बनने एवं रेगिस्तान बनने की संभावनाएं बढ़ रही हैं। इस प्रकार वनों की कटाई

से प्रकृति का संतुलन बिगड़ता है। प्रकृति के संतुलन में परिवर्तन, पर्यावरण प्रदूषण का प्रमुख कारण है। जनसंख्या वृद्धि से अनाज की मांग भी बढ़ गयी है।

कृषक अत्यधिक फसल उत्पादन के लिए रासायनिक खादों का इस्तेमाल करते हैं। एवं फसल को कीड़ों से बचाने के लिए कीटनाशकों का भी छिड़काव करते हैं, जिससे भूमि प्रदूषित होती है। भूमिगत जल का अत्यधिक दोहन किया जा रहा है तथा कचरे का ढेर यहां-वहां बिखेरा जा रहा है। भूमिगत जल के अलावा भूमि में मौजूद खनिज पदार्थों का अत्यधिक दोहन करने से भूस्खलन की समस्या उत्पन्न होती है।

कचरे के रुप में प्लास्टिक का क्षय नहीं होता। वह जिस स्थान पर अत्यधिक मात्रा में होता है, वहां के पेड़-पौधों में उचित वृद्धि नहीं हो पाती, जिससे भूमि दूषित होती है। तकनीकी युग में आधुनिक मानव ने कई नए हथियारों का आविष्कार कर लिया है, ताकि सफलतापूर्वक शत्रु का नाश किया जा सके। युद्ध में इन हथियारों का प्रयोग किए जाने से युद्धभूमि में तो अत्यधिक लोग मारे ही जाते हैं, साथ ही आस-पास के इलाकों में जीव-जन्तु मारे जाते हैं, जिससे भूमि प्रदूषित होती है।

ध्वनि प्रदूषण

मनुष्य शांत वातावरण में रहना पसंद करता है, परन्तु आजकल वाहनों, कल-कारखानों का शोर, यातायात का शोर, मोटर गाड़ियों का शोर, लाउडस्पीकर का शोर आदि ध्वनियों से परेशान है।

मानव सभ्यता के विकास के प्रारंभिक चरण में ध्वनि प्रदूषण गंभीर समस्या नहीं थी, परंतु मानव सभ्यता ज्यों-ज्यों विकसित होती गई और आधुनिक उपकरणों से लैस होती गई, त्यों-त्यों ध्वनि प्रदूषण की समस्या विकराल व गंभीर हो गई है। यह प्रदूषण मानव जीवन को तनावपूर्ण बनाने में अहम् भूमिका निभाता है। तेज आवाज न केवल हमारी श्रवण शक्ति को प्रभावित करती है, बल्कि यह रक्तचाप, हृदय रोग, सिर दर्द, अनिद्रा एवं मानसिक रोग का भी कारण है।

Crea demy

औद्योगिक विकास की प्रक्रिया में देश के कोने-कोने में विविध प्रकार के उद्योगों की स्थापना हुई है। इन उद्योगों में चलने वाले विविध उपकरणों से उत्पन्न आवाज से ध्वनि प्रदूषित होती है। विभिन्न मार्गों चाहे वह जलमार्ग हो, वायु मार्ग हो या फिर भू-मार्ग सभी तेज ध्वनि उत्पन्न करते हैं। वायुमार्ग में चलने वाले हवाई जहाज, रॉकेट एवं हेलीकॉप्टर की भीषण गर्जन ध्वनि प्रदूषण बढ़ाने में सहायक होती है।

जलमार्ग में चलने वाले जहाजों का शोर एवं भू-मार्ग में चलने वाले वाहनों के इंजन की आवाज के साथ उनके हॉर्न ध्वनि-प्रदूषण के प्रमुख कारण हैं। मनोरंजन एवं जनसंचार के विभिन्न माध्यमों द्वारा तेज आवाज में ध्वनि प्रेषित की जाती है। लाउडस्पीकरों द्वारा सभा एवं जलसों में बोलकर सभा को संबोधित किया जाता है एवं सूचना प्रेषित की जाती है। विभिन्न उत्सवों के अवसर पर जोर-जोर से गाने बजाए जाते हैं।

जन-संपर्क अभियान चलाने के लिए लाउडस्पीकर का प्रयोग किया जाता है और जनता तक सूचना प्रेषित की जाती है। विज्ञापन दाता भी कभी-कभी अपने उत्पादों का प्रचार तेज आवाज में करते हैं। डीप बोरिंग करवाने के क्रम में, क्रशर मशीन चलाने, बुलडोजर से खुदाई करवाने के क्रम में अत्यधिक शोर होता है। शादी-विवाह या धार्मिक अनुष्ठान के अवसर पर वाद्य यंत्रों का अत्यधिक शोर ध्वनि को प्रदूषित करता है। इसके अलावा यह अनावश्यक असुविधाजनक और अनुपयोगी ध्वनि प्रदूषण उत्पन्न करते हैं।

प्रदूषण कम करने के उपाय-

जब अब हम प्रदूषण के कारण और प्रभाव तथा प्रकारों को जान चुके हैं, तब अब हमें इसे रोकने के प्रयास करने होंगे। निम्नलिखित उपायों से हम प्रदूषण की समस्या पर काबू पा सकते हैं।

1-कार पूलिंग

2-पटाखों का उपयोग बन्द करना

3-रिसायकल/पुनःउपयोग

4-अपने आस-पास की जगहों को साफ-सुथरा रखकर

5-कीटनाशकों और उर्वरकों का सीमित उपयोग करके

6-पेड़ लगाकर

7-कम्पोस्ट खाद का उपयोग करके

8-प्रकाश का अत्यधिक और जरुरत से ज्यादा उपयोग न करके

9-रेडियोएक्टिव पदार्थों के उपयोग को लेकर कठोर नियम बनाकर

10-कड़े औद्योगिक नियम-कानून बनाकर

11-योजनापूर्ण निर्माण करके

Creation Autonomous Academy

अध्याय-14

ठोस अवशेष का प्रबन्धन

ठोस अपशिष्ट में वे चीजें सम्मिलित हैं जो कूड़ा-कचरा में फेंक दी जाती हैं। नगरपालिका के ठोस-अपशिष्ट में घरों, कार्यालयों, भण्डारों, विद्यालयों आदि से फेंकी गयी सभी चीजें आती हैं। जो नगरपालिका द्वारा इकट्ठा की जाती हैं और उनका निपटान किया जाता है। नगरपालिका के ठोस अपशिष्ट में कागज, खाद्य अपशिष्ट, कांच, धातु, रबड़, चमड़ा, वस्त्र आदि होते हैं। इनको जलाने से अपशिष्ट के आयतन में कमी आ जाती है।

लेकिन यह सामान्यतः पूरी तरह जलता नहीं है और खुले में इसे फेंकने से चूहों और मक्खियों के लिए प्रजनन स्थल का कार्य करता है। सैनिटरी लैंडफिल्स खुले स्थान में जलाकर ढेर लगाने के बदले अपनाया गया था। सैनिटरी लैंडफिल्स में अपशिष्ट को संहनन (कॉम्पैक्शन) के बाद गड्ढा या खाईं में डाला जाता है और प्रतिदिन धूल-मिट्टी से ढंक दिया जाता है। परन्तु यह भी अच्छा हल नहीं है क्योंकि रसायनों के रिसाव के कारण जलसंसाधन के प्रदूषित होने का खतरा है।

Creation ... Academy

अपशिष्ट को तीन श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया हैः

क- जैव निम्नीकरण योग्य

ख-पुनश्चक्रण योग्य

ग- जैव निम्नीकरण अयोग्य

कचरे की छंटाई करके अलग करके जैव निम्नीकरण वाले कचरे को मिट्टी में दबा दिया जाता है जो मिट्टी में मिल जाता है। रिसायकल वाले को रिसायकल हेतु दे दिया जाता है। निम्नीकरण अयोग्य वाले का निपटान किया जाता है।

ठोस कचरे के प्रभाव-

अनुचित निस्तारण की विधियों के कारण ठोस नगरीय अपशिष्ट रोड एवं रास्तों पर पड़ा रहता है। लोग अपने घरों की सफाई करके कचरे को खुले में छोड़ देते हैं, जो उनके साथ-साथ पूरे समुदाय को प्रभावित करता है।

इस प्रकार के कार्यों से अनियंत्रित तथा अव्यवस्थित तरीके से कचरा अपघटित होता है एवं बदबू के साथ-साथ अनेक प्रकार के संक्रामक रोगाणुओं के प्रजनन का कारण बनता है। औद्योगिक कचरा अनेक जहरीले पदार्थ लिए होता है, जो भूमि के रासायनिक तथा जैविक गुणों में परिवर्तन करके बंजरपन को बढ़ावा देता है। जहरीले तत्व वर्षा जल के साथ भूमिगत जल को भी प्रदूषित करते हैं।

ठोस अपशिष्ट की माइक्रोबायोलॉजी-

ठोस कचरे के निस्तारण के जैविक प्रकार मृदा की माइक्रोबॉयलोजी पर निर्भर करता है। मृदा में कई प्रकार के सूक्ष्म जीव जैसे जीवाणु, पाद्युद, शैवाल, प्रोटोजोआ तथा विषाणु पाए जाते हैं। जीवाणु वायवीय तथा वैकल्पिक तीनों श्रेणियों में होते हैं।

ठोस कचरे का अपघटन मुख्य रुप से वैकल्पिक जीवाणुओं द्वारा किया जाता है जो जैविक रसायनों को अवायवीय परिस्थितियों में घुलनशील जैविक अम्लों में परिवर्तित कर देते हैं। इसके पश्चात ये अम्ल वायवीय परिस्थितियों से CO2, H2O तथा मिथेन में बदल जाते हैं। मृदा में उपस्थित फफूंद ठोस कचरे को सेलुलोज तथा लिग्निन में स्थिर करती है।

ठोस कचरे के स्रोत, प्रकार तथा वर्गीकरण स्रोत-

औद्योगिक कचरे को सामान्यतः दो श्रेणियों में बांटा जाता हैः

क-प्रक्रिया जनित

ख-गैरप्रक्रिया जनित

गैर-प्रक्रिया जनित कचरा वह कचरा है जो पैकिंग तथा ऑफिस कचरे से समानता रखता है एवं घरेलू तथा वाणिज्यिक कचरे की श्रेणी में आता है, जबकि प्रक्रिया जनित कचरा वह कचरा होता है जो अधिक जटिल तथा किसी विशेष औद्योगिक प्रक्रिया से जुड़ा होता है तथा उनकी रचना उत्पाद के प्रकार पर निर्भर करती है। उदाहरण स्वरुप एक टायर कंपनी से रबर का कचरा उत्पादित होगा।

मानव स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले ठोस कचरे को निम्न श्रेणियों में बांटा जा सकता हैः

1-रेडियोधर्मी कचरा

Creation Autonomous Academy

2-जहरीले तत्व

3-जैविक उत्पाद

4-विस्फोटक पदार्थ

मोटे तौर पर कचरे के स्रोतों को तीन भागों में बांटा जा सकता हैः

क-शहरी कचरा, जिसमें म्युनिसिपल, घरेलू तथा औद्योगिक कचरा शामिल है।

ख-खनन अपशिष्ट जो खनन तथा खनिज प्रसंस्करण से उत्सर्जित होता है।

ग-कृषि जनित कचरा जो कृषि कार्य, पशुओं तथा फसलों से उत्सर्जित होता है।

इसके अतिरिक्त अन्य कचरे निम्नलिखित-

घरेलूः समाचार पत्र, कार्टून, रेड्स, अनुपयोगी लकड़ियां आदि।

म्यूनिसिपलः कागज, धात्विक तथा अधात्विक कंटेनर, कीचड़, टायर तथा ट्यूब तथा पशु एवं मानव उत्सर्जन आदि।

औद्योगिकः उद्योग दर उद्योग बदलता रहता है।

वाणिज्यिकः कागज, कार्डबोर्ड, प्लास्टिक, लकड़ी

दहनशीलः सभी जैविक कचरे जो आग पकड़ते हैं।

अदहनशीलः लौह कंटेनर, कांच, पत्थर आदि।

जहरीलाः सभी रासायनिक कचरे कोलतार।

गैर विषैलाः कांच, पत्थर, लौह/अलौह कंटेनर।

धातु स्क्रेपः टूटे औजारों, भट्टियों का कचरा आदि।

अधातु स्क्रेपः लकड़ी, प्लास्टिक आदि।

वेजीटेबल कचराः पत्तियां, कटे पेड़, कागज, घरेलू कचरा।

पशु जनितः गोबर खाद, पक्षी उत्सर्जन आदि।

जैव अपघटितः सब्जियां, चारा, ऐस आदि।

अजैव अपघटितः प्लास्टिक, रबर, डाई, अपमार्जक।

ठोस कचरा निस्तारण के प्रकारः

1-जैविक तरीके-

1-भूमि भरण

2-कम्पोस्टिंग

2-तापीय तरीके-

1-दहन

2-उच्च दहन

Creation Autonomous Academy

ठोस अपशिष्ट का प्रबन्धन-

अपशिष्ट प्रबन्धन के लिए तीन बातों पर जोर देते हैं:

1-कम करना Reduce

2-पुनः उपयोग Reuse

3-पुनःचक्रण Recycle

कम उपयोग-

कच्चे माल के उपयोग में कमी करके ठोस कचरे के उत्पादन को कम किया जा सकता है।

पुनः उपयोग-

कई प्रकार के उत्पादों का पुनः उपयोग करके उनसे निकलने वाले कचरे को कम किया जा सकता है।

पुनःचक्रण-

उत्पादों को पुनः प्रक्रिया से गुजारकर उनसे नए उत्पाद बनाए जा सकते हैं। यह दो प्रकार से होता है:
क-पुराने उत्पादों का निर्माण- उदाहरण स्वरुप एल्युमिनियम केन तथा कांच की बोतलों को जलाकर पुनः नई बनाई जा सकती है।

ख-नए उत्पादों का निर्माण- स्टील केन के द्वारा ऑटोमोबाइल तथा निर्माण सामग्री बनाई जा सकती है।

इस प्रकार Reduce, Reuse, Recycle से पैसे, ऊर्जा, जमीन के साथ-साथ प्रदूषण से बचा जा सकता है।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-15

आपदा प्रबंधन

जब प्रकृति में असंतुलन की स्थिति होती है, तब आपदाएं आती हैं जिसके कारण विकास एवं प्रगति बाधित होती है। प्राकृतिक आपदाओं के अतिरिक्त कुछ विपत्तियां मानवजनित भी होती हैं। प्राकृतिक आपदाएं जैसे भकम्प, सुनामी, भूस्खलन, ज्वालामुखी, सूखा, बाढ़, चक्रवात, बवन्डर, दावानल, टिड्डी दल का हमला, महामारी, समुद्री तूफान, गर्म हवाएं, शीतलहर हिमखण्डों का पिघलना आदि हैं। इन प्राकृतिक आपदाओं के अतिरिक्त कुछ मानव जनित आपदाएं हैं जैसे साम्प्रदायिक दंगे, आतंकवाद, आगजनी, शरणार्थी समस्याएं, वायु रेल व सड़क दुर्घटनाएं आदि। इनके अतिरिक्ति भी अनेक प्रकार की आपदाएं हैं जो मानव जीवन को तहस-नहस कर देती हैं। धैर्य, विवेक, परस्पर सहयोग व प्रबंधन से ही इन आपदाओं से पार पाया जा सकता है। आपदा प्रबंधन दो प्रकार से किया जाता है आपदा से पूर्व और आपदा के पश्चात।

प्राकृतिक संरचना में पर्वतों, नदियों, समुद्रों आदि का बहुत महत्व है। इनसे असंख्य लोगों की आजीविका चलती है। लेकिन जब प्रकृति में असंतुलन की स्थिति होती है, तब आपदाएं आती हैं इनके आने से प्रगति बाधित होती है और बहुत परिश्रम तथा यत्नपूर्वक किए गए विकास कार्य नष्ट हो जाते हैं।

भारत में 1980 से 2010 के बीच में आयी आपदाओं में सूखा 7 बार, भूकम्प 16 बार, महामारी 56 बार, अत्यधिक गर्मी 38 बार, बाढ़ 184 बार, कीट संक्रमण 1 बार, बड़े पैमाने पर सूखा 34 बार, तूफान 92 बार, ज्वालामुखी 2 बार आ चुके हैं। जिनसे जन-जीवन अस्त-व्यस्त हुआ और बहुत बड़ी आर्थिक और जन-जीवन की हानि हुई।

Creation Autonomous Academy

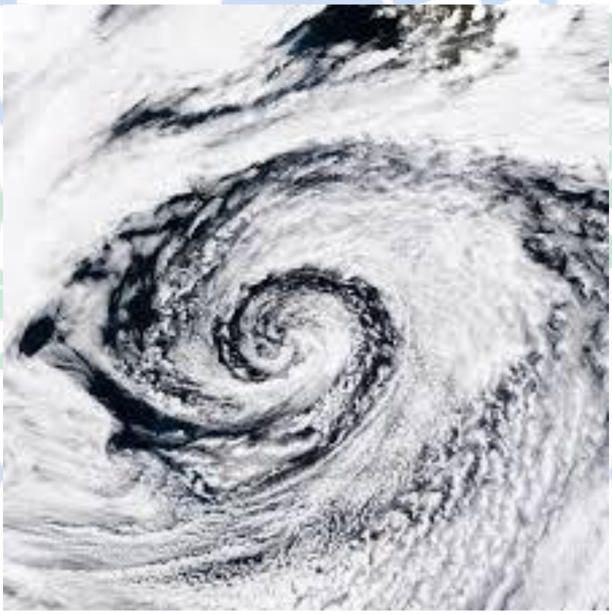
भूकम्प-

भूकम्प प्राकृतिक आपदा के सर्वाधिक विनाशकारी रुपों में से एक है, जिसके कारण व्यापक तवाही हो सकती है। भूकम्प का साधारण अर्थ है ''भूमि का कम्पन'' अर्थात भूमि का हिलना। भूकम्प पृथ्वी की आंतरिक क्रियाओं के परिणाम स्वरुप आते हैं। पृथ्वी के आंतरिक भाग में होने वाली क्रियाओं का प्रभाव परतों पर पड़ता है और उनमें अनेक क्रियाएं होने लगती हैं। जब परतों की हलचल इतनी शक्तिशाली हो जाती है कि वह चट्टानों को तोड़ देती है और उन्हें किसी भ्रंश के साथ गति करने के लिए मजबूर कर देती है, तब धरती की सतह पर कम्पन या झटके उत्पन्न हो जाते हैं। ये कम्पन ही भूकम्प होते हैं, भूकम्प का पृथ्वी पर विनाशकारी प्रभाव भूस्खलन, धरातल का धसाव, मानव निर्मित पुलों, भवनों जैसी संरचनाओं की क्षति या नष्ट होने के रुप में दिखता है। वैसे तो भूकम्प पृथ्वी पर कहीं भी व कभी भी आ सकते हैं लेकिन इनके लिए कुछ क्षेत्र बहुत ही संवेदनशील होते हैं। संवेदनशील से तात्पर्य पृथ्वी के उन भागों से है जहां

बलन और भ्रंश की घटनाएं अधिक होती हैं। इसके साथ ही महाद्वीपीय और महासागरीय सम्मिलन के क्षेत्र भी ज्वालामुखी व भूकम्प उत्पन्न करने वाले प्रमुख स्थान हैं।

चक्रवात-

इसमें वायु बाहर की ओर से केंद्र की ओर घूमती हुई ऊपर उठती है। इसके केन्द्र में न्यून वायुदाब तथा चारों ओर उच्च वायुदाब रहता है। वायु की क्षैतिज एवं लम्बवत दोनों ही गति तेज रहती है जिसमें आंधी, तूफान के साथ-साथ ओलावृष्टि तथा भारी वर्षा होती है। थोड़ी ही देर में मौसम परिवर्तित हो जाता है। इस संदर्भ में उष्ण कटिबंधीय चक्रवातों हरिकेन तथा टाईफून का उल्लेख करना महत्वपूर्ण है। चीन में इन्हें टाईफून और दक्षिणी संयुक्त राज्य , अमेरिका एवं मैक्सिको में इन्हें हरिकेन कहा जाता है इसकी गति 90 से 125 कि०मी० प्रति घंटा तक देखी गयी है। वायु की तीव्र गति के कारण समुद्री जल के खम्भे बनकर तटवर्ती क्षेत्रों में घुसकर विनाश का भयावह ताण्डव करते हैं।



भूस्खलन-

भूस्खलन भी एक प्राकृतिक घटना है, भूस्खलन भूमि उपयोग को सीधा प्रभावित करता है। प्रायः पर्वतीय भागों जैसे भारत के हिमालयी पर्वत के ढालू भागों में घटती है। चट्टानों का नीचे खिसकना भूस्खलन कहलाता है। यह क्रिया प्राकृतिक एवं मानवीय कारणों से हो सकती है इसमें सड़क अवरुद्ध हो जाती है। बांध टूट जाते हैं तथा गांव-शहर नष्ट हो जाते हैं, भूस्खलन के लिए प्राकृतिक कारणों में भूकम्प सबसे प्रभावशाली कारक हैं। इसके साथ ही वनों के ह्रास, जल

के रिसाव, अपश्रय भू-क्षरण तथा अधिक वर्षा के साथ ही मानवीय क्रियाएं जैसे सड़क निर्माण, उत्खनन, सुरंग, बांध, जलाशय से भूस्खलन को बढ़ावा मिलता है। सिक्किम, नेपाल तथा भूटान जैसे पहाड़ी क्षेत्रों में भूस्खलन के कारण प्रायः मार्ग अवरुद्ध हो जाते हैं।

बाढ़ आपदा-

किसी बड़े भू-भाग का जलमग्न होना जिसमें अपार जनधन की हानि होती है, बाढ़ कहलाती है। इसके उत्तरदायी कारक अतिवृष्टि, पर्यावरण विनाश, भूस्खलन, बांध, तटबंध तथा बैराज का टूटना, सड़क तथा अन्य निर्माण कार्य, नदियों में गाद बढ़ना, नदियों में निर्मित बांधों में तलछट भरना आदि हैं। हमारे देश में न केवल बाढ़ प्रभावित भूभाग बढ़ता जा रहा है बल्कि बाढ़ प्रभावित जनसंख्या भी बढ़ती जा रही है। खाद्य एवं कृषि संगठन के एक ताजा अनुमान के अनुसार देश की लगभग 25 करोड़ आबादी उन क्षेत्रों में निवास कर रही है जहां बाढ़ के प्रकोप की आशंका है।

सुनामी आपदा-

Creation Autonomous Academy

सुनामी का अर्थ है बन्दरगाह की लहरें। इसे ज्वारीय या भूकम्पीय लहरें भी कहते हैं। समुद्र की सतह हिलने के कारण तली के ऊपर भरा पानी ऊपर नीचे उठता गिरता है। जिससे सुनामी लहरें पैदा होती हैं। भारत में सुनामी का मुख्य केन्द्र उत्तरी भाग एक ही संवेदनशील भूकम्पीय पट्टी से जुडा हुआ है। यह पट्टी गुजरात के भुज क्षेत्र से हिमालय की तलहटी और म्यांमार होती हुई सुमात्रा द्वीप तक है।

बादल फटना-

इनमें हवाएं तेजी से उठती हैं। बिजली की चमक एवं बादलों की गरज के साथ तीव्र वर्षा होती है, ओलापात भी हो सकता है। मूसलाधार वृष्टि के कारण गांव के गांव बह जाते हैं। इसके अतिरिक्त अनेक मानव जनित आपदाएं होती हैं इनका निराकरण हमारी सूझबूझ , सावधानी, विवेक व परस्पर सहयोग से संभव है। देश में लगभग हर समय किसी न किसी प्रकार की प्राकृतिक, मानव जनित या अन्य प्रकार की आपदाएं आती रहती हैं। इसका प्रबंधन करने की आवश्यकता है।

आपदा प्रबंधन-

आपदा प्रबंधन के दो विभिन्न एवं महत्वपूर्ण पहलू हैं। आपदा पूर्व व आपदा पश्चात का प्रबंधन। आपदा पूर्व प्रबंधन को जोखिम प्रबंधन के नाम से भी जाना जाता है। आपदा के जोखिम भयंकरता व संवेदनशीलता के संगम से पैदा होते हैं जो मौसमी विविधता व समय के साथ बदलता रहता है। जोखिम प्रबंधन के तीन अंग हैं। जोखिम की पहचान, जोखिम में कमी व जोखिम का स्थानान्तरण। किसी भी आपदा के जोखिम को प्रबंधित करने के लिए एक प्रभावकारी रणनीति की शुरुआत जोखिम के पहचान से ही होती है। इसमें प्रकृति ज्ञान और बहुत सीमा तक उसमें जोखिम के बारे में सूचना शामिल होती है। इसमें विशेष स्थान के प्राकृतिक वातावरण के बारे में जानकारी के अलावा वहां आ सकने का पूर्व निर्धारण शामिल है। इस प्रकार एक उचित निर्णय लिया जा सकता है कि कहां कितना निवेश करना है। एक ऐसी परियोजना को डिजाइन करने में मदद मिल सकती है। जो आपदाओं के गम्भीर प्रभाव के सामने स्थिर रह सकें। अतः जोखिम प्रबंधन में व इससे जुड़े पेशेवरों का कार्य जोखिम क्षेत्रों का पूर्वानुमान लगाना व उसके खतरे के निर्धारण का प्रयास करना तथा उसके अनुसार सावधानी बरतना, मानव संसाधन व वित्त जुटाना व अन्य आपदा प्रबंधन के इस उपशाखा का ही अंग है।

आपदा प्रबंधन कई स्तर पर होते हैं:

केन्द्रीय स्तर पर आपदा प्रबंधन-

Creation Autonomous Academy

उच्च अधिकार प्राप्त समिति (एच० पी० सी०) ने राष्ट्रीय स्तर पर व्यापक एवं प्रभावी आपदा प्रबंधन व्यवस्था व आपदा प्रबंधन मंत्रालय गठित किया जाए जो कि बाढ़ में एन० सी० सी० एम० जैसे केन्द्रों और प्राधिकरणों सहित उचित सहायक निकायों का गठन कर सकता है अथवा सहायता के लिए वर्तमान केन्द्रों का उपयोग हो सकता है। आपदा प्रबंधन हेतु केन्द्र सरकार द्वारा जो सर्वदलीय समिति का गठन किया गया है उसके अध्यक्ष प्रधानमंत्री हैं। इस योजना के संचालन हेतु वैज्ञानिक एवं तकनीकी सलाहकार समिति भी उसकी सहायता करेगी।

राज्य स्तर पर आपदा प्रबंधन-

हमारे देश में राष्ट्रीय आपदाओं से निपटने की जिम्मेदारी अनिवार्य रुप से राज्यों की है। केन्द्र सरकार की भूमिका भौतिक एवं वित्तीय संसाधनों की सहायता देने की है। अधिकतर राज्यों में राहत आयुक्त हैं जो अपने राज्यों में प्राकृतिक आपदाओं की स्थिति में राहत एवं पुनर्वास कार्यों के प्रभारी हैं तथा पूर्ण प्रभारी मुख्य सचिव होता है, राहत

आयुक्त उसके निर्देश एवं नियंत्रण में कार्य करते हैं। आपदा के समय प्रभावित लोगों तक पहुंचने के प्रयासों में सम्मिलित करने के लिए राज्य सरकार, गैर सरकारी संगठनों तथा अन्य राष्ट्रीय तथा अन्तरराष्ट्रीय संगठनों को आमंत्रित करती है।

जिला स्तर पर आपदा प्रबंधन-

आपदा प्रबंधन हेतु सभी सरकारी योजनाओं और गतिविधियों के क्रियान्वयन के लिए जिला प्रशासन केन्द्र बिन्दु है। कम से कम समय में राहत कार्य चलाने के लिए जिला अधिकारी को पर्याप्त अधिकार दिए गए हैं। प्रत्येक जिले में आने वाली आपदाओं से निपटने के लिए अग्रिम आपात योजना बनाना जरुरी है तथा निगरानी का अधिकार जिला मजिस्ट्रेट को है।

आपदा प्रबंधन में महत्वपूर्ण क्षेत्र-

1-संचार-

संचार आपदा प्रबंधन में अत्यधिक उपयोगी हो सकता है। संचार साधनों के माध्यम से जागरुकता, प्रचार-प्रसार तथा आपदा प्रतिक्रिया के समय आवास सूचना व्यवस्था के माध्यम से काफी सहायक हो सकता है।

2-सुदूर संवेदन-

अंतरिक्ष प्रोद्योगिकी आपदा के प्रभाव को कारगर ढंग से कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है। इसका उपयोग-

1-शीघ्र चेतावनी रणनीति को विकसित करना

2-विकास योजनाएं बनाने एवं लागू करने में

3-संचार और सुदूर चिकित्सा सेवाओं सहित संसाधन जुटाने में

4-पुनर्वास एवं आपदा पश्चात पुनर्निर्माण में सहायता हेतु किया जा सकता है।

3-भौगोलिक सूचना प्रणाली-

भौगोलिक सूचना प्रणाली सॉफ्टवेयर भूगोल और कम्प्यूटर द्वारा बनाए गए मानचित्रों का उपयोग, स्थान आधारित सूचना के भण्डार के समन्वय एवं आंकलन के लिए रहता है। भौगोलिक सूचना प्रणाली का उपयोग वैज्ञानिक जांच, संसाधन प्रबंधन तथा आपदा एवं विकास योजना में किया जा सकता है।

Creation Autonomous Academy

आपदा नियंत्रण में व्यक्ति की भूमिका-

भूकम्प, बाढ़, आंधी, तूफान में एक व्यक्ति क्या प्रबन्धन कर सकता है। इसका आपदा के संदर्भ में निम्नलिखित भूमिका सुझाई गयी है।-

भूकम्प के समय व्यक्ति की भूमिका-

ऐसे समय में बाहर की ओर न भागें, अपने परिवार के सदस्यों को दरवाजे के पास टेबल के नीचे या यदि बिस्तर पर बीमार पड़े हों तो उन्हें पलंग के नीचे पहुंचा दें, खिड़कियों व चिमनियों से दूर रहें। घर से बाहर हों तो इमारतों, ऊंची दीवारों या बिजली के लटकते हुए तारों से दूर रहें, क्षतिग्रस्त इमारतों में दोबारा प्रवेश न करें।

भूकम्प का भी पूर्वानुमान लग सकेगा-

टी० वी०, रेडियो, इण्टरनेट से जहां तक सम्भव हो जुड़े रहें, अधिक वर्षा और अकाल जैसी प्राकृतिक आपदाओं के पूर्वानुमान के बाद अब भूकम्प की भी भविष्यवाणी की जा सकेगी लेकिन इसका पता कम्प्यूटर पर काम कर रहे व्यक्ति को सिर्फ कुछ सेकेण्ड पहले ही लग सकेगा। कैलीफोर्निया इन्स्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी, यू० एस० ज्योलॉजिकल सर्वे तथा कैलीफोर्निया के खनिज और भू-भागीय विभाग के भूकम्पशास्त्री लगातार भूकम्प की ऑन लाइन पर भविष्यवाणी कर सकने की कोशिश कर रहे हैं। यह आपातकाल में ऐसे आंकड़े भेजेगा। जिससे कम्प्यूटर यूजर्स तक इमेल भेजा जा सकेगा। ट्राइनेट का लक्ष्य है कि 600 शक्तिशाली गति सेंसर और 150 बड़े इंटरनेशनल मिलकर आने वाली भकम्पों के बारे में लोगों को सूचित करें। यदि ट्राइनेट अपने प्रस्तावित कार्य को करने में समर्थ हुआ तो कैलीफोर्निया भूकम्प क्षेत्र का निरीक्षण कर सकने वाला पहला राज्य होगा इस प्रकार भूकम्प का पूर्वानुमान लगाने की क्षमताएं विकसित हो चुकी हैं। संक्षेप में कैलीफोर्निया के खनिज और भू-भागर्भीय विभाग के प्रमुख जिम डेविड कहते हैं कि सेंसर पृथ्वी थरथराने जैसे घटना के तुरन्त बाद कम्प्यूटर के जरिए सूचना देने में सक्षम होगा।

वाहन में हों-

यदि कार या बस में सवारी करते समय आपको भूकम्प के झटके महसूस हों तो चालक से वाहन को एक तरफ करके रोकने को कहें, वाहन के भीतर ही रहें।

घरों में हों-

जितना जल्दी हो सके चूल्हे आदि सभी तरह की आग बुझा दें, हीटर बन्द कर दें, यदि मकान क्षतिग्रस्त हो गया हो तो बिजली, गैस व पानी बन्द कर दें। यदि घर में आग लग गयी हो और उसे तत्काल बुझा पाना सम्भव न हो तो तत्काल निकलकर बाहर जाएं। यदि गैस बन्द करने के बाद भी गैस के रिसाव का पता चले तो घर से फौरन बाहर चले जाएं। पानी बचाएं आपातकालीन स्थिति के लिए सभी वर्तन भर कर रख लें। पालतू जानवर को खोल दें।

बाढ़ के समय व्यक्ति की भूमिका-

बाढ़ की पूर्वसूचना और सलाह के लिए रेडियो सुनें। यदि आपको बाढ़ की चेतावनी मिल गयी हो या आपको बाढ़ की आशंका हो तो बिजली के सभी उपकरणों के कनेक्शन अलग कर दें तथा अपने सभी मूल्यवान और घरेलू सामान कपड़े आदि को बाढ़ के पानी की पहुंच से दूर कर दें। खतरनाक प्रदूषण से बचने के लिए सभी कीटनाशकों को पानी की पहुंच से दूर ले जाएं। यदि आपको घर छोड़ना पड़ जाए तो बिजली व गैस बन्द कर दें। वाहनों, खेती के पशुओं और ले जा सकने वाले सामान को निकट के ऊंचे स्थान पर ले जाएं, यदि आपको घर से बाहर जाना पड़े तो घर के बाहरी दरवाजे और खिड़कियां बंद कर दें। कोशिश करें की आपको बाढ़ के पानी में पैदल या कार से न चलना पड़े। बाढ़ग्रस्त इलाकों में अपनी मर्जी से कभी भी भटकते न फिरें।

Creation Autonomous Academy

चक्रवात या आंधी तूफान में व्यक्ति की भूमिका-

पूर्व सूचना व सलाह के लिए टी० वी०, रेडियो सुनें सुरक्षा के लिए पर्याप्त समय निकल जाने दें। चक्रवात कुछ ही घंटों में दिशा, गति और तीव्रता बदल सकता है और मध्यम हो सकता है। इसलिए ताजा जानकारी के लिए रेडियो, टी० वी० से निरन्तर सम्पर्क रखें।

तैयारी-

यदि आपके इलाके में तूफानी हवाओं या तेज झंझावात आने की भविष्वाणी की गई तो खुले पड़े तख्तों, लोहे की नाली, चादरों, कूड़े के डिब्बों या खतरनाक सिद्ध होने वाले किसी भी अन्य सामान को स्टोर में रखें या कसकर बांध

दें, बड़ी खिड़कियों को टेप लगाकर बंद कर दें ताकि वे खड़खड़ाएं नहीं, निकटतम आश्रय स्थल पर पहुंचें या कोई जिम्मेदार सरकारी एजेन्सी आदि हो तो इलाके को खाली कर दें।

जब तूफान आए-

घर के भीतर रहें तथा अपने घर के सबसे मजबूत हिस्से में शरण लें टी० वी० रेडियो या अन्य साधनों से दी जाने वाली सूचनाओं का पालन करें। यदि छत उड़ने शुरु हों तो घर की ओट वाली खिड़कियों को खोल दें, यदि खुले में हों तो बचने के लिए ओट लें तूफान के शांत होने पर बाहर या समुद्र के किनारे न जाएं। आमतौर से चक्रवातों के साथ -साथ समुद्र या झीलों में बड़ी-बड़ी तूफानी लहरें उठती हैं तथा यदि आप तटवर्ती इलाके में रहते हों तो बाढ़ के लिए निर्धारित सावधानियां बरतें।

अध्याय-16

स्वच्छ भारत अभियान

हमारे देश में स्वच्छता पर ध्यान नहीं दिया जाता है। देश का कोई बड़ा राज्य हो या शहर हो या फिर गांव हो या फिर कोई गली या मोहल्ला हो प्रत्येक जगह कूड़ा करकट फैला मिलता है। देश के विकास में बाधा पहुंचाने वाली समस्याओं में एक मुख्य कारण गंदगी है। क्योंकि इसके कारण लोग हमारे देश में आना पसन्द नहीं करते हैं। जिससे हमारे देश को इतनी ख्याति नहीं मिलती है। हमारा देश भी पूर्णतया स्वच्छ हो, इसके लिए कई महापुरुषों ने सपने देखे थे और उन्हें साकार करने की भी कोशिश की थी लेकिन वह किसी कारण सफल नहीं हो पाए।

आज भी हमारे देश के कुछ ही घरों में शौचालय की सुविधा है। गांवों में तो लोग आज भी शौच करने बाहर ही जाते हैं, जिसके कारण गांवों में गंदगी फैल जाती है। शहरों की बात करें तो शहरों में शौचालय तो हैं लेकिन वहां पर गंदगी बहुत ज्यादा है जैसे कि कारखानों का अपशिष्ट कूड़ा करकट, गंदे नाले और घरेलू अपशिष्ट जो सड़कों पर इतनी ज्यादा मात्रा में पाया जाता है कि हमारे देश की अधिकांश सड़कें दिखाई ही नहीं देती, सिर्फ और सिर्फ कूड़ा-करकट दिखाई देता है।

स्वच्छ भारत अभियान का परिचय-

हमारे देश को स्वच्छ बनाने के लिए भारत सरकार ने एक नयी योजना निकाली है, जिसका नाम 'स्वच्छ भारत अभियान' रखा गया है। इस अभियान के तहत सभी देशवासियों को इसमें शामिल होने के लिए कहा गया है।

यह अभियान अधिकारिक रुप से 1999 से चल रहा है पहले इसका नाम ग्रामीण स्वच्छता अभियान था। लेकिन 1 अप्रैल 2012 को इस योजना में बदलाव करते हुए इस योजना का नाम निर्मल भारत अभियान रख दिया गया। बाद में सरकार ने इसका पुनर्गठन करते हुए इसका नाम पूर्ण स्वच्छता अभियान कर दिया। स्वच्छ भारत अभियान के रुप में 24 सितंबर 2014 को केंद्रीय मंत्रिमंडल से इसको मंजूरी मिल गयी।

Creative Autonomous Academy

स्वच्छ भारत अभियान की शुरुआत-

स्वच्छ भारत अभियान का उद्घाटन महात्मा गांधी जी की 145 वीं जयंती के अवसर पर 2 अक्टूबर 2014 को किया गया। साफ-सफाई के संदर्भ में यह सबसे बड़ा अभियान है। क्योंकि गांधी जी का सपना था कि हमारा देश विदेशों की तरह पूर्ण स्वस्थ और निर्मल दिखाई दे।

''देश की सफाई एकमात्र सफाई-कर्मियों की जिम्मेदारी नहीं है, क्या इसमें नागरिकों की कोई भूमिका नहीं है, हमें इस मानसिकता को बदलना होगा।''-नरेन्द्र मोदी

स्वच्छ भारत अभियान से जुड़ा महात्मा गांधी जी का सपना-

महात्मा गांधी जी ने भारत को एक निर्मल और स्वच्छ देश बनाने का सपना देखा था। अपने सपने के संदर्भ में गांधी जी ने कहा था कि स्वच्छता स्वतंत्रता से भी ज्यादा जरुरी है क्योंकि स्वच्छता ही स्वस्थ और शांतिपूर्ण जीवन का एक अनिवार्य भाग है। महात्मा गांधी जी अपने समय में देश की गरीबी और गंदगी से अच्छी तरह अवगत थे इसीलिए उन्होंने अपने सपने को पूरा करने के लिए बहुत से प्रयाश किए लेकिन वो उसमें सफल न हो सके। लेकिन दुर्भाग्य तो यह है कि भारत के आजादी के 72 साल बाद भी इन दोनों लक्ष्यों से काफी पीछे है। अगर आंकड़ों की बात करें तो अब भी सभी लोगों के घरों में शौचालय नहीं हैं, इसीलिए भारत सरकार पूरी गम्भीरता से बापू की इस सोच को हकीकत का रुप देने के लिए देश के सभी लोगों को स्वच्छ भारत मिशन से जोड़ने का प्रयास कर रही है, जिससे विश्व भर में ये सफल हो सके। इस मिशन को अपने प्रारम्भ की तिथि से बापू की 150 वीं पुण्यतिथि 2 अक्टूबर 2019 तक पूरा करने का लक्ष्य है। इस अभियान को सफल बनाने के लिए सरकार ने सभी लोगों से निवेदन किया कि वो अपने आसपास और दूसरी जगहों पर साल में सिर्फ 100 घंटे सफाई के लिए दें।

स्वच्छ भारत अभियान के उद्देश्य-

स्वच्छ भारत अभियान एक राष्ट्रीय स्तर का अभियान है। भारत सरकार ने स्वच्छ भारत अभियान के मुख्य उद्देश्य के लक्ष्य को पाने के लिए 5 साल की योजना बनाई है जिसके अंतर्गत हमारे पूरे देश को स्वच्छ करने का लक्ष्य लिया गया है।

1. इस अभियान का प्रथम उद्देश्य है कि देश का कोना-कोना साफ सुथरा हो।
2. लोगों को बाहर खुले में शौच करने से रोका जाए। जिसके तहत हर साल हजारों बच्चों की मौत हो जाती है।
3. भारत के हर शहर और ग्रामीण इलाकों के घरों में शौचालय का निर्माण करवाया जाए। शहर और गांव की प्रत्येक सड़क, गली और मोहल्ले साफ सुथरे हों।
4. हर एक गली में कम से कम एक कचरा पात्र आवश्यक रुप से लगाया जाए।
5. लगभग 11 करोड़ 11 लाख व्यक्तिगत, सामूहिक शौचालयों का निर्माण करवाना जिसमें 1 लाख 34 हजार करोड़ रुपये खर्च होंगे।
6. लोगों की मानसिकता को बदलना उचित स्वच्छता का उपयोग करके।
7. शौचालय उपयोग को बढ़ावा देना और सार्वजनिक जागरुकता को शुरु करना।
8. 2019 तक सभी घरों में पानी की आपूर्ति सुनिश्चित करके गांवों में पाइपलाइन लगवाना जिससे स्वच्छता बनी रहे।
9. ग्राम पंचायत के माध्यम से ठोस और तरल अपशिष्ट की अच्छी प्रबंधन व्यवस्था सुनिश्चित करना।
10. सड़कें, फुटपाथ और बस्तियां साफ रखना।
11. साफ सफाई के जरिए सभी में स्वच्छता के प्रति जागरुकता पैदा करना।

स्वच्छ भारत अभियान की आवश्यकता-

अपने उद्देश्य की प्राप्ति तक भारत में इस मिशन की कार्यवाही निरन्तर चलती रहनी चाहिए। भौतिक, मानसिक, सामाजिक और बौद्धिक कल्याण के लिए भारत के लोगों में इसका एहसास होना बेहद आवश्यक है। ये सही मायनों में भारत की सामाजिक और आर्थिक स्थिति को बढावा देने के लिए है जो हर तरफ स्वच्छता लाने से शुरु किया जा सकता है। यहां कुछ बिन्दु दिए जा रहे हैं जो स्वच्छ भारत अभियान की आवश्यकता को दिखाते हैं-

1. हमारे देश में हर जगह कूड़ा कचरा भरा पड़ा है।
2. गांवों में शौचालय के अभाव के कारण खुले में शौच करने से गंदगी फैलती है जिससे बीमारी फैलती है।

Creation Autonomous Academy

3. नदी-नाले कचरे से भरे हैं।
4. कूड़े कचरे व गंदगी के कारण विदेशी लोग हमारे देश में आना पसन्द नहीं करते जिससे देश को आर्थिक हानि होती है।
5. कचरे के कारण मानव के साथ-साथ जीव-जन्तुओं को नुकसान होता है और पृथ्वी प्रदूषित होती है।
6. हर घर में शौचालय हो जिससे खुले में शौच की प्रवृत्ति खत्म हो।
7. नगर निगम के कचरे का पुनर्चक्रण और पुनः इस्तेमाल, सुरक्षित समापन, वैज्ञानिक तरीके से मल प्रबंधन को लागू करना।
8. गांव के लोगों में वैश्विक जागरुकता का निर्माण और सामान्य लोगों को स्वास्थ्य से जोड़ने के लिए।
9. पूरे भारत में सफाई की सूविधा को विकसित करने के लिए निजी क्षेत्रों की हिस्सेदारी बढ़ाना।
10. भारत को स्वच्छ और हरियाली युक्त बनाना।
11. ग्रामीण क्षेत्रों में जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाना।
12. स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों के माध्यम से समुदायों और पंचायती राज संस्थानों को निरन्तर साफ-सफाई के प्रति जागरुक करना।

स्वच्छ भारत अभियान की आवश्यकता इसलिए है कि हमारा पूरा भारत स्वच्छ और साफ दिखाई दे।

देश के स्वच्छ न होने के कारण-

देश के स्वच्छ न होने के कुछ प्रमुख कारण निम्नलिखित हैं।-

1. शिक्षा का अभाव
2. खराब मानसिकता
3. घरों में शौचालयों का न होना
4. अत्यधिक जनसंख्या
5. सार्वजनिक शौचालय का अभाव
6. कचरे की सही निस्तारण का अभाव
7. उद्योगों का अपशिष्ट पदार्थ

देश को स्वच्छ रखने के उपाय-

देश को स्वच्छ रखने के उपाय निम्नलिखित हैं।-

1. हमें देश के हर घर में शौचालय बनवाने होंगे।
2. हर शहर हर गांव के सार्वजनिक स्थलों पर सार्वजनिक शौचालय बनवाने होंगे।
3. लोगों में साफ सफाई और स्वच्छता के प्रति जागरुकता फैलाना होगा।
4. हमें जगह-जगह कचरा पात्रों का निर्माण करना होगा।
5. शिक्षा के प्रचार-प्रसार को बढ़ावा देना होगा।
6. लोगों की मानसिकता बदलने के लिए साफ सफाई के संदेश गांव-गांव तक पहुंचाना होगा।
7. लोगों को गंदगी के गंभीर परिणामों के बारे में बताना होगा, जिससे कि उनको पता चले कि गंदगी फैलाने से उनके साथ-साथ पूरे वातावरण को कितना नुकसान होता है।
8. हमें बढ़ती हुई जनसंख्या को कम करना होगा।
9. हमें कचरे के निस्तारण की सही विधि का पता लगाकर उसको अमल में लाना होगा जिससे कि पहाड़ जैसे कचरे के ढेरों को हटाया जा सके।

Creation Autonomous Academy

10. हमें उद्योग धंधे चलाने वाले लोगों में जागरुकता फैलानी होगी कि उनके छोटे से स्वार्थ के कारण हमारा पूरा वातावरण कितना प्रदूषित हो रहा है।
11. हमें नए कानूनों का निर्माण करना होगा, जिससे कि लोग कहीं भी गंदगी ना फैलाएं।

स्वच्छ भारत अभियान में शामिल मंत्रालय-

1. शहरी विकास मंत्रालय
2. राज्य सरकार
3. ग्रामीण विकास मंत्रालय
4. गैर सरकारी संगठन
5. पेयजल और स्वच्छता मंत्रालय
6. सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रम व निगम

इस प्रकार स्वच्छ भारत अभियान से जुड़कर ये सभी मंत्रालय अपना महत्वपूर्ण योगदान दे रहे हैं। सभी मंत्रालय अपने-अपने स्तर पर स्वच्छ भारत अभियान के उद्देश्यों को हासिल करने के लिए प्रयासरत हैं।

शहरी क्षेत्रों में स्वच्छ भारत अभियान-

स्वच्छ भारत अभियान के अंतर्गत हमारे भारत के शहरों को साफ सुथरा रखने के लिए एक अलग से रणनीति बनाई गई है।

1. शहरी क्षेत्रों में स्वच्छ भारत मिशन का लक्ष्य हर नगर में ठोस कचरा प्रबंधन सहित लगभग सभी 1.04 करोड़ घरों को 2.6 लाख सार्वजनिक शौचालय, 2.5 लाख सामुदायिक शौचालय उपलब्ध कराना है।
2. इस अभियान के तहत जहां पर सार्वजनिक शौचालय बनाना संभव नहीं है वहां पर सामुदायिक शौचालय बनवाए जाएंगे।
3. शहर के प्रमुख स्थान जैसे कि सार्वजनिक अस्पताल, बस स्टैंड, बैंक, पोस्ट आफिस, रेलवे स्टेशन, मुख्य बाजार, सरकारी कार्यालयों आदि के पास सार्वजनिक शौचालय बनाए जाएंगे।
4. इस अभियान को सफल बनाने के लिए 62,009 करोड़ रुपयों का बजट बनाया गया है, जिसमें से 14,623 करोड़ रुपये केंद्र सरकार द्वारा इस अभियान में लगाए जाएंगे।
5. हमारे देश में ठोस अपशिष्ट पदार्थ का कचरा बहुत ज्यादा उत्पन्न होता है उसके स्थाई समाधान के लिए 7,366 करोड़ लगाए जाएंगे।

स्वच्छ भारत अभियान के तहत शहरी क्षेत्रों में यह कार्य किए जाएंगे-

Creation Autonomous Academy

1. शहरी क्षेत्रों में खुले शौच की रोकथाम।
2. गंदगी से भरे शौचालयों को स्वचालित फ्लश शौचालय में बदलना।
3. ठोस अपशिष्ट का प्रबंधन करना।
4. लोगों में जितना हो सके स्वच्छता के प्रति जागरुकता फैलाई जाए।
5. फैक्ट्रियों के अपशिष्ट कूड़े-करकट पर नियंत्रण के उपाय करना।
6. गंदे नाले और घरेलू अपशिष्ट जो सड़कों पर इतनी ज्यादा मात्रा में पाया जाता है, उस पर नियंत्रण के उपाय करना।

ग्रामीण क्षेत्रों में स्वच्छ भारत अभियान-

जितनी तेजी से हमारे शहरों का विकास हुआ है, ग्रामीण क्षेत्र उतना ही पिछड़ा हुआ है हालांकि सरकार ने ग्रामीण क्षेत्रों को भी सुख सुविधा पूर्ण बनाने के लिए बहुत प्रयास किए हैं लेकिन उन योजनाओं का पूरा लाभ ग्रामीण क्षेत्रों में देखने को नहीं मिला है। इसलिए सरकार ने स्वच्छ भारत अभियान के अंतर्गत ग्रामीण क्षेत्रों को भी शामिल किया है।

1. ग्रामीण इलाकों में कचरे के प्रबंधन के लिए ग्रामीण लोगों को कचरे से खाद कैसे बनाई जाए इसके बारे में बताया जाएगा और इस कचरे से बनी खाद के क्या लाभ हैं यह भी बताया जाएगा जिससे कि लोग अपने खेतों में इस तरह की खाद का उपयोग करें।
2. इस अभियान के तहत ग्रामीण क्षेत्रों में 11 करोड़ 11 लाख शौचालय निर्मित करने की योजना है।
3. इस अभियान को गांव के हर एक व्यक्ति तक पहुंचाने के लिए स्कूल के शिक्षकों, स्कूली छात्र-छात्राओं और पंचायत समिति एवं ग्राम पंचायत को भी इससे जोड़ा जाएगा जिससे जल्द से जल्द लोगों में स्वच्छता के प्रति चेतना उत्पन्न हो।
4. इस अभियान के तहत है ग्रामीण इलाकों के प्रत्येक घर में शौचालय बनवाने के लिए पत्येक घर पर 10000 रुपये आवंटित किए गए थे। लेकिन इन सालों में मंहगाई बढ़ने के कारण यह राशि 10000 से बढ़ाकर 12000 रुपए कर दी गई है।

स्वच्छ भारत अभियान के तहत ग्रामीण इलाकों में यह कार्य किए जाएंगे-

1. ग्रामीण इलाकों को खुला शौच मुक्त करना।
2. ग्रामीण इलाकों के प्रत्येक घर में शौचालय का निर्माण करवाना।
3. कूड़े-करकट और कचरे को उपयोगी बनाकर उससे खाद का निर्माण करना।
4. ग्रामीण इलाकों में सार्वजनिक स्थलों पर कचरा पात्र का निर्माण करवाना।
5. लोगों में स्वच्छता के प्रति चेतना जगाना।

स्वच्छ भारत स्वच्छ विद्यालय अभियान-

मानव संसाधन विकास मंत्रालय के अधीन स्वच्छ भारत-स्वच्छ विद्यालय अभियान 25 सितम्बर 2014 से 31 अक्टूबर 2014 के बीच केंद्रीय विद्यालयों और नवोदय विद्यालय संगठन में आयोजित किया गया था। इस अभियान के अंतर्गत शिक्षकों और विद्यार्थियों को अपने विद्यालय में साफ सफाई रखनी थी। इसके अंतर्गत विभिन्न विद्यालयों में विभिन्न प्रकार की गतिविधियां की गईं जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं।-

Creation Autonomous Academy

1. स्कूल कक्षाओं के दौरान प्रतिदिन बच्चों के साथ सफाई और स्वच्छता के विभिन्न पहलुओं पर विशेष रुप से महात्मा गांधी की स्वच्छता और अच्छे स्वास्थ्य से जुड़ी शिक्षाओं के संबंध में बात करें।
2. कक्षा, प्रयोगशाला और पुस्तकालयों आदि की सफाई करना।
3. स्कूल में स्थापित किसी भी मूर्ति या स्कूल की स्थापना करने वाले व्यक्ति के योगदान के बारे में बात करना और इन मूर्तियों की सफाई करना।
4. शौचालयों और पीने के पानी वाले क्षेत्रों की सफाई करना।
5. रसोई और सामान गृह की सफाई करना।
6. खेल के मैदान की सफाई करना।
7. स्कूल के बगीचों का रख-रखाव और सफाई करना।
8. स्कूल भवनों का वार्षिक रख-रखाव रंगाई एवं पुताई के साथ।

9. निबंध, वाद-विवाद, चित्रकला, सफाई और स्वच्छता पर प्रतियोगिताओं का आयोजन।
10. बाल मंत्रिमंडलों का निगरानी दल बनाना और सफाई अभियान की निगरानी करना।
11. स्कूलों के हर एक कक्षा में कचरा पात्र रखवाना।
12. स्वच्छता के प्रति चेतना के लिए वाद विवाद एवं नाटकों की प्रतियोगिता करना।
13. चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन करना जिसमें स्वच्छता से संबंधित चित्रों का चित्रण करना।
14. स्कूलों में हरियाली के लिए पेड़ पौधे लगाना।
15. सभी बच्चों को बताया गया कि खाना खाने से पहले हाथ धोना और खाना खाने के बाद भी हाथ धोना चाहिए।
16. सभी बच्चों को साफ-सुथरी वेशभूषा रखने के लिए प्रेरित करना।

जो परिवर्तन आप दुनिया में देखना चाहते हैं, वह सबसे पहले अपने आप में लागू करें। (------महात्मा गांधी।)

महात्मा गांधी द्वारा कहे गए यह कथन जोकि स्वच्छता पर ही आधारित हैं। उनके अनुसार स्वच्छता की जागरुकता की मशाल सभी में पैदा होने चाहिए। इसके तहत स्कूलों में भी स्वच्छ भारत अभियान के कार्य होने लगे हैं। स्वच्छता से न केवल हमारा तन साफ रहता है बल्कि हमारा मन भी साफ रहता है।

हमें भी स्वच्छता को अपनाना चाहिए। इसकी शुरुआत हमें और आपको मिलकर करनी होगी। जिससे कि हमारा पूरा देश साफ सुथरा हो जाए। स्वच्छ भारत अभियान भारत को स्वच्छ करने के लिए एक कड़ी का काम कर रहा है। लोग इसके उद्देश्य से उत्साहित होकर स्वच्छता के प्रति सचेत हो रहे हैं। यह भारत सरकार द्वारा उठाया गया एक सराहनीय कदम है। स्वच्छ भारत अभियान में आप भी भागीदार बनें। लोगों को स्वच्छता के प्रति जागरुक बनाएं। इसी को मद्दे नजर रखते हुए उत्तर प्रदेश सरकार ने भी सरकारी भवनों की सफाई और स्वच्छता को ध्यान में रखकर तंबाकू, गुटका, पान आदि उत्पादों पर प्रतिबंध लगा दिया है। ऐसा करना पूरे भारत देश में आवश्यक है। जिससे स्वच्छ रहे भारत स्वस्थ रहें हम।

स्वच्छ भारत अभियान से हमारा आने वाला कल बहुत ही सुन्दर एवं अकल्पनीय होगा। यदि आप और हम मिलकर स्वच्छ भारत अभियान के लक्ष्य को पूरा करने में लग जाएं तो वह दिन दूर नहीं जब हमारा पूरा देश, विदेशों की तरह पूरी तरह से साफ सुथरा दिखाई देगा। एक स्वस्थ देश और स्वस्थ समाज को जरुरत है कि उसके नागरिक स्वस्थ रहें तथा हर व्यवसाय में स्वच्छ हों। इस नेक काम के लिए हम सब को मिलकर आगे आना होगा और साथ -साथ काम करके इस मिशन को पूरा करना होगा।

अध्याय-17

मानव संसाधन विकास

मानव संसाधन विकास का निचोड़ शिक्षा है जिसका देश के सामाजिक-आर्थिक ताने बाने को संतुलित करने में एक महत्वपूर्ण और उपचारात्मक भाग है। क्योंकि भारत के नागरिक इसके सबसे महत्वपूर्ण संसाधन हैं, हमारे एक अरब जनशक्ति वाले देश को प्राथमिक शिक्षा के रुप में देखभाल और पोषण की आवश्यकता है जिससे कि एक बेहतर गुणवत्ता वाला जीवन प्राप्त हो सके। इसके लिए हमारे नागरिकों के चौतरफा विकास की आवश्यकता है, जो शिक्षा के क्षेत्र में मजबूत नींव का निर्माण करके प्राप्त किया जा सकता है। इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए गवर्नमेंट ऑफ इंडिया (एलोकेशन ऑफ बिजनेस) रुल्स 1981 में 174 वें संशोधन के माध्यम से 26 सितम्बर 1961 को मानव संसाधन विकास मंत्रालय की स्थापना की गई थी।

वर्तमान में मानव संसाधन विकास मंत्रालय दो विभागों के माध्यम से कार्य करता है।:

स्कूली शिक्षा और साक्षरता विभाग

उच्च शिक्षा विभाग

जहां स्कूली शिक्षा और साक्षरता विभाग का दायित्व देश में स्कूली शिक्षा और साक्षरता का विकास करना है, वहीं उच्च शिक्षा विभाग संसार में अमेरिका और चीन के पश्चात, सबसे बड़े उच्च शिक्षा तंत्र को संभालता है।

स्कूली शिक्षा और साक्षरता विभाग का ध्यान ‘‘शिक्षा के वैश्वीकरण’’ और हमारे युवाओं को बेहतर नागरिक बनाने पर केंद्रित है। इसके लिए विभिन्न नई योजनाएं और पहल शुरु की गयी हैं और स्कूलों में छात्रों की बढ़ती संख्या के रुप में इन पहलों और योजनाओं के लाभ भी दिखने लग गए हैं।

दूसरी ओर उच्च शिक्षा विभाग विश्व स्तर की उच्च शिक्षा और अनुसंधान देश में लाने में लगा है, जिससे कि भारतीय छात्रों को अंतर्राष्ट्रीय मंचों का सामना करने में कठिनाई न हो। भारतीय छात्रों को विश्व ज्ञान का लाभ प्राप्त करने में सहायता करने के लिए सरकार ने संयुक्त उद्यम स्थापित किए हैं और समझौता ज्ञापनों पर हस्ताक्षर किए हैं।

उद्देश्य-

मंत्रालय के मुख्य उद्देश्य इस प्रकार हैं:

शिक्षा के लिए राष्ट्रीय नीति बनाना और सुनिश्चित करना कि इसका अक्षरशः पालन हो।

नियोजित विकास, पूरे देश में, उन क्षेत्रों सहित जहां लोगों की शिक्षा तक पहुंच नहीं है, पहुंच का विस्तार और शैक्षिक संस्थानों की गुणवत्ता में सुधार। गरीबों, महिलाओं और अल्पसंख्यकों जैसे वंचित समूहों पर विशेष ध्यान देना।

समाज के वंचित वर्ग के पात्र छात्रों को छात्रवृत्ति, ऋण अनुदान आदि के रुप में वित्तीय सहायता प्रदान करना। देश में शिक्षा के अवसर बढ़ाने के उद्देश्य से, यूनेस्को और विदेशी सरकारों के साथ मिलकर काम करने सहित, शिक्षा क्षेत्र में अंतरराष्ट्रीय सहयोग को बढ़ावा देना। यह माईगोव ग्रुप मानव संसाधन विकास मंत्रालय से सम्बद्ध विभिन्न नागरिक सहयोग गतिविधियों को समर्पित है।

मानव संसाधन विकास

मानव संसाधन विश्लेषण आर्थिक विकास की प्रक्रिया में जनशक्ति की महत्वपूर्ण भूमिका को रेखांकित करता है। यह उपलब्ध मानव संसाधनों के द्वारा वर्तमान एवं भविष्य की जनशक्ति आवश्यकताओं व संभावनाओं का परीक्षण करता है।

मानव संसाधन विश्लेषण के द्वारा जनशक्ति में किए विनियोग के लिए नीति निर्धारण की जाती है जिसके द्वारा विकासशील राष्ट्रों के सीमित संसाधनों का कुशलता के साथ उपयोग हो सके। इसके द्वारा मानव संसाधन का बेहतर उपयोग करने के मार्ग में आने वाली बाधाओं का निर्दिष्टीकरण संभव होता है।

मानव संसाधन विकास की मुख्य विधियों के द्वारा उन कुशलताओं व क्षमताओं के स्तरों के बारे में जाना जा सकता है जो उच्च्य प्रतिफल प्रदान करते हैं तथा आर्थिक विकास हेतु सहायक होते हैं। इस प्रकार प्रत्येक सीमित संसाधन के बेहतर प्रयोग की संभावना बढ़ती है।

मानव संसाधन विकास का अर्थ-

उत्पादन एवं उत्पादकता के स्तर में अभिनव सुधार हेतु मानव संसाधन विकास का विशिष्ट योगदान होता है। मानव पूंजी एक ऐसा घटक है जिससे उत्पादन की क्षमता बढ़ती है तथा विनियोग के नवीन अवसर प्राप्त होते हैं।

विकासशील देशों में मानव संसाधन निम्नांकित कारणों से महत्वपूर्ण हैः

1. इसके द्वारा विज्ञान तकनीक एवं नवीनतम यंत्र उपकरणों का बढ़ता हुआ प्रयोग संभव है जिन्हें संचालित करने के लिए कुशलता एवं तकनीकी ज्ञान की आवश्यकता होती है।
2. वर्तमान समय में तकनीक एवं प्रबन्ध का ज्ञान तेजी से बढ़ रहा है। विकासशील देश नवीनतम तकनीकों को अपना रहे हैं इसके लिए आर्थिक कुशलता व प्रशिक्षण प्राप्त करना पहली शर्त है।
3. विकास के साथ-साथ दृष्टिकोण परिवर्तन होता है। मानव संसाधन विकास के द्वारा दृष्टिकोण आधुनिक बनते हैं।

Creation Autonomous Academy

वह अर्थशास्त्री जिन्होंने मानव पूंजी विनियोग को देश के आर्थिक विकास हेतु आधारभूत महत्व बताया उनमें बेकर, थियोडोर शूल्ज तथा मेयर्स मुख्य हैं। प्रो० शूल्ज ने दिसम्बर 1960 में अमेरिकन आर्थिक एसोसिएशन के अध्यक्षीय भाषण में यह स्पष्ट किया कि मानव पूंजी विनियोग आर्थिक विकास की गति को त्वरित करने के लिए अत्यंत उपयोग का है।

यदि मानवीय संसाधनों पर अल्प विनियोग किया जाए तो श्रम की कुशलताएं न्यून होंगी, उपक्रमशीलता का अभाव होगा तथा सामाजिक संस्थाएं एक न्यून स्तर पर ही कार्य कर पाएंगी।

कम विकसित देशों में यह देखा जाता है कि भौतिक पूंजी की अवशोषण क्षमता अल्प होती है, क्योंकि तकनीकी रुप से कुशल व्यक्तियों, प्रशिक्षण श्रम एवं प्रशासनिक कुशलताओं का अभाव होता है। इन दुर्बलताओं को दूर करने के लिए जनशक्ति नियोजन किया जाना आवश्यक माना जाता है।

जनशक्ति नियोजन उस प्रक्रिया को सूचित करता है जो आर्थिक एवं अन्य लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए मानव शक्ति के उपयोग एवं वितरण के उद्देश्यों, नीतियों व कार्यक्रमों को ध्यान में रखती है। संगठनों एवं संस्थाओं का विकास भी सम्मिलित है जो मानव शक्ति कार्यक्रमों को संचालित करें।

मानव शक्ति नियोजन वस्तुतः आर्थिक नियोजन से भिन्न है। आर्थिक नियोजन में पदार्थ व आर्थिक संसाधनों के उपयोग में अनुकूलतम विकास को ध्यान में रखा जाता है जबकि जनशक्ति नियोजन में व्यक्तियों की योग्यता, कुशलता, ज्ञान एवं प्रेरणाओं के विकास को ध्यान में रखा जाता है।

प्रो० हारबिंसन के अनुसार जनशक्ति नीति को श्रम शक्ति के वास्तविक या संभावित सदस्यों के विकास, अनुरक्षण एवं उपभोग को ध्यान में रखता है। इसमें वह समस्त श्रम शक्ति निहित है जो पूरी तरह से उत्पादक कार्यों में रोजगार प्राप्त कर रही है या कार्य के अवसर जुटा नहीं पायी है।

आर्थिक रुप से जनशक्ति नियोजन में प्रबंधकीय, वैज्ञानिक अभियंत्रण व अन्य तकनीकी कुशलताओं का विकास एवं समर्थ उपयोग सम्मिलित है जिससे संगठनों का सृजन, विस्तार एवं विकास संम्भव हो सके। उत्पादक सेवाओं, उपक्रम व आर्थिक संस्थाओं की क्रियाशीलता में वृद्धि हो।

इसमें प्रत्येक मुख्य क्रिया के लिए चाही जाने वाली मानवीय कुशलता का निंदृष्टीकरण एवं इन आवश्यकताओं के स्वरुप एवं समय को ध्यान में रखा जाता है। यह विद्यमान संस्थाओं का गहन प्रयोग करती है तथा नयी संस्थाओं की स्थापना करती है जिससे जनशक्ति की वांछित मात्रा सही समय पर उपलब्ध हो सके। यह विभिन्न प्रशिक्षण संस्थाओं के तालमेल पर ध्यान देती है।

मानव संसाधन विकास के सूचक-

मानव संसाधन विकास के सूचकों को हार्बिंसन एवं मेयर्स ने निम्न दो वर्गों में बांटा हैः

1. वह सूचक जो एक देश की मानव पूंजी के स्टाक को मापन करते हैं।
2. वह सूचक जो स्टाक में होने वाली सकल या शुद्ध वृद्धि की सूचना देते हैं। इनमें एक निश्चित समय अवधि में होने वाले मानव पूंजी निर्माण की दर सम्मिलित है।

एक देश में मानव पूंजी के स्टाक का मापन करने के लिए निम्न दो सूचकों को उपयुक्त माना जिन्हें अन्तर्राष्ट्रीय तुलना के लिए भी स्वीकार किया जा सकता हैः

1-शैक्षिक उपलब्धियों का स्तरः

इससे अभिप्राय है जनसंख्या में उन व्यक्तियों की संख्या जिन्होंने शिक्षा के निम्न तीन स्तरों को पूर्ण किया हैः

1. प्राथमिक शिक्षा
2. द्वितीय या माध्यमिक शिक्षा
3. तृतीय या उच्च शिक्षा।

इनमें से द्वितीयक या तृतीयक इस कारण महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह उच्च स्तरीय मानवशक्ति के स्टाक को सूचित करते हैं।

2-जनसंख्या अथवा श्रमशक्ति के सापेक्ष उन व्यक्तियों की संख्या जो उच्च स्तर के व्यवसाय में संलग्न हैं:

1. इनमें वैज्ञानिक, अभियंता, अध्यापक, डॉक्टर, विज्ञान एवं अभियांत्रिकी के तकनीशियन, नर्स, चिकित्सा सहायक तथा फोरमैन (अधिकर्मी) स्तर के प्रशिक्षित व्यक्ति सम्मिलित हैं।
2. विभिन्न देशों में मानवपूंजी के स्टाक के तुलनात्मक आंकड़े इन दोनों रुपों में उपलब्ध नहीं हैं इसलिए हारबिंसन एवं मेयर्स ने द्वितीय श्रेष्ठ उपाय के रुप में निम्न घटकों का उल्लेख किया:
3. प्रति दस हजार जनसंख्या में शिक्षकों (प्रथम व द्वितीय स्तर) की संख्या।
4. प्रति दस हजार जनसंख्या में अभियंताओं एवं वैज्ञानिकों की संख्या।
5. प्रति दस हजार जनसंख्या में चिकित्सा अधिकारियों तथा दंत चिकित्सकों की संख्या।
6. 5 से 14 आयु वर्ग की अनुमानित जनसंख्या में प्राथमिक स्तर की शिक्षा प्राप्त कर रहे बच्चों का प्रतिशत।
7. प्रथम व द्वितीय स्तरों को एक साथ लेते हुए मानव समायोजित नामांकन अनुपात।
8. 15 से 19 की आयु की अनुमानित जनसंख्या के अनुपात के रुप में द्वितीय स्तर में नामांकित विद्यार्थियों का प्रतिशत।
9. 20 से 24 वर्ष के आयु वर्ग में तृतीय स्तर या उच्च शिक्षा प्राप्त कर रहे विद्यार्थियों का प्रतिशत।

उपर्युक्त में पहले तीन द्वारा मानव संसाधन के स्टाक का आंशिक मापन तथा अंतिम चार के द्वारा स्टाक में होने वाली वृद्धि का मापन होता है।

मानव संसाधन विकास की प्रक्रिया एवं महत्व-

मानव पूंजी को प्रभावित करने वाली विभिन्न प्रत्याशाओं को प्रो० शुल्ज ने निम्न पांच भागों में बांटाः

1. ऐसी समस्त सेवाएं एवं सुविधाएं जिससे व्यक्तियों का स्वास्थ्य स्तर, कार्य की शक्ति व क्षमता एवं जीवन प्रत्याशा में वृद्धि होती है।
2. सभी प्रकार के प्रशिक्षण।
3. प्राथमिक, माध्यमिक व उच्च स्तर पर शिक्षा का औपचारिक संगठन।
4. प्रौढ़ शिक्षा कार्यक्रम जिसमें कृषि जनसंख्या हेतु विस्तार कार्यक्रम भी सम्मिलित किए गए हैं।
5. नौकरी के अवसरों में होने वाले परिवर्तन तथा इन्हें समायोजित करने में व्यक्तियों व परिवारों की गतिशीलता।

उपर्यक्त समस्त क्रियाएं मानव की क्षमता को सुधारने में धनात्मक योगदान देती हैं। मानव पूंजी वस्तुतः श्रम शक्ति में निहित उत्पादक विशिष्टता है अर्थात यह श्रमशक्ति की शिक्षा, कुशलता, स्वास्थ्य एवं पोषण के स्तर की सूचना देती है।

श्रम शक्ति जितने अधिक शिक्षित, कुशल, स्वास्थ्य एवं पोषण युक्त होगी उत्पादकता में वृद्धि से संबंधित योगदान भी उतना ही अधिक व गुणात्मक दृष्टि से सम्पन्न होगा।

मानव पूंजी में विनियोग से अभिप्राय यह है कि श्रम शक्ति की उत्पादक क्षमताओं को अधिक कुशल बनाते हुए शिक्षा के उच्च स्तरों से समन्वित व पोषण प्रदान किया जाए। ऐसा करने में लागत वहन करनी पड़ती है। मानव पूंजी में विनियोग की लागत प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष या अवसर लागतों को समाहित करता है।

प्रत्यक्ष लागतों से अभिप्राय है स्कूलों के खुलने, शिक्षकों की नियुक्ति, अस्पताल के निर्माण एवं डॉक्टरों की नियुक्ति, तकनीशियनों का प्रशिक्षण। दूसरी ओर अप्रत्यक्ष या अवसर लागतों से अभिप्राय उससे संबंधित है जो स्कूल या प्रशिक्षण केन्द्र में जाने के फलस्वरुप त्याग कर दिया गया है।

मानव शक्ति नियोजन के द्वारा देश के आर्थिक विकास हेतु प्रभावी योजनाएं निर्मित की जा सकती हैं। उच्च शिक्षा एवं प्रशिक्षण की सुविधाओं में होने वाली मात्रात्मक व गुणात्मक वृद्धि मानवीय क्षमताओं कुशलता एवं सृजनात्मक स्तर को उच्च प्रतिमान तक ले जाती है।

श्रम शक्ति की मांग में होने वाली वृद्धि व इसके समर्थ आबंटन तथा उत्पादन की आवश्यकताओं को पूर्ण करने में मानव संसाधनों के योगदान को समुचित महत्व देकर मानव शक्ति उपयोग को सम्भव बनाया जा सकता है।

मानव शक्ति के उपयोग के निर्धारण में गिंजबर्ग एवं स्मिथ ने निम्न घटकों की उपस्थिति को महत्वपूर्ण बताया:

1. प्रशिक्षित जनशक्ति
2. मजदूरी की संरचना एवं नौकरियों के अवसर जो जनशक्ति के आबंटनों को प्रभावित करते हैं
3. संस्थागत प्रबंध
4. ऐसे प्रबंध जो निजी एवं सार्वजनिक क्षेत्र में प्रशिक्षण, प्रोन्नति व रोजगार देने से संबंधित हों।

प्रो० वी० के० आर० वी० राव के अनुसार मानव संसाधन उपयोग के अधीन अर्द्धरोजगार एवं बेरोजगार मानव शक्ति को भी ध्यान में रखना आवश्यक है जो छिपी हुई बचत क्षमता सूचित करता है।

1-शिक्षा एवं प्रशिक्षण की भूमिका-

एक देश में श्रम शक्ति की गतिशीलता व उत्पादकता में सुधार हेतु शिक्षा एवं प्रशिक्षण आवश्यक है। शिक्षा दृष्टिकोण को व्यापक बनाती है, रोजगार के बेहतर अवसरों को प्राप्त करने के लिए कुशलता उत्पन्न करती है।

लेस्टर अपनी पुस्तक ‘‘मैनपावर प्लानिंग इन ए फ्री सोसायटी’’ में लिखते हैं कि मानव शक्ति नियोजन के लिए शिक्षा एवं प्रशिक्षण कार्यक्रम कई उद्देश्यों को पूर्ण करते हैं:

1. विभिन्न व्यवसायों के लिए सामान्य व विशिष्ट प्रशिक्षण कार्यक्रम
2. सफेदपोश नौकरियों के लिए अल्पकालीन प्रशिक्षण जैसे आशुलिपि, प्रयोगशाला सहायक, तकनीशियन, हेल्पर इत्यादि।
3. बदलती हुई रोजगार आवश्यकताओं के अनुकूल प्रशिक्षण कार्यक्रम
4. कार्य-व्यवसाय प्रशिक्षण सुविधा वृद्धि के साथ ही उच्च स्तरों की जानकारी देने वाले कार्यक्रम

5. नौकरी में रहते हुए प्रशिक्षण की विशेष सुविधा।

2-प्रशिक्षण कार्यक्रमों की समय अवधि-

आकस्मिक समस्याओं को सुलझाने के लिए वोकेशनल एवं तकनीकी स्कूली पाठ्यक्रम को प्राथमिकता दी जाती है लेकिन दीर्घ अवधि नियोजन के लिए आधारभूत शिक्षा का न्यूनतम स्तर प्रदान करना आवश्यक माना जाता है। यह ध्यान रखना भी आवश्यक है कि प्रशिक्षण कार्यक्रम समय एवं परिस्थितियों के अनुरुप संशोधित होते रहें। यह भी आवश्यक नहीं कि प्रशिक्षण कार्यक्रम पूर्णकालिक हों।

ऐसे देश जहां संसाधन सीमित हों वहां अल्पकालीन कोर्स, सेंडविच कोर्स, रिप्रेशर कोर्स, ओरिएन्टेशन कोर्स व सेवा के अधीन प्रशिक्षण अधिक महत्वपूर्ण समझे जाते हैं। प्रशिक्षण कार्यक्रमों को इस प्रकार चलाया जाना चाहिए कि यह आधारभूत ज्ञान के लिए एक सुदृढ़ आधार बनाएं तथा संकीर्ण विशिष्टीकरण को प्रोत्साहन दें।

ब्लांग के अनुसार शिक्षा एवं प्रशिक्षण द्वारा समाज को निम्न लाभ प्राप्त होते हैं:

1. शिक्षा प्राप्त करने वाले व्यक्तियों के साथ ही उनके सम्पर्क में आने वाले व्यक्तियों को लाभ प्राप्त होते हैं। पढ़े-लिखे परिवारों में कार्य के प्रति दृष्टिकोण धनात्मक रुप से बदलता है।
2. शिक्षा के द्वारा एक विकास करती अर्थव्यवस्था को प्रशिक्षित जनशक्ति प्राप्त होती है।
3. शिक्षा संभावित क्षमताओं एवं सृजन की प्रक्रिया को बढ़ाती है।
4. ऐसा वातावरण निर्मित होता है जो विज्ञान व तकनीकी के क्षेत्र में खोज व नवप्रवर्तन को प्रोत्साहन दे।
5. शिक्षा सामाजिक अनुशासन को बढ़ावा देती है व कल्याण की भावना से प्रेरित हो स्वैच्छिक रुप से कार्यरत रहने का दृष्टिकोण उपजता है।
6. शिक्षा राजनीतिक स्थायित्व को बनाए रखने में प्रेरक भूमिका प्रस्तुत करती है। शिक्षित जनमानस को एक सुदृढ़ एवं स्थायी नेतृत्व के द्वारा प्राप्त होने वाले लाभों के प्रति जागरुक बनाती है।
7. शिक्षा के प्रचार प्रसार से कार्य व आराम दोनों पक्षों को समान रुप से महत्व दिया जाता है।

3-श्रमशक्ति की गतिशीलताः

मानवशक्ति का समर्थ उपयोग तब संभव है जब विभिन्न व्यवसायों, उद्योग क्षेत्रों एवं अवसरों के मध्य प्रशिक्षित एवं अप्रशिक्षित श्रम शक्ति समर्थ रुप से गतिशील रहे। मानवशक्ति नियोजन व नीति हेतु गतिशीलता में होने वाला विस्तार मुख्य उद्देश्य बन जाता है।

लेस्टर के अनुसार श्रमगतिशीलता एक बहुआयामी विचार है इसके विविध पक्ष समय, स्थान, व्यक्तिगत कुशलता तथा प्रेरणा से संबंधित है। श्रमिक के द्वारा की गयी एक गति नियोक्ता पेशे उद्योग व भौगोलिक स्थान के परिवर्तन को सूचित करती है यह गतिशीलता तब स्वैच्छिक होती है जब एक श्रमिक अपने पेशों को इस आशा पर छोड़ता है उसे भविष्य में बेहतर अवसर प्राप्त होंगे।

एक नियोजित अर्थव्यस्था में मानवशक्ति उपयोग के कार्यक्रम में श्रमशक्ति की गतिशीलता योजनाबद्ध होती है। राज्य या नियोजन अधिकारियों के द्वारा गतिशीलता के दिशा निर्देश नियत किए जाते हैं। अभिप्राय यह है कि देश भर में रोजगार के अवसरों के बारे में अधिक व बेहतर सूचनाएं उपलब्ध कराना।

मानव पूंजी निर्माण में विनियोग द्वारा प्राप्त प्रतिफलों का मापनः

हार्बिन्सन एवं मेयर्स के अनुसार शिक्षा में किए कुछ विनियोगों की प्रवृत्ति इस दृष्टि से आर्थिक होती है कि यह आर्थिक वृद्धि को प्रत्यक्ष रुप से प्रभावित करते हैं जबकि दूसरी ओर मानव संसाधन के विकास एवं शिक्षा पर किए जाने वाले व्यय आधारभूत रुप से सामाजिक विनियोग का रुप लेते हैं इसलिए इनका मापन अवशिष्ट रुप से हो सकता है।

आर्थिक विकास में शिक्षा के योगदान मापन के मुख्य विश्लेषण निम्न हैंः

1-शिक्षा एवं आय पर किए गए व्यय के मध्य संबंधः

यदि शिक्षा को विनियोग माना जाए तो यह भौतिक पूंजी में किए विनियोग के सापेक्ष 3.5 गुना अधिक आकर्षक होता है।

2-अवशिष्ट विधिः

शिक्षा के द्वारा होने वाले सकल राष्ट्रीय उत्पाद के अनुपात को मापने का प्रयास प्रो० सोलाव, डैनिसन एवं कोरिआ के द्वारा किया गया। इस व्याख्या में सकल राष्ट्रीय उत्पाद में श्रम एवं पूंजी जैसी भौतिक आदाओं के योगदान का निर्धारण करने के उपरान्त अवशिष्ट को अन्य घटकों का योगदान माना जाता है जिनमें शिक्षा सर्वाधिक महत्व की है।

सोलोव ने कुछ सरल मान्यताओं को ध्यान में रखते हुए यह अनुमान लगाया कि 1909 से 1949 के मध्य अमेरिका में प्रति मानव घंटा उत्पादन में होने वाली वृद्धि के 87.5 प्रतिशत का अवशिष्ट मापा गया।

सोलोव ने एक रेखीय समरुप उत्पादन फलन तथा निष्क्रिय तकनीकी प्रगति की मान्यता ली जो पूंजी एवं श्रम के मध्य, प्रतिस्थापन की दर को प्रभावित नहीं करती।

डेनिसन के अनुसार 1019 से 1957 की अवधि में अमेरिका में शिक्षा पर किया विनियोग कुल शुद्ध राष्ट्रीय आय की वृद्धि का 2 प्रतिशत एवं प्रति व्यक्ति रोजगार प्राप्त वास्तविक राष्ट्रीय आय की वृद्धि का 42 प्रतिशत रहा।

3-प्रतिफल की दर विश्लेषणः

शिक्षा पर किए गए व्यय के द्वारा प्रतिफल की दर को मापने का प्रयास कई अर्थशास्त्रियों द्वारा किया गया। यह विधि एक व्यक्ति को भविष्य में मिलने वाली प्राप्तियों के प्रवाह का मापन करती है, जो शिक्षा के द्वारा उत्पन्न मानी गई। इनके वर्तमान मूल्य की गणना कुछ उचित बट्टा दरों के आधार पर की गयी। बेकर ने अमेरिका में शिक्षा की लागत से उत्पन्न आय के अंतरालों का मापन किया।

उन्होंने स्पष्ट किया कि शिक्षा पर प्रतिफल की दरें, शहरी श्वेत जनसंख्या के लिए 1940 में 12.5 प्रतिशत व 1950 में 10 प्रतिशत थी। रेनशां के अनुसार 1900 से 1950 की समय अवधि में शिक्षा से प्राप्त औसत प्रतिशत 5 से 10 प्रतिशत के मध्य रहा।

4-स्कूल नामांकन अनुपातों एवं सकल राष्ट्रीय उत्पादों का अन्तर्देशीय सह संबंधः

इनगवार स्वेनिलसन, फ्रेडरिक एडिंग और लियोनेल एलविन ने 22 देशों में 5 से 14, 15 से 19 तथा 20 से 24 तक के आयु वर्गों में नामांकन अनुपातों की तुलना इन देशों की प्रति व्यक्ति सकल राष्ट्रीय उत्पाद से की तथा यह निष्कर्ष प्रदान किया कि एक देश जिसकी प्रति व्यक्ति सकल राष्ट्रीय उत्पाद न्यून है वह 15 से 19 के मध्य के आयु वर्ग को पूर्ण समय की शिक्षा प्रदान करने में समर्थ नहीं होता। अतः ऐसे युवक लाभपूर्ण रोजगार प्राप्त करने में असफल रहते हैं।

मानव संसाधन मापन की समस्याएंः

भविष्य में चाही जाने वाली मानव संसाधन की आवश्यकताएं वस्तुतः कई कारकों पर निर्भर करती हैं जैसे जनसंख्या वृद्धि की दर, नवप्रवर्तन की दर, भौतिक पूंजी विनियोग का परिमाण एवं अन्तर्राष्ट्रीय परिस्थितियां। इन कारकों का पूर्वानुमान कठिन है। इस कारण भविष्य हेतु मानव संसाधन आवश्यकताओं का स्पष्ट निरुपण नहीं हो पाता।

बालोट एवं स्ट्रीटन के अनुसार मानव पूंजी पर होने वाले व्यय को मापना व्यवहारिक नहीं है, क्योंकिः

1-इनके प्रत्यक्ष उत्पादन को सरलता से मापा नहीं जा सकता।

2-इनके प्रभाव एक लंबे समय अंतराल के उपरांत प्राप्त होने की प्रवृत्ति रखते हों

3-आदान एवं प्रदान के मध्य कोई निश्चित संबंध स्थापित कर पाना संभव नहीं, क्योंकि सफलता एवं उपलब्धि गुणात्मक घटक है।

मानव पूंजी निर्माण की गुणात्मक प्रवृत्ति के कारण उत्पन्न मापन की समस्याओं से इसका महत्व कम नहीं हो जाता। वस्तुतः मानव पूंजी संसाधन विकास से संबंधित रणनीति को स्पष्ट रुप से वर्णित प्राथमिकताओं से संयोजित किया जाना चाहिए।

विकासशील देश एक सुस्पष्ट प्राथमिकता पर आधारित नहीं रहते जिससे कुशल व प्रशिक्षित जनशक्ति की आवश्यकता व इसकी उपलब्धता के मध्य असंतुलन विद्यमान रहता है।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-18

कौशल विकास

भारत सरकार ने भारत को विकसित राष्ट्र बनाने के लिए अनेक कार्यक्रमों को शुरु किया है। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए सबसे महत्वपूर्ण कदम भारत में कौशल विकास योजना कार्यक्रमों की शुरुआत है। ''कौशल भारत-कुशल भारत'' की योजना भी इसी का एक भाग है। ''स्किल इंडिया मिशन'' योजना के अंतर्गत चार अन्य योजनाओं (राष्ट्रीय कौशल विकास मिशन, कौशल विकास और उद्यमिता के लिए राष्ट्रीय नीति, प्रधानमंत्री कौशल विकास योजना और कौशल ऋण योजना) को सम्मिलित करके शुरु की गयी।

स्किल इंडिया मिशन के उद्देश्य और मुख्य तथ्य-

देश को विकसित करने के उद्देश्य से 15 जुलाई 2015 को पूरे भारत में लगभग 40 करोड़ भारतीयों को विभिन्न योजनाओं के अंतर्गत, 2022 तक प्रशिक्षित करने हेतु ''कुशल भारत-कौशल भारत'' योजना शुरु की गयी। इस योजना का मुख्य उद्देश्य भारत के लोगों को विभिन्न क्षेत्रों में प्रशिक्षित करके उनकी कार्य क्षमता को बढ़ावा देना है। मुख्य रुप से कौशल विकास योजना का उद्देश्य भारत के युवाओं के कौशल के विकास के लिए उन क्षेत्रों में अवसर प्रदान करना है जो कई वर्षों से अविकसित हैं। इसके साथ ही साथ विकास करने के नए क्षेत्रों की पहचान करके उन्हें विकसित करने के प्रयास करना है। ''कौशल विकास योजना'' केवल जेब में रुपये भरना ऐसा नहीं है, बल्कि गरीबों के जीवन को आत्मविश्वास से भरना है।'' इस प्रकार इसके मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित हैं।:

- गरीबी के कारण जो बच्चे उच्च शिक्षा प्राप्त करने से वंचित रह जाते हैं उनके अन्दर छिपे कौशल को विकसित करना।
- योजनाबद्ध तरीके से गरीबों और नौजवानों को संगठित करके उनके कौशल को सही दिशा में प्रशिक्षित करके गरीबी का उन्मूलन करना।
- गरीबी को दूर करने के साथ-साथ गरीब लोगों, परिवारों तथा युवाओं में नया सामर्थ भर कर आगे बढ़ने का आत्मविश्वास लाना तथा देश में नयी ऊर्जा लाने का प्रयास करना।
- सभी राज्यों और संघ राज्यों को संगठित करके आई० आई० टी० की इकाईयों के माध्यम से दुनियां में स्वयं को स्थापित करना।
- भारत की लगभग ६५ प्रतिशत जनसंख्या (जिनकी आयु ३५ वर्ष से कम है) को वैश्विक चुनौतियों का सामना करने के लिए कौशल एवं अवसर प्रदान करना।
- देश के युवा और नौजवानों के लिए रोजगार उपलब्ध कराने के लिए उन्हें रोजगार के योग्य बनाने के लिए पूरी एक व्यवस्था के निर्माण को देश की प्राथमिकताओं में शामिल करना।

Creation Autonomous Academy

- आने वाले दशकों में पूरी दुनिया में कार्यकुशल जनसंख्या की आवश्यकता को पूरी करने के लिए विश्व के रोजगार बाजार का अध्ययन करके उसके अनुसार देश के युवाओं को प्रत्येक क्षेत्र में आज ही कुशल बनाना।
- देश के युवा जिस कौशल (जैसे गाड़ी चलाना, कपड़े सिलना, अच्छी तरह से खाना बनाना, साफ-सफाई करना, मकैनिक का काम करना, बाल काटना आदि) को परंपरागत रुप से जानते हैं, उनके उस कौशल को और निखारकर व प्रशिक्षित करके उस व्यक्ति के कौशल को सरकार द्वारा मान्यता प्रदान करना।
- कौशल विकास के साथ उद्यमिता और मूल्य संवर्धन को बढ़ावा देना।
- सभी तकनीकी संस्थाओं को विश्व में बदलती तकनीकी के अनुसार गतिशील बनाना।

कौशल एवं उद्यमिता विकास मंत्रालय-

भारत सरकार ने स्किल डेवलपड योजना को शुरु किया। जिसमें वर्ष 2022 तक लगभग 500 मिलियन भारतीयों में कौशल विकास करने का लक्ष्य रखा। वर्तमान में भारत सरकार ने कौशल भारत- कुशल भारत योजना के अंतर्गत इस लक्ष्य को बढ़ाकर 40 करोड़ कर दिया। इस योजना में न केवल उद्यमी संस्थाओं को जोड़ा बल्कि पूरे भारत में कार्यरत सभी गैर सरकारी संस्थानों से भी संबंध स्थापित किया। इससे पहले ये योजना 20 मंत्रालयों द्वारा संचालित की जाती थी अब यह एक मंत्रालय द्वारा संचालित की जा रही है। जो एक चुनौतीपूर्ण कार्य है। ये योजना नए अवसरों, क्षेत्र और स्थानों में कौशल विकास को करती है और जिन क्षेत्रों में कौशल विकास की संभावनाएं हैं उन्हें ढूंढ़ती भी है। यह नया मंत्रालय **''कौशल और उद्यमिता विकास मंत्रालय''** कौशल विकास पर चलाई जा रही सभी योजनाओं के लिए जवाबदेय है।

स्किल इंडिया मिशन के लक्ष्य और दिए जाने वाले प्रशिक्षण के प्रकार-

कौशल भारत-कुशल भारत योजना का मुख्य लक्ष्य देश के गरीब व वंचित युवा हैं। जिनके पास हुनर तो है पर उसके लिए कोई संस्थागत प्रशिक्षण नहीं लिया गया है और न ही इसकी कोई मान्यता उनके पास होती है। युवाओं के इस हुनर को प्रशिक्षण द्वारा निखार कर बाजारयोग्य बनाकर प्रमाण पत्र देते हुए उनके लिए रोजगार का सृजन करना ही इस योजना का मुख्य लक्ष्य है।

इस योजना का लक्ष्य भारत में तकनीकी शिक्षण प्रक्रिया में सुधार लाकर उसे विश्व मांग के अनुरुप डालना है। इसके लिए आवश्यक है कि हम अपने शैक्षिक पाठ्यक्रम में विश्व मांग के अनुसार बदलाव लाएं। आने वाले दशकों में किस तरह के कौशल की मांग सबसे अधिक की जाएगी उसका अध्ययन करके अपने देश में उस अध्ययन के निष्कर्षों के अनुसार यदि युवाओं को प्रशिक्षित करेंगे तो भारत के युवाओं को रोजगार के सबसे अधिक अवसर मिलेंगे। इस तरह कौशल भारत-कुशल भारत एक आन्दोलन है, न कि सिर्फ एक कार्यक्रम।

विशेष कार्यक्रम को पूरा करने वाले युवाओं को मंत्रालय द्वारा प्रमाण पत्र दिया जाएगा। एक बार प्रमाण पत्र मिलने के बाद इसे सभी सरकारी व निजी, यहां तक कि विदेशी संगठनों, संस्थाओं और उद्यमों द्वारा भी वैध माना जाएगा। प्रशिक्षण देने के लिए विभिन्न श्रेणियों को लिया गया है जैसे वो बच्चे जिन्होंने स्कूल या कालेज छोड़ दिया है और कुछ बहुत अधिक प्रतिभाशाली लड़के और लड़कियां आदि। इसके साथ ही गांव के वो लोग जो हस्तशिल्प, कृषि, बागवानी आदि का परंपरागत कौशल रखते हैं, उनकी आय को अधिक करने और उनके जीवन स्तर में सुधार करने के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन किया जाएगा। कौशल भारत-कुशल भारत सम्पूर्ण राष्ट्र का कार्यक्रम है।

कौशल भारत-कुशल भारत मिशन के लाभ-

कौशल भारत के लाभ निम्नलिखित हैं।:

- कौशल विकास योजना के माध्यम से युवाओं को प्रशिक्षित करके भारत में बेरोजगारी की समस्या के निवारण में सहायता।
- उत्पादकता में वृद्धि।
- भारत में गरीबी खत्म करने में सहायक।
- भारतीयों में छिपी हुई योग्यता को बढ़ावा देने में सहायक।
- राष्ट्रीय आय के साथ-साथ प्रति व्यक्ति आय में वृद्धि।
- लोगों की जीवन निर्वाह आय में वृद्धि।
- भारतीयों के जीवन स्तर में सुधार।

कौशल भारत-कुशल भारत अभियान को जागरुकता अभियानों के साथ सभी लोगों को उनके हुनर में कुशल करके भारत के बहु-आयामी समस्याओं का निराकरण करना है।

प्रधनमंत्री कौशल विकास योजना कोर्सेस-

PMKVY Online Registration के बाद आपको गुणवत्ता प्रशिक्षण प्रदान किया जाएगा। आवेदनकर्ताओं की उम्र 14 से 35 साल के बीच होनी चाहिए। ये कोर्स निःशुल्क हैं।

- कृषि
- स्वयं कार्यरत दर्जी
- मोटर वाहन
- सौन्दर्य और कल्याण
- बी एफ एस आई (बैंकिंग, वित्तीय सेवाएं और बीमा)
- पूंजी और माल
- निर्माण
- घरेलू मजदूर
- अर्थमूविंग एण्ड इफ्रस्ट्रक्चर बिल्डिंग
- इलेक्ट्रोनिक्स एण्ड हार्डवेयर
- फूड प्रोसेसिंग
- फर्नीचर एण्ड फिटिंग
- रत्न और आभूषण
- ग्रीन जॉब्स
- हस्तशिल्प
- स्वास्थ्य देखभाल
- आइरन एण्ड स्टील
- सूचना तकनीकी
- चमड़ा
- जीवन विज्ञान
- तर्कशास्त्र
- सूचना और मनोरंजन
- खनिज
- पेन्ट और कोटिंग्स
- विकलांग लोगों के साथ
- पाइपलाइन
- विजली उद्योग
- फुटकर बिक्री
- रबर
- सुरक्षा सेवाएं
- खेल
- दूरसंचार
- कपड़ा और हथकरघा
- पर्यटन और सत्कार

Creation Autonomous Academy

अध्याय-19

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना महिला एवं बाल विकास मंत्रालय, स्वास्थ्य मंत्रालय और परिवार कल्याण मंत्रालय एवं मानव संसाधन विकास की एक संयुक्त पहल है। इस योजना को शुरुआत में पूरे देश के 100 जिलों में जहां पर सबसे अधिक लिंगानुपात गड़बड़ाया हुआ था वहां पर इस योजना को प्रभावी तरीके से लागू किया गया। आगामी वर्षों में इसे पूरे देश में लागू करने की योजना है।

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना के उद्देश्य-

1. बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना के अंतर्गत सामाजिक व्यवस्था में बेटियों के प्रति रुढ़िवादी मानसिकता को बदलना।
2. बालिकाओं की शिक्षा को आगे बढ़ाना।
3. भेदभाव पूर्ण लिंग चुनाव की प्रक्रिया का उन्मूलन कर गांव का अस्तित्व और उनकी सुरक्षा सुनिश्चित करना।
4. घर-घर में बालिकाओं की शिक्षा को सुनिश्चित करना।
5. लिंग आधारित भ्रूणहत्या की रोकथाम।
6. लड़कियों की शिक्षा और उनकी भागीदारी सुनिश्चित करना।

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान की जरुरत-

जब से भारतीयों ने नई तरक्की करना चालू किया है और नई तकनीकि का विकास हुआ है तब से भारतीय लोगों की मानसिकता में बहुत बड़ा बदलाव आया है। इस बदलाव के कारण जनसंख्या की दृष्टि से बहुत बड़ा उथल-पुथल हुआ है।

लोगों की मानसिकता इस कदर खराब हो गयी है कि वे बेटे और बेटियों में भेदभाव करने लगे हैं। वे बेटियों को एक वस्तु के समान मानने लगे हैं। ऐसे लोग बेटे के जन्म होने पर बहुत खुशियां मनाते हैं और पूरे गांव में मिठाइयां बंटवाते हैं, वहीं यदि बेटी का जन्म हो जाए तो पूरे घर में सन्नाटा पसर जाता है जैसे कि कोई आपदा या विपदा आ गयी हो। वह बेटी को पराया धन मानते हैं क्योंकि एक दिन बेटियों को शादी करके दूसरे घर जाना होता है।

इसलिए गिरी हुई मानसिकता वाले लोग सोचते हैं कि बेटियों पर किसी भी प्रकार का खर्च करना बेमतलब है। इसलिए वे बेटियों को पढ़ाते लिखाते नहीं और न ही उनका सही से पालन-पोषण करते हैं। उनको अपनी मर्जी से किसी भी कार्य को करने के लिए आजादी नहीं होती है। कुछ जगहों पर तो बेटियों को घर से बाहर तक नहीं निकलने दिया जाता है। वहीं इसके विपरीत बेटों को खूब लाड़ प्यार किया जाता है और उनकी शिक्षा के लिए देश विदेश में भी भेजा जाता है। बेटों को हर प्रकार की छूट दी जाती है। ऐसे लोग मानते हैं कि बेटे हमारे बुढ़ापे की लाठी बनेंगे और हमारी सेवा करेंगे, लेकिन आजकल सब कुछ इसके उल्टा हो रहा है।

बच्चों के लिंग अनुपात, जो 0-6 वर्ष की आयु के प्रति 1000 लड़कों की तुलना लड़कियों की संख्या से निर्धारित होता है। भारत देश की आजादी के बाद पहली जनगणना 1951 में हुई थी जिसमें पाया गया कि 1000 लड़कों पर सिर्फ 945 लड़कियां ही हैं लेकिन आजादी के बाद स्थिति और भी खराब हो गयी जिसके आंकड़े इस प्रकार हैं।-

वर्ष	**लिंगानुपात प्रति 1000 लड़कों पर**
1991	945
2001	927
2011	918

लड़कियों की इतनी कम जनसंख्या होना यह किसी आपदा से कम नहीं है। यह बच्चे के लिंग चुनाव द्वारा जन्मपूर्व भेदभाव और लड़कियों के प्रति जन्म उपरांत भेदभाव को दर्शाता है। इस मानसिकता के दिन प्रतिदिन बढ़ने के कारण बेटियों की जनसंख्या में कमी आने लगी क्योंकि बेटियों को गर्भ में ही मारा जाने लगा है। यूनिसेफ की एक रिपोर्ट के अनुसार भारत में करीब 5 करोड़ लड़कियों की कमी है। जिसका संज्ञान लेते हुए संयुक्त राष्ट्र संघ ने भारत को चेतावनी दी कि यदि जल्द ही लड़कियों की सुरक्षा के लिए कुछ नहीं किया गया तो भारत में जनसंख्या के बदलाव के साथ-साथ अन्य कई विपत्तियां आ सकती हैं। इसलिए हमारे देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने बेटियों की सुरक्षा और बेटियों की शिक्षा दीक्षा के लिए एक नई योजना का आरम्भ किया जिसका नाम बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ रखा गया।

बेटियों की दुर्दशा के कारण-

भारत में जब से नई तकनीकों का विकास हुआ है तब से लोग सिर्फ अपना स्वार्थ पूरा करने के लिए जीने लगे हैं और बेटियों की स्थिति हमारे देश में बहुत ही दयनीय हो गयी है। उनकी इस स्थिति का जिम्मेदार और कोई नहीं आप और हम ही हैं। क्योंकि हमारे जैसे लोग ही बेटे और बेटियों में भेदभाव करने लगे हैं। जिस कारण बेटियां देश में असुरक्षित महसूस करने लगी हैं और उनकी जनसंख्या में भी काफी गिरावट आयी है। कई राज्यों में तो हालात इतने खराब हो गए हैं कि वहां के युवाओं की अब शादी भी नहीं हो पा रही है। इसके निम्नलिखित कारण हैं।-

1-लैंगिक भेदभाव-

लैंगिक भेदभाव का मतलब है कि अब लोग बेटियों का जन्म नहीं चाहते हैं। वे चाहते हैं कि उनके घर सिर्फ बेटे ही पैदा हों। लेकिन वह लोग यह नहीं जानते कि यदि लड़कियों का जन्म नहीं होगा तो वे बहू कहां से लाएंगे और साथ ही मां कहां से लाएंगे।

2-कन्या भ्रूण हत्या-

Creation Autonomous Academy

बढ़ते लैंगिक भेदभाव के कारण अब लोगों की मानसिकता इतनी खराब हो गयी है कि वे बेटियों की गर्भ में ही हत्या कर देते हैं। उनके मन में बेटे की इतनी चाहत बढ़ गयी है कि वह अपनी ही बेटी को दुनिया में आने से पहले ही मार देते हैं। जिसके कारण लड़कियों की जनसंख्या में भारी गिरावट आई है और एक नई विपदा उभरकर सामने आई है। जिस पर न तो लोग कुछ कदम उठा रहे हैं न ही सरकार इस पर कुछ कर रही है। जिसके कारण आए दिन लड़कियों का शोषण हो रहा है।

3-शिक्षा की कमी-

लोग आज भी बेटियों को बहुत मानते हैं जिसके कारण भारत में जहां माताओं को पूजा जाता है, उसी देश में बेटियों का शोषण किया जाता है। बेटियों के माता-पिता पढ़े नहीं होने के कारण वह लोगों की सुनी सुनाई बातों में आ जाते हैं और बेटियों के साथ भेदभाव करने लगते हैं। उन्हें पता ही नहीं होता है कि यदि बेटियों को सही अवसर दिया जाए तो वे भी बेटों से ज्यादा करके दिखा सकती हैं।

4-भ्रष्ट मानसिकता-

भारत में लोगों की मानसिकता का इसी से पता लगाया जा सकता है कि वह बेटियों को एक वस्तु के समान मानने लगे हैं जिसको जैसे चाहे काम में ले लो और फिर फेंक दो। लोग बेटियों को पराया धन मानते हैं उनको एक खर्चे के रुप में मानते हैं जिसके कारण देश में लड़कियों की स्थिति चिंताजनक हो गई है।

भ्रष्ट मानसिकता वाले लोग मानते हैं कि बेटे ही सब कुछ हैं वही उनके बुढ़ापे की लाठी बनेंगे और उनकी सेवा करेंगे। इसलिए वे लोग अब बेटियों का जन्म तक नहीं चाहते उनकी घर में ही हत्या करवा देते हैं। इसलिए लोगों की मानसिकता बदलने का प्रयास करना चाहिए।

5-दहेज प्रथा-

हमारे देश में दहेज प्रथा बहुत गंभीर समस्या है जिसके कारण बेटियों की स्थिति चिंताजनक हो गयी है। इस प्रथा के कारण लोग अब नहीं चाहते कि उनके परिवार में बेटियां पैदा हों क्योंकि जब बेटियों की शादी की जाती है तो उन्हें बहुत सारा दहेज देना पड़ता है। जिसके कारण लोग बेटियों को एक बहुत बड़ा खर्चा मानने लगे हैं और बेटों और बेटियों में भेदभाव करने लगे हैं। वर्तमान में तो बेटियों को घर में ही मरवा दिया जाता है जिससे लोगों को उनकी शादी पर दहेज नहीं देना पड़े इसलिए इस प्रथा को समाप्त करना बहुत जरुरी है।

बेटियों की दुर्दशा के दुष्प्रभाव-

हम सब को यह अच्छे से ज्ञात है कि किसी भी चीज की अति या कमी किसी न किसी विनाशकारी आपदा को जन्म देती है। चूंकि वर्तमान समय में बेटे और बेटियों में बहुत भेदभाव किया जाने लगा है। जिसके कारण लड़कियों की संख्या में कमी आई है और उनकी शिक्षा दीक्षा में भी बहुत कमी देखी गयी है। इसका दुष्प्रभाव आज हमको देखने को मिल रहा है।-

1-जनसंख्या वृद्धि-

लड़के की चाह रखने वाले जब तक उनके घर लड़का पैदा नहीं हो जाता तब तक वह बच्चा पैदा करते रहेंगे जिसके कारण भारी संख्या में जनसंख्या का विस्तार होगा। इससे हमारे देश के विकास की गति धीमी हो जाएगी जिसके कारण लोगों को उचित रोजगार व उचित भोजन नहीं मिल पाएगा।

वैसे ही हमारा देश बहुत पिछड़ा हुआ है और यदि जनसंख्या वृद्धि इसी गति से बढ़ती रही तो हमारा देश कभी भी विकसित नहीं हो पाएगा। इसलिए लोगों को इस बारे में चर्चा करना चाहिए और इसके विरुद्ध कुछ ठोस कदम उठाने चाहिए।

Creation Autonomous Academy

2-लड़कियों की जन्म दर कम होना-

लोग लड़कियों के साथ इसी तरह का भेदभाव करते रहे तो लड़कियों के जन्मदिन में भारी गिरावट आ सकती है। जबकि भारत के बहुत से राज्य में वर्तमान समय में भी लड़कियों की जनसंख्या बहुत कम है एक आंकड़े के अनुसार वर्ष 1981 में 0 से 6 साल लड़कियों का लिंगानुपात 962 से घटकर 945 रह गया था और वर्ष 2001 में यह संख्या 927 रह गया थी। 2011 आते-आते तो स्थिति और भी खराब हो गयी थी क्योंकि 1000 लड़कों पर लड़कियों की संख्या सिर्फ 914 ही रह गयी थी जो कि एक गम्भीर समस्या हो गयी है।

3-बलात्कार और शोषण की घटनाएं बढ़ना-

लड़कियों की जनसंख्या कम होने के कारण आए दिन हमारे देश में बलात्कार जैसे घटनाएं बहुत ही तेजी से बढ़ रही हैं। इसका कारण यह भी है कि लड़कियों की जन्म दर बहुत कम हो गयी है। पुरुष प्रधान समाज होने के कारण लड़कियों की जनसंख्या जहां पर कम होती है वहां पर पुरुष अपना प्रभुत्व दिखाते हैं और लड़कियों का शोषण करने से बाज नहीं आते हैं।

4-देश का धीमी गति से विकास-

यदि लड़कियों के साथ भेदभाव किया जाएगा तो देश के विकास की गति धीमी हो जाएगी क्योंकि आज भी हमारे देश में आधी जनसंख्या महिलाओं की है। यदि उन्हीं को शिक्षा और सुरक्षा नहीं मिलेगी तो हमारे देश की विकास की गति अपने आप ही धीमी हो जाएगी। कहा जाता है कि पहला गृरु मां होती है यदि वही पढ़ी लिखी नहीं होगी तो वह अपने बच्चे को कैसे पढ़ाएगी। इसलिए बेटियों को पढ़ाना बहुत जरुरी है।

लड़कियों की दूर्दशा सुधारने के उपाय-

देश में बिगड़ती हुई लड़कियों की दुर्दशा के लिए कहीं न कहीं आप और हम भी जिम्मेदार हैं क्योंकि जब भी लड़कियों के साथ भेदभाव या फिर उनका शोषण होता है तो हम सिर्फ देखते रहते हैं उसका विरोध तक नहीं करते हैं। जिसके कारण आज यह स्थिति हमको देखने को मिल रही है। यदि लड़कियों से किसी प्रकार का भेदभाव हो रहा है और हम उसे देखते हुए भी अनदेखा कर रहे हैं तो हम भी उतने ही जिम्मेदार हैं जितना कि भेदभाव करने वाला। इसलिए हमें लड़कियों के प्रति भेदभाव पूर्ण नीति के खिलाफ आवाज उठाना चाहिए। नहीं तो एक दिन ऐसा आएगा कि हमारे देश में लड़कियां ही नहीं रहेंगी। सरकार भी लड़कियों के उत्थान के लिए नई-नई योजनाएं लाती है जैसे बेटी बचाओ बेटी पढ़ ाओ योजना, महिला सशक्तिकरण योजना जैसी कई योजनाएं चलाती है लेकिन आमजन की रुचि न होने के कारण यह भी योजनाएं ठंडे बस्ते में चली जाती हैं। लड़कियों की दुर्दशा सुधारने के उपाय निम्न हैं।-

1-लिंग जांच को रोकना-

वर्तमान में नई तकनीकों के विकास के कारण गर्भ में ही पता लगा लिया जाता है कि बच्चा लड़का पैदा होगा या लड़की तो जब लोगों को यह पता चल जाता है कि लड़की पैदा होने वाली है तो वे लड़की की गर्भ में ही हत्या करवा देते हैं जिसके कारण लड़कियों का लिंगानुपात निरन्तर कम होता जा रहा है। भारत में लिंग जांच करने वाली मशीनें आसानी से मिल जाती है इन मशीनों पर हमें तुरंत रोक लगाना चाहिए। हालाकि भारत सरकार ने इसके ऊपर एक सख्त कानून बनाया है। लेकिन कुछ लालची डॉक्टरों के कारण आज भी लिंग जांच होती है और लड़कियों की गर्भ में हत्या कर दी जाती है।

Creation Autonomous Academy

2-स्त्री शिक्षा को बढ़ावा देना-

हमें स्त्री शिक्षा को बढ़ावा देना चाहिए, यदि समाज में शिक्षित महिलाएं होंगी तो वह कभी भी अपने गर्भ में पल रही बेटियों की हत्या नहीं होने देंगी। उनकी हत्या का मुख्य कारण यह है कि महिलाओं को शिक्षा के बारे में कुछ पता नहीं होता है और उन्हें पुरानी रुढ़िवादी बातों में फंसा कर उनके परिवार वाले अपनी ही बेटी की गर्भ में हत्या करवा देते हैं। इसलिए जितना स्त्री शिक्षा को बढ़ावा मिलेगा उतना ही लड़कियों का लिंगानुपात बढ़ेगा।

3-लड़कियों के प्रति भेदभाव को रोकना-

हमारे 21 वीं सदी के भारत में जहां एक ओर कल्पना चावला जैसी महिलाएं अंतरिक्ष में जा रही हैं तो वहीं दूसरी ओर हमारे समाज के लोग लड़कियों के साथ भेदभाव कर रहे हैं। लड़कियों से लिंग चयन के आधार पर भेदभाव किया जाता है और यदि उनका जन्म हो भी जाता है तो उनको उचित शिक्षा नहीं दी जाती है। उनका उचित पालन-पोषण नहीं किया जाता है इस भेदभावपूर्ण नीति के कारण लड़कियों का विकास सही से नहीं हो पाता है और वे पिछड़ी हुई रह जाती हैं। जिसके कारण वह लड़कों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर नहीं चल पाती हैं। हालांकि वर्तमान में शहरों में लड़कियों की स्थिति में कुछ बदलाव आया है। लेकिन इतना भी बदलाव नहीं आया है कि कहा जा सके कि लड़कियों के साथ भेदभाव नहीं हो रहा है।

4-लोगों की मानसिकता बदलना-

भारत में एक ओर तो लोग सभ्य होने का दावा करते हैं और दूसरी ओर वह महिलाओं का शोषण करते हैं, उनसे छेड़छाड़ करते हैं और बलात्कार जैसी घटनाओं को अंजाम देते हैं। यह लोग कोई और नहीं हममें से ही कुछ ऐसे लोग हैं जिनकी मानसिकता इतनी खराब हो चुकी है कि महिलाओं को एक वस्तु के समान भोग विलास की वस्तु मानते हैं। ऐसे लोगों को समाज से बाहर कर देना चाहिए, यह लोग समाज के लिए ही नहीं पूरे विश्व के लिए बहुत ही खतरनाक हैं। इसलिए इन जैसी सोच रखने वाले लोगों की मानसिकता में बदलाव लाना बहुत जरुरी हो गया है क्योंकि दिन प्रतिदिन ऐसे लोगों की संख्या बढ़ती जा रही है जिसका परिणाम हम अखबारों और समाचारों में देखते हैं।

5-लड़कियों की सुरक्षा के प्रति सख्त कानून का निर्माण करना-

भारत सरकार को लड़कियों की सुरक्षा के लिए सख्त कानूनों का निर्माण करना चाहिए जिससे कि किसी की हिम्मत न हो लड़कियों से शोषण करने और उनसे भेदभाव करने की। हालांकि सरकार ने कुछ ऐसे कानून बनाए हुए हैं जिनसे महिलाओं की सुरक्षा की जा सकती है लेकिन इन कानूनों में कुछ कमियां होने के कारण लोग इसका फायदा उठाते हैं और बलात्कार जैसी घटनाओं को अंजाम देते हैं। हाल ही में सरकार ने एक नया कानून बनाया है जिसकी सराहना की जा सकती है जिसमें 12 साल तक कि लड़कियों से बलात्कार करने पर फांसी की सजा दी जाएगी। यदि ऐसे ही सख्त कानून बनते रहे तो किसी की भी हिम्मत नहीं होगी कि लड़कियों के साथ दुर्व्यवहार करे।

अध्याय-20

युवा सशक्तिकरण

भारत सरकार ने युवा सशक्तिकरण के लिए विभिन्न कदम उठाए हैं। जिनमें से ''युवा कल्याण एवं प्रादेशिक विकास दल'' ग्रामीण युवाओं के सशक्तिकरण के लिए, एनएसएस और एनसीसी छात्र एवं छात्राओं के सशक्तिकरण के लिए गठित किए गए हैं।

युवा कल्याण एवं प्रादेशिक विकास दल

विभागीय नीति एवं कार्य-

ग्रामीणों में आत्मबल एवं साम्प्रदायिक सौहार्द स्थापित करने उनमें आत्म निर्भरता एवं अनुशासन की आदत डालने तथा आत्म सुरक्षा एवं अपराधों की रोकथाम के उद्देश्य से 1947 में प्रान्तीय रक्षक दल का गठन किया गया था। वर्ष 1952 में काउन्सिल आफ फिजिकल कल्चर को प्रान्तीय रक्षक दल में विलीन कर दिया गया, जिसके फलस्वरुप ग्रामीण खेलकूद, व्यायामशालाओं के माध्यम से शारीरिक सम्बर्द्धन का कार्य एवं युवा आन्दोलन को सुदृढ़ करने का कार्य प्रारम्भ किया गया।

विभाग की प्रमुख योजनाएं/कार्यक्रम-

प्रदेश के ग्रामीण युवाओं के बहुमुखी विकास हेतु विभाग द्वारा निम्न कार्यक्रम संचालित किए जा रहे हैं-
ग्रामीण युवाओं के शारीरिक, बौद्धिक एवं नैतिक गुणों के संवर्धन हेतु खेलअवस्थापनाओं का सृजन एवं प्रतियोगिताओं का आयोजन

Creation Autonomous Academy

- ग्रामीण युवाओं में खेलकूद के प्रति अभिरुचि उत्पन्न करने हेतु भारत सरकार की योजना ''खेलो इण्डिया'' आरम्भ की गयी है।
- वितीय वर्ष-2013-14 तक भारत सरकार की योजना ''पंचायत युवा क्रीड़ा और खेल अभियान योजना'' के अंतर्गत ग्राम पंचायत स्तर पर 10804 तथा क्षेत्र पंचायत स्तर पर 198 खेल मैदान का विकास कराया जाएगा।
- प्रदेश में भारत सरकार एवं प्रदेश सरकार की योजना ''ग्रामीण स्टेडियमों की स्थापना'' के अंतर्गत कुल 81 स्टेडियमों की स्थापना की गयी है।
- सभी आयु वर्ग के खिलाड़ियों को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से प्रदेश सरकार की योजना ''ग्रामीण खेलकूद प्रतियोगिता'' के अंतर्गत निर्धारित खेल विधाओं में जनपद स्तरीय प्रतियोगिताओं का आयोजन कराया जाता है।

ग्रामीण युवाओं को राष्ट्र के विकास मुख्य धारा से जोड़ने हेतु सांस्कृतिक एवं अन्य कार्यक्रमों का आयोजन
प्रान्तीय रक्षक दल सशक्तिकरण एवं पी०आर०डी० ड्यूटी
लोकसेवा हेतु युवाओं में चेतना जागरण सम्बन्धी कार्य
युवाओं का सर्वांगीण विकास

राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस)

राष्ट्रीय सेवा योजना के बारे में (National Service Scheme)

राष्ट्रीय सेवा योजना (NSS) भारत सरकार के युवा मामले एवं खेल मंत्रालय द्वारा संचालित एक केन्द्रीय योजना है। जिसका उद्देश्य सभी युवा छात्रों को सामुदायिक सेवा गतिविधियों एवं कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए अवसर प्रदान करना है चाहे वह +12 बोर्ड स्तर का छात्र हो, तकनीकी संस्थान, ग्रेजुएट और पोस्ट ग्रेजुएट या विश्वविद्यालय स्तर का छात्र हो। राष्ट्रीय सेवा योजना का एक मात्र उद्देश्य युवा छात्रों को सामुदायिक सेवा देने में अनुभव प्रदान करना है। वर्ष 1969 में राष्ट्रीय सेवा योजना की स्थापना के बाद से छात्रों की संख्या 40000 से बढ़कर मार्च 2018 के अंत तक 38 लाख से अधिक विभिन्न विश्वविद्यालयों, कालेजों और उच्च शिक्षा के संस्थानों के छात्रों ने विभिन्न सामुदायिक सेवा कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए स्वयंसेवा किया है।

"बिल्ला" राष्ट्रीय सेवा योजना गर्व राष्ट्र की सेवा के लिए:

सभी युवा स्वयंसेवक जो राष्ट्रीय सेवा योजना नेतृत्व वाली समुदाय सेवा के माध्यम से राष्ट्र की सेवा करने का विकल्प चुनते हैं, राष्ट्रीय सेवा योजना बिल्ला को गर्व से पहनते हैं और जरुरतमंदों की मदद करने की जिम्मेदारी महसूस करते हैं।

NSS Logo

1. 8तीलियों वाले राष्ट्रीय सेवा योजना बिल्ला में कोणार्क मन्दिर का चक्र है जो दिन के 24 घंटे का संकेत देता है, जिससे पहनने वाले को 24 घंटों के लिए देश की सेवा के लिए तैयार होने की याद दिलाती है।

2. बिल्ले में लाल रंग राष्ट्रीय सेवा योजना स्वयंसेवकों द्वारा प्रदर्शित ऊर्जा और भावना को दर्शाता है।
3. नीला रंग ब्रम्हाण्ड को दर्शाता है जिसमें से राष्ट्रीय सेवा योजना एक छोटा सा हिस्सा है, जो मानव जाति के कल्याण के लिए अपने हिस्से का योगदान करने के लिए तैयार है।

आदर्श वाक्य

''मैं नहीं, बल्कि आप''

राष्ट्रीय सेवा योजना स्वयंसेवक होने के लाभः

एक राष्ट्रीय सेवा योजना स्वयंसेवक, जो सामुदायिक सेवा कार्यक्रम में भाग लेता है वह या तो कालेज स्तर या एक वरिष्ठ माध्यमिक स्तर का छात्र होगा। एक सक्रिय सदस्य होने के नाते इन छात्र स्वयंसेवकों के पास निम्न अनुभव होगा।ः

1. एक निपुण सामाजिक नेता
2. एक कुशल प्रशासक
3. एक व्यक्ति जो मानव स्वभाव को समझता है

प्रमुख गतिविधियांः

1-राष्ट्रीय एकता शिविर (National Integration Camp -NIC):

राष्ट्रीय एकता शिविर (एनआईसी) हर साल आयोजित किया जाता है और प्रत्येक शिविर की अवधि दिन-रात बोर्डिंग और लाजिंग (आना जाना और रुकना) के साथ 7 दिन का होता है। यह शिविरें देश के विभिन्न भागों में आयोजित की जाती हैं। प्रत्येक शिविर में 200 राष्ट्रीय सेवा योजना स्वयंसेवक शामिल किए जाते हैं।

राष्ट्रीय एकता शिविर का उद्देश्य

राष्ट्रीय सेवा योजना स्वयंसेवकों को निम्नलिखित के बारे में अवगत कराया जाएः

1. भारत की समृद्ध सांस्कृतिक विविधता
2. हमारे विविध संस्कृति का इतिहास
3. भारत के बारे में ज्ञान के माध्यम से राष्ट्रीय गौरव
4. समाज सेवा के माध्यम से राष्ट्र को एकीकृत करने के लिए

2-साहसिक कार्यक्रमः

शिविर हर साल आयोजित किए जाते हैं जिसमें लगभग 1500 राष्ट्रीय सेवा योजना स्वयंसेवकों द्वारा भाग लिया जाता है जिनमें से कम से कम 50 प्रतिशत स्वयंसेवक लड़कियां होती हैं। ये शिविर उतरी पूर्व क्षेत्र अरुणाचल प्रदेश और हिमालयी क्षेत्र में आयोजित किए जाते हैं इन शिविरों में किए गए साहसिक गतिविधियों में पहाड़ों पर ट्रेकिंग, राफ्टिंग, पैरा-सेलिंग और बुनियादी स्कीइंग शामिल है।

साहसिक कार्यक्रम का उद्देश्य

1. राष्ट्रीय सेवा योजना स्वयंसेवकों के बीच विभिन्न साहसिक गतिविधियों को बढ़ावा देने
2. भारत के विभिन्न क्षेत्रों के प्रति प्रेम की भावना को बढ़ाने
3. नेतृत्व के गुणों, बिरादरी, टीम भावना और जोखिम उठाने की क्षमाता बढ़ाने।
4. शारीरिक और मानसिक शक्ति में सुधार
5. नई व्यावसायिक संभावनाओं के संपर्क में

Creation Autonomous Academy

3-राष्ट्रीय सेवा योजना गणतंत्र दिवस परेड शिविरः

राष्टीय्र सेवा योजना स्वयंसेवकों का पहला गणतंत्र दिवस शिविर 1988 में आयोजित की गयी थी। शिविर हर साल 1 से 31 जनवरी के बीच दिल्ली में होता है जिसमें 200 राष्ट्रीय सेवा योजना चयनित स्वयंसेवक होते हैं जो अनुशासन, मार्च-अतीत और सांस्कृतिक गतिविधियों में अच्छे होते हैं।

चयनित राष्ट्रीय सेवा योजना स्वयंसेवकों की एक दल राजपथ, नई दिल्ली में गणतंत्र दिवस परेड में हर साल 26 जनवरी को रक्षा मंत्रालय के दिशानिर्देशों और मांग के अनुसार भाग लेती है।

राष्ट्रीय सेवा योजना गणतंत्र दिवस परेड शिविर का उद्देश्य

1. स्वयंसेवक भारत के विभिन्न हिस्सों से जुड़े साथी सदस्यों के साथ बातचीत करने में सक्षम बनें। भारत के सभी राज्यों की परंपरा, संस्कृति, भाषा का अनुभव करें।
2. छात्र स्वयंसेवकों के समग्र व्यक्तित्व को विकसित करने का अवसर प्रदान करना।
3. देशभक्ति, राष्ट्रीय एकीकरण, भाईचारे और सांप्रदायिक सद्भाव का बंधन बनाना।

4-राष्ट्रीय युवा महोत्सव

देश के विभिन्न हिस्सों में राज्य सरकारों के सहयोग से राष्ट्रीय युवा महोत्सव हर साल 12 से 16 जनवरी तक भारत सरकार के युवा मामलों और खेल मंत्रालय द्वारा आयोजित किए जाते हैं। राष्ट्रीय युवा महोत्सव के दौरान लगभग 1500 भाग लेने वाले राष्ट्रीय सेवा योजना स्वयंसेवकों को संबोधित और बातचीत करने के लिए प्रसिद्ध अतिथि, वक्ताओं और युवा प्रतीक आमंत्रित किए जाते हैं।

राष्ट्रीय युवा महोत्सव का उददेश्य

1. स्वयंसेवकों को देश में मनाए जाने वाले विभिन्न त्यौहारों के बारे में जानकारी देना।
2. हमारे देश में मनाए जाने वाले त्यौहारों के सांस्कृतिक महत्व को स्वयंसेवकों को याद दिलाना।
3. अतिथि, वक्ताओं और युवा प्रतीक के साथ बातचीत करने के लिए राष्ट्रीय सेवा योजना स्वयंसेवकों को मौका प्रदान करना।

5-राष्ट्रीय सेवा योजना पुरस्कार

युवा मामलों और खेल मंत्रालय, भारत सरकार ने राष्ट्रीय सेवा योजना स्वयंसेवको, कार्यक्रम अधिकारी, राष्ट्रीय सेवा योजना द्वारा प्रदान की गयी स्वैच्छिक सेवा को पहचानने के लिए विश्वविद्यालय/वरिष्ठ माध्यमिक परिषद में राष्ट्रीय सेवा योजना पुरस्कार स्थापित किया गया है।

ये पुरस्कार साल 1993-1994 में स्थापित किया गया था। तब से इन पुरस्कारों को विभिन्न स्तरों पर हर साल दिया जाता है। इन पुरस्कारों का विवरण इस प्रकार हैः-

Creation Autonomous Academy

अनुक्रमांक	वर्ग	पुरस्कार की संख्या	प्रत्येक पुरस्कार का मूल्य
1	विश्वविद्यालय/+परिषद	1	रुपये 3,00,000/-
2	आगामी विश्वविद्यालय	1	रुपये 2,00,000/-
3	कार्यक्रम अधिकारी	10	रुपये 70,000/-
4	राष्ट्रीय सेवा योजना यूनिट	10	रुपये 1,00,000/-
5	राष्ट्रीय सेवा योजना स्वयंसेवी	30	रुपये 50,000/-

राष्ट्रीय सेवा योजना पुरस्कार का उद्देश्य

1. राष्ट्रीय सेवा योजना छात्र स्वयंसेवकों, राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम अधिकारी और सामुदायिक सेवा में कार्यक्रम समन्वयक द्वारा उत्कृष्ट योगदान को पहचानने के लिए।
2. युवा राष्ट्रीय सेवा योजना छात्र स्वयंसेवकों को समुदाय सेवा के माध्यम से अपने व्यक्तित्व को विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए।
3. राष्ट्रीय सेवा योजना स्वयंसेवकों के माध्यम से राष्ट्रीय योजना की जरुरतों को पूरा करने के लिए।
4. कार्यक्रम अधिकारी और राष्ट्रीय सेवा योजना के कार्यक्रम समन्वयक को प्रोत्साहित करने के लिए।
5. समुदाय कार्य के प्रति अपनी निःस्वार्थ सेवा जारी रखने के लिए राष्ट्रीय सेवा योजना स्वयंसेवकों को प्रेरित करने के लिए।

राष्ट्रीय सेवा योजना में कहा और कैसे नामांकन करायें

राष्ट्रीय सेवा योजना एक स्वैच्छिक योजना है। राष्ट्रीय सेवा योजना 11 वीं से शुरु होती है। कालेज स्तर पर राष्ट्रीय सेवा योजना स्वयंसेवकों को प्रथम और दूसरे वर्ष की डिग्री-कक्षा के छात्रों से नामांकित किया जाता है। भारतीय विश्वविद्यालयों में पढ़ रहे विदेशी छात्र भी राष्ट्रीय सेवा योजना में शामिल हो सकते हैं ताकि वे राष्ट्रीय पुनर्निर्माण और सामुदायिक कार्य के अनुभव साझा कर सकें। NCC कैडेटों को NSS में शामिल होने की अनुमति नहीं दी जाती है। इसी प्रकार NSS स्वयंसेवक NCC या किसी युवा संगठन में भाग नहीं ले सकते जब तक वे NSS में हैं।

राष्ट्रीय सेवा योजना में स्वयंसेवक को दो साल की अवधि में कुल 240 घंटे की सामाजिक सेवा समर्पित करना आवश्यक है। राष्ट्रीय सेवा योजना स्वयंसेवक को प्रति वर्ष 20 घंटे उन्मुखीकरण और 100 घंटे सामुदायिक सेवा में समर्पित करना पड़ता है।

राष्ट्रीय सेवा योजना स्वयंसेवक के रुप **में नामांकन करने के लिए अपने स्कूल/कालेज के राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम अधिकारी** से संपर्क करें। राष्ट्रीय सेवा योजना में नामांकन निःशुल्क है।

सेवा के आवश्यक घंटों के सफल समापन पर राष्ट्रीय सेवा योजना स्वयंसेवकों को प्रमाण पत्र जारी किया जाता है। संस्थानों/विश्वविद्यालयों द्वारा तय किए गए उच्च अध्ययन और अन्य लाभों में प्रवेश के दौरान राष्ट्रीय सेवा योजना स्वयंसेवक कुछ छूट प्राप्त कर सकता है।

राष्ट्रीय सेवा योजना की प्रशासनिक संरचना

स्कूल/कालेज स्तर पर

कालेज/+2 स्तर पर यूनिट राष्ट्रीय सेवा योजना की इकाई है। छात्रों की तादाद के अनुसार किसी संस्था को राष्ट्रीय सेवा योजना इकाइयों कोक आबंटित किया जाएगा। संस्थान की मांगों पर विचार करते हुए राष्ट्रीय सेवा योजना क्षेत्रीय निदेशालय और राष्ट्रीय सेवा योजना अधिकारी के परामर्श से कार्यक्रम समन्वयक द्वारा इकाइयों की संख्या आबंटित की जाएगी। वह एक इकाई की ताकत सामान्य रुप से 100 राष्ट्रीय सेवा योजना में स्वयंसेवक होंगे। एक कार्यक्रम अधिकारी राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई का प्रभारी होगा। अध्यापन संकाय से संबंधित किसी व्यक्ति को ही कार्यक्रम अधिकारी के रुप में नियुक्त किया जाएगा। कार्यक्रम अधिकारी राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई के संगठन के लिए जिम्मेदार होगा।

Creation Autonomous Academy

विश्वविद्यालय स्तर पर

प्रत्येक विश्वविद्यालय के पास संबंधित कालेजों में राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम की निगरानी और समन्वय करने के लिए एक राष्ट्रीय सेवा योजना सेल होता है। 10000 से अधिक राष्ट्रीय सेवा योजना स्वयंसेवकों की ताकत

रखने वाले विश्वविद्यालय में पूर्णकालिक कार्यक्रम समन्वयक होता है। जिन विश्वविद्यालयों में 10000 से कम राष्ट्रीय सेवा योजना स्वयंसेवकों की ताकत है, वे अंशकालिक कार्यक्रम समन्वयक होता है।

राज्य स्तर पर

राज्य स्तर पर, राज्य संपर्क अधिकारी की अध्यक्षता में एक राज्य राष्ट्रीय सेवा योजना सेल कार्यक्रम का समन्वय होता है। भारत सरकार राज्य राष्ट्रीय सेवा योजना सेल की स्थापना के लिए कुछ प्रतिशत वितीय सहायता प्रदान करती है।

क्षेत्रीय स्तर पर

राष्ट्रीय सेवा योजना कार्यक्रम के प्रभावी कार्यान्वयन के लिए राज्य सरकारों, विश्वविद्यालयों, +2 परिषदों और टीओसी/टीओआरसी के साथ संपर्क बनाए रखने के लिए देश में राष्ट्रीय सेवा योजना का क्षेत्रीय केन्द्र स्थापित किए गए हैं। राष्ट्रीय सेवा योजना के क्षेत्रीय केंद्र जो युवा मामलों और खेल मंत्रालय का एक अधीनस्थ क्षेत्र कार्यालय है, राज्य के स्वयंसेवकों की ताकत और आकार के आधार पर स्थापित किया जाता है। इसका नेतृत्व या तो एक उप कार्यक्रम सलाहकार या एक सहायक कार्यक्रम सलाहकार होता है। उप कार्यक्रम सलाहकार या एक सहायक कार्यक्रम सलाहकार केंद्र सरकार सेवा के समूह-ए ग्रेड से संबंधित है।

राष्ट्रीय सेवा योजना द्वारा की गई गतिविधियां

- राष्ट्रीय एकता शिविर
- श्रमदान
- रक्तदान
- प्रतिरक्षा
- पेड़ लगाना
- आपदा प्रबंधन
- साहसिक कार्यक्रम

एनसीसी

Creation Autonomous Academy

एनसीसी क्या है? What is NCC?

एनसीसी यानी कि राष्ट्रीय कैडेट कॉर्प्स। एनसीसी भारत के युवा सैन्य संगठन में से एक है। एनसीसी का गठन युवाओं में सेना के प्रति जागरुकता लाने और उन्हें सैन्य स्तर पर तैयार करने के लिए किया गया था। एनसीसी का मुख्यालय दिल्ली में स्थित है। एनसीसी का संबंध भारत की तीनों सेनाओं, जल सेना, थल सेना और वायु सेना से है।

एनसीसी में शामिल युवा लड़के और लड़कियों को कड़ी ट्रेनिंग दी जाती है जिससे कि वे आने वाले समय में सेना में शामिल होकर अपवाद न बनें। उनके शरीर को ट्रेनिंग के दौरान तैयार किया जाता है। एनसीसी भारत के लगभग हर स्कूल और विश्वविद्यालय में मौजूद है।

एनसीसी का मुख्य लक्ष्य युवाओं की **देशभक्ति की भावना** को धारा देना था। एनसीसी का गठन 16 अपैल 1948 को किया गया था।

एनसीसी का मुख्य कथन है **"एकता और अनुशासन"**। यह एनसीसी के मूल्यों को दर्शाता है। एनसीसी में शामिल होने वाले युवाओं को सार्टिफिकेट प्रदान किए जाते हैं जिससे कि वह अपनी गुणवता बता सकें हालाकि वे सेना में शामिल होना चाहते हैं या नहीं ये उनका अपना फैसला होता है। एनसीसी में शामिल होकर वे सेना में शामिल होने के लिए बाध्य नहीं होते।

एनसीसी का इतिहास History of NCC

एनसीसी का गठन भारत की आजादी के एक वर्ष बाद 16 अपैल 1948 को किया गया था। एनसीसी का गठन भारत में मौजूद भारतीय रक्षण एक्ट 1917 के अंतर्गत किया गया था।

एनसीसी का गठन उस वक्त सेना में सैनिकों की भारी कमी के कारण किया गया था। सन 1920 में जब भारतीय सीमा एक्ट पास हुआ तब भारत में विश्वविद्यालय के छात्रों को सेना की तरफ आकर्षित करने की मुहिम शुरु की गयी।

इस मुहिम के तहत यूनिवर्सिटी कोर्प्स बनाए गए। बाद में यूनिवर्सिटी कोर्प्स को और भी ज्यादा आकर्षित करने के लिए, यूटीसी यानी कि यूनिवर्सिटी ट्रेनिंग कोर्प्स का गठन किया गया। यूटीसी में शामिल छात्र बिल्कुल आम सैनिकों की तरह ड्रेस पहनकर परेड करते थे जिस कारण यह काफी ज्यादा आकर्षक नजर आता था।

एनसीसी के गठन के पहले देश में यूओटीसी हुआ करता था। इसे यूटीसी के ऊपरी स्तर का क्षेत्र माना जाता था। यानी कि जो भी छात्र यूटीसी पार करता उसे यूओटीसी में शामिल किया जाता और यूओटीसी से फिर सीधा सेना में भर्ती की जाती।

Creation Autonomous Academy

द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान भारत ने ब्रिटिश को विश्व युद्ध में सहायता देने के लिए हामी भर दी थी और अपने सैन्य बलों को ब्रिटेन के हवाले कर दिया था। जिन सैन्य बलों को द्वितीय विश्व युद्ध में भेजा गया था उसमें यूओटीसी भी शामिल थे। यूओटीसी ने उस दौरान काफी निराश किया। यह पाया गया कि यह बल अब तक युद्ध स्तर के लिए नहीं बना है। यानी किइस बल में अभी और ढेरों कमियां हैं जिन पर कार्य करना होगा।

आजादी के बाद यूओटीसी और यूटीसी को मिलाकर एनसीसी का गठन किया गया। एनसीसी का मुख्य लक्ष्य सेना में जाने लायक युद्ध स्तर के सैनिक तैयार करना था। साल 1948 में एनसीसी में छात्राओं के लिए भी जगह दी गई ताकि वे भी समान अवसर प्राप्त कर सकें और देश को अपनी सेवाएं दे सकें। उसके बाद उस वक्त के मौजूदा प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरु ने एनसीसी के विकास में काफी जयादा योगदान दिया। उन्होंने एनसीसी के सिलेबस को बदला और उसे काफी आसान बना दिया। एनसीसी के सिलेबस में आत्मरक्षा और युद्ध स्तर की रणनीति शामिल

थी। एनसीसी के अंतर्गत कई तरह के अस्त्र चलाने का प्रशिक्षण भी सैनिकों को दिया जाता है। साल 1950 में एनसीसी में वायु सेना को भी जोड़ दिया गया। उसके बाद एनसीसी और भी ज्यादा प्रभावशाली हो गयी।

1962 में चाइना के साथ युद्ध के दौरान एनसीसी ने काफी मदद की लेकिन एनसीसी की असली महता भारत पाकिस्तान युद्ध के दौरान नजर आई। एनसीसी ने भारत पाकिस्तान युद्ध के दौरान मुख्य धारा की सेना का कंधे से कंधे मिलाकर साथ दिया। भारत पाकिस्तान युद्ध के दौरान एनसीसी ने दिए हुए कार्य यानी कि अस्त्रों शस्त्रों को यहां से वहां पहुंचाना, सेना के सैनिकों को सहायता प्रदार करना बखूबी किए।

1965 और 1971 के युद्धों के बाद एनसीसी के सिलेबस को बदल दिया गया। एनसीसी को मुख्य धारा में लाने का भरसक प्रयास किया गया और यह सफल भी हुआ। एनसीसी में मौजूद वक्त में सेना के स्तर का ही प्रशिक्षण दिया जाता है, यानी कि युद्ध की पूर्ण रुप से तैयारी।

एनसीसी का लक्ष्य Motto Of NCC

एनसीसी का मुख्य लक्ष्य सेना को सहायता प्रदान करना है। इसमें एनसीसी एक हद तक सफल भी हुई है। एनसीसी की टैगलाइन के लिए 11 अगस्त 1948 से चर्चा शुरु की गयी थी। एनसीसी को विभिन्न टैगलाइन जैसे ''कर्तव्य, एकता और अनुशासन'', ''कर्तव्य और एकता'', '' एकता और अुशासन'' जैसे टैगलाइन में से एक टैगलाइन का चुनाव करना था। बाद में काफी चर्चा के बाद ''एकता और अनुशासन'' का चुनाव किया गया। एनसीसी का लक्ष्य युवाओं में अनुशासन, चरित्र, भाईचारा जैसे गुण को बढ़ाना था। एनसीसी के जरिए सैन्य बलों में शामिल होना भी एनसीसी का एक फायदा है।

एनसीसी का झंडा Flag Of NCC

एनसीसी के झंडे को 1954 में डिजाइन किया गया था। यह एक तिरंगा झंडा था जिसमें मौजूद तीन रंग क्रमशः लाल, नीला और आसमानी हैं। इस झंडे के बीच में बड़े अक्षरों में एनसीसी लिखा गया है जिसके किनारे पर पतियों का बार्डर बनाया गया है। झंडे में तिरंगे के नीचे एनसीसी की टैगलाइन भी मौजूद है, जिसमें लिखा गया है एकता और अनुशासन।

एनसीसी देश की सेना का एक महत्वपूर्ण अंग है। एनसीसी का भारत में मुख्यालय दिल्ली में है। एनसीसी भारतीय सेना के लिए काफी ज्यादा सहायक है और एनसीसी का निरंतर विकास हो रहा है।

स्काउट एंड गाइड

स्काउट एवं गाइड आन्दोलन वर्ष 1908 में ब्रिटेन में सर बेडेन पॉवेल द्वारा आरम्भ किया गया। धीरे-धीरे यह आन्दोलन हर एक सुसंगठित राष्ट्र में फैलने लगा, जिसमें भारत भी शामिल था।

भारत में स्काउटिंग की शुरुआत वर्ष 1909 में हुई, तथा आगे भारत वर्ष 1938 में स्काउट आंदोलन के विश्व संगठन का सदस्य भी बना। वर्ष 1911 में भारत में गाइडिंग की शुरुआत हुई, तथा 1928 में स्थापित गर्ल गाइड्स तथा गर्ल स्काउट के विश्व संगठन में भारत ने एक संस्थापक सदस्य की भूमिका निभाई।

भारत वासियों के लिए स्काउटिंग की शुरुआत न्यायधीश विवियन बोस, पंडित मदन मोहन मालवीय, पंडित हृदयनाथ कंजरु, गिरिजा शंकर बाजपेई, एनी बेसेंट तथा जार्ज अरुंडाले के प्रयासों से वर्ष 1913 में हुई।

भारत में 'भारत स्काउट्स एंड गाइड्स (बी०एस०जी०)' राष्ट्रीय स्काउटिंग एवं गाइडिंग संगठन है। इसकी स्थापना 7 नवम्बर 1950 को स्वतंत्र भारत में जवाहरलाल नेहरु, मौलाना अबुल कलाम आजाद तथा मंगल दास पकवासा के द्वारा की गई। इसमें ब्रिटिश भारत में मौजूद सभी स्काउट एवं गाइड को सम्मिलित किया गया। इसका मुख्यालय नई दिल्ली में स्थित है। इसके एक वर्ष बाद 15 अगस्त 1951 को आल इंडिया गर्ल गाइड्स एसोसिएशन को भी भारत स्काउट्स एंड गाइड्स संगठन में शामिल कर लिया गया।

विश्व स्काउट संगठन में वर्ष 1947 से 1949 तक अपने अहम योगदान के लिए विवियन बोस जी को विशेष तौर पर याद किया जाता है। वर्ष 1969 में विश्व स्काउटिंग में अद्वितीय सेवा के लिए श्रीमती लक्ष्मी मजूमदार को विश्व स्काउटिंग द्वारा 'ब्रॉन्ज-वोल्फ' सम्मान से समानित किया गया था।

स्काउट एंड गाइड क्या है?

स्काउट्स एवं गाइड्स एक स्वयंसेवी, गैर-राजनीतिक, शैक्षिक आंदोलन है, जो हर एक नव जवान को बिना किसी तरह के रंग, मूल अथवा जाति भेद के, मानवता की सेवा करने का मौका प्रदान करता है। यह आन्दोलन अपने लक्ष्यों, सिद्धान्तों एवं विधियों के आधार पर कार्य करता है, जिन्हें इसके संस्थापक लार्ड बेडेन पॉवेल द्वारा 1907 में बनाया गया था।

स्काउट एंड गाइड का उद्देश्य-

इस आंदोलन का उद्देश्य नवयुवकों की पूर्ण शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक क्षमताओं का विकास करना है, जिससे कि वे एक जिम्मेदार नागरिक के रुप में अपनी क्षमताओं के द्वारा स्थानीय, राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर योगदान कर सकें।

स्काउट गाइड आंदोलन निम्न कुछ प्रमुख सिद्धांतों पर आधारित है-

1. **ईश्वर के प्रति कर्तव्य-** आध्यात्मिक नियमों का पालन करना, अपने धर्म के प्रति निष्ठावान रहना तथा अपने ईश्वर द्वारा प्रदत कर्तव्यों एवं जिम्मेदारियों को स्वीकार करना।
2. **अन्य लोगों के प्रति कर्तव्य-** अपने राष्ट्र के प्रति निष्ठावान रहते हुए, स्थानीय, राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय शांति, समझ एवं आपसी सहयोग को प्रोत्साहित करना।
3. **स्वयं के प्रति कर्तव्य-** स्वयं के विकास की जिम्मेदारी को निभाना।

विधियां-

स्काउट गाइड पद्धति प्रगतिशील स्वयं शिक्षा प्रणाली है, यद्यपि-

Creation Autonomous Academy

- यह एक वचन तथा कानून भी है।
- यह करके सीखने में विश्वास रखता है।
- किसी वयस्क के नेतृत्व में छोटे समूहों की सदस्यता।
- प्रतिभागियों की रुचि के अनुसार विभिन्न प्रगतिशील एवं प्रेरणादायक कार्यक्रमों का आयोजन

स्काउट एंड गाइड के नियम-

- एक स्काउट/गाइड विश्वसनीय होता है।
- एक स्काउट/गाइड निष्ठवान होता है।
- एक स्काउट/गाइड सभी का मित्र तथा अन्य एक स्काउट/गाइड्स का भाई अथवा बहन होता है।
- एक स्काउट/गाइड विनम्र होता है।

- एक स्काउट/गाइड पशुओं का मित्र तथा प्रकृति-प्रेमी होता है।
- एक स्काउट/गाइड निडर होता है।
- एक स्काउट/गाइड मितव्ययी होता है।
- एक स्काउट/गाइड अपने शब्दों एवं कार्यों से विशुद्ध होता है।

स्काउटिंग मोटो (सिद्धान्त): ''बी प्रिपेयर्ड (तैयार रहो)''

स्काउट एंड गाइड के वचन-

''अपने सम्मान को साक्षी बनाकर मैं यह वचन देता हूं कि मैं अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करुंगा,
अपने ईश्वर तथा राष्ट्र के प्रति कर्तव्य निभाने में,
अन्य व्यक्तियों की सहायता करने में तथा
स्काउट नियमों का पालन करने में।''

स्काउट एंड गाइड का ध्वज-

स्काउट के ध्वज में प्रतीक के रुप में चक्र है जिसमें 24 तीलियां हैं। इसे अशोक चक्र कहा जाता है, क्योंकि यह चक्र सारनाथ स्थित अशोक स्तंभ से लिया गया है। ध्वज के पार्श्व पर भगवा तथा हरा रंग होता है।

आमतौर पर ''स्काउट्स एंड गाइड्स'' शब्द में बालक तथा बालिकाओं दोनों को ही सम्मिलित किया जाता है। इसके अलावा इन्हें ''कब्स एंड बुलबुल'' तथा रोवर्स एंड रेंजर्स'' भी कहा जाता है।

स्काउट एंड गाइड से कैसे जुड़ें?-

Creation Autonomous Academy

स्काउट एंड गाइड ज्वाइन करने के लिए निम्न तरीके हैं-

- यदि आप किसी विद्यालय में शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं, तो आपको अपने विद्यालय के आफिस में सीधे जाकर उनसे कहना होगा कि आप स्काउट्स एंड गाइड्स ज्वाइन करने के इच्छुक हैं तथा इसमें आपको शामिल किया जाए।
- यदि आप किसी विद्यालय में नहीं हैं, तो इसे ज्वाइन करने के लिए स्काउट्स के रेलवे डिवीजन में जाकर उन्हें इस बारे में सूचित करना होगा। जिसके बाद वो आपको इसमें शामिल करने पर विचार-विमर्श तथा वार्ता करेंगे।
- इसके अलावा एक सबसे अहम बात जो आपको पता होनी चाहिए कि आप स्काउट्स एंड गाइड्स क्यों ज्वाइन करने के इच्छुक हैं? तथा हर वर्ष के अंत तक वे कौन-कौन से लक्ष्य होंगे, जिन्हें आप हर हाल में पूरा करना चाहते हैं, एकल रुप से, तथा एक समूह के तौर पर?

स्काउट्स एंड गाइड्स सार्टिफिकेट आपके करियर में क्या भूमिका निभा सकते हैं?

स्काउट्स एंड गाइड्स में राष्ट्रपति तथा राज्य पुरस्कार सर्टिफिकेट से सीधे तौर पर जॉब की प्राप्ति नही हो सकती। परंतु ये सर्टिफिकेट आपके बायोडाटा के साथ संलग्न होने पर आपके जॉब पाने की सम्भावना को, बिना सर्टिफिकेट वाले लोगों से, कहीं अधिक बढ़ा देते हैं। इंटरव्यु के वक्त स्काउट गाइड प्रशिक्षण में मिले अनुभव आपको अपने प्रतिद्वंदियों से हमेशा दो कदम आगे रखते हैं। इसके अलावा भारतीय रेलवे में जॉब के लिए स्काउट्स एंड गाइड्स आरक्षण का भी प्रावधान है।

कुल मिलाकर आपको अपनी स्काउट/गाइड में मिले उपलब्धियों पर गर्व होना चाहिए। ये अनुभव प्रत्यक्ष रुप में तो न सही, परंतु अप्रत्यक्ष रुप में आपके आगामी जीवप में बहुत अहम भूमिका निभाते हैं। राष्ट्रपति तथा राज्यपाल द्वारा हस्ताक्षरित तथा स्टाम्पड सर्टिफिकेट बहुत अधिक महता रखते हैं।

राष्ट्रीय युवा सशक्तिकरण योजना

केंद्र सरकार देश के युवाओं के लिए एक 'राष्ट्रीय युवा सशक्तिकरण योजना' शुरु करने की योजना बना रही है। इस योजना के तहत सरकार द्वारा कक्षा 10 और 12 पास करने वाले सभी उम्मीदवारों को चाहे वह पुरुष हो या महिला, 1 साल का अनिवार्य सैन्य प्रशिक्षण दिया जाएगा।

राष्ट्रीय युवा सशक्तिकरण योजना की विशेषताएं-

- **आवश्यक योग्यताः** कक्षा १० वीं और १२ वीं के बाद, प्रत्येक व्यक्ति के लिए अपनी रक्षा, पुलिस और पैरामिलिटरी फोर्स में नौकरियां सुरक्षित करने के लिए यह आवश्यक योग्यता होगी।
- **योजना का लक्ष्यः** प्रशिक्षण के लिए १ मिलियन युवाओं को नामांकित करना।
- **प्रोत्साहन प्रदान करनाः** कक्षा १० वीं और १२ वीं पास छात्र-छात्राओं को प्रोत्साहन प्रदान किया जाएगा।
- **युवा सशक्तिकरणः** यह युवा सशक्तिकरण योजना है जो कि एक अनुशासित, देश के लिए समर्पित, मेहनती और राष्ट्रवादी 'युवाओं की शक्ति' जैसे उद्देश्यों को पूरा करेगी।
- **सैन्य प्रशिक्षणः** इस योजना के तहत सभी उम्मीदवारों को १ साल की अवधि के लिए सैन्य प्रशिक्षण दिया जाएगा। इस १२ महीने के लंबे प्रशिक्षण के साथ, प्रशिक्षण प्राप्त करने वाले सभी लोगों को छात्रवृत्ति भी प्रदान की जाएगी।
- **ग्रामीण युवाओं के लिएः** यह योजना विशेष रुप से उन भारतीय पुरुषों और महिलाओं को लाभ पहुंचाएगी जो ग्रामीण क्षेत्र से संबंध रखते हैं। साथ ही यह योजना युवाओं में अनुशासन, राष्ट्रवाद और आत्म सम्मान के मूल्यों को पैदा करेगी।
- **अन्य प्रशिक्षणः** इस योजना में सभी युवाओं को मिलने वाले प्रशिक्षण में सैन्य प्रशिक्षण के अलावा डिसास्टर मैनेजमेंट का कांसेप्ट, व्यवसायिक एवं आईटी कौशल आदि का प्रशिक्षण दिया जाएगा।
- **योजना के लिए फंडः** इस योजना के लिए मौजूदा बजट से फंड निकाला जाएगा। इसका मतलब है कि इस प्रस्तावित योजना के लिए एनसीसी, एनएसएस एवं मनरेगा योजना के लिए आबंटित किए गए धन का उपयोग करने का प्रस्ताव रखा गया है।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-21
सूचना प्रोद्योगिकी का उपयोग

आईटी का मतलब कंप्यूटर, स्टोरेज, नेटवर्किंग और अन्य फिजिकल डिवाइसेस, इंफ्रास्ट्रक्चर और इलेक्ट्रोनिक डेटा के फॉर्म के लिए क्रिएट करने की प्रोसेस, स्टोर, सेक्योर और एक्सचेंज का उपयोग है।

इसमें तीन मूल भाग शामिल हैं कम्प्यूटेशनल डेटा प्रोसेसिंग, डिसिजन सर्पोट और बिजनेस सॉफ्टवेयर।

आईटी विभाग-

आईटी विभाग की निम्न जिम्मेदारियां हैं।

- कंप्यूटर तकनीक का सपोर्ट
- बिजनेस कंप्यूटर नेटवर्क और डेटाबेस एडमिनिस्ट्रेशन
- बिजनेस सॉफ्टवेयर डिप्लॉयमेंट
- इनफॉर्मेशन सेक्योरिटी

कंप्यूटर नेटवर्किंग और सूचना तकनीकी-

1. **नेटवर्क क्षमता और प्रदर्शन-**

   इनफॉर्मेशन टेक्नोलॉजी टीमों को न केवल अपनी कंपनी की वर्तमान जरुरतों के लिए बल्कि भविष्य में विकास के लिए उचित रुप से योजना बनानी चाहिए।

2. **मोबाइल और वायरलेस का उपयोग-**

   आईटी नेटवर्क एडमिनिस्ट्रेटर्स को अब पारंपरिक पीसी और वर्क स्टेशन के अलावा स्मार्टफोन और टैबलेट की विस्तृत श्रंखला को सपोर्ट करना होता है। आईटी एनवायरनमेंट में रोमिंग क्षमता के साथ हाई परफॉर्मेंस वायरलेस हॉटस्पॉट की आवश्यकता होती है। बड़े आफिस बिल्डिंग में डेवलपमेंट के लिए सावधानी पूर्वक योजना बनाई जाती है और डेड स्पॉट और सिग्नल हस्तक्षेप को खत्म करने के लिए परीक्षण किया जाता है।

3. **क्लाउड सर्विसेस-**

   जबकि आईटी शॉप ने अतीत में ईमेल और बिजनेस डेटाबेस होस्ट करने के लिए अपने स्वयं के सर्वर फार्म को बनाए रखा, कुछ क्लाउड कंप्यूटिंग एनवायरनमेंट में माइग्रेट हो गए हैं जहां थर्ड पार्टी के होस्टिंग प्रोवाइडर्स डेटा को बनाए रखते हैं।

Creation Autonomous Academy

सूचना तकनीकी कैसे कार्य करती है?-

इनफॉर्मेशन टेक्नोलॉजी किसी ऑर्गनाइजेशन के भीतर स्टोरेज, प्रोसेसिंग और इनफॉर्मेशन प्रवाह को पॉवर या सक्षम करती है। कंप्यूटर, सॉफ्टवेयर, नेटवर्क, इंट्रानेट, वेबसाइट्स, सर्वर, डेटाबेस और टेलीकम्यूनीकेशन्स से जुड़े कार्य आईटी के अन्दर आते हैं।

आईटी प्रोफेशनल-

ये पर्दे के पीछे कार्य करने वाले वे लोग हैं जो यह सुनिश्चित करते हैं कि हमारे द्वारा दी जाने वाली सभी इनफॉर्मेशन सिस्टम आसानी से चल सके। ये डेटाबेस, नेटवर्क और सिस्टम एडमिनिस्ट्रेटर्स हैं। आर्गनाइजेशन की जरुरतों के अनुसार इनफॉर्मेंशन सिस्टम को डिजाइन करने में मदद करने वाले डेटाबेस, नेटवर्क और सिस्टम एनलिस्ट। सिस्टम को अधिक भरोसेमंद और सुरक्षित बनाने के लिए हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर विकसित करने में मदद करने वाले हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर इंजीनियर। इनफॉर्मेंशन यूजर्स को स्पष्ट, उपयोगी, गतिशील तरीके से प्रस्तुत की जाए यह सुनिश्चित करने के लिए वेब डेवलपर्स और डिजाइनर।

सूचना तकनीक के प्रोग्राम-

1. **अंडरग्रेजुएट आईटी प्रोग्राम**

   इनफॉर्मेशन साइंस, कंप्यूटर साइंस और इंजीनियरिंग इसमें आता है।

2. **ग्रेजुएट आईटी प्रोग्राम-**

   इनफॉर्मेशन साइंस, कंप्यूटर साइंस और कंप्यूटर इंजीनियरिंग में मास्टर या डॉक्ट्रेट प्रोग्राम आते हैं।

3. **आईटी सार्टिफिकेशन प्रोग्राम-**

   ये प्रमाण पत्र प्रोग्राम हैं जो व्यस्त आईटी प्रोफेसनल्स के लिए तैयार किए गए हैं। ये कोर्स 3 से 5 दिन या एक से दो वर्ष तक चलते हैं।

Microsoft SQL Server 2009 डेटाबेस डेवलपर

माइक्रोसाफ्ट विंडोज सर्वर 2012 पर Microsoft Certified Systems Administrator

इनफॉर्मेशन तकनीक का उपयोग-

सूचना तकनीक का उपयोग व्यवसाय, शिक्षा, टेलीकम्यूनिकेशन्स, इंटरटेनमेंट और सुरक्षा में किया जाता है।

कंप्यूटर टेक्नोलाजी के विभिन्न घटक-

Creation Autonomous Academy

1-कंप्यूटर हार्डवेयर टेक्नोलाजी

2-कंप्यूटर सॉफ्टवेयर टेक्नोलाजी

3-टेलीकम्यूनीकेशन्स व नेटवर्क टेक्नोलाजी

4-डेटाबेस टेक्नोलाजी

5-ह्यूमन रिसोंसेस

सूचना तकनीक के लाभ-

सूचना तकनीक के निम्न मुख्य लाभ हैं।

संचारः हम मैसेज, वाइस काल, वीडियो काल की मदद से किसी के साथ भी बात कर सकते हैं।

साझा करनाः इससे विभिन्न देशों, भाषाओं और संस्कृतियों के बीच सूचना, ज्ञान, संचार और संबंधों को साझा करना बहुत आसान हो गया है।

व्यवसायः इससे ग्राहकों तक पहुंचना आसान हो गया है।

नौकरीः इसने कई नौकरियों का निर्माण किया है।

स्टोर और सुरक्षाः इससे सूचना को स्टोर करना और सुरक्षित रखना आसान हो गया है।

सही और तेज गतिः इससे सभी प्रकार की सूचनाओं को सही ढंग से और तेज गति से संसाधित करने की क्षमता बढ़ी है।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-22

महिला सशक्तिकरण

आज के समय में महिला सशक्तिकरण एक चर्चा का विषय है, खासतौर से पिछड़े और प्रगतिशील देशों में क्योंकि उन्हें इस बात का काफी बाद में ज्ञान हुआ कि बिना महिलाओं की तरक्की और सशक्तिकरण के देश की तरक्की संभव नहीं है। महिलाओं के आर्थिक सशक्तिकरण का अर्थ उनके आर्थिक फैसलों, आय, संपत्ति और दूसरी वस्तुओं की उपलब्धता से है। इन सुविधाओं को पाकर ही वह अपने सामाजिक स्तर को ऊंचा कर सकती है।

महिला सशक्तिकरण क्या है?-

महिला सशक्तिकरण का अर्थ महिलाओं के सामाजिक और आर्थिक स्थिति में सुधार लाना है। ताकि उन्हें रोजगार, शिक्षा, आर्थिक तरक्की के बराबरी के मौके मिल सकें। जिससे वह सामाजिक स्वतंत्रता और तरक्की प्राप्त कर सके। यह वह तरीका है, जिसके द्वारा महिलाएं भी पुरुषों की तरह अपनी हर आकांक्षाओं को पूरा कर सकें।

भारत में महिला सशक्तिकरण की आवश्यकता-

प्राचीन काल की अपेक्षा मध्य काल में भारतीय महिलाओं के सम्मान स्तर में काफी कमी आयी। हालांकि आधुनिक युग में कई भारतीय महिलाएं कई सारे महत्वपूर्ण राजनैतिक तथा प्रशासनिक पदों पर पदस्थ हैं फिर भी सामान्य ग्रामीण महिलाएं आज भी अपने घरों में रहने के लिए बाध्य हैं और उन्हें सामान्य स्वास्थ्य सुविधा और शिक्षा जैसी सुविधाएं भी उपलब्ध नहीं हैं।

शिक्षा के मामले में भी भारत में महिलाएं पुरुषों की अपेक्षा काफी पीछे हैं। भारत में पुरुषों की शिक्षा दर 81.3 प्रतिशत है जबकि महिलाओं की शिक्षा दर मात्र 60.6 प्रतिशत ही है। हमारे देश में कई सारी महिलाओं को शिक्षा की सुविधा नहीं उपलब्ध है और यदि वह पढ़ती भी हैं तो कुछ ही कक्षाओं के बाद ही अपनी पढ़ाई को छोड़ देती हैं। भारत के शहरी क्षेत्रों की महिलाएं ग्रामीण क्षेत्रों की महिलाओं की अपेक्षा अधिक रोजगारशील हैं, आकड़ों के अनुसार भारत के शहरों में साफ्टवेयर इंडस्ट्री में लगभग 30 प्रतिशत महिलाएं कार्य करती हैं, वहीं ग्रामीण क्षेत्रों में लगभग 90 प्रतिशत महिलाएं मुख्यतः कृषि और इससे जुड़े क्षेत्रों में दैनिक मजदूरी करती हैं।

भारत में महिला सशक्तिकरण की आवश्यकता का एक दूसरा मुख्य कारण भुगतान में असमानता भी है। भारत में कई सारे कार्य क्षेत्रों में महिलाओं को पुरुषों की अपेक्षा कम भुगतान किया जाता है। समान अनुभव और योग्यता के बावजूद भी भारत में महिलाओं को पुरुषों की अपेक्षा 20 प्रतिशत कम भुगतान किया जाता है।

महिला सशक्तिकरण के लक्ष्य को पाने के लिए हमें लैंगिक असमानता को दूर करना होगा। महिलाओं के लिए पुरुषों की तरह समान शिक्षा, तरक्की और भुगतान सुनिश्चित करना होगा।

भारत में महिला सशक्तिकरण के मार्ग में आने वाली बाधाएं-

भारतीय समाज एक अलग तरह का समाज है, जिसमें कई तरह के रिवाज, मान्यताएं और परंपराएं शामिल हैं। कई बार यह पुरानी मान्यताएं और परंपराएं भारत में महिला सशक्तिकरण के लिए बाधा सिद्ध होती हैं। महिलाओं के रास्ते में आने वाली इसी तरह की कई सारी बाधाएं हैं।

1-सामाजिक मापदंड-

पुरानी और रुढ़िवादी विचारधाराओं के कारण भारत के कई सारे क्षेत्रों में महिलाओं के घर छोड़ने पर पाबंदी होती है। इस तरह के क्षेत्रों में महिलाओं को शिक्षा या फिर रोजगार के लिए घर से बाहर जाने के लिए आजादी नहीं होती है। इस तरह के वातावरण में रहने के कारण महिलाएं खुद को पुरुषों से कमतर समझने लगती हैं और अपने वर्तमान सामाजिक और आर्थिक दशा को बदलने में नाकाम साबित होती हैं।

2-कार्यक्षेत्र में शारीरिक शोषण-

कार्यक्षेत्र में होने वाला शोषण भी महिला सशक्तिकरण में एक बड़ी बाधा है। निजी क्षेत्र जैसे कि सेवा उद्योग, साफ्टवेयर उद्योग, शैक्षिक संस्थाएं और अस्पताल इस समस्या से अधिक प्रभावित होते हैं। यह समाज में पुरुष प्रधानता के वर्चस्व के कारण महिलाओं के लिए और भी समस्याएं उत्पन्न करता है। पिछले कुछ समयों में कार्यक्षेत्रों में महिलाओं के साथ होने वाले उत्पीड़न में काफी तेजी से वृद्धि हुई है और पिछले कुछ दशकों में लगभग 70 प्रतिशत वृद्धि देखने को मिली है।

3-लैंगिक भेदभाव-

भारत में अभी भी कार्यस्थलों में मलिाओं के साथ लैंगिक स्तर पर काफी भेदभाव किया जाता है। कई सारे क्षेत्रों में तो महिलाओं को शिक्षा और रोजगार के लिए बाहर जाने की भी इजाजत नहीं होती है। इसके साथ ही उन्हें आजादीपूर्वक कार्य करने या परिवार से जुड़े फैसले लेने की भी आजादी नहीं होती है और उन्हें सदैव हर कार्य में पुरुषों की अपेक्षा कमतर ही माना जाता है। इस प्रकार के भेदभावों के कारण महिलाओं की सामाजिक और आर्थिक दशा बिगड़ जाती है और इसके साथ ही यह महिला सशक्तिकरण के लक्ष्य को भी बुरे तरह से प्रभावित करता है।

4-भुगतान में असमानता-

भारत में महिलाओं को अपने पुरुष समकक्षों की अपेक्षा कम भुगतान किया जाता है और असंगठित क्षेत्रों में यह समस्या और भी अधिक दयनीय है, खासतौर से दिहाड़ी मजदूर वाले जगहों पर तो यह सबसे बदतर है। समान कार्य को समान समय तक करने के बावजूद भी महिलाओं को पुरुषों की अपेक्षा काफी कम भुगतान किया जाता है और इस तरह के कार्य महिलाओं और पुरुषों के मध्य की शक्ति असमानता को प्रदर्शित करते हैं। संगठित क्षेत्र में काम करने वाली महिलाओं को अपने पुरुष समकक्षों के तरह समान अनुभव और योग्यता के बावजूद पुरुषों की अपेक्षा कम भुगतान किया जाता है।

5-अशिक्षा-

महिलाओं में अशिक्षा और बीच में पढ़ाई छोड़ने जैसी समस्याएं भी महिला सशक्तिकरण में काफी बडी बाधाएं हैं। वैसे तो शहरी क्षेत्रों में लड़कियां शिक्षा के मामले में लड़कों के बराबर हैं पर ग्रामीण क्षेत्रों में काफी पीछे हैं। भारत में महिला शिक्षा दर 64.6 प्रतिशत है जबकि पुरुषों की शिक्षा दर 80.9 प्रतिशत है। काफी सारी ग्रामीण लड़कियां जो स्कूल जाती भी हैं, उनकी पढ़ाई भी बीच में ही छूट जाती है और यह दसवीं कक्षा भी नहीं पास कर पाती हैं।

6-बाल विवाह-

कानूनन बाल विवाह को काफी हद तक कम कर दिया गया है फिर भी यूनिसेफ की 2018 की रिपोर्ट से पता चलता है कि भारत में अब भी हर वर्ष लगभग 15 लाख लड़कियों की शादी 18 वर्ष से पहले ही कर दी जाती है, जल्दी शादी हो जाने के कारण महिलाओं का विकास रुक जाता है और वह शारीरिक तथा मानसिक रुप से वयस्क नहीं हो पाती हैं।

7-महिलाओं के विरुद्ध होने वाले अपराध-

भारतीय महिलाओं के विरुध कई सारे घरेलू हिंसाओं के साथ दहेज, ऑनर किलिंग और तस्करी जैसे गंभीर अपराध देखने को मिलते हैं। हालांकि यह काफी अजीब है कि शहरी क्षेत्रों की महिलाएं ग्रामीण क्षेत्र की महिलाओं की अपेक्षा अपराधिक हमलों की अधिक शिकार होती हैं। यहां तक कि कामकाजी महिलाएं भी देर रात में अपनी सुरक्षा को देखते हुए सार्वजनिक परिवहन का उपयोग नहीं करती हैं। सही मायनों में महिला सशक्तिकरण की प्राप्ति तभी की जा सकती है जब महिलाओं की सुरक्षा को सुनिश्चित किया जा सके और पुरुषों के तरह वह भी बिना भय के स्वच्छंद रुप से कहीं भी आ जा सकें।

8-कन्या भ्रूण हत्या-

कन्या भ्रूण हत्या या फिर लिंग के आधार पर गर्भपात भारत में महिला सशक्तिकरण के रास्ते में आने वाली सबसे बड़ी बाधाओं में से एक है। कन्या भ्रूण हत्या का अर्थ लिंग के आधार पर होने वाली भ्रूण हत्या से है, जिसके अंतर्गत कन्या भ्रूण का पता चलने पर बिना मां के सहमति के ही गर्भपात करा दिया जाता है। कन्या भ्रूण हत्या के कारण ही हरियाणा और जम्मू कश्मीर जैसे प्रदेशों में स्त्री और पुरुष लिंगानुपात में काफी अधिक अंतर आ गया है। महिला सशक्तिकरण के दावे तब तक नहीं पूरे होंगे तब तक हम कन्या भ्रूण हत्या की समस्या को मिटा नहीं पाएंगे।

भारत में महिला सशक्तिकरण के लिए सरकार की भूमिका-

भारत सरकार द्वारा महिला सशक्तिकरण के लिए कई सारी योजनाएं चलाई जाती हैं। इनमें से कई सारी योजनाएं रोजगार, कृषि और स्वास्थ्य जैसी चीजों के लिए चलाई जाती हैं। इन योजनाओं का गठन भारतीय महिलाओं के परिस्थिति को देखते हुए किया गया गया है ताकि समाज में उनकी भागीदारी को बढ़ाया जा सके। इनमें से मुख्य योजनाएं मनरेगा, सर्व शिक्षा अभियान, जननी सुरक्षा योजना आदि हैं।

महिला एवं बाल विकास कल्याण मंत्रालय और भारत सरकार द्वारा भारतीय महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए कई सारी योजनाएं चलाई जा रही हैं।

Creation Autonomous Academy

1-बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना-

यह योजना कन्या भ्रूण हत्या और कन्या शिक्षा को ध्यान में रखकर बनायी गयी है। इसके अंतर्गत लड़कियों के बेहतरी के लिए योजना बनाकर और उन्हें आर्थिक सहायता देकर लोगों के सोच को बदलने का कार्य किया जा रहा है।

2-महिला हेल्पलाइन योजना-

इस योजना के अंतर्गत महिलाओं को 24 घंटे इमरजेंसी सहायता सेवा प्रदान की जाती है, महिलाएं अपने विरुद्ध होने वाली किसी तरह की भी हिंसा या अपराध की शिकायत इस नंबर पर कर सकती हैं। इस योजना के तहत पूरे देश भर में 181 नंबर को डायल करके महिलाएं अपनी शिकायतें दर्ज करा सकती हैं।

3-उज्जवला योजना-

यह योजना महिलाओं को तस्करी और यौन शोषण से बचाने के लिए संचालित की गयी है। इसके साथ ही इसके अंतर्गत उनके पुनर्वास और कल्याण के लिए भी कार्य किया जाता है।

4-सपोर्ट टू ट्रेनिंग एंड एम्प्लॉयमेंट प्रोग्राम फार वूमेन-

इस योजना के अंतर्गत महिलाओं के कौशल को निखारने का कार्य किया जाता है ताकि उन्हें भी रोजगार मिल सके या फिर वह स्वयं का रोजगार शुरु कर सकें। इस कार्यक्रम के अंतर्गत कई सारे क्षेत्रों के कार्य जैसे कि कृषि, बागवानी, हथकरघा, सिलाई और मछलीपालन आदि के विषयों में महिलाओं को शिक्षित किया जाता है।

5-महिला शक्ति केंद्र-

यह योजना सामुदायिक भागीदारी के माध्यम से ग्रामीण महिलाओं को सशक्त बनाने पर केंद्रित है। इसके अंतर्गत छात्रों और पेशेवर व्यक्तियों जैसे सामुदायिक स्वयंसेवक ग्रामीण महिलाओं को उनके अधिकारों और कल्याणकारी योजनाओं के बारे में जानकारी प्रदान करते हैं।

6-पंचायती राज योजनाओं में महिलाओं के लिए आरक्षण-

2009 में भारत के केंद्रीय मंत्रिमंडल ने पंचायती राज संस्थाओं में 50 प्रतिशत महिला आरक्षण की घोषणा की, सरकार के इस कार्य के द्वारा ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाओं के सामाजिक स्तर को सुधारने का प्रयास किया गया। जिसके द्वारा बिहार, झारखण्ड, उड़ीसा और आंध्र प्रदेश के साथ ही दूसरे अन्य प्रदेशों में भी भारी मात्रा में महिलाएं ग्राम पंचायत अध्यक्ष चुनी गयीं।

भारत को महिला सशक्तिकरण के लक्ष्य को प्राप्त करने पर ध्यान देने की आवश्यकता है। महिला सशक्तिकरण के द्वारा ही देश में लैंगिक समानता और आर्थिक तरक्की को प्राप्त किया जा सकता है।

अध्याय-23
स्वयं सहायता समूह

‘‘स्वयं सहायता समूह’’ एक ऐसा समूह है जो अपनी मदद खुद ही करता है। आर्थिक तंगी समूह में किसी को है तो सब मिलकर बारी-बारी से सहयोग करते हैं। समूह में जिसको ज्यादा जरुरत होती है उसकी पहले मदद की जाती है। इस तरह एक-एक करके सबका नंबर आता है। समस्या कितनी भी बड़ी क्यों न हो जब एक संगठन उसे दूर करने का संकल्प लेता है तो फिर वह दूर होकर ही रहती है। संगठन में बड़ी ताकत होती है। संगठन हो तो सब मुश्किल का सामना आसानी से कर सकते हैं।

किसी एक व्यक्ति को यदि पांच हजार रुपये की सख्त जरुरत है। यदि संगठन के सामूहिक योगदान से पांच हजार रुपये बैंक में संगठन के खाते में जमा है, स्वयं सहायता समूह वाला संगठन जमा राशि से तीन गुना लोन आसान किश्तों में मामूली ब्याज पर बैंक से ले सकता है। स्वयं सहायता समूह के तीन सदस्यों को एक बार में पांच-पांच हजार का लोन मिल सकता है। इस तरह से बारी-बारी से अन्य सदस्य भी लोन ले सकते हैं। इस धनराशि से कोई सब्जी की रेड़ी लगा सकता है, तो कोई सिलाई मशीन खरीद सकता है या किसी को भैंस खरीदने में रुपये की कमी पड़ रही है तो उसे भी इस तरह से मदद हो जाती है।

- स्वयं सहायता समूह जन क्रांति और विकास क्रांति लाने के लिए एक बहुत ही कारगर और पावरफुल टूल है।
- स्वयं सहायता समूह वैसे तो गांवों में गरीब परिवार के प्रत्येक परिवार में से एक-एक सदस्य को मिलाकर बनाया जाता है। ज्यादातर समूह महिलाओं के ही होते हैं लेकिन ऐसा कोई सख्त नियम या शर्त नहीं है कि आप सिर्फ महिलाओं का ही स्वयं सहायता समूह बनाएं। आप किसान भाईयों और मवेशी पालकों के समूह बना सकते हैं।
- स्वयं सहायता समूह को एन० जी० ओ० छोटी-छोटी नियमित बचत करने, आजीविका उपार्जन के नए रास्ते तलाशना, स्वास्थ्य और शिक्षा पर उनसे जुड़ी सरकारी नीतियों की जानकारी देना, उनके क्षेत्र की सामाजिक समस्या को चिन्हित करके उसका समाधान कैसे हो इस पर सही सफल रणनीति बनाना सिखाते हैं। सामाजिक समस्या में साफ पेयजल संकट, बेराजगारी संकट, पलायनवाद आदि आते हैं। एनजीओ का तो मिशन ही सकारात्मक सामाजिक परिवर्तन लाना है। हमारा देश गांवों में ही बसता है। अच्छा रहेगा कि आप गांवों में ही जाकर कार्य करें और कुछ गांवों को इस तरह विकसित करें कि वे ‘‘रोल मॉडल विलेज’’ कहलाएं। बहुत से लोग समाज सेवा करने के जज्बे के जोश में एनजीओ तो रजिस्टर करवा लेते हैं परन्तु फंडिंग नहीं मिलने से कुछ कर नहीं पाते हैं। जबकि शुरुआत में फंडिंग न मिलने पर भी बहुत से ऐसे कार्य किए जा सकते हैं जिनके

Creation Autonomous Academy

आधार पर एनजीओ को भविष्य में फंडिंग मिलना बहुत आसान हो जाता है। ऐसे कार्यों में स्वयं सहायता समूह बनाना भी एक कार्य है।

- स्वयं सहायता समूह है तो फिर किसी को भी अपनी जमीन और जेवर रखकर साहूकारों और भारी ब्याज ऐंठने वालों के चंगुल में फंसने की जरुरत नहीं है। न ही किसी को गरीबी का जीवन जीने की जरुरत है।
- स्वयं सहायता समूह गरीब लोगों के छोटे-छोटे समूह होते हैं।
- एक स्वयं सहायता समूह से जुड़े सभी सदस्यों की समस्याएं लगभग एक जैसी होती हैं।
- समूह के सभी सदस्य एक साथ मिलकर एक दूसरे सदस्यों की समस्याएं सुलझाते हैं।
- स्वयं सहायता समूह, समूह के सदस्यों को नियमित छोटी-छोटी बचत करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। समूह के सभी सदस्यों को प्रति माह एक निश्चित तय राशि बचत करनी होती है। वो राशि कितनी हो ये सभी सदस्य एक राय से तय करते हैं। राशि समूह के बचत की सीमा के अनुसार पचास या सौ कुछ भी हो सकती है। जैसे किसी समूह में 15 सदस्य हैं और तय राशि 100 रुपये प्रतिमाह जमा करते हैं तो उस समूह की मासिक बचत 1500 रुपये प्रति माह हुई। यह राशि प्रत्येक माह समूह के खाते में जमा होती है। यह समूह का कॉमन फंड होता है। इसी कॉमन फंड में से बैंक से लोन लेकर समूह अपने सदस्यों में से जरुरतमंद सदस्यों को लोन देता है। छः महीने नियमित धनराशि बैंक में जमा करने के बाद, समूह बैंक की लोन शर्तें पूरी करने के बाद लोन ले सकता है।
- स्वयं सहायता समूह में तीन तरह की कैटेगरी होती है। दस सदस्यों का समूह, 15 सदस्यों का समूह, बीस सदस्यों का समूह। बैंक वाले दस सदस्यों के समूह को औसत से कम ग्रेडिंग, 15 सदस्यों वाले समूह को औसत ग्रेडिंग और बीस सदस्यों वाले समूह को औसत से अधिक की ग्रेडिंग देते हैं। बीस सदस्यों से अधिक का समूह न बनाएं।
- स्वयं सहायता समूह का रजिस्ट्रेशन करवाना अनिवार्य नहीं होता। बिना रजिस्ट्रेशन के ही बैंक में खाता खुल जाता है। आरबीआई ने स्वयं सहायता समूह की कैटेगरीज क्लासिफाइड कर रखी है और नाबार्ड बैंकों को शत प्रतिशत रिफाइनेंस करता है स्वयं सहायता समूह को लोन देने के लिए। बहुत से सरकारी और प्राइवेट तथा कोआपरेटिव बैंक स्वयं सहायता समूह को लोन देते हैं। वे ये मानते हैं कि स्वयं सहायता समूह फायदे का बिजनेस है।
- बूंद-बूंद से घड़ा भर जाता है उसी तरह इस तरह से छोटी-छोटी धनराशि की बचत से कई जरुरी काम हो जाते हैं। एनजीओं के लिए ‘‘स्वयं सहायता समूह बनाना सब तरह से बहुत फायदे का सौदा है। वह किस तरह से है आप इसे क्रमवार तरीके से समझ सकते हैं।-

  1-एक तो सही मायने में समाज की सेवा होती है।

  2-समूह बनाने से लेकर समूह संचालन की पूरी प्रक्रिया में एनजीओ की सभी स्तर के प्रशासनिक महकमें से जान-पहचान होती है। इस तरह के संपर्क आगे चलकर एनजीओ को फंडिंग दिलवाने में उपयोगी होते हैं।

  3-एनजीओ की अपनी एक बहुत ही अच्छी पहचान बनती है। वर्किंग एक्टिव एनजीओ के रुप में उसका नाम होता है।

  4-एनजीओ के पास संपर्क में एक अच्छा खासा वोट बैंक होता है। सभी राजनीतिक दल एनजीओ के संपर्क में होते हैं। हालाकि एनजीओ एक गैर सरकारी संगठन, अराजनीतिक संगठन होते हैं। लेकिन फिर भी मतदाता को जागरुक करना एनजीओ की एक बहुत बड़ी जिम्मेदारी होती है तो उन्हें मतदाताओं को मतदान के लिए प्रेरित करना और किन सामाजिक मुद्दों को चुनाव उम्मीदवार अपने घोषणा पत्र में शामिल करें जिससे क्षेत्र का

Creation Autonomous Academy

विकास हो इसके लिए जागरुकता अभियान चलाना भी एनजीओ का काम है तो अप्रत्यक्ष रुप से राजनीति से एनजीओ का सरोकार तो रहता ही है।

5-स्वयं सहायता समूह बनाने और उनका संचालन करके एनजीओ फाइनेंसियल लिट्रेसी का समाज सेवा का काम करती है।

एनजीओ को राज्य सरकारें और कॉर्पोरेट से सोशल रेस्पॉसिबिलिटी के तहत फंडिंग भी हो जाती है। स्वयं सहायता समूह की खासियत ये होती है कि इसके सभी सदस्य एक ही पृष्ठभूमि से होते हैं। उनकी आर्थिक सामाजिक पृष्ठभूमि एक जैसी ही होती है और ये ज्यादा पढ़े-लिखे नहीं होते हैं। ये वे लोग होते हैं जो आसानी से मनी लेंडर के लालच का शिकार होते आए हैं या शिकार न हों इसलिए गरीबी में ही रहते आए हैं।

स्वयं सहायता समूह की अवधारणा का मुख्य उद्देश्य महिलाओं के आर्थिक विकास में सुधार करना और लिंग भेदभाव आदि को दूर कर, सामाजिक परिवर्तन के लिए जागरुक बनाना है। इसका गठन ग्रामीण महिलाओं के बीच स्वरोजगार को बढ़ावा देने के लिए किया गया। राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन के अंतर्गत सरकार महिलाओं को स्वयं सहायता समूह के लिए 7 प्रतिशत सब्सिडी की दर से ऋण प्रदान करती है।

स्वयं सहायता समूह का लक्ष्य-

- सामाजिक और आर्थिक सुधार करना
- महिलाओं के सशक्तिकरण द्वारा गांव के गरीबी का उन्मूलन करना
- महिलाओं को सशक्त बनाना
- गरीब लोगों बीच नेतृत्व क्षमता का विकास करना
- स्कूली शिक्षा में योगदान
- पोषण में सुधार
- जन्म नियंत्रण

उद्देश्य-

- औपचारिक प्रणाली की तकनीकि, प्रशासनिक क्षमता और वित्तीय संसाधनों के साथ अनौपचारिक ऋण प्रणाली के अनुरुप लचीली, संवेदी और समयानुकूल निर्धनों की क्रेडिट आवश्यकताओं को पूरा करना।
- बैंकरों और ग्रामीण जनता के बीच आपसी विश्वास का वातावरण बनाना।
- वित्तीय संस्थाएं समाज के जिन वर्गों तक नहीं पहुंच पाती हैं समाज के उन वर्गों में बचत की आदत और ऋण की सुविधा के प्रयोग को प्रोत्साहित करना।

पात्रता-

- समूह को
- कम से कम छह माह से सक्रिय होना चाहिए।
- अपने संसाधनों से बचत की हो और ऋण दिया हो।
- समुचित खाते रिकार्ड रखे हों।

- लोकतांत्रिक तरीके से काम होना व होते दिखना चाहिए जहां सभी सदस्यों की सुनी जाती हो।
- एक दूसरे की सहायता करने और मिलकर काम करने के लिए बनाया गया होना चाहिए और शाखा प्रबंधक इस बात से संतुष्ट होना चाहिए कि समूह का गठन केवल प्रोजेक्ट में भाग लेने और उसके लाभ प्राप्त करने के लिए ही नहीं बनाया गया है।
- सदस्यों की पृष्ठभूमि और हित एक समान होने चाहिए।

लिंक कार्यक्रम-

बैंक वित्त उपलब्ध कराने के दो तरीके हैं:

- सीधे स्वयं सहायता समूह को या
- समूह को ऋण देने के लिए एनजीओ को अधिक मात्रा में ऋण देकर।

ऋण की मात्रा-

बैंक द्वारा स्वयं सहायता समूह के आकलन के अनुसार बचत और ऋण का स्वीकार्य अनुपात 1:1 से 1:4 तक हो सकता है।

दस्तावेज-

- सभी सदस्यों द्वारा करार
- सदस्यों द्वारा प्राधिकृत करार

अदायगी-

- बैंक समूह से वार्ता करके अदायगी अवधि तय करेगा जो 3 से 7 साल तक की हो सकती है।
- अदायगी सामान्यतः मासिक किस्तों में की जाएगी या स्थानीय परिस्थितियों तथा सदस्यों द्वारा किए जाने वाले कार्य आदि के अनुरुप होगी।
- सदस्यों द्वारा समूह को ऋण की अदायगी प्रतिदिन, प्रति सप्ताह, हाट के दिन या प्रति पखवारा, माह हो सकती है।

अध्याय-24
लघु व्यवसाय

लघु व्यवसाय कम लागत में शुरु किए जाने वाले व्यवसाय हैं। निम्न लघु व्यवसायों को हम कम लागत पर भी शुरु कर सकते हैं।-

1-मोबाइल शॉप-

आजकल हर व्यक्ति स्मार्ट फोन का उपयोग कर रहा है। आने वाले भविष्य में मोबाइल फोन के क्षेत्र में काफी ज्यादा बढ़ोत्तरी होगी। इस हिसाब से मोबाइल शॉप का विजनेस बहुत ही लाभ का रहेगा। इसके लिए आपको बहुत अधिक पूंजी की जरुरत नहीं पड़ेगी। बस एक छोटी सी दूकान से आप इसकी शुरुआत कर सकते हैं और कुछ अच्छे स्मार्ट फोन जो अभी काफी पसंद किए जा रहे हैं जैसे रेड मी है इसके लगभग सारे फोन आपको बहुत ही कम कीमत पर अपने वजट में मिल जाएंगे और इनकी परफॉरमेंस उतनी ही बेहतर होती है। इसके अलावा और भी कई फोन हैं जिसे आप अपनी शॉप में रख सकते हैं।

पहले आपको छोटी दूकान से ही शुरुआत करनी चाहिए, उसके बाद जैसे-जैसे इनकम बढ़े वैसे-वैसे आप शॉप को भी बढ़ा पाएंगे। आपको करना बस इतना है की मोबाइल शॉप खोलने के 5 से 6 महीनों तक या उससे भी कुछ अधिक समय तक जो भी इनकम हो उसे वापस उसी शॉप पर खर्च करके उसे ग्रो करवाना है।

2-किराना की दूकान-

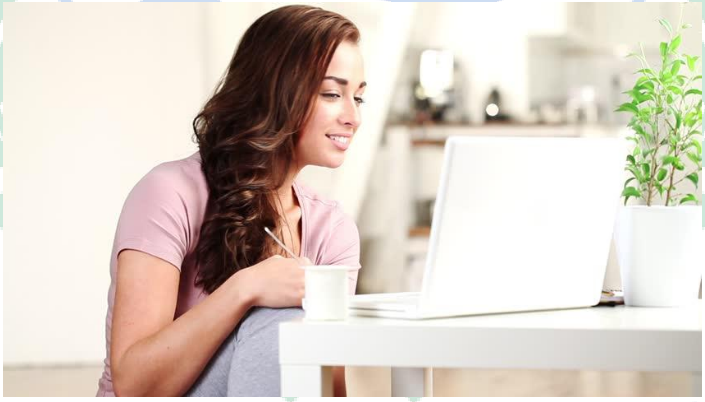
Creation Autonomous Academy

किराना की दूकान उस क्षेत्र में लगाएं जिस क्षेत्र में किराना दूकान कम हों क्योंकि वहां प्रतियोगिता न होने के कारण विजनेस के चांस काफी ज्यादा बढ़ जाते हैं। साथ ही उस दूकान पर होने वाले लाभ को उसी दूकान पर खर्च करें तो यह और भी अच्छा होगा, इसके अलावा आप कई सुविधाएं दे सकते हैं। जैसे होम डिलीवरी करना किसी अन्य किराना दूकान से 2 या 4 रुपये कम पर माल देना आदि। यह वाकई छोटी चीजें हैं पर इसका असर काफी बड़ा होता है। इसकी मदद से आपका किराना दूकान और भी तेजी से आगे बढ़ेगा।

3- ब्लागिंग बिजनेस-

यदि आप अच्छा लिखते हैं या आपकी जानकारियां बांटने में रुचि है और आपको कम्प्यूटर और इंटरनेट का ज्ञान है तो आपको ब्लागिंग के क्षेत्र में इसके लिए अपार संभावनाएं हैं। यह बिजनेस आप केवल 1500 से 2000 रुपये की छोटी पूंजी से आरम्भ कर सकते हैं। इसकी शुरुआत धीमी होगी पर कुछ समय बाद जो इसमें परिवर्तन आएगा, उसे देखकर आप हैरान हो जाएंगे।

एक ब्लागर के रुप में इसके लिए आपको अपने क्रिएटिव माइंड का इस्तेमाल कर कुछ अलग और बेहतर करना होगा। साथ ही आप इसे कुछ घंटों का समय देकर केवल पार्ट टाइम भी कर सकते हैं। इस बिजनेस में सबसे अच्छी बात है कि इसमें लगने वाली पूंजी किसी दूसरे बिजनेस के मुकाबले बहुत ही कम है, बस आपको इसमें कुछ घंटे और अपना दिमाग लगाना होगा।



4-इवेंट मैनेजमेंट-

Creation Autonomous Academy

इवेंट मैनेजिंग भी वर्तमान में एक उत्तम बिजनेस है। क्योंकि भारत त्योहारों और उत्सवों का देश है जहां लोग शादी, जन्मदिन और अन्य छोटे बड़े मौकों पर इवेंट आर्गेनाइज करते रहते हैं। इन त्योहारों और उत्सवों में परेशानी यह रहती है कि ज्यादातर लोगों को इवेंट में सारा काम खुद करना पड़ता है, जिसके कारण वह इसकी व्यवस्था को संभाल नहीं पाते। उनकी यह परेशानियां आपके लिए एक मौका है, आप इसके लिए एक इवेंट मैनेजमेंट बिजनेस शुरु कर सकते हैं।

इसमें आप इवेंट मैनेजर बनकर इवेंट की पूरी व्यवस्था संभालेंगे, जिसके बाद आप किए गए पूरे खर्च में अपना लाभ का प्रतिशत जोड़कर फीस ले सकते हैं। इसमें कर्मचारी चाहिए जिन्हें इवेंट के टाइम पर भाड़े पर ले सकते हैं जिससे उनकी फीस भी कम आती है।

5-ब्यूटी पार्लर-

ये बिजनेस महिलाओं के लिए सबसे बढ़िया और आसान बिजनेस है, जो बहुत ही कम पूंजी के साथ शुरु किया जा सकता है। यदि आप महिला है तो आप 2 या 3 महीने का ब्यूटीशियन कोर्स करके एक अच्छा सा ब्यूटी पार्लर खोल सकती हैं। यह आप अपने घर में भी खोल सकती हैं, जिससे आपके पैसे भी बचेंगे और समय की भी बचत होगी। यह एक अच्छा बिजनेस है। क्योंकि जिस तरह से आजकल मेकअप का प्रयोग बढ़ रहा है इसके अनुसार आने वाले समय में ब्यूटी पार्लर बिजनेस काफी लाभकारी बिजनेस बन जाएगा।

6-रियल एस्टेट एजेंट-

आजकल हर व्यक्ति अपने खुद का घर खरीदना चाहता है या एक प्लाट लेकर उस पर अपना घर बनवाना चाहता है। आप रियल एस्टेट एजेंसी खोलकर दोनों ही कामों में उसकी मदद कर सकते हैं और अपनी कमीशन प्रापर्टी के मूल्य का 1 या 2 प्रतिशत ले सकते हैं।

आपको करना यह है कि सभी प्रकार की प्रापर्टी और प्लाट की डिटेल निकाल कर जमा करना है और सभी प्रापर्टी ओनर से सम्पर्क बनाए रखना है जो अपनी प्रापर्टी बेंचने में इनट्रेस्टेड है। जिसके बाद अब आपको कस्टमर चाहिए जो उस प्रापर्टी को खरीदना चाहता हो। इसके लिए आपको किराए पर एक आफिस खोलना होगा और अपने कार्ड बनाकर रख सकते हैं।

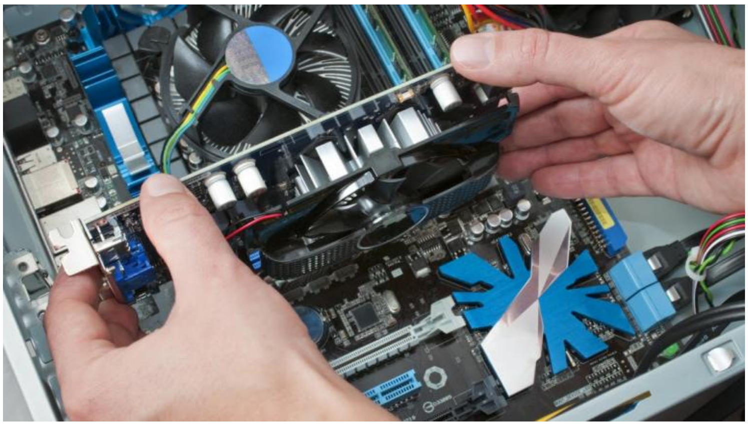
7-जिम/ हेल्थ क्लब-

वर्तमान में हर व्यक्ति चाहे वह बूढ़ा हो या जवान, स्त्री हो या पुरुष सब यही चाहते हैं कि उनका स्वास्थ्य अच्छा रहे और दुनिया का सबसे बड़ा सुख भी स्वस्थ शरीर है। जिसके लिए वे हेल्थ क्लब या जिम में जाते हैं और वहां वर्कआउट करके अपने शरीर को अच्छा बनाए रखने की कोशिश करते हैं। आप भी अच्छे एरिया में हेल्थ क्लब या जिम खोलकर अच्छी कमाई कर सकते हैं। एक जगह बिजनेस अच्छा चल जाने पर आप दूसरे किसी एरिया में इसकी दूसरी ब्रांच खोल सकते हैं जिससे आपका बिजनेस बढ़ता रहेगा।

8-कम्प्यूटर/लैपटॉप की रिपेयरिंग-

यदि आपको कम्प्यूटर रिपेयर करना आता है तो यह आपके लिए एक बेस्ट बिजनेस साबित हो सकता है। लेकिन यदि नहीं आता है तो भी आजकल कई सरकारी और प्राइवेट इन्स्टीट्यूट कम्प्यूटर और लेपटाप रिपेयरिंग का कोर्स संचालित करते हैं। ये कोर्स सामान्यतः तीन महीने का होता है, जिसमें आप आसानी से इस कोर्स को करके एक कम्प्यूटर रिपेयरिंग शॉप खोल सकते हैं। कम्प्यूटर के बढ़ते उपयोग को देखते हुए इस बिजनेस को भविष्य में काफी फायदेमंद माना जा सकता है।

Creation Autonomous Academy



9-जनरल स्टोर-

प्रतिदिन प्रयोग में आने वाली वस्तुओं का एक जनरल स्टोर खोलना भी बहुत बढ़िया और लाभकारी बिजनेस हो सकता है। इसमें आप साबुन, शैम्पू, ब्यूटी प्रोडक्ट, स्टेशनरी आदि रख सकते हैं। इस बिजनेस को आप कम पूंजी के साथ शुरु कर सकते हैं, और धीरे-धीरे आगे बढ़ा सकते हैं। इस व्यवसाय को पुरुषों के साथ महिलाएं भी कर सकती हैं।

10-प्रशिक्षक/ट्यूटर-

आप एक अच्छा ट्रेनर या ट्यूटर बन करके भी अच्छा पैसा कमा सकते हैं। इसके लिए तो बिलकुल कम पैसे की आवश्यकता पड़ती है। आप जिस क्षेत्र में अच्छे हों या जिस विषय में आपकी पकड़ मजबूत हो आप उसे अन्य छात्रों या लोगों को सिखाना शुरु कर सकते हैं। कछ समय बाद सीखने वालों की संख्या बढ़ जाए तो आप कुछ और ट्रेनर या ट्यूटर को अपने साथ जोड़ सकते हैं।

11-प्रोफेशनल फ्रीलांसर-

यदि आपके अंदर वेब डिजाइनिंग, सॉफ्टवेयर डवलपमेंट, फोटो एडीटिंग, ट्रांसलेशन आदि जैसा या अन्य कोई टैलेन्ट है तो आप भी आसानी से प्रोफेशनल फ्रीलांसर बनकर पैसा कमा सकते हैं। आजकल ऐसे कई फ्रीलांसिंग प्लेटफार्म हैं जो फ्रीलांसर को काम उपलब्ध कराते हैं और फ्रीलांसिंग का सबसे बड़ा फायदा यह है कि आप काम करने का समय और कीमत खुद निर्धारित करते हैं। साथ ही यह आनलाइन है तो आप इसे पार्ट टाइम भी कर सकते हैं, बढ़ती हुई आनलाइन दुनिया में इस बिजनेस के आगे बढ़ने की काफी संभावनाएं हैं।

12-इंटीरियर डेकोरेटर-

हर कोई चाहता है कि उसका घर सुन्दर दिखे, जिससे आने वाले लोगों पर उसका अच्छा प्रभाव पड़े। इसके लिए अक्सर लोग इंटीरियर डेकोरेटर को हायर करते हैं। आप भी इंटीरियर डेकोरेटर का बिजनेस शुरु करके लोगों की मदद कर सकते हैं, बदले में आपको अच्छी रकम भी प्राप्त होती है। आप घर के अलावा आफिस और शॉप के भी इंटीरियर्स को डेकोरेट कर सकते हैं।

13-बेकरी-

बेकरी भी एक बहुत ही अच्छा और लांग टाइम बिजनेस है। इसको शुरु करने में बहुत अधिक इनवेस्टमेंट की आवश्यकता नहीं पड़ती है। आप इसे आसानी से शुरु कर सकते हैं तथा ब्रेड, टोस्ट, बिस्किट आदि बनाकर नजदीकी मार्केट में डिलीवर कर सकते हैं। आप अपने प्रोडक्ट की होम डिलीवरी भी कर सकते हैं।

Creation Autonomous Academy

14-होम कैंटीन-

जिस तरह से जनसंख्या बढ़ रही है उसी तरह से काम भी बढ़ रहा है और उसी अनुपात में आफिसेस भी बढ़ रहे हैं। आफिस स्टाफ को समय नही मिलता कि वो लंच करने अपने घर या होटल जा सकें। आप एक होम कैंटीन खोलकर उनके लिए उनके आफिस तक खाना पहुंचा सकते हैं। इसमें कस्टमर खोजने की जरुरत नहीं होती, क्योंकि वह पहले से ही मौजूद होते हैं। ये काम आप अपने घर से ही कर सकते हैं और इसमें आमदनी भी काफी अधिक है।

15-इलेक्ट्रॉनिक स्टोर-

आप थोड़ा सा अधिक इनवेस्टमेंट जुटाकर एक इलेक्ट्रॉनिक स्टोर खोल सकते हैं। आजकल टीवी, फ्रिज, व बिजली के समान किचेन के सामान आदि की मांग बहुत अधिक बढ़ गयी है और कोई भी एक इलेक्ट्रॉनिक स्टोर खोलकर आसानी से अच्छी आमदनी कमा सकता है।

16-सोशल मीडिया सर्विस-

आज के इस डिजिटल दौर में इंटरनेट द्वारा अनेक लोगों की जिंदगी बदल रही है। इंटरनेट का एक ऐसा ही हिस्सा है सोशल मीडिया जिसकी मदद से आप बेहद कम पूंजी में बिजनेस कर सकते हैं। आजकल लोगों द्वारा अपने बिजनेस की मार्केटिंग करने के लिए सोशल मीडिया का उपयोग किया जाता है जैसे फेसबुक, वाट्सएप, वीचैट, इंस्टाग्राम आदि।

लोग अपने प्रोडक्ट एवं सर्विसेज की एडवरटाइजमेंट करने के लिए फेसबुक पेज, इंस्टाग्राम आदि का उपयोग करते हैं। आप एक सोशल मीडिया सर्विसमैन बनकर अनेक छोटे व्यवसायों का मार्केटिंग एवं एडवरटाइजमेंट का कार्य संभाल सकते हैं।

इस बिजनेस को करने में मोबाइल या कम्प्यूटर की आवश्यकता होगी तथा आपको सोशल मीडिया का थोड़ा बहुत ज्ञान होने की आवश्यकता है। इस व्यवसाय से आप एक से अधिक कंपनियों की सोशल मीडिया साइट्स संभाल सकते हैं। इस बिजनेस से आपको इनकम सभी कंपनियों द्वारा अपने-अपने हिसाब से अलग-अलग मिलेगी।

17-अनुवाद सेवा-

यदि आप लो इनवेस्टमेंट के द्वारा पैसा कमाना चाहते हैं, तो इंटरनेट पर बहुत सी ऐसी साइट हैं, जो केवल भाषा अनुवाद के लिए चलती हैं। ऐसी साट्स अनेक लोगों को इस कार्य के लिए इनवाइट करती हैं कि लोग उनकी साइट पर आएं एवं अनुवाद कार्य करें। इस काम के लिए अनेक कंपनियां एक शब्द का अनुवाद करने के लिए 1-2 रुपये देती हैं। इस काम को करने के लिए आपको इंटरनेट पर केवल ऐसी साइट्स को खोजना है जो भाषा अनुवाद पर चलती हैं तथा आपको इन वेबसाइट पर जाकर अपनी आईडी बनानी है।

Creation Autonomous Academy

18-शिशु गृह सेवा-

क्रैच सर्विस उसे कहते हैं, जिसमें किसी और के बच्चों को संभालने के लिए काम किया जाता है। यह एक ऐसा काम है, जिसमें इनवेस्टमेंट की बिल्कुल भी आवश्यकता नहीं रहती है। आजकल के इस दौर में अधिकतर शहरी इलाके में पति एवं पत्नी दोनों ही अर्निंग जाब पर जाते हैं, तो उनके बच्चों को संभालने के लिए इस काम की बहुत आवश्यकता है।

आप अपने घर में ही क्रैच सर्विस दे कसते हैं। आपको इस कार्य के लिए 3000-4000 रुपये महीने मिल सकते हैं। यदि आप क्रैच सर्विस में कई बच्चों को एक साथ संभालते हैं, तो आप एक महीने में अच्छी खासी अर्निंग कर सकते हैं।

19-आभासी सहायक -वर्तुअल असिस्टेंट-

सभी प्रकार की व्यस्त कंपनियों को एक आभासी सहायक की आवश्यकता होती है। आभासी सहायक वह होता है, जो किसी कंपनी का सेड्यूल प्लान तैयार करता है। अनेक कंपनियां आभासी सहायक को हायर करती हैं, यदि आप इस कार्य को करने के इच्छुक हैं, तथा आपको इंटरनेट का थोड़ा बहुत ज्ञान है तो आप एक आभासी सहायक बन सकते हैं। इस काम को करने के लिए आपको कहीं जाने की भी जरुरत नहीं है, आप अपने घर में ही कम्प्यूटर पर इस कार्य का मैनेजमेंट कर सकते हैं। इसके लिए आपको बस उन कंपनियों में अप्लाई करना होगा जो सर्विस खोज रही हैं।

20-मोमबत्ती बनाना-

आजकल मार्केट में मोमबत्ती की बहुत ही ज्यादा डिमांड है जो डेकोरेसन के लिए है। आजकल बड़ी-बड़ी पार्टियों, फेस्टिवल, वेडिंग आदि में कैंडल डेकोरेसन किया जाता है। इस बिजनेस को शुरु करने के लिए आपका वजट 10000-100000 रुपये होना चाहिए

21-नाश्ते की दूकान-

यह बिजनेस बहुत ज्यादा चर्चित हो रहा है।

आजकल के इस भागदौड़ के जीवन में बहुत से लोग अपने गांव से बाहर रहते हैं तथा जाब करते हैं, जिसकी वजह से वे खाना भी बाहर खाते हैं तथा बहुत से लोग ऐसे भी हैं जो देरी होने की वजह से घर से नाश्ता करके नहीं निकलते हैं। ऐसे में यदि आप यह बिजनेस शुरु करते हैं तो आपका बिजनेस आसानी से चल पड़ेगा। आप नाश्ते की दूकान 10000-20000 रुपये के वजट से खोल सकते हैं। अच्छी बात यह है कि इसमें आपको बस सुबह कुछ घंटे ही देने होंगे, दोपहर के बाद आप कुछ और कर सकते हैं।

22-सूखी सब्जी की दूकान-

आजकल सूखी सब्जी की मार्केट में डिमांड बढ़ रही है, सूखी सब्जी का बिजनेस आप बहुत ही कम लागत में कर सकते हैं। मार्केट में सूखी सब्जी बहुत ही मंहगी मिलती है, ऐसे में यदि आप सूखी सब्जी का बिजनेस करते हैं तो यह बहुत ही लाभकारी है।

सूखी सब्जी में आप कैर, सांगरी आदि बेंच सकते हैं। इस बिजनेस में सूखी सब्जी यदि आप अपने यार्ड या खेत में उगाकर बेंचते हैं, तो आप इसे अधिक सस्ते एवं अच्छी पैकिंग से बेंचकर लाभ कमा सकते हैं।

23-वाहन धोना-

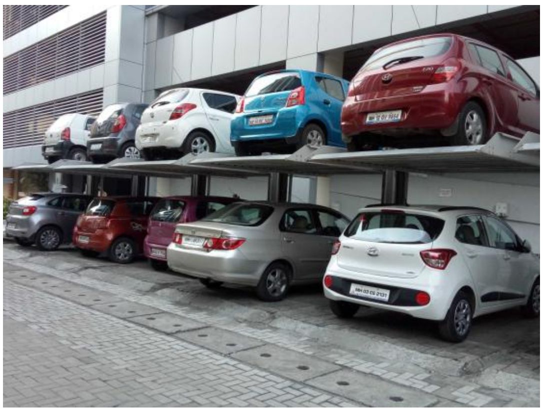
आप अपने घर में ही एक व्हीकल वासिंग शॉप खोल सकते हैं। इस बिजनेस में आपको बस एक व्हीकल वासिंग मशीन खरीदने के लिए इनवेस्ट करना होगा और यदि आप इसमें एक कार या बाइक को वास करने का 80-100 रुपये भी लेते हैं तो आप एक दिन में अच्छी कमाई कर सकते हैं।

24-अभिनय, नृत्य व म्युजिक कक्षाएं-

यदि आपको अभिनय, नृत्य व म्युजिक आता है तो आप इनकी कक्षाएं खोल सकते हैं। इन्हें आप अपने घर में ही खोल सकते हैं। इस बिजनेस में आपको अधिक इनवेस्ट करने की आवश्यकता नहीं है। आप कम से कम में आरम्भ कर सकते हैं। इस बिजनेस में यदि आप एक स्टूडेंट से 500-800 रुपये भी लेते हैं, तो आप एक महीने में अच्छे पैसे कमा सकते हैं।

25-पार्किंग-

यदि आपके पास एक अच्छी सी खाली जगह है, तो आप यह बिजनेस आसानी से कर सकते हैं। जो लोग मार्केट या अन्य किसी जगह पर जाने के लिए अपने पर्शनल व्हीकल का उपयोग करते हैं, उन्हें पार्किंग की समस्याओं का अधिक सामना करना पड़ता है। ऐसे में कार पार्किंग का बिजनेस आरम्भ कर सकते हैं तथा कस्टमर से 40-50 रुपये भी लेते हैं तो आप एक दिन में अच्छी कमाई कर सकते हैं।



Creation Autonomous Academy

26-पौधों की दूकान-

आजकल पेड़-पौधों के प्रति जागरुकता के कारण सभी लोग अपने-अपने यार्ड में प्लांट लगा रहे हैं। ऐसे में यदि आप एक प्लांट शॉप खोलते हैं, तो आप अच्छा लाभ कमा सकते हैं।

एक प्लांट शॉप आप अपने घर में भी खोल सकते हैं। इसके लिए आपको केवल प्लांट खरीदने हैं तथा यदि आपके पास घर में जगह न हो तो आप एक शॉप हायर कर सकते हैं। इस बिजनेस में आप प्लांट की घर-घर डिलीवरी करके अधिक पैसा कमा सकते हैं।

27-पालतू जानवर के भोजन की दूकान-

आजकल सभी लोग अपने घरों में पालतू जानवरों को रखते हैं, इसलिए पालतू जानवरों के खाने के पदार्थों की अधिक आवश्यकता होती है। ऐसे में आप एक पेट्स फूड शॉप खोल सकते हैं तथा अच्छी कमाई कर सकते हैं। आप एक पेट्स फूड स्टोर अपने घर में भी खोल सकते हैं। इसके लिए आपको बहुत कम लागत चुकानी पड़ेगी। यदि आप एक पेट्स फूड शॉप खोलना चाहते हैं तो एक ऐसे क्षेत्र में खोलें जहां पहले से ही बहुत कम पेट्स फूड शॉप हों।

28-ध्वनि सेवाएं-

आजकल डीजे, लाइट एण्ड साउण्ड काफी प्रचलित हैं। जब कोई पार्टी या बारात या फंकसन आदि होता है तो लोग इनज्वाइमेंट के लिए इनका उपयोग करते हैं। यदि आप साउण्ड सेवाएं शुरु करते हैं तो अच्छा पैसा कमा सकते हैं।

इसके लिए आपको साउण्ड सिस्टम खरीदने की आवश्यकता होगी एवं आपको 2-3 व्यक्तियों को काम पर रखने की आवश्यकता होगी।

कपड़े से संबंधित व्यवसाय-

- लांड्री और ड्राई क्लीनिंग
- यूनिफार्म मेकिंग
- टी शर्ट प्रिंटिंग
- किराए पर वस्त्र
- कढ़ाई इकाई
- कपड़े की दूकान
- बेल्ट बकल्स व्यवसाय
- वस्त्र संसोधन व्यवसाय
- डिजाइनर साड़ी व्यवसाय
- बुनाई
- बच्चों के लिए डिजाइन वस्त्र
- सिलाई सेवा
- सॉफ्ट टॉएज बनाना
- सिल्क स्क्रीन प्रिंटिंग
- सुरक्षा वस्त्र सेवा
- आर्गेनिक वस्त्र
- आनलाइन वस्त्र दूकान
- मातृत्व वस्त्र व्यवसाय
- चमड़ा परिधान सेवा
- जींस निर्माण कार्य
- छवि परामर्श
- हाथ मुद्रित वस्त्र व्यवसाय
- थोक वस्त्र व्यवसाय
- ऊनी वस्त्र व्यवसाय
- कस्टम बटन बनाना

अन्य व्यवसाय-

- ट्रेवल एजेंसी
- ई-बुक लेखक
- फैशन डिजाइनर
- फोटोग्राफर
- सिक्योरिटी एजेंसी
- पेपर प्रोडक्ट निर्माण
- हैंडीक्राफ्ट
- गिफ्ट स्टोर
- इंश्योरेंस एजेंट
- फैशन बुटीक
- कंप्यूटर ट्रेनर
- डेयरी और मिठाई की दूकान
- यूज्ड कार डीलरशिप
- ड्राइविंग स्कूल
- आनलाइन ग्रीन प्रोडक्ट्स स्टोर
- खिलौना शॉप
- चाकलेट बनाना
- बिल्डिंग मैटीरियल्स
- मोबाइल फस्ट फूड वैन
- आइसक्रीम की दूकान
- ई-मित्र
- जिम ट्रेनर
- वाहन सेवा केंद्र
- तैराकी प्रशिक्षक
- खेल प्रशिक्षक
- हाबी क्लासेज
- जूस की दूक

Creation Autonomous Academy

कृषि व्यवसाय-

- सूखे फल का व्यवसाय
- खाद्य वितरण का व्यवसाय
- बेकरी
- पोल्ट्री फार्मिंग
- दुग्ध उत्पादन
- टोकरी बनाना
- मशरुम फार्मिंग
- बेंत की कुर्सी बनाना
- घोंघा की खेती करना
- काजू प्रोसेसिंग
- सूर्यमुखी की खेती
- चिप्स बनाना
- नारियल तेल निर्माण
- फल और सब्जी के लिए कोल्ड चेन का बिजनेस
- दाल मिल लगाना
- मधुमक्खी पालन
- मछली पालन
- फल और सब्जी निर्यात
- आटा मिल
- फ्रोजेन चिकन उत्पादन
- चिंराट की खेती
- सोया बीन्स प्रोसेसिंग
- मसाला उत्पादन
- फल के जूस का बिजनेस
- अदरक लहसुन पेस्ट उत्पादन
- रजनीगंधा की खेती
- अदरक तेल उत्पादन
- मूंगफली का तेल उत्पादन
- मूंगफली उत्पादन
- मधु उत्पादन
- मिट्‌टी परीक्षण केंद्र
- आइसक्रीम उत्पादन
- गुड़ उत्पादन
- जैम जैली उत्पादन
- पशुधन चारा उत्पादन
- मांस उत्पादन
- छोटा सिंचाई प्रणाली प्रदान करना
- दूध ठंडा रखने का प्लांट
- बहु प्रयोजन कोल्ड स्टोरेज
- प्याज पेस्ट उत्पादन
- ताड़ तेल उत्पादन
- कीटनाशक सूत्रीकरण
- अचार बनाना
- आलू उत्पादन
- चावल उत्पादन
- चावल मिल
- रस्सी निर्माण
- बीज उत्पादन
- सोयाबीन उत्पादन
- टमाटर उत्पादन
- कम्पोस्ट उत्पादन

व्यवसाय के लिए सुझाव-

जब कोई भी व्यवसाय शुरु करें तो निम्न तथ्यों को याद रखें-

- जल्दबाजी में कोई निर्णय न लें, जो भी व्यवसाय आप शुरु करना चाहते हैं सबसे पहले उसके बारे में पूरी जानकारी लें। उसकी अच्छाई और कमियों के बारे में जानें फिर शुरु करें।
- जब भी व्यवसाय शुरु करें तो सबसे पहले प्लान बना लें कि किस बिजनेस में कितना पैसा लगेगा और कितनी जल्दी पैसा कमाना शुरु कर दूंगा।
- हमेशा दूसरा विकल्प सोचकर रखें। हर समस्या का आपके पास दूसरा विकल्प होना चाहिए।
- शुरुआत में ज्यादा मेहनत करें।
- दूसरों के द्वारा बढ़ा चढ़ाकर बताए गए लाभ पर विश्वास न करें। उसका स्वयं निरीक्षण करें फिर विश्वास करें।
- अपनी क्षमता और कौशल के आधार पर ही व्यवसाय का चयन करें। दूसरों को देखकर कभी भी व्यवसाय न शुरु करें।
- फिजूलखर्ची से बचें। कम लागत में ज्यादा मुनाफा निकालने की कोशिश करें।

Creation Autonomous Academy

- आपका बिजनेस भले ही छोटा हो पर लोन लेने से बचें। शुरुआत में कोशिश करें। घर से ही बिजनेस शुरु करने के लिए
- अनुभवी लोगों से बिजनेस सलाह जरुर लें, लेकिन निर्णय खुद लें।
- व्यवसाय के घाटे और जोखिम के लिए खुद को तैयार रखें। इससे आप डिप्रेशन या मानसिक तनाव जैसी बीमारियों से बचेंगे।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-25

सामाजिक योगदान

लोगों को सिखाना है कि परमेश्वर ने सबको समान बनाया है। परमेश्वर की नजर में अमीर-गरीब, स्त्री-पुरुष, सभी एक समान हैं। सामाजिक तरीके से गरीब, औरत, विकलांग, अनुसूचित एवं अनुसूचित जन जाति को उठाना हमारा कर्तव्य है।

सामाजिक समस्याएं

भारतीय समाज विविध संस्कृतियों, लोगों, विश्वासों और भाषाओं का एक जटिल मिश्रण है। इस जटिलता के कारण बहुत सी ऐसी समस्याएं हैं जो भारत के विकास में बाधा बनी हुई हैं। जैसे गरीबी, जनसंख्या, प्रदूषण, निरक्षरता, भ्रष्टाचार, असमानता, लैंगिक भेदभाव, आतंकवाद, सांप्रदायिकता, बेरोजगारी, क्षेत्रवाद, जातिवाद, शराब, नशाखोरी, महिलाओं के खिलाफ हिंसा प्रमुख है।

सामाजिक समस्याओं की अवधारणा-

फुल्लर और मेयर्स के अनुसार ''जब समाज के अधिकांश सदस्य किसी विशिष्ट दशा एवं व्यवहार प्रतिमानों को अवांछित आपत्तिजनक मान लेते हैं तब उसे सामाजिक समस्या कहा जाता है।'' एक सामाजिक समस्या, सामान्य रुप से, ऐसी स्थिति है जो एक समाज के संतुलन को बाधित करती है। सामाजिक समस्या को स्पष्ट करते हुए समाजशास्त्री ग्रीन ने कहा है ''सामाजिक समस्या ऐसी परिस्थितियों का पुंज है जिसे समाज के बहुसंख्यक अथवा पर्याप्त अल्पसंख्यक द्वारा नैतिकतया गलत समझा जा सकता है।''

सामाजिक समस्याओं के प्रकार-

Creation Autonomous Academy

सामाजिक समस्याओं को सामान्य रुप से चार श्रेणियों में बांटा जा सकता है।:

1-आर्थिक कारक-

ये समस्याएं आर्थिक वितरण में असंतुलन के कारण उत्पन्न होती हैं जैसे गरीबी, बेरोजगारी इत्यादि।

2-सांस्कृतिक कारक-

ऐसी समस्याएं जो किसी राष्ट्र या समाज की स्थापित मान्यताओं, मूल्यों, परंपराओं, कानूनों और भाषाओं से उत्पन्न होती हैं जैसे दहेज, बाल विवाह, किशोर अपराध आदि।

3-जैविक कारक-

प्राकृतिक आपदाओं, संक्रामक रोगों, अकाल आदि के कारण होने वाली समस्याएं।

4-मनोवैज्ञानिक कारक-

बीमार मानसिक और न्यूरोलॉजिकल स्वास्थ्य से उत्पन्न समस्याएं इस श्रेणी में आती हैं।

भारत में सामाजिक समस्याएं-

कुछ प्रमुख सामाजिक समस्याएं निम्नलिखित हैं:

किशोर अपराधी, बाल शोषण, धोखा, ड्रग पेडलिंग, मुद्रा तस्करी, घूसखोरी और भ्रष्टाचार, सार्वजनिक निधियों का गबन, छात्र और युवा अशान्ति, सांस्कृतिक हिंसा, धार्मिक असहिष्णुता, सीमा विवाद, बेईमानी, चुनाव में धांधली, कर्तव्य के प्रति समर्पित न होना, परीक्षा में गड़बड़ी, अनुशासनहीनता, अन्य प्रजातियों के लिए अनादर, सकल आर्थिक असमानता, गरीबी, बीमारी और भूख, व्यापक अशिक्षा, रोजगार के अवसरों की कमी, अन्याय, अधिकार का दुरुपयोग, आवश्यक वस्तुओं की जमाखोरी, जनता का शोषण, भेदभाव और जातीय भाषावाद, जानवरों के साथ दुर्व्यवहार, मानव क्षमता की कमी, गृहयुद्ध, सूखा, मानव तस्करी और बालश्रम आदि।

गरीबी-

गरीबी वो स्थिति है जिसमें एक परिवार जीने के लिए अपनी आधारभूत जरुरतों को पूरा करने में सक्षम नहीं होता है, जैसे भोजन, कपड़ा और मकान। भारत में गरीबी विशाल स्तर पर फैली हुई स्थिति है। स्वतंत्रता के समय से गरीबी एक प्रचलित चिंता का विषय है। 21 वीं शताब्दी में भी गरीबी देश में लगातार खतरे के रुप में बनी हुई है। भारत ऐसा देश है जहां अमीर और गरीब के बीच बहुत व्यापक असमानता है। अर्थव्यवस्था में प्रगति के बावजूद असमानता विद्यमान है। लगभग आधी जनसंख्या के पास रहने के लिए पर्याप्त आवास नहीं हैं, बहुत सारे गांवों में पानी के श्रोत, माध्यमिक विद्यालय और उपयुक्त रास्तों का अभाव है। दलितों की तरह ही समाज के कुछ वर्ग गरीबी की सूची में शामिल भी नहीं किए गए हैं। सरकारी अनुदान वितरण प्रणाली में घोटाले, भ्रष्टाचार और लीकेज हैं जिसके कारण वो गरीब परिवारों तक योजना के अनुसार नहीं पहुंच पा रही है। उसका लाभ भी पैसे वालों को ही मिल रहा है।

निरक्षरता-

निरक्षरता एक ऐसी स्थिति है जो राष्ट्र के विकास में बहुत बड़ी रुकावट बनी हुई है। भारत की अधिकांश आबादी निरक्षर है।

Creation Autonomous Academy

भारत में अशिक्षा से जुड़े बहुत से जटिल परिणाम हैं। अशिक्षा लगभग देश में विद्यमान असमानताओं के विभिन्न रुपों के साथ संबंधित है। देश में व्याप्त असाक्षरता की दर को लिंग असंतुलन, आय असंतुलन, राज्य असंतुलन, जाति असंतुलन, तकनीकी बाधाएं आदि आकार दे रही हैं।

सरकार ने असाक्षरता के खतरे का मुकाबला करने के लिए बहुत सी योजनाओं को लागू किया लेकिन सरकारी स्कूलों की घटिया शिक्षा, मंहगी निजी शिक्षा, व भारतीय शासक वर्गों द्वारा जनता को अनपढ़ बनाए रखने की साजिश के कारण अशिक्षा अभी भी अस्तित्व में है। सभी साक्षर व्यक्ति यदि व्यक्तिगत रुप से लोगों को साक्षर करने का बीड़ा उठाएं तभी असाक्षरता से मुक्ति सम्भव है।

बाल विवाह-

संयुक्त राष्ट्र की रिपोर्ट के अनुसार भारत में बाल विवाह का दूसरा स्थान है। सन् 1929 में बाल विवाह निरोधक कानून बनने व लागू होने के बाद भी भारत में बाल विवाह अभी भी मौजूद है। लोगों को जागरुक करने के द्वारा ही इस समस्या का अंत किया जा सकता है।

शादी को दो परिपक्व (बालिग) व्यक्तियों की आपसी सहमति से बना पवित्र मिलन माना जाता है। जो पूरे जीवन भर के लिए एक दूसरे की सभी जिम्मेदारियों को स्वीकार करने के लिए तैयार होते हैं। इस संदर्भ में बाल विवाह का होना अनुचित प्रथा है।

बाल विवाह निरोधक अधिनियम 1929 बालिग लड़के और लड़कियों की उम्र को परिभाषित करता है। इसके साथ ही नाबालिग के साथ यौन संबंध भारतीय दंड संहिता की धारा 376 के अंतर्गत दण्डनीय अपराध है।

प्रश्न यह उठता है कि इन सब के बावजूद बाल विवाह समाज में क्यों जड़ जमाए हुए है? बाल विवाह की शुरुआत शासक वर्ग की अय्याशी से लड़कियों को बचाए रखने के लिए हुई। कहीं यह समस्या आज भी भारतीय समाज में विद्यमान तो नहीं?

Creation Academy

भुखमरी-

भुखमरी एक ऐसी स्थिति है जिसका परिणाम कुपोषण है। जिसके बारे में ध्यान नहीं रखने पर अंत में मृत्यु हो जाती है। भुखमरी कैलोरी ऊर्जा खपत में कमी की स्थिति को प्रदर्शित करती है, ये कुपोषण का एक गम्भीर रुप है जिसकी यदि देखभाल नहीं की गयी तो अंततः मौत की ओर ले जाता है। ऐतिहासिक रुप से भुखमरी भारत के विभिन्न मानव संस्कृतियों में स्थिर हो चुकी है। भुखमरी का जन्म विभिन्न कारणों से होता है जैसे युद्ध, अकाल, असमानता, गरीबी इत्यादि। पोषक तत्वों (प्रोटीन, मिनरल्स, कार्बोहाइड्रेड, वसा व फाइबर) की कमी वाले आहार लेने से बीमारी होती है खासकर बच्चों में सूखा रोग हो जाता है।

अधिनियमों एवं योजनाओं में गरीबी निर्धारण के संकेतक विशिष्ट नहीं हैं। जिसके कारण पात्र व्यक्ति सही तरीके से निर्धारित नहीं हो पाते और न ही पात्र व्यक्तियों तक योजनाओं का लाभ पहुंच पाता है।

बाल श्रम-

बाल श्रम का मतलब आमतौर पर भुगतान के साथ या उसके बिना किसी भी काम में बच्चों का रोजगार है। यह केवल भारत तक ही सीमित नहीं है, बल्कि विश्व स्तर पर फैला हुआ है। भारत में बंधुआ मजदूरों के बच्चे आज भी मालिक के खेतों में कार्य करते हैं। जिनको कोई भुगतान नहीं किया जाता है। अशिक्षा, गरीबी, गरीबी के कारण बढ़ती जनसंख्या (जितने अधिक लोग परिवार में होंगे उतनी अधिक आय होगी), ऋण जाल आदि बाल श्रम के कारक हैं। जिम्मेदारी से दबे तथा ऋणग्रस्त माता-पिता अपनी परेशानियों के कारण सामान्य बचपन के महत्व को नहीं समझ पाते हैं, जो बच्चों में मानसिक असंतुलन का नेतृत्व करता है।

बहुराष्ट्रीय कम्पनियां काम कराने के लिए बच्चों को रखती हैं और कम वेतन देती हैं। गरीबी से त्रस्त माता-पिता बच्चों को काम पर भेजने के लिए मजबूर हैं। इसके उन्मूलन के लिए एक तरफ श्रम कानूनों को सख्ती से लागू करना होगा दूसरी तरफ गरीबी के खात्मे का प्रयत्न करना होगा।

भ्रष्टाचार-

Creation Autonomous Academy

भ्रष्टाचार देश की रीढ़ को बर्बाद कर रहा है और इससे भारत की अर्थव्यवस्था पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। रिश्वत लेने की मानसिकता को खत्म करने की आवश्यकता है।

आतंकवाद-

भारतीय शासक वर्ग द्वारा शुरु किया गया शासकीय आतंकवाद अब एक बहुत बड़ी समस्या बन गया है। क्योंकि अब इसको कुछ अल्पसंख्यकों ने भी अपना लिया है तो वहीं बहुसंख्यक ने भी इसे खूब इस्तेमाल किया है। यहां तक कि समय समय पर कुछ किसानों और मजदूरों ने भी इसका इस्तेमाल किया है। आवश्यक है कि अपने फायदे के लिए आतंकवाद का उपयोग सबसे पहले शासक वर्ग बन्द करें।

सांप्रदायिकता-

साम्प्रदायिक मानसिकता ने मतभेदों को बढ़ाया है जिसके कारण सांप्रदायिक झड़पों में बहुत हिंसा होती है।

मुद्रास्फीति-

वस्तुओं की बढ़ती कीमतों ने लोगों में रोष पैदा कर दिया है। बढ़ती मंहगाई ने लोगों की जेब को प्रभावित किया है लोगों की क्रयशक्ति घटी है। लोगों को मुद्रास्फीति का खमियाजा भुगतना पड़ रहा है।

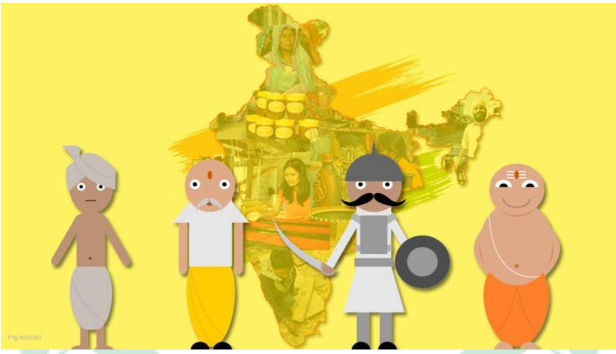
महिलाओं का शोषण-

Creation Autonomous Academy

असुरक्षा का डर हमेशा महिला के मन में रहता है जिससे अकेले बाहर जाने से वह डरती है। यौन शोषण और बलात्कार बढ़ता ही जा रहा है। उपभोगवादी संस्कृति ने महिला को भी उपभोग की वस्तु बना दिया है जिसके कारण लगातार शोषण बढ़ता ही जा रहा है।

जातिवाद-

भारतीय समाज जातिवाद की जकड़न में फंसा है। यह भारतीयों को एक होने में बाधा है। जो ऊंच-नीच की मानसिकता को बढ़ावा देती है। भारत में एकता के लिए इसका समूल विनाश आवश्यक है।



अस्पृश्यता-

भारत में वर्णवाद ने छुआछूत को जन्म दिया। यह कानून अपराध है परन्तु अभी भी बदस्तूर जारी है। गुलाम बनाए रखने के लिए भारत का शासक वर्ग इसे बनाए रखना चाहता है।

बंधुआ मजदूर-

बंधुआ मजदूर वह व्यक्ति है जो मालिक का ऋण के कारण पूरे परिवार सहित बंधक है। मालिक ने एक छोटे से ऋण के कारण जीवन भर के लिए पूरे परिवार को बंधक बना लिया है। वह परिवार केवल उस मालिक के लिए ही कार्य कर सकता है। उसे कोई वेतन नहीं मिलता, यदि मालिक दया करता है तो उस परिवार को भोजन व पुराने कपड़े दे देता है। यह भी कानून अपराध है परन्तु यह प्रथा अभी जारी है।

Creation Autonomous Academy

यौन शोषण-

महिलाओं को घरेलू हिंसा, यौन हिंसा, धार्मिक हिंसा, वैवाहिक बलात्कार, यौन शोषण, कार्य क्षेत्र पर यौन शोषण आदि का सामना करना पड़ता है।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-26

समाज कल्याण

अनुसूचित जाति, जनजाति, पिछड़े वर्गों, अल्पसंख्यकों, महिलाओं के सशक्तिकरण हेतु सरकार ने व्यापक स्तर पर कार्यक्रमों को मूर्त रुप दिया है। लोगों के अन्दर कौशल विकसित करने पर जोर दिया गया है। लोगों को आपदाओं के प्रबंधन के बारे में जागरुक किया जा रहा है।

महिला और बाल कल्याण-

सरकार का उद्देश्य ऐसी योजनाओं, नीतियों और कार्यक्रमों का निर्माण करना है जिससे विधानों/कानूनी संशोधनों, मार्गदर्शनों एवं समन्वय द्वारा महिला एवं बाल विकास के क्षेत्र में काम कर रहे सरकारी और गैर सरकारी संगठनों के प्रयासों को समर्थन मिल सके। यह भाग इससे जुड़े अनेक पहलुओं पर प्रकाश डालता है। यह विभाग महिलाओं एव बच्चों के कल्याण के लिए कार्य करने के लिए बनाया गया है।

अनुसूचित जाति कल्याण-

भारत के संविधान में अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति और अन्य कमजोर वर्गों के संरक्षण और सुरक्षा के कई उपायों को अपनाया गया है। यह भाग इन सामाजिक समूहों के लिए स्थापित राष्ट्रीय अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति आयोग जैसे संवैधानिक निकाय संस्थाओं की जानकारी देता है।

अनुसूचित जनजाति कल्याण-

यह भाग देश की कुल आबादी का 8.14 प्रतिशत और 15 प्रतिशत क्षेत्रफल पर निवास करने वाले आदिवासियों के लिए संवैधानिक प्रावधानों की जानकारी देते हुए उनके विकास पर विशेष ध्यान दिए जाने की जरुरत पर बल देता है।

पिछड़ा वर्ग कल्याण-

भारत सरकार ने अपने नागरिकों को उनकी सामाजिक और आर्थिक स्थिति के आधार पर अनुसूचित जनजाति, अनुसूचित जाति और अन्य पिछड़ा वर्ग के रुप में वर्गीकृत किया है। यह भाग इनके पिछड़े वर्ग के कल्याण से जुड़े विभिन्न पहलुओं को प्रस्तुत करता है।

असंगठित क्षेत्र का कल्याण-

श्रम और रोजगार मंत्रालय ने असंगठित क्षेत्र में बुनकर, हैंडलूम कामगार, मछुवारे और बीड़ी बनाने वाले जैसे रोजगारों को शामिल करते हुए उनके कल्याण की सुनिश्चतता के लिए सामाजिक संरक्षा कानून 2008 से लागू किया जिसमें उनकी सामाजिक संरक्षा से जुड़े अनेक पहलुओं को शामिल किया गया है।

वित्तीय समावेशन-

आज की वित्तीय दुनिया बहुत जटिल है। इसका प्रभाव हमारे जीवन के प्रत्येक भाग पर हुआ है। इसी क्रम में विशेष रुप से ग्रामीण नागरिक उपभोक्ताओं को व्यापक वित्तीय उत्पाद और सेवाओं की जानकारी और उन तक पहुंच बनाने के लिए उन्हें सक्षम करने की जरुरत है।

अल्पसंख्यक कल्याण-

भारत सरकार ने 29 जनवरी 2006 को अल्पसंख्यकों से संबंधित मुद्दों की दिशा में और अधिक ध्यान केंद्रित करने के दृष्टिकोण से और अल्पसंख्यकों को लाभान्वित करने के लिए समग्र नीति, नियोजन, समन्वय और विनियामक ढांचे और विकास कार्यक्रमों की समीक्षा सुविधा के लिए अल्पसंख्यक मामलों का मंत्रालय बनाया था।

विकलांग व्यक्तियों का सशक्तिकरण-

सामाजिक न्याय तथा सशक्तिकरण मंत्रालय का विकलांगता विभाग, विकलांग व्यक्तियों को सशक्त बनाने का प्रयास करता है, इस भाग में विभाग द्वारा सशक्तिकरण के लिए चलाए जा रहे विभिन्न कार्यक्रमों की जानकारी दी गई है।

वरिष्ठ नागरिकों का कल्याण-

सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय वरिष्ठ नागरिकों के कल्याण के लिए कार्यरत है एवं राज्य सरकारें व गैर सरकारी संगठन भी इस दिशा में अपना योगदान दे रहे हैं इस भाग में इसकी जानकारी दी गई है।

ग्रामीण गरीबी उन्मूलन-

ग्रामीण क्षेत्रों में अधिकांश विकास एवं कल्याण संबंधी कार्यकलापों का नोडल मंत्रालय होने के नाते, ग्रामीण विकास मंत्रालय देश के समग्र विकास की रणनीति में प्रमुख भूमिका निभाता है।

शहरी गरीबी उन्मूलन-

यह भाग भारतीय राज्य व्यवस्था की संघीय संरचना में, आवास और शहरी विकास से संबंधित मामले भारत के संविधान द्वारा राज्य सरकारों को सौंपे गए मामलों और संविधान (74 वें संशोधन) अधिनियम शहरी स्थानीय निकायों को दिए गए अधिकारों के साथ शहरी गरीबी के उन्मूलन के लिए किए जा रहे कार्यों की जानकारी देता है।

गैर सरकारी संगठन-स्वैच्छिक क्षेत्र-

स्वैच्छिक क्षेत्र ने जागरुकता बढ़ाने, सामाजिक एकजुटता, सेवा वितरण, प्रशिक्षण और अनुसंधान के अभिनव समाधानों के माध्यम से गरीबी, अभाव, भेदभाव को समाप्त करने का समाधान खोजने में महत्वपूण योगदान दिया है। स्वैच्छिक क्षेत्र लोगों और सरकार के बीच एक प्रभावी गैर राजनीतिक कड़ी के रुप में कार्य कर रहा है।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-27

मानव तस्करी पर रोक

किसी व्यक्ति को बल प्रयोग कर, डराकर, धोखा देकर, हिंसा जैसे तरीकों से भर्ती, तस्करी या बंधक बनाकर रखना मानव तस्करी के अंतर्गत आता है। इसमें पीड़ित व्यक्ति से देह व्यापार, घरेलू काम, गुलामी इत्यादि कार्य पीड़ित व्यक्ति की इच्छा के विरुद्ध कराए जाते हैं। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर मानव तस्करी सबसे नवीनतम प्रकार का अपराध है। यह आधुनिक प्रकार का अपराध देश के लगभग हर हिस्से में बहुत तेजी से अपने पंख फैला रहा है।

बाल तस्करी के मामले में मानव तस्करी को परिभाषित करने के लिए किसी तरह की हिंसा या जबरदस्ती शामिल नहीं है, बस बच्चों को शोषणकारी परिस्थितियों में शामिल करना ही मानव तस्करी माना जाता है।

मानव तस्करी के मुख्य उद्देश्य-

1. जबरन वेश्यावृत्ति कराना
2. बंधक मजदूर बनाना/गुलामी कराना
3. जबरदस्ती भीख मंगवाना
4. जबरन आपराधिकता में शामिल करना
5. घरेलू गुलामी
6. जबरन शादी करना
7. जबरन अंग निकालना जैसे किडनी, आंख, खून इत्यादि
8. जबरदस्ती नशीली दवाओं की तस्करी करवाना

Creation Autonomous Academy

स्मगलिंग और ट्रैफिकिंग में अंतर-

लोगों में एक आम धारणा है कि स्मगलिंग और ट्रफिकिंग में कोई अन्तर नहीं है। लेकिन यह सच नहीं है क्योंकि स्मगलिंग तब घटित होती है जब एक तय फीस के लिए लोगों को एक देश की सीमा के पार ले जाया गया है या कुछ चीजों जैसे सोना या ड्रग्स को भी किसी देश की सीमा में सप्लाई किया जाता है। यह पूरा काम हो जाने के बाद स्मगलिंग करने वाला व्यक्ति फ्री हो जाता है। दूसरी ओर मानव तस्करी, बलात् श्रम, शोषण और वेश्यावृत्ति आदि जैसे कार्यों के लिए व्यक्ति का मूवमेंट है। ट्रैफिकिंग में अन्तर्राष्ट्रीय सीमा पार करने की आवश्यकता नहीं होती है। मानव तस्करी राष्ट्रीय स्तर पर या एक समुदाय के भीतर भी हो सकती है।

मानव तस्करी के बारे में कुछ तथ्य-

1. तस्करी के शिकार लोगों में 51 प्रतिशत महिलाएं, 28 प्रतिशत बच्चे और 21 प्रतिशत पुरुष हैं।
2. सेक्स उद्योग में शोषित 72 प्रतिशत महिलाएं हैं।
3. पहचाने गए मानव तस्करों में 63 प्रतिशत पुरुष और 37 प्रतिशत महिलाएं शामिल हैं।
4. 43 प्रतिशत पीड़ित किसी देश की सीमाओं के भीतर ही घरेलू स्तर पर मानव तस्करी का शिकार बनते हैं।
5. विश्व स्तर पर मानव तस्करी से 40.3 मिलियन लोग पीड़ित हैं।
6. दुनिया में जबरन श्रम और मानव तस्करी का उद्योग 150 बिलियन डालर का है।
7. भारत में मानव तस्करी के शिकार लोगों की सबसे बड़ी संख्या है।

   पण मानव तस्करी के फैलने का कारण व्यापक गरीबी है।

राष्ट्रीय अपराध रिकार्ड ब्यूरो-

इस ब्यूरो का गठन जनवरी 1986 में निम्नलिखित उद्देश्य की पूर्ति हेतु किया गया:

- अपराध एवं अपराधियों की सूचना रखना, जिसमें राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सक्रिय अपराध एवं अपराधियों पर सूचना भी शामिल है।
- राष्ट्रीय स्तर पर अपराध के आंकड़ों का संग्रह एवं संसाधन करना।
- अपराधियों के पुनर्वास, उनकी रिमांड, पैरोल, समय से पहले रिहाई आदि कार्यों के लिए संस्थाओं से डाटा प्राप्त करना एवं आपूर्ति करना।
- राज्य अपराध रिकार्ड ब्यूरो की कार्य प्रणाली का समन्वयन, मार्गदर्शन एवं उसकी सहायता करना।
- अपराध रिकार्ड ब्यूरो के कार्मिकों को प्रशिक्षण सुविधाएं प्रदान करना एवं अपराध रिकार्ड ब्यूरो का मूल्यांकन, विकास एवं आधुनिकीकरण करना।
- केंद्रीय पुलिस संगठनों के लिए कार्यकारिणी एवं कंप्यूटर आधारित प्रणाली को विकसित करना एवं कंप्यूटरीकरण के लिए उनके डेटा संसाधन एवं प्रशिक्षण हेतु सुविधाएं प्रदान करना।
- विदेशी अपराधियों के फिंगर प्रिंट रिकार्ड जिसमें दोष-सिद्ध व्यक्तियों के फिंगर प्रिंट भी शामिल हैं, के राष्ट्रीय संग्राहक के रुप में कार्य करना।
- फिंगर प्रिंट के द्वारा अंतरराज्यीय अपराधियों को खोजने में सहायता करना।
- फिंगर प्रिंट एवं फुट प्रिंट से संबंधित मामलों पर केंद्रीय एवं राज्य सरकारों को सलाह देना, फिंगर प्रिंट विशेषज्ञों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन करना।

Creation Autonomous Academy

मानव तस्करी के कारण-

1. गरीबी से बचने के लिए
2. जीवन को बेहतर बनाने के लिए
3. अपने परिवारों का भरण पोषण करने के लिए
4. नौकरी पाने के लिए
5. कुछ लोग नौकरी, यात्रा और आवास की व्यवस्था करने और अन्य प्रकार के जेब खर्च करने के लिए उधार ले लेते हैं लेकिन जब उन्हें नौकरी नहीं मिलती है तो ये लोग उधार देने वाले लोगों का आसानी से शिकार बन जाते हैं।

6. कुछ मामलों में तो तस्कर, लोगों के डाक्यूमेंटस और अन्य जरुरी कागजात भी रख लेते हैं और जब तक उनका कर्ज नहीं चुकता हो जाता है तब तक ये लोग शोषण करते हैं।
    - गरीबी और अशिक्षा
    - बंधुआ मजदूरी
    - देह व्यापार
    - सामाजिक असमानता
    - क्षेत्रीय लैंगिक असंतुलन
    - बेहतर जीवन की लालसा
    - सामाजिक सुरक्षा की चिंता
    - महानगरों में घरेलू कामों के लिए लड़कियों की तस्करी

मानव तस्करी से निपटने के प्रयास-

- वर्ष 2000 में पालेर्मो प्रोटोकाल लाया गया।
- मानव तस्करी रोकथाम, संरक्षण और पुनर्वास विधेयक 2018
  यह विधेयक सभी प्रकार की मानव तस्करी की जांच, उसके निवारण, संरक्षण और तस्करी के पीड़ितों के पुनर्वास के लिए कानून बनाता है।

विधेयक जिला, राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर जांच तथा पुनर्वास समितियों की स्थापना करता है। पीड़ितों को छुड़ाने और मानव तस्करी के मामलों की जांच करने के लिए एंटी ट्रैफिकिंग यूनिट्स की स्थापना की जाएगी। पुनर्वास समितियां छुड़ाए गए पीड़ितों की देखभाल और पुनर्वास करेंगी।

विधेयक कुछ उद्देश्यों के लिए की गई तस्करी को, तस्करी के गंभीर प्रकार मानता है। इसमें बलात श्रम करवाने, बच्चे पैदा करने, भीख मंगवाने के लिए तस्करी करना शामिल है। साथ ही यदि किसी व्यक्ति में जल्दी यौन परिपक्वता लाने के लिए उसकी तस्करी की जाती है, तो ऐसा मामला भी गम्भीर माना जाएगा। गंभीर तस्करी के मामले में अधिक कठोर दंड दिया जाएगा।

विधेयक तस्करी से संबंधित अनेक अपराधों के लिए सजा का प्रावधान करता है। अधिकतर मामलों में सजा निर्धारित की गयी है।

विधेयक के अनुसार तस्करी की परिभाषाः बलपूर्वक तरीकों से, शोषण के लिए 1- किसी व्यक्ति की भर्ती 2- उसका परिवहन 3- उसे रखना 4- उसे ट्रांसफर करना 5- उसकी प्राप्ति तस्करी है। इन तरीकों में धमकी देना, बल का प्रयोग करना, अपहरण करना, धोखाधड़ी और चालाकी करना, ताकत का दुरुपयोग करना या लालच देना शामिल है। उत्पीड़न में शारीरिक या यौन उत्पीड़न, दास बनाना या जबरन शरीर के अंग निकालना शामिल है।

गंभीर प्रकार की तस्करीः कुछ विशेष उद्देश्यों से की गई तस्करी को तस्करी का गंभीर प्रकार कहता है। इनमेंः 1- बलात् श्रम करवाने, 2- बच्चे पैदा करने, 3- कम उम्र में यौन परिपक्व करने के लिए रासायनिक पदार्थ या हारमोन्स देने या 4- भीख मंगवाने के लिए तस्करी शामिल है। गंभीर किस्म की तस्करी के लिए सजा सामान्य तस्करी से अधिक है।

Creation Autonomous Academy

तस्करी पीड़ितों को छुड़ाना ओर उनकी जांचः विधेयक तस्करी के शिकार लोगों को छुड़ाने और अपराधों की जांच के लिए जिला, राज्य और राष्ट्रीय स्तरों पर विभिन्न अथॉरिटीज की स्थापना करता है।

जिला स्तर पर राज्य सरकार एंटी ट्रैफिकिंग पुलिस अधिकारियों को नियुक्त करेगी और लोगों को छुड़ाने तथा अपराधों की जांच करने के लिए एक या अधिक जिलों में एंटी ट्रैफिकिंग यूनिट्स की स्थापना करेगी। छुड़ाए गए लोगों को मजिस्ट्रेट या बाल कल्याण समिति (यदि पीड़ित बच्चा है) के सामने पेश किया जाएगा। अथॉरिटीज से अपेक्षा की जाएगी कि वे अपराध की जांच एफआईआर दर्ज होने की तिथि से 90 दिनों के अन्दर पूरी करें। जिला पुलिस नोडल अधिकारी जिला प्रशासन के कार्यों का निरीक्षण करेगा, जिसे राज्य सरकार द्वारा नियुक्त किया जाएगा।

राज्य सरकार, राज्य स्तर पर भी एक नोडल अधिकारी को नियुक्त करेगी, जिसके निम्नलिखित कार्य होंगे: 1-राज्य में मानव तस्करी को रोकना, 2- जिला स्तरीय एंटी ट्रैफिकिंग अधिकारियों के कामकाज का निरीक्षण करना और 3- राज्यों के भीतर तथा बाहर पीड़ितों, गवाहों, सबूतों और अपराधियों के ट्रांसफर हेतु समन्वय करना एवं उनका निरीक्षण करना। जिला पुलिस नोडल अधिकारी, राज्य नोडल अधिकारी को रिपोर्ट करेगा।

राष्ट्रीय स्तर पर केंद्र सरकार राष्ट्रीय एंटी ट्रैफिकिंग ब्यूरो बनाएगी जो कि दो या उससे अधिक राज्यों से आने वाले मामलों की जांच कर सकती है।

संरक्षण और पुनर्वासः विधेयक अपेक्षा करता है कि पीड़ितों को शरण, भोजन, काउंसिलिंग और मेडिकल सुविधाएं प्रदान करने के लिए केंद्र या राज्य सरकार संरक्षण गृह बनाए। इसके अतिरिक्त केंद्र या राज्य सरकार प्रत्येक जिले में पुनर्वास गृह भी बनाए ताकि लंबे समय के लिए पीड़ितों का पुनर्वास किया जा सके। विधेयक केंद्र और राज्य सरकारों से यह अपेक्षा भी करता है कि वे पीड़ितों के पुनर्वास के लिए जिला, राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर एंटी ट्रैफिकिंग कमेटियां बनाए।

जिला स्तर की एंटी ट्रैफिकिंग अथॉरिटीज जब किसी व्यक्ति को छुड़ाए तो उनसे यह अपेक्षा की जाएगी कि वे बचाव अभियान के बारे में जिला स्तरीय एंटी ट्रैफिकिंग कमेटी को सूचना देगी। इसके बाद कमेटी छुड़ाए गए व्यक्ति को अंतरिम राहत और पुनर्वास सेवाएं प्रदान करेगी। जिला कमेटी निम्नलिखित कार्य भी करेगीः 1-पीड़ितों का संरक्षण, उनका पुनर्वास और बहाली सुनिश्चित करने के लिए संरक्षण तथा पुनर्वास गृहों को निर्देश जारी करना 2- यदि छुड़ाए गए व्यकितयों से बंधुआ मजदूरी कराई जा रही हो, तो उनके अंतर-राज्यीय प्रत्यर्पण को आसान बनाना।

राज्य स्तर पर एंटी ट्रैफिकिंग कमेटी निम्नलिखित के लिए जिम्मेदार होगीः 1-कर्मचारियों के प्रशिक्षण और संवेदीकरण का प्रबंधन और 2- अपराधों, विशेषकर ऐसे अपराधों को रोकने में मदद करना और इनपुट्स देना, जिनका असर अंतर-राज्यीय हो या जिनकी विशेषता संगठित अपराध जैसी हो। 3- संबंधित मंत्रालयों और सांविधिक निकायों के जरिए पीड़ितों के लिए राहत और पुनर्वास सुनिश्चित करना, 4- संबंधित सरकार और राज्य एवं जिला एंटी ट्रैफिकिंग कमेटियों से सेवाओं और कामकाज की गुणवत्ता पर रिपोर्ट लेना और 5- पुनर्वास फंड की निगरानी करना।

पीड़ितों का पुनर्वास आरोपी के खिलाफ आपराधिक कार्यवाही शुरु होने या उस पर कार्यवाही के परिणाम पर निर्भर नहीं करेगा। केंद्र सरकार एक पुनर्वास फंड भी बनाएगी जिसे संरक्षण एवं पुनर्वास गृह बनाने में इस्तेमाल किया जाएगा।

बचाव उपायः जिला और राज्य स्तरीय एंटी ट्रैफिकिंग कमेटियां ऐसे उपाय करेंगी जिनसे अति संवेदनशील लोगों को सुरक्षा मिले और उन्हें तस्करी का शिकार होने से रोका जा सके। इन उपायों में निम्नलिखित शामिल हैंः 1-अति संवेदनशील समुदायों के लिए जीवकोपार्जन और शैक्षणिक कार्यक्रम चलाना, 2- तस्करी को रोकने के लिए विभिन्न सरकारी कार्यक्रमों और योजनाओं के कार्यान्वयन को आसान बनाना तथा 3-तस्करी के निवारण को सुनिश्चित करने के लिए कानून एवं व्यवस्था संबंधी फ्रेमवर्क बनाना।

विशेष अदालतेंः विधेयक कहता है कि प्रत्येक जिले में निर्दिष्ट अदालतें बनाई जाएं जो कि तस्करी के मामलों में एक वर्ष के अंदर ट्रायल पूरा करने का प्रयास करें।

सजाः विधेयक विभिन्न अपराधों के लिए सजा निर्दिष्ट करता है। सभी अपराध संज्ञेय (यानी पुलिस अधिकारी किसी व्यक्ति को बिना वारंट के गिरफ्तार कर सकता है) और गैर जमानती हैं। उल्लेखनीय है कि यदि कोई व्यक्ति इस विधेयक और किसी दूसरे कानून, दोनों के अंतर्गत दोषी पाया जाता है तो जिस कानून के अंतर्गत अधिक बड़ी सजा निर्दिष्ट है, वही लागू होगा।

कुर्की और जाब्तीः विधेयक उस सम्पत्ति की कुर्की करने का प्रावधान करता है, जहां अपराध होने की शंका हो। दोष सिद्ध होने पर उस सम्पत्ति को सरकार जब्त कर लेगी। सरकार उसे बेच सकती है और संपत्ति की बिक्री से प्राप्त राशि को पुनर्वास फंड में जमा कर दिया जाएगा।

Creation Autonomous Academy

भारत में मानव तस्करी-

भारत को एशिया में मानव तस्करी का गढ़ माना जाता है। सरकार के आंकड़ों के अनुसार भारत में हर 8 मिनट में एक बच्चा लापता हो जाता है। सन् 2011 में लगभग 35000 बच्चों की गुमसूदगी दर्ज हुई जिसमें से 11000 से अधिक सिर्फ पश्चिम बंगाल से थे। यह माना जाता है कि वास्तविक संख्या इससे कहीं अधिक है।

न्यूयार्क टाइम्स की रिपोर्ट के अनुसार झारखण्ड में मानव तस्करी बहुत बड़ी समस्या है। टाइम्स आफ इण्डिया के अनुसार कर्नाटक मानव तस्करी के मामले में भारत में तीसरे नंबर पर आता है। अन्य दक्षिण भारतीय राज्य भी मानव तस्करी के सक्रिय स्थान हैं। जहां से प्रत्येक में हर साल 300 मामले रिपोर्ट होते हैं। पश्चिम बंगाल और बिहार में हर साल ऐसे औसतन 100 मामले दर्ज होते हैं। सन् 2012 में तमिलनाडु में मानव तस्करी के 528 मामले थे।

गृहमंत्रालय के आंकड़ों के अनुसार कर्नाटक में 1379, तमिलनाडु में 2244, आंध्र प्रदेश 2157, बेंगलुरु में 300 मामले थे। फस्टपोस्ट के अनुसार दिल्ली भारत में मानव तस्करी का गढ़ है और दुनियां के आधे गुलाम भारत में रहते हैं। दिल्ली घरेलू कामकाज, जबरन शादी और वेश्यावृत्ति के लिए छोटी लड़कियों के अवैध व्यापार का हॉटस्पॉट है।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-28
बंधक मजदूरी

भारत में बहुत सी सामाजिक-आर्थिक बुराइयों में से एक है बंधक या बंधुआ मजदूरी। ये प्राचीन काल से लेकर अब तक अपने विभिन्न रुपों में जारी है।

भारत में बंधुआ श्रम प्रणाली-

- बंधुआ श्रम प्रणाली के अन्तर्गत एक व्यक्ति को उसके श्रम के बदले में नाममात्र की या बिल्कुल भी मजदूरी नहीं मिलती है। इसे ऋणी बंधक के रुप में भी जाना जाता है। क्योंकि बंधुआ मजदूर की सामान्यतः ऋण के भुगतान के साधन के रुप में मांग की जाती है। वास्तव में इस अमानवीय प्रथा को अवैतनिक श्रम का लाभ उठाने के लिए एक चाल के रुप में शोषणकारी जमींदारों या साहूकारों द्वारा इस्तेमाल किया गया है।
- बंधुआ मजदूर प्रणाली सामंती श्रेणीबद्ध समाज की मुख्य विशेषताओं में से एक है। इस प्रणाली को सामाजिक और आर्थिक रुप से सक्षम समाज के कुछ शक्तिशाली वर्गों ने कमजोर वर्गों का शोषण करने के लिए तैयार किया था।
- ये व्यवस्था इस प्रकार कार्य करती है जैसे समाज के गरीब दलित या कमजोर वर्ग का कोई व्यक्ति अपनी जीविका को चलाने के उद्देश्य से साहूकार या जमींदारों से ऋण लेगा जिसके बदले में उसे ये अवसर मिल जाएगा कि ऋणी के पास जो कुछ भी चल-अचल संपत्ति है उसे बंधक के रुप में अपने पास रख ले और उस ऋणी को बिना किसी मजदूरी के उस देनदार के कहने के अनुसार कार्य करना पड़े। ये साहूकार ऋण की दरों को इतना ऊंचा रखते थे कि ऋणी मूलधन कभी चुका ही नहीं पाता था। वो लेनदार पीढ़ी दर पीढ़ी ऋणी रहेगा और उसका ऋण कभी भी चुकता नहीं हो पाता। इस तरह से बंधुआ मजदूरी का दुष्चक्र चलता रहता है।
- भारत में अयोध्या के राजा हरिश्चन्द्र को छल से विश्वामित्र द्वारा बंधक बनाया जाना, उनको व उनके परिवार को दास के रुप में बेचा जाना आर्यकाल से इसकी मौजूदगी को दिखाता है। ये प्रथा दुनिया के बहुत से भागों में अलग-अलग रुपों में प्रचलन में है। पूरी औपनिवेशिक दुनिया में बंधुआ मजदूरी के सबसे बुरे रुपों में से एक दास व्यापार प्रणाली थी। जिसके अंतर्गत काले लोग विशेष रुप से अफ्रीकन देशों के लोगों को बगानी व खनन के काम के लिए उनके यूरोपियन औपनिवेशिक मालिकों के द्वारा वेस्ट इंडीज सहित उत्तरी और दक्षिणी

Creation Autonomous Academy

अमेरिका के देशों को बेंचा जाता था। वो बलपूर्वक मजदूरों का शोषण करते थे और उन्हें अमानवीय दशाओं में रखते थे। ये व्यापार प्रथा सदियों तक प्रचलन में रही और अब आधुनिक समय में काले लोगों द्वारा व्यापक विराध करने पर और औपनिवेशिक युग के खत्म होने के कारण परिस्थितियों में कहीं न कहीं सुधार आया है।

- दास प्रथा के प्रचलन का एक मुख्य कारण था कि गोरे लोग काले लोगों से अपने को बहुत श्रेष्ठ मानते थे और काले लोगों को इंसान भी नहीं मानते थे।

भारत में बंधुआ मजदूरी व्यवस्था की उत्पत्ति-

- भारत में बंधुआ मजदूरी की उत्पत्ति देश की विशेष सामाजिक आर्थिक संस्कृति के कारण हुई। भारत में प्रचलित विभिन्न अन्य सामाजिक बुराइयों की तरह, बंधुआ मजदूर भी हमारी जाति व्यवस्था की एक उपशाखा है। मुख्यतः तथाकथित उच्च जाति से संबंध रखने वाले व्यक्ति जैसे राजपूत और ब्रहमण शोषणकर्ता हैं और निम्न कही जाने वाली जाति जैसे शूद्र शोषित हैं।
- समाज में उनकी कमजोर आर्थिक और सामाजिक स्थिति होने के कारण एस०सी०, एस०टी०, दलितों को गांवों में जमींदार या साहूकार उन्हें अपने श्रम को नाममात्र के वेतन या बिना किसी वेतन के बेचने को मजबूर करते हैं। ये प्रथा प्राचीन समय से प्रचलन में है और अब भी कुछ स्थानों पर इसका अस्तित्व है।
- इसके अतिरिक्त जीविका के अधिक साधनों का अभाव, बड़े परिवारों, घटिया शैक्षिक स्तर और दलितों में जागरुकता की कमी उनकी स्थिति को और भी बुरा बना देती है। कभी-कभी शक्तिशाली जमींदारों या साहूकारों के दबाव या मजबूरी बंधुआ मजदूरी के ठेकों के निर्माण का कारण होता है।
- इस प्रकार मूल रुप से ये एक शोषणकारी व्यवस्था है जिसकी जड़ें भारत की सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक पहलुओं में मौजूद विशाल असमानताओं और भेदभाव के रुप में निहित है।

भारत में बंधुआ मजदूरी व्यवस्था के रुप-

- सबसे अधिक शोषण कृषि क्षेत्र में प्रभावी है और ये दलित हैं जो जाति के अनुक्रम और उचित भूमि सुधार पद्यति की अनुपस्थिति के कारण सबसे ज्यादा शोषित होते हैं। परम्परागत रुप से भूमि का स्वामित्व उच्च जाति के लोगों के पास है और निम्न तबके के लोग खेती के लिए बहुत कम या बिल्कुल भी भूमि नहीं रखते हैं, जिसके कारण उन्हें मजबूरी में दूसरों के खेतों में काम करना पड़ता है।
- बंधुआ मजदूरी, बेगार का दूसरा रुप है उदाहरण के रुप में भिखारी। जिसमें एक व्यक्ति ऋण के भार को चुकाने के लिए अपने श्रम को बेंचने के लिए मजबूर होता है। हालांकि, सभी बंधुआ मजदूर बेगार नहीं होते लेकिन अधिकतर बेगार मजदूरी की प्रकृति बंधुआ मजदूरी की तरह होती है या तो दबाव में या फिर मजबूरी में।

Creation Autonomous Academy

- बंधुआ मदूरी केवल कृषि के ही क्षेत्र में प्रचलित नहीं है, बल्कि शहरों में बहुत से क्षेत्रों में जैसे खनन, माचिस का निर्माण कार्य और भट्टे जहां ईटों का निर्माण होता है आदि में ये व्यापक रुप से फैला हुआ है। शहरों में प्रवासी मजदूरों को अपने श्रम को बहुत कम , नाममात्र के वेतन या बिना वेतन के बेचने पर मजबूर होना पड़ ता है।
- इस अमानवीय व्यवस्था प्रणाली में बच्चों को भी शोषित किया जाता है विशेष रुप से छोटे स्तर की कम्पनियों में जैसे पटाखे निर्माण की इकाईयां, माचिस निर्माण की इकाईयां, टेक्सटाइल, चमड़े से वस्तु निर्माण के कार्यों आदि में, व चाय की दूकानों, होटलों, ढाबों आदि में भी सुबह से लेकर शाम तक काम करने के लिए मजबूर किए जाते हैं।

भारत में बंधुआ मजदूर प्रणाली का उन्मूलनः संवैधानिक और अन्य प्रावधान-

- भारत के संविधान के अनुच्छेद 23 के अनुसार, मानव की तस्करी, भिखारी या किसी और रुप में निषेध है और इस प्रावधान का किसी भी प्रकार का उल्लंघन कानून के अनुसार दंडनीय अपराध है जिसके लिए दंडित किया जाएगा।
- सुप्रीम कोर्ट ने विभिन्न निर्णयों को देते हुए बंधुआ मजदूरी को बेगार के रुप में मानकर इसे अनुच्छेद 23 के अंतर्गत असंवैधानिक घोषित किया है।
- यह हमारे संविधान द्वारा प्रदत्त मौलिक अधिकारों में से एक है और अनुच्छेद 23 को प्रभाव में लाने के लिए, संसद ने बंधुआ श्रम व्यवस्था उन्मूलन अधिनियम 1976 अधिनियमित किया है। अधिनियम बंधुआ मजदूर प्रणाली को बनाए रखने वालों के लिए दंडनीय अपराध की व्यवस्था करता है।
- हालांकि, संवैधानिक और कानूनी प्रावधानों के बावजूद, कानून के कार्यान्वयन संतोषजनक नहीं है। धीमी गति से कार्यान्वयन और उच्च्व सामाजिक तबके के व्यक्तियों का प्रतिरोध इस कुप्रथा को पूरी तरह से सफाया करने नहीं दे रहा है।

बंधुआ मजदूरी के उन्मूलन में सुप्रीम कोर्ट की भूमिका-

- कानूनी प्रावधानों के अनुचित या गैर कार्यान्वयन ने जनहित मुकदमों (जनहित याचिका) के माध्यम से सुप्रीम कोर्ट ने कई न्यायिक घोषणाओं को जन्म दिया है। उदाहरण के लिए भारतीय संघ 1984 एससी बनाम केंद्र बंधुआ मुक्ति मोर्चा के मामले में एक जनहित याचिका बंधुआ मजदूरों के उत्थान के लिए काम करने वाले संगठन की ओर से दायर की गयी थी, हरियाणा में मजदूरों की बहुत बड़ी संख्या पत्थरों की खदानों में अमानवीय वातावरण में बिना किसी चिकित्सा सुविधा, सुरक्षा नियमों और बहुत कम वेतन पर काम कर रही थी, राज्य के अधिकारी संबंधित नियमों का पालन नहीं कर रहे थे। जिस पर सुप्रीम कोर्ट ने इन मजदूरों को बंधुआ से रिहाई करने के साथ ही इन मजदूरों के पुनर्वास का भी आदेश दिया था।
- ये ऐतिहासिक मामलों में से एक था जहां उच्चतम न्यायालय ने गरीब बेचारे बंधुआ मजदूरों के मामले में हस्तक्षेप किया था। जस्टिस भगवती ने कहाः ''बंधुआ मजदूरी नयी समानतावादी सामाजिक आर्थिक समाज के साथ बिल्कुल असंगत है जिसे हमने गैर प्राधिकृत व्यापारी बनाने का वादा किया है जो न केवल बुनियादी मानवीय गरिमाओं का अपमान ही है बल्कि संवैधानिक मूल्यों का सकल और विद्रोही उल्लंघन का गठन है।''
- पुनर्वास के समय सुप्रीम कोर्ट ने नीरजा चौधरी बनाम मध्य प्रदेश के राज्य (ए०आई०आर० 1984 एस०सी०) मामले में कहा था कि बंधुआ मजदूरों को पहचान कर रिहा किया जाए और उनकी रिहाई के साथ ही उनके पुनर्वास के व्यवस्थित प्रबंध किए जाएं।
- 1997 में न्यायालय ने राष्ट्रीय मानवाधिकार आयोग (एनएचआरसी) बंधुआ मजदूरों के पुनर्वास और बंधुआ श्रम प्रणाली के प्रावधानों (उन्मूलन) अधिनियम 1976 के संबंध में न्यायालय के निर्देशों के कार्यान्वयन की निगरानी करने के लिए कहा। इस प्रकार सुप्रीम कोर्ट ने इस बुराई के खिलाफ लड़ने में सक्रिय भूमिका का निर्वहन किया।
- इसलिए विभिन्न गैर-सरकारी प्रयासों और सुप्रीम कोर्ट की जागरुकता ने बंधुआ मजदूरी की प्रणाली की दर में गिरावट लाने में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन किया है। लेकिन समाज से इसका उन्मूलन पूरी तरह से नहीं हुआ है जो किसी भी देश के लिए बहुत ही दुर्भाग्य वाली बात है विशेष रुप से भारत जैसे देश के लिए जो 21 वीं सदी का वैश्विक नेता बनना चाहता है।

Creation Autonomous Academy

- हम अपने चारों तरफ युवाओं और बच्चों को बहुत बुरी दशाओं में कम वेतन पर कार्य करते हुए देखते हैं। उन्हें 12-14 घंटे की कार्य अवधि में विभिन्न व्यवसायों में काम करने के लिए मजबूर किया जाता है। इसके अलावा तथाकथित उच्च जातियों या उच्च आर्थिक तबके के लोगों का मानसिक रवैया पूरी तरह से नहीं बदला है। समाचार रिपोर्ट ने इसकी पुष्टि की है कि घरेलू नौकरानियों के साथ आज भी जानवरों की तरह व्यवहार के साथ ही विभिन्न प्रकार की क्रूरताओं जिसमें उनके साथ किया जाने वाला यौन शोषण भी शामिल है को किया जाता है। उन्हें खाने के लिए थोड़ा भोजन, सोने के लिए बहुत गंदा स्थान ओर वेतन के रुप में कम मजदूरी प्रदान की जाती है। इस तरह की घटनाओं को केवल गैर-सरकारी संगठनों या सुप्रीम कोर्ट के या सरकार के अधिकारियों के प्रयाशों से नहीं रोका जा सकता है, ये तो केवल व्यक्ति ही है जिन्हें अपनी मानसिकता में बदलाव लाना होगा।
- इसलिए ये महत्वपूर्ण है कि हमें एक समाज के रुप में अपने व्यवहार और नजरिए को गरीब और कमजोर वर्ग के लिए बदलना होगा और मानव गरिमा के मूल्य को पुनः बहाल करने की कोशिश करनी होगी जो जीवन के अधिकार का एक भाग है।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-29

बाल श्रम

बाल-श्रम का मतलब है कि जिसमें कार्य करने वाला व्यक्ति कानून द्वारा निर्धारित आयु से छोटा होता है। इसमें 14 साल से कम आयु के बच्चे आते हैं। इस प्रथा को कई देशों और अंतर्राष्ट्रीय संगठनों ने शोषित करने वाली प्रथा माना है। अतीत में बाल श्रम का कई प्रकार से उपयोग किया जाता था, लेकिन सार्वभौमिक स्कूली शिक्षा के साथ औद्योगीकरण, काम करने की स्थिति में परिवर्तन तथा कामगारों के श्रम अधिकार और बच्चों के अधिकार की अवधारणाओं के चलते इसमें जनविवाद प्रवेश कर गया। बाल श्रम अभी भी कुछ देशों में आम है।

समीक्षा-

वेश्यावृत्ति, उत्खनन, कृषि, माता पिता के व्यापार में मदद, अपना स्वयं का लघु व्यवसाय जैसे खाने-पीने की चीजें बेचना या अन्य छोटे-मोटे काम हो सकते हैं। कुछ बच्चे के गाइड के रुप में काम करते हैं, कभी -कभी उन्हें दूकान और रेस्तरा जहां वे वेटर का भी काम करते हैं व पर्यटकों के काम में लगा दिया जाता है। अन्य बच्चों से बलपूर्वक परिश्रम साध्य और दोहराव वाले काम लेते हैं जैसे बक्से बनाना, जूते पालिस, धनिया बेचना, स्टोर के उत्पादों को भंडारण करना और साफ सफाई करना। हालांकि कारखानों और मिठाई की दूकान के अलावा अधिकांश बच्चे अनौपचारिक क्षेत्र में काम करते हैं जैसे सड़कों पर कई चीजें बेचना, पटाखों के कारखानों में, कृषि में काम करना, बच्चों का घरेलू कार्य में छिपकर काम करना। ये कार्य सरकारी श्रम निरीक्षकों और मीडिया की जांच की पहुंच से दूर रहते हैं। ये सभी प्रकार के मौसम में न्यूनतम वेतन पर किया जाता है। कम विवादास्पद और कुछ प्रतिबंधों के साथ कानूनी रुप से मान्य कुछ काम हैं जैसे बाल अभिनेता और बाल गायक, साथ ही साथ स्कूल वर्ष के बाद का कार्य और अपना कोई व्यापार जो स्कूल के घंटों के बाद होने वाले काम आदि शामिल हैं।

Creation Autonomous Academy

बच्चों के अधिकार-

बाल श्रम अनुचित या शोषित माना जाता है यदि निश्चित उम्र से कम में कोई बच्चा घर के काम या स्कूल के काम को छोड़कर कोई अन्य काम करता है। किसी भी नियोक्ता को एक निश्चित आयु से कम के बच्चे को किराए पर रखने की अनुमति नहीं है। न्यूनतम आयु देश पर निर्भर करता है किसी प्रतिष्ठान में बिना माता-पिता की सहमति के न्यूनतम उम्र 16 वर्ष निर्धारित किया है।

बाल श्रम पर कानून-

- 14 साल से कम उम्र के बच्चों को काम पर रखना गैर कानूनी है। केवल फिल्मों में बाल कलाकार के रुप में काम करने की अनुमति है।

- 14-18 वर्ष की आयु के बच्चों को काम पर रखा जा सकता है यदि कार्यस्थल सूची में शामिल खतरनाक व्यवसाय या प्रक्रिया से न जुड़ा हो।
- बच्चों से काम करवाना संज्ञेय अपराधों की श्रेणी में आता है। अर्थात इस कानून का उल्लंघन करते हुए पकड़े जाने पर वारंट की गैर मौजूदगी में भी गिरफ्तारी की जा सकती है।
- कोई भी व्यक्ति जो 14 साल से कम उम्र के बच्चे से काम करवाता है अथवा 14-18 वर्ष के बच्चे को किसी खतरनाक व्यवसाय या प्रक्रिया में काम देता है, उसे 6 महीने से 2 साल तक की जेल की सजा हो सकती है और साथ ही 20000 से 50000 रुपये तक का जुर्माना भी हो सकता है।
- रजिस्टर न रखना, काम करवाने की समय सीमा न तय करना और स्वास्थ्य व सुरक्षा सम्बंधी अन्य उल्लंघनों के लिए भी इस कानून के तहत 1 महीने तक की जेल और साथ ही 10000 रुपये तक का जुर्माना भरने की सजा हो सकती है। यदि आरोपी ने पहली बार इस कानून के तहत कोई अपराध किया है तो केस का समाधान तय किया गया जुर्माना अदा करने से भी किया जा सकता है।
- इस कानून के अलावा और भी अन्य अधिनियम हैं जैसे फैक्ट्रीज अधिनियम, खान अधिनियम, शिपिंग अधिनियम, मोटर परिवहन श्रमिक अधिनियम इत्यादि जिनके तहत बच्चों को काम पर रखने के लिए सजा का प्रावधान है, पर बाल मजदूरी करवाने के अपराध के लिए अभियोजन बाल मजदूर कानून के तहत ही होगा।
- इस कानून का उल्लंघन करने वाली परिस्थितियों में जिन बच्चों को बचाया जाता है उनका नए कानून के तहत पुनर्वास किया जाना चाहिए। ऐसे बच्चे जिन्हें देखभाल और सुरक्षा की आवश्यकता है, उन पर किशोर न्याय बच्चों की देखभाल एवं सुरक्षा अधिनियम 2015 लागू होता है।
- यदि कोई माता पिता खतरनाक प्रक्रिया वाले काम में अपने बच्चे से काम करवाते हैं तो यह दंडनीय है उन्हें 10000 रुपये तक जुर्माना हो सकता है।

भाग-2 सम्पूर्ण सेवा

अध्याय-30

सम्पूर्ण सेवा

हर एक जन चुने हुए हैं।(1 पत० 2:9) परमेश्वर ने हमें अपनी सेवा के लिए चुना है। प्रभु यीशु मसीह ने हमें जीवन का जल दिया है, उस जल में से हमें दूसरों को पिलाना है। प्रभु यीशु ने कहा, 'जगत की ज्योंति मैं हूँ।' प्रभु यीशु ने हमें भी जगत की ज्योंति कहा है 'तुम जगत की ज्योंति हो।' (यूहन्ना 8:12, मत्ती 5:14) हमें उसके गुण को लोगों के सामने प्रकट करना है। हमारे कामों के अनुसार हमारा न्याय होगा। इसलिए जो कुछ हमने सीखा है उसे उन मनुष्यों को सौंप दें जो विश्वासी और औरों को सिखाने के योग्य हों।(2 तीमु० 2:2)

आज दुनिया के हर लोग कोका कोला और पेप्सी को जानते हैं। उसे लोग पीते हैं, लेकिन उनकी प्यास नहीं बुझती। परन्तु आज बहुत ही कम लोग प्रभु यीशु मसीह को जानते हैं। जो जीवन का जल हमें देता है जिससे हमें फिर कभी प्यास न लगे। अधिकांश लोग पेप्सी और कोका कोला को जानते हैं, परन्तु उद्धारकर्ता जीवनदाता प्रभु यीशु मसीह को नहीं जानते ऐसा क्यों है? ऐसा इसलिए है कि पेप्सी और कोका कोला प्रचार करने की अपनी जिम्मेवारी को निभाते हैं। परन्तु विश्वासी लोग ऐसा नहीं करते हैं। हर एक विश्वासी उस जीवन के जल का प्रचारक है। जो प्रभु यीशु मसीह देता है। हम इस जिम्मेवारी को नहीं निभाते हैं। हम सेवा तो कर रहे हैं, परन्तु विकलांग व्यक्ति पैदा कर रहे हैं। हमारी सेवकाई सही रीति से नहीं हो रही है।

मात्र प्रचार करना अथवा मात्र कार्य करना सेवा नहीं है। सेवा उस समय पूरी होगी, जब हम एक मनुष्य की शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आत्मिक जरुरतों को पूरा करेंगे। हमें ऐसे सेवा करना है कि लोग हमारे द्वारा परमेश्वर को देखें।

सम्पूर्ण सेवकाई क्या हैः-

Creation Autonomous Academy

'सम्पूर्ण सेवकाई में शामिल है लोगों की शारीरिक सेवा, मानसिक सेवा, सामाजिक सेवा और आत्मिक सेवा।'-डॉ०रामराज डेविड-

हमें सीखने के रवैये की आवश्यकता है। हमें इस विषय पर बहुत कुछ सीखने की आवश्यकता है कि हम कैसे इस संसार में परमेश्वर की सम्पूर्ण सेवा के भाग हैं। हमारे देश में अनेक सामाजिक समस्याएं हैं जिनका समाधान निकालना है। मानव व्यापार, जंगलों की समाप्ति, एच आई वी/एडस, भ्रष्टाचार, अन्याय, गरीबी और इसी प्रकार के अन्य मुद्दे हमारे चारों तरफ हैं। ये हमें हताशा और क्रोध की तरफ ले जाते हैं। जब हम परमेश्वर के वचन को पढ़ते हैं तब महसूस करते हैं कि परमेश्वर इन बातों से बचाने के लिए हमारी बहुत देखभाल करता है। वह चाहता है कि हम उसके देखभाल करने वाले हृदय के बारे में लोगों को बताएं।

हमारे चारों ओर बहुत सारी एजेन्सियां हैं जो इन समस्याओं का प्रतिउत्तर दे रही हैं। इनमें से कुछ मसीही संगठन हैं, लेकिन अन्य कई विकास कार्य करने वाले गैर सरकारी संगठन (एन जी ओ) हैं। विदेशी सरकारें भी फोरेन एड प्रोग्राम द्वारा साक्षात्कार करते दिख रही हैं। हम गैर सरकारी संगठनों को अनदेखा नहीं करेंगे। हम इन समस्याओं को बाइबल के संसार को देखने के दृष्टिकोण से देखने का प्रयास करेंगे। परिवर्तनकारी विकास के संदर्भ में विकास द्वारा इन तथ्यों को समझने के लिए कई मसीही विकास कार्यकर्ताओं ने एक फ्रेमवर्क को संगठित करना आरम्भ किया है।

सामाजिक समस्याओं को समझने के लिए हमें एक फ्रेमवर्क और एक रणनीति की आवश्यकता है। जिससे कि रणनीतिक सहभागिता द्वारा भारत में शिष्यों, अगुवों, एवं कलीसियाओं को बढ़ाकर हम उनका प्रतिउत्तर दे सकें। इसे हम सम्पूर्ण सेवा कहते हैं।

सम्पूर्ण सेवा द्वारा समस्याओं का समाधान करने वाला फ्रेमवर्क। इसमें गरीबी, विकास व अन्य समस्याओं पर दृष्टिकोण को सम्मिलित किया जाएगा। बाइबल के संसार को देखने के दृष्टिकोण से विकास को समझने के लिए एक अध्यात्मिक ढांचा विकसित किया जाएगा, उसके बाद सम्पूर्ण सेवा का दृष्टिकोण विकसित किया जाएगा। अन्ततः सम्पूर्ण सेवा का उपयोग करने के लिए एक परिवर्तन को विकसित किया जाएगा।

गरीबी एवं विकास पर धर्मनिरपेक्ष्य दृष्टिकोणः-

गरीबी एवं विकास पर जिन सिद्धान्तों को कई गैर सरकारी संगठन अपने फ्रेमवर्क के रुप में उपयोग कर रहे हैं हम पहले उन्हें देखेंगे।

गरीबी के स्वभाव के विषय में विचारकों ने कई सिद्धान्त विकसित किए हैं। कुछ ने आर्थिक दृष्टिकोण से सोचा, इसलिए उन्होंने इसे वस्तुओं की गरीबी के रुप में देखा और इसका कारण आर्थिक सम्पन्नता की कमी बताया है। अन्य दृष्टिकोण आय की कमी के रुप में गरीबी को देखते हैं, जो घरेलू सामान के आधार पर गरीबी रेखा एवं आय के स्तर को मापते हैं। इस प्रकार की समझ के कारण ये मनुष्यों की आधारभूत आवश्यकताओं की पूर्ति बुनियादी स्रोत के उपयोग के आधार पर करने तक सीमित हो जाते हैं। गरीबी का दृष्टिकोण सहायक है परन्तु इसकी सीमाएं हैं। गरीबी का दृष्टिकोण समस्या समाधान में विकास का दृष्टिकोण रखता है इसे कैसे परिभाषित करें। यदि गरीबी आर्थिक है तब आर्थिक समाधान की आवश्यकता है कि आर्थिक विकास को बढ़ावा दे। यदि समस्या वस्तुओं की कमी की है तो मनुष्य की आधारभूत आवश्यकताओं को क्षमता निर्माण और ढांचा विकसित करके पूरा करना है। मुख्य विषय व्यवस्थित दृष्टिकोण से 'गरीबों का सशक्तिकरण करना' है।

सभी दृष्टिकोण अपने-अपने विचार प्रस्तुत करते हैं लेकिन कोई भी पूर्ण नहीं हैं। वे सहायक हैं परन्तु पर्याप्त नहीं हैं। उदाहरण के लिए एक स्तर तक गरीबी की परिभाषा पर्याप्त है परन्तु गरीबी की समस्या को समझना इतना आसान नहीं है। जैसे कि यह सही तरीके से मापना कि प्रत्येक व्यक्ति की आय कितनी है। कुछ व्यवस्थित दृष्टिकोण भी भ्रमित हैं, एक गरीबी की सभी बातें व तथ्य सम्मिलित करता है तो दूसरा यहां से आरम्भ करता है कि गरीबी वास्तव में क्या है। मसीही दृष्टिकोण एक आवश्यक आत्मिक दृष्टिकोण देता है, लेकिन इसमें कलीसिया की भूमिका पर ध्यान नहीं देता है।

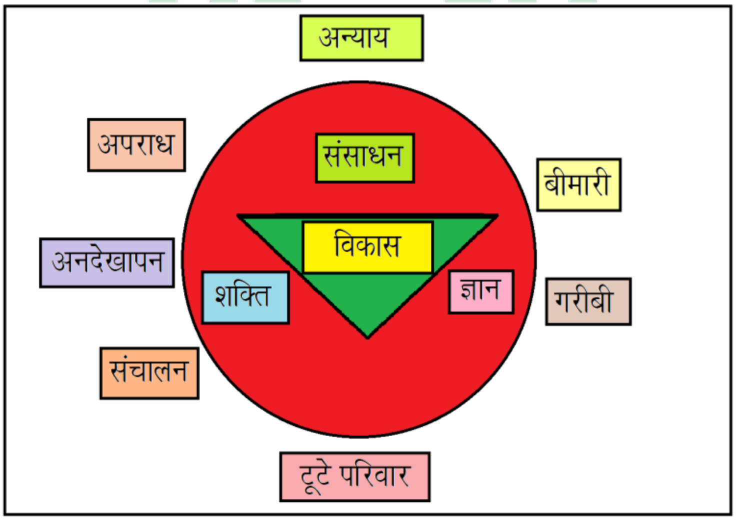
इसे दो बिन्दुओं से स्पष्ट करेंगेः

प्रथम मानव आवश्यकता को सन्तुष्ट करने के लिए क्षमता को संसाधन के रुप में प्रचार करना। ये गरीबी को आय के टर्म में या सम्पन्नता की कमी के रुप में परिभाषित करते हैं। गरीबी का मूल मुद्दा आवश्यक संसाधन को प्रचारित करना नहीं बल्कि आधारभूत आवश्यकता को सन्तुष्ट करना है। कुछ लोगों की आय शून्य है, लेकिन उनके पास सम्पन्नता के महान भण्डार हैं। उनके पास सभी संसाधन हैं जिनकी उनको आवश्यकता नहीं है। किसी के पास सम्पन्नता नहीं है जीवन में देना ही देना है। उनकी आरामदायक जीवन शैली के लिए उनका देना पर्याप्त है। किसी के

Creation Autonomous Academy

पास न आय है न सम्पन्नता लेकिन वे अच्छी तरह से सामाजिक पूंजी से जुड़े हैं उनकी आधारभूत आवश्यकताएं सभी तरह से सन्तुष्ट हैं। कई तरीके से मानव की आधारभूत आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु मोबलाइज किया जा सकता है।

द्वितीय गरीबी ही सब कुछ नहीं है। विकास की समस्या मात्र गरीबी नहीं है। यह सम्पूर्ण ढांचे के विकास में एक तथ्य है। टूटे परिवार, अनदेखापन, बीमारी, अपराध, और अन्याय इत्यादि अन्य तथ्य है। ये सभी तथ्य व्यवस्थित रुप से एक दूसरे से जुड़े हैं। ये विकास के रास्ते में रुकावट हैं। यह चित्र विकास के मूल्य को प्रकट करता है। विकास के तीन आधारभूत मुद्दे : शक्ति, संसाधन और ज्ञान हैं। विकास के क्रम में लोगों की आवश्यकता है कि संसाधनों को बढ़ाएं। अपने स्वयं के विकास के लिए संसाधनों के उपयोग के लिए उन्हें शक्ति की आवश्यकता है। उन संसाधनों को कैसे उपयोग करें इसके लिए उन्हें ज्ञान की आवश्यकता है। इनमें से किसी एक के टूटने से तथ्यों में परिवर्तन आ जाता है।



Creation Autonomous Academy

अध्याय-31

सम्पूर्ण सेवा हेतु आध्यात्मिक ढांचा

बाइबल की शिक्षा जो सम्पूर्ण सेवा से सम्बन्धित है। हमारे विचारों को संगठित करने हेतु एक स्पष्ट ढांचे की आवश्यकता है। कई शिक्षकों का सुझाव परमेश्वर के योजना की चार स्तरीय प्रक्रिया को लागू करने की है। जिसके द्वारा परमेश्वर अपनी योजना के अनुसार अपने लोगों द्वारा अपनी स्वयं की महिमा लाना चाहता है। ये प्रक्रियाएं हैं सृष्टि, पाप-पतन, उद्धार एवं समाप्ति। यहां हम प्रत्येक को स्पष्ट करेंगे।

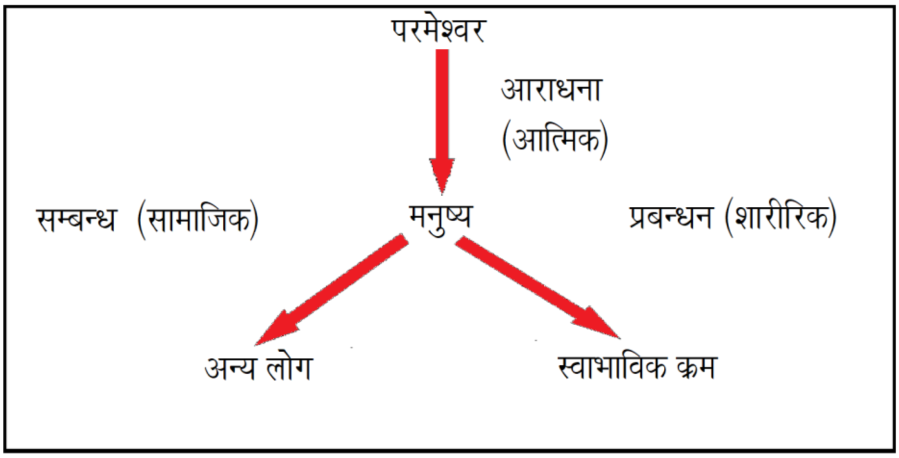
सृष्टिः-

बाइबल के संसार को देखने के दृष्टिकोण को समझने का आरम्भिक बिन्दु है कि परमेश्वर सृष्टिकर्ता है। यह बात आरम्भ से ही स्पष्ट है।(उत्पत्ति 1:1) बाइबल प्रकाशन द्वारा स्पष्ट है कि परमेश्वर ने संसार की सब वस्तुओं की रचना किया। (उत्पत्ति 1:1-25) वह मनुष्य का सृष्टिकर्ता है। (उत्पत्ति 1:26-31) सृष्टिकर्ता के रुप में वह सब कुछ का मालिक है। (भजन 24:1-2, 89:11-12) परमेश्वर संप्रभु है वह राजा है। उसके द्वारा रची गयी सभी चीजें उसके प्रति जबाबदेह हैं और वे उसकी महिमा करने के लिए बनी हैं। (भजन 19:1, 95:6, यशा० 43:7, प्रकाशितवाक्य 4:11)

परमेश्वर की सर्वोच्च रचना मनुष्य है परमेश्वर ने स्त्री और पुरुष को अपने स्वरुप में बनाया। परमेश्वर ने मनुष्य को स्वयं के साथ सम्बन्ध- संगति रखने के लिए बनाया।

मनुष्य परमेश्वर से प्रेम करने और अपने सृष्टिकर्ता की सेवा करने के लिए बनाया गया था। परमेश्वर ने मनुष्य को इसलिए बनाया कि वह परमेश्वर की आराधना करे और मनुष्यों से सम्बन्ध बनाए।(उत्पत्ति 2:18-25) यही सम्बन्ध की जिम्मेदारी मानव समाज की बुनियाद है। अन्ततः परमेश्वर की इच्छा है कि मनुष्य इस क्रम को कायम रखे, परमेश्वर की आराधना करे और सृष्टि से सम्बन्ध बनाए। मनुष्य परमेश्वर के स्थान पर इस सृष्टि पर शासन करे। (उत्पत्ति 1:28, भजन 8:6-8) सृष्टि पर शासन करने की इस जिम्मेदारी को प्रबन्धन कहते हैं।

प्रत्येक भूमिका/जिम्मेदारियां आवश्यकता के क्षेत्र से सम्बन्धित हैं। अवश्य है कि मनुष्य परमेश्वर के साथ सही सम्बन्ध रखे, अन्य मनुष्यों के साथ सही सम्बन्ध रखे, और स्वाभाविक क्रम में अपने शरीर के साथ सही सम्बन्ध रखे। यह बात उत्पत्ति 2:16-18 में स्पष्ट है। परमेश्वर ने मनुष्य को आज्ञा दिया-मनुष्य परमेश्वर के साथ सही सम्बन्ध में रहने की आज्ञा के प्रति आज्ञाकारी बने।



परमेश्वर ने पुरुष के लिए एक सहायक की रचना किया -जिससे कि वह अकेला न रहे। परमेश्वर ने मनुष्य के लिए भोजन दिया जिससे कि स्वाभाविक क्रम के साथ सही सम्बन्ध में रहे।

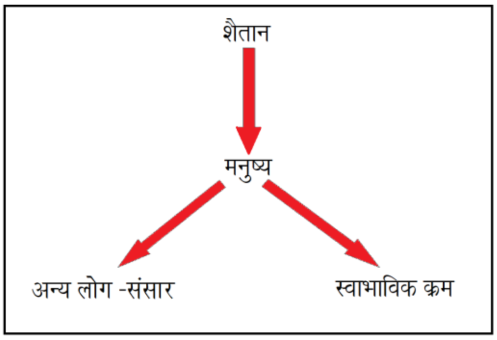
सृष्टि में मनुष्य की सही पहचान और बुलाहट का स्पष्ट चित्र हम प्राप्त करते हैं। वह परमेश्वर के स्वरुप में बनाया गया और उसकी बुलाहट आराधना, सम्बन्ध और प्रबन्धन की भूमिका और जिम्मेदारियों को पूरा करने की है।

जब मनुष्य सही तरीके से इन भूमिकाओं को परमेश्वर की संप्रभुता के अधीन रहकर पूरा करता है तब इस अद्भुत स्थिति को हम स्वर्ग कहते हैं।

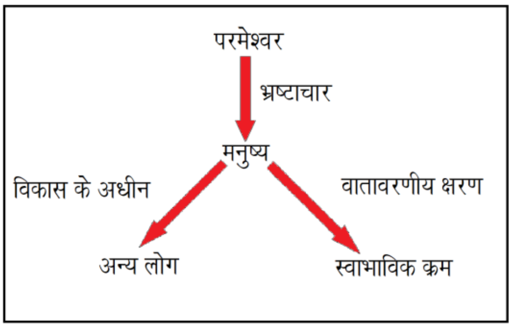
पतन (पाप):-

शैतान (सर्प) की परीक्षा के सामने समर्पण करने से (उत्पत्ति 3 अध्याय) सब कुछ गलत हो गया। दो लोगों के पतन का परिणाम 'अलगाव और भ्रष्टाचार' हुआ। अलगाव है कि मनुष्य की तीन भूमिकाओं का क्या हुआ? भ्रष्टाचार इस बात को दिखाता है कि मुख्य नायक के स्वयं के साथ क्या हुआ?

अलगाव व पतन ने स्वयं के लेखा-जोखा को प्रभावित किया। मनुष्य परमेश्वर से अलग हो गया।



आदम और हव्वा ने अपने आपको परमेश्वर से छिपा लिया जब वह अदन के बगीचे में टहल रहा था।(उत्पत्ति 3:8) आदम और हव्वा एक दूसरे से अलग हो गए इसलिए उन्होंने अपने आपको अंजीर के पत्तों से ढंक लिया।(उत्पत्ति 3:12-16) अंततः पाप के परिणाम स्वरुप मनुष्य स्वाभाविक क्रम से अलग हो गया।(उत्पत्ति 3:17-19) ये अलगाव अनेक समस्या पैदा किए।



Creation ... Academy

परमेश्वर से अलगाव मनुष्य को भ्रष्टता की ओर ले गया। अन्य लोगों से अलगाव, मानव समाज के टूटन व शिथिलता की तरफ ले गया। एक स्थिति जिसे हम विकास के अधीन कहते हैं। अन्ततः स्वाभाविक संसार से अलगाव, अपनी भूमिका प्रबन्धन को नकारना, और वातावरणीय क्षरण की तरफ ले गया। पवित्र -निष्पाप परन्तु शैतान और उसकी सेना के सामने चुनाव के अवसर से चूक गया। (इफि० 2:2) परमेश्वर के स्वरुप में रचा गया परन्तु भ्रष्ट हो गया। (इफि० 4:17-19) यह पतित मनुष्यता है। स्वाभाविक शक्तियों का अपने तरीके से उपयोग करना अपने को उठाना है और परमेश्वर का विरोध करना है। (इफि० 2:3) पापी मनुष्यों का समूह भी भ्रष्ट है यह दुष्ट संसार की व्यवस्था का परिणाम है। (इफि० 2:2, 1 यूहन्ना 2:15-17) अन्ततः स्वाभाविक क्रम भ्रष्ट हो गया यह सार्वभौमिक पतन है। (रोमि० 8:20-23)

उद्धारः-

परमेश्वर का धन्यवाद हो कि उसने परिस्थितियों पर से अपना नियंत्रण नहीं खोया। वह अपने द्वारा बनाए गए लोगों के द्वारा अपनी महिमा लाने की अपनी योजना पर कायम है। परमेश्वर के उद्धार की सम्पूर्ण योजना के दो भाग हैं-पहला भाग इस्राएली लोगों की रचना से सम्बन्धित है। परमेश्वर ने एक विश्वासयोग्य मनुष्य अब्राम को बुलाया (उत्पत्ति 12:1-3, 17:1-8) उसको भेजने के द्वारा अपनी महिमा के लिए एक राष्ट्र की रचना किया। (यशा० 49:3) एक राष्ट्र जो परमेश्वर के लोगों के लिए परमेश्वर की सम्पूर्ण शांति का नमूना होगा। (निर्ग० 19:3-6) इस नमूने राष्ट्र के निर्देशन के लिए परमेश्वर ने उन्हें तोरह (व्यवस्था) दिया, जो सम्पूर्ण शांति के सिद्धान्तों की जीवन शैली की तरफ उनकी अगुवाई करेगा।

तोरह में परमेश्वर की सर्वोच्चता है जो एक मात्र निर्दोष राजा है। इस्राएल को पुनः समर्पण के लिए बुलाया गया कि वह एक मात्र परमेश्वर की आराधना करे। भविष्यद्वक्ता 'तोरह के संरक्षक' द्वारा भ्रष्टता को छोड़ने और आराधना के समर्पण का पुनः नवीनीकरण हेतु बुलाया।

व्यवस्था में मानव समाज में जीवन जीने के निर्देश सम्मिलित हैं। तोरह के निर्देश में स्वस्थ मानव समाज के सात आधारभूत खम्भे हैं।

1-जनवादी अधिकारः-

तोरह व्यक्ति के सम्मान को आधारभूत अधिकार के साथ परिभाषित करती है। जैसे सम्पत्ति (निर्ग० 20:17, 21:28-36, 22:9, लैव्य० 6:3-4)

2-परिवारः-

व्यवस्था के ढांचे में परिवार समाज का मुख्य भाग है। यहां कई नियम हैं जो पारिवारिक इकाई के यौन व्यवहार को संचालित करते और विश्वासयोग्यता की रक्षा करते हैं। (लैव्य० 18 अध्याय)

3-आर्थिक व्यवस्थाः-

आर्थिक गिरावट को रोकने के लिए देखभाल दिया गया है। (व्यवस्था 24:10-22)

4-शिक्षाः-

आगामी पीढ़ी के लिए शिक्षा तोरह जीवन शैली में महत्वपूर्ण है। (व्यवस्था 6:7-9)

5-स्वास्थ्य की देखभालः-

आधारभूत स्वास्थ्य की देखभाल के लिए निर्देश दिए गए हैं। (लैव्य० 13 अध्याय, व्यवस्था 23:12-13)

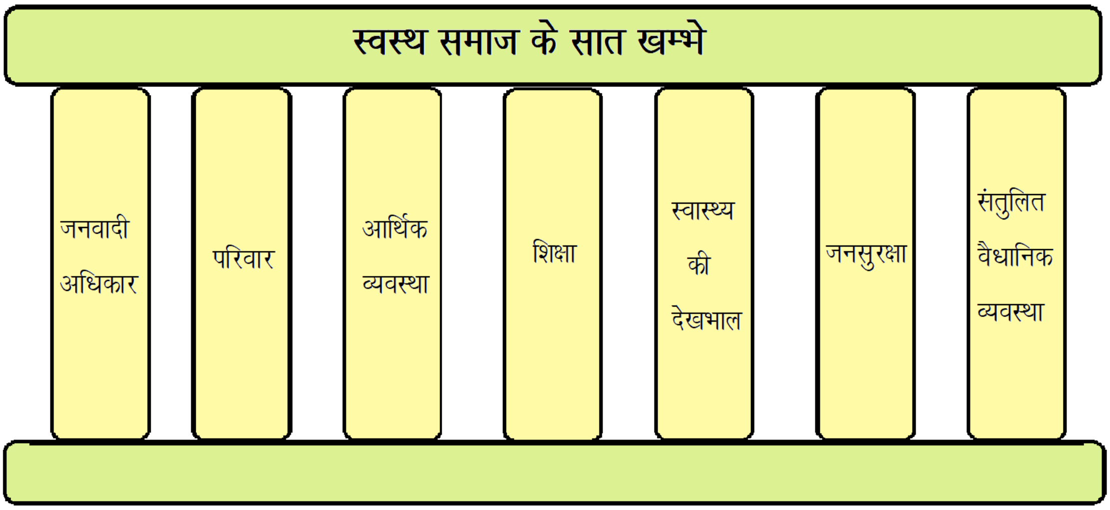
6-जनसुरक्षाः-

Creation Autonomous Academy

व्यवस्था में आतंक से सुरक्षा दी गयी है। (गिनती 35 अध्याय)

7-संतुलित वैधानिक-कानूनी व्यवस्थाः-

न्यायधीश की व्यवस्था जो निष्पक्षता से नियमों को लागू करता है। (निर्ग० 18:17-26)



ये सातों खम्भे विकास के अधीन सात तथ्यों के विपरीत हैं। जनवादी अधिकारों की सुरक्षा क्षरण को समाप्त करती है। परिवार को मजबूत करना टूटे परिवार के ढांचे की खराबी को ठीक करता है। आर्थिक व्यवस्था गरीबी के विरुद्ध सुरक्षा करती है। शिक्षा अनदेखा करने के विरुद्ध कार्य करती है। स्वाथ्य की देखभाल बीमारी से रक्षा करती है। जनसुरक्षा समाज की अपराध से सुरक्षा करती है। एक संतुलित न्यायिक व्यवस्था अन्याय के विरुद्ध कार्य करती है। व्यवस्था स्वस्थ समाज के लिए एक आधारभूत ढांचा देती है। नबी चेतावनी देते थे जब इस्राएली इन आदर्शों से बाहर जाते थे। (यशा० 58:1-11, मीका 6:1-8)

इस्राएल के द्वारा परमेश्वर की उद्धार की योजना का प्रथम भाग और व्यवस्था अच्छी है, परन्तु यह मात्र स्थाई है। परमेश्वर के उद्धार की योजना का पूर्ण लागूकरण उसके पुत्र प्रभु यीशु में और उसके चारों तरफ एकत्रित चेलों के समुदाय में आया। पेन्तिकुस्त के बाद, यह चेलों का समुदाय कलीसिया बन गया, अब पवित्र आत्मा की सामर्थ्य पाने के द्वारा परमेश्वर के सम्पूर्ण सेवा के एजेण्ट के रुप में संसार में है।

नया नियम आत्मिक, सामाजिक और शारीरिक मानवीय जिम्मेदारियों में समान सम्बन्ध को व्यक्त करता है। उद्धार खिस्त द्वारा परिचित कराया गया जो आत्मिक, सामाजिक और शारीरिक प्रत्येक भाग के पुनः स्थापना हेतु बनाया गया। हमारा परमेश्वर से मेल-मिलाप हो गया। (2 कुरि० 5:18-21) हम 'एक नयी मानवता' के साथ एक किए गए हैं। (इफि० 2:14-22) संसार पुनः स्थापित और बन्धन से स्वतंत्र किया गया है। (रोमि० 8:19-22)

नये नियम का उद्धार पापों से क्षमा प्राप्ति से अधिक है। यह बुनियादी है, हां, पाप आधारभूत समस्या है जो सभी समस्याओं को प्रथम स्थान में पैदा किया। नये नियम का दर्शन विस्तृत है। उद्धार पाप से व उसके प्रभाव से उद्धार है और परमेश्वर के राज्य में मनुष्य की सम्पूर्ण भूमिका की पुनः स्थापना है।

परमेश्वर के लोग आत्मिक, सामाजिक और शारीरिक में से प्रत्येक सेवा में लगे हैं। यह सेवा ईश्वरीय अभिषिक्त भूमिका को पूरा करने एवं पाप के प्रभाव से दूर करने दोनों में सम्मिलित है।

परिपूर्णताः-

हमारा उद्धार अभी सम्पूर्ण नहीं है। परमेश्वर का राज्य आरम्भ हो गया है लेकिन पूर्णता अभी खिस्त के आने की प्रतीक्षा कर रही है। जब प्रभु का पुनरागमन होगा तब उसका राज्य पूर्ण होगा और सम्पूर्ण शान्ति- सिद्ध शांति होगी। परमेश्वर की प्रतिज्ञा आत्मिक, सामाजिक और शारीरिक प्रत्येक को सम्पूर्ण करने की है। हम पाप से स्वतंत्र होंगे और परमेश्वर के साथ अनन्त में सहभागी होंगे। हम सब एक साथ परमेश्वर की स्तुति करेंगे। स्वाभाविक क्रम पुनः स्थापित

Creation Autonomous Academy

होगा एक नया आकाश होगा और नयी पृथ्वी होगी। हम समयांतराल में रह रहे हैं ऐसे समय में आवश्यक है कि सम्पूर्ण सेवा द्वारा परमेश्वर की योजना में सहभागी हों।

सम्पूर्ण सेवा का स्वभावः-

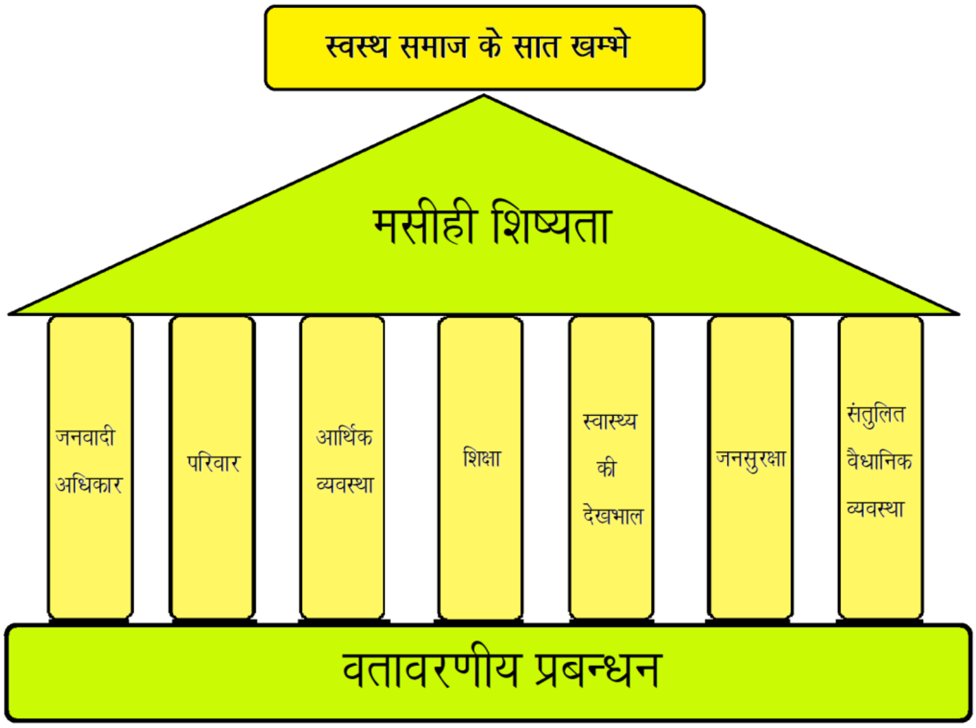
इन सिद्धान्तों के प्रकाश में हम सम्पूर्ण सेवा को निम्नलिखित रुप से परिभाषित कर सकते हैं।ः सम्पूर्ण सेवा कलीसिया के द्वारा सम्पूर्ण शांति हेतु शिष्यों के समुदाय की रचना करके जो आत्मिक, सामाजिक और शारीरिक आवश्यकताओं की सेवा में लगे हैं मानव समाज की अगुवाई की प्रक्रिया है।

सम्पूर्ण शांतिः-

स्वस्थ, सामाजिक चरित्र और मसीही शिष्यता यह वातावरणीय प्रबन्धन है। इसके लिए बाइबल का शब्द है शालोम अर्थात शांति।

कलीसिया का कार्यः-

सम्पूर्ण सेवा किसी संगठन का कार्य नहीं है। यह मसीह की कलीसिया का कार्य है।



पवित्र आत्मा की अगुवाई में कलीसिया ने अपने सदस्यों के लिए निर्णय लिया कि वे एक दूसरे के साथ सहयोग करें। सेवा संगठन कलीसिया के हाथ हैं ये कलीसिया के प्रति जिम्मेदार हैं। जो संगठन विकास के कार्यों को करने में अपने कलीसिया को अनदेखा करते हैं वे सम्पूर्ण सेवा में नहीं लगे हैं।

रिकवॅरेन कलीसिया के कार्य को 5 फंकसन में बताते हैंः आराधना, शिक्षा, संगति, सुसमाचार प्रचार और सेवा। सम्पूर्ण सेवा में इनमें से प्रत्येक की महत्वपूर्ण भूमिका है। आराधना सम्पूर्ण सेवा की प्रेरणा है। शिक्षा द्वारा हम बाइबल के संसार के देखने के दृष्टिकोण को बढ़ावा दे सकते हैं। संगति में हमें अवसर है कि राज्य के समुदाय का नमूना बनें। सुसमाचार का अर्थ है सम्पूर्ण परिवर्तन को फैलाना। अन्ततः सेवा द्वारा हम दया की सेवा तक पहुंच सकते हैं।

शिष्यों के समुदायः-

इस समूह को हम 'सेवा समुदाय' कह सकते हैं। यह प्रभु यीशु के अनुयायियों का समूह है, जो एक साथ नम्रता से कार्य कर रहा है और अच्छी तरह सम्पूर्ण सेवा को बढ़ाता है। हमारा विश्वास है कि परमेश्वर के प्राथमिक एजेन्ट जो

उसके राज्य को आज के संसार में फैला रहे हैं प्रभु यीशु की कलीसिया है, जो स्थानीय स्तर पर विश्वासियों का समूह है। सामुदायिक नमूना राज्य का मूल्य हैः बाइबल का संसार को देखने का दृष्टिकोण और सम्पूर्ण संसार में सम्पूर्ण सेवा करना।

शिष्यों के समुदाय की रचना करनाः-

इस प्रकार के समुदाय की रचना करने को साधारण रुप से 'कलीसिया स्थापना' कहते हैं। यह व्यक्ति द्वारा नहीं बल्कि कलीसिया द्वारा किया जाता है। अच्छा तरीका है कलीसिया बढ़ाना।

विश्वासयोग्य सेवाः-

सम्पूर्ण सेवा सामाजिक प्रचार की उड़ान नहीं है बल्कि सम्पूर्ण सेवा परिवर्तनकारी सामुदायिक विकास के साथ विश्वासयोग्यता से कलीसिया स्थापना करना है।

आत्मिक, सामाजिक और शारीरिक आवश्यकताः-

अध्यात्मवैज्ञानिक दृष्टिकोण दिखाता है कि परमेश्वर ने आत्मिक, सामाजिक और शारीरिक जिम्मेदारियों के साथ मनुष्य की रचना किया। इनमें से प्रत्येक जिम्मेदारी का क्षेत्र निर्भरता अथवा आवश्यकता का है। हम परमेश्वर की आवश्यकता के लिए, एक दूसरे की आवश्यकता के लिए और स्वाभाविक क्रम की आवश्यकता के लिए बनाए गए हैं। सम्पूर्ण सेवा इन आवश्यकताओं का प्रतिउत्तर देती है। समुदाय के लिए उद्धार का सम्पूर्ण संदेश लाती है और सेवा द्वारा उद्धार के लिए कार्य करती है।

सम्पूर्ण सेवा विश्वासयोग्य सुसमाचार प्रचार, दया की सेवा, कलीसिया स्थापना, कलीसियाई उन्नति और सामुदायिक विकास करेगी।

कुछ अन्य महत्वपूर्ण बिन्दुः-

सम्पूर्ण सेवा बाइबल के संसार को देखने के दृष्टिकोण को उत्पन्न करती है।ः-

संसार को देखने का दृष्टिकोण कैसे बनता है? संसार को देखने का एक दृष्टिकोण है । जो संसार आपके चारों तरफ है उसके बारे में आप कैसे सोचते हैं। हम जैसा सोचते हैं वैसा कार्य करते हैं। क्योंकि संसार को देखने का दृष्टिकोण का केन्द्रीय परिभाषित तत्व है कि हम कैसे सोचते हैं, यह इस बात से प्रभावित होता है कि हम अपने चारों तरफ के संसार से कैसे आकर्षित होते हैं। संसार को देखने का पतित दृष्टिकोण आत्मिक, सामाजिक और शारीरिक नकारात्मकता को देखता है। बाइबल का संसार को देखने का दृष्टिकोण उत्पन्न करना सम्पूर्ण सेवा की बुनियाद है।

सम्पूर्ण सेवा परमेश्वर के उद्देश्य के प्रति समर्पण को बढ़ाती है।ः-

आत्मिक, सामाजिक, शारीरिक पाप से अलगाव होना परमेश्वर के उद्देश्य के प्रति समर्पण की ओर ले जाता है। उसके योजना और सिद्धान्तों के अनुसार जीवन जीने हेतु उसके राज्य और अधिकार के अधीन होने की तरफ अगुवाई करता है। यह मूल बात है कि किस तरीके से आत्मिक, सामाजिक और शारीरिक समस्याओं को हल किया जाता है। इन समस्याओं को हल करना सम्पूर्ण सेवा का केन्द्रीय उद्देश्य है।

सम्पूर्ण सेवा धर्मनिरपेक्ष और धार्मिक के बीच अन्तर नहीं करती।ः-

हमारा विश्वास है कि प्रभु यीशु की पहुंच सम्पूर्ण संसार तक है। उसके शिष्य के रुप में उसका अधिकार जीवन के सभी भागों पर है। हम आत्मिक, सामाजिक और शारीरिक (भौतिक) सेवा की भूमिका के लिए बुलाए गए हैं। सम्पूर्ण सेवा के एजेन्ट के रुप में घरेलू पत्नी, पुलिस अधिकारी, पास्टर्स, सैनिक, ट्रेवेल एजेन्ट और चुने अधिकारियों आदि के बीच में पाए जाते हैं।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-32
सम्पूर्ण सेवा के लिए कार्यक्रमीय ढांचा

संगठन के रुप में हमारा मिशन स्टेटमेन्ट है: **‘विद्यार्थियों को प्रशिक्षित करते हुए उनके द्वारा वचन पर आधारित वचन प्रचार करने वाली कलीसियाओं की स्थापना करना।’** जिससे कि संगठनों के साथ और स्थानीय कलीसियाओं के साथ रणनीतिक सहभागिता करते हुए अपने दर्शन **‘सम्पूर्ण उत्तर भारत को सुसमाचार सुनाना’** को पूरा कर सकें।

संगठनों और स्थानीय कलीसियाओं के साथ सहभागिता करना है। परन्तु इस प्रकार की सहभागिता का स्वभाव क्या है? क्या हम किसी भी संगठन के साथ सहभागी हो सकते हैं? किसी भी स्थानीय कलीसिया के साथ? किसी भी प्रकार की सेवा कर सकते हैं? किसी भी प्रकार के शिष्यों, अगुवों और स्थानीय कलीसियाओं को बढ़ा सकते हैं? आवश्यक है कि हम स्पष्ट करें कि हमें किस प्रकार की सहभागिता विकसित करनी है। अगुवाई का विकास लम्बे समय तक हमारी सेवा व संगठन का प्रमुख बिन्दु होता है। सम्पूर्ण सेवा में किस प्रकार की टीम के विकास की मांग है? कैसे हम सेवा कार्य को परिभाषित कर सकते हैं? आत्मिक, सामाजिक और शारीरिक विश्वासयोग्य सेवा। भारतीय समाज की आत्मिक, सामाजिक और शारीरिक आवश्यकता हमें समर्पण की तरफ ले जाती है। परमेश्वर के उद्देश्य के अनुसार जीवन जीने के लिए समर्पण आवश्यक है।

आवश्यक है कि हम स्पष्ट करें कि हमारा दर्शन क्या है? हमारा मिशन स्टेटमेन्ट परिभाषित करता है कि परमेश्वर ने हमें एक संगठन के रुप में क्या करने के लिए भेजा है? हमारा दर्शन यह बताता है कि हम क्यों ऐसा कर रहे हैं? हमारी सेवा के अन्त में पूर्ण होने पर हम क्या परिणाम देखना चाहते हैं? हमारी टीम का दर्शन यह है,‘उत्तर भारत को सुसमाचार सुनाना।’

दर्शन को पूरा करने के लिए उचित ढांचे और कार्यक्रम की आवश्यकता है। हमारे पास उत्तर भारत को सुसमाचार सुनाने के लिए कार्यक्रम है।

1- अगुवे तैयार करना
अनुग्रह आश्रमों, स्थानीय परिवर्तित समुदायों और उसके बाहर में प्रशिक्षण के द्वारा।

2-संसाधन उपलब्ध कराना
शिक्षा एवं अध्ययन सामग्री (पुस्तकें), हिन्दी भाषा में अच्छी सामग्री के अनुवाद और उपयोगी नयी सामग्री के लिखने के द्वारा।

3-अपने पड़ोसियों से प्रेम करना
Creation Autonomous Academy
प्रभु यीशु के प्रेम को बांटने के कार्यक्रमों की पहलकदमी द्वारा।

4-गरीबों की सहायता करना
उत्तर भारत के गरीब लोगों को आवश्यक सहायता देने के द्वारा। गुणों (कौशलता) द्वारा महिलाओं को सशक्त बनाना और आगामी पीढ़ी को शिक्षित करने के द्वारा।

5-उत्तर भारत के राजधानी शहरों की सेवा करना
अनुग्रह आश्रम विकसित करने के द्वारा।

6-पार्टनरिंग और नेटवर्किंग
अन्य लोगों के साथ जो हमारे समान हैं।

जिन अगुवों को हम तैयार कर रहे हैं यह सुनिश्चत करें कि वे हमारे दर्शन को लोगों को बताएं।

इसे करने के तरीके-

1. हमारे सांगठनिक संस्कृति में सम्पूर्ण सेवा के लिए गहरा समर्पण। ऐसे गहन समर्पण वाले युवा अगुवों को हम विकसित करेंगे।
2. सम्पूर्ण सेवा का अनुभव करने वाले युवा अगुवों को प्रशिक्षण देकर हम उपलब्ध करा सकते हैं।
3. युवा अगुवों को सम्पूर्ण सेवा में भाग लेने का अवसर दे सकते हैं।

सम्पूर्ण सेवा की ये तीन रणनीतियां हैं जो हमारे संगठन के भाग हैं। इस प्रकार सम्पूर्ण सेवा में हम इस प्रक्रिया से गहरा सांगठनिक समर्पण ला सकेंगे, युवा अगुवों को प्रशिक्षण में सहायता देने के लिए हमारे पास अनुभवी पृष्ठभूमि के मानव संसाधन होंगे, हम युवाओं को सम्पूर्ण सेवा के अभ्यास का अवसर देंगे।

अपने संगठन द्वारा सम्पूर्ण सेवा को करने के लिए हमें नए ढांचे की आवश्यकता है। एक 'नए कार्यक्रम प्रभाग' की आवश्यकता है। यह महत्वपूर्ण है कि हम इस ढांचे को अच्छी तरह से बनाएंः 'नए कार्यक्रम प्रभाग' को सेवा हेतु सहभागिता कहते हैं। इस ढांचे के द्वारा भारतीय कलीसियाओं को सम्पूर्ण सेवा के लिए मोब्लाइज करना है।

हमारे प्रोजक्ट इस प्रकार के होंः-

1. प्रस्तावित प्रोजेक्ट आत्मिक, सामाजिक और शारीरिक आवश्यकताओं के लिए सम्पूर्ण एवं विश्वासयोग्य हों।
2. प्रस्तावित प्रोजेक्ट भारतीय कलीसियाओं की सहभागिता द्वारा पूरा किया जाए।
3. प्रस्तावित प्रोजेक्ट के पास अगुवों को विकसित करने का कार्यक्रम हो।
4. प्रस्तावित प्रोजेक्ट अन्य सेवाओं में भी भाग लेने की अनुमति दे।
5. प्रस्तावित प्रोजेक्ट में प्रोजेक्ट प्लान हो।

प्रत्येक प्रोजेक्ट का लक्ष्य समुदाय आधारित कलीसिया के साथ दर्शन और क्षमता सहित सम्पूर्ण सेवा में भाग लेना हो। प्रत्येक प्रोजेक्ट सम्पूर्ण शांति के अनेक तथ्यों को भी देखे।ः मसीही शिष्यता, स्वस्थ समाज (जनवादी अधिकार, परिवार, आर्थिक व्यवस्था, स्वास्थ्य की देखभाल, जनसुरक्षा और एक संतुलित न्यायिक व्यवस्था) और वातावरणीय प्रबंधन।

इनमें से प्रत्येक प्रोजेक्ट की सफलता हेतु कुछ संकेतक हैंः

1. **बढ़ानाः** हम ऐसी कलीसिया देखना चाहते हैं जो सम्पूर्ण सेवा के इन प्रोजेक्टों में आउट्रिच द्वारा स्वयं अपने को बढ़ाएं।
2. **बाइबल आधारित संसार को देखने का दृष्टिकोणः** हम समुदाय के सदस्यों को बाइबल के संसार को देखने के दृष्टिकोण से देखना चाहते हैं।
3. **चरित्रः** हम समुदाय के सदस्यों में बाइबल आधारित, मसीह के चरित्र को देखना चाहते हैं।
4. **संसाधन बढ़ानाः** समुदाय के आधारभूत आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए संसाधन को बढ़ाने वालों के रुप में समुदाय को देखना चाहते हैं।
5. **शांतिपूर्ण सम्बन्धः** हम समुदाय को एक साथ शांतिपूर्ण सम्बन्ध में देखना चाहते हैं जो एक स्वस्थ समाज बनाते हैं।
6. **परिचय और बुलाहट की पुनः स्थापनाः** हम देखना चाहते हैं कि समुदाय के लोग अपने परिचय को समझें कि मनुष्य परमेश्वर के स्वरुप में बनाए गए हैं और उनकी बुलाहट परमेश्वर की महिमा करने के लिए है जो वे आराधना, सम्बन्ध और प्रबंधन द्वारा करेंगे।

Creation Autonomous Academy

सम्पूर्ण सेवा क्या है कहां आरम्भ कर सकते हैं?:-

सम्पूर्ण सेवा मनुष्य की आवश्यकताओं से सम्बन्धित है।

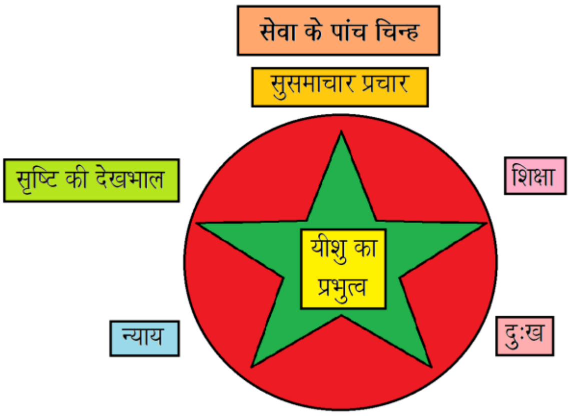
आरम्भिक बिन्दुः परमेश्वर की सेवा परमेश्वर से आरम्भ होती है।:-

परमेश्वर का महान उद्देश्य और योजना क्या है? सम्पूर्ण सृष्टि का उद्धार, जो पाप और शैतान द्वारा टूटी हुई है और नयी सृष्टि जो प्रत्येक संस्कृति से प्रभु यीशु के क्रूस एवं पुनरुत्थान द्वारा छुड़ाए गए। उत्पत्ति 1:1 से प्रकाशित वाक्य 22:21 परमेश्वर की योजना और उद्देश्य में मानव इतिहास का प्रकाशन है।

सृष्टि ⟶ पाप ⟶ उद्धार ⟶ नयी सृष्टि

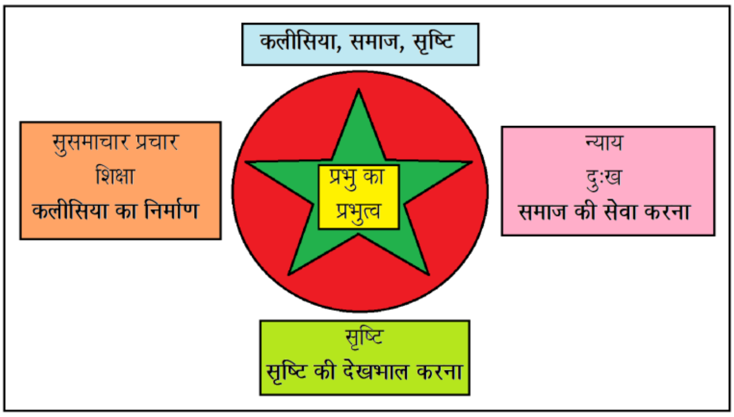
सेवा के पांच चिन्हः-

सुसमाचार, शिक्षा, दु:ख उठाना, न्याय और सृष्टि की देखभाल ये सब प्रभु यीशु की प्रभुता में एक हैं। इनको इस प्रकार से चित्र में दिखाया जा सकता है।



ये पांचों चिन्ह अर्न्तसम्बन्धित (एक दूसरे से जुड़े) हैं। जैसे कि एक पहिए की रिम हब से जुड़ी होती है उसी प्रकार से प्रभु यीशु का प्रभुत्व सेवा से सभी तरफ से जुड़ा हुआ है।

इन पांचों बिन्दुओं का चित्र एक और तरीके से बनाया जा सकता है। प्रभु के प्रभुत्व के तहत तीन बड़े भाग-कलीसिया निर्माण, समाज की सेवा करना और सृष्टि की देखभाल करना।



क्या महान आज्ञा एक आज्ञा से आरम्भ होती है,'जाओ और सुसमाचार प्रचार करो?' नहीं यह एक कथन से आरम्भ होती है, 'स्वर्ग और पृथ्वी का सारा अधिकार मुझे दिया गया है।' वह सम्पूर्ण कलीसिया, सम्पूर्ण मानव समाज और सम्पूर्ण सृष्टि का प्रभु है। व्यक्ति, समाज और सृष्टि पाप द्वारा बिगाड़ दिया गया है जिसके कारण हम दु:ख, मृत्यु और अलगाव को सह रहे हैं। परन्तु ये तीनों परमेश्वर के प्रेम और सेवा से जुड़े हैं।

कलीसिया निर्माणः-

प्रभु अपनी कलीसिया निर्माण की तरफ बढ़ते हैं, 'जाओ और सभी जातियों के लोगों को चेले बनाओ, उन्हें पिता, पुत्र और पवित्र आत्मा के नाम में बपतिस्मा दो और जो जो आज्ञाएं मैंने तुम्हें दी है उनका पालन करना सिखाओ।'

सुसमाचार प्रचारः-

चेले बनाने की प्रक्रिया में सुसमाचार प्रचार करना पहला कदम है। सम्पूर्ण संसार को सुसमाचार सुनाना, परन्तु सम्पूर्ण सेवा के चित्र में सुसमाचार प्रचार का क्या स्थान है?

पहिया के चित्र में प्रभु का प्रभुत्व केन्द्र है, यही पहिया को संभाले है, यही जमीन पर चलने में शक्ति देता है। यही सम्पूर्ण सेवा का अच्छा चित्र है। सभी भाग अन्र्तसम्बधित हैं, प्रत्येक का अपना कार्य है और सभी एक साथ कार्य कर रहे हैं। कलीसिया की उन्नति में सुसमाचार प्रचार करना विश्वासयोग्य सेवा है।

जब प्रभु यीशु पृथ्वी पर चल रहे थे अपने पीछे चलने के लिए 12 मनुष्यों का चुनाव किया। उन्होंने अपने समय का सर्वोत्तम भाग एक कार्य करने में लगायाः बाइबल की जिन परम्पराओं का वे अनुसरण कर रहे थे उनको सिखाने में।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-33

सम्पूर्ण सेवकाई के मुख्य सिद्धांत

सम्पूर्ण सेवकाई के कुछ महत्वपूर्ण सिद्धांत हैं जिन्हें समझना आवश्यक है। सम्पूर्ण सेवकाई के मुख्य सिद्धांत निम्नलिखित हैं।-

1-सम्पूर्ण समर्पणः-

सम्पूर्ण सेवकाई के लिए सम्पूर्ण समर्पण आवश्यक है।

2-लोगों की आवश्यकता को जाननाः-

लोगों की आवश्यकता को जानने के लिए अपने कार्य क्षेत्र का सर्वेक्षण करें। अनुमान लगाने से अच्छा है कि हम अपने क्षेत्र की जानकारी लें।

किस प्रकार से हम लोगों की आवश्यकता को जान सकते हैं?ः-

समुदाय और लोगों को जानने और समझने के लिए हमें सबसे पहले उनके पास जाकर उनके बीच में रहना है। लोगों की स्थिति और आवश्यकता का मूल्यांकन, जांच-पड़ताल, खोजबीन करना है। किस जगह किस चीज की आवश्यकता है? निम्नलिखित बातों के द्वारा हम लोगों की आवश्यकता को जान सकते हैं।-

1. **संवादः-**
   हम लोगों से बातचीत करके उनकी आवश्यकता का पता लगा सकते हैं।
2. **निरीक्षणः-**
   देख करके, जांच-पड़ताल करके, हम लोगों की आवश्यकताओं का पता लगा सकते हैं ।
3. **साक्षात्कारः-**
   साक्षात्कार करके, प्रश्न पूछ करके हम लोगों की आवश्यकताओं को जान सकते हैं।

3-योजना बनानाः-

हमारी योजना Smart (सुन्दर) और विशिष्ट (विशेष) होनी चाहिए।

S-Specific LisflfQd **(विशिष्ट)ः-**

हमें बहुत ही स्पष्ट रहना है। योजना बनाते समय योजना का विशेष उददेश्य बनाना है। जैसे-बच्चों की शिक्षा, प्रौढ़ शिक्षा, नौकरी की शिक्षा, खेती की शिक्षा, व्यवसायिक शिक्षा।

M-Measurable estjscqy **(नापने योग्य)ः-**

Creation Autonomous Academy

हम नाप सकें -बच्चे कैसे पढ़ रहे हैं? लोगों की आत्मिक उन्नति को हम बपतिस्मा, वचन पढ़ना, और प्रार्थना करना के द्वारा नाप सकते हैं।

A-Appropriate अप्रोप्रिएट **(उचित)ः-**

हमारी योजना सही और विशेष आवश्यकता की होनी चाहिए।

R-Realistic रियलिस्टिक (वास्तविक)ः-

हमारी योजनाएं और सोच विचार ऐसे होने चाहिए कि वे फल ला सकें। स्वप्नों की जिन्दगी से निकलकर हमें वास्तविक जिन्दगी में जीना है। सही चीज के बारे में सोचना है।

T-Time Bond टाइम बाण्ड (समयबद्ध)ः-

किसी भी योजना के लिए हमें समय रखना चाहिए। कि इस समय हम यह कार्य करेंगे। हमें समयबद्ध योजना बनाना है।

योजनाः-

किसी भी योजना के लिए हमारे पास एक साफ लक्ष्य, उददेश्य होना चाहिए। कार्य करने के लिए ढांचा और आवश्यकता की चीजें होनी चाहिए। लक्ष्य को हम अपने आप प्राप्त नहीं कर सकते हैं। जब हम उददेश्य को प्राप्त करते हैं तो हम लक्ष्य को प्राप्त कर लेते हैं। जैसे-हम शिक्षित हों, स्वास्थ्य में वृद्धि हो, सामाजिक तौर से लोग एकता को प्राप्त कर सकें, महिला, बच्चों और बुजुर्गों का अधिकार इत्यादि। हमारा लक्ष्य उददेश्यों पर आधारित होना चाहिए। ढांचा होना बहुत जरुरी है। बिना ढांचे के हम उददेश्यों को प्राप्त नहीं कर सकते हैं। लक्ष्य को प्राप्त करना है तो उददेश्य का होना आवश्यक है। उदाहरण के लिए 50 बच्चों को पढ़ाना है।

1-लक्ष्यः लोग उद्धार पाएं।

2-उददेश्यः 150 लोग मन फिराएं ईश्वर को जानें।

3-कार्यः प्रार्थना, बाइबल अध्ययन, बातचीत, प्रभु के वचन का प्रचार।

4-ढांचाः एक छत जिसके नीचे बैठकर मीटिंग कर सकें।

5-आवश्यकताः एक पासवान, दरी, बाइबल। पासवान जो परमेश्वर के वचन का ज्ञान रखता हो।

बहुत आवश्यक है कि हम योजनाबद्ध तरीके से जाएं और काम करें। हर एक कार्य का लक्ष्य होना चाहिए। हमारा उददेश्य विशेष और आसान होना चाहिए कि हम उसे नाप सकें। समयबद्ध उददेश्य के लिए कार्य करना है। ढांचा होना बहुत आवश्यक है। योजनाओं को यदि सफल बनाना है तो पांच बातों का होना बहुत आवश्यक है। हमें सम्पूर्ण सेवा और प्रचार में अपने लक्ष्य को जानना है। उसे साफ होना है। हमारा उददेश्य सुन्दर होना चाहिए। जब हम उसे निर्धारित करते हैं तो चार बातों को अपने आपसे पूछना है।

1-मेरी सामर्थ्य क्या है?
2-मेरी कमजोरी क्या है?
3-क्या मेरे पास इसके लिए समय है?
4-क्या मुझे खतरे का सामना करना पड़ सकता है?

इन बातों को हम ध्यान में रखकर योजनाबद्ध तरीके से काम कर सकते हैं

4-सोचनाः-

हमें निम्नलिखित बातों को सोचना है-

स्वास्थ्य, पढ़ाई और आर्थिक क्षेत्र में हम लोगों की कैसे सहायता कर सकते हैं? पतन की जड़ क्या है? सामाजिक स्वास्थ्य को हम कैसे विकसित कर सकते हैं? वातावरण और प्रकृति के लिए हम क्या कर सकते हैं? आर्थिक तौर से हम लोगों की सहायता कैसे कर सकते हैं? भूकम्प, अकाल, बाढ़ आदि प्राकृतिक आपदाओं में कैसे सहायता करना है?

सावधानियांः-

आवश्यकता को जानने, योजना बनाने और कार्य करने के लिए कुछ सावधानियां रखना आवश्यक है जो निम्नलिखित हैं।-

1-लोगों का योगदान लीजिए।ः-

लोगों का योगदान बहुत जरुरी है। स्थिति एवं जरुरत के मूल्यांकन में, सलाह-मशबरा में लोगों का योगदान लेना जरुरी है। सब प्रकार के लोगों से योगदान लेना है। प्रत्येक व्यक्ति को भागीदार बनाना है।

Creation Autonomous Academy

2-वास्तविकता को देखिए।:-

आप जो देखना चाहते हैं वह मत देखिए, पर जो वास्तविकता है उसे देखिए।

3-कार्य को लोगों पर थोपिए नहीं।:-

कार्य को लोगों पर थोपना नहीं है। बल्कि लोगों को उनकी स्थिति को दिखाना है और उनके अन्दर बदलाव की इच्छा पैदा करना है।

4-पूर्वधारणा के साथ न जाएं।:-

पूर्वधारणा के साथ न जाएं। जरुरतों को जानने की कोशिश करें।

5-अपने मूल्यों के साथ समझौता न करें।:-

अपने मूल्यों के साथ समझौता न करें। प्रभु के वचन से हमें कभी भी नीचे नहीं उतरना है। हमें अपने मूल्यों को ध्यान में रखना है। हमें अपने विश्वास से कभी पीछे नहीं हटना है, उसमें बने रहना है। हमें अपने बुलाहट, मूल्य, सिद्धांत और विश्वास को प्रभु में पकड़े रहना है। शराबी को सुसमाचार सुनाने के लिए शराब का सहारा न लें।

6-प्रतिदिन अनुभव प्राप्त करते रहें।:-

अपने अनुभव को पकड़े रहें। वचन से तथा दूसरे लोगों से अनुभव प्राप्त करें। स्वयं कार्य करके अनुभव प्राप्त करें। पवित्र शास्त्र बाइबल से प्रतिदिन अनुभव लेते रहें।

7-योजनाओं को परमेश्वर की अगुवाई के अनुसार बनाएं।:-

योजनाओं को परमेश्वर की अगुवाई के अनुसार बनाएं। अपनी क्षमता और वजट के अनुसार न बनाएं।

8-संगठन पर जोर दें।:-

लोगों को संगठित करें, संगठन के रहस्य को जानें, संगठन के बिना काम नहीं चल सकता है। संगठन के महत्व को हमें सीखना है। कलीसिया और गांव के लोगों को संगठन में शामिल कीजिए।

9-सही योजना बनाने हेतु आवश्यकता को जानें।:-

संवाद, निरीक्षण और साक्षात्कार द्वारा लोगों की आवश्यकता को जानें। जब आप लोगों से प्रश्न पूछने जाते हैं तो सुनना बहुत जरुरी है। लोगों की बातों को सुनें। (याकूब 1:19) तब सही योजना बनाएं।

10-क्षेत्र का मानचित्र बनाएं।:-

अपने लिए कार्य क्षेत्र का एक मानचित्र बनाएं। मानचित्र बनाने से हमारे सामने वास्तविकता रहती है। मानचित्र या आंकड़े हम इसलिए बनाते हैं कि हम जान सकें कि समस्याएं कहां से आती हैं। उनके आने का कारण क्या है? परिस्थिति क्या है?

हमें अपनी भूमिका को जानना है कि हम क्या हैं और लोगों को क्या -क्या बता सकते हैं। हमें सलाहकार, शिक्षक, पुल, और वकील की भूमिका लोगों के बीच निभानी है।

सेवकाई कैसे करें:-

1-प्रार्थना करें।

2-सर्वेक्षण करें।

3-जागृति लाएं।

4-नमूना बनें।

अध्याय-34

सेवकाई प्रकार

सम्पूर्ण सेवकाई में शारीरिक, सामाजिक, मानसिक और आत्मिक सेवाएं शामिल हैं।

शारीरिक सेवाः-

शारीरिक सेवा में लोगों की शारीरिक जरुरतों को पूरा करना है। शरीर की मुख्य आवश्यकताएं हैं भोजन, पानी, कपड़ा और मकान। इसके साथ-साथ आवश्यक है कि शरीर स्वस्थ हो।

शारीरिक सेवा है-भूखों को भोजन खिलाना, प्यासों को पानी पिलाना, नंगों को वस्त्र पहनाना और अनाथों को घर ले आना।

शारीरिक सेवा के लिए हम क्या करें? लोगों को संतुलित आहार की शिक्षा दें और उसका प्रबन्ध करना सिखाएं। यथासम्भव भोजन का प्रबन्ध स्वयं भी करें। पेय जल उपलब्ध कराएं। अनाथों और बेघर लोगों के लिए घर का प्रबन्ध करें। नंगों के लिए वस्त्र का प्रबन्ध करें।

मानसिक सेवाः-

मानसिक सेवा में लोगों के सोच-विचार के स्तर को विकसित करना है। अन्ध विश्वास को दूर करना है। भलाई की तरफ सोचने के लिए लोगों को प्रेरित करना है।

इसे कैसे कर सकते हैं? लोगों को सच्चाई बताकर, समस्याओं का कारण बताकर। उदाहरण के लिए एक व्यक्ति इसलिए नहीं बीमार है कि उस पर ईष्ट देव नाराज हो गए हैं। बल्कि वह व्यक्ति इसलिए बीमार है कि उसके अन्दर शरीर में रोग के रोगाणु हैं।

यह विभिन्न प्रकार से किया जा सकता है। जैसे-कहानी सुनाकर, फिल्म अथवा नाटक दिखाकर आदि।

सामाजिक सेवाः-

सामाजिक सेवा में लोगों की सामाजिक जरुरतों को पूरा करना है। बाढ़, सूखा, भूकम्प आदि प्राकृतिक विपदाओं से पीड़ित लोगों की सहायता करना है। सामाजिक संस्थाओं की स्थापना करना है। शिक्षा एवं स्वास्थ्य की व्यवस्था करना है। भोजन और आवास की व्यवस्था करना है। अनेक प्रकार के सामाजिक कार्यों के द्वारा लोगों की सेवा करना है।

सामाजिक सेवा के लिए निरन्तर समाज से सम्पर्क बनाए रखना है और उनके बीच से लोगों को तैयार करके सामाजिक कार्यों में उनका योगदान लेना है। लोगों के सामाजिक संगठन बनाकर कार्य करना है।

क-शिक्षाः-

Creation Autonomous Academy

शिक्षा के अंतर्गत सम्पूर्ण शिक्षा प्रदान करने का प्रयत्न करना है। जिससे कि सम्पूर्ण भारत शिक्षित और कौशल पूर्ण भारत बन सके।

ख-स्वास्थ्यः-

आजकल दवाई, अस्पताल ये सब चीजें गौण हो गयी हैं। अब प्रमुख बात है बीमारी का पता लगाना और उसे रोकना। हास्पिटल खोलने, शिविर लगाने यहां तक कि मोबाइल हास्पिटल के बावजूद समस्याएं खत्म नहीं हुईं। मरीज बढ़ते गए और बेड कम पड़ते गए। 1980 में वर्ल्ड हेल्थ अर्गनाइजेशन ने यह विचार किया कि लोग बीमार क्यों होते हैं। वे बीमारी के कारण का पता करने लगे।

बीमारी को रोकनाः-

हमें क्षेत्र में लोगों को जागरुक बनाना है। बीमारी को जड़ से रोकना है। जो बीमार पड़ गए हैं उन्हें अस्पताल पहुंचाना है। बीमारियों के मूल कारणों को जानना है और सीखना है। लोगों से सम्पर्क स्थापित कर उनके अन्दर चेतना जगाना है।

सिद्धांतः-

स्वास्थ्य के क्षेत्र में हमारा लक्ष्य, उद्देश्य और कार्य बहुत स्पष्ट होना चाहिए कि हम क्या करना चाहते हैं

1. गरीबों पर ज्यादा ध्यान दें।
2. स्वास्थ्य के कार्यक्रम चलाने वाले आप न हों पर आपके समुदाय के लोग हों। वे स्वास्थ्य की जिम्मेवारी स्वयं ले सकें। स्वास्थ्य की जागरुकता उनके अन्दर लाना है।
3. जो आपने सीखा है उसे दूसरों को सिखाएं और उन्हें सक्षम बनाएं। उन्हें स्वास्थ्य के बारे में सिखाइए एवं तरीका बताइए।
4. आपका कार्य व विचार सही होना चाहिए।
5. बाहर से उपलब्ध चीजों को उपलब्ध कराना। जैसे-सफाई के लिए सरकारी लोगों को बुलाना।
6. जो व्यक्ति विशेष रुप से बीमार हैं उनका इलाज कराना एवं उपचार करना है।

ग-पर्यावरणः-

ग्लोबल वार्मिंग, कचरे का हर जगह बिखरा होना, प्रदूषण एवं वृक्षों की कटाई इत्यादि के कारण पर्यावरण संकट में है। जिससे प्राकृतिक मौसम में तेजी से बदलाव हो रहे हैं। पर्यावरण संकट से बचने के लिए पर्यावरण की रक्षा करना अनिवार्य बन गया है।

घ-सामाजिक योगदान

सामाजिक जागरुकता-

सामाजिक जागरुकता के अंतर्गत महिला सशक्तिकरण से लेकर बाल विवाह, कन्या भ्रूण हत्या, जादू टोना एवं मानव व्यापार आदि जैसे समसामयिक समस्याओं के कारण के साथ उनके निदान के लिए किए जा रहे प्रयासों की जानकारी दी गई है।

सामाजिक सुरक्षा-

यह विषय सामाजिक सुरक्षा के विभिन्न पहलुओं भोजन का अधिकार, आवास सुरक्षा, रोजगार, पेंशन एवं मातृत्व लाभ आदि की जानकारी देता है।

Creation Autonomous Academy

च-आर्थिक योगदानः-

1-लोगों को उद्यमी बनाएंः-

लोगों को सिखाना है कि वे कामकाजी बनें। कुछ काम करें जिससे कि उनकी आय में बढोत्तरी हो।

2-अनावश्यक खर्चों को रोकनाः-

लोगों को फालतू खर्च करने से रोकना है। लोग रीति-रिवाज, दहेज देने, शादी में, शराब पीने में, जुआ खेलने में, नशा करने में, मुकदमें इत्यादि में अनावश्यक रुप से खर्च करते हैं। अनावश्यक खर्चों को रोकने से 70 प्रतिशत आमदनी बचती है।

3-बचत करने की आदत डलवानाः-

लोगों के अन्दर बचत करने की आदत डालना सिखाना है। उन्हें सिखाएं कि वे वजट बनाना सीखें जिससे कि उन्हें पता हो कि उनका आय का श्रोत क्या है और उन आय श्रोतों से प्राप्त आय से कितने खर्चों की पूर्ति करना है। पारिवारिक मासिक वजट बनाना सिखाएं। इससे फिजूलखर्ची को रोकने में मदद मिलेगी।

छ-प्राकृतिक आपदाः-

भूकम्प, बाढ़, सूखा तूफान, आग, महामारी, गर्मी, शर्दी, टिड्डियां, कीड़े, दुर्घटना आदि। प्राकृतिक आपदा में लोगों की सेवा एवं सहायता करना है।

प्राकृतिक आपदा में जागृति-तैयारी-राहत-पुनः स्थापित करना-विकास-जागृति। यह क्रम बार-बार दुहराते हैं।

सामाजिक कार्यकर्ता के गुण या योग्यताएंः-

- सुनने में सक्रियता
- सलाह देना
- किसी के लिए बोलना
- व्यक्तिगत मुअक्किल के लिए बोलें
- समुदाय के लिए बोलें
- देखभाल की सेवाएं
- कार्य
- सीमा निर्धारण
- देखभाल की योजना
- केस मैनेजमेन्ट
- केस प्लानिंग
- मिलजुलकर कार्य
- मरीजों की सूचना एकत्र करना
- बातचीत
- शिकायत
- स्रोतों के लिए व्यक्तियों को जोड़ना
- परामर्श
- सहयोग
- स्वास्थ्य-चिकित्सालय देखभाल में संयोजन
- संयोजन
- परामर्श

Creation Autonomous Academy

आत्मिक सेवाः-

आत्मिक सेवा में जीवित परमेश्वर के विषय में ज्ञान को बढ़ाना है। लोगों का परमेश्वर से मेल-मिलाप कराना है। लोगों को परमेश्वर की आज्ञा का पालन करना सिखाना है। सुसमाचार प्रचार करना एवं कलीसिया स्थापना करना है। लोगों को जीवित सच्चे परमेश्वर का आराधक बनाना है।

आत्मिक सेवकाई की तैयारीः-

1. आत्मिक सेवकाई हेतु मध्यस्थता की प्रार्थना करना है।
2. मन फिराना और अपने अन्दर दीनता लाना है।
3. वचन का ज्ञान प्राप्त करना है। अपने आपको प्रतिदिन वचन से ताजा करना है।
4. प्रभु ने हमें याजकीय सेवा दिया है। (मलाकी 2:1,7,26, 1 पत० 2:9) हम याजक हैं। (व्यवस्था० 6:1-9) सेवकाई में प्रभु के संग-संग चलना है। हमारा काम सिर्फ प्रचार करना नहीं है। याजकीय

सेवा भी करना है। यदि हमें दो घंटे प्रचार करना है तो उसके लिए चार घंटे आंसुओं के साथ प्रार्थना करना है।

दूसरों की सेवाः-

प्रचार करना, बाइबल अध्ययन, प्रार्थना करना और आराधना सभा चलाना। आपके और आपके क्षेत्र के बीच में सम्बन्ध कायम करने वाला प्रभु है। हमारे चाल-चलन, स्वभाव, कार्य और व्यवहार में प्रभु यीशु दिखाई देगा तो लोग हमारे पीछे आएंगे। हमारा सम्बन्ध अपने समुदाय और लोगों के साथ होना है। जैसे प्रभु ने अपना सम्बन्ध लोगों से स्थापित किया और उनकी सेवा की। उदाहरण के लिए पांच रोटी और दो मछली से पांच हजार को खिलाना।

हमें सम्पर्क स्थापित करना है।ः-

आप जिस स्थिति में हैं, परमेश्वर आपको ज्ञान से भरने के लिए तैयार है। क्या आप सीखने और सिखाने के लिए तैयार हैं। जितना आप वचन सिखाएंगे उतना ही आपको वचन सीखने की इच्छा उत्पन्न होगी। हम जिस समाज में रहते हैं उसमें हमें वचन को देना है। पता नहीं परमेश्वर कब किस व्यक्ति को पास लाएगा। हमें वचन रुपी बीज को बोना है। हमें सम्पूर्ण सेवकाई को रोकना नहीं है।

अपने आपको परखेंः-

अधिकांश समय हम अपनी कमजोरी के लिए शैतान को दोष देते हैं। जैसे हम ऊंची एड़ी का जूता पहनकर जा रहे हैं और गड्ढे में पैर पड़ गया हम गिर गए तो हम शैतान को दोष देते हैं। हमें अपने आपको परखना है कि हम कैसे हैं।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-35
सम्पूर्ण शिक्षा

सम्पूर्ण शिक्षा का उद्देश्य है शैक्षिक जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए विद्यार्थियों को तैयार करना। सम्पूर्ण शिक्षा विश्वास करती है कि युवा लोगों को निम्नलिखित बातों को सीखना महत्वपूर्ण है।-

- स्वयं के विषय में
- स्वस्थ सम्बन्ध और सामाजिक व्यवहार के विषय में
- सामाजिक विकास
- भावनात्मक विकास
- सुन्दरता को देखना
- बदलाव का अनुभव करना
- सत्य का सम्मान करना

अपने जीवन की महान चुनौतियों को लें। जिन चुनौतियों का आप सामना करेंगे उनके लिए आपको क्या जानने की आवश्यकता है? स्वयं से पूछें स्कूल में सीखते समय किन-किन चीजों को जानने की आवश्यकता है?

चार हजार वर्षों पहले लोगों को सिखाने के लिए 'सामाजिक समूह' स्कूल थे। यह मानव की अच्छाइयों एवं महानता के लिए चुनौतियों, सम्भावनाओं के विषय सिखाते थे। ये समूह थे परिवार, समुदाय, जाति और धर्म, जो लोगों के जीवन के प्रमुख भाग थे।

अब यह विख्यात संस्कृति है (मीडिया- सूचनातंत्र, म्यूजिक-संगीत) और स्कूल जहां युवा लोग सीखते हैं। लेकिन संस्कृति का अपना स्वयं का मुद्दा (बच्चों का कल्याण नहीं) है और स्कूल परिवार, समुदाय और धर्म के स्थान पर नहीं बनाए गए थे। वे कार्य के संसार के लिए लोगों को तैयार करने के लिए बनाए गए थे। वे बनाए गए थे लोगों को गुण -कौशल सिखाने के लिए, जो पदार्थीय सफलता की सीढ़ी तक पहुंचने में सहायता करते थे।

Creation Autonomous Academy

सम्पूर्ण शिक्षा की आवश्यकताः-

क्यों सम्पूर्ण शिक्षा? मुख्य धारा की शिक्षा के विकल्पों तक पहुंचने के लिए माता-पिता की संख्या बढ़ रही थी। कुछ माता-पिता शैक्षिक उत्कृष्टता के समर्पण के लिए प्रमुख स्कूलों और शिक्षकों की आलोचना कर रहे थे तो दूसरी तरफ कुछ स्कूल व शिक्षक इसे वास्तविक बनाने पर कार्य कर रहे थे। लेकिन अधिकांश माता-पिता यह समझ गए थे कि मात्र शैक्षिक रुप से सीखना काफी नहीं है। उन्होंने देखा कि उनके समुदायों में सीखने की आवश्यकता की कमी के कारण युवा और समाज दुःख उठा रहे थे।

माता-पिता चिन्तित थे नकारात्मक सामाजिक प्रभाव से जो उनके बच्चों को प्रभावित कर रहे थे। माता-पिता स्वयं देख रहे थे कि उनके बच्चों में उनका प्रभाव कम हो रहा था। बच्चों के व्यवहार, सम्बन्ध और रवैये पर उनकी अपेक्षा मीडिया-सूचनातंत्र और बाजारतंत्र कैसे सीधे लक्ष्य बनाए हुए थे।

इन सबके परिणाम स्वरुप बच्चे स्व केन्द्रित हो रहे थे और उनकी खुद की पहचान दबाव में थी। यह दबाव निम्न रुप में प्रदर्शित हो रहा था।-

-बहुत सारी बातों में प्रतियोगिता बढ़ रही थीः एक बच्चे के सामाजिक जीवन, खेल-कूद,
स्कूल के बाहर के क्रिया-कलाप, स्कूल के बाद के विषयों में।

-उनका ध्यान उनके लुक पर थाः उनके कपड़ों के लिए उनकी शरीर की बनावट

-कई रुप में आतंकः भौतिक-शारीरिक से लेकर मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक

माता-पिता नकारात्मक सीखने के रवैये के प्रति भी चिन्तित थे। जो वे अपने बच्चों में बढ़ता हुआ देख रहे थे। माता-पिता ने अपने बच्चों में घमण्ड देखा, यह ठीक उसी तरह सीखने वाले स्कूली बच्चों में बढ़ रहा था। सीखने की एक प्रमुख आवश्यकता के रुप में दण्ड और पुरस्कार सामने आ रहा था। जो उनके बच्चों के जीवन से सीधे सम्बन्धित था।

कई माता-पिता देख रहे थे कि समाज सामाजिक समस्या में था। जो इस बात की तरफ ध्यान ले जा रहा था कि जो लालची और भ्रष्ट हैं वे सफल हैं। ऐसे में परिवार और समुदाय निष्क्रियता की तरफ बढ़ रहे थे। वे पूछ रहे थे, 'क्यों जैसे हमें सीखना चाहिए हम नहीं सीख रहे हैं? अच्छे और अर्थपूर्ण जीवन जीने के लिए हमें क्या जानने की आवश्यकता है?'

यह महत्वपूर्ण नहीं है कि यह चीजें हम अधिक से अधिक गणित, साहित्य अथवा इतिहास से सीखें। माता-पिता अपने बच्चों की इन अन्य चीजों को शैक्षिक जैसे सीखने की आवश्यकता को देख रहे थे। वे उस तरह के स्कूल की खोज कर रहे थे जो इस प्रकार से सीखने के लिए समय, ध्यान, शक्ति व स्रोत-साधन दे सकें।

माता-पिता साधारण रुप से दार्शनिक सम्पूर्ण शिक्षा के लिए नहीं आ रहे थे। बल्कि अपने बच्चों की आवश्यकता के अनुरुप वे अनुभव कर रहे थे, कि शैक्षिक शिक्षा उन आवश्यकताओं को पूरा नहीं कर पा रही थी।

बच्चों को क्या सीखने की आवश्यकता है?ः-

बच्चों की आवश्यकता है कि वे ऐसी शैक्षिक क्षमता विकसित करें जो आधुनिक संसार में जीवन जीने के लिए आवश्यक है। इसकी अपेक्षा वयस्क देख रहे हैं उस आवश्यकता को कि उनके जीवन और सफलता की कई चुनौतियों का सामना करने के लिए क्या आवश्यक है जिनको वे संतुष्ट कर सकें। मूलभूत आवश्यक शिक्षा की हम सब को बचपन में आरम्भ करने की आवश्यकता है।

बच्चों की आवश्यकता है कि वे स्वयं से सीखना आरम्भ करें। 'स्वयं से जानना' का मूल्य चिन्हित करने के लिए बहुत ही निर्विवाद है, लेकिन यह बच्चों को बताता है कि स्वस्थ स्व-सम्मान और स्वयं की धारा के लिए वे मौलिक (आधारभूत) के बारे में जान रहे हैं।

बच्चों को सम्बन्ध के विषय में सीखने की आवश्यकता है। सम्बन्ध मानवीय प्रसन्नता के महान साधन हैं। कुछ बच्चे सम्बन्ध रखते हैं मात्र अपने चारों तरफ के तात्कालिक सम्बन्धियों से (परिवार, मित्र आदि) और मीडिया पर जिनसे वे सीख सकें। समाजशास्त्र और बच्चों का विकास, व मनोविज्ञान सम्बन्ध के विषय सीखने को दुहराते हैं। शिक्षा संस्थान बच्चों के सीखने के लिए बने हैं परन्तु न तो उनके पास समय है और न ही साधन हैं, जो बच्चों को सीखने की सहायता के लिए दिए गए हैं कि वे स्वस्थ और उत्पादक सम्बन्ध कैसे बनाना सीखें।

सम्बन्ध के विषय में सीखना कभी-कभी सामाजिक विकास के भाग के रुप में देखा जाता है। प्राथमिक सामाजिक व्यवहार और सामाजिक शिक्षा भी इसके साथ सम्बन्धित है। हमारा समाज जटिल रुप लेता जा रहा है।

अन्ततः खोज बताती है कि वह भावनात्मक विकास अथवा भावनात्मक शिक्षा महत्वपूर्ण मौलिक के रुप में जाना जाता है। भावनात्मक शिक्षा बौद्धिक विकास, सामाजिक विकास, व स्वास्थ्य की कठिनाई को दिखाता है। शिक्षा गुणवत्ता को नहीं दिखा रही है बल्कि किसी क्षेत्र में कठिनाइयों, चुनौतियों का सामना करने की सफलता के रुप में सामने आ रही है।

आज बच्चे सीख रहे हैं सुन्दरता देखना, बाहर की तरफ देखना, और वे असत्य का सम्मान कर रहे हैं। इसी प्रकार की संस्कृति के व्यक्ति प्रेरित व खड़ा कर रहे हैं जो आज स्वाभाविक जीवन के भाग हैं। आधुनिक जीवन में पदार्थ क्यों महत्वपूर्ण स्थान ले रहे हैं? ये एक भूख पैदा कर रहे हैं जिसे संतुष्ट करना कठिन है।

बच्चों की सहायता करना कि वे वह सीखें जिसको उन्हें सीखने की आवश्यकता है।:-

सम्पूर्ण शिक्षा बच्चों की सहायता करने के लिए एक टूल्स का उपयोग करती है कि **वे वह सीखें जिसको उन्हें सीखने की आवश्यकता है।** सभी उम्र के लोग कठिनाई महसूस करते हैं उन चीजों को सीखने में जो उनके लिए अर्थपूर्ण नहीं हैं। वे अर्थपूर्ण चीजों को सीखने की आवश्यकता महसूस करते हैं। इसका अर्थ है कि एक स्कूल जिसमें बच्चा आता है उसका सम्मान करेगा और एक अर्थपूर्ण ढांचे के साथ कार्य करेगा। वह इस विचार के साथ कार्य आरम्भ करेगा कि एक बच्चे के लिए क्या अर्थपूर्ण होगा। घटनाएं, भय, विरोधाभाष, मित्रता आदि प्रत्येक बच्चे के जीवन के भाग हैं और वे इन चीजों के प्रति रुचि रखते हैं। ये सीखने के आरम्भिक बिन्दु हो सकते हैं। कोई भी शैक्षिक कौशल सीखने के लिए प्रत्येक बच्चे को शिक्षक की आवश्यकता है।

एक और टूल्स जो बच्चों की सहायता के लिए सम्पूर्ण शिक्षा उपयोग करती है **लचीलेपन के साथ सीखना** है। सभी बच्चे एक ही गति से नहीं सीखते हैं और कोई बच्चा हर समय एक ही गति से नहीं सीखता। सीखना एक रचनात्मक क्रिया है और इसे एक प्रणाली की आवश्यकता है। जो प्रत्येक बच्चे के लिए एक व्यक्तिगत अर्थ बनाए। जब पाठ बहुत धीमें होते हैं बच्चा थकान महसूस करता है और जब यह तीव्र होता है तब बच्चा खो जाता है और अपने विषय में रुचि खो देता है। आवश्यक है कि इसमें संतुलन कायम किया जाए।

1-प्राथमिक शिक्षाः-

तीन से पांच वर्ष के बच्चों के लिए। अक्षर ज्ञान और बौद्धिक विकास के लिए शिक्षा। बच्चों के अन्दर पढ़ने की जागृति लाना है। यदि बच्चे स्कूल नहीं जा रहे हैं तो उन्हें शिक्षा के महत्व के बारे में बताना है।

Creation Autonomous Academy

2-माध्यमिक शिक्षाः-

पांच वर्ष से 15 वर्ष के बच्चों के लिए। अक्षर ज्ञान से आगे की शिक्षा। अनिवार्य विषयों की शिक्षा।

3-उच्च्व शिक्षाः-

15 वर्ष से ऊपर के बच्चों के लिए। माध्यमिक स्तर से आगे शिक्षा प्राप्त करने के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करें। रुचि के अनुसार विकल्प चुनकर विषयों का अध्ययन करना।

4-प्रौढ़ शिक्षाः-

वे प्रौढ़ लोग जो स्कूल नहीं जा सकते उनके लिए प्रौढ़ शिक्षा का प्रबन्ध करना। इसका उददेश्य यह नहीं कि लोग सिर्फ पढ़ना-लिखना सीखें, परन्तु समय के साथ पढ़ना-लिखना सीखें। जैसे अ-आत्मा, पर-परमेश्वर, प-पाप।

5-व्यवसायिक शिक्षाः-

सिलाई, कढ़ाई, बुनाई, शिल्प, स्वरोजगार, कुटीर उद्योग, दूकान-व्यापार इत्यादि की शिक्षा का प्रबन्ध करना।

6-खेल शिक्षाः-

विभिन्न प्रकार के खेल-कूद सिखाने का प्रबन्ध करना।

7-कृषि शिक्षाः-

कैसे अच्छी तरह से खेती किया जाए? इसके लिए किसानों के लिए कृषि शिक्षा का प्रबन्ध करना।

8-स्वास्थ्य शिक्षाः-

किस प्रकार से शरीर को स्वस्थ रखें? इसके लिए स्वास्थ्य शिक्षा, व्यायाम शिक्षा का प्रबन्ध करना।

9-सलाहकार केन्द्रः-

सलाह देने से पहले हमें खुद जानकारी हो। सलाहकार का सबसे बड़ा गुण सीखना और जानना है।

10-भाषा शिक्षाः-

विभिन्न प्रकार की राष्ट्रीय व सामान्य अर्न्तराष्ट्रीय भाषा की शिक्षा का प्रबन्ध करना।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-36

लोगों की सहायता करना

आज कल लोग स्वार्थवश अपने आपको समाज से अलग रख रहे हैं। वे बातचीत से भी कट जा रहे हैं। लोगों पर कारखानों, कमप्यूटर एवं टेलीविजन के प्रभाव पड़ रहे हैं। टेलीविजन ने परिवार को सोने के कमरे तक सीमित कर दिया है। लोगों पर स्वार्थपन छाया हुआ है। दूसरों की मदद करने की अपेक्षा लोग अपने स्वार्थ साधने में ही लगे हुए हैं। स्वार्थीपन त्यागकर आइए हम लोगों की मदद करें।

1-यह आपको स्यवं अच्छा अनुभव प्रदान करेगा।

2-यह आपको एक दूसरे व्यक्ति से जोड़ेगा।

3-यह एक दूसरे के जीवन में उन्नति प्रदान करेगा।

4-यह संसार को एक अच्छा स्थान बनाएगा।

5-दया करने से दया गुणात्मक रुप से बढ़ेगी।

इसलिए आइए कुछ मिनट लगाएं एक दूसरे व्यक्ति पर दया करें। इसका आरम्भ छोटा या बड़ा हो सकता है। किसी के चेहरे पर मुस्कान लाएं।

लोगों की सहायता करने के तरीकेः-

आपके लिए यहां एक अपूर्ण सूची है। मैं निश्चित हूं कि यदि आप इस विषय पर विचार करेंगे तो आप हजारों तक पहुंच सकते हैं।

1-मुस्कराएं और मित्र बनेंः-

Creation Autonomous Academy

कभी -कभी हमारी एक मुस्कराहट छोटी सी चीज किसी के लिए मुस्कराहट और बहुत गर्मजोशी का अनुभव बन जाती है। यह उनके दिन को एक अच्छा दिन बना देती है।

2-दान देने के लिए स्वयंसेवक को कॉल करें:-

आज आप सूप लेने के लिए किचन में न जाएं। मात्र नम्बर देखें, काल करें और स्वयंसेवक से समय निश्चित करें। जिस किसी प्रकार का भी दान आप देना चाहते हैं। स्वयं सेवा एक महत्वपूर्ण चीज है जो आप कर सकते हैं।

3-उन चीजों का दान करें जिनका उपयोग आप नहीं करते:-

जिन चीजों का आप उपयोग नहीं कर रहे हैं उन चीजों को दान करें। कुछ वस्तुओं से भरा पूरा बाक्स दान दे सकते हैं। दान की संस्था के पास इसे पहुंचाएं। दूसरे इसका अच्छा उपयोग करेंगे।

4-दान दें:-

आनलाइन अथवा अपने स्थानीय समुदाय में दान देने हेतु कई तरीके हैं। वस्तुएं खरीदकर देने की अपेक्षा पैसा देना एक अच्छा तरीका है।

5-भेंट-उपहार पहुंचाएं:-

वे लोग जो आपके जन्मदिन अथवा क्रिसमस पर उपहार देते हैं उनसे कहें कि वे दान की संस्थाओं को उपहार अथवा पैसा दान करें।

6-सिखाएं:-

जो हुनर (गुण-कौशल) आप जानते हैं उसे औरों को सिखाएं। अपनी दादी को ईमेल का उपयोग करना सिखाएं, अपने बच्चे को बाइक चलाना सिखाएं, अपने सहकर्मियों को कमप्यूटर चलाना सिखाएं, अपनी पत्नी को टायलेट साफ करना सिखाएं इत्यादि।

Creation Autonomous Academy

7-किसी को आराम देंः-

अँकवार में लेकर, सहायता का हाथ बढ़ाकर, दया का शब्द बोलकर, उनकी बातों को सुनकर, अथवा एक लम्बे रास्ते पर उनके साथ जाएं जिन्होंने अपने प्रेमी को खो दिया है, अथवा उनके साथ जो कुछ खोकर दुःखी हैं या जिनके साथ दुर्घटना हुई है।

8-कार्य करने का निर्णय लेकर सहायता करेंः-

यदि किसी ने कुछ खो दिया है और वे नहीं जानते कि क्या करें, तो आप कुछ करने के लिए उनकी सहायता करें। यह दफन का अरेन्जमेन्ट हो सकता है, यह डॉक्टर से अपाइनमेन्ट हो सकता है, यह एक फोन काल करना हो सकता है। सब कुछ स्वयं न करें बल्कि निर्णय लेने और करने में उनकी सहायता करें, क्योंकि यह सहायता चंगाई की प्रक्रिया में हैं।

9-बेघर व्यक्ति के लिए भोजन खरीदेंः-

ऐसे लोगों को नकद देना एक खराब विचार है यह नशा लेने में चला जाता है। लेकिन एक सैण्डविच, चिप्स अथवा जो आप चाहते हैं खरीदकर देना अच्छा तरीका होगा। जो भी दें सम्मानजनक और मित्रतापूर्ण ढंग से दें।

Creation Autonomous Academy

10-सुनने वाला बनेंः-

जो दुःखी, हताश, क्रोधित अथवा निराश हैं आवश्यकता है कि कोई उनकी बात सुने। अँकवार में लेकर उनसे बात करे।

11-किसी की समस्या में उसकी सहायता करें:-

यदि कोई आत्महत्या करने वाला है उसकी सहायता करें जीवन रक्षा में, स्वयं सलाह दें, डॉक्टर को काल करें अथवा आवश्यकता अनुसार पुलिस को काल करें।

12-किसी को सक्रिय होने हेतु सहायता करें:-

एक व्यक्ति जो अपने आपको स्वस्थ रखना चाहता है उसकी सहायता करें। एक साथ टहलने जाएं, उसके साथ दौड़ने जाएं या उसके साथ जिम ज्वाइन करें। एक दिन उस पर इसका प्रभाव पड़ेगा।

13-एक टीम की तरह कार्य करें:-

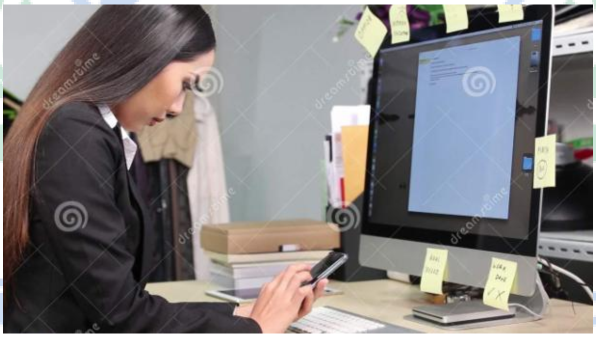
कुछ छोटा या बड़ा कार्य करें। जैसे कार साफ करना, भोजन पकाना अथवा लॉन की कटिंग करना आदि।

14-एक संदेश दें:-

मात्र तब जब यह उचित हो एक संदेश दें। लेकिन एक संदेश किसी को अच्छा अनुभव प्रदान करने में लम्बा समय ले सकता है।

15-एक अच्छा इमेल भेजें:-

किसी को यह बताने के लिए कि आप उसका कितना अधिक सम्मान करते हैं, अथवा कि उस पर कितना गर्व करते हैं, एक छोटा नोट इमेल से भेजें। जो कुछ उसने आपके लिए किया है उसके लिए उसे धन्यवाद दे सकते हैं।



16-लोगों के बीच सराहना करें:-

किसी को ब्लाग लिखकर उसकी सराहना करें, उसके सहकर्मियों के सामने उसकी सराहना करें, परिवार के सामने अथवा किसी अन्य तरीके से उसकी सराहना करें। यह एक अच्छा तरीका है जिससे दूसरों को अच्छा अनुभव करा सकते हैं।

17-भोजन दान करें:-

अपने फ्रिज से अथवा कुछ खाने के सामान खरीदें व उन्हें बेघर लोगों के अड्डे को दान दें।

18-आप वहां उपस्थित हों:-

जब वहां आपकी आवश्यकता हो या कभी-कभी अच्छा है कि आप उस स्थान पर उपस्थित हों। लोगों के साथ बैठें, उनसे बातचीत करें एवं उनकी सहायता करें।

19-धैर्य रखें:-

कभी-कभी लोग चीजों को समझने में कठिनाई महसूस करते हैं अथवा कुछ चीजों को सही करने में कठिनाई महसूस करते हैं। उनके साथ धैर्य रखकर कार्य करें।

20-एक बच्चे को पढ़ाएं:-

आजकल पढ़ाना कठिन है, जो माता-पिता अपने बच्चे के ट्यूशन का खर्च नहीं उठा सकते उनकी सहायता करें, स्कूल को काल करें और अपनी शिक्षा सेवाएं उन्हें दें।

21-सुरक्षा पैकेज की रचना करें:-

साबुन, पढ़ने की सामग्री, चाय, आदि जो कुछ भी आप सोचते हैं कि किसी व्यक्ति की आवश्यकता है उसकी व्यवस्था करें। बीमारों के लिए ऐसा करना अच्छा है।

22-अपनी आवाज उठाएं:-

संसार में शक्तिहीन, बेघर, अनदेखे, लोगों की आवश्यकता है कि कोई उनके लिए बोले। आप ऐसे लोगों के लिए उनके स्थान पर बोलें। एक पिटीसन साइन करने में उनकी सहायता करें, परिषद की मीटिंग में उनके लिए बोलें, उनकी ओर से पत्र लिखें।

23-लोगों से प्रेम करें:-

साधारण रुप से एक दूसरे से प्रेम करें। ये आपके सहभागी, बच्चे व परिवार के अन्य सदस्य, मित्र, सहकर्मी या कोई अनजान हो सकते हैं जिनके प्रति आप अपना प्रेम प्रदर्शित करें। एक अँकवार, एक दया का शब्द, समय देना, दयालुता दिखाना और मित्र बन जाना हो सकता है जिसके द्वारा आप अपना प्रेम प्रदर्शित करें।

अध्याय-37

गरीबों की सहायता करना

गरीबी संसार में सबसे प्रमुख मुद्दा है और इसे जितना जल्द सम्भव हो हल कर लिया जाना चाहिए। यह कैसे हल हो सकता है? सभी लोग गरीबों की सहायता के लिए कठिन परिश्रम करें। गरीबी की समाप्ति के लिए कुछ व्यवहारिक तरीके निम्नलिखित हैं।-

भाग-1: सीधे कार्य द्वारा गरीबों की मदद करना

1-स्वयं को शिक्षित करें:-

कई तरह से गरीबी पुनः उत्पादन के अधिकार, कर्मचारियों के अधिकार, एवं वातावरणीय न्याय से सम्बन्धित है। स्वयं को शिक्षित करने के द्वारा आप पता लगा सकेंगे कि कहां अच्छी तरह से अपने समय व शक्ति को खर्च करें। स्वयं सहायता करने के लिए लोगों की आवश्यकता है कि वे सशक्तिकरण में सहायता करके गुण और शक्ति प्राप्त करें।

अपराधिक न्याय:-

यह खोज का विषय है कि कैसे गरीबी अपराध और अपराधिक न्याय से सम्बन्धित है। कैसे अपराधियों को पुनः शिक्षित किया जाए।

पुनः उत्पादन:-

पुनः उत्पादन का अधिकार गरीबी से सम्बन्धित है। विशेष रुप से महिलाओं, बच्चों के लिए पुनः उत्पादन का नियंत्रण समाप्त किया जाए। उन्हें उच्च शिक्षा एवं उच्च कार्य के अवसर प्रदान किए जाएं। पुनः उत्पादन कार्यक्रम के अन्तर्गत किशोरावस्था और गर्भावस्था में महिलाओं के लिए अच्छी शिक्षा व स्वास्थ्य का प्रबन्ध करें।

2-दान करें:-

स्थानीय और विश्व स्तर पर दान देना महत्वपूर्ण है। कई संगठन हैं जो दान द्वारा अपने समुदाय की सेवा में लगे हैं। परन्तु कुछ हैं जो दान से अपनी ही जीविका चला रहे हैं और दान का दुरुपयोग कर रहे हैं। यदि आप दान दे रहे हैं तो यह सुनिश्चित करें कि आपका पैसा कहां जा रहा है। आप यह भी सुनिश्चित करें कि क्या संगठन वास्तव में लोगों की मदद कर रहे हैं।

- एक महीने में कुछ ट्रीट देकर लोगों को खुशी दें (चाय, काफी अथवा कुछ कपड़े देकर) अथवा जिस पैसे को आपने बचाया है दान हेतु उसे स्थानीय या विश्व स्तर की संस्थाओं को दान दें।

- स्थानीय स्तर पर पैसे देने की अपेक्षा आप भोजन, कपड़े, टायलेट आइटम, पुराने फर्नीचर, खिलौने, पुस्तकें आदि दान कर सकते हैं।
- जेल में कैदियों को पढ़ने के लिए पुस्तकें दे सकते हैं। कैदियों को सहायता की आवश्यकता है। यह सुनिश्चित करें कि कैदी शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं। आवश्यक है कि कैदी समाज के उत्पादक सदस्य बनें अपेक्षा इसके कि वे अपराधिक न्याय व्यवस्था से जीवन भर जुड़े रहें।

3-स्वयं सेवक :-

आप सीधे एक्सन लेकर अपने समुदाय की सहायता कर सकते हैं। अपने स्थानीय धार्मिक संगठन से बात करें। अपने स्थानीय पुस्तकालय के प्रोग्राम का पता करें और देखें कि उनको क्या सहायता की आवश्यकता है।

- कई भिन्न-भिन्न समूह हैं जिनके साथ आप कार्य कर सकते हैं: बच्चे, वृद्ध, मानसिक रोगी, बेघर और स्त्रियां आदि। आपको निर्णय लेने की आवश्यकता है कि आप किस समूह पर ध्यान केन्द्रित करेंगे।
- आप लोगों को विकास, कमप्यूटर चलाना जैसे विषयों पर एक पाठ्यक्रम सिखा सकते हैं।
- आप एक स्थानीय सामुदायिक बगीचे से आरम्भ करके लोगों को सिखा सकते हैं कि कैसे भोजन सामग्री उगाया जाए। एक बहुत बड़ी संख्या गरीब है जो भोजन सामग्री खरीद नहीं सकती है। इसलिए उन्हें सिखा सकते हैं कि कैसे कम दाम में वे अपनी भोजन सामग्री स्वयं पैदा कर सकते हैं। विटामिन प्राप्त करने में उनकी सहायता कर सकते हैं।
- किचेन, सामुदायिक केन्द्र, सेवायोजन केन्द्र और स्कूलों में स्कूल कार्यक्रम के बाद आप कार्य कर सकते हैं।

4-व्यक्तिगत सहायताः-

एक छोटा परिवर्तन कर अच्छा बनने में एक व्यक्ति की सहायता करें। यदि आप देखते हैं कि किसी को सहायता की आवश्यकता है तो उससे बात करें, उसे कुछ पैसे दें, कुछ रुपयों से उसकी सहायता करें।

- एक स्थान प्राप्त करने में उसकी सहायता करें। जैसे निवास हेतु स्थान आदि।
- अनदेखा करने या न्याय करने की अपेक्षा सहायता करें।

भाग-2ः सक्रिय होकर लोगों की सहायता करना

1-संगठन आरम्भ करें अथवा एक संगठन में शामिल होंः-

अपने समान विचार वाले लोगों के साथ सहभागी होकर गरीबी की समाप्ति हेतु कुछ करें। गरीबी पर सामुदायिक सदस्यों की सहायता करने एवं शिक्षित करने के लिए एक समूह का आरम्भ करें। अथवा कम आय वाले बच्चों के लिए स्कूल के बाद एक कार्यक्रम की रचना करें।

Creation Autonomous Academy

- अपने समूह का उपयोग बेनिफिट कान्सर्ट के लिए करें, इसका प्रचार करें। अपने समुदाय में लोगों की सहायता करने के लिए लोगों को प्रोत्साहित करें।
- अपने समुदाय में सहायता करने के लिए एक पिटीसन आरम्भ करें। जिससे कि कम आय वाले बच्चे अधिक न्यूट्रीशन फूड प्राप्त कर सकें। अथवा अपने स्कूल में एक अच्छे यौन शिक्षा कार्यक्रम के लिए सिस्टम बनाएं।
- बच्चों की सुरक्षा हेतु फण्ड का कार्यक्रम बनाएं। स्थानीय व विश्व स्तर पर कानूनी तौर पर कार्य करें। जिससे कि सहायता से बच्चे गरीबी से बाहर आ सकें।

2-कानूनी कार्य करेंः-

आप अपने स्थानीय व देश की सरकार के साथ कार्य करें। गरीब लोगों की सहायता के लिए कानून पास कराने पर ध्यान दें।

- स्वास्थ्य की देखभाल करने वाले सिस्टम का समर्थन करें।
- अपने समुदाय और देश के लिए अच्छी शिक्षा का समर्थन करें। वे लोग जिनके पास योग्यता व ज्ञान है वे उनकी सहायता करें अपनी शक्ति को समझने में, जो अपने समुदाय में उत्पादक बनने में रुचि रखते हैं।

3-गरीबी के विषय में बातचीत करने में सहायताः-

अपने स्थानीय समुदाय में साधारण बातचीत से आरम्भ करें तब विश्व स्तर पर जाएं और कार्य में सहायता करें। गरीबी के विषय में अपने मित्रों एवं परिवारों को चुनौती दें।

- अपने स्थानीय समाचार पत्र में एक कालम लिखें अथवा सम्पादक को एक पत्र लिखें। क्या -क्या आवश्यकताएं हैं जिनको पूरा करने की आपके समुदाय में आवश्यकता है उनको रेखांकित करें।

Creation Autonomous Academy

भाग-3 सम्पूर्ण स्वास्थ्य

अध्याय -38

सम्पूर्ण स्वास्थ्य की परिभाषा

सम्पूर्ण स्वास्थ्य क्या है? यह शरीर, मन और आत्मा अथवा भौतिक, भावनात्मक/मानसिक और व्यक्तिगत आत्मिक स्वास्थ्य है। पारंपरिक मेडिकल डॉक्टर शरीर का इलाज करते हैं और मन को अनदेखा करते हैं। कन्वेन्सनल मेन्टल हेल्थ प्रोफेसनल मन का इलाज करते हैं और शरीर को अनदेखा करते हैं। इनमें से एक भी आत्मिक को नहीं देखते हैं। दोनों मरीज के सिमटम्स का इलाज दवाओं व आपरेशन से करते हैं इसकी अपेक्षा कि वे देखें कि सिमटम्स के कारण क्या हैं?

सम्पूर्ण स्वास्थ्य शरीर, मन और आत्मा को अलग-अलग नहीं देखता जब आवश्यक हो वह दवाओं और आपरेशन को प्रमोट करता है और उसके बाद वह अन्य समाधान निकालता है। अपेक्षा इसके कि वह एक दवा के साथ तात्कालिक सिमटम्स को कवर करे, वह सिमटम्स के कारण को देखता है।

शरीर, मन और आत्मा अलग-अलग नहीं हैं, वे एक दूसरे से जुड़े हैं। एक पर पड़ने वाला प्रभाव दूसरे को भी प्रभावित करता है। जब कोई मात्र एक को देखता है तो वह सम्पूर्ण नहीं है।

इलाज अनोखी आवश्यकता के लिए व्यक्तिगत बनाया गया है। मरीज व प्रैक्टिसनर एक साथ मिलकर एक सहभागी के रुप में स्वास्थ्य की देखभाल की योजना को विकसित करने के लिए निर्णय लेते हैं।

कई भिन्न प्रकार के हेल्थ प्रैक्टिसनर सम्पूर्ण स्वास्थ्य अप्रोच को प्रभावित करते हैं। मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाता, शिक्षा देने वाले, न्यूट्रिशियन, पर्यावरणीय दवाओं के डॉक्टर, होमियोपैथ्स, डेन्टिस्ट, और कुछ मेडिकल डॉक्टर्स।

सम्पूर्ण स्वास्थ्य कान्सेप्ट के साथ कई भिन्न प्रकार के ट्रीटमेन्ट अप्रोच आप पा सकते हैं : वातावर्णीय स्वास्थ्य, एक्यूप्रेसर, न्यूट्रिसनल, काउन्सलिंग, मसाज, होमियोपैथी, मेडिसिन, डाइटरीचेन्जेस, फूड एलर्जीज, विटामिन सप्लीमेन्टेशन, इकसरसाइज-व्यायाम, आक्सीजन थेयरापीज इत्यादि।

सम्पूर्ण स्वास्थ्य की वकालत करने के लिए लोगों को सूचना देने के लिए और प्रैक्टिसनर की सहायता पाने के लिए कई होलिस्टिक हेल्थ आर्गनाइजेशन डिजाइन किए गए हैं। ये सब सम्पूर्ण स्वास्थ्य के सिद्धान्तों की आपको अच्छी समझ प्रदान करेंगे और उन साधनों की तरफ आपको गाइड करेंगे जिनकी आपको आवश्यकता है।

सम्पूर्ण स्वास्थ्य की एक परिभाषा तब तक पूर्ण नहीं है जब तक कि वह उन तथ्यों को नहीं दिखाती स्वस्थ, व्यक्तिगत व वातावरणीय वेलनेस अप्रोच के जो पूरे होलिस्टिक फील्ड को कन्सीडर करते हैं।

Creative Autonomous Academy

एक होलिस्टिक अप्रोच व्यक्ति को स्वयं की देखभाल में सम्मिलित होने के लिए उत्साहित करता है। वह व्यक्तियों को उत्साहित करता है कि वे स्वयं के अपने स्वास्थ्य के विषय में अपने को शिक्षित करें। एक हेल्थ केयर प्रोवाइडर की सभी शक्ति देने की अपेक्षा वह उन्हें उनके इलाज और स्वास्थ्य की देखभाल में सक्रिय सहभागी बनाता है।

यहां हमारा ध्यान इस तरफ है कि हम सम्पूर्ण स्वास्थ्य के शारीरिक, मानसिक, और आत्मिक स्वास्थ्य के मद्दों को पोषण, न्यूट्रीशन और जीवन शैली में बदलाव के द्वारा विकसित करें। सम्पूर्ण स्वयं की देखभाल की रणनीति और वैकल्पिक स्वास्थ्य सलाह को आप पाएंगे। स्वस्थ होने का यह अर्थ नहीं है कि बीमारी गायब हो जाएगी। यह पूर्ण रुप से जीवन के विषय में है जो आपके हाथ में है और जिन सम्भव सीमाओं का आप सामना करेंगे।

‘सम्पूर्ण स्वास्थ्य में शामिल है लोगों का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आत्मिक स्वास्थ्य।’-डॉ० रामराज डेविड-

Creation Autonomous Academy

क-शारीरिक स्वास्थ्य

अध्याय-39

प्राथमिक चिकित्सा

शारीरिक स्वास्थ्य का अर्थ है शरीर में होने वाले रोगों से छुटकारा। इसमें शामिल है रोगों पर रोक लगाना, रोगों का उपचार और रोगों की चिकित्सा। इलाज तो डॉक्टर करते हैं, परन्तु हम रोगों पर रोक लगा सकते हैं और रोगों का उपचार कर सकते हैं। व्यवहारिक स्वास्थ्य के ज्ञान में बढ़ना जो समाज के लिए उपयोगी हो आवश्यक है। व्यवहारिक स्वास्थ्य में परिवर्तन और जितना सम्भव हो सके जीवनचर्या में परिवर्तन आवश्यक है।

सामान्य प्राथमिक चिकित्सा

उद्देश्य:-

- जीवन बचाने के लिए।
- पीड़ित की बदतर स्थिति की रोकथाम के लिए।
- स्वास्थ्य लाभ बढ़ाने के लिए।

मूर्क्षित/बेहोश होना

- होश में होने का थोड़ा नुकसान
    - सिर की चोट, मिर्गी, चोट पहुंचना, विषाक्त होना, मधुमेह
    - ऑक्सीजन की कमी
- हालात से बचने के लिए
    - खाना अथवा पेय पदार्थ ना दें
    - मरीज के चारों तरफ भीड़ न लगाएं
    - मरीज को स्थिर रखें
- क्या करें?
    - मरीज को जगाने का प्रयास करें
    - बेहोशी के कारणों की जांच करें
    - सिर को पीछे झुकाएं और शरीर की सही दिशा में हाथों को स्थिर करें

Creation Autonomous Academy

    - पैरों को 8-12 इंच तक ऊपर उठाएं
        - रक्त प्रवाह
    - तंग कपड़ों को ढीला करें

जलना-

- सूखी गर्मी से त्वचा को नुकसान होना
    - आग, लौ, भाप, गर्म तरल पदार्थ, गर्म धातु, धूप, बिजली और रासायनिक पदार्थ
- कारण की जांच करें
    - सुरक्षा सुनिश्चित करें
- पहली डिग्री
    - त्वचा की पहली परत को शामिल करना
    - त्वचा सूखी व लाल हो जाना (फफोले न होना)
- दूसरी डिग्री
    - एपिडर्मिस और डर्मिस दोनों को शामिल करना
    - पूरा क्षेत्र लाल हो जाना, फफोले खुल जाना और उनमें से पानी जैसा तरल निकलना

- तीसरी डिग्री
    - त्वचा की दोनों परतों का नुकसान होना-मांसपेशियां, हड्डी, खून की नलिकाएं और नसों का नुकसान होना
    - भूरापन और जला हुआ

जले हुए का इलाज-

- जलने के साधन को अलग करें
- जले हुए भाग को ठण्डा करें
    - बहते पानी से ठण्डा करें
- जेवर और कपड़े अलग करें
- जले भाग को ढकें
    - जीवाणु रहित पट्टी करें

Creation Autonomous Academy

    - न चिपकने वाली और ढीली पट्टी

क्या न करें?

- बरफ का उपयोग
- फफोलों को फोड़ना
- बचे हुए कपड़ों के टुकड़ों को खींचकर निकालना
- तीसरी डिग्री वाले जलने पर पानी का उपयोग
- बहुत अधिक जलने पर मरहम का उपयोग

आपातकालीन चिकित्सा देखभाल ढूंढ़ना-

- सांस लेने में परेशानी
- शरीर का बड़ा भाग या शरीर के एक से अधिक भाग का जलना
- श्वांस नली का जलना
- सिर, गर्दन, हाथों, पैरों और जननांगों का जलना
- रासायनिक पदार्थों, अचानक विस्फोट या धमाके से या बिजली से जलना

श्वांस मार्ग में अवरोध का इलाज-

- शांत रहना
- खांसने के लिए उत्साहित करना ताकि रुकावट साफ हो सके
- रोगी की पीठ पर न थपथपाएं
- रुकावट को खत्म करने के लिए ज्यादा दबाव न डालें

1- मरीज के पीछे एक ओर खड़े हो जाएं

2-एक हाथ से उसके छाती को पकड़ें

व्यक्ति को आगे की ओर झुकाएं ताकि चीजें निकल सकें

3-कंधों के कोना के बीच पांच तेज वार करें

4-यदि चीज निकली नहीं है तो पांच बार पेट के बल ढकेलें

- पेट को ढकेलना
    - दोनों हाथों को पेट के चारों ओर मुट्ठी से बांधना
    - तेजी से हाथों को अन्दर की ओर और ऊपर की ओर खीचना
    - लेकिन एक साल से कम आयु के बच्चे के साथ यह कोशिश न करें
- यदि बच्चा अवरोध का शिकार है
    - सिर को छाती से नीचे रखें (सहायता दें)
    - पांच बार पीठ थपथपाएं
    - पांच बार छाती को ठेलें, छाती के बीच में (स्तन लाइन के नीचे)

मरोड़ और मोच-

- बन्द घाव
    - आराम करें (चोट लगे भाग को न हिलाएं)

Creation Autonomous Academy

    - बर्फ (सूजन कम करता है)
    - दबाव (चोट की स्थिति को स्थिर करता है)
    - ऊपर उठाना (दर्द?)
- मांसपेशियों, हड्डियों और जोड़ों की चोट की सामान्य देखभाल

खुला हुआ घाव-

- हाथ और घाव के बीच अवरोध
    - रक्त के बहने को रोकना या धीमा करना
- दबाव लगाएं
    - दबाव बनाए रखें
- ऊपर उठाए रखें (हृदय के ऊपर)
- उस भाग को साफ करें (कम चोट वाला भाग)
- जीवाणु रहित साफ पट्टी से घाव को ढंकें

Creation Autonomous Academy

अध्याय-40
सफाई

बीमारी का कारणः-

बीमारी का कारण रोगाणु हैं। बीमारी के रोगाणु गंदगी में रहते हैं। गंदगी में रहने वाले रोगाणुवों से अनेक बीमारियां होती हैं। ये रोगाणु लगातार हमारे शरीर, कपड़ों और घरों में घुसते रहते हैं।

रोगाणु का प्रसारः-

रोगाणुवों की ही तरह मक्खियों को गंदगी, गंदी जगहें पसन्द हैं। वे अपने पैरों की गंदगी के साथ रोगाणु भी फैलाती हैं। रोगाणु पानी में भी मिल जाते हैं जिनसे अनेक बीमारियां होती हैं।

रोगाणु प्रसार पर रोकः-

यदि हम अपने घर, शरीर और कपड़े साफ रखें तो हम और हमारे परिवार कम बीमार होंगे। हमारे घरों के अन्दर रोगाणुवों को लाने से रोकने के लिए मक्खियों को मारना होगा। वे हमारी खाने की चीजों में गंदगी और रोगाणु नहीं डालें, इसलिए खाना ढककर रखना चाहिए।

बीमारी पर रोकः-

हम अतिसार और दूसरी अन्य बीमारियां होने से रोक सकते हैं यदि हम हमेशा साफ, उबला हुआ पानी पिएं, साफ और ठीक से पका खाना खाएं। खाना खाने और छूने के पहले हाथ धोएं।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-41
डायरिया

डायरिया की रोकथाम एवं सही उपचार

दस्त का कारणः-

दस्त पेट में कीटाणुवों के जाने से होती है। दस्त के कीटाणु टट्टी में रहते हैं ये कीटाणु गंदा पानी पीने, गंदा खाना खाने, खाने पर मक्खियों के बैठने, बिना हाथ धोए खाना खाने से हमारे पेट में पहुंच जाते हैं। क्योंकि लोग कहीं भी टट्टी करते रहते हैं इसलिए दस्त के रोगाणु बड़ी आसानी से हमारे पीने के पानी, खाने की चीजों और हमारे हाथों में पहुंच जाते हैं। इस प्रकार दस्त तथा अन्य बीमारियों के रोगाणु हमारे भोजन या पीने वाले पदार्थों के साथ हमारे शरीर में पहुंच जाते हैं।

दस्त के परिणामः-

दस्त के कारण शरीर में पानी की कमी हो जाती है। पानी की यह कमी बहुत खतरनाक होती है और व्यक्ति की जान तक ले सकती है। खासकर बच्चों की।

पानी की कमी के लक्षणः-

जीभ सूख जाती है और रोगी को प्यास लगती है। आंखें अन्दर की ओर धंस जाती हैं। त्वचा ढीली पड़ जाती है। उसे चुटकी में भरकर खींचने पर वापस अपनी जगह पर पहुंचने में देर लगती है। मरीज को पेशाब बहुत कम आता है। और छोटे बच्चों में सिर का ऊपरी हिस्सा, तालू अन्दर को धंस जाता है।

दस्त का उपचारः-

1. जीवन रक्षक घोल दीजिए।
2. यदि दस्त दो दिन से अधिक रहे या साथ में बुखार रहे या टट्टी में खून या आंव हो तो पांच दिन तक सल्फाडिमिडिन की गोलियां दें और रोगी की टट्टी की जांच कराएं। स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल भेजें।
3. रोगी को तुरन्त स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल भेजें यदिः मरीज को नींद आ रही हो। उसकी आंखें गड्ढे में घुस गयी हों और त्वचा ढीली पड़ गयी हो। मरीज को लगातार उल्टियां हो रही हों। मरीज जोर-जोर से सांस ले रहा हो सल्फाडिमिडिन की तीन दिन तक गोलियां खाने के बाद भी मरीज की हालत नहीं सुधरी हो।

दस्त की रोकथामः-

हम दस्त लगने को रोक सकते हैं-

1. शौचालय का उपयोग कीजिए या टट्टी को मिट्टी से ढंकिए।
2. सुरक्षित स्रोत का ही पानी पीजिए। यदि पानी का कोई साफ स्रोत उपलब्ध नहीं है तो हमें पीने के पहले पानी जरुर उबालना चाहिए।
3. खाना अच्छी तरह पकाइए और मक्खियों से दूर रखने के लिए उसे ढंककर रखिए।
4. टट्टी जाने के बाद, खाना छूने से पहले, किसी भी मैली चीज को छूने पर हाथों को अच्छी तरह धोइए।
5. मक्खियों से छुटकारा पाने का प्रबन्ध कीजिए।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-42

पेट के कीड़े

पेट के कीड़ों की रोकथाम एवं सही उपचार

व्यक्तियों के पेट में मुख्यतः चार या पांच प्रकार के कीड़े पाए जा सकते हैं जैसे-चुन्ने, हुकवर्म, टेपवर्म-फीता कृमि आदि। ये सब गंदगी के कारण उत्पन्न होते हैं। हुकवर्म और टेपवर्म सुअरों के पेट में पाए जाते हैं। जो व्यक्ति सुअर के मांस का प्रयोग करते हैं उस मांस में छिपे हुए ये कीड़े उन व्यक्तियों के पेट तक पहुंच जाते हैं। व्यक्तियों के पेट में पहुंचकर ये प्रजनन आरम्भ कर देते हैं। बढ़ते जाते हैं और व्यक्ति को रोगी बना देते हैं।

हुकवर्मः-

हुकवर्म हुक के आकार के कीड़े होते हैं जो व्यक्ति की आंत में हुक की तरह लटके रहते हैं और व्यक्ति को कमजोर करते रहते हैं।

टेपवर्मः-

टेपवर्म व्यक्ति के पेट में पहुंचकर प्रजनन करता है। यह ऐसा कीड़ा है जो टेप के आकार का होता है और हरेक खण्ड के टूटने पर नया टेपवर्म हो जाता है। कभी कभी ये टेपवर्म के खण्ड टूटकर मल के साथ बाहर आते रहते हैं। इसकी अधिकता से व्यक्ति की आंतों में जगह नहीं रह जाती जिससे भोजन के आवागमन की व्यवस्था बाधित हो जाती है। व्यक्ति कमजोर होता जाता है।

पेट में कीड़े होने के लक्षणः-

1-व्यक्ति के पेट में हमेशा दर्द बना रहता है।

2-व्यक्ति का जी मिचलाता है।

3-कभी-कभी कीड़े मलद्वार से मल के साथ बाहर आते हैं।

4-व्यक्ति कमजोर होता जाता है।

5-व्यक्ति ज्यादा भोजन की मांग करता है।

6-भूख बराबर बनी रहती है।

Creation Autonomous Academy

पेट के कीड़ों की रोकथाम एवं उपचारः-

1-साफ खाना खाएं।

2-साफ पानी पिएं।

3-सफाई का ध्यान रखें।

4-यदि मांस का प्रयोग करते हैं तो अच्छी तरह से पका हुआ मांस खाएं। अच्छा होगा सुअर का मांस न ही खाएं।

5-यदि यह पता चल गया है कि पेट में कीड़े हैं या कीड़े होने की शंका है तब जेन्टल टैबलेट लें। परन्तु ध्यान रखें कि जेन्टल की सामान्यतः एक ही खुराक ली जाती है। अथवा यदि आवश्यक हो तो दूसरी खुराक लगभग एक हफ्ते बाद लें।

अध्याय-43

बुखार एवं मलेरिया

बुखार एवं मलेरिया का उपचार

जब रोगाणु हमारे शरीर में प्रवेश कर जाते हैं तो उनसे अक्सर बुखार आता है। कुछ बुखार गंभीर होते हैं लेकिन अधिकतर दो या तीन दिनों में खुद ही ठीक हो जाते हैं।

बुखार के लक्षणः-

1-गर्मी और सर्दी लगना।

2-सिरदर्द और बदन दर्द।

3-त्वचा छूने में गर्म लगती है और रोगी को बदन टूटता हुआ लगता है।

बुखार का उपचारः-

1-हल्के कपड़े पहनाकर रोगी की सेवा थोड़े ठंडे कमरे में करें।(बच्चों के लिए खासकर ऐसा करना जरुरी है।)

2-पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पिलाएं।

3-दर्द और बुखार की दवा एस्प्रिन या पैरासिटामाल दें।

4-यदि बुखार तेज हो त्वचा जलती लगे तो गुनगुने पानी से शरीर पोछें।

5-यदि बुखार जाड़ा देकर आया हो तो मलेरिया की गोली क्लोरोक्वीन दें।

6-बुखार का कारण पता लगाने की कोशिश करें जैसे त्वचा में संक्रमण, कान में संक्रमण, गला बैठा हो, पेशाब में जलन तो उसका इलाज करें अथवा रोगी को स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल भेजें।

7-मरीज को तुरन्त स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल भेजें यदिः मरीज को दौरे पड़ रहे हों। गर्दन अकड़ गयी हो। निढाल हो। उल्टी करता हो। मरीज के सीने में दर्द हो और सांस लेने में तकलीफ हो। रोगी के पेट में जोर का दर्द हो। रोगी को लगातार बुखार बना रहे और दर्द तथा बुखार की दवा देने पर भी उसमें कोई कमी नहीं आई हो।

मलेरिया का उपचार

हमारे शरीर में मलेरिया के रोगाणु मच्छरों के काटने से घुसते हैं।

बुखार के लक्षणः-

जाड़ा देकर बुखार आना, सिरदर्द और बदन दर्द।

बुखार का उपचारः-

1-बुखार का उपचार करें-

Creation Autonomous Academy

मरीज को हल्के कपड़े पहनाएं और थोड़े ठंडे कमरे में उसकी देखभाल करें। पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पिलाएं। दर्द और बुखार की दवा एस्प्रिन या पैरासिटामाल दें। मलेरिया की गोली क्लोरोक्वीन दें। मलेरिया बुखार का एक खास कारण है। जिसके लिए विशेष दवा की जरुरत होती है। किन्तु इसके साथ ही साधारण बुखार का इलाज करना भी जरुरी है। कुछ अन्य बीमारियों में भी जाड़ा लगकर बुखार आता है जैसे गुर्दे का संक्रमण। लेकिन आम तौर पर इसका कारण मलेरिया होता है। अतः यदि मरीज को जाड़ा लगकर बुखार आए तो पहले मलेरिया का इलाज करें।

2-मरीज को स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल भेजें यदिः इलाज उपचार के बाद भी बुखार बना रहे। मरीज में और भी लक्षण दिखाई दें। रोगी को स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल भेजें।

यदि मलेरिया का तीन दिनों तक इलाज करने के बाद मरीज को कोई लाभ न हो या फिर उसके दूसरे लक्षण दिखाई दें। उसे खून की जांच और पूरे परीक्षणों के लिए स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल भेजें।

अध्याय-44

वायरल फीवर

वायरल फीवर किसी भी मौसम में हो सकता है, लेकिन बरसात में वायरस कुछ ज्यादा ही सक्रिय होकर हमारे शरीर को संक्रमित कर सकते हैं।

वायरल फीवर के लक्षण-

- बुखार रहना।
- चक्कर आना या फिर ठंड लगना।
- सिरदर्द व मांसपेशियों में दर्द होना।
- नाक बंद रहना या इसका बहना।
- गले में दर्द, खांसी, उल्टी और दस्त होना।
- कभी-कभी शरीर पर लाल चकत्ते पड़ना।

वायरल फीवर की जांच-

जो रोगी तेज इंफेक्शन से ग्रस्त नहीं हैं और उनके ब्लड प्रेशर आदि सेहत के पैरामीटर सही हैं, ऐसे मरीजों की डॉक्टर क्लीनिकल जांच से ही डायग्नोसिस करते हैं। गंभीर रोगियों में खून, बलगम, नाक के स्राव (सीक्रिशन) आदि की जांच की जाती है।

वायरल फीवर का इलाज-

- वायरल फीवर का इलाज लक्षणों के आधार पर किया जाता है।
- बुखार के लिए पैरासिटामोल का प्रयोग करें तथा गीले कपड़े से रोगी के शरीर को पोछें।
- तरल पदार्थ जैसे पानी, सूप, चाय, नारियल पानी और दाल का पानी रोगी को पर्याप्त मात्रा में दें।
- एंटीबॉयोटिक का प्रयोग डॉक्टर की सलाह के बिना न करें।
- ज्यादातर वायरल संक्रमण एक सप्ताह में स्वतः ठीक हो जाते हैं।

वायरल फीवर की रोकथाम-

- साफ-सफाई और हाथ धोने का खास ख्याल रखें।
- खाना खाने और बनाने से पहले, खाने के बाद और शौच के बाद साबुन से हाथ धोएं।
- कुछ भी खाने से पहले हाथों को साबुन से धोएं।
- खांसते और छींकते समय रुमाल से मुंह और नाक को ढकें। एक तरफ कर अपनी कोहनी की ओर खांसें या छींकें।
- भीड़ भरी जगहों पर जहां तक संभव हो जाने से बचें, क्योंकि ऐसी जगहों पर जाने पर दूसरे लोगों को भी संक्रमण हो सकता है।

अध्याय-45

खांसी व सर्दी

खांसी व सर्दी की रोकथाम एवं सही उपचार

खांसी व सर्दी के रोगाणु हवा द्वारा एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पहुंचते हैं और जब हम सांस लेते हैं तो हवा से ये हमारे शरीर में पहुंच जाते हैं।

सामान्य सर्दी के लक्षणः-

नाक से पानी बहना, गले में खरास-दर्द, खांसी।

साधारण सर्दी का उपचारः-

1-दर्द और बुखार की दवा एस्प्रिन या पैरासिटामाल पांच दिन तक दें।

2-एलर्जी की दवा , क्लोरफेनीरेमीन मैलिएठ पांच दिन तक दें।(नाक सूखी और साफ रखने के लिए)

3-गले में दर्द और खरास के लिएः मरीज को नमक पानी या एस्प्रिन पानी के गरारे करके दिखाएं। यदि गला बहुत लाल हो या टांसिल सूजे हुए हों तो सल्फाडिमिडिन की गोलियां देकर मरीज को स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल भेजें।

4-खांसी के लिएः थोड़े से गर्म पानी में गुड़ या शहद और नीबू का रस मिलाकर खांसी का शरबत बनाकर पिलाते हैं। यदि खांसी एक महीने से ज्यादा बनी रहे तो रोगी को थूक और छाती की जांच के लिए स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल भेजिए।

5-नाक के अन्दर पीले या हरे रंग की श्लेषमा जमने परः रोगी को गर्म पानी की भाप लेना सिखाएं। उसे तब तक भाप लेते रहने और एलर्जी की गोली दिन में तीन बार लेते रहने को कहें जब तक दर्द बंद नहीं हो जाए और नाक से श्लेषमा निकलना बंद नहीं हो जाए। यदि तीन दिनों में मरीज को राहत नहीं मिलती तो रोगी को स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल भेजिए।

6-मरीज को तुरन्त स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल भेजें यदिः मरीज के सीने में बहुत दर्द हो या सांस लेने में तकलीफ हो।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-46

गर्भवती महिला की देखभाल

गर्भावस्था देखभाल-

1-हल्का व्यायाम करें-

30 से 40 मिनट रोज टहलें।

2-पोषण पर नजर रखें-

संतुलित आहार लें। गर्भवती होने पर दो लोगों के बराबर खाना नहीं खाना है। पौष्टिक आहार लें। फोलिक एसिड, आयरन, कैल्सियम और प्रोटीन-युक्त खाद्य पदार्थ सही मात्रा में लें।

3-गैस्टिक समस्याओं से निपटें-

गर्भावस्था में हो रही गैस्टिक समस्याएं जैसे मितली होना, आपके खाने की इच्छा को मिटा देता है। इसलिए आहार में बदलाव लाएं-

- थोड़े-थोड़े समय में कुछ खाते पीते रहें और खाली पेट न रहें।
- सॉफ्ट ड्रिंक्स, जंक फूड और मसालेदार या तेलयुक्त आहार से खट्टी डकार होने की संभावना बढ़ती है-इनसे परहेज करें।
- हद से अधिक कैलोरी-युक्त आहार जैसे तले हुए खाद्य पदार्थ का सेवन न करें। गर्भावस्था के समय ज्यादा खाने या अटपटा खाने से स्वास्थ्य एवं डिलीवरी में मुश्किलें आ सकती हैं।

4-परिवार का सहारा-

इस दौरान, विशेष रुप से डिलीवरी में, अपने परिवार और जीवन साथी के सहारे से हिम्मत मिलती है। एक संवेदनशील जीवन साथी मॉ बनने की खुशी को दुगुना कर देता है। जितना हो सके अपनी घर और बाहर की अन्य जिम्मेदारियां जैसे सफाई, खाना पकाना आदि को अपनी जीवन-शैली में अपनाएं।

पहली तिमाही में देखभाल-

- गर्भवती होने पर सबसे पहले अपने डॉक्टर से मिलना और चिकित्सा कराना बहुत महत्वपूर्ण है।
- इन दिनों खाने का मन न करना, मितली होना, थकान होना या चिड़चिड़ा महसूस करना-यह सब आपके शरीर में हो रहे हार्मोनल बदलावों के कारण से होता है।
- अपने डॉक्टर से अपनी मेडिकल हिस्ट्री न छिपाएं और डिलीवरी से पहले सही देख-रेख योजना बनाएं। इस दौरान अपने गर्भावस्था से संबंधित सारे सवाल डॉक्टर से जरुर पूछें।
- परामर्श करते समय डॉक्टर आप और आपके शिशु पर इन चीजों पर गौर करेंगे।:
  -आपकी शारीरिक जांच, शिशु का विकास जानने के लिए अल्ट्रासाउंड और संबंधित ब्लड टेस्ट
  -पौष्टिक भोजन और व्यायाम से जीवन शैली में बदलाव लाना।
  - फोलिक एसिड और आयरन का सेवन।

दूसरे तिमाही में देखभाल-

Creation Autonomous Academy

- दूसरे तिमाही में आपके शिशु का विकास मापा जाता है। इस तिमाही में शिशु का हिलना-डुलना महसूस होने लग जाता है।
- पहली बार गर्भवती महिलाओं को 18 हफ्तों अर्थात पांचवे महीने के आस-पास पेट के निचले हिस्से में हल्के झटके महसूस हो सकते हैं।
- इस तिमाही में आपको प्रीनेटल टेस्टिंग करवा लेना चाहिए। ये आप और आपके बच्चे में स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं के लक्षणों का पता लगाते हैं।

तीसरे तिमाही में देखभाल-

- स्वास्थ्य का ध्यान रखें। इन महीनों में आपके चेकअप की संख्या बढ़ जाएगी।
- आपको हर दो हफ्ते में जांच के लिए बुलाया जाएगा। डॉक्टर आपके ब्लड प्रेशर, वजन और शिशु के धड़कनों पर ज्यादा ध्यान देंगे।
- डिलीवरी की तारीख करीब आने पर आपके शिशु के पोजीशन पर गौर किया जाएगा। डिलीवरी होने तक शिशु का सिर नीचे और पैर ऊपर की तरफ हो जाना चाहिए।

गर्भावस्था के समयः-

समुचित आहार प्रबन्ध क्योंकि ऐसे समय में महिलाओं को अतिरिक्त खुराक की आवश्यकता होती है। खून की खपत ज्यादा होती है इसलिए खून बनाने और ताकत देने वाले भोजन की आवश्यकता होती है। भोजन में हरी सब्जियों का अवश्य प्रयोग करें। जिससे कि शरीर में आयरन उचित मात्रा में रहे। उचित आराम, समय-समय पर जांच, उचित उपचार, उचित देखभाल एवं आवश्यक होने पर चिकित्सा।

सावधानियांः-

1-गर्भावस्था में आयरन की गोलियां अवश्य दें।

2-गर्भधारण के चार माह बाद सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र में पंजीकरण करा लें। नीम हकीम डाक्टरों के भरोसे न रहें।

3-जच्गी अस्पताल में ही करवाएं। घर में न करवाएं। अप्रशिक्षित दायियों का उपयोग न करें।

4-भागदौड़ से बचें, गर्भवती महिला की सुरक्षा का पूरा ख्याल रखें।

5-डाक्टर की सलाह अवश्य लें और उसके अनुसार ही व्यवहार करें।

गर्भावस्था के पश्चातः-

बच्चा जनने के बाद अस्पताल से डिस्चार्ज होने पर ही महिला को घर ले जाएं। अपने आप या समय से पूर्व डिस्चार्ज कराने का प्रयत्न न करें। यदि आपरेशन से बच्चा हुआ है तो डॉक्टर द्वारा बतायी गयी विशेष सावधानियों का ध्यान रखें। डॉक्टर के सलाह के अनुसार दवाओं की खुराक का ध्यान रखें । महिला को सर्दी से बचाकर रखें। पौष्टिक एवं संतुलित आहार प्रदान करें। लगभग छः माह तक आराम दें। अच्छा होगा यदि सुविधाजनक हो तो कार्य न करें। यदि बहुत आवश्यक ही हो तो बहुत हल्के और बहुत ही कम कार्य करें। वजन न उठाएं। समय-समय पर डॉक्टर को दिखाते रहें।

अध्याय-47

नवजात शिशु की देखभाल

नवजात बच्चे के लिए मां का दूध ही उत्तम भोजन है। मां का दूध पीने से बच्चे को पानी पिलाने की आवश्यकता नहीं पड़ती। बच्चे को सर्दी और मौसम के प्रभाव से बचाकर रखें। यदि मां का दूध उचित मात्रा में नहीं है तब ही कृत्रिम दूध का उपयोग करें। अच्छा होगा बच्चा लगभग एक वर्ष मां का दूध ही पिए। बच्चे के बढ़ने के साथ उसकी खुराक का ध्यान रखें।

बच्चे की वृद्धि एवं टीकाकरणः-

कोई बच्चा ठीक से बढ़ रहा है या नहीं यह जानने के दो तरीके हैं।-

1-देखकरः-

स्वस्थ बच्चा मोटा होता है। खुश रहता है और हर महीने बढ़ता है। बीमार या कमजोर बच्चा दुबला-पतला, चिड़चिड़ा और सुस्त रहता है। वह उस तरह नहीं बढ़ता जिस तरह उसे बढ़ना चाहिए।

2-तौलकरः-

स्वस्थ बच्चे का वजन हर महीने बढ़ता जाता है। 'रोड टू हेल्थ' चार्ट में उसके स्वास्थ्य की प्रगति सही दिशा में होती है। बीमार और कमजोर बच्चा छोटा बना रहता है। उसका वजन कम रहता है। आम तौर पर वह 'रोड टू हेल्थ' चार्ट पर नीचे की ओर रहता है।

Creation Autonomous Academy

बच्चे को ठीक तरह से बढ़ने के लिए निम्नलिखित चीजों की जरुरत होती है।-

1-भोजनः-

छोटे बच्चे बहुत तेजी से बढ़ते हैं। अतः उन्हें पर्याप्त मात्रा में उचित आहार की जरुरत होती है। छोटे बच्चों को कैसा खाना देना चाहिए?

1. बच्चे के लिए मां का दूध सबसे अच्छा है। जन्म से एक वर्ष की आयु तक का होने तक बच्चे को मां का दूध दिया जाना चाहिए।
2. जब बच्चा चार से छः माह का हो जाता है तो मां का दूध उसके लिए काफी नहीं होता उसे अन्न भी खिलाना शुरु कर देना चाहिए।

3. एक दो हप्ते बाद जब बच्चे को अन्न अच्छा लगने लगे तो उसे मसली हुई सेम, मूंगफली अथवा दाल भी खिलानी चाहिए।
4. इसके एक दो हप्ते के बाद बच्चे के आहार में मसली हुई हरी सब्जियां, फलों का रस, या मसले हुए फल भी शामिल कर लिया जाना चाहिए।
5. छोटे बच्चों का पेट छोटा होता है। इसलिए उन्हें बार-बार थोड़ा-थोड़ा खाना खिलाना चाहिए। उन्हें दिन में पांच या छः बार खाना खिलाना चाहिए।
6. बीमार बच्चों को अतिरिक्त भोजन की आवश्यकता होती है। इसलिए बीमार बच्चों की माताओं को चाहिए कि वे बच्चे को खाना खिलाती रहें। जब बच्चों की बीमारी ठीक हो रही हो तो उनके खाने की मात्रा बढ़ा दें।

2-मां की देखभालः-

छोटे बच्चों का सबसे अच्छा विकास तब होता है जब उन्हें पर्याप्त प्यार-दुलार मिले। छोटे बच्चे खुद अपनी देखभाल नहीं कर सकते। इसलिए उन्हें मां की जरुरत होती है जो उनको प्यार दे और देखभाल करे।

3-बीमारी से सुरक्षाः-

छोटे बच्चे बहुत जल्दी बीमार पड़ सकते हैं और बीमार बच्चे उस तरह नहीं बढ़ पाते जिस तरह उन्हें बढ़ना चाहिए।

टीका लगवाना

1. कुछ बीमारियां ऐसी हैं जिनसे आसानी से बचा जा सकता है लेकिन उनका इलाज बहुत मुश्किल है। जैसे टेटनेस, काली खांसी, पोलियो, टी० बी०।
2. अनेक बीमारियों से बचने के लिए हमें टीके लगवाने होते हैं। उदाहरण के लिए बी०सी०जी० का टीका टी०बी० से बचाता है। डी०पी०टी० का टीका डिप्थीरिया, काली खांसी और टेटनेस से बचाता है। पोलियो के ड्राप्स पोलियो से बचाते हैं।
3. सभी बच्चों को ये दवाएं दी जानी चाहिए। संभव हो तो तीन महीने की उम्र से ही ये टीके लगने शुरु होने चाहिए।

बी० सी० जी० का टीका- यह टीका एक बार बच्चे की बांह में लगता है।

डी० पी० टी० का टीका-आम तौर पर टांग में तीन सुइयां लगाई जाती हैं।
ये टीके एक-एक महीने के अन्तर पर लगाए जाते हैं।

पोलियो ड्राप्स- पोलियो ड्राप्स की बूंदें मुंह में पिलाई जाती हैं। इसकी पांच खुराकें होती हैं। ये खुराकें एक-एक महीने के अन्तर से दी जाती हैं।

4. छोटे या बड़े जिन बच्चों के ये टीके नहीं लगे हों उन्हें जितनी जल्दी हो सके ये टीके लगवा देने चाहिए।

सेवक का कार्यः-

1. टीका लगवाने का महत्व और उपयोगिता माताओं को समझाना।
2. माताओं और बच्चों को टीका केन्द्र में लाना।
3. यह याद रखना कि विभिन्न बच्चों को कौन सा टीका कब लगना है और माताओं को याद दिलाना कि वे अपने बच्चों को टीका लगवाने के लिए क्लीनिक में जाएं।

Creation Autonomous Academy

टीकाकरण तालिका		
1-बी सी जी (B.C.G.)		**0** -दो माह
2-डी पी टी (D.P.T.)	पहला दूसरा तीसरा	दूसरे महीने तीसरे महीने चौथे महीने
3-ओरल पोलियो; (Oral Polio)	पहला दूसरा तीसरा चौथा पांचवा	**0** -दो माह दूसरे महीने तीसरे महीने चौथे महीने पांचवे महीने
4-हेपटाइटिस-बी (Hepatitis-B)	पहला दूसरा तीसरा	**0** -दो माह एक महीने बाद छः महीने बाद
5-मीजिल्स (Measles)		सात-नौ माह
6-एम एम आर (M.M.R.)		पन्द्रह माह
7-डी पी टी और ओरल पोलियो (D.P.T. & Oral Polio)	पहला बूस्टर दूसरा बूस्टर	**1-1/2** वर्ष **4-1/2**वर्ष
8-टी टी (T.T.)		**10** वर्ष, तब प्रत्येक पांच वर्ष
9-एच आईवी (Hiv)	पहला दूसरा तीसरा बूस्टर	तीसरे महीने पांचवे महीने सातवें महीने **16-18** माह
10-चिकेनपोक्स (Chickenpox)		**12-15** माह
11-हेपटाइटिस-ए (Hepatitis-A)	पहला बूस्टर	**1-2** वर्ष **6-12** महीने के बाद

Creation Autonomous Academy

अध्याय-48

परिवार नियोजन

परिवार नियोजन किसी भी देश के लिए महत्वपूर्ण होता है। हमारे देश की आबादी लगभग 135 करोड़ हो गयी है। विश्व में भारत चीन के बाद दूसरा सबसे बड़ी जनसंख्या वाला देश है। इतनी बड़ी आबादी के भरण-पोषण के लिए परिवार नियोजन का महत्व और भी बढ़ जाता है।

परिवार नियोजन की शुरुवात व इतिहास-

हमारे देश में परिवार नियोजन की शुरुवात 1952 में की गयी थी। तब से देश भर में परिवार कल्याण कार्यक्रम चलाया गया जिसमें कई उपलब्धियां मिली हैं।-

- देश में हजारों महिलाएं अब गर्भनिरोधक गोलियों का इस्तेमाल कर रही हैं।
- पिछले कई सालों में पुरुष नसबंदी बढ़ गयी है। अब पुरुष स्वेच्छा से नसबंदी करवा रहे हैं।
- देश के स्त्री-पुरुष कण्डोम का अधिक से अधिक इस्तेमाल कर रहे हैं। परिवार नियोजन में यह महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।
- महिलाओं को परिवार नियोजन के लिए शिक्षित किया जा रहा है। कण्डोम, कॉपर टी, महिला-पुरुष नसबंदी, गर्भनिरोधक गोलियों के बारे में हर स्त्री को बताया जा रहा है।
- बच्चों के जन्म में अन्तर रखने के लिए शिक्षित किया जा रहा है जिससे जच्चा-बच्चा दोनों सुरक्षित रहें।
- ‘‘छोटा परिवार सुखी परिवार’’ का नारा सरकार ने दिया है। ‘‘उपवन में बस एक ही फूल इससे आगे करो न भूल’’

Creation Autonomous Academy

परिवार नियोजन के उपाय-

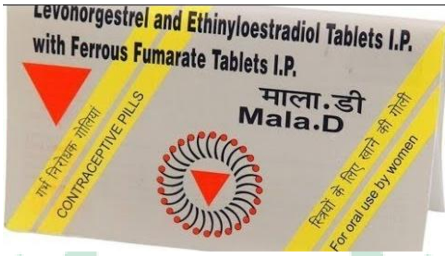
परिवार नियोजन के उपाय निम्नलिखित हैं-

कण्डोम (निरोध)-

यह उपाय आजकल बहुत प्रसिद्ध है। कण्डोम की कीमत 5 से 10 रुपये के बीच होती है। यह सभी मेडिकल स्टोर्स पर आसानी से मिल जाता है। इसे हर कोई इस्तेमाल कर सकता है। यह यौन रोगों से बचाव भी करता है। अनचाहे गर्भ को रोकता है।

गर्भनिरोधक गोली-

देश की सरकार आजकल गर्भनिरोधक गोलियों का प्रचार-प्रसार कर रही है। अनवांटेड-72, पर्ल, सहेली, माला-डी, बी-कैप जैसे गोलियां आजकल आसानी से किसी भी मेडिकल स्टोर से खरीद सकते हैं। यह परिवार नियोजन का सरल उपाय है।



गर्भनिरोधक इंजेक्शन-

यह भी परिवार नियोजन का सफल उपाय है। इसे DMPA इंजेक्शन कहते हैं। इसकी कीमत 50 से 250 रुपये तक होती है। इस इंजेक्शन से स्त्री के शरीर में अंडाणु बनना बंद हो जाते हैं। बच्चेदानी के मुंह पर एक दीवार बन जाती है जिससे महिला के शरीर में पृरुष शुक्राणु प्रवेश नहीं कर पाता है। महिला गर्भवती नहीं होती है।

पुरुष नसबंदी-

इसे डॉक्टर आपरेशन द्वारा करते हैं। इसमें पुरुष के अंडकोष के ट्यूब को काटकर बंद कर दिया जाता है। इसे करने में सिर्फ 10 मिनट का समय लगता है। पुरुष उसी दिन घर भी जा सकता है। यह परिवार नियोजन का एक सफल उपाय है।

स्त्री नसबंदी/नलिकाबंदी-

यह विधि डॉक्टर आपरेशन द्वारा करते हैं। लेप्रोस्कोपी नामक आधुनिक तकनीक का इस्तेमाल करके आजकल महिलाएं अपनी नसबंदी करवा रही हैं। इस विधि में फेलापिन ट्यूब के दोनों तरफ का कुछ भाग आपरेशन से निकाल दिया जाता है।

परिवार नियोजन का महत्व एवं लाभ-

इसके बहुत से लाभ होते हैं। परिवार नियोजन से परिवार पर सदस्यों का अतिरिक्त भार नहीं पड़ता है। सीमित मात्रा में बच्चे करने से उनका लालन-पालन अच्छी तरह से हो पाता है। बच्चों को पोषक पदार्थ मिल पाता है। स्कूल जाने का अवसर मिलता है। जब कि जो परिवार नियोजन नहीं अपनाते हैं उनकी आर्थिक स्थिति खराब ही रहती है। ऐसे परिवार न तो अच्छा घर बना पाते हैं न ही बच्चों की देख रेख कर पाते हैं।

Creation Autonomous Academy

परिवार नियोजन से माता का स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है। पहले और दूसरे बच्चे के बीच 3 वर्ष का अन्तर होना चाहिए। जो स्त्रियां हर साल बच्चों को जन्म देती हैं उनके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। सरकार 21 वर्ष के बालिग लड़कियों की शादी पर बल दे रही है।

कम उम्र में विवाह करने से माता और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य को खतरा रहता है। परिवार में 2 बच्चे होने से उनको भोजन, कपड़ा, सही आहार, शिक्षा, आश्रय जैसे सुविधाएं आसानी से मिल जाती हैं, जबकि अधिक संतान होने पर उनका लालन-पालन ठीक से नहीं हो पाता है।

परिवार नियोजन में बाधाएं-

आज भी देश को एक सुदृढ़ परिवार नियोजन कार्यक्रम की आवश्यकता है। अभी हमें पूर्ण सफलता नहीं मिली है। परिवार नियोजन में अनेक बाधाएं हैं। गरीब वर्ग के परिवार अधिक बच्चे करना चाहते हैं जिससे बच्चे बड़े होकर

अधिक से अधिक धन कमा सकें। इस तरह की सोच परिवार नियोजन में बाधा है। धार्मिक दृष्टिकोण के चलते लोग 3,4 और इससे अधिक बच्चे करते हैं।

कुछ लोगों का मानना है कि विरासत, नाम चलाने के लिए अधिक से अधिक बच्चे होने चाहिए। कुछ धर्म में नियोजन को गलत समझते हैं। आने वाले बच्चे को रोकना पाप समझते हैं। अशिक्षा के चलते लोग अधिक बच्चे करते हैं। देश में हर कोई पुत्र पाना चाहते हैं। अनेक बार बेटे के लिए 3 से 4 संताने जन्म ले लेती हैं। लोग तब तक संतान उत्पत्ति करते रहते हैं जब तक उनको बेटा नहीं हो जाता है। इस तरह की सोच परिवार नियोजन को असफल बना देती है। अंधविश्वास और रुढ़िवादी सोच परिवार नियोजन कार्यक्रम को सफल नहीं होने दे रही है। देश में हर 1 मिनट 250 बच्चे जन्म लेते हैं। एक प्रजातांत्रिक देश होने के कारण से परिवार नियोजन कार्यक्रम को जबरन लागू नहीं किया जा सकता है। आज देश में बेरोजगारी, कुपोषण, गरीबी, भ्रष्टाचार जैसे अनेक चुनौतियां मौजूद हैं।

बच्चे जनने की योजना एवं एक से दूसरे बच्चे के जन्म के बीच अन्तरः-

स्वास्थ्य विभाग-परिवार नियोजन का नारा है,‘छोटा परिवार सुखी परिवार।’,‘दो बच्चों का अपना संसार, लड़का लड़की एक समान।’ ‘उपवन में बस एक ही फूल, इससे आगे करो न भूल।’
बच्चे उतने ही जन्माएं जितनों के सम्पूर्ण विकास की व्यवस्था कर सकें।

एक बच्चे से दूसरे बच्चे के जन्म के बीच लगभग पांच वर्ष का अन्तर हो तो अच्छा है। परिवार नियोजन का नारा है,‘दूसरा बच्चा कब जब पहला पढ़ने जाए तब।’

Creation Autonomous Academy

अध्याय-49

संतुलित आहार

दुनिया का प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ जीवन जीना चाहता है और रोग मुक्त रहना चाहता है। स्वस्थ जीवन के लिए संतुलित आहार बहुत ही महत्वपूर्ण होता है। संतुलित आहार से हमारे शरीर को पर्याप्त ऊर्जा मिलती है। यह आहार रोगों से लड़ने के लिए प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। संतुलित आहार हमारे शरीर के विकास में बहुत योगदान करता है और हमारे दिमाग को तेज करता है।

संतुलित आहार क्या है?-

संतुलित आहार वह आहार होता है जो शरीर को सही ढंग से कार्य करने के लिए पोषक तत्व प्रदान करता है। अपने आहार में उचित पोषण प्राप्त करने के लिए आपको दैनिक आहार में अधिकांश कैलोरी का उपभोग करना चाहिए। एक संतुलित आहार में पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, पौष्टिक तत्व, विटामिन और खनिज जैसे तत्व मौजूद होते हैं। संतुलित आहार के लिए आपको नियमित रुप से ताजे फल, ताजी सब्जियां, साबुत अनाज, सूखे मेवे, फलियां, लीन प्रोटीन आदि का सेवन करना चाहिए।

कैलोरी क्या है?-

भोजन में कैलोरी की संख्या उस भोजन में संग्रहीत ऊर्जा की मात्रा होती है। हमारे शरीर को कोई भी छोटे से छोटे कार्य करने के लिए जैसे चलने, सोचने, सांस लेने आदि के लिए कैलोरी की आवश्यकता होती है। किसी भी व्यक्ति को अपना अवसत वजन बनाए रखने के लिए हर दिन लगभग 2000 कैलोरी खाने की आवश्यकता होती है। यह कैलोरी मान प्रत्येक व्यक्ति को आयु, लिंग और शारीरिक कार्य पर निर्भर करता है। पुरुषों में सामान्यतः महिलाओं की अपेक्षा अधिक कैलोरी की आवश्यकता होती है।

दैनिक कैलोरी के सेवन हेतु दिशा-निर्देश-

- 2 से 8 साल के बच्चे के लिए 1000 से 1400 कैलोरी
- 9 से 13 साल की लड़कियां 1400 से 1600 कैलोरी
- 9 से 13 साल के लड़के के लिए 1600 से 2000 कैलोरी
- 14 से 30 साल की सक्रिय महिलाएं 2400 कैलोरी
- 14 से 30 साल की गतिहीन महिलाएं 1800 से 2000 कैलोरी

- 14 से 30 साल के सक्रिय पुरुष 2800 से 3200 कैलोरी
- 14 से 30 साल के गतिहीन पुरुष 2000 से 2600 कैलोरी
- 30 साल से अधिक सक्रिय पुरुषों और महिलाओं 2000 से 3000 कैलोरी
- 30 साल से अधिक गतिहीन पुरुषों और महिलाओं 1600 से 2400 कैलोरी

संतुलित आहार का महत्व-

संतुलित आहार आपके अंगों और ऊतकों को प्रभावी ढंग से काम करने के लिए महत्वपूर्ण होता है। संतुलित आहार में सभी प्रकार के आवश्यक तत्व जैसे विटामिन ए, विटामिन बी 1, विटामिन सी, एस्कार्बिक एसिड और लौह तत्व आदि होते हैं। जो कि आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं और बीमारी, संक्रमण, थकान आदि से बचाते हैं। संतुलित आहार बच्चों के विकास में मदद करता है। मोटापे और मधुमेह के बढ़ते स्तर का प्रमुख कारण संतुलित आहार की कमी है। इसके कारण से दिल की बीमारी, कैंसर, आघात, मधुमेह होती है।

संतुलित आहार कैसे प्राप्त करें?-

संतुलित आहार हेतु फल खाएं, सब्जियां खाएं, प्रोटीन लें, भोजन में कार्बोहाइड्रेट शामिल करें, डेयरी उत्पाद लें। खाद्य भोजन से ही संतुलित आहार प्राप्त किया जा सकता है।

फल खाएं-

सामान्यतः हम सभी को जानकारी है कि फल स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होते हैं। फल पोषण का एक बड़ा स्रोत है, इसके साथ यह हमारे भोजन को स्वादिष्ट बनाते हैं। हमें मौसम के अनुसार फलों का सेवन करना चाहिए जिससे कि हमें हमेशा ताजे फल मिलते रहें। क्योंकि ताजे फल सबसे अधिक पोषक तत्व प्रदान करते हैं। फलों में चीनी की मात्रा अधिक होती है, यह प्राकृतिक चीनी होती है। यदि आप मीठा खाना पसन्द करते हैं तो फल उसके स्थान पर एक अच्छा विकल्प हो सकते हैं। मधुमेह के रोगी कम चीनी वाले फलों का सेवन कर सकते हैं। जो लोग कार्बोहाइड्रेट के लिए फल खाना चाहते हैं वे खरबूजे ओर एवोकैडो जैसे फलों को अपने आहार में ले सकते हैं।

सब्जियां खाएं-

भोजन को स्वादिष्ट बनाने के लिए हम सब विभिन्न प्रकार की सब्जियों का प्रयोग प्रतिदिन करते हैं। सब्जियों में आवश्यक विटामिन और खनिज पदार्थ पाए जाते हैं। हरे पत्तेदार सब्जियों में आमतौर में सबसे अधिक पोषक तत्व होते हैं और इनको किसी भोजन में खाया जा सकता है। अलग-अलग प्रकार की सब्जियों को खाने से हमें सभी प्रकार के आवश्यक खनिज पदार्थ प्राप्त होते हैं। सब्जियां हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती हैं जो कि बीमारी से लड़ने में मदद करती है।

प्रोटीन लें-

संतुलित आहार का सबसे प्रमुख अंग प्रोटीन होता है। मांस और फलियां संतुलित आहार में प्रोटीन का मुख्य स्रोत हैं। प्रोटीन हमारे शरीर की मांसपेशियों और मष्तिस्क के विकास के लिए बहुत आवश्यक होता है। कम वसा वाले मांस जैसे चिकन, मछली और सुअर का मांस आदि प्रोटीन के अच्छे विकल्प हो सकते हैं। इसके अलावा सूखे मेवे और फलियां प्रोटीन के अच्छे स्रोत होते हैं इसमें फाइबर और अन्य पोषक तत्व भी होते हैं। इसको खाने से कई प्रकार के अन्य स्वास्थ्य लाभ भी होते हैं। प्रोटीन आवश्यक कैलोरी ऊर्जा को प्रदान करते हैं जिसकी हमारे शरीर को आवश्यकता होती है। इसके अलावा मसूर की दाल, फलियां, मटर, बादाम, अखरोट और अन्य सोया आधारित उत्पाद प्रोटीन के अच्छे स्रोत होते हैं।

भोजन में कार्बोहाइड्रेट को शामिल करें।-

हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करने का प्रमुख स्रोत कार्बोहाइड्रेट हैं। कार्बोहाइड्रेट प्राप्त करने का स्रोत अनाज को माना जाता है। अधिकांश लोग किसी भी अन्य अनाज की तुलना में रिफाइंड सफेद आटे का प्रयोग करते हैं जिसमें पोषक तत्व का स्तर कम होता है। क्योंकि अनाज के बाहरी परत को हटा दिया जाता है। अनाज में पोषक तत्व की सबसे अधिक मात्रा बाहरी परत में होता है। कार्बोहाइड्रेट के कुछ अन्य स्रोत जैसे दालें, चावल, पास्ता, जड़ वाली सब्जियां आदि आते हैं।

भोजन में डेयरी उत्पाद लें।-

डेयरी उत्पाद हमारे शरीर के लिए लाभकारी होते हैं। इन उत्पादों में कैल्सियम, विटामिन डी और अन्य आवश्यक पोषक तत्व होते हैं जो कि हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं। यह वसा के प्रमुख स्रोत होते हैं, कैल्सियम हमारी हड्डियों को मजबूत बनाता है। यह हमारे शरीर के विकास में बहुत मदद करता है। आवश्यक है कि हम दूध, दही, पनीर और दूध से बने पदार्थों का नियमित सेवन करें।

एनर्जी, प्रोटीन और फैट की कितनी जरुरत

ग्रुप	शरीर का वजन किलोग्राम में	कुल एनर्जी कैलोरी में	प्रोटीन ग्राम में	वसा ग्राम में
वयस्क पुरुष	60	2875	60	20
महिला	50	2225	50	20
13 से 15 वर्षीय लड़का	47 से 48	2450	70	22
लड़की	46 से 47	2060	55	22

किसमें कितना पोषण

भोजन (%)	कार्बोहाइड्रेट (%)	वसा (%)	प्रोटीन (%)
रोटी	52	3	9
पके हुए चावल	23	0.1	2.2
केला	20	0.5	1.0
आलू	19	0.1	2
मटर	16.7	0.5	5.2
सेब	12.8	0.5	0.3
पता गोभी	5.5	0.3	1.2
पालक	3.2	0.3	1.6
अंडे	0.7	12	13
दूध	4	4	4
मक्खन	0.4	81	0.6
पनीर	2	32	25

Creation Autonomous Academy

मीट	0	30	22
चिकन	0	11	20
मछली	0	0.4	17

डाइट चार्ट

पुरुषों, टीन-एज लड़कियों और छ साल से बड़े बच्चों के लिए दिन भर का खाना (2200) कैलोरी

भोजन	कुल सर्विंग	विवरण
टनाज और चावल, चपाती, ब्रेड		

भोजन	कुल सर्विंग	विवरण
अनाज और चावल, चपाती, ब्रेड	कुल 11 सर्विंग	एक सर्विंग यानि एक चपाती/ आधा कप दलिया /आधा प्लेन डोसा/एक मीडियम साइज इडली/चौथाई कटोरी चावल
सब्जी	6 सर्विंग	एक सर्विंग यानि 200 ग्राम बैंगन/फूलगोभी/शिमला मिर्च/बींस या 50 ग्राम मटर/आलू/अरबी या 100 ग्राम गाजर/चौलाई
फल	4 सर्विंग	एक सर्विंग यानि आधा केला, अमरूद /संतरा/एक सेब, 25 अंगूर या 70 ग्राम आम
पनीर, दही, दूध	5 सर्विंग	एक सर्विंग यानि आधा गिलास गाय का दूध/एक गिलास स्किम्ड मिल्क/25 ग्राम पनीर/दो गिलास छाछ
अंडे, मछली, चिकन, मीट, दाल	3 सर्विंग	एक सर्विंग यानि आधा कटोरी राजमा/तीन-चौथाई कटोरी दाल या 40 ग्राम मटन या 70 ग्राम चिकन या 80 ग्राम रोहू मछली या 100 ग्राम प्रॉन
फैट और तेल	2 सर्विंग	एक सर्विंग यानि दो चम्मच घी/वनस्पति तेल या ढाई चम्मच मक्खन

डाइट चार्ट (Diet Chart For Women and aged People in Hindi)

महिलाओं, 2-6 साल के बच्चों और बुजुर्गों का पूरे दिन का भोजन (1600 कैलोरी)

भोजन	कुल सर्विंग
अनाज और चावल, चपाती, ब्रेड	कुल 8 सर्विंग
सब्जी	4 सर्विंग
फल	2 सर्विंग
पनीर, दही, दूध	2 सर्विंग
अंडे, मछली, चिकन, मीट, दाल	2 सर्विंग

Creation Autonomous Academy

अध्याय-50
अनीमिया

अनीमिया की रोकथाम एवं सही उपचार

खून की कमी के कारणः-

लोगों में खून की कमी हो जाती है क्योंकि वे पर्याप्त मात्रा में हरी सब्जियां, गुड़, अंडे का पीला वाला हिस्सा, मांस नहीं खाते हैं। चोट लगने से, खून बह जाने से या बीमारी से या आंतों में कीड़ों के होने से खून की कमी हो जाती है।

गर्भवती स्त्रियों में अक्सर खून की कमी हो जाती है क्योंकि वे अपने शरीर के लिए खून बनाने के साथ-साथ पेट के बच्चे के लिए भी खून बनाती हैं। उन्हें खून बनाने वाले खाद्य पदार्थों की अतिरिक्त मात्रा लेने की जरुरत होती है।

खून की कमी के लक्षणः-

जीभ, होंठ, पलकों व नाखूनों का रंग पीला हो जाना, कमजोरी व थकावट, हाथों और पैरों में झनझनाहट और शरीर के विभिन्न पहलुओं में दर्द।

खून की कमी का इलाजः-

1. पर्याप्त मात्रा में गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियां, गुड़, अंडे की जर्दी तथा मांस दें।
2. आयरन और फोलिक एसिड की गोलियां दें।
3. एक महीने तक आयरन तथा फोलिक एसिड की गोलियां देने के बाद पेट के कीड़ों की दवा मेवन्डाजाल दीजिए।

रोगी को तुरन्त स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल भेजिएः-

Creation Autonomous Academy

1-यदि पैर और शरीर फूलने लगे, मरीज को सांस लेने में परेशानी हो।

2-यदि मरीज को खून बहने की समस्या हो या एक महीने के इलाज के बाद भी उसकी हालत न सुधरे।

अध्याय-51
एलर्जी

एलर्जी की रोकथाम एवं सही उपचार

एलर्जीः-

निम्नलिखित से कभी-कभी शरीर पर कष्टप्रद और खतरनाक प्रतिक्रियाएं होती हैं।

क-कुछ खास दवाओं के प्रयोग से।

ख-कुछ चीजें खाने से।

ग-कुछ कीड़ों जैसे मधुमक्खी, बर्र आदि के डंक मारने से।

घ-बिच्छू के डंक मारने से।

ये प्रतिक्रियाएं सभी को प्रभावित नहीं करतीं। केवल कुछ संवेदनशील व्यक्ति ही इनसे प्रभावित होते हैं। आम तौर पर ऐसा होता है कि कोई व्यक्ति पहले कई बार कोई दवा या खाना खा चुका है या उसे किसी कीड़े ने डंक मारा हो लेकिन उसे कोई समस्या न हुई हो लेकिन अचानक ही उसे प्रतिक्रिया हो सकती है जिससे उसकी मौत तक हो सकती है।

एलर्जी के लक्षणः-

1-त्वचा पर चकत्ते जिनमें खुजली होती हो।

2-हाथों और मुंह का सूज जाना।

3-छाती में जकड़न और सांस लेने में कठिनाई।

4-पूरे शरीर में सूजन।

त्वचा पर खुजली काले चकत्तों और हाथ मुंह सूजने से किसी की मृत्यु नहीं होती लेकिन ये चेतावनी देने वाली प्रतिक्रियाएं हैं जो बताती हैं कि हो सकता है कि अगली बार खतरनाक प्रतिक्रिया हो और मरीज की मौत हो जाए। छाती की जकड़न और पूरा शरीर सूज जाना खतरनाक प्रतिक्रियाएं हैं। इनका अस्पताल में इलाज जरुरी है।

एलर्जी का उपचारः-

क-चेतावनी प्रतिक्रियाएंः-

जैसे त्वचा पर खुजली वाले चकत्ते या मुंह अथवा हाथों का सूजना-

1-एलर्जी की दवा क्लोरफेनीरेमीन मैलिएठ दीजिए।

2-प्रतिक्रिया के कारण पता कीजिए और मरीज को वह खाना या दवाई दुबारा न खाने की चेतावनी दीजिए।

3-मरीज को चेतावनी दीजिए कि वे हमेंशा डॉक्टर या नर्स को बताएं कि उन्हें किन चीजों से एलर्जी होती है।

ख-खतरनाक प्रतिक्रियाएंः-

जैसे छाती में जकड़न या पूरा शरीर सूज जाना-

1-मरीज को तुरन्त अस्पताल ले जाइए।

2-यदि मरीज निगल सकता हो तो उसे एलर्जी की दवा की दो खुराकें एक साथ दीजिए और अस्पताल पहुंचने तक हर घंटे यह दवा दोहराते जाइए।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-52

तपेदिक टी बी

(Tuberculosis-T.B.)

टी० बी० क्या है?:-

यह एक बीमारी है जो कीटाणु 'माइकोबैक्टीयम ट्यबर कूलीसिस' के द्वारा होती है। टी०बी० के रोगाणु फेफड़े को प्रभावित करते हैं। जिसके फलस्वरुप फेफड़े या छाती का टी०बी० होती है। टी०बी० शरीर के अन्य भागों में भी होता है।

टी०बी० के रोगाणु हवा से सांस के साथ हमारे शरीर में प्रवेश करते हैं।

टी०बी० का फैलावः-

मुख्यतः हवा से सांस के साथ रोगाणु शरीर में आते हैं। जब टी०बी० ग्रस्त मरीज खांसता व छींकता है तब 'माइकोबैक्टीयम ट्यबर कूलीसिस' हवा में छोटे बूंदों के रुप में स्वस्थ व्यक्ति के द्वारा सांस लेने पर उसमें प्रवेश करते हैं और उसे ग्रसित व रोगी बना देते हैं।

टी०बी० के लक्षणः-

1-छाती का टी०बी०:-

1-तीन हप्ते से अधिक या तीन हप्ते तक बलगम के साथ खांसी।

2-रात या शाम को पसीने के साथ बुखार।

3-वजन कम होता जाना।

4-कम भूख लगना।

5-छाती में दर्द।

6-बलगम के साथ खून गिरना।

2-अन्य टी०बी० के लक्षणः-

1-गिलटी-गले के एक भाग में गिलटी होना।

2-दिमागी टी०बी०-सरदर्द, बुखार, बेहोशी, मानसिक असंतुलन, गले का सरुतपन।

3-रीढ़ की टी०बी०-पीठ दर्द, बुखार, रीढ़ की हड्डी में सूजन।

Creation Autonomous Academy

टी०बी० की जांचः-

- छाती की जांच (X-Ray हमेशा जरुरी नहीं है।)
- खून की जांच (ESR-Test)
- थूक की जांच (Sputum AFB Test X 3 Day बलगम जांच 3 दिन के लिए।)

टी०बी० का इलाजः-

- 6से8 महीने तक रोजाना दो या तीन तरह की गोलियां जरुर खानी होती हैं। मरीज को एक भी दिन दवा खाए बिना नहीं रहना चाहिए।

  टी०बी० के मरीज को नियमित जांच करवानी होती है, कम से कम तीन महीने में एक बार जरुर।

- टी०बी० के मरीज को तुरन्त डाक्टर को दिखाना चाहिए यदिः-

अ-उसकी हालत अचानक खराब हो जाए या खांसी के साथ खून निकलने लगे।
ब- यदि शरीर पर चकत्ते उभर आएं, सुनाई पड़ना बन्द हो जाए या कान बजने लगें, चक्कर आए, पीलिया हो जाए या धुंधला दिखने लगे।

- टी०बी० के मरीज को जरुरत होती हैः

अच्छा खाना और आराम, मरीज के शरीर को टी०बी० के रोगाणुओं पर विजय पाने में मदद करता है। इसलिए मरीज ये दोनों चीजें जितनी ज्यादा कर सके उतनी करना चाहिए।

DOTS Directly Observed Treatment with short-course chemotherapy.

इसमें टी०बी० का मरीज टी०बी० स्वास्थ्यकर्ता के निगरानी में टी०बी० की दवा लेता है। इसका इलाज दो चरण में होता है प्रथम चरण (Intensive phase) में 2 से 3 महीने व द्वितीय चरण (Continavs phase) में 4 से 5 महीने।

टी० बी० की रोकथामः-

- खांसते या छींकते समय हमेशा मुह और नाक पर कपड़ा लगाएं।
- जमीन पर कभी न थूंकें। थूकने या नाक साफ करने के लिए कपड़ा या वर्तन का उपयोग कीजिए। बलगम को जला दीजिए या जमीन में गाड़ें।
- कच्चा दूध कभी न पिएं। दही या पनीर बनाने से पहले हमेशा दूध उबालिए।
- टी०बी० के मरीज को अलग कमरे में सोना चाहिए और दूसरे लोगों के बहुत पास नहीं बैठना चाहिए। उन्हें अलग वर्तन में खाना चाहिए जिन्हें ठीक से साफ किया जाना चाहिए।
- टी०बी० के मरीज को दो वर्ष तक रोजाना नियम से दवाएं खाना चाहिए। नियम से दवा खाने वाले मरीजों से दूसरों को कोई खतरा नहीं है।
- सुनिश्चित कीजिए कि सभी बच्चों को बी०सी०जी० का टीका लग जाए।

आवश्यक निर्देशः-

- समुदाय व टी०बी० मरीज को टी०बी० के लक्षण, कारण और फैलाव की स्वास्थ्य शिक्षा दें।
- टी०बी० के मरीजों को दवाइयां निरन्तर लेते रहना व इलाज पूर्ण करने पर बल दें।

Creation Autonomous Academy

टी०बी० का प्रकोप (Magnitude of T.B. in India):-

- 140 लाख लोग टी०बी० से पीड़ित, उनमें से 35 लाख Sputum to Positive
- प्रत्येक वर्ष 22 लाख नए मरीज, जिसमें से 10 लाख Sputum tue
- भारत में प्रत्येक वर्ष 5 लाख मृत्यु टी०बी० के कारण होती है। प्रत्येक मिनट पर एक मृत्यु टी० बी० द्वारा होती है।
- एक टी०बी० Sputum tue मरीज 10-15 जन को प्रत्येक वर्ष रोगित करता है।

Creation Autonomous Academy

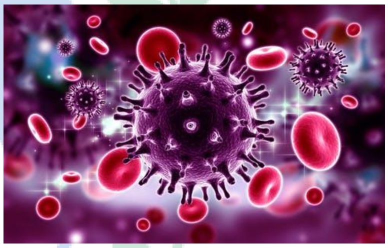
अध्याय-53
एच आई वी, एडस
(HIV and AIDS)

HIV and AIDS क्या है?ः-

Acouired Immune Deficiency Syndrom (AIDS) के विषाणु मानव रक्त में प्रवेश कर मानव रक्त की कणिकाओं को प्रभावित करते हैं। वे रोग से लड़ने की मानव रक्त कणिकाओं की क्षमता को नष्ट कर देते हैं। जिससे एड्स ग्रसित व्यक्ति के शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता समाप्त हो जाती है। यह लाइलाज मर्ज है जो व्यक्ति को समाप्त कर देता है।

एड्स किससे होता है?ः-

1. असुरक्षित यौन सम्बन्ध से।
2. एड्स ग्रसित महिला अथवा पुरुष के साथ यौन संबंध स्थापित करने पर।
3. एड्स ग्रसित व्यक्ति के रक्त आदान-प्रदान से।
4. दूषित सुइयों के प्रयोग से।
5. एड्स ग्रसित मां-बाप से बच्चे में।



एड्स किससे नहीं होता?ः-

एड्स ग्रसित व्यक्ति का पता चल जाने पर लोग उसे समाज से अलग सा कर देते हैं। यह स्थिति रोगी के लिए असहनीय हो जाती है। लोगों को शिक्षित करना चाहिए कि-

1. एड्स ग्रसित व्यक्ति से हाथ मिलाने या गले लगने से एड्स नहीं होता।
2. एड्स ग्रसित व्यक्ति के साथ उठने बैठने, खाने पीने से एड्स नहीं होता।
3. एड्स ग्रसित व्यक्ति सामान्य व्यक्ति की तरह समाज में रह सकता है। समाज की गतिविधियों में भाग ले सकता है।
4. एड्स रक्त सम्पर्क एवं यौन सम्बन्ध से ही फैलता है।
5. एड्स के रोगी को समाज में उपेक्षित की तरह अलग नहीं कर देना चाहिए। उसके साथ जनसम्पर्क आवश्यक है।

Creation Autonomous Academy

एड्स की रोकथामः-

1-जांच किया हुआ शुद्ध खून का ही आदान प्रदान करें।

2-अनैतिक यौन सम्बन्ध न स्थापित करें।

3-एड्स ग्रसित व्यक्ति के साथ यौन सम्बन्ध न स्थापित करें।

4-दूसित सुइयों का प्रयोग न करें।

अध्याय-54

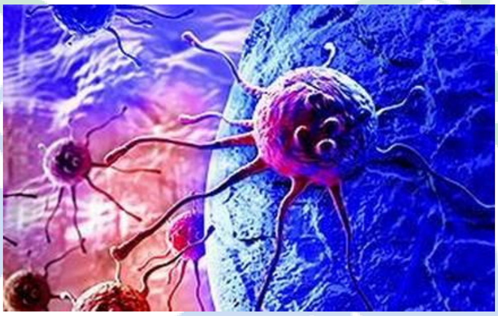
कैंसर की रोकथाम

प्रत्येक वर्ष 4 फरवरी को 'विश्व कैंसर दिवस' के रुप में मनाया जाता है।

कैंसर क्या होता है? :-

शरीर में कोशिकाओं के समूह की अनियंत्रित वृद्धि कैंसर है। जब ये कोशिकाएं टिश्यू को प्रभावित करती हैं तो कैंसर शरीर के अन्य हिस्सों में फैल जाता है। कैंसर किसी भी उम्र में हो सकता है। लेकिन यदि कैंसर का सही समय पर पता न लगाया गया और उसका उपचार न हो तो इससे मौत का जोखिम बढ़ सकता है।

शरीर की कुछ सेल्स रोज बनती और फिर नष्ट होती हैं, लेकिन जब रोजाना क्षतिग्रस्त होने वाले ये सेल्स अनियंत्रित गति से बढ़ने लगते हैं, तो सेल्स का यह समूह ट्यूमर बन जाता है। सेल्स से बने इस ट्यूमर को ही कैंसर कहते हैं।



कैंसर का कारण :-

कैंसर कई तरह का होता है और हर कैंसर के होने के अलग-अलग कारण हैं। लेकिन मुख्य कारक ऐसे भी हैं जिनसे कैंसर होने का खतरा किसी को भी हो सकता है। ये कारक हैं-

- वजन बढ़ना या मोटापा।
- अधिक शारीरिक सक्रियता न होना।
- एल्कोहल और नशीले पदार्थों का अधिक मात्रा में सेवन करना।
- कैंसर में पौष्टिक आहार न लेना।
- अपनी दिनचर्या में व्यायाम को शामिल न करना।
- कैंसर आनुवांशिक भी हो सकता है। कई बार कैंसर से पीड़ित माता या पिता के जीन बच्चे में भी आ जाते हैं जिससे बच्चे को भविष्य में कैंसर होने की आशंका बढ़ जाती है।
- किसी गंभीर बीमारी के कारण भी कैंसर हो सकता है। यानि यदि आप किसी गंभीर बीमारी के लिए दवाएं ले रहे हैं तो इन दवाओं के साइड इफेक्ट्स के कारण आप कैंसर के शिकार हो सकते हैं।
- कई बार उम्र बढ़ने के साथ भी शरीर में चुस्ती -फुर्ती नहीं रहती और उम्र के पड़ाव पर व्यक्ति बीमार पड़ने लगता है, ऐसे में कई बार कैंसर भी हो जाता है।

कैंसर के लक्षण:-

1- पेशाब और शौच में आने वाला खून।

2- खून की कमी जिससे एनीमिया हो जाता है, थकान और कमजोरी महसूस करना, तेज बुखार आना और बुखार का ठीक न होना।

3- खांसी के दौरान खून का आना, लंबे समय तक कफ आना, कफ के साथ म्यूकस आना।

Creation Autonomous Academy

4- स्तन में गांठ, माहवारी के दौरान अधिक स्राव होना।

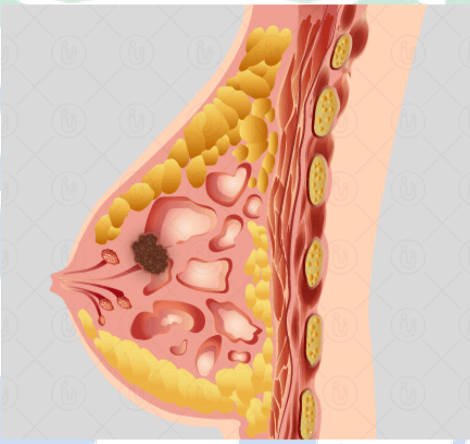
5- कुछ निगलने में दिक्कत होना, गले में किसी प्रकार का गांठ होना, शरीर के किसी भी भाग में गांठ या सूजन होना।

कैंसर के प्रकार :-

कैंसर के सौ से भी अधिक रुप हैं। जैसे- स्तन कैंसर, सर्वाइकल कैंसर, ब्रेन कैंसर, बोन कैंसर, ब्लैडर कैंसर, पेंक्रियाटिक कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर, गर्भाशय कैंसर, किडनी कैंसर, लंग कैंसर, त्वचा कैंसर, स्टमक कैंसर, थायरॉड कैंसर, मुंह का कैंसर, गले का कैंसर आदि।

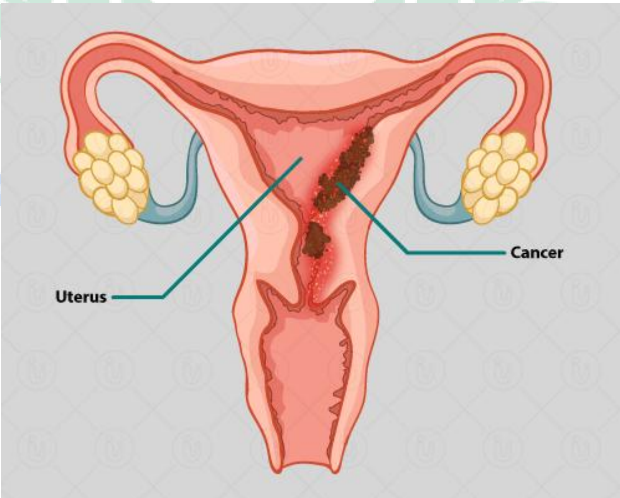
स्तन कैंसरः Breast Cancer

अधिक प्रसव व शिशु को स्तनपान न कराने से स्तन कैंसर होता है। डिंबग्रंथि (ओवरी) से उत्सर्जित हार्मोन भी इसको पैदा करते हैं।



गर्भाशय का कैंसरः Uterine cancer

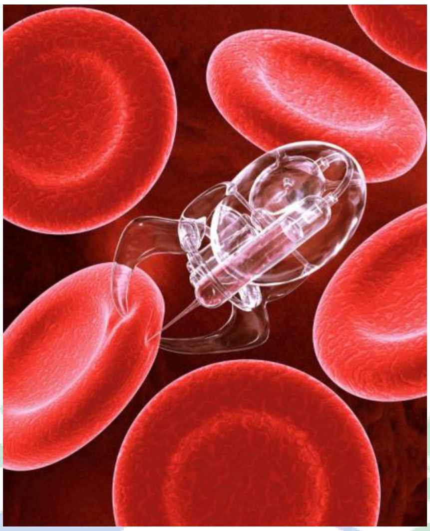
छोटी उम्र में विवाह, अधिक प्रसव, संसर्ग के दौरान रोग, प्रसव के दौरान गर्भाशय में किसी प्रकार का घाव होना और ठीक होने से पहले गर्भधारण हो जाए तो 40 की उम्र के बाद गर्भाशय का कैंसर होने का खतरा रहता है। मीनोपॉज के बाद रक्तस्राव होना और दुर्गंध आना, पैरों व कमर में दर्द रहना इसके लक्षण हैं।



रक्त कैंसरः Blood cancer (leukemia)

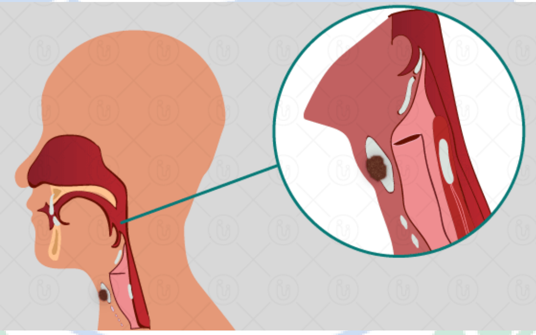
एक्सरे और विकिरण प्रणाली से किरणें यदि शरीर के अन्दर प्रवेश कर जाएं तो अस्थियों को प्रभावित करती हैं, जिससे उसके अन्दर खून के सेल्स भी प्रभावित होते हैं। ब्लड कैंसर में शरीर की स्वेत रक्त कणिकाओं में अनियंत्रित

वृद्धि होने लगती है मुख से खून निकलना, जोड़ों व हड्डियों में दर्द, बुखार का लगातार कई दिनों तक बना रहना, डायरिया होना, प्लीहा व लसिका ग्रंथियों के आकार में वृद्धि होना, सांस लेने में दिक्कत होना इसके प्रमुख लक्षण हैं।



गले का कैंसर Throat cancer

तंबाकू सेवन मुख व गले के कैंसर का मुख्य कारण है। मुख के भीतर कोई गांठ, घाव या पित्त बन जाना, मुंह में सफेद दाग, लार टपकना, बदबू आना, मुंह खोलने, बोलने व निगलने में दिक्कत होना इसके लक्षण हैं।



लंग कैंसरः Lung cancer

हल्की निरंतर खांसी आना, खांसी के साथ खून आना, आवाज में बदलाव आना, सांस लेने में दिक्कत होना इसके लक्षण हैं।

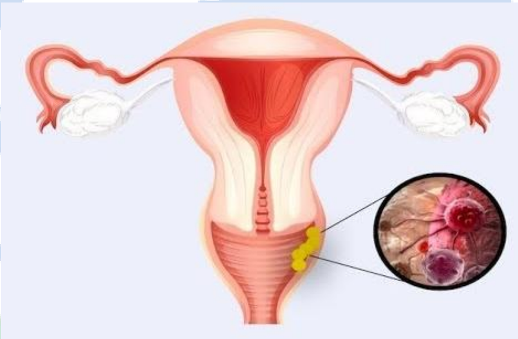
Creation ... Academy

आमाशय का कैंसरः Stomach cancer

पेट में दर्द, भूख बहुत कम आना, कभी-कभी खून की उल्टी होना, खून की कमी। पतले दस्त, शौच के समय केवल खून निकलना, आंतों में गांठ की वजह से शौच न होना इसके प्रमुख लक्षण हैं।

सर्वाकल कैंसरः Cervical cancer

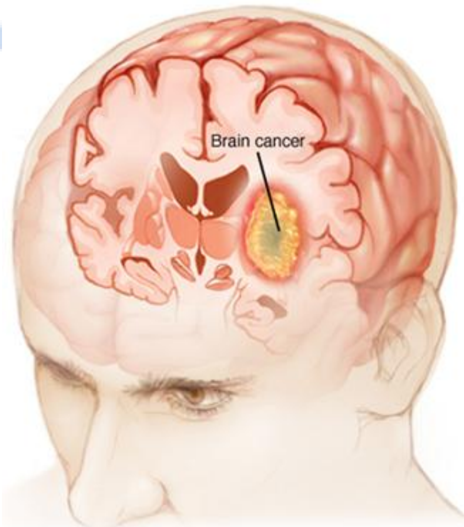
इसके फैलने के बाद रक्त-समान या मलिन योनिक स्राव उत्पन्न करता है जो कि संभोग या असामान्य रक्त स्राव के बाद नजर आता है। सर्वाकल कैंसर की प्रारंभिक अवस्थाएं पीड़ा, भूख की कमी, वजन का गिरना और अनीमिया उत्पन्न करती है।



ब्रेन कैंसरः Brain cancer

ब्रेन कैंसर में मस्तिष्क या स्पाइनल कॉड में गांठ होती है जिससे चक्कर आना, उल्टी होना, भूलना, सांस लेने में दिक्कत होना इसके प्रमुख लक्षण हैं।

Creation Academy



कैंसर से बचावः-

यदि आप कैंसर से बचना चाहते हैं तो आपको अपनी जीवन शैली नियंत्रित करनी होगी। इतना ही नहीं आपको अपने खान पान पर विशेष ध्यान देना होगा। कैंसर के शुरुआती लक्षणों को देखें और डॉक्टर से सलाह लें। कैंसर से बचाव के लिए निम्न बातों का ध्यान रखें।-

तंबाकू व शराब का सेवन न करें।-

हमारे देश में तंबाकू सेवन कैंसर की बड़ी वजह है। धूम्रपान करने वालों के अलावा उसके आस-पास के लोगों (पैसिव स्मोकर्स) को भी कैंसर का खतरा होता है। तंबाकू या पान मसाला चबाने वाले लोगों को मुंह के कैंसर की संभावना बढ़ जाती है। तंबाकू में 45 तरह के कैंसर पैदा करने वाले तत्व पाए जाते हैं। पान मसाले में स्वाद और सुगंध के लिए जो दूसरी चीजें मिलाई जाती हैं, उनके कारण इनमें कार्सिनोजेन्स (कैंसर पैदा करने वाले तत्व) की तादाद बढ़ जाती है। गुटखा (पान मसाला) चाहे तंबाकू वाला हो या बिना तंबाकू वाला, दोनों ही कैंसर का कारण बनते हैं। रोज शराब पीने से खाने की नली, गले, लिवर और ब्रेस्ट कैंसर का खतरा होता है। ड्रिंक में अल्कोहल की अधिक मात्रा और साथ में तंबाकू का सेवन कैंसर का खतरा कई गुना बढ़ा देता है।

खान-पान करें बेहतर।-

रोज हरी पत्तेदार सब्जियां, चना और फल खाएं। क्योंकि सब्जियों और फलों में फाइबर होता है, जो रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है। यह कई प्रकार के कैंसर से लड़ने में मददगार होता है। सब्जियां जैसे फूलगोभी, पत्तागोभी, टमाटर, एवोकाडो, गाजर जरुर खाएं। साथ ही शक्कर का सेवन कम ही करें। ऑलिव ऑइल या फिर कोकोनट ऑइल में भोजन पकाएं। नानवेज कम ही खाएं। शोध बताते हैं कि कैंसर से होने वाली 30 प्रतिशत मौतों को सही खान-पान के जरिए रोका जा सकता है।

अधिक एक्स-रे व हार्मोन थेरपी न कराएं।-

एक्स-रे, रेडियोथेरपी आदि हमारे शरीर में सेल्स की रासायनिक गतिविधियों को तेज कर देते हैं, जिससे त्वचा के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। हालांकि एक्स-रे और रेडियोथेरपी से काफी कम मात्रा में रेडिएशन निकलता है, लेकिन फिर भी जितना हो सके इनसे बचें। वहीं हार्मोन थेरपी भी नुकसानदायक हो सकती है। एक शोध से पता चलता है कि मेनोपॉजल हार्मोन थेरपी से ब्रेस्ट कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। (महिलाओं में मेनोपॉज के दौरान होने वाली तकलीफों के लिए इस्ट्रोजन और प्रोजेस्टिन हार्मोन थेरपी दी जाती है।)

संबंध बनाने में रहें सावधान।-

कैंसर से बचाव के लिए कुछ खास तरह के वायरस और बैक्टीरिया से बचाव करना बेहद जरुरी होता है। ह्यूमन पैपिलोमा वायरस से सर्वाइकल कैंसर हो सकता है। इससे बचने के लिए एक ही पार्टनर से संबंध बनाएं व सफाई का पूरा ध्यान रखें। पेट में अल्सर बनाने वाले हेलिकोबैक्टर पाइलोरी से पेट का कैंसर भी हो सकता है, इसलिए अल्सर का इलाज वक्त पर करवाएं।

नियमित व्यायाम करें।-

नियमित व्यायाम करना हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक होता है और बीमारियों से भी बचाता है। शोध बताते हैं कि नियमित व्यायाम कर कुछ कैंसर होने के खतरे को कम करना सम्भव है। जैसे एंडोमेट्रियल कैंसर, कोलोरेक्टल या बॉवेल कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर तथा लंग कैंसर आदि के खतरे को नियमित व्यायाम से कम किया जा सकता है।

Creation Autonomous Academy

कैंसर की मुख्य श्रेणियां :-

- **कार्सिनोमाः** ऐसा कैंसर जो कि त्वचा में उन ऊतकों में उत्पन्न होता है, जो आन्तरिक अंगों के स्तर या आवरण बनाते हैं।
- **सारकोमाः** ऐसा कैंसर जो कि हड्डी, उपास्थि, बसा, मांसपेशियां, रक्त वाहिकाओं या अन्य संयोजी ऊतक या सहायक में शुरु होता है।
- **ल्युकेमियाः** कैंसर जो कि रक्त बनाने वाले अस्थि मज्जा जैसे ऊतकों में शुरु होता है और असामान्य रक्त कोशिकाओं की भारी मात्रा में उत्पादन और रक्त में प्रवेश का कारण बनता है।
- **लिंफोमा और माएलोमाः** ऐसा कैंसर जो कि प्रतिरक्षा प्रणाली की कोशिकाओं में शुरु होता है।
- **केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र के कैंसरः** कैंसर जो कि मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी के ऊतकों में शुरु होता है।

जांच

प्रयोगशाला परीक्षण

रक्त, मूत्र या अन्य तरल पदार्थों की मदद से डॉक्टर इसकी जांच का सकता है। इन परीक्षणों से अंग कितनी अच्छी तरह से कामकाज कर रहे हैं, इसका पता लगाया जा सकता है। इसके अलावा, कुछ पदार्थों की भारी मात्रा से भी कैंसर का संकेत मिलता है। इन पदार्थों को अक्सर ट्यूमर मार्कर कहा जाता है। हालांकि, प्रयोगशाला के असामान्य परिणाम कैंसर के निश्चित संकेत नहीं होते। कैंसर की जांच करने के लिए केवल प्रयोगशाला परीक्षणों पर भरोसा नहीं करना चाहिए।

इमेजिंग प्रक्रिया

यह शरीर के अन्दर क्षेत्रों की तस्वीरें बनाती है, या डॉक्टर को यह जानने में मदद करती है कि क्या शरीर में कोई ट्यूमर है। ये इमेजिंग कई तरीके से लिए जा सकते हैं:

एक्स-रेः एक्स रे शरीर के अन्दर के अंगों और हड्डियों को देखने का सबसे आम तरीका हैं।

सीटी स्कैनः इस विधि में एक एक्स -रे मशीन एक कंप्यूटर से जुड़ी होती है, जो किसी कंट्रास्ट सामग्री के साथ अंगों (जैसे कि डाई के रुप में) के विस्तृत चित्रों की एक श्रृंखला बनाता है। इन चित्रों को पढ़ना आसान होता है।

रेडियोन्युक्लाइड स्कैनः इसमें रेडियोधर्मी सामग्री की एक छोटी मात्रा के इन्जेक्शन के द्वारा इमेजिंग की जाती है। यह रक्त से होकर बहती है और कुछ हड्डियों या अंगों में जमा हो जाती है। एक मशीन जिसे स्कैनर कहते हैं, रेडियोधर्मिता को मापती और उसका पता लगाती है। स्कैनर कंप्यूटर स्क्रीन पर या फिल्म पर हड्डियों या अंगों के चित्र बनाता है। शरीर से जल्द ही रेडियोधर्मी पदार्थ बाहर निकल जाता है।

अल्ट्रासाउंडः इसमें कोई अल्ट्रासाउंड उपकरण ध्वनि तरंगें प्रेषित करता है जिन्हें लोग नहीं सुन सकते हैं। तरंगें शरीर के अन्दर के ऊतकों पर प्रतिध्वनियों की तरह टकराकर वापस लौटती हैं। कंप्यूटर इन प्रतिध्वनियों का उपयोग चित्र बनाने के लिए करता है जिसे सोनोग्राम कहते हैं।

एमआरआईः एक मजबूत चुंबक से जुड़े कंप्यूटर से शरीर के हिस्सों के विस्तृत चित्र बनाने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। डॉक्टर एक मॉनिटर पर इन चित्रों को देख सकते हैं और उन्हें फिल्म पर मुद्रित कर सकते हैं।

Creation Autonomous Academy

पीईटी स्कैनः रेडियोधर्मी सामग्री की एक छोटी राशि इंजेक्शन लगाने के बाद, एक विशेष मशीन शरीर में रासायनिक गतिविधियों को दिखाने के लिए चित्र बनाती है। कैंसर की कोशिकाएं कभी-कभी उच्च गतिविधियों के क्षेत्रों के रुप दिखती हैं।

ज्यादातर मामलों में, डॉक्टरों के लिए कैंसर की जांच करने के लिए बायोप्सी करने की जरुरत होती है। बायोप्सी के लिए, पहचान वाले ट्यूमर से ऊतक का एक नमूना लिया जाता है और उसे प्रयोगशाला में जांच के लिए भेजा जाता है। पैथॉलॉजिस्ट सूक्ष्मदर्शी की सहायता से उन ऊतकों को देखता है।

कैंसर के उपचार की प्रक्रियाः-

कैंसर की चिकित्सा में शल्य चिकित्सा, रेडिएशन थेरेपी, किमोथेरेपी, जीवाणु थेरेपी तथा जैविक थेरेपी शामिल हैं। कैंसर की स्थिति के प्रकार के आधार पर डॉक्टर एक या संयुक्त प्रक्रिया अपना सकता है। बीमारी कितनी फैल चुकी है, रोगी की आयु तथा सामान्य स्वास्थ्य एवं अन्य तत्वों को भी ध्यान में रखना होता है।

बायोप्सी

नमूना कई विधियों से लिए जा सकते हैंः

सुई के जरिएः ऊतक या तरल पदार्थ निकालने के लिए डॉक्टर एक सुई का उपयोग करता है।

एंडोस्कोप के जरिएः शरीर के अन्दर के क्षेत्रों को देखने के लिए डॉक्टर एक पतली, रोशन ट्यूब (एंडोस्कोप) का उपयोग करता है। डॉक्टर ट्यूब के माध्यम से ऊतक या कोशिकाओं को प्राप्त कर सकते हैं।

सर्जरी के जरिएः सर्जरी में काटना या चीरा लगाया जा सकता है।

1. काटे जाने वाली बायोप्सी में, सर्जन पूरा ट्यूमर को हटा देता है। अक्सर ट्यूमर के आसपास के सामान्य ऊतकों में से कुछ को हटा दिया जाता है।
2. चीरे वाली बायोप्सी में, सर्जन ट्यूमर का सिर्फ एक हिस्सा हटाता है। यदि लक्षण या जांच परिणाम से कैंसर का संकेत मिलता है, तो डॉक्टर यह पता लगाता है कि यह कैंसर की वजह से अथवा किसी और वजह से है।

18F सोडियम फ्लोराइड बोन स्कैन

18F सोडियम फ्लोराइड बोन स्कैन आधुनिक कंकाल साइंटिग्रफी है, जो पीईटी-सीटी स्कैनर पर किया जाता है। परमाणु MDP बोन स्कैन की तुलना में यह एक बेहद संवेदनशील और बेहतर परीक्षण है, और इसका प्रयोग निम्नांकित बीमारियों की स्थिति में किया जा सकता हैः

1-कैंसर की पहचान वाले रोगियों में कंकाल मेटास्टेसिस (हड्डी में कैंसर फैलना)।

2-हड्डी टूटने की जांच करना, जो नियमित रुप से एक्स-रे पर नहीं देखा जाता है।

3-हड्डी के संक्रमण की जांच, जो नियमित एक्स-रे पर स्पष्ट नहीं होते हैं।

कई अन्य आर्थोपेडिक अनुप्रयोगों जैसे खेल के दौरान चोट लगने, मेटाबोलिक हड्डी रोग, पेगेट रोग आदि।

यह कैसे पारंपरिक बोन स्कैन से अलग है?

यह दिखाने के लिए सबूत पर्याप्त लेखन सामग्री है कि **18F** सोडियम फ्लोराइड बोन स्कैन कंकाल के घावों का जल्दी पता लगाने में पारंपरिक MDP हड्डी स्कैन करने से बेहतर है।

18F बोन स्कैन के साथ उपलब्ध अतिरिक्त सीटी स्कैन डेटा संरचनात्मक जानकारी प्रदान करता है और एक सटीक जांच में मदद करता है, जो सही उपचार योजना में डॉक्टरों की सहायता करता है।

यह कैसे किया जाता है?

यह एक सरल जांच है जो एक छोटे, बहुत ही सुरक्षित **18F** सोडियम फ्लोराइड के IV इंजेक्शन के साथ किया जाता है और स्कैन इंजेक्शन के आधे घंटे के भीतर किया जाता है।

परीक्षण के लिए तैयारी?

-बोन स्कैन के लिए कोई पूर्व तैयारी की आवश्यकता नहीं होती। स्कैन से पहले, और उसके बाद आप सामान्य रुप से खाना-पीना जारी रख सकते हैं। यदि आप कोई दवा लेते हैं, तो आप उन्हें लेना जारी रख सकते हैं।
-हालांकि मिलने से पहले समय तय करना अनिवार्य है।

चेतावनी

गर्भवती महिलाओं में यह स्कैन नहीं किया जा सकता जब तक इलाज सलाहकार सह संकेत न दे। परीक्षण से गुजरने से पहले आप सभी संबंधित कर्मियों को सूचित करें।

इंजेक्शन के बाद स्तनपान कराने वाली मां के लिए पूरे दिन बच्चे को दूध छुड़ाने की सलाह दी जाती है।

प्रक्रिया क्या है?

मरीज के हालत का संक्षिप्त इतिहास ले लिया जाता है और प्रासंगिक रिपोर्टों को एकत्र किया जाता है।

- इस प्रक्रिया के लिए रोगी को एक आरामदायक पोशाक प्रदान की जाती है।
- IV केनोला लिया जाता है और आइसोटोप इंजेक्ट किया जाता है।
- फिर उन्हें 30 से 60 मिनट के लिए एक कमरे में इंतजार करने के लिए कहा जाता है।
- मूत्राशय खाली होने के बाद, रोगी को स्कैन के लिए लिया जाता है जो 20-25 मिनट लेता है।
- स्कैन के बाद IV केनोला हटा दिया जाता है, रोगी को कपड़े बदलने के लिए कहा जाता है और कुछ हल्का नाश्ता दिया जाता है।

पुरानी और नयी रिपोर्ट नियत समय पर एकत्र की जा सकती है।

68 गैलियम

पीईटी/सीटी स्कैन

Creation Autonomous Academy

68 गैलियम DOTA पेप्टाइड पीईटी/सीटी स्कैन-न्यूरो Endocrine ट्यूमर (नेट) की जांच और प्रबंधन में सबसे कारगर होता है।

न्यूरो एंडोक्राइन ट्यूमर क्या है?

वे ट्यूमर जो मुख्य रुप से GIT, अग्न्याशय, फेफड़ों जैसे अंगों को प्रभावित करते हैं। GIT और फेफड़ों के कारसीनॉयड ट्यूमर, अग्न्याशय के एनसुलीमनोमस, गेसट्रीनोमस कुछ ऐसे ही नाम हैं। इनमें से कुछ रोगियों में प्रचंड दस्त, फ्लश आदि के लक्षण होते हैं और चिकित्सा विज्ञान में इन्हें कार्सिनॉयड सिण्ड्रोम के रुप में जाना जाता है।

68 गैलियम DOTA पेप्टाइड पीईटी स्कैन क्या है?

68 गैलियम DOTA पेप्टाइड ण्क अल्पकालिक (1 घंटा की अर्धायु) स्थिति है, जिसमें उत्सर्जित रेडियोन्युक्लाइड पेप्टाइड्स से टैग होते हैं, जो ट्यूमर के कुछ निश्चित समूह में मौजूद इन रिसेप्टर्स वाली कोशिकाओं से

बंध जाते हैं, जिन्हें न्यूरो एंडोक्राइन ट्यूमर कहा जाता है। इनका इस्तेमाल इन ट्यूमरों का पता लगाने में, उपचार के विकल्प तय करने से पहले इनकी अवस्था ज्ञात करने तथा उपचार का प्रभाव या पुनरावृत्ति के मूल्यांकन के लिए किया जाता है।

68 गैलियम DOTA पेप्टाइड के इंजेक्शन के बाद किया गया पीईटी/सीटी स्कैन 68Ga DOTA पेप्टाइल PET/CT स्कैन कहलाता है।

यह कैसे इसके साथ तुलनीय या सीटी स्कैन और एमआरआई से अलग है?

यह एक कार्यात्मक/चयापचय स्कैन है जो सीटी और एमआरआई जैसे नियमित रुप वाली पारंपरिक इमेजिंग से अधिक बहुत अधिक संवेदनशीलता और NET में विशिष्टता प्रदर्शित करता है। यह रोगियों में उपचार के विकल्प के बारे में निर्णय लेने में मदद करता है और उपचार की प्रक्रिया की जानकारी पाने में सहायता प्रदान करता है।

पूर्व परीक्षण सावधानियां क्या हैं?

अगर मरीज की पहले से नैदानिक सीटी हुई है, तो कोई तैयारी आवश्यक नहीं है। लेकिन अगर रोगी को 68 गैलियम DOTA पेप्टाइड पीईटी के साथ CECT की आवश्यकता है, तो 2 घंटे का उपवास अनिवार्य है।

इसके दुष्प्रभाव क्या हैं?

68 गैलियम DOTA पेप्टाइड बिल्कुल सुरक्षित है। उसके कोई दुष्प्रभाव नहीं होते।

पीईटी-सीटी उपयोग के दिशा-निर्देश

न्युट्रोपेनिया और संक्रमण के जोखिम

न्युट्रोपेनिया क्या है?

न्युट्रोपेनिया, नु-ट्रोह-पी-नी-उह (noo-troh-PEE-nee-uh), सफेद रक्त कोशिकाओं की संख्या की कमी है। ये कोशिकाएं शरीर को संक्रमण से बचाती हैं। कीमोथेरेपी प्राप्त करने के बाद न्युट्रोपेनिया आम है जो इससे संक्रमण की संभावना बढ़ती है।

कीमोथेरपी से न्युट्रोपेनिया होने के क्या कारण हैं?

ये कैंसर से लड़ने वाली दवाएं शरीर में तेजी से बढ़ने वाली अच्छी और बुरी दोनों कोशिकाओं को मारती हैं। यह कैंसर कोशिकाओं के साथ ही साथ स्वस्थ सफेद रक्त कोशिकाओं को भी मारती हैं।

मुझे न्युट्रोपेनिया है इसका मुझे कैसे पता चलेगा?

आपके चिकित्सक या नर्स आपको बता देंगे। क्योंकि कीमोथेरेपी प्राप्त करने के बाद न्युट्रोपेनिया होना आम है, आपके चिकित्सक आपके शरीर से कुछ रक्त लेकर न्यूट्रोपेनिया का पता लगा सकते हैं।

Creation Autonomous Academy

मैं संक्रमण को कैसे रोक सकता हूं?

अपने चिकित्सक से उपचार प्राप्त करने के अलावा, निम्नलिखिति सुझावों से संक्रमण रोकने में मदद मिल सकती है:

- अपने हाथों को बार-बार साफ करें।
- भीड़ भरे स्थानों से बचें और जो लोग बीमार हैं उनके साथ संपर्क से बचने की कोशिश करें।
- भोजन, पीने के कप, बर्तन या अन्य व्यक्तिगत आइटम, टूथब्रश इत्यादि को साझा न करें।
- शॉवर या स्नान प्रतिदिन करें तथा अपनी त्वचा को शुष्क और टूटने से बचाने के लिए बिना खुश्बू वाले लोशन का प्रयोग करें।

- मांस और अंडे को अच्छी तरह से पकाएं ताकि सभी कीटाणु मर जाएं।
- कच्चे फलों और सब्जियों को ध्यान से धोएं।
- अपनी त्वचा को पालतू जानवरों के अपशिष्ट (मल-मूत्र) के साथ सीधे संपर्क में आने से रोकें, इसके लिए आप जब भी पालतू जानवर की सफाई करें, विनाइल या घर सफाई के दस्ताने पहनें। फिर अपने हाथ तुरंत बाद धो लें।
- बागवानी के लिए दस्ताने का उपयोग करें।
- एक नरम टूथब्रश से अपने दांतों और मसूड़ों को साफ करें और यदि आपके डॉक्टर या नर्स सुझाव दें तो, मुंह के घावों को रोकने के लिए माउथवाश का उपयोग करें।
- अपने सभी घरेलू सतहों को साफ रखने की कोशिश करें।
- जितनी जल्दी हो सके उपलब्ध होते ही मौसमी फ्लू के डोज लें।
- यदि बुखार हो तो तुरंत डॉक्टर को बताएं क्योंकि यह संक्रमण का संकेत हो सकता है।

रक्त कैंसर

अधिस्वेद रक्तता (ल्यूकेमिया) रक्त या अस्थि मज्जा (बोन मैरो) का कैंसर है। इसमें रक्त कोशिकाएं असामान्य रुप से बढ़ने लगती हैं विशेषकर सफेद रक्त कोशिकाएं।

लक्षणः

- अत्यधिक खून बहना। -अरक्तता (एनीमिया)।
- बुखार, जड़ाई, रात्रि स्वेद (नाइट स्वेट) और फ्लू जैसे अन्य लक्षण।
- कमजोरी और थकान।
- भूख न लगना और वजन कम होना।
- मसूड़ों में सूजन होना या उनसे खून निकलना।
- तंत्रकीय लक्षण (सिर दर्द)।
- बढ़ा हुआ जिगर और प्लीहा (स्प्लीन)।
- आसानी से खरोंच लगना और अक्सर संक्रमण।
- जोड़ों में दर्द।-सूजा हुआ गलतुंडिका (टांसिल)।

स्तन कैंसर

Creation Autonomous Academy

महिलाओं में स्तन कैंसर आम बात है। महिलाओं में कैंसर से मृत्यु इसका दूसरा कारण है। किसी महिला के जीवनकाल में स्तन कैंसर का अधिकतम औसत 9 में 1 होता है।

लक्षण

- स्तन में पिंड
- स्तनाग्र (निप्पल) से स्राव
- अंदर धंसी स्तनाग्र
- लाल/सूजा स्तनाग्र
- स्तनों का बढ़ना
- स्तनों का सिकुड़ना
- स्तनों का सख्त होना
- हड्डी में दर्द
- पीठ में दर्द

जोखिम कारकः

- स्तन कैंसर का पारिवारिक इतिहास।
- महिला की आयु बढ़ने के साथ-साथ खतरा भी बढ़ता है।
- गर्भाशय कैंसर की कोई पूर्व घटना।
- पूर्व स्तन कैंसर, विशेष परिवर्तन तथा पहले की स्तन की बीमारी।
- आनुवांशिक खराबियां या परिवर्तन (बहुत कम अवसर)।
- 12 वर्ष से कम आयु में मासिक धर्म आरंभ होना।
- 50 वर्ष की आयु के बाद रजोनिवृत्ति।
- संतानहीन।
- शराब, अति वसायुक्त भोजन, अधिक रेशेदार भोजन, धूम्रपान, मोटापा और पूर्व में गर्भाशय या कोलोन कैंसर।

उपचारः

स्तन कैंसर का उपचार तीन बातों पर निर्भर करता हैः

- यदि महिला रजोनिवृत्त हो चुकी हो।
- स्तन कैंसर कितना फैल चुका है।
- स्तन कैंसर की कोशिकाओं का प्रकार।

स्तन कैंसर का फैलाव का निम्नानुसार आकलन किया जाता हैः

- स्तन में कैंसर कहां हुआ है।
- लसीका गांठ (लिंफ नोड) में कैंसर किस दर से फैल रहा है।
- स्तन में गहरे मांस पेशियों में कैंसर कितना फैल चुका है।
- दूसरे स्तन में कैंसर कहां तक फैला है।
- अन्य इंद्रियों जैसे हड्डी या मस्तिष्क में कैंसर कहां तक फैला हुआ है।

कोशिकाओं के प्रकार में कुछ कोशिकाएं बहुत जल्दी फैलती हैं जबकि कुछ देरी से। इसके अतिरिक्त कोशिकाओं में ही अभिग्रहक (रिसेप्टर) होते हैं जो स्तन कैंसर के उपचार में सहायक होते हैं।

उपरोक्त बातों पर विचार कर लेने के बाद डॉक्टर निम्नलिखित में से एक निर्णय लेता हैः

- गांठ या स्थानीय कोशिकाओं को निकाल दिया जाए। साथ ही वह यह भी विचार करता है कि रेडिएशन दिया जाए या नहीं।
- पूरे स्तन को ही निकाल दिया जाए।

रोकथाम

- हर माह स्वयं स्तनों की परीक्षा करें।
- अपने चिकित्सक द्वारा वार्षिक स्तन परीक्षण।
- पौष्टिक पदार्थ का भोजन।

यदि आपको यह आशंका हो कि आपको स्तन कैंसर है तो तत्काल अपने डॉक्टर से परामर्श करें। स्तन कैंसर ठीक हो सकता है बशर्ते कि इसका उपचार शीघ्र हो और यदि इसके निदान में देरी हुई तो मृत्यु तक हो सकती है।

मेटास्टेसिस प्राथमिक अंग से कैंसर के दूर फैलाव को दर्शाता है। कैंसर के किसी भी रुप का उपचार इस बात पर निर्भर है कि यह दूर अंगों में फैल गया है या नहीं। यदि कैंसर अन्य ऊतकों और अंगों में फैलता है तो यह रोगी की जीवित रहने की संभावना को कम कर सकता है। मेटास्टेसिस कैंसर के लिए कई प्रभावी उपचार हैं। ये उपचार तीन मुख्य प्रकारों में आते हैं- पूरे शरीर के उपचार-इसमें कीमोथेरेपी या एंटी कैंसर दवा शामिल है जो शरीर और रेडिएशन चिकित्सा के सभी स्थानों तक पहुंच सकती है। अकेले माध्यमिक ट्यूमर पर स्थानीय रेडिएशन थेरेपी।-दर्द राहत- इस चिकित्सा को पैलेएटिव थेरेपी भी कहा जाता है और मेटास्टेसिस के उन्नत मामलों के लिए आरक्षित है।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-55

कुष्ठ रोग

एक भयावह रोग है जिसे लेकर देश के सुप्रीम कोर्ट ने हाल में ही एक बड़ा ऐलान किया है। कोर्ट की बेंच ने कुष्ठ रोग के मुफ्त इलाज की उपलब्धता के बारे में जागरुकता फैलाने का आदेश दिया है। शीर्ष अदालत ने केंद्र व राज्य सरकारों से कुष्ठ रोग से पीड़ित लोगों के लिए पुनर्वास योजना बनाने का निर्देश दिया है।

कुष्ठ रोग क्या है?:-

कुष्ठ रोग एक संक्रामक बीमारी है जो धीमी गति से विकसित होने वाले बैक्टीरिया माइकोबैक्टीरियम लेप्री के कारण होती व बढ़ती है। कुष्ठ रोग का बैक्टीरिया छड़ी के आकार का होता है। कुष्ठ रोग सिर्फ त्वचा को ही प्रभावित नहीं करता बल्कि यह नशों की सतह, ऊपरी श्वांस नलिका और आंखों को प्रभावित करता है। यदि इस रोग का इलाज समय पर न किया जाए तो इससे त्वचा भद्दी होने के साथ ही नसें हमेशा के लिए भी क्षतिग्रस्त हो सकती हैं और पैरों में सनसनाहट खत्म होकर सुन्नता उत्पन्न हो सकती है।

कारण-

माइकोबैक्टेरियम लेप्री (Mycobacterium leprae)-

माइकोबैक्टेरियम लेप्री (Mycobacterium leprae) और माइकोबैक्टेरियम लेप्रोमेटॉसिस (Mycobacterium lepromatosis) कुष्ठ रोग का कारण बनने वाले एजेंट हैं।

कुष्ठ रोग (Leprosy) या हैन्सेन का रोग (Hansen's Disease –HD) :-

चिकित्सक गेरहार्ड आर्मोर हैन्सेन (Gerhard Armauer Hansen) के नाम पर, माइकोबैक्टेरियम लेप्री (Mycobacterium leprae) और माइकोबैक्टेरियम लेप्रोमेटॉसिस (Mycobacterium lepromatosis) जीवाणुवों के कारण होने वाली एक दीर्घकालिक बीमारी है। कुष्ठ रोग मुख्यतः ऊपरी श्वसन तंत्र के श्लेष्म और बाह्य नशों की एक ग्रेन्युलोमा-संबंधी (granulomatous) बीमारी है, त्वचा पर घाव इसके प्राथमिक बाह्य संकेत हैं। यदि इसे अनुपचारित छोड़ दिया जाए, तो कुष्ठरोग बढ़ सकता है, जिससे त्वचा, नसों, हाथ-पैरों और आंखों में स्थाई क्षति हो सकती है। इस बीमारी के कारण शरीर के अंग सुन्न या रोगी हो सकते हैं। अब यह ज्ञात हो चुका है कि कुष्ठ रोग न तो यौन-संपर्क के द्वारा संचारित होता है और न ही उपचार के बाद यह अत्यधिक संक्रामक है क्योंकि लगभग 95 प्रतिशत लोग प्राकृतिक रुप से प्रतिरक्षित होते हैं। इससे पीड़ित लोग भी उपचार के मात्र 2 सप्ताह बाद ही संक्रामक नहीं रह जाते।

1980 के दशक के प्रारम्भ में बहु-औषधि उपचार (मल्टीड्रग थेरपी) MDT के आगमन से पूर्व तक समुदाय के भीतर इस बीमारी का निदान और उपचार कर पाना संभव नहीं हो सका था।

बहु -दण्डाणुओं के लिए एमडीटी 12 माह तक ली जाने वाली राइफैम्पिसिन (rifampicin), डैप्सोन (dapsone) और क्लोफैजिमाइन (clofazimine) से मिलकर बना होता है। बच्चों और वयस्कों के लिए उपयुक्त रुप से समायोजित खुराकें सभी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों में ब्लिस्टर के पैकेटों के रुप में उपलब्ध हैं।

एकल घाव वाले कुष्ठ रोग के लिए एकल खुराक वाला एमडीटी (MDT) राइफैम्पिसिन (rifampicin) ऑफ्लॉक्सैसिन (ofloxacin) और माइनोसाइक्लाइन (minocycline) से मिलकर बना होता है। एकल खुराक वाली उपचार रणनीतियों की ओर बढ़ने के कारण कुछ क्षेत्रों में इस बीमारी के प्रसार में कमी आई है क्योंकि इसका प्रसार उपचार की अवधि पर निर्भर होता है।

वर्गीकरण-

कुष्ठ रोग के वर्गीकरण के अनेक विभिन्न तरीके हैं, लेकिन वे एक दूसरे के समानांतर हैं।

- विश्व स्वास्थ्य संगठन (वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन) की प्रणाली जीवाणु के प्रसरण के आधार पर ‘‘पॉसीबैसीलरी (paucibacillary)’’ और ‘‘मल्टिबैसीलरी (multibacillary)’’ के रुप में वर्गीकरण करती है।
- शे (SHAY) मापन पांच श्रेणियां प्रदान करता है।
- आईसीडी-10 (ICD-10) हालांकि डब्ल्यूएचओ (WHO) द्वारा विकसित है, लेकिन यह डब्ल्यूएचओ प्रणाली का नहीं, बल्कि रिडले-जॉपलिंग (Ridley-Jopling) प्रणाली का प्रयोग करता है। यह एक मध्यवर्ती ‘‘आई’’ (‘‘I’’) प्रविष्टि को भी जोड़ता है।
- मेश (Mesh) में, तीन समूहीकरणों का प्रयोग किया जाता है।

पॉसीबैसीलरी (Paucibacillary)	टयुबरक्युलॉइड ("TT"), बॉर्डरलाइन टयुबरक्युलॉइड ("BT")	A30.1, A30.2	टयुबरक्युलॉइड	इसे त्वचा पर उपरंजकयुक्त (hypopigmented) एक या अधिक धब्बों व असंवेदक धब्बों के द्वारा पहचाना जाता है, जहां त्वचा की संवेदनाएं समाप्त हो जाती हैं क्योंकि मानवीय मेजबान की प्रतिरक्षी कोशिकाओं द्वारा आक्रमण किए जाने के कारण सतही नसें क्षतिग्रस्त हो गई हैं।	सकारात्मक	दण्डाणु (Th1)
मल्टिबैसीलरी	मिड-बॉर्डरलाइन या बॉर्डरलाइन ("BB")	A30.3	बॉर्डरलाइन	बॉर्डरलाइन कुष्ठ रोग की तीव्रता मध्यम होती है और यह सबसे आम रुप है त्वचा के धब्बे टयुबरक्युलॉइड कुष्ठ रोग के समान दिखाई देते हैं, लेकिन वे बहुत अधिक संख्या में और अनियमित होते हैं, बड़े धब्बे पूरे अंग को प्रभावित कर सकते हैं		

				और कमजोरी तथा संवेदना में कमी के साथ सतही नसों का शामिल होना आम बात है। यह प्रकार अस्थिर होता है और लेप्रोमेटस, कुष्ठ रोग जैसा बन सकता है या इसमें एक प्रतिवर्ती प्रतिक्रिया हो सकती है, जिसके कारण यह टयुबरक्युलॉइड रुप जैसा बन सकता है।		
मल्टीबैसीलरी	बॉर्डरलाइन लेप्रोमेटस ("BL") और लेप्रोमेटस ("LL")	A30.4, A30.5	लेप्रोमेटस	यह त्वचा के सममित घावों, ग्रंथियों, प्लाक, आंतरिक त्वचा (dermis) की मोटाई बढ़ने और नाक के श्लेष्म की नियमित सहभागिता, जिसके परिणामस्वरुप नाक में रक्त का जमाव और एपिस्टैक्सिस (नाक से खून आना) की समस्या हो जाती है, से जुड़ा होता है, लेकिन विशिष्ट रुप से नसों की क्षति को पहचान पाने देर लगती है।	नकारात्मक	दण्डाणु के भीतर स्थित प्लाज्मिड (Th2)

टयुबरक्युलॉइड और लेप्रोमेटस रुपों के विरुद्ध प्रतिरक्षी प्रतिक्रियाओं में अंतर होता है।

हैन्सेन रोग को निम्नलिखित प्रकारों में भी बांटा जा सकता है:

- प्रारंभिक और अनिश्चित कुष्ठ रोग
- टयुबरक्युलॉइड कुष्ठ रोग
- बॉर्डरलाइन टयुबरक्युलॉइड कुष्ठ रोग
- बॉर्डरलाइन कुष्ठ रोग
- बॉर्डरलाइन लेप्रोमेटस कुष्ठ रोग
- लेप्रोमेटस कुष्ठ रोग
- हिस्टॉइड कुष्ठ रोग
- ल्युसियो (Lucio) और लैटापी (Latapi) का विकीर्ण कुष्ठ रोग

Creation Autonomous Academy

यह बीमारी केवल नसों की सहभागिता के साथ भी हो सकती है, जिसमें त्वचा पर कोई घाव नहीं होते, इस बीमारी को हैन्सेन का रोग भी कहा जाता है।

कुष्ठ रोग के संकेत व लक्षण

- मांसपेशी में कमजोरी
- हाथों, बाहों और पैरों में सुस्तता
- त्वचा क्षति -त्वचा घावों के परिणामस्वरुप स्पर्श, तापमान या दर्द में सनसनी कम हो जाती है। वे कई हफ्तों के बाद भी ठीक नहीं होते हैं। वे आपकी सामान्य त्वचा टोन से हल्के होते हैं या उन्हें सूजन से लाल किया जा सकता है।

त्वचा पर घाव बाह्य संकेत हैं। यदि इसे अनुपचारित छोड़ दिया जाए, तो कुष्ठ रोग बढ़ सकता है, जिससे त्वचा, नसों, हाथ- पैरों और आंखों में स्थाई क्षति हो सकती है।

रोगलक्षण-शरीरक्रिया विज्ञान-

कुष्ठ रोग के संचरण की क्रियाविधि लंबा निकट संपर्क और अनुनासिक बूंदों द्वारा संचरण है। लंबे समय से यह माना जाता रहा है कि इसमें आनुवांशिक कारकों की भूमिका होती है क्योंकि कुछ विशिष्ट परिवारों में कुष्ठ रोग का गुच्छन देखा गया है। यह समझ पाने में सफलता नहीं प्राप्त हो सकी है कि क्यों कुछ लोगों में लेप्रोमेटस कुष्ठ रोग विकसित हो जाता है, जबकि अन्य लोगों में कुष्ठ रोग के दूसरे प्रकार विकसित होते हैं। जो लोग इससे संक्रमित हो जाते हैं, वे इस बीमारी के प्रति एक तीव्र एलर्जी भरी प्रतिक्रिया का अनुभव करते हैं। इसके अतिरिक्त कुपोषण और संक्रमित व्यक्ति के साथ लंबे समय तक संपर्क भी बीमारी के विकास में भूमिका निभा सकता है।

यह विश्वास सबसे व्यापक तौर पर प्रचलित है कि यह बीमारी संक्रमित व्यक्ति और स्वस्थ व्यक्ति के बीच संपर्क के द्वारा संचरित होती है। सामान्यतः संपर्क की निकटता संक्रमण की मात्रा पर निर्भर होती है, जो कि स्वतः ही बीमारी के होने पर निर्भर है। निकट संपर्क को प्रोत्साहित करने वाली विभिन्न स्थितियों में से घर के भीतर होने वाला संपर्क ही वह एक मात्र स्थिति है, जिसे सरलता से पहचाना जा सकता है, मानव शरीर से एम लेप्री के दो निकास मार्गों के रुप में अक्सर त्वचा व अनुनासिक श्लेष्म का वर्णन किया जाता है, हालांकि उनका सापेक्ष महत्व स्पष्ट नहीं है। लेप्रोमेटस के मामले अंतर्त्वचा में गहराई तक जीवों की बड़ी मात्रा को दर्शाते हैं, लेकिन इस बात में संदेह है कि क्या वे पर्याप्त मात्रा में त्वचा की सतह तक पहुंचते हैं। हालांकि उतरी हुई त्वचा में अम्ल- तीव्र दण्डाणुवों के पाए जाने की खबरें मिली हैं। जॉब व अन्य ने लेप्रोमेटस कुष्ठ रोग के रोगियों की त्वचा की ऊपरी केराटिन परत में एम लेप्री पर्याप्त मात्रा प्राप्त करने की जानकारी देते हुए यह सुझाव दिया कि संभव है कि इस जीवाणु की निकासी वसामय स्रावों के साथ होती है।

Creation Autonomous Academy

अनुनासिक श्लेष्म, विशेष रुप से व्रण-युक्त श्लेष्म, का महत्व शैफेर (Schaffer) द्वारा 1898 में ही पहचान लिया गया था। पेडले (Pedley) ने बताया कि अधिकांश लेप्रोमेटस मरीजों की बहती हुई नाक से लिए गए अनुनासिक स्रावों में कुष्ठ रोग दण्डाणु प्राप्त हुए।

मानव शरीर में एम लेप्री के प्रवेश का त्वचा और ऊपरी श्वसन तंत्र सबसे संभावित मार्ग हैं। सामान्यतः एम लेप्री श्वसन बूंदों के द्वारा एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है।

रोकथाम-

- राइफैम्पिसिन की एकल खुराक बीमारी के विकसित होन की दर को कम करती है।
- बीसीजी (BCG) कुष्ठ रोग के खिलाफ सुरक्षा की एक परिवर्तनीय मात्रा प्रस्तावित करती है।

- मरीजों और लोगों को इसके कारणों के बारे में शिक्षित करना। कुष्ठ रोग आनुवांशिक बीमारी नहीं है। यह बीमारी असाध्य नहीं है। चिकित्सा तकनीकें व दवाइयां उपलब्ध हैं।

उपचार-

1993 में कुष्ठ रोग की कीमोथेरपी (Chemotherapy of Leprosy) पर डब्ल्यूएचओ (WHO) के अध्ययन दल ने दो प्रकार के मानक एमडीटी (MDT) परहेज नियमों को अपनाए जाने की अनुशंसा की। पहला मल्टिबैसीलरी (multibacillary MB) या लेप्रोमेटस के मामलों के लिए राइफैम्पिसिन (rifampicin), क्लोफैजिमाइन (clofazimine) और डैप्सोन (dapsone) के प्रयोग द्वारा 24 माह का एक उपचार था। दूसरा पॉसिबैसीलरी (paucibacillary PB) या टयुबरक्युलॉइड के मामलों के लिए राइफैम्पिसिन (rifampicin) और डैप्सोन (dapsone) का प्रयोग करके छः माह का एक उपचार था।

वर्तमान सिफारिशें-

- पॉसिबैसीलरी कुष्ठ रोग का 6 माह तक राइफैम्पिसिन (rifampicin) और डैप्सोन (dapsone) के साथ उपचार करें।
- मल्टिबैसीलरी कुष्ठ रोग का 12 माह तक राइफैम्पिसिन (rifampicin), क्लोफैजिमाइन (clofazimine) और डैप्सोन (dapsone) से उपचार करें।

जोखिम समूह-

अपर्याप्त बिस्तरों, दूषित जल और अपर्याप्त भोजन जैसी बुरी स्थितियों या प्रतिरोधी कार्य को घटाने वाली अन्य बीमारियों जैसे एचआईवी वाले स्थानिक क्षेत्रों में जी रहे लोगों के लिए जोखिम सबसे अधिक होता है।

कुष्ठ रोग निवारण दिवस 30 जनवरी है।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-56
डेंगू बुखार
Dengue Fever

डेंगू क्या है?-

डेंगू एक बीमारी है जो एडीज इजिप्टी मच्छरों के काटने से होता है। इस रोग में तेज बुखार के साथ शरीर पर चकत्ते बनने शूरु हो जाते हैं। जहां यह महामारी के रुप में फैलता है वहां एक समय में अनेक प्रकार के विषाणु सक्रिय हो सकते हैं। डेंगू बुखार बहुत ही दर्दनाक और अक्षम कर देने वाली बीमारी है। इसमें मरीज के शरीर में दर्द बहुत ज्यादा होता है, इसलिए इसे हड्डी तोड़ बुखार भी कहा जाता है। बरसात के मौसम में यह बीमारी आम हो जाती है, क्योंकि इस मौसम में गंदगी की वजह से महामारी फैलने की समस्या ज्यादा रहती है। विषाणु जनित इस रोग को एंटीबायोटिक दवाइयों से ठीक नहीं किया जा सकता है।

डेंगू से होने वाली अन्य बीमारियां

डेंगू में कई तरह की जटिलताएं भी हैं। यह कई बार रक्तस्रावी डेंगू और डेंगू शॉक सिंड्रोम जैसे कई खतरनाक रुप धारण कर सकता है। डेंगू की वजह से कई बार शरीर में पानी की कमी, लगातार शरीर से खून निकलना, प्लेटलेट्स घटना, रक्तचाप कम होना, रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी, लीवर को क्षति पहुंचना इत्यादि प्रकार की बीमारियां होने लगती हैं।

डेंगू बुखार के कारण और प्रकार-

डेंगू वायरस चार भिन्न-भिन्न प्रकारों के होते हैं। यदि किसी व्यक्ति को इनमें से किसी एक प्रकार के वायरस का संक्रमण हो जाए तो आम तौर पर उसके पूरे जीवन में वह उस प्रकार के डेंगू वायरस से सुरक्षित रहता है। हालांकि बाकी के तीन प्रकारों से वह कुछ समय के लिए ही सुरक्षित रहता है। यदि उसको इन तीन में से किसी एक प्रकार के वायरस से संक्रमण हो तो उसे गंभीर समस्याएं होने की संभावना काफी अधिक होती है। डेंगू आमतौर पर डेन 1, डेन 2, डेन 3 और डेन 4 सरोटाइप का होता है। 1 और 3 सरोटाइप के मुकाबले 2 और 4 सरोटाइप कम खतरनाक होता है। टाइप 4 डेंगू के लक्षणों में शॉक के साथ बुखार और प्लेटलेट्स में कमी, जबकि टाइप 2 में प्लेटलेट्स में तीव्र कमी, हाईमोरहैगिक बुखार, अंगों में शिथिलता और डेंगू शॉक सिंड्रोम प्रमुख लक्षण हैं। डेंगू की हर किस्म में हीमोरहैगिक बुखार होने का खतरा रहता है, लेकिन टाइप 4 में टाइप 2 के मुकाबले इसकी संभावना कम होती है। डेंगू 2 के वायरस में गंभीर डेंगू होने का खतरा रहता है।

डेंगू बुखार के लक्षण -

डेंगू के मच्छर के काटने के बाद इसका इन्क्युबेशन पीरियड 3 से 15 दिनों तक रहता है, इस समय डेंगू के कोई भी लक्षण नहीं दिखाई देते।

- डेंगू की शुरुआत तेज बुखार, सिरदर्द और पीठ में दर्द से होती है। शुरु के 3 से 4 घंटों तक जोड़ों में भी बहुत दर्द होता है। अचानक से शरीर का तापमान 104 डिग्री हो जाता है और ब्लड प्रेशर भी नार्मल से बहुत कम हो जाता है।
- आंखें लाल हो जाती हैं और स्किन का रंग गुलाबी हो जाता है। गले के पास की लिम्फ नोड सूख जाते हैं। डेंगू बुखार 2 से 4 दिन तक रहता है और फिर धीरे-धीरे तापमान नार्मल हो जाता है।
- मरीज ठीक होने लगता है और फिर से तापमान बढ़ने लगता है। पूरे शरीर में दर्द होता है। हथेली और पैर भी लाल होने लगते हैं।
- डेंगू हिमोरेगिक बुखार सबसे खतरनाक माना जाता है जिसमें कि बुखार के साथ -साथ शरीर में खून की कमी हो जाती है। शरीर में लाल या बैगनी रंग के फफोले पड़ जाते हैं। नाक या मसूड़ों से खून आने लगता है। स्टूल का भी रंग काला हो जाता है। यह डेंगू की सबसे खतरनाक स्थिति होती है।

डेंगू से बचाव के तरीके-

- डेंगू की रोकथाम के लिए जरुरी है कि डेंगू के मच्छरों के काटने से बचें और इन मच्छरों के फैलने पर नियंत्रण रखा जाए।
- एडीज इजिप्टी नामक मच्छर के काटने से डेंगू फैलता है। डेंगू का मच्छर अधिकतर सुबह काटता है।
- डेंगू के मच्छरों को कंट्रोल करने के लिए उसके पनपने की जगहों को नष्ट कर देना चाहिए।
- यह मच्छर साफ रुके हुए पानी जैसे कूलर व पानी की टंकी आदि में पनपता है। जिन जगहों पर पानी के जमा होने की उम्मीद है वहां कीटनाशकों का उपयोग करें।
- रोजाना मच्छरदानी लगाकर सोएं और पूरे कपड़े पहनकर रहें। मच्छर न काटें इसके लिए क्रीम लगाकर रखें।
- घर में और घर के आसपास साफ सफाई रखें क्योंकि गंदगी में डेंगू के मच्छरों के पनपने की आशंका बढ़ जाती है।
- कचरे के डिब्बे को हमेशा ढककर रखें। डेंगू वायरस से जल्द निजात पाने के लिए इसके लक्षणों को पहचान कर सही समय पर डॉक्टर की सलाह लें।
- डेंगू के उपचार में अगर अधिक देरी हो जाए तो यह डेंगू हेमोरेजिक फीवर का रुप ले लेता है।

कैसे करें डेंगू की जांच-

डेंगू में प्लेटलेट्स चढ़ाने की जरुरत है या नहीं इसके बारे में भी डॉक्टर ही बताते हैं लेकिन यह सब जानकारी डॉक्टर्स मरीज की रक्त जांच के बाद ही बता सकते हैं। डेंगू के कई प्रकारों को देखते हुए डॉक्टर संक्रमित व्यक्ति के लक्षणों के आधार पर ही रक्त जांच की सलाह देते हैं। डेंगू की पहचान के लिए रक्त जांच अनिवार्य होती है। आमतौर पर सिवियर और साधारण मलेरिया जांच के लिए रैपिड टेस्ट जांच को जरुरी बताया गया है, जिसमें रक्त में फैलसिपेरम प्लाज्मोडियम की उपस्थिति को आरबीसी के आधार पर गिना जाता है। इसके अलावा रीयल टाइम पीसीआर (पॉलीमरेज चेन रिएक्शन) टेस्ट से भी डेंगू की जांच की जाती है। वर्तमान में डेंगू जांच के लिए रेपिड डाइग्नोस्टिक किट का भी इस्तेमाल किया जाता है। हेमेगुलीटिनीशन इनहीबिशन टेस्ट तथा एलीसा सेरोलोजिकल टेस्ट से भी डेंगू विषाणुओं की पहचान की जा सकती है। इनमें एलीसा टेस्ट कम खर्चीला, करने में आसान तथा तुरंत परिणाम देने वाला होता है।

Creation Autonomous Academy

डेंगू का उपचार-

- गंभीर स्थिति में मरीज को अस्पताल में दाखिल करने की जरुरत पड़ती है। हालांकि डेंगू की गंभीरता न होने की स्थिति में घर पर रहकर ही उपचार किया जा सकता है और पीड़ित व्यक्ति को अस्पताल में भर्ती करने की जरुरत नहीं होती।
- इस रोग में रोगी को तरल पदार्थ का सेवन कराते रहें। जैसे सूप, नींबू पानी और जूस आदि।
- डेंगू वाइरल इंफेक्शन है। इस रोग में रोगी को कोई भी एंटीबॉयटिक देने की आवश्यकता नहीं होती।
- बुखार के आने पर रोगी को पैरासिटामॉल टैबलेट दें। ठंडे पानी की पट्टी माथे पर रखें।
- रोगी को यदि कहीं से रक्तस्राव हो रहा हो, तब उसे प्लेटलेट्स चढ़ाने की आवश्यकता होती है।
- डेंगू का बुखार 2 से 7 दिनों तक रहता है। इस दौरान रोगी के रक्त में प्लेटलेट्स की मात्रा घटती है। सात दिनों के बाद स्वतः ही प्लेटलेट्स की मात्रा बढ़ने लगती है। लक्षणों के प्रकट होने पर शीघ्र ही डॉक्टर से संपर्क करें।

घरेलू उपचार-

- घर और घर के आस पास कहीं भी पानी इकट्ठा न होने दें। ध्यान रखें कि डेंगू मच्छर अधिकतर साफ पानी में ही होते हैं। साथ ही साफ -सफाई का भी ध्यान दें।
- सुबह और शाम को नियमित कीटनाशाक दवाओं का इस्तेमाल करें। कई बार हमें डेंगू मच्छर दिखते नहीं हैं लेकिन उनके अण्डे पानी में छिपे रहते हैं। जो बड़े होकर डेंगू बनते हैं। इसलिए कीटनाशक का इस्तेमाल करें।
- घर में 24 घंटे मच्छर भगाने की कॉइल का इस्तेमाल करें। खुद भी और बच्चों को भी पूरे बाजू के कपड़े पहनने की सलाह दें और रात को सोते वक्त मच्छरदानी का प्रयोग करें। दिन के वक्त अधिक सावधान रहें।
- यदि घर में कोई आए तो सबसे पहले उसे हाथ पैर धोने की सलाह दें। उसके बाद ही उसे चाय के लिए पूछें और हाथ मिलाएं।
- संतरे का रस जरुर पीना चाहिए, क्योंकि यह पाचन में मदद करता है और एंटीबॉडी को बढ़ाता है जो थके शरीर को चुस्ती देता है।
- पपीते का पन्ना व उसके पत्तों का जूस पीने से डेंगू में फायदा हाता है। यह रक्त प्लेटलेट्स की संख्या को बढ़ाता है।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-57

टाइफाइड फीवर

Typhoid Fever

क्या है टाइफाइड?

टाइफाइड साल्मोनेला बैक्टीरिया से फैलने वाली खतरनाक बीमारी है। इसे मियादी बुखार भी कहते हैं। टाइफाइड फीवर पाचन तंत्र और ब्लटस्ट्रीम में बैक्टीरिया के इंफेक्शन की वजह से होता है। गंदे पानी, संक्रमित जूस, या पेय के साथ साल्मोनेला बैक्टीरिया हमारे शरीर के अन्दर प्रवेश कर जाता है। टाइफाइड की संभावना किसी संक्रमित व्यक्ति के जूठे खाद्य पदार्थ के खाने पीने से भी हो सकती है। वहीं दूषित खाद्य पदार्थ के सेवन से भी ये संक्रमण हो जाता है। पाचन तंत्र में पहुंचकर इन बैक्टीरिया की संख्या बढ़ जाती है। शरीर के अन्दर ही ये बैक्टीरिया एक अंग से दूसरे अंग में पहुंचते हैं। टाइफाइड के इलाज में जरा भी लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। दवाओं का कोर्स पूरा न किया जाए तो इसके वापस आने की संभावना रहती है।

कैसे फैलता है टाइफाइड?

टाइफाइड के बैक्टीरिया इंसानों के शरीर में ही पाया जाता है। इससे संक्रमित लोगों के मल से सप्लाई का पानी दूषित हो जाता है। ये पानी खाद्य पदर्थों में भी पहुंच सकता है। बैक्टीरिया पानी और सूखे मल में हफ्तों तक जिन्दा रहता है। इस तरह ये दूषित पानी और खाद्य पदार्थों के जरिए शरीर में पहुंचकर संक्रमण पहुंचाता है। संक्रमण बहुत अधिक हो जाने पर 3 से 5 फीसदी लोग इस बीमारी के कैरियर हो जाते हैं। जहां कुछ लोगों को हल्की से परेशानी होती है, जिसके लक्षण पहचान में भी नहीं आते वहीं कैरियर लंबे समय के लिए इस बीमारी से ग्रसित रहते हैं। उनमें भी ये लक्षण दिखाई नहीं देते लेकिन कई सालों तक इनसे टाइफाइड का संक्रमण हो सकता है।

लक्षण-

संक्रमित पानी या खाना खाने के बाद साल्मोनेला छोटी आंत के जरिए ब्लड में मिल जाता है। लिवर स्प्लीन और बोनमैरो की श्वेत रुधिर कणिकाओं के जरिए इनकी संख्या बढ़ती रहती है और ये रक्त धारा में फिर से पहुंच जाते हैं। बुखार टाइफाइड का प्रमुख लक्षण है। इसके बाद संक्रमण बढ़ने के साथ भूख कम होना, सिरदर्द, शरीर में दर्द

होना, तेज बुखार, ठंड लगना, दस्त लगना, सुस्ती, कमजोरी और उल्टी जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। आंतों के संक्रमण के कारण शरीर के हर भाग में संक्रमण हो सकता है, जिसमें कई अन्य संक्रमित बीमारियां होने का खतरा भी बढ़ जाता है।

सामान्यतः टाइफाइड एक महीने तक चलता है, लेकिन कमजोरी ज्यादा होने पर ज्यादा समय ले सकता है। इस दौरान शरीर में बहुत कमजोरी आ जाती है और जिसमें रोगी को सामान्य होने में लंबा समय लग सकता है।

टाइफाइड की जांच

शुरुआती स्टेज में रोगी के ब्लड सैंपल की जांच करके उसका इलाज शुरु किया जाता है। इसके अलावा रोगी का स्टूल टेस्ट करके उसके शरीर में टाइफाइड के बैक्टीरिया की मौजूदगी का पता लगाया जाता है। विडाल टेस्ट भी टाइफाइड के टेस्ट का प्रचलित तरीका है लेकिन कई बार टाइफाइड ठीक होने के बाद भी सालों साल मरीज के ब्लड में विडाल टेस्ट पॉजिटिव आता रहता है। इसके लिए स्टूल और टाइफाइड टेस्ट कराना बेहतर विकल्प है। कभी-कभी संक्रमण ज्यादा होने पर अगर मरीज को ज्यादा पेट दर्द या उल्टी हो तो सोनोग्राफी भी करनी पड़ सकती है।

इलाज

टाइफाइड का इलाज एंटी बायोटिक दवाओं के जरिए किया जाता है। शुरुआती अवस्था का टाइफाइड एंटीबायोटिक गोलियों और इंजेक्शन की मदद से दो हफ्ते के अंदर ठीक हो जाता है। इसके साथ परहेज रखना बेहद जरुरी है।

मरीज की देखरेख

टाइफाइड के दौरान तेज बुखार आता है। ऐसे में किसी कपड़े को ठंडे पानी में भिगोकर शरीर को पोछें। इसके अलावा ठंडे पानी की पट्टियां सिर पर रखने से भी शरीर का तापमान कम होता है। कपड़े को समय-समय पर बदलते रहना चाहिए। ये ध्यान रखना बेहद जरुरी है कि पानी बर्फ का न हो। पट्टी रखने के लिए साधारण पानी का इस्तेमाल करें।

उपचार

टाइफाइड का बुखार आमतौर पर उन सघन आबादी वाले क्षेत्रों में पाया जाता है जहां जलापूर्तियों में संदूषण की संभावना अधिक होती है। बेहतर जल स्वच्छता विधियों, भोजन और पानी के उपयुक्त संग्रह एवं संचालन से एस टाइफी के प्रसार की रोकथाम में मदद मिलती है।

टाइफाइड के बुखार के लिए एंटीबायोटिक्स एकमात्र प्रभावी इलाज है। अधिकांश रोगियों में एंटीबायोटिक के इलाज के बाद सुधार हो जाता है, खासकर यदि शुरुआती चरण में ही रोग का पता लगा लिया जाए।

उपलब्ध टीके

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने टाइफाइड के दो टीकों की अनुशंसा की है।

Ty21a एक जीवित, दुर्बलीकृत टीका है जिसे मुंह से कैपसूल के रुप में दिया जाता है। टीकाकरण के पहले दो वर्ष के अन्दर रोग की रोकथाम में टीका मध्यम रुप से प्रभावी होता है। शुरुआती टीकाकरण के तीन वर्ष बाद टीका कोई सुरक्षा प्रदान नहीं करता। इस टीके के लिए न्यूनतम आयु 5 वर्ष से अधिक की आयु है।

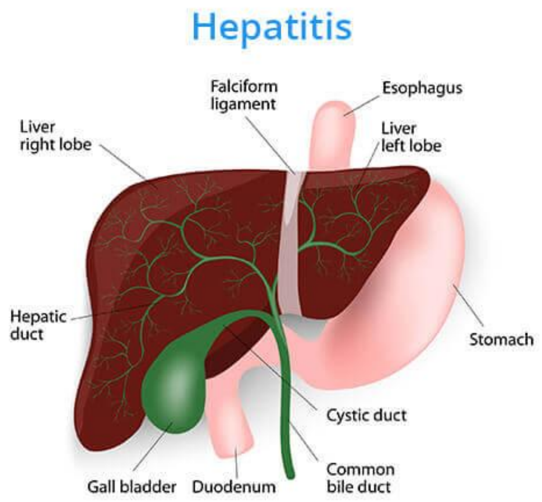
Vi कैपसुलर पॉलिसैकराइड (ViCPS) एक इंजैक्टेड सबयुनिट टीका है। इस टीके की अनुशंसा 2 वर्ष या इससे अधिक की आयु के बच्चों के लिए की जाती है।

अध्याय-58

हेपेटाईटिस

हेपेटाईटिस क्या है?

लीवर पर सूजन आने को हेपेटाइटिस कहते हैं।



हेपेटाईटिस ए-

हेपेटाईटिस ए एक विषाणु जनित रोग है। इसमें लीवर में सूजन हो जाती है और ऐसा इस बीमारी के विषाणु के कारण होता है। इसे वायरल हेपेटाइटिस भी कहते हैं। जब लीवर रक्त से बिलीरुबिन को छान नहीं पाता है तो हेपेटाइटिस होता है। यह संक्रामक रोग है यानी यह रोगी के संपर्क में आने वाले स्वस्थ व्यक्ति को भी अपना शिकार बना सकती है।

इसका वायरस दूषित पानी से सबसे ज्यादा फैलता है। यह बीमारी दूषित खाने व जल के सेवन से होती है।

हेपेटाईटिस ए कैसे हो सकता है?

- हेपेटाइटिस ए संक्रमित व्यक्ति के रक्त के संपर्क में आने से फैल सकता है।
- सीपदार मछली खाने से
- दूषित पानी पाने से

Creation Autonomous Academy

हेपेटाईटिस ए के लक्षण-

- बुखार
- झुरझुरी आना
- भूख न लगना
- खाने को देख जी मिचलाना, उल्टी
- बदन दर्द

जब रोग बढ़ जाता है तो पैरों में सूजन बढ़ जाती है तथा जोड़ों में भी दर्द रहता है।

हेपेटाइटिस ए से बचाव-

- साफ सफाई का विशेष ध्यान रखें और हेपेटाइटिस ए का टीका जरुर लगवाएं।
- अशुद्ध भोजन व पानी से दूर रहें।
- शौच आदि से निवृत्त होकर हाथ अच्छी तरह से धोएं।
- प्रभावित व्यक्ति के रक्त, फेसिस या शरीर के द्रव्यों के संपर्क में आने पर अच्छी तरह से अपने आपको साफ करें।
- कपड़े बदलने से पहले और बाद में हाथ अच्छी तरह से धोएं।
- भोजन परोसने से पहले हाथ अच्छे से साफ करें।
- हेपेटाइटिस ए से ग्रस्त लोगों के संपर्क में रहने वाले लोग इम्यून ग्लोब्युलिन जरुर लें।

हेपेटाईटिस बी -

हेपेटाईटिस बी विश्व का सबसे अधिक सामान्य लीवर/यकृत का संक्रमण है। यह हेपेटाईटिस बी वाईरस (HBV) के कारण होता है। जो लीवर पर हमला करते हैं और उसे क्षति पहुंचाते हैं। यह रक्त द्वारा, असुरक्षित यौन संबंध द्वारा, दूसरों के लिए उपयोग की गयी सुई या एक ही सुई कई लोगों के लिए उपयोग में लाई जाए उससे और संक्रमित माता द्वारा नवजात शिशु में, गर्भावस्था के दौरान या प्रसूती के दौरान हस्तांतरित होती है। अधिकांश वयस्क लोग जो इस रोग से संक्रमित होते हैं, किसी समस्या के बिना इस रोग से छुटकारा पा लेते हैं। किन्तु कुछ वयस्क लोग और नवजात शिशु एवं बच्चे इस वाईरस से मुक्त नहीं हो पाते और चिरकालिक संक्रमण के शिकार हो जाते हैं।

तीव्र हेपेटाईटिस बी-

तीव्र हेपेटाईटिस बी का संक्रमण छः माह तक रह सकता है। चाहे इसके लक्षण दिखाई दें या न दें। संक्रमण ग्रस्त लोग इस समय के दौरान वाईरस दूसरों के लगा सकते हैं। एक सादा रक्त परीक्षण किसी को भी बता सकता है कि उसके रक्त में हेपेटाईटिस बी के वाईरस हैं या नहीं।

तीव्र हेपेटाईटिस बी के लक्षण

- भूख नहीं लगना।
- जोड़ों और मांसपेशियों में दर्द।
- हल्का बुखार और पेट में दर्द बना रहना।
- जी मचलाना, उल्टी।
- कमला : आंखों व त्वचा का पीला हो जाना या फूला हुआ पेट।

  तुरन्त जांच व इलाज कराएं, लीवर को फेल होने से बचाएं।

Creation Autonomous Academy

तीव्र हेपेटाईटिस बी रोकथाम

- शराब नहीं पीना चाहिए।
- धूम्रपान न करें।
- तेल वाले या चरबी वाले खाद्य पदार्थ न खाएं
- चिकित्सक से परामर्श लें।

जीर्ण हेपेटाईटिस बी क्या है?

जिस व्यक्ति को छः माह से अधिक समय के लिए हेपेटाईटिस बी वाईरस हो उनके रक्त की जांच के बाद जीर्ण हेपेटाईटिस बी का इलाज किया जाता है। इसका अर्थ है कि उनकी रोग प्रतिकारक शक्ति सम्पूर्ण रुप से इसे खत्म नहीं कर सकती है और संक्रमण अब भी उनके रक्त में और लीवर में मौजूद है।

- सभी नवजात शिशुओं को उनके जन्म के 12 से 24 घंटों के अन्दर ही हेपेटाईटिस बी की प्रथम खुराक दी जाए।
- लीवर विशेषज्ञ के पास जाएं और कम से कम वर्ष में एक बार चेकअप अवश्य करवाएं।

जीर्ण हेपेटाईटिस बी इलाज

वर्तमान में हेपेटाईटिस बी का इलाज दो वर्गों में विभाजित है-

- Immune modulator Drugs- यह ईन्टरफेर्नो टाइप ड्रग्स है जो इम्युन रोग प्रतिकारक सिस्टम को मजबूत करते हैं और हेपेटाइटिस वाईरस को दूर करने में सहायक है। यह डोज/खुराक के रुप में दिया जाता है। यह वर्ष में या 6 माह में एक बार दिया जाता है।
- Antiviral Drugs- यह हेपेटाईटिस बी के वाईरस को रोकता है या उसकी गति को कम करता है, जिससे लीवर पर सूजन कम होती है और लीवर को कम नुकसान होता है। इसे दिन में एक बार गोली के रुप में एक वर्ष तक या उससे अधिक समय तक खाना होता है।

जीर्ण हेपेटाईटिस बी मरीजों को लीवर स्वस्थ रखने के लिए क्या करना चाहिए?

जीर्ण हेपेटाईटिस बी मरीजों को लीवर स्वस्थ रखने के लिए दवाइयां लेना आवश्यक नहीं है। उन्हें लीवर की रक्षा के लिए और अपने स्वास्थ्य सुधारने के लिए कुछ काम करना होगा।

- अपने लीवर विशेषज्ञ या डॉक्टर से नियमित तौर पर मुलाकात करें। जिससे आपके लीवर का स्वास्थ्य बना रहे।
- हेपेटाईटिस A वैकसीन लें जिससे आपका लीवर अन्य संक्रमणों से बचा रहे।
- शराब और धूम्रपान से दूर रहें।
- अपने फार्मसिस्ट से काउन्टर पर से ली गई दवाओं के बारे में जानें।
- घरेलु सफाई के उत्पाद या अन्य केमिकल्स को सूंघने से बचें।
- फल, साबुत अनाज, फूल गोभी, मछली, चिकन और अधिक प्रमाण में पत्तेदार सब्जियां भोजन में लें।
- स्वस्थ भोजन, नियमित व्यायाम और आराम के द्वारा अपने तनाव स्तर को कम करें।

हेपेटाईटिस सी -

हेपेटाईटिस सी लीवर से जुड़ी एक बीमारी है जो हेपेटाईटिस सी नामक विषाणु से संक्रमित होने पर पैदा होती है। यह लीवर को क्षतिग्रस्त कर सकता है।

हेपेटाईटिस सी के कारण-

Creation Autonomous Academy

प्रमुख रुप से हेपेटाईटिस सी, लीवर के कमजोर होने की स्थिति में होता है। लीवर के कमजोर होने के निम्न कारण हैं।

1-अत्यधिक तेल मसाले युक्त भोजन का सेवन लीवर के लिए नुकसानदायक होता है। चटपटे एवं मिर्च मसाले युक्त व्यंजन, बेसन एवं मैदे से बने व्यंजनों का सेवन, एवं वनस्पति घी का अधिक प्रयोग भी हानिकारक है।

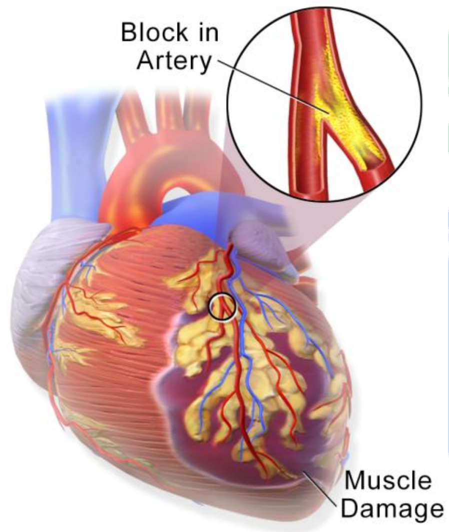
2-ऐसा गरिष्ठ भोजन जिसे पचाने में लीवर को अधिक मेहनत की आवश्यकता होती है या वह सक्षम ही नहीं है, लीवर पर दबाव पैदा करता है जो नुकसानदायक है। इस स्थिति में भोजन पेट में ही सड़ सकता है जिसके कीटाणु बीमारी पैदा करते हैं।

3-धूम्रपान, किसी भी प्रकार का नशा या मांसाहार लीवर के लिए बेहद हानिकारक साबित हो सकता है। इससे लीवर पर सूजन आ सकती है।

4-कई बार दवाइयों का सेवन भी लीवर की समस्याओं के लिए जिम्मेदार होता है।

अध्याय-59
हार्ट अटैक

दिल एक महत्वपूर्ण अंग है। जब आपका दिल घड़क रहा है, आपका जीवन है और जब दिल धड़कना बंद हो जाएगा जीवन समाप्त हो जाएगा। दरअसल धड़कने के माध्यम से दिल शरीर के सभी अंगों तक खून को पंप करता है। इस खून में शरीर के अंगों के लिए पोषक तत्व और जीवन के लिए सबसे जरुरी अवयव 'ऑक्सीजन' होते हैं। अगर किसी अंग तक ये ऑक्सीजनयुक्त खून न पहुंच पाए, तो वो अंग काम करना बंद कर देता है। कई बार दिल तक खून पहुंचाने वाली धमनियों में समस्या होने पर दिल की कोशिकाएं मरने लगती हैं। इसे ही हार्ट अटैक कहते हैं। हार्ट अटैक के अलावा भी तमाम तरह के हृदय रोग होते हैं।



Heart Attack

कोरोनरी आर्टरी डिजीज

- छाती में दर्द, भारीपन, असामान्यता, दबाव, दर्द, जलन, ऐंठन या दर्द का अहसास।
- कंधे, बाहों, गर्दन, गला, जबड़े या पीठ में दर्द।
- छोटी-छोटी सांस आना, धड़कनों का तेज होना, कमजोरी या चक्कर आना, उल्टी आने का अहसास होना, पसीना आना आदि

हार्ट अटैक-

Creation Autonomous Academy

हार्ट अटैक के दौरान आमतौर पर लक्षण आधे घंटे तक या इससे ज्यादा समय तक रहते हैं और आराम करने या दवा खाने से आराम नहीं मिलता। लक्षणों की शुरुआत मामूली दर्द से होकर गंभीर दर्द तक पहुंच सकती है। कुछ लोगों में हार्ट अटैक का कोई लक्षण सामने नहीं आता, जिसे हम साइलेंट मायोकार्डियल इन्फार्कशन या एमआई कहते हैं। ऐसा आमतौर पर उन मरीजों में होता है जो डायबिटीज से पीड़ित होते हैं।

हार्ट अटैक के लक्षण दिखने पर तुरन्त आपातकालीन मदद लें, क्योंकि हार्ट अटैक में फौरन इलाज बेहद जरुरी है।

हार्ट अटैक के लक्षण-

हार्ट अटैक के सामान्य लक्षण इस प्रकार हैं-

- सीने, बाहों, कुहनी या छाती की हड्डियों में असहजता, दबाव

- भारीपन या दर्द का अहसास, असहजता का पीठ, जबडे, गले और बाहों तक फैलना
- पेट भरा होने, अपच या हार्टबर्न का अहसास
- पसीना, उल्टी, मितली या कमजोरी महसूस होना
- बहुत ज्यादा कमजोरी, घबराहट या सांस रुक-रुक कर आना।
- दिल की घड़कनों का तेज या अनियमित होना

हार्ट वाल्व संबंधी बीमारी के लक्षण-

हार्ट वाल्व संबंधी बीमारी के लक्षण हमेशा स्थिति की गंभीरता से संबंधित नहीं होते। कई बार ऐसा भी होता है कि कोई लक्षण सामने नहीं आता, जबकि व्यक्ति को हार्ट वाल्व की गंभीर बीमारी होती है, जिसमें फौरन इलाज की जरुरत होती है। कभी -कभी ऐसा भी होता है कि लक्षण काफी गंभीर होते हैं, समस्या भी गंभीर होती है, मगर जांच में वाल्व संबंधी मामूली बीमारी का पता लगता है। पूरी सांस न आना, खासतौर से तब जब आप अपनी सामान्य नियमित दिनचर्या कर रहे हों या बिस्तर पर सीधे लेटे हों। कमजोरी या बेहोशी महसूस होना। सीने में असहजता महसूस होना। कुछ काम करते वक्त या ठंडी हवा में बाहर निकलने पर छाती पर दबाव या भारीपन महसूस होना। पल्पिटेशन (यह दिल की धड़कनों के तेजी से चलने, अनियमित धड़कन, धड़कनों के चूकने आदि के रुप में महसूस हो सकता है।)

दिल संबंधी जन्मजात दोष-

ऐसे दोषों का जन्म से पहले, जन्म के फौरन बाद या बचपन में भी पता लगाया जा सकता है। कई बार बड़े होने तक इसका पता नहीं लग पाता। यह भी मुमकिन है कि समस्या का कोई लक्षण सामने आए ही नहीं। ऐसे मामलों में कई बार शारीरिक जांच में दिल की मंद ध्वनि से या ईकेजी या चेस्ट एक्सरे में इसका पता लग जाता है। जिन वयस्कों में जन्मजात दिल की बीमारी के लक्षण मौजूद होते हैं, उनमें ऐसा देखा जाता हैः जल्दी-जल्दी सांस लेना। शारीरिक व्यायाम करने की सीमित क्षमता। हार्ट फेलियर या वाल्व संबंधी बीमारी के लक्षण दिखना। नवजात और बच्चों में जन्मजात हृदय संबंधी दोष। साइनोसिस (त्वचा, उंगलियों के नाखूनों और होठों पर हल्का नीला रंग दिखायी देना।)

- तेज सांस लेना और भूख में कमी।
- वजन ठीक से न बढ़ना।
- फेफड़ों में बार-बार इन्फेक्शन होना।
- एक्सरसाइज करने में दिक्कत।

  हृदय रोगों से बचने के लिए सबसे आसान उपाय है, उन लक्षणों को जानना जो आपके लिए घातक हो सकते हैं।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-60
गठिया (आर्थराइटिस)
Arthritis

आर्थराइटिस या गठिया जिसे संधिशोथ भी कहा जाता है। शरीर के जोड़ों में सूजन उत्पन्न होने पर गठिया होता है या जोड़ों में उपास्थि कोमल हड्डी टूट जाती है तब ऐसा होता है। शरीर के जोड़ ऐसे स्थल होते हैं जहां दो या दो से अधिक हड्डियां एक दूसरे से मिलती हैं जैसे कि कूल्हें या घुटने की हड्डियां। उपास्थि जोड़ों में गद्दे की तरह होती है जो दबाव से उनकी रक्षा करती है और क्रियाकलाप को सहज बनाती है।

जब किसी जोड़ में उपास्थि भंग हो जाती है तो हड्डियां एक दूसरे के साथ रगड़ खाती हैं, इससे दर्द, सूजन और ऐंठन उत्पन्न होती है। सबसे सामान्य तरह का गठिया हड्डी का गठिया होता है।

इस तरह के गठिया में, लंबे समय से उपयोग में लाए जाने अथवा व्यक्ति की उम्र बढ़ने की स्थिति में जोड़ घिस जाते हैं। जोड़ पर चोट लग जाने से भी इस प्रकार का गठिया हो जाता है। हड्डी का गठिया अक्सर घुटनों, कूल्हों और हाथों में होता है।

जोड़ों में दर्द और स्थूलता शुरु हो जाती है। समय-समय पर जोड़ों के आसपास के ऊतकों में तनाव होता है और उससे दर्द बढ़ता है। आर्थराइटिस उस समय भी हो सकता है जब प्रतिरोधक क्षमता प्रणाली, जो आमतौर से शरीर को संक्रमण से बचाती है, शरीर के ऊतकों पर वार कर देती है। इस प्रकार की गठिया में रियुमेटॉयड आर्थराइटिस सबसे सामान्य गठिया होता है। इससे जोड़ों में लाली आ जाती है और दर्द होता है और शरीर के दूसरे अंग भी प्रभावित हो सकते हैं, जैसे कि हृदय, पेशियां, रक्त वाहिकाएं, तंत्रिकाएं और आंखें।

गठिया के लक्षण-

- जोड़ों में दर्द गठिया का सबसे आम लक्षण है।
- जोड़ स्थिर नहीं रहते हैं या ऐसा महसूस होता है कि यह सहारा नहीं दे पाएंगे।
- जोड़ बड़े हो जाते हैं या सूजन आ जाती है।
- अक्सर सुबह के समय जोड़ों में अकड़न होना भी गठिया के लक्षण होते हैं।

- जोड़ का उपयोग न कर पाना या उपयोग करने में कठिनाई होना।
- जोड़ के आसपास गर्माहट।
- जोड़ के आसपास की त्वचा पर लालीपन।
  इन लक्षणों के अलावा रियुमेटॉयड आर्थराइटिस के अन्य लक्षण भी हो सकते हैं। यदि आपके कोई ऐसे लक्षण हों जिनसे आपको तकलीफ या चिंता होती है, तो अपने चिकित्सक से मिलें और इन लक्षणों के बारे में बात करें।

गठिया की जांच-

आपके डॉक्टर आपके स्वास्थ्य के बारे में आपसे कुछ सवाल करेंगे और आपके जोड़ की स्थिति को देखेंगे। डॉक्टर ब्लड टेस्ट, एक्सरे या दर्द वाले जोड़ के आसपास के द्रव का कुछ नमूना जांच के लिए कह सकते हैं।

गठिया का इलाज-

आर्थराइटिस का इलाज निम्न पर निर्भर हैः

- गठिया का कारण क्या है।
- आपको कौन से जोड़ों में दर्द है।
- आपके जोड़ के दर्द की मात्रा क्या है।
- आर्थराइटिस आपकी दैनिक गतिविधियों को किस प्रकार प्रभावित करता है।
- आपकी आयु क्या है।
- आप क्या कार्य करते हैं।

चिकित्सक ये सुझाव दे सकते हैं-

- दर्द और सूजन नियंत्रित करने के लिए दवाएं।
- शारीरिक या पेशेवर थेरेपी।
- बाथटब या टायलेट के लिए सहायक उपाय जैसे कि डंडी या पकड़ने वाली छड़ी।
- यदि आपका वजन ज्यादा है तो वजन कम करना।
- पुराने की जगह नया जोड़ लगाने के लिए सर्जरी।

गठिया से बचने के उपाय-

- क्रिया और जोड़ की शक्ति में सुधार के लिए व्यायाम।
- अच्छे विकल्पों मेंः टहलना, तैरना, साईकिल चलाना, नृत्य करना, शक्ति परीक्षण और शरीर के हल्के खिंचवा वाले व्यायाम शामिल हैं।
- दर्द और सूजन पर नियंत्रण के लिए गर्म या ठंडे पानी का प्रयोग।
- उन स्थितियों और गतिविधियों से बचना जिनसे आपके दर्दयुक्त जोड़ों पर अतिरिक्त जोर पड़ता हो।
- किसी एक स्थिति में अधिक लंबे समय तक रहने से बचना।

गठिया को सही करने के लिए फिजियोथेरेपी-

फिजियोथेरेपी गति और लचीलेपन की सीमा को बढ़ाने के साथ ही पैर की मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद करती है। फिजियोथेरेपिस्ट रोग का पूरी तरह मूल्यांकन करने के पश्चात, रोगी की हालत, उम्र और जीवन शैली के अनुसार एक व्यक्तिगत व्यायामक कार्यक्रम का सुझाव देते हैं।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-61

डायबिटीज

Diabetes

यह एक ऐसा खतरनाक रोग है, जो शरीर को धीरे -धीरे खोखला कर देता है। ब्लड शुगर बढ़ने से यह बीमारी होती है और इंसुलिन सही तरीके से काम नहीं करता है।

डायबिटीज के कारण-

- हमारे शरीर की पैंक्रियाज ग्रंथी के ठीक से काम न करने या फिर पूरी तरह से बेकार होने से डायबिटीज हो जाती है। पैंक्रियाज ग्रंथी से तरह-तरह के हार्मोंस निकलते हैं, इन्हीं में से है इंसुलिन और ग्लूकान। इंसुलिन हमारे शरीर के लिए बहुत उपयोगी है। इंसुलिन के जरिए ही हमारे रक्त में, हमारी कोशिकाओं को शुगर मिलती है, यानी इंसुलिन शरीर के अन्य भागों में शुगर पहुंचाने का काम करता है। इंसुलिन द्वारा पहुंचाई गयी शुगर से ही कोशिकाओं या सेल्स को एनर्जी मिलती है। डायबिटीज का कारण है इंसुलिन हार्मोन का कम निर्माण होना। जब इंसुलिन कम बनता है तो कोशिकाओं तक और रक्त में शुगर ठीक से नहीं पहुंच पाती जिससे सेल्स की एनर्जी कम होने लगती है और इसी कारण से शरीर को नुकसान पहुंचने लगता है। जैसे-बेहोशी आना, दिल की धड़कन तेज होना, इत्यादि समस्याएं होने लगती हैं।
- डायबिटीज के कारण इंसुलिन के कम निर्माण से रक्त में शुगर अधिक हो जाती है क्योंकि शारीरिक ऊर्जा कम होने से रक्त में शुगर जमा होती चली जाती है जिससे कि इसका निष्कासन मूत्र के जरिए होता है। इसी कारण डयबिटीज रोगी को बार-बार पेशाब आता है।
- डायबिटीज के होने का मुख्य कारण अनुवांशिक भी होता है। यदि आपके परिवार के किसी सदस्य मां-बाप, भाई-बहन में से किसी को है तो भविष्य में आपको भी डायबिटीज होने की आशंका बढ़ जाती है।
- जो लोग मोटापे के शिकार होते हैं उन्हें भी डायबिटीज होने का ज्यादा खतरा रहता है। आपका वजन बहुत बढ़ ा हुआ है, आपका बीपी बहुत हाई है और कॉलेस्ट्राल भी संतुलित नहीं है तो भी आपको डायबिटीज हो सकता है। इसके अलावा व्यायाम की कमी भी डायबिटीज को निमंत्रण देती है।

Creation Autonomous Academy

डायबिटीज के लक्षण-

- सारा दिन थकान महसूस होना। हर रोज भरपूर नींद लेने के बाद भी सुबह उठते ही ऐसा लगना कि नींद पूरी नहीं हुई है और शरीर थका हुआ है। ये चीजें बताती हैं कि खून में शुगर का लेबल लगातार बढ़ रहा है।

- डायबिटीज होने पर बार-बार पेशाब आने लगता है। जब शरीर में ज्यादा मात्रा में शुगर इकट्ठा हो जाता है तो यह पेशाब के रास्ते से बाहर निकलता है, जिसके कारण डायबिटीज रोगी को बार-बार पेशाब लगने की शिकायत शुरु हो जाती है।
- डायबिटीज रोगी को बार-बार प्यास लगती है। चूंकि पेशाब के रास्ते से शरीर का पानी और शुगर बाहर निकल जाता है जिसके कारण हमेशा प्यास लगने जैसी स्थिति बनी रहती है। लोग अक्सर इस बात को हल्के में ले लेते हैं और समझ नहीं पाते कि उनकी बीमारी की शुरुआत अब हो चुकी है।
- डायबिटीज रोग की शुरुआत में आंखों पर काफी प्रभाव पड़ता है। आंखों की रोशनी कम होने लगती है और धुंधला दिखाई पड़ने लगता है। किसी भी वस्तु को देखने के लिए उसे आंखों पर जोर डालना पड़ता है।
- डायबिटीज रोग की शुरुआत में ही अचानक वजन तेजी से कम होने लगता है। सामान्य दिनों की अपेक्षा आदमी का वजन एकाएक कम होने लगता है।
- डायबिटीज के मरीज का वजन तो कम होता है लेकिन भूख में बढ़ोत्तरी भी होती है। अन्य दिनों की अपेक्षा आदमी की भूख कई गुना बढ़ जाती है। बार-बार खाने की इच्छा होती है।
- अगर आपके शरीर में चोट या कहीं घाव लग जाए और जल्दी न भरे, चाहे कोई छोटी सी खरोच क्यों न हो, वह धीरे-धीरे बड़े घाव में बदल जाएगी और उसमें संक्रमण के लक्षण साफ-साफ दिखाई देने लगेंगे।
- डायबिटीज मरीज के शरीर में किसी भी तरह का संक्रमण जल्दी से ठीक नहीं होता है। अगर आपको वायरल, खांसी-जुकाम या कोई भी बैक्टीरियल इंफेक्शन हो जाए तो आपको राहत नहीं मिलेगी। छोटे-छोटे संक्रमण जो आसानी से खुद ठीक हो जाते हैं बड़े घाव बन जाते हैं।
- डायबिटीज की शुरुआत में त्वचा संबंधी कई रोग शुरु हो जाते हैं। त्वचा के सामान्य संक्रमण बड़े घाव बन जाते हैं।

डायबिटीज की जांच-

- ग्लूकोज की जांचः डायबिटीज के मरीज के ग्लूकोज स्तर का बढ़ना बहुत खतरनाक हो सकता है।
- खून की जांचः इससे पता चलता है कि किडनी ठीक से काम कर रही है या नहीं।
- कोलेस्ट्राल की जांचः कोलेस्ट्राल बढ़ने से हृदय रोग का खतरा दुगुना हो जाता है।
- ब्लड प्रेशर की जांचः हाई ब्लड प्रेशर साइलेंट किलर के समान है। इससे हृदय रोग, हृदयघात, किडनी व आंखों की समस्या हो सकती है।
- पैरों की जांचः डायबिटीज में पैरो की संवेदनशीलता धीरे-धीरे कम होने लगती है।
- आंखों की जांचः जब रक्त में ग्लूकोज का स्तर लंबे समय तक बढ़ा हुआ रहता है तो इसका सीधा असर रेटिना पर पड़ता है। इसका जल्द इलाज नहीं होने पर रोगी अंधा हो सकता है।

डायबिटीज की रोकथाम-

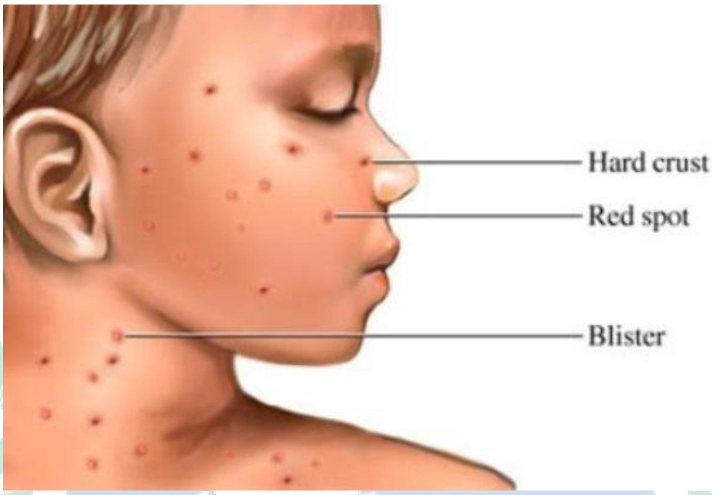
- यह एक लाइफस्टाइल से जुड़ा हुआ रोग है। आप अपने लाइफस्टइइल को बदलकर ही इस रोग से छुटकारा पा सकते हैं। मीठा न खाएं, फास्ट फूड न खाएं, वजन घटाएं, व्यायाम करें, शराब न पीएं।
- कम कैलोरी, विशेष रुप से कम संतृप्त वसा वाला आहार लें। सब्जियां, ताजे फल, साबुत अनाज, डेयरी उत्पाद और ओमेगा-३ को अपने आहार में शामिल करें। फाइबर का अधिक मात्रा में सेवन करें।
- तनाव न लें।
- आपने डॉक्टर की सलाह के अनुसार जांच के बाद ही इलाज करें।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-62

खसरा

डाइसेंटरी को कोलन के अन्दर आंतों की सूजन से चिन्हित किया जाता है। जिसके परिणाम स्वरुप मल में रक्त या श्लेष्म के साथ पुरानी दस्त हो सकती है। डिसेंटरी घातक हो सकती है और शरीर से खोए गए तरल पदार्थ नहीं होने पर निर्जलीकरण के कारण मौत भी हो सकती है।



डाइसेंटरी के प्रकार-

बेसिलरी डाइसेंटरी- यह शिगेला बैक्टीरिया के कारण होता है।

अमीबिक डाइसेंटरी- यह एंटैमोबा हिस्टोलिका अमीबा के कारण होता है।

खसरा का कारण-

अस्वच्छता खसरा का मुख्य कारण है।

खसरा का निदान-

- डॉक्टर के सलाह अनुसार जांच कराकर इलाज कराएं।
- शरीरिक परीक्षा, मल की जांच, अल्ट्रासाउंड जैसी जांच के लिए डॉक्टर सलाह दे।

खसरा का उपचार-

- पानी की पूर्तिः रोगी बहुत सारा पानी व तरल पदार्थ ले।
- आवश्यकता है तो ड्रिप दिया जाए।
- बैक्टीरिया को मारने के लिए एंटीबायोटिक दवाइयां डॉक्टर की सलाह अनुसार लें।

खसरा के लक्षण-

- पेट में दर्द और ऐंठन।
- बुखार
- खूनी दस्त

Creation Autonomous Academy

अध्याय-63

आंखों का रोग

Eye Diseases

आंखें शरीर का वे महत्वपूण अंग हैं जिनके द्वारा हम देखते हैं।

आंखों की रोशनी कम होने का कारण-

आंखों की रोशनी कम होने के प्रमुख कारण निम्नलिखित हैं-

1-विटामिन A की कमी- आपके शरीर में अगर विटामिन A की कमी है तो निश्चित ही आपको चश्मा लगाने की जरुरत पड़ेगी। विटामिन A की कमी से आंखें कमजोर हो जाती हैं।

2-इलेक्ट्रानिक संसाधन- आजकल सभी लोग इलेक्ट्रानिक चीजों से घिरे हुए हैं जैसे टीवी, स्मार्टफोन, लैपटाप और कम्प्यूटर। ये सभी चीजें आंखों को नुकसान पहुचाती हैं। ज्यादा देर तक कम्प्यूटर चलाना, हमेशा मोबाइल में आंखें गड़ाए रखना, टीवी से चिपके रहना ये सभी आदतें आपकी आंखों की रोशनी के लिए घातक हो सकती हैं।

3-सही देखभाल न करना-आंखों की देखरेख बहुत जरुरी है। रोजाना आंखों को स्वच्छ पानी से धोने से आंखों की रोशनी बढ़ती है। अगर आप रोजाना देखभाल नहीं कर रहे हैं तो आपको कम रोशनी की शिकायत हो सकती है।

आंखों की देखभाल-

1-साफ पानी से आंखों को धोएं- दिन भर की भाग दौड़ में वाहनों का धुआं और अन्य केमिकल आंखों को नुकसान पहुंचाते हैं इसलिए दिन में कम से कम दो बार आंखों को स्वच्छ पानी से धोएं। रात को सोने से पहले एक बार आंखों को जरुर धो लें इससे आपकी आंखें तरोताजा रहेंगी।

Creation Autonomous Academy

2-कम्प्यूटर पर ज्यादा काम न करें- कम्प्यूटर से निकलने वाली किरणें आंखों को बहुत नुकसान पहुंचाती हैं। अगर आप रोजाना 2 से 3 घंटे लगातार कम्प्यूटर पर काम करते हैं तो आपको 'कम्प्यूटर विजन सिंड्रोम' हो सकता है। कोशिश करिए की हर 20 मिनट बाद आंखों को कम्प्यूटर की स्क्रीन से हटाएं।

3-पलकें झपकाएं- वैज्ञानिकों की मानें तो लगातार कम्प्यूटर पर काम करने वाला इंसान, नार्मल इंसान से कम पलकें झपकाता है जिसकी वजह से ड्राई आईस जैसे प्रॉब्लम अक्सर हो जाती है। एक मिनट में कम से कम 10 से 12 बार पलकों को झपकाना चाहिए और कम्प्यूटर पर काम करते हुए इस बात का विशेष ध्यान रखें।

4-काम के बीच रेस्ट लें- कम्प्यूटर या लैपटाप पर काम करते हुए कम से कम 20 मिनट में एक बार आंखों को स्क्रीन से हटाइए और 20 सेकेण्ड तक का रेस्ट लीजिए। शुरुआत में दिक्कत होगी लेकिन धीरे धीरे इसे आदत बनाया जा सकता है।

5-पर्याप्त रोशनी- ध्यान रहे कि जिस जगह आप काम कर रहे हैं वहां पर्याप्त रोशनी हो ताकि आंखों पर जोर न पड़े। अगर पर्याप्त रोशनी नहीं होगी तो कम्प्यूटर स्क्रीन की रोशनी कई गुना खतरनाक असर करेंगी।

6-रोशनी की दिशा- जिस कमरे में आप बैठकर कम्प्यूटर चला रहे हैं वहां रोशनी आपकी कमर की ओर से आनी चाहिए न कि सीधे सिर की तरफ से, अगर दिशा सही नहीं हुई तो आंखों पर बहुत जोर पड़ेगा और रोशनी सिर की तरफ होने से आपका फोकस भी नहीं बनेगा।

7-कम्प्यूटर की ब्राइटनेस- इसे आप कम्प्यूटर स्क्रीन की चमक भी कह सकते हैं। लैपटाप या कम्प्यूटर की चमक को अपनी आंखों के अनुसार सेट करें मतलब इतनी ज्यादा चमक न हो कि आपकी आंखों पर जोर पड़े और न ही इतनी कम हो की बहुत ज्यादा गौर से देखना पड़े।

8-कम्प्यूटर ग्लास- अगर आप लगातार घंटों कम्पयूटर पर काम करते हैं तो अच्छा रहेगा कि आप डॉक्टर से कम्प्यूटर ग्लास (एक चश्मा) ले लें जिससे आपकी आंखें नुकसान पहुंचाने वाली किरणों से बची रहेंगी।

9-अच्छी नींद लें- एक स्वस्थ इंसान को कम से कम 6 से 8 घंटे जरुर सोना चाहिए, इससे आंखों को आराम मिलता है और पोषण भी मिलता है। अगर आप 6 घंटे से कम सो रहे हैं तो आपका विजन (देखने की शक्ति) खराब हो सकती है।

10-सुबह घूमने जाएं- सुबह की ठंडी हवा आंखों को बहुत ताजगी प्रदान करती है। और सुबह हरी घास देखने से आंखों की रोशनी बढ़ती है अगर आप गांव से हैं तो सुबह हरी घास को देखें इससे आंखें को बहुत शीतलता मिलेगी।

11-रात में ज्यादा कम्प्यूटर पर काम न करें- कोशिश करें अपना सारा काम दिन में ही खत्म कर लें। अगर मजबूरी न हो तो रात में ज्यादा देर तक कम्प्यूटर चलाने से बचें। रात को ज्यादा देर तक टीवी न देखें और अंधेरे में ज्यादा देर तक मोबाइल या स्मार्टफोन न चलाएं क्योंकि इनकी रोशनी आंखों पर बहुत बुरा असर डालती है।

Creation Autonomous Academy

12-डॉक्टर से चेकअप कराएं- साल में एक बार डॉक्टर से आंखों का चेकअप जरुर कराना चाहिए जिससे छोटी-छोटी समस्याओं का पता चल जाता है। अगर आंखों में रुखापन (ड्राई आई), लाली (रेड आई) या ज्यादा दिन तक दर्द रहे तो डॉक्टर से जरुर संपर्क करें।

13- खान-पान- पपीता खाना आंखों के लिए अच्छा होता है। इसके अलावा हरा धनिया खाने में जरुर इस्तेमाल करें। फल और हरी सब्जियां खूब खाएं।

14-आंखों का व्यायाम- आंखों के लिए कुछ छोटी-छोटी एक्सरसाइज होती है जिन्हें आप कहीं भी और कभी भी कर सकते हैं। एक एक्सरसाइज है कि अपनी आंखों को धीरे से बन्द करें और आंखों को clockwise गोल गोल घुमाएं, कुछ देर तक ऐसे ही करें इसके बाद anticlockwise फिर से यही दोहराएं। इससे आंखें स्वस्थ रहेंगी।

आंखों की देखभाल के लिए कुछ सुझाव-

1. तेज धूप से बचाने के लिए sunglasses का प्रयोग करें।
2. नशे का सेवन न करें।
3. हरी पत्तीदार सब्जियां और सलाद का सेवन करें और कोशिश करें कि आपके खाने में विटामिन C उचित मात्रा में हो।
4. आंखों का समय समय पर चेकअप कराएं।
5. अगर आंखों में जलन या पानी आता है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।
6. यदि आप कम्प्यूटर पर काम करते है। तो लगातार 30 मिनट तक स्क्रीन के सामने न रहें।
7. समय मिलने पर खीरा काटकर आंखों पर लगाएं ये शीतलता प्रदान करता है।
8. विटमिन A और विटामिन C वाली सब्जियां खाएं जैसे गाजर।
9. ज्यादा मात्रा में पानी पिएं।
10. ज्यादा देर तक कम्प्यूटर पर बैठना पड़ता है तो डॉक्टर की सलाह के अनुसार eye drop लें।
11. 7 या 8 घंटे की नींद जरुर लें, कम सोना आंखों को नुकसान पहुंचा सकता है।
12. अगर रात को पढ़ाई करते हैं तो रोशनी अच्छी होनी चाहिए।

आंखों से संबंधित रोगः Eye Related Diseases

कंजक्टिवाइटिसः Conjunctivitis

यह अत्यंत संक्रामक रोग है। इसका वायरस या बैक्टीरिया स्पर्श के द्वारा किसी संक्रमित व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पहुंचता है। पीड़ित व्यक्ति अपनी आंख छूने के बाद जो भी वस्तु या सतह छुएगा, वह संक्रमित हो जाएगी। स्वस्थ व्यक्ति द्वारा वह वस्तु या सतह छूने के बाद आंख को छूने से रोग स्वस्थ व्यक्ति की आंख तक पहुंच जाता है। हवा के द्वारा वाइरस का फैलाव बहुत सीमित होता है।

कंजक्टिवाइटिस के लक्षण-

- आंखों में खुजली, लाली, चुभन व जलन होना।
- आंख से कीचड़ निकलना।
- रोशनी से उलझन होना।
- आंख में कुछ गिरे होने का अहसास होना।

Creation Autonomous Academy

बचाव के तरीके-

- जब कंजक्टिवाइटिस तेजी से फैला हो तब जहां तक हो सके आंखों को न छुएं। अगर छूना भी पड़े तो हाथों को अच्छी तरह धोकर ही आंख को छुएं या हाथ के पीछे के भाग से आंख को छुए।
- किसी अन्य व्यक्ति का तौलिया आदि न प्रयोग करें।
- कंजक्टीवाइटिस ग्रस्त व्यक्ति द्वारा प्रयुक्त कोई भी वस्तु न छुएं।
- हाथों को दिन में कई बार साबुन से धोएं।

काले धब्बे यानि फ्लोटर्सः Floaters Diseases

फ्लोटर्स गहरे धब्बे, लकीरें या डॉट्स जैसे होते हैं, जो नजर के सामने तैरते हुए दिखते हैं। यह ज्यादा स्पष्ट रुप से आसमान की ओर देखते हुए दिखाई देते हैं। हालांकि फ्लोटर्स नजर के सामने दिखाई देते हैं, परन्तु वास्तव में ये आंख की अंदरुनी सतह पर तैरते हैं। हमारी आंखों में एक जैली जैसा तत्व मौजूद होता है, जिसे विट्रियस कहते हैं। यह आंख के भीतर की खोखली जगह को भरता है। जैसे-जैसे व्यक्ति की उम्र बढ़ती है, वैसे ही विट्रियस सिकुड़ने लगता है। इस कारण आंख में कुछ गुच्छे बनने लगते हैं, जिन्हें फ्लोटर्स कहते हैं।

फ्लोटर्स के कारण-

बढ़ती उम्र के अलावा पोस्टीरियर विट्रियस डिटैचमेंट (पी०वी०डी०) भी इस रोग के होने का कारण है। पी०वी०डी० एक अवस्था है, जिसमें विट्रियस जेल रेटिना से खिंचने लगता है। यह स्थिति भी फ्लोटर्स के होने का एक मुख्य कारण है। कई बार विट्रियस हैमरेज या माइग्रेन सरीखे रोगों की वजह से भी फ्लोटर्स की समस्या उत्पन्न हो जाती है। कई बार फ्लोटर्स के साथ आंखों में चमकीली रोशनी भी दिखाई देती है। इस रोशनी को फ्लैशेस कहते हैं, जो मुख्यतः नजर के तरफ दिखाई देती है। फ्लोटर्स की तरह ही फ्लैशेस भी विट्रियस जेल के रेटिना से खिचने के कारण होते हैं। अगर आपको चमकीली धारियां 10 से 20 मिनट तक दिखाई दें, तो यह माइग्रेन का लक्षण भी हो सकता है।

फ्लोटर्स का इलाज-

फ्लोटर्स और फ्लैशेस का उपचार उनकी अवस्था पर निर्भर करता है। वैसे तो ये नुकसानदायक नहीं होते पर यह बहुत जरुरी है कि आप अपनी आंखें जरुर चेकअप कराएं कि कहीं रेटिना में कोई क्षति न हो। समय के साथ ज्यादातर फ्लोटर्स खुद मिट जाते हैं और कम कष्टदायक हो जाते हैं, पर यदि आपको इनकी वजह से दिनचर्या के कार्य करने में परेशानी आती है, तो फ्लोटर करेक्शन सर्जरी करवाने के बारे में आप सोच सकते हैं। यदि रेटिनल टीयर (रेटिना में छेद) है, तो डॉक्टर आपको लेजर सर्जरी या क्रायोथेरेपी करवाने का सुझाव दे सकते हैं।

पार्किन्संस रोगः Parkinson's Disease

आंख के पीछे तंत्रिका कोशिकाओं की परत रेटिना के पतले होते जाने का पार्किन्संस रोग (पीडी) से संबंध हो सकता है। एक अध्ययन के मुताबिक, रेटिना का पतलापन मस्तिष्क कोशिकाओं की क्षति से जुड़ा हुआ है, जो डोपामाइन का उत्पादन करती है। डोपामाइन से गति को नियंत्रित किया जाता है।

पार्किसंस के लक्षण-

Creation Autonomous Academy

- शरीर में अकड़न महसूस होना।
- पैदल चलते वक्त जोर लगना।
- किसी से हाथ मिलाते वक्त हाथ का कांपना।
- हाथ की अंगुली में कंपन रहना।
- चलते समय पैर को जमीन को घिसटते हुए चलना।
- नींद कम आना, सांस जल्द भरना, पेशाब रुक-रुककर आना।
- यह रोग महिलाओं की तुलना में पुरुषों में ज्यादा होता है।
- किसी से बात करने में रुचि न होना।
- बातचीत करते समय हल्का कंपन होना।

- कुर्सी पर बैठे समय हाथ और पैरों में कंपन होना।
- शर्ट के बटन बंद करते समय कंपन होना।
- सुई में धागा डालते समय हाथ में कंपन रहना।

कारण-

ज्यादातर तनाव में रहने के कारण व्यक्ति कम आयु में भी पार्किंसंस बीमारी की चपेट में आ सकता है। तंबाकू और अन्य नशीले पदार्थों का सेवन करना भी इस बीमारी का कारण हैं ज्यादा दवाओं का सेवन और फास्ट फूड ज्यादा खाने से यह बीमारी हो सकती है। इस बीमारी में मस्तिष्क से जाने वाली नलियों में अवरोध हो जाता है।

मोतियाबिंदः Cataract

बढ़ती उम्र के साथ होने वाली आंखों की सबसे सामान्य समस्या मोतियाबिंद है। इस समस्या में आंख के अन्दर के लेंस की पारदर्शिता धीरे-धीरे कम होती जाती है, जिसके परिणामस्वरुप उस व्यक्ति को धुंधला दिखाई देने लगता है। दरअसल आंखों का लेंस प्रोटीन और पानी से बना होता है। जब उम्र बढ़ने लगती है तो ये प्रोटीन आपस में जुड़ने लगते हैं और लेंस के उस भाग को धुंधला कर देते हैं। मोतियाबिंद धीरे-धीरे बढ़कर पूरी तरह दृष्टि को भी खराब कर सकता है। डॉक्टरों के अनुसार 50 साल की उम्र के बाद हर व्यक्ति को मोतियाबिंद की जांच के लिए नेत्र चिकित्सक के पास जरुर जाना चाहिए। मोतियाबिंद की चिकित्सा में शल्य क्रिया द्वारा अपारदर्शी लेंस को निकालकर कृत्रिम पारदर्शी लेंस लगा दिया जाता है। इसके बाद दृष्टि लगभग सामान्य हो जाती है।

मोतियाबिंद कैसे होता है?

मोतियाबिंद क्या है इसे समझने के लिए पहले आंखों की संरचना को जानना जरुरी है। हमारी आंखों की पुतली के पीछे एक लेंस होता है। पुतली पर पड़ने वाली लाइट को यह लेंस फोकस करता है और रेटिना पर ऑब्जेक्ट की साफ तस्वीर बनती है। रेटिना से यह तस्वीर नर्व तक और वहां से दिमाग तक पहुंचती है। आंख की पुतली के पीछे मौजूद यह लेंस पूरी तरह से साफ होता है, ताकि इससे लाइट आसानी से पास हो सके। कभी-कभी इस लेंस पर कुछ धुंधलापन (क्लाउडिंग) आ जाता है, जिसकी वजह से इससे गुजरने वाली लाइट ब्लॉक होन लगती है। इसका नतीजा यह होता है कि पूरी लाइट पास होने पर जो ऑब्जेक्ट इंसान को बिल्कुल साफ दिखाई देता था, अब कम लाइट पास होने की वजह से वही ऑब्जेक्ट धुंधला नजर आने लगता है। लेंस पर होने वाले इसी धुंधलेपन की स्थिति को मोतियाबिंद कहा जाता है।

मोतियाबिंद के लक्षण-

Creation Autonomous Academy

- धुंधली या अस्पष्ट दृष्टि।
- रोशनी के चारों ओर गोल घेरा सा दिखना
- रात के वक्त कम दिखाई देना
- हर वक्त दोहरा दिखाई देना
- हर रंग का फीका दिखना

मोतियाबिंद में सर्जरी-

मोतियाबिंद की सर्जरी में सुई के बगैर, टांके के बिना और पट्टी के बगैर ऑपरेशन कर दिया जाता है। इसी कारण ऑपरेशन के बाद मरीजों को अस्पताल में रुकने की आवश्यकता नहीं पड़ती। अब ऐसे लेंस सर्जन के पास

उपलब्ध हैं, जो सूक्ष्म छिद्र द्वारा प्रत्यारोपित किए जा सकते हैं। इस तरह के ऑपरेशनों को नियंत्रित वातावरण में किया जाता है।

ग्लूकोमा : Glaucoma

ग्लूकोमा में आंख के अन्दर दबाव बढ़ जाता है जिस कारण देखने में मदद करने वाले ऑप्टिक नर्व को नुकसान पहुंचाता है। इसकी समय से चिकित्सा न होने से यह अंधेपन का कारण भी बन सकता है। यह लंबे समय तक चलने वाला रोग है अर्थात इससे होने वाला नुकसान भी धीरे-धीरे होता है। इसलिए अधिकांश लोग इसे सामान्य दृष्टि की समस्या समझकर ऐसे ही छोड़ देते हैं, जो हानिकारक हो सकता है। उम्र बढ़ने के साथ ही कॉर्निया की मोटाई कम हो जाती है, इसलिए ग्लूकोमा होने की आशंका भी बढ़ जाती है। ग्लूकोमा की पहचान जितनी जल्दी हो जाए, उतनी अच्छी तरह उसकी रोक-थाम व इलाज हो सकता है। इसका उपचार आई ड्रॉप्स, लेजर चिकित्सा अथवा शल्य चिकित्सा द्वारा की जाती है।

ग्लूकोमा के लक्षण-

ग्लूकोमा आंखों की एक आम समस्या है। आमतौर पर ग्लूकोमा के प्रारंभिक लक्षणों को पहचानना काफी मुश्किल होता है, लेकिन जैसे -जैसे यह रोग बढ़ता जाता है आंखों की ऊपरी सतह और देखने की क्षमता प्रभावित होने लगती है। कई बार काला मोतिया गंभीर हो जाता है, जिस कारण अंधापन भी हो सकता है। अक्सर लोग इस बीमारी पर आंखों की कार्यक्षमता कम होने तक ध्यान नहीं देते। काले मोतिया या मोतियाबिंद के दौरान आंख की मस्तिष्क को संकेत भेजने वाली ऑप्टिक तंत्रिकाएं बुरी तरह प्रभावित होती हैं और उनकी कार्यक्षमता धीमी हो जाती है। इससे दूसरी आंख पर अधिक दबाव पड़ता है यह स्थिति काफी खरनाक होती है।

ग्लूकोमा के लिए जांच-

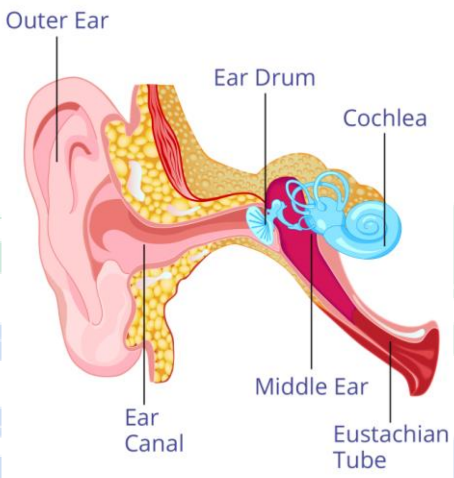
ग्लूकोमा का शुरुआती अवस्था में पता लगाने के लिए जरुरी है कि आप समय-समय पर अपनी आंखों की जांच कराएं। 40 वर्ष की आयु के बाद आपके लिए यह और भी जरुरी हो जाता है कि आप किसी अच्छे नेत्र विशेषज्ञ से आंखों की नियमित जांच करवाते रहें। इस नियमित जांच में विजन टेस्ट भी शामिल होना चाहिए। इसके अलावा आई प्रेसर मेजरमेंट और कम रोशनी में आंखों के रेटिना , ऑप्टिक नर्व इत्यादि का परीक्षण करवाते रहना भी जरुरी होता है। यदि आपको इस बीमारी को लेकर कोई शंका हो तो आपको डॉक्टर से सलाह लेकर कुछ अन्य विशेष टेस्ट जैसे-गोनियोस्कोपी, कम्प्यूटराइज्ड फिल्म टेस्ट, सेंट्रल कॉर्नील थिकनेस और नर्व फाइबर आदि भी करवाने चाहिए।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-64

कान के रोग

कानों की कुछ समस्याएं जन्मजात होती हैं और कुछ बाद में किसी दुर्घटना या बीमारी की वजह से हो सकती हैं।



कान कैसे काम करते हैं-

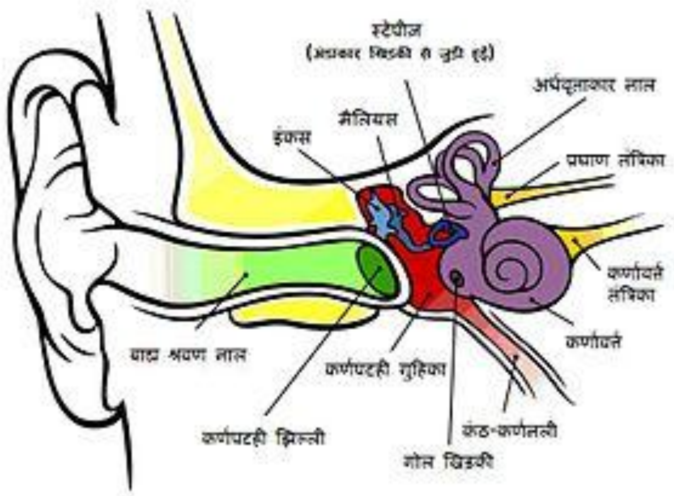
कान के तीन हिस्से होते हैं।

1-बाह्य कान

2-मध्य कान

3-आन्तरिक कान

इसमें बाह्य कान वातावरण से ध्वनि तरंगों के रुप में आवाजों को ग्रहण करता है और यह तरंगें कैनाल से होकर ईयरड्रम तक पहुंचती हैं और इनकी वजह से ईयरड्रम कंपन करने लगता है। इस कंपन से मध्य कान में स्थित 3 बेहद छोटी हड्डियां गतिमान हो जाती हैं और इस गति के कारण कान के अंदर मौजूद द्रव हिलना शुरु हो जाता है। आन्तरिक कान में कुछ सुनने वाली कोशिकाएं होती हैं, जो इस द्रव की गति से थोड़ी मुड़ जाती हैं और इलेक्ट्रिक पल्स के रुप में संकेत दिमाग को भेजती हैं। ये संकेत ही हमें शब्दों और ध्वनियों के रुप में सुनाई देते हैं।



हियरिंग लॉस के प्रकार-

हियरिंग लॉस दो प्रकार के होते हैं। 1-कंडक्टिव हियरिंग लॉस 2-सेंसरीन्यूरल लॉस

कंडक्टिव हियरिंग लॉस-

कंडक्टिव हियरिंग लॉस कान के बाहरी और बीच के हिस्से में हुई किसी क्षति या किसी बीमारी की वजह से हो सकता है। इसलिए इसे बीमारी की वजह से होने वाला बहरापन भी कहा जाता है। इसके होने की वजह निम्न प्रकार से हैं।

- कानों से पस बहने या किसी इन्फेक्शन के कारण
- कानों की हड्डी में कोई खराबी आने से
- कान के पर्दे का क्षतिग्रस्त हो जाना
- किसी कैंसर रहित ट्यूमर के कारण

सेंसरीन्यूरल हियरिंग लॉस-

सेंसरीन्यूरल हियरिंग लॉस कान के अन्दर आई खराबी के कारण हो सकता है। ऐसा तब होता है, जब हियर सेल्स ठीक से काम नहीं करते या नष्ट होने लगते हैं। सेंसरीन्यूरल हियरिंग लॉस होने के कई कारण हो सकते हैं जैसे-

- बढ़ती उम्र
- कुछ खास तरह की दवाएं। जैसे जेंटामाइसिन का इंजेक्सन, बैक्टीरियल इन्फेक्सन आदि
- कुछ बीमारियां जैसे डायबिटीज और असंतुलित हॉर्मोंस। इसके अलावा मेनिंजाइटिस, खसरा, कंठमाला आदि बीमारियां भी सेंसरीन्यूरल हियरिंग लॉस का कारण बन सकती हैं।
- अधिक शोर

इसके अलावा कई लोग कान साफ करते समय धातु की नुकीली चीज का इस्तेमाल करते हैं। इससे कान के पर्दे को नुकसान हो सकता है।

कानों में जमा होने वाली मैल के कारण भी लोगों को हियरिंग लॉस व बच्चों में डिलेड स्पीच हो सकता है। इसलिए कान में मैल जमा होने को गंभीरता से लेना चाहिए और इसको डॉक्टर से साफ कराना चाहिए। इसके अलावा कान में किसी भी प्रकार की समस्या होने पर अविलम्ब डॉक्टर से जांच करानी चाहिए।

ईयरफोन के उपयोग के कारण सुनने की क्षमता में कमी आ सकती है यहां तक कि बहरापन भी हो सकता है।

इलाज-

Creation Autonomous Academy

एक ईएनटी (नाक, कान, गला) विशेषज्ञ से मिलना उपचार का पहला कदम है। डॉक्टर आपके कान के अन्दर देखने के लिए एक ओटोस्कोप या ऑरिस्कोप का उपयोग करेगा। यह दर्द के कारण को निर्धारित करने में मदद करेगा। कभी -कभी उत्तर काफी सरल हो सकता है। जैसे कान में बहुत अधिक मोम के कारण बनी अवरोध जिसके लिए कान की सफाई आवश्यक है जिसे तुरन्त किया जा सकता है। दर्द से राहत तुरन्त या फिर एक दिन के अन्दर मिलती है। संक्रमण से होने वाले दर्द के इलाज के लिए डॉक्टर की सलाह के अनुसार ड्राप या दवाओं का उपयोग करें।

ख-मानसिक स्वास्थ्य

अध्याय-65

मानसिक स्वास्थ्य

इसमें एक व्यक्ति का मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक स्वास्थ्य शामिल है। हमारा मानसिक स्वास्थ्य मूल रुप से जिस तरह से हम महसूस करते हैं, अलग-अलग परिस्थितियों में सोचते हैं और स्थिति को नियंत्रित करते हैं, आदि को प्रभावित करता है। मानसिक स्वास्थ्य किसी भी चीज को हमारी सोचने, समझने, और महसूस करने की प्रक्रिया है।

मानसिक रोगों के कारण-

बच्चों के विकास के शुरुआती दिनों में जब उनके साथ किसी प्रकार की अपूर्णता या नकारात्मक घटना हो जाती है तो इनसे उनका विकास ठीक से नहीं हो पाता इससे उनके व्यवहारों में कई तरह की समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं। ये घटनाएं कई तरह की हो सकती हैं जैसे हानि, अपहरण, क्षय, बचपन का आघात, पालन-पोषण, अत्यधिक सुरक्षा, इत्यादि।

मानसिक स्वास्थ्य को ठीक रखने के तरीके-

हमें अपने मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना होगा। इसके तरीके निम्नलिखित हैं-

1-अपने शरीर का ध्यान रखें-

Creation Autonomous Academy

- हमारा शरीर और मस्तिष्क एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। जब हम अपने शरीर का ध्यान रखते हैं तो मस्तिष्क का भी ध्यान रखते हैं।
- अच्छा खाएं। खाना हमारे शरीर में ईंधन की तरह काम करता है। खाने से ही हमें पोषक तत्व मिलते हैं जो कि शरीर को काम करने के लिए ऊर्जा देते हैं। जिससे मस्तिष्क बेहतर कार्य कर पाता है।
- नियमित खाएं जिससे शरीर को लगातार ऊर्जा मिलती रहे। खाना न खाने से शरीर और मस्तिष्क दोनों ही थका हुआ महसूस करते हैं।
- बहुत ज्यादा कैफीन दवा से बचें। यह नींद को प्रभावित कर सकती है।
- अधिक मीठा न खाएं।
- अल्कोहल से दूर रहें। इससे तनाव बढ़ता है।

2-व्यायाम-

व्यायाम से शरीर और मस्तिष्क स्वस्थ रहता है। प्रतिदिन 30 मिनट का व्यायाम मानसिक स्वास्थ्य में सकारात्मक बदलाव ला सकता है।

- आरामदायक और खुशी महसूस कराने वाले व्यायाम चुनें।
- व्यायाम से हुए बदलावों को देखें।
- अकेले के बजाए किसी के साथ व्यायाम करें।
- जब भी तनाव महसूस करें टहलने जाएं।

3-भरपूर नींद लें।-

सोने का हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। जब हम अच्छी और पर्याप्त नींद लेते हैं तो हम तनाव पर अच्छी तरह काबू पा सकते हैं और सकारात्मक सोच पाते हैं। यदि आप दिन में नींद नहीं महसूस करते हैं तो समझ लीजिए कि आपने पूरी नींद ली है। यदि आपको अच्छी नींद नहीं आती हो तो-

- सोने से पहले व्यायाम न करें।
- भारी खाना, एल्कोहल, सिगरेट और चाय-काफी या कोई अन्य पेय जिसमें कैफीन हो न पीएं।
- सोने से पहले कुछ अच्छा पढ़ें।
- सोने के लिए नींद की गोलियां न लें।

4-सकारात्मक सोचें-

सकारात्मक रुप से करना और सोचना ही अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को दर्शाता है। सकारात्मक सोचने के लिए निम्नलिखित बातें करें-

- अपने साथ हुए किसी बुरे हादसे या घटना को हमेशा सोचते रहने से बचें।
- किसी भी कार्य को लेकर यह न सोचें कि केवल अच्छा या बुरा ही होगा। सकारात्मक सोचते हुए जो भी होगा उसे स्वीकारने की प्रवृत्ति रखें।
- आप कैसे दिखते हैं या आपको कोई पसन्द करता है या नहीं, इन सब बातों की परवाह न करें। लोग सूरत से नहीं सीरत से प्रभावित होते हैं।

5-जल्दबाजी न करें-

किसी भी कार्य को जल्दबाजी में न करें। न ही किसी कार्य को बोझ समझें। ऐसा करने से दबाव व तनाव आता है जिसका प्रभाव मस्तिष्क पर पड़ता है। कार्य को करने के लिए पर्याप्त समय रखें और तनाव रहित होकर कार्य करें।

Creation Autonomous Academy

6-सकारात्मक लोगों से मिलें-

सप्ताह में एक दिन ऐसे लोगों से जरुर मिलें जो सकारात्मक सोच रखते हैं और आपको भी सकारात्मक सोचने के लिए प्रेरित करते हैं। ऐसा करने से आपका मानसिक विकास होता है और आप अपने विचार शेयर करके हल्का महसूस करते हैं।

7-हॉबी (शौक) के लिए समय निकालें-

चाहे जितने भी व्यस्त हों लेकिन अपने शौक के लिए समय जरुर निकालें। ऐसा करने से आप मानसिक रुप से भी खुद को तरोताजा महसूस करते हैं। मस्तिष्क में अच्छे अनुभव हार्मोन का स्राव होता है जिससे आपके मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

अध्याय-66

तनाव प्रबंधन

प्रतिदिन हम सभी अपनी जिंदगी में अनेक मुश्किलों का सामना करते हैं। कई बार ऐसे हालात आते हैं जिन्हें हम चाह कर भी संभाल नहीं पाते हैं। तो कई बार उनसे निपटते हुए हमें भारी तनाव का सामना करना पड़ता है।

हममें से कई लोग कुछ किस्म के तनावों को झेलते हुए इतना आदी हो चुके होते हैं कि उन्हें महसूस ही नहीं कर पाते। ऐसे तनाव को यूस्ट्रेस कहा जाता है। अगर देखा जाए तो ये तनाव आपकी परफॉरमेंस और काम करने की क्षमता पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।

तनाव क्या है?-

तनाव होना सामान्य बात है। ये तब महसूस होता है जब किसी स्थिति से निपटना मुश्किल हो जाता है। तनाव होने पर एड्रेनालाईड हमारे पूरे शरीर में दौड़ने लगता है। दिल की धड़कन बढ़ जाती है और मानसिक व शारीरिक चेतना बहुत ज्यादा बढ़ जाती है। हमें पसीना आता है, सनसनी महसूस होती है और कई बार पूरे शरीर के रोएं खड़े हो जाते हैं।

तनाव खतरनाक है।-

ऐसा नहीं है कि हमारे पूर्वजों की जिंदगी में तनाव नहीं होता था, लेकिन वो 'करो या मरो' की स्थिति को अपनाकर आसानी से इससे पार पा सकते थे। आज हमारे जीवन में तनाव की मात्रा और उनकी आवृत्ति भी कहीं ज्यादा है। लेकिन सबसे मुश्किल की बात यह है कि तनाव देने वाले हार्मोन जैसे एड्रलिन और कॉर्टिसोल का उत्सर्जन उस वक्त और ज्यादा खतरनाक हो जाता है जब हमें उनकी जरुरत न हो।

यदि तनाव लंबे वक्त तक रहे तो ये हमारे इम्यून सिस्टम और हृदय को नुकसान पहुंचा सकता है। इसके अलावा बाहरी बीमारियों से निपटने की हमारी शारीरिक और मानसिक क्षमता भी प्रभावित होती है।

इसका मतलब साफ है कि तनाव उस वक्त और ज्यादा खतरनाक हो जाता है जब आपको हर पांच मिनट में करो या मरो की स्थिति में जाना पड़े। क्या इस स्थिति से निपटने का कोई आसान और स्वस्थ तरीका हो सकता है? ये काम हम कैसे कर सकते हैं? यदि हम पता लगा सकें कि जो हम महसूस कर रहे हैं उसका कारण क्या है? तो हम मुश्किलों से और अधिक सुन्दर (स्मार्ट) तरीके से निपट सकते हैं।

ज्यादा तनाव लेने से-

- हमारे इम्यून सिस्टम और हृदय को नुकसान पहुंच सकता है।
- गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।
- उम्र कम हो जाती है।
- सेक्स लाइफ खराब हो जाती है।

तनाव को समझने की आवश्यकता-

तनाव के कारण कई गंभीर मानसिक समस्याएं हो सकती हैं। भारत में हर चार में से एक इंसान हर साल तनाव की समस्या की चपेट में आ जाता है। यही वह कारण है जिसकी वजह से कई बार हम लोग काम करते हुए भी लंबे वक्त तक काम पर ध्यान नहीं केंद्रित कर पाते हैं।

यदि मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को लंबे वक्त तक अनदेखा किया जाए तो ये गम्भीर समस्या में बदल सकता है। देश में तनाव और डिप्रेशन का इलाज करवाने वाले मरीजों में से तीन चौथाई महिलाएं हैं। लेकिन जो तीन चौथाई लोग तनाव और डिप्रेशन के कारण आत्महत्या कर लेते हैं वह पुरुष हैं। चूंकि तनाव और डिप्रेशन ही आत्महत्या के मामलों के लिए सबसे ज्यादा जिम्मेदार हैं इसलिए इसके इलाज के महत्व की जरुरत को आसानी से समझा जा सकता है। इसके अलावा तनाव होने पर उसके बारे में बात करना किसी कमजोरी की निशानी नहीं है। उसके लिए हिम्मत चाहिए।

तनाव के कारण-

आजकल होने वाले तनाव के कुछ सामान्य कारण निम्नलिखित हैं।-

- काम
- बेरोजगारी
- पैसा
- अलगाव और कुछ अन्य कारण जैसे घर छोड़ना
- पार्टनर से ब्रेकअप
- नौकरी में बदलाव होना
- बच्चों का घर छोड़ना
- आपका स्वास्थ्य और मूड
- मौसम
- पार्टनर का निधन होना या करीब न होना
- तलाक के कारण परिवार टूट जाना
- सेक्स और सेक्स से जुड़ी समस्याएं
- नशाखोरी और ड्रिंक करना
- बुरी आदतों का शिकार होना
- हिंसा या बुरे व्यवहार का शिकार होना

थोड़ी देर के लिए जीवन में उतार चढ़ाव आना बहुत आम बात है लेकिन यदि ये लंबे वक्त तक बनी रहे तो ये जिंदगी से जुड़ी बाकी चीजों को भी खराब कर सकती है। वैसे भी तनाव इसलिए कभी नहीं होता क्योंकि आप कमजोर

हैं, बल्कि हमेशा इसलिए होता है कि आप उसकी मौजूदगी होने के बाद भी तनाव को रहने दे रहे हैं और उसका विरोध नहीं कर रहे हैं।

तनाव होने पर हमेशा चीजों को सकारात्मक तरीके से देखने की कोशिश करनी चाहिए। कुछ मामलों में हो सकता है कि आपको ताजा आरम्भ करने की भी जरुरत पड़े। लेकिन यदि आप लगातार नौकरियां, पार्टनर या घर बदल रहे हैं तो ऐसे हालात में आपको हालात नहीं बल्कि खुद को बदलने की जरुरत है।

तनाव की चेतावनी देने वाले लक्षण-

©

यदि आपको इतना ज्यादा तनाव होता है कि संभलने का मौका तक नहीं मिलता है, तो ये आपके लिए खतरे की घंटी जैसा हो सकता है। इसलिए यह जानना बहुत महत्वपूर्ण है कि तनाव होने से पहले के कौन से वह लक्षण हैं जिन्हें जानकर आप थोड़ी देर में होने वाले तनाव से पहले ही निपट सकते हैं। तनाव से पहले होने वाले सामान्य लक्षण इस प्रकार हैं।-

- सामान्य से ज्यादा या कम भोजन करना।
- तेजी से मूड बदलना।
- आत्मसम्मान में कमी आना।
- हर वक्त तनाव व बेचैनी महसूस करना।
- ज्यादा या कम सोना।
- कमजोर याददाश्त या भूलने की समस्या।
- जरुरत से ज्यादा शराब या ड्रग्स लेना।
- जरुरत से ज्यादा थकान या ऊर्जा में कमी होना।
- परिवार और दोस्तों से दूर-दूर रहना।
- चरित्र से दूर हो जाना।
- ध्यान केंद्रित न करना और काम में संघर्ष करना।
- उन चीजों में भी मन न लगना जो पहले आपको पसन्द थीं।
- विचित्र अनुभव होना, उन चीजों का दिखना जो वहां हैं ही नहीं।

इसके अलावा तनाव के कुछ शारीरिक लक्षण भी हो सकते हैं जिनमें सिरदर्द, कब्ज या किसी खास अंग या शरीर में दर्द होना शामिल है।

अपने अनुभव के बारे में कैसे बताएं?-

हम सभी जानते हैं कि जब हम किसी से जुड़ाव महसूस करते हैं तो उससे बात करना हमेशा अच्छा होता है। खुलकर संवाद करना बहुत जरुरी है क्योंकि इससे हमारे तनाव या परेशानी में हमें दूसरों से सुझाव व सलाह प्राप्त होती है। अपनी परेशानी अपने दोस्तों के सामने ईमानदारी से रखिए।

घबराएं नहीं डॉक्टर से सलाह लें।-

बिना हिचकिचाए तनाव होने पर आप डॉक्टर के पास जाएं। यदि आप वास्तव में तनाव से उबरने में मुश्किल महसूस कर रहे हों, तो अच्छा है कि बिना देर किए डॉक्टर के पास जाएं। मनोचिकित्सक वास्तव में बहुत धैर्य से मरीज की बात सुनते हैं और वह आपकी समस्या को औरों से बेहतर समझते हैं। उनके सामने बात रखने से वह न सिर्फ आपका सही इलाज कर सकते हैं। बल्कि आपकी जिंदगी को नई राह दिखा सकते हैं।

Creation Autonomous Academy

ग-सामाजिक स्वास्थ्य

अध्याय-67

व्यक्तित्व विकास

सामाजिक स्वास्थ्य समाज में अपने दोस्तों, पड़ोसियों, रिश्तेदारों और अन्य लोगों के साथ पारस्परिक संबंधों को संवारने और बनाए रखने की क्षमता है। यह उचित रुप से कार्य करने और विभिन्न सामाजिक परिस्थितियों के अनुकूल होने के लिए किसी व्यक्ति की क्षमता को दर्शाता है।

समाजिक स्वास्थ्य को कैसे बनाए रखें?-

- अपनी छवि को विकसित करें
- प्रभावी रुप से संवाद करने के लिए संचार कौशल सीखना
- मैत्रीपूर्ण और सकारात्मक बनें
- क्रोध प्रबंधन की कला जानें
- सामाजिक समारोहों में भाग लें
- एक अच्छा श्रोता बनें

nomous Academy

व्यक्तित्व विकासः-

आकर्षक व्यक्तित्व वाले व्यक्ति का हर जगह सम्मान होता है, उन्हें पसन्द किया जाता है, पार्टी में आमंत्रित किया जाता है और नौकरी में इन्हें पदोन्नति भी जल्दी मिलती है।

1- लोगों को पसन्द करें-

अपने मन में लोगों की अच्छी छवि बनाएं। लोगों में अच्छाई खोजें। लोगों की कमियों से नाराज मत हों बल्कि उनके स्थान पर अपने आपको रखकर देखें। भिन्नता का उत्सव मनाएं। लोगों पर विश्वास कीजिए और उन्हें पसन्द कीजिए।

2-मुस्कराहट के साथ मिलिए-

मुस्कराना जाहिर करता है कि आप सामने वाले को पसंद करते हैं, यही बात हर तरह के सम्बन्ध में लागू होती है, इसलिए आप जब भी किसी से मिलें तो चेहरे पर एक स्वाभाविक मुस्कराहट लाइए। इससे लोग आपको पसंद करेंगे, आपसे मिलकर खुश होंगे। आपके मुस्कराहट के जबाब में आपको भी मुस्कराहट प्राप्त होगी परन्तु यदि ऐसा न हो तो भी आपको अपना भाग निभाना है।

यह सुनने में जितना आसान लगता है करने में उतना ही कठिन है। परन्तु आप इसका अभ्यास करें आप जहां जाएं मुस्कराएं।

3-नाम याद रखें-

किसी व्यक्ति के लिए उसका नाम दुनियां के बाकी सभी नामों से ज्यादा महत्व रखता है। इसलिए जब आप किसी से बात करें तो बीच-बीच में उसका नाम लेते रहिए। यदि व्यक्ति आपसे वरिष्ठ है तो उसके नाम के पहले सम्मानसूचक शब्द लगाना होगा।

बीच-बीच में नाम लेने से सामने वाला अपना महत्व महसूस करता है और साथ ही आपकी तरफ ध्यान भी अधिक देता है। निश्चित रुप से वह इस बात से खुश होता है कि आप उसके नाम को महत्व दे रहे हैं।

4-'मैं' से पहले 'आप' को रखिए-

आप किसे पसंद करेंगेः जो अपने मतलब की बात करे या उसे जो आपके मतलब की बात करे? अवश्य आप दूसरे दृष्टिकोण को चुनेंगे। 'मैं' से पहले 'आप' को रखिए।

आप कैसे हैं? आपको क्या अच्छा लगता है? आप क्या करते हैं?

5-बोलने पहले सुनिए-

जब आप दूसरों में रुचि लेते हैं तो इसमें ईमानदारी होनी चाहिए। आपने ''आप क्या पसंद करते हैं?'' इसलिए नहीं पूछा कि बस वह जल्दी से अपना जबाब खतम करे और आप अपनी बात सुनाने लग जाएं।

आपको सामने वाले को सिर्फ बोलने का मौका ही नहीं देना है, बल्कि उसकी बात को ध्यान से सुनना भी है और बीच-बीच में उससे सम्बन्धित और भी बातें करनी हैं। उदाहरण के लिए यदि कोई कहता है कि उसे घूमने का शौक है, तो आप उससे पूछ सकते हैं कि उसकी घूमने की पसंदीदा जगह क्या है? और वहां पर कौन-कौन सी जगह अच्छी है। अच्छे श्रोताओं की मांग कभी कम नहीं होती, आप एक अच्छा श्रोता बनिए।

6-क्या कहते हैं से भी जरुरी है कैसे कहते हैं-

आप जो बोलते हैं उससे भी अधिक महत्व रखता है कि आप कैसे बोलते हैं। उदाहरण के लिए आपसे कोई गलती हुई और आप मुंह बनाकर ''क्षमा करें'' बोलते हैं तो ऐसे बोलने का कोई मतलब नहीं। हमें न सिर्फ सही शब्द उपयोग करने हैं बल्कि उन्हें किस तरह से कहा जा रहा है इस बात का भी ध्यान रखना है।

इसलिए आप अपनी टोन और शरीर की भाषा पर ध्यान दीजिए। जितना हो सके शालीनता से और सही तरीके से लोगों से बात करिए।

7-बिना अपना फायदा सोचे लोगों की मदद करिए-

कई बार हम सहायता करने योग्य होने पर भी अपनी सुस्ती के कारण या फिर यह सोचकर कि इसमें हमारा कोई फायदा नहीं है दूसरों की सहायता नहीं करते हैं। यदि थोड़ा वक्त देकर आप किसी के काम आ सकते हैं तो जरुर आएं।

8-अपने वाह्य प्रभाव को अच्छा बनाइए-

इसका साधारण मतलब है कि आप जरुरत के हिसाब से कपड़े पहनें और व्यक्तिगत सफाई पर ध्यान दीजिए। छोटी-छोटी बातें जैसे कि आपका हेयर कट, नाखून, और पॉलिस किए हुए जूते आपके व्यक्तित्व पर प्रभाव डालते हैं।

9-किन बातों की प्रशंसा कर सकते हैं खोजिए-

सभी अपनी तारीफ सुनना पसंद करते हैं लोगों के दिल जीतने का और अपना मित्र बनाने का ये एक शानदार सूत्र है सच्ची प्रशंशा कीजिए। यदि आप खोजेंगे तो तारीफ करने के लिए कुछ न कुछ अवश्य मिल जाएगा। उसका बगीचा, सिक्कों का संग्रह, बढ़िया से सजाया कमरा, उसकी मुस्कराहट, उसका नाम, कुछ भी खोजिए तो सही आपको दिख जाएगा और दिख जाए तो उसकी प्रशंशा कीजिए। किसी की तारीफ करके आप उसे वह देंगे जो वह दिल से चाहता है। आप उसकी खुशी को बढ़ा देंगे, उसका दिन बना देंगे और सबसे बड़ी चीज आप उसे वह काम करने के लिए आगे के लिए ईंधन दे देंगे।

10-लगातार अवलोकन और सुधार करते रहिए-

व्यक्तित्व विकास एक लगातार चलने वाली प्रक्रिया है। हम सब में सुधार का स्कोप है। इसलिए कभी यह मत समझिए कि बस अब जितना सुधार होना था हो गया, आप उसे और अच्छा कैसे कर सकते हैं।

आप इनमें से एक बार में एक को लेकर अभ्यास कीजिए।

व्यक्तित्व विकास का महत्व-

आप एक मूवी देखने गए, आप लाइन में खड़े हैं, पीछे से एक व्यक्ति आया और लाइन तोड़कर सबसे पहले खिड़की के नजदीक पहुंच गया।

ऐसी स्थिति लगभग हर किसी के साथ होती है। ऐसी स्थिति में आपकी प्रतिक्रिया आपके व्यक्तित्व को प्रकट करती है। आपकी प्रतिक्रिया से आपकी मनोवृत्ति बनती है और आपकी मनोवृत्ति से आपका इमेज।

ये आपके रिएक्शन पर निर्भर करता है कि आप मूवी का आनन्द ले पाएंगे कि नहीं। सही रिएक्शन आपको तनाव से बचाता है और आपकी इमेज को अच्छा बनाता है। जबकि गलत रिएक्शन आपको थकान देता है और आपकी इमेज को भी खराब करता है।

स्थिति को हैंडल करना एक कला है जिसका आपकी पर्सनालिटी पर अच्छा प्रभाव पड़ता है और आप उससे बड़ी हर स्थिति को वैसे ही हैंडल करते हैं।

अब इस स्थिति में जो कि मैंने मूवी के आगे लाइन की स्थिति बताई है। इस स्थिति में तीन रिएक्शन हो सकते हैं।

1-आप लाइन तोड़ रहे बंदे को देखते हैं, भड़क जाते हैं और चिल्लाते हैं। आप कहते हैं ''ओ भाई हम भी लाइन में खड़े हैं लाइन में आओ।'' जब तक वह बंदा आपके पीछे खड़ा नहीं हो जाता आपको चैन नहीं मिलता है।

2-आप शांति से खड़े रहते हैं कि यार अब क्या कर सकते हैं, सहन तो करना ही पड़ेगा।

3-आप मुस्कराते हुए बड़े अच्छे व्यवहार से उस व्यक्ति से कहते हैं ''सुनिए भाई साहब आप कृपया लाइन में आ जाएं, थैंक यू''

अब आपको क्या लगता है कोन सा रिएक्शन सही है? पहला भड़कना या चिल्लाना सही नहीं है क्योंकि इससे आपका बीपी हाई हुआ, आपको थकान मिली, झगड़ा बढ़ सकता है और आपका आनन्द भी खत्म। इसे बार-बार दोहराने के कारण आपका व्यवहार ऐसा ही बन जाता है और हर स्थिति में आप ऐसा ही रिएक्ट करते हैं।

दूसरा शांति से खड़ा रहना और सहन करना, इससे एक इमेज बनती है जो गहरी होती जाती है और आपका आत्मविश्वास कमजोर होता जाता है। इससे एक व्यवहार बन जाता है कि हर जगह पीछे-पीछे ही रहना है। यह व्यवहार कभी आपको जीतने नहीं देता, जोखिम लेने की क्षमता कम कर देता है और धीरे-धीरे आप सफलता से दूर हो जाते हैं और असफलता के नजदीक होते जाते हैं।

तीसरा शिष्टाचार, नम्रता से मुस्कराते हुए अपनी बात कहना और थकान भी न लेना और गुस्सा भी नहीं होना। अधिकांश समय आपकी मुस्कराहट आपको जिता देती है। लेकिन फिर भी वह व्यक्ति नहीं मानता है तो शांत रहिए लेकिन पहले रिएक्शन पर न जाइए। मुस्कराते रहने से 10 में से 7 स्थितियों पर आप जरुर जीत जाएंगे। इस तरह से आपका विश्वास बढ़ने लगेगा और इस तरह से आपका सकारात्मक रवैया होगा। लोगों के बीच में आपकी इमेज और अच्छी होगी। आपकी इज्जत बढ़ेगी और लोग आप पर विश्वास करेंगे। आपको थकान भी नहीं होगी और आपका व्यक्तित्व भी सही रहेगा। आपका रवैया आपको सफलता के नजदीक ले जाएगा।

व्यक्तित्व को उन्नत करने के तरीके-

1-अपने आस-पास के लोगों को पसंद करें।-

इस दुनिया में कोई भी इंसान सिद्ध नहीं है। यदि आप किसी व्यक्ति विशेष को पसंद नहीं करते हैं क्योंकि उस इंसान में आपकी वो चीज या वह आदत नहीं है जिसकी आप आशा रखते हैं कि हर इंसान में होनी चाहिए। तो इस तरह से आपको इस दुनिया का हर इंसान बुरा ही लगेगा।

विश्वास कीजिए लोगों को पसंद करना, उनके साथ में अच्छा व्यवहार करना और धैर्य से बात करना भी आपके व्यक्तित्व को उन्नत करता है।

2-हर इंसान से सीखें।-

जब आप किसी नई जगह पर जाते हैं, जैसे स्कूल, कालेज, आफिस, कम्पनी इत्यादि तो हो सकता है वहां पर आप अच्छे से परफॉर्म नहीं कर पाएंगे। सामान्यतः यह हर इंसान के साथ होता है, तो इसके लिए आपको उस नई जगह के लोगों से बातों-बातों में वहां के वातावरण को सीखना होगा, वहां के लोगों के व्यक्तित्व से सीखना होगा। दूसरों को देखकर सीखें।

3-एक अच्छे सुनने वाले बनें।-

यह चीज आपको आगे तक ले जाएगी, आपको यह आना बहुत जरुरी है कि किसी भी व्यक्ति को बोलते हुए अच्छे से कैसे सुनें और कैसे अपनी शारीरिक भाषा व्यक्त करें कि आगे वाले को लगे कि आप उसकी बात को ध्यान से सुन रहे हैं। इस दुनिया में हर इंसान चाहता है कि कोई उसकी बात को ध्यान से सुने, यदि आप ऐसा करेंगे तो जरुर आपके रिश्ते अच्छे बनने शुरु होंगे और आपके व्यक्तित्व में काफी फर्क दिखने लगेगा।

4-अपनी कमियों को दूर करें।-

हो सकता है आपसे बड़ा या छोटा कोई भी आपके व्यक्तित्व में कुछ कमिया आपको आपके मुंह पर कह दे, तो ऐसी स्थिति में उस व्यक्ति से बहस और झगड़ा करने के बजाए उसे धन्यवाद दें और अपनी उस कमी को दूर करने की कोशिश करें।

5- जगह के अनुसार ड्रेस पहने।-

वैसे तो कार्यक्रम, शादी इत्यादि में जाते वक्त सभी लोग अपना ड्रेस अच्छा रखते हैं और जगह के अनुसार ही रखते हैं। परन्तु जब आपसे कोई विजनेस मीटिंग करने आता है तब भी आप अपने ड्रेस को अच्छा रखें। इसका मूल्य समझना आवश्यक है क्योंकि आपका प्रथम प्रभाव, अन्तिम प्रभाव होता है, जो आपके व्यक्तित्व पर बहुत बड़ा प्रभाव डालता है।

6-अपनी इंगलिश स्पीकिंग और कम्युनिकेशन सुधारें।-

यह हर जगह पर काम करता है जैसे आफिस, कालेज, कार्यक्रम इत्यादि। यदि आपकी इंगलिश स्पीकिंग और कम्युनिकेशन स्किल अच्छी हो तो आपका लेबल दिखता है। कहते हैं इंसान का मुह खुलता है तभी पता चलता है कि उसके अन्दर क्या है।

7-वास्तविक बने रहें।-

आप भले कहीं पर भी जाएं या किसी से भी बात करें, कभी भी नकली और बनावटी न बनें, आप जैसे हैं वैसे में ही लोगों से व्यवहार करें यही आपका सबसे अच्छा व्यक्तित्व है।

8-न्याय न करें।-

आप किसी से बात कर रहे हैं और आपको क्या पता कि सामने वाले व्यक्ति के जिंदगी में क्या चल रहा है, तो बिना कोई बात को जाने सामने वाले का न्याय न करें। इंसान चाहे कितना ही आगे क्यों न बढ़ जाए लेकिन वह किसी भी दूसरे इंसान की जिंदगी का न्याय नहीं कर सकता, आप केवल अपनी ही जिंदगी का न्याय कर सकते हैं।

9-कहां धीरे बोलना है इसका ध्यान रखें।-

जैसे मान लो आप कहीं ऐसे जगह पर खड़े हैं जहां आपके जस्ट पास में कोई और व्यक्ति बात कर रहे हैं और आप अपने दोस्त से जोर-जोर से बात कर रहे हों तो ऐसे में आपके व्यक्तित्व पर बुरा प्रभाव पड़ता है। आपको ध्यान रहना बहुत जरुरी है कि कौन-कौन सी जगह पर धीरे से बात करना चाहिए।

10-फन के वक्त फन भी करें।-

कोई भी इंसान यदि हर वक्त सीरियस रहता है तो जाहिर है उस इंसान के साथ में बहुत कम लोग जुड़ना चाहेंगे। क्योंकि काम और सीरियस वक्त के साथ में हर इंसान को फन और हंसने वाला वक्त भी चाहिए। क्योंकि हर इंसान को ऐसा ही दोस्त या कोई भी रिलेशन में व्यक्ति चाहिए होता है जो उसे हंसाए।

11-विनम्र बनें।-

आपके विनम्र रहने से हर इंसान आपसे बात करना पसंद करेगा, यदि ऐसा आप अपने विजनेस में करते हैं तो आपके ग्राहक आने की सम्भावना और ज्यादा बढ़ जाएगी। आप स्वयं को देखें आप किससे बात करेंगे जो हमेशा गुस्सा रहता है और मुस्कराता नहीं है या उससे जो मुस्कराता और विनम्र रहता है? जैसे लोग आप अपनी जिंदगी में चाहते हैं पहले स्वयं वैसा आप बनें।

12-शारीरिक भाषा को सुधारें।-

आपके बात करने के तरीके के साथ-साथ आपकी शारीरिक भाषा भी उस तरह की होना आवश्यक है। यह लोगों को आपकी बात समझने में काफी मदद करता है। यह बात एक अच्छे प्रेरक वक्ता में आप देख सकते हैं, उनके हर अलग बात को समझाते वक्त शरीर के हाव-भाव भी अलग-अलग होते हैं।

13 -जितना ज्यादा पढ़ते हैं उतने रोचक बनते हैं।-

जितनी ज्यादा किताब, इन्टरनेट पर आर्टिकल, मैगजीन, आटोबायोग्राफी आदि पढ़ेंगे आपका ज्ञान और रुचि बढ़ेगी, फिर भी किसी इंसान से आप मिलेंगे तो उसके साथ में काफी बेहतर तरीके से बात कर सकते हैं। जबकि बिना पढ़ने वाले को आपके जितना ज्ञान और बात करने के विषय नहीं होंगे यदि आप रोजाना कुछ न कुछ पढ़ते हैं।

14-अपनी राय रखें।-

बजाए हर बात को नजरअंदाज करने के आप अपनी रुचि के विषय में राय रखकर अपनी रुचि सामने वाले को बता सकते हैं, सही और काम की राय रखने या देने से सामने वाला आपसे और ज्यादा आकर्षित होता है।

15-नए लोगों से मिलें।-

नए लोगों से मिलने से आपका अनजान लोगों से बात करने का तरीका अच्छा होता है, नए लोगों के साथ में यदि आप अपना प्रथम प्रभाव जमाते हैं तो ऐसे करके हर इंसान को प्रभावित करके अपनी काफी अच्छी इमेज बना सकते हैं।

16-सपोर्ट करें।-

हमेशा अपने से जूनियर का सपोर्ट करें, चाहे कालेज, स्कूल या आफिस में कहीं पर भी हो। दूसरों को सपोर्ट करना एक बहुत बड़ा गुण अपने व्यक्तित्व में जोड़ सकते हैं। केवल अपने व्यक्तित्व को अच्छा करने के मकसद से ही नहीं बल्कि आपके मन की इच्छा भी होनी चाहिए कि आप उस आगे वाले व्यक्ति की मदद करें।

17-इज्जत दोगे तो इज्जत मिलेगी।-

यह सामान्य बात है, जिस तरह से आप सामने वाले से बात करेंगे वैसे ही सामने वाला आपकी इज्जत करेगा।

18-दूसरे व्यक्ति को पसंद करें।-

हर इंसान अपनी तरफ से सही होता है, आपको यह समझना होगा कि इस दुनिया में हर इंसान अच्छा होता है केवल आपके देखने का नजरिया गलत हो सकता है, यह आदत डालने से आप लोगों से और भी ज्यादा जुड़ जाएंगे।

19-गलती को माफ करना सीखें।-

आप खुद भी यही चाहते हैं कि यदि आपसे कोई गलती हो जाए तो सामने वाला कोई भी व्यक्ति हो वो आपको माफ कर दे क्योंकि गलती इंसानों से ही होती है, तो जो आप दूसरों से उम्मीद करते हैं कि सामने वाला आपको माफ कर दे पहले वो आदत आप अपने में डालना सीखें। आपको भी दूसरों को उनकी गलती के लिए माफ करना आना चाहिए। यह व्यक्तित्व को सकारात्मक बनाता है और ऐसे हर इंसान आपसे आकर्षित होते हैं।

20-माफी मांगना सीखें।-

आप किसी से माफी मांगते हैं तब आप केवल माफी ही नहीं मांग रहे हैं बल्कि आप यह भी सीख रहे हैं कि माफी कैसे मांगते हैं, मेरा मतलब है आप अन्दर से और भी ज्यादा विनम्र बनते जा रहे हैं और एक ऐसा समय आ जाएगा जब आपको लगने लगेगा की माफी मांगना एक बहुत बड़े और अच्छे इंसान का व्यक्तित्व है। माफी मांगने का मतलब यह नहीं है कि इमोशनल होकर रोना वगैरह, यदि आप किसी इंसान से आगे से ही बात करके बात को सही तरीके से सुलझाते हैं तब वह माफी ही है।

21-फोन पर बात करते वक्त पास वालों को डिस्टर्ब न करें।-

आफिस में होते हुए यदि आपका फोन आता है तब बेहतर होता है बाहर जाकर सही तरीके से बात करना, बजाए पास वालों को डिस्टर्ब करना। जब आप किसी अर्जेंट मीटिंग में होते हैं, कालेज या स्कूल की क्लास में होते हैं तब फोन को साइलेंट रखना भी अच्छे व्यक्तित्व का गुण है।

अध्याय-68
गुस्सा प्रबंधन

क्रोध क्यों आता है?-

गुस्से के आने का सबसे बड़ा कारण होता है जलन या ईर्ष्या। यदि आपने जलन पर काबू पाना नहीं सीखा है तो यह बाद में गुस्सा का एक भयंकर रुप ले लेता है। कुछ लोगों के दिमाग में ज्यादा भावुक विचार होने पर भी एड्रेनालाइन की मात्रा बढ़ जाने से गुस्सा उत्पन्न होता है।

गुस्सा से हानि-

गुस्सा भले ही दो सेकंड का क्यों न हो वो होता बड़ा ही खतरनाक है। उन कुछ पलों के अन्दर वह क्रोधित व्यक्ति सब कुछ भूल जाता है और बस उसे अपने क्रोध को शांत करने का उद्देश्य दिखता रहता है और वह उद्देश्य किस हद तक किसी को नुकसान पहुंचा सकता है इसका कोई मापदंड नहीं होता।

- गुस्सा कभी-कभी आपके रिश्तों को भी तोड़ देता है।
- कभी-कभी क्रोध के कारण अपना नौकरी या कैरियर खो देते हैं।
- इससे दिमाग पर बहुत बुरा असर पड़ता है।
- ज्यादा क्रोधित होने से दिल की बीमारी, डायबिटीज, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, हाइपरटेंशन जैसी स्वास्थ्य संबंधी समस्या हो सकती है।

गुस्सा शांत करने के उपाय-

1-अपने गुस्से होने के संकेत को पहचानें-

ज्यादातर लोगों को गुस्सा आने से पहले-दिल की धड़कन तेज हो जाती है, कंधों में टेंशन के कारण हलचल होने लगती है, मुट्ठी बंद होने लगती है। ऐसे में निम्न कदम उठाएं।-

- अपने शरीर में हो रहे शारीरिक उत्तेजना को समझें।
- एक लम्बी सी सांस लें।
- होश में रहें और सोचें।
- अपने कंधे को घुमाएं तथा गर्दन और सिर की मालिश करें।

- धीरे-धीरे एक से दस तक गिनें।
- उसके बाद हो रहे कार्यकलापों के बारे में सोचें।
  यदि आपके साथ ऐसा होता है तो जितना जल्दी हो सके आप वहां से निकल जाएं क्योंकि ज्यादातर गुस्सा या क्रोधित लोगों को अपने क्रोध पर काबू नहीं होता है। ऐसे में किसी भी प्रकार की दुर्घटना हो सकती है।

2-जितना हो सके संभव समाधान ढूंढ़ें।-

यह न सोचकर कि क्या आपको गुस्सा दिलाता है यह सोचिए कि अपने गुस्से को आप कैसे काबू कर सकते हैं और इसके संभव समाधान क्या हो सकते हैं। जैसे कि हो सकता है आपका साथी आपको समय न दे पा रहा हो आपने आफिस के कुछ कामों के कारण तो साथ बिताने के लिए हफ्ते में कुछ विशेष समय फिक्स करें। पर गुस्सा होने से इसका कोई फल नहीं निकलने वाला है।

3-कुछ व्यायाम करें-

यदि आपको लगता है कि आपका गुस्सा आप पर हावी हो रहा है तो किसी भी प्रकार का व्यायाम जैसे दौड़, साइकिलिंग, मार्सल आर्ट, स्वीमिंग, डांस, बाक्सिंग, ध्यान या किसी अन्य प्रकार का व्यायाम नियमित रुप से प्रतिदिन करें। शारीरिक गतिविधि आपके मन में उत्पन्न होने वाले तनाव को कम करता है।

4-अपने गुस्से को अभिव्यक्त करें-

अपने गुस्से के कारण को अपने अन्दर छिपाना आपके लिए अच्छा नहीं है। इसलिए हमें इसके विषय में बात करने के लिए संकोच नहीं करना चाहिए। आप किसी भी प्रकार से अपने क्रोध को अभिव्यक्त कर सकते हैं चाहे वह मुंह के द्वारा बोलकर हो या हाथ से लिखकर।

यदि आप गुस्से को सकारात्मक तरीके से उपयोग करें तो यह आपके लिए बहुत अच्छा साबित हो सकता है। गुस्सा होना तो बहुत आसान है परन्तु उसे सकारात्मक दिशा में मोड़ना हमारे हाथ में होता है।

5-कुछ दिनों के लिए काम से छुट्टी लें-

कभी-कभी आफिस के काम के तनाव के कारण भी चिड़चिड़ापन बढ़ने लगता है और ऐसे में गुस्सा बढ़ने की सम्भावना बढ़ जाती है। तो आप को ऐसे समय में कुछ दिनों के लिए अपनी नौकरी या काम से छट्टी ले कर कहीं घूमने के लिए जाना चाहिए और अपने परिवार के लोगों के साथ थोड़ा समय बिताना चाहिए।

6-कुछ भी बोलने से पहले सोचें-

बातों और दिमाग की गर्मी में कुछ लोगों को यह ध्यान नहीं रहता कि वे बोल क्या रहे हैं। अपने मुख से निकले हुए हर एक शब्द को सोच समझ कर बोलें, क्योंकि सोच समझ कर बोलने वाला व्यक्ति कभी भी गुस्सा नहीं होता है।

7-रात को अच्छी नींद सोएं-

वयस्क व्यक्तियों को रात को कम से कम 7 या 8 घंटा सोना चाहिए पर ऐसा होता नहीं है। जिसके कारण शरीर को कई प्रकार के स्वास्थ्य से जुड़ी समस्या का सामना करना पड़ता है। इनमें सबसे बड़ा जो प्रभाव पड़ता है वो है कि लोग अपनी भावनाओं पर सही तरीके से काबू नहीं कर पाते हैं।

अच्छी नींद सोने से आपका मन शांत और गुस्सा कम उत्पन्न करता है। यदि आपको सोने में समस्या हो रही है या नींद नहीं आ रही है तो तुरन्त अपने डॉक्टर से इस विषय में बात करें।

8-खुश करने वाली चीजों के विषय में सोचें-

यदि आपको लगता है कि आपको गुस्सा बहुत आता है तो ज्यादातर आप खुशी देने वाली चीजों के विषय में सोचें या फिर आप कोई ऐसी चीज भी कर सकते हैं जिससे आपको खुशी मिलती है। यदि आपके साथ बुरा हो रहा हो तो भी खुश रहें क्योंकि दुखी होने से इसका कोई हल तो निकलने वाला है नहीं।

9-स्वयं से सकारात्मक बातें करें-

जीवन में सकारात्मक बातें करना या सकारात्मक चीजों से जुड़े रहना हर क्षेत्र में लाभकारी साबित हुआ है। अपने सोचने के तरीके को नकारात्मक से सकारात्मक में बदलने को ''संज्ञानात्मक पुनर्गठन'' कहा जाता है जो आपके गुस्से को अच्छे तरीके से काबू करने में मदद करता है।

उदाहरण के लिए सोचिए की आप रास्ते पर चलते हुए कहीं जा रहे हैं। उसी समय कोई व्यक्ति इतनी तेज गाड़ी चलाते हुए आपके पास से गुजरा हो कि आप मरते-मरते बचे हों। ऐसे में कोई गुस्से वाला व्यक्ति चिल्लाकर क्या बोलेगा-वो पागल अभी-अभी मुझे गाड़ी से टक्कर मार देने वाला था, मैं भी उसे देखते ही मार डालूंगा।

पर एक सकारात्मक सोच वाला व्यक्ति क्या बोलेगा-वो व्यक्ति बहुत ही हड़बड़ी में गाड़ी चला रहा है, हो सकता है कोई इमरजेंसी हो, परमेश्वर का धन्यवाद की मेरी जान बच गयी। न सिर्फ बोलने में बल्कि सोच में भी बहुत अंतर होता है एक सकारात्मक और नकारात्मक व्यक्ति में।

10-जोर-जोर से हंसिए-

हम हंसते नहीं हैं और ज्यादातर समय उदास रहते हैं। जब भी हमें कोई शारीरिक कार्य करने की आवश्यकता होती है, और हम हंसते हैं, तो हमें बहुत ही हल्का और आनंद ही आनंद महसूस होता है। निम्न चीजों को करने की कोशिश करें-

- उन फिल्मों का कलेक्शन बनाएं जो आपको हंसा देती हैं।
- उन दोस्तों से मिलें या दोस्त बनाएं जो आपको हंसाते हैं।

दुनिया में हंसी ही एक ऐसी चीज है जो आपके सभी मानसिक तनावों को दूर कर देती है।

अध्याय-69

बातचीत का कौशल

(कम्युनिकेशन स्किल्स)

कम्युनिकेशन स्किल्स को कैसे बढ़ाएं?-

अपने संचार कौशल को बेहतर बनाने के लिए कुछ मुख्य चीजों पर ध्यान देना आवश्यक है।

1-अच्छे और ध्यान से किसी बात को सुनें-

सभी लोग चाहते हैं की अन्य लोग उनकी बातों को सुनें। परन्तु खास बात तो यह है कि हमें पहले दूसरों की बातों को अच्छे से सुनना आना चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि यदि आप किसी की बातों को अच्छे से नहीं सुनेंगे तो जबाब अच्छे से कैसे दे पाएंगे। जब कोई व्यक्ति आपसे बात करता है तो इस बात का ध्यान रखें कि आप जो भी बात कर रहे हैं वह आपके लिए महत्वपूर्ण होना चाहिए।

आपका ध्यान बातचीत पर बहुत ही अच्छी तरीके से होना चाहिए। कभी भी किसी से बात करते समय कोई दूसरा काम जैसे फोन पर बात करना, कोई ईमेल भेजना या कोई भी ऐसा काम जिससे दो लोगों के आपस में बातचीत या संचार बिगड़े वैसा काम नहीं करना चाहिए।

2-आप किससे बात कर रहे हैं समझें-

हर किसी व्यक्ति से बात करने का एक अलग तरीका होता है। आम बात तब होती है जब आप अपने किसी दोस्त से बात करते हैं या उससे ऑनलाइन चैट कर रहे होते हैं। यदि आप अपने कम्पनी के बॉस से बात कर रहे हों या किसी महान व्यक्ति से ऐसे समय में आपको सोच समझ कर उनसे बात करना चाहिए। एक अच्छा संचार कौशल वाला व्यक्ति हमेशा अपनी बातों को सामने वाले व्यक्ति के मन तक पहुंचाने की कोशिश करता है।

3-सही बॉडीलैंग्वेज जरुरी-

अलग-अलग इंडस्ट्री में कई प्रकार के काम होते हैं जैसे कुछ जगहों पर आमने-सामने कॉफिडेंस से बात करना होता है तो ज्यादातर समय विडियो कांफ्रेंसिंग के माध्यम से अन्य लोगों से बात करना होता है। ऐसे में बॉडी लैंग्वेज का ठीक होना बहुत आवश्यक होता है। हमेशा सीधे देखकर बात करें और सामने वाले की बात को ध्यान से सुनें। सही बॉडी लैंग्वेज रखने से कॉन्फिडेंस बढ़ता है और संचार कौशल में विकास होता है।

4-पावरपॉइंट पर प्रेजेंटेशन देना बंद करें-

अब बड़ी-बड़ी कम्पनियों ने अपनी मीटिंग में पॉवरपॉइंट प्रेजेंटेशन को बंद करना शुरु कर दिया है। अब वह जमाना आ चुका है जब लोग बिना पॉवरपॉइंट के अपने शब्दों और दिमाग के माध्यम से अपना प्रेजेंटेशन दें।

हलाकि कुछ जगहों पर इसकी आवश्यकता होती है परन्तु सभी जगहों पर इसका इस्तेमाल नहीं होना चाहिए। जब आप किसी चीज को अपने मन में याद रखकर लोगों के सामने व्यक्त करते हैं तो आप का संचार कौशल और बेहतर बनता है।

5-मैसेज को ध्यान से पढ़कर देखें और भेजें-

कभी-कभी हम अपने मैसेज और ईमेल भेजने में बहुत लापरवाही करते हैं। यदि आप अपने किसी दोस्त या घर वालों को मैसेज भेज रहे हैं और कुछ गलती हो गया है तो उसमें कोई बात नहीं आप दोबारा मैसेज भेज सकते हैं।

परन्तु यदि आप अपने कम्पनी का कोई आफिसियल मैसेज भेज रहे हैं तो भेजने से पहले एक दो बार अच्छे से जांच कर लें कि मैसेज सही तरीके से लिखा गया है या नहीं, एक सही सोचा समझा मैसेज भेजना अच्छे कम्युनिकेशन स्किल्स या संचार कौशल का उदाहरण है।

6-दूसरों से सही प्रतिक्रिया लें-

बहुत बार ऐसा होता है कि हमारे दोस्त, परिवार के लोग या ऑफिस के कर्मचारी हमारी कुछ गलतियों के विषय में बताते हैं। ऐसे समय पर कुछ लोग ऐसे होते हैं जो उनकी बातों का बहुत बुरा मानते हैं उन्हें उल्टा जवाब देते हैं जो कि सही बात नहीं है।

यदि लोग हमारी गलतियां निकालते हैं हमारा कर्तव्य बनता है कि हम उन गलतियों को समझें और उन्हें सुधारें। हमें अन्य लोगों से सही और ईमानदारी से प्रतिक्रिया लेना चाहिए जिससे हम स्वयं को एक बेहतर इंसान बना सकें और अपने कम्युनिकेशन स्किल्स को बढ़ा सकें।

7-सभी का सम्मान करें-

चाहे कोई भी व्यक्ति हो आपका सीनियर हो, कोई छोटा कर्मचारी हो या कोई छोटा चाय वाला हो, आपको हर किसी व्यक्ति का सम्मान करना चाहिए। ऐसा करने से न सिर्फ स्वयं के मन में एक सकारात्मक भावना उत्पन्न होती है बल्कि हर किसी के दिल में आपके लिए सम्मान की भावना उत्पन्न होती है।

घमंड करने वाला इंसान कभी भी अपने जीवन में सफलता प्राप्त नहीं कर पाता है। लोगों का सम्मान करना और सभी लोगों से प्रेम के साथ बात करना कम्युनिकेशन स्किल्स को बेहतर बनाने का सबसे बड़ा हिस्सा है।

8-हमेशा मुस्करा कर सबसे बात करें-

हमेशा किसी से भी बात करते समय मुस्करा कर बात करें इससे एक सकारात्मक माहौल बनता है। इससे सामने वाले व्यक्ति को आपसे बात करने में आसानी होती है और दो लोगों के बीच सही और पूर्ण वार्तालाप हो पाता है। मुस्कराते हुए बात करना एक अच्छे संचार कौशल का उदाहरण है।

9-महत्वपूर्ण बिन्दुओं से शुरु करें और अन्त भी-

अपने हर एक मीटिंग में अपने मुद्दे और विषयों के महत्वपूर्ण पॉइंट्स को पहले उठाएं और उन चीजों का हल निकालने की पूर्ण कोशिश करें। अच्छे कम्युनिकेशन स्किल्स वाले व्यक्ति हर मुख्य बिन्दु को अच्छे से सभी दर्शकों के समक्ष रखते हैं और उन्हें समझा पाते हैं।

हर मीटिंग को शुरु करते और अंत करते समय महत्वपूर्ण बिन्दुओं का जिक्र करना इसलिए आवश्यक होता है क्योंकि इससे सामने बैठे दर्शकों या लोगों को सभी बिन्दु याद रहते हैं।

10-समय के मूल्य को समझें-

आज के इस युग में पैसे का मूल्य कम और समय का मूल्य ज्यादा हो गया है। एक बात हमेशा याद रहे जो व्यक्ति समय के मूल्य को समझता है वही जीवन में सफल होता है। एक अच्छा कम्युनिकेशन स्किल्स वाला व्यक्ति बनने के लिए आपको हमेशा समय के अनुसार अपनी बात को खत्म करना चाहिए और कभी भी बेकार की बातचीत में अपना समय बर्बाद नहीं करना चाहिए।

अध्याय-70
रिश्ते बनाना

1-स्कूल-कालेज में दोस्त बनाएं-

स्कूल-कालेज में पढ़ते हुए हर किसी के दोस्त बन जाते हैं। यह माध्यम भी बहुत अच्छा है। स्कूल कालेज में पढ़ते हुए आप अपने दोस्त के बारे में सही तरह से जान सकते हैं।

वह कैसे बोलता है, कैसे चलता है, उसे क्या पसंद है, क्या न पसंद है, वह किस काम में होशियार है, उसकी अच्छाइयां क्या हैं, बुराइयां क्या हैं सब कुछ आप जान सकते हैं। स्कूल कालेज में पढ़ने वाले लड़के लड़कियां एक अच्छा दोस्त साबित होते हैं और जीवन में आपकी हर मुसीबत में मदद करते हैं।

2-पड़ोस में दोस्ती करें-

सबसे अच्छा होता है कि आप पड़ोस में दोस्त बनाएं। इससे बहुत से फायदे हैं। पड़ोसी हमेशा ही काम आते हैं। कई बार हमें किसी व्यक्ति की जरुरत होती है। घर शिफ्ट करते समय भारी भरकम सोफा, बेड, आलमारियां शिफ्ट करनी पड़ती हैं।

उसके लिए हमें दोस्तों की आवश्यकता पड़ती है। कई बार व्यक्ति अकेलापन महसूस करता है तो अपने दिल की बात शेयर करने के लिए किसी दोस्त की जरुरत होती है। आपको अपने पड़ोस में हम उम्र लोगों से मिलना चाहिए। उनसे बात करना चाहिए और कुछ ही दिन में आपके अच्छे दोस्त बन जाएंगे।

3-लाइब्रेरी में मिलेंगे आपको दोस्त-

बहुत से छात्र-छात्राएं लाइब्रेरी में घंटों समय व्यतीत करते हैं। वे पढ़ते हैं और अपना कैरियर बनाते हैं। तो कुछ लोगों को लाइब्रेरी में जाकर कविताएं, कहानियां पढ़ने का शौक होता है।

यदि आप भी लाइब्रेरी में समय बिताना पसंद करते हैं तो आपको आपकी तरह ही किताबें पढ़ने लोग मिल जाएंगे। पढ़ने वाले पढ़ाकू लोगों के लिए ये अच्छा विकल्प है।

दोस्त बनाते समय ध्यान देने योग्य बातें-

जब आप किसी को अपना दोस्त बनाते हैं तो उसके बारे में थोड़ी पड़ताल कर लेना चाहिए। कहीं उसके अन्दर कोई बुरी आदत तो नहीं है। उदाहरण के तौर पर कहीं आपका दोस्त शराब, ड्रग्स, तंबाकू जैसी नशीले पदार्थों का सेवन तो नहीं करता। कहीं उसने कोई अपराध तो नहीं किया है। कहीं वह चोरी जैसी हरकतें तो नहीं करता। इस तरह की बातें आपको पता लगा लेना चाहिए।

सामाजिक संस्थाओं, ग्रुप या क्लब से जुड़ें-

यदि आपको आराधना स्थलों में जाकर आराधना करना पसंद है तो वहां पर भी आपकी अच्छी दोस्ती हो सकती है। इसके साथ ही डांस क्लासेस, म्युजिक क्लासेस, कोचिंग, ट्यूशन आदि सामाजिक जगह पर भी आपके अच्छे दोस्त बन सकते हैं।

बहुत से लोग जिम करने जाते हैं और वहीं पर उनके बहुत अच्छे दोस्त बन जाते हैं। कुछ लोगों को दान पुण्य करने का बहुत शौक होता है। वे लोग गरीबों की मदद करते हैं।

एनजीओ संस्थाएं बनाकर गरीब लोगों की मदद करते हैं। यदि आपको भी चैरिटी करना पसंद है तो पास की कोई चैरिटी संस्था ज्वाइन कर सकते हैं। वहां पर आपको अच्छे दोस्त मिलेंगे।

समान रुचि वाले लोगों को दोस्त बनाएं-

दोस्ती लंबी तभी चलती है जब दोनों लोगों में एक समान रुचियां होती हैं जैसे टीवी फिल्म देखना, किताबें पढ़ना, घूमने का शौक, पहाड़ पर चढ़ने का शौक, बागवानी करना, तैराकी करना,

साइकिलिंग, फुटबाल, टेनिस, क्रिकेट जैसे स्पोर्ट्स खेलना। सबसे बेहतर होगा कि आप उन्हीं लोगों से दोस्ती करें जिनके अन्दर आपके जैसी रुचि हो।

दोस्ती का टेस्ट करें-

वैसे तो दोस्त पर संदेह नहीं करना चाहिए। परन्तु यदि आपको हल्का सा शक होता है कि आपका दोस्त सिर्फ अच्छे समय में आपके काम आएगा और बुरे समय में आपको छोड़कर चला जाएगा तो आप एक छोटा टेस्ट कर सकते हैं।

आप खुद को मुसीबत में पड़ा दिखाएं और दोस्त से मदद करने के लिए कहें। यदि वह झूठा दोस्त होगा तो आपको मुसीबत में छोड़कर चला जाएगा, परन्तु यदि वह अच्छा सच्चा दोस्त होगा तो आपकी हमेशा मदद करेगा। दोस्ती हमेशा दिल से होती है।

लोगों के साथ अधिक समय बिताएं-

यदि आप को किसी दोस्त की जरुरत है तो आपको लोगों के साथ अधिक समय बिताना चाहिए। यदि आप स्वयं को व्यस्त रखेंगे तो कोई दोस्त नहीं बना पाएंगे। समय निकालकर आपको दूसरे लोगों के साथ समय बिताना चाहिए। तभी आप समझ पाएंगे कि कौन सा व्यक्ति आपकी दोस्ती के काबिल है।

हमेशा मुस्कराते रहिए-

आपको अच्छा दोस्त तभी मिल सकता है जब आपका व्यवहार खुशमिजाज और मिलनसार होगा। आपको हंसते हुए सभी का स्वागत करना होगा। यदि आप गंभीर मुद्रा में रहेंगे तो आपको कोई भी दोस्त नहीं बनाएगा। इसलिए आपको हमेशा मुस्कराते हुए सभी का स्वागत करना है।

दोस्त बनाते समय स्वार्थी न बनें-

आपको अच्छे दोस्त तभी मिल पाएंगे जब आप खुद अच्छे दोस्त बनकर दिखाएंगे। आपको स्वार्थ में आकर दोस्ती नहीं करना चाहिए। सदैव अपने मित्र की मदद करने के लिए तत्पर रहना चाहिए। मुसीबत में उसका साथ नहीं छोड़ना चाहिए। मुसीबत आने पर उसके साथ हमेशा खड़े रहना चाहिए। जब आप खुद एक अच्छा इंसान बनेंगे तभी आपको एक अच्छा दोस्त मिलेगा।

सोशल मीडिया से दोस्त बनाएं-

यदि आप अच्छा दोस्त बनाना चाहते हैं तो सोशल मीडिया फेसबुक, ट्विटर, इंस्टाग्राम, व्हाट्सअप पर भी आपको अच्छे दोस्त मिल जाएंगे।

नए दोस्त बनाएं-

अजनबी लोगों की मदद करें-

आप रोजाना किसी अनजाने इंसान की मदद जरुर करें। इससे आप उनके दिल में अच्छी जगह बना सकते हैं। इससे आपको तो खुशी मिलेगी और साथ ही साथ सामने वाले के चेहरे पर भी मुस्कान आएगी।

दूसरे को बदलने की कोशिश न करें-

आज के समय में सबसे बड़ी समस्या है कि हर कोई एक दूसरे को बदलने का प्रयत्न करता है। जिसके कारण वह एक अच्छे रिश्ते को खो देता है। इसलिए आप जिससे भी दोस्ती करें उसे बदलने की कोशिश न करें। लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि उसके जैसे खुद बनने की कोशिश भी न करें। जैसा सामने वाला है उसे वैसे ही स्वीकार करें। आपकी जरुर दोस्ती अच्छी और लंबी चलेगी।

हर किसी का सम्मान करें-

किसी को भी सम्मान देना कोई गलत बात नहीं है। यह उसका अधिकार है। हमेशा हर किसी से बुरा व्यवहार करना उचित नहीं है। यदि कोई इस काबिल है कि उसे इज्जत दो तो बेझिझक इज्जत दें। इससे हर कोई आपसे प्यार और सम्मान से बात करेगा।

गलतियों को माफ करना सीखें-

कभी भी दिल में किसी के प्रति नफरत लेकर न जिएं। जितना आप सामने वाले को दुख देंगे उतना आप स्वयं को तकलीफ देंगे। इसलिए यदि कोई गलती करता है तो उसे माफ करना सीखें। जो हुआ उसे भूलकर नहीं बल्कि उस घटना से सीखकर आगे बढ़ें।

लोगों से मिलते रहें।-

दोस्त बनाने के लिए, रिश्ते बनाने के लिए हमेशा लोगों से मिलते रहें। नए-नए लोगों से मिलते रहने से दोस्तों की संख्या बढ़ेगी। हमेशा मिलने से रिश्ते मजबूत होंगे।

सोशल मीडिया का सहारा लें-

दोस्त बनाने के लिए सोशल मीडिया का उपयोग कर सकते हैं। आजकल लोग वाट्सएप, फेसबुक, इन्स्टाग्राम आदि सोशल मीडिया के द्वारा अपने दोस्त बनाते हैं। इससे दूर के लोगों के साथ भी दोस्ती कायम की जा सकती है व अनजान लोगों को भी दोस्त बनाया जा सकता है।

खेल और सेमिनार में शामिल हों-

खेल और सेमिनारों में शामिल होकर भी दोस्त बनाने का अवसर प्राप्त कर सकते हैं। ऐसे अवसरों पर हम नए-नए लोगों से मिलते हैं। उनसे बात करते हैं, हम एक दूसरे के बारे में जानते हैं। इन अवसरों का लाभ लेकर हम नए दोस्त बना सकते हैं।

लोगों को फ्रेन्ड डेट पर ले जाएं-

आप लोगों को फ्रेन्ड डेट पर ले जा सकते हैं। डेट के दौरान आप बात करके लागों को अपना दोस्त बना सकते हैं।

मदद का हाथ बढ़कर दोस्त बनाएं-

आप लोगों की मदद करने के लिए हाथ बढ़ा सकते हैं। उनकी निःस्वार्थभाव से सम्भव मदद करके उन्हें अपना अच्छा दोस्त बना सकते हैं। अधिकतर लोग अपने मददगार का दोस्त बन जाते हैं।

दोस्तों के दोस्त से दोस्ती करें-

अपने दोस्तों के दोस्त से दोस्ती बनाएं। इससे आपके दोस्तों का दायरा बढ़ जाएगा।

टीम या क्लब में जाकर दोस्त बनाएं-

आप विभिन्न टीमों या क्लबों को ज्वाइन करके नए नए दोस्त बना सकते हैं। वहां लोग विभिन्न उद्देश्यों के तहत एकत्र होते हैं। आप अपने मन पसंद व्यक्तियों को अपना दोस्त बना सकते हैं।

अध्याय-71
सुनने का कौशल

अच्छे श्रोता बनें-

1. एक अच्छा श्रोता आकर्षक होता है। वे अच्छा आई कान्टैक्ट बनाते हैं, दूसरा व्यक्ति जो कुछ कह रहा है उसको बीच में नहीं रोकते, जो बताया गया है उसमें रुचि दिखाते हैं।
2. एक अच्छा श्रोता वक्ता के कंधों के ऊपर नहीं देखता वह प्रतीक्षा करता है कि कुछ अच्छा आएगा।
3. एक अच्छा श्रोता बातचीत के बीच में अपना फोन या टैबलेट नहीं चेक करता जब कोई उससे बात कर रहा होता है।
4. एक अच्छा श्रोता अपने बारी की प्रतीक्षा नहीं करता कि कब हमें मौका मिलेगा, वह वक्ता की बात पर ध्यान देता है।
5. एक अच्छा श्रोता सकारात्मक बॉडी लैंग्वेज का उपयोग करता है वह सुनने का जोश दिखाता है।
6. एक अच्छा श्रोता जल्दबाजी नहीं करता परन्तु अच्छे प्रश्न पूछता है।
7. एक अच्छा श्रोता आशा करता है वह जानने की जो वक्ता के होठों पर आता है। क्या बताया गया है उसके प्रति खुला मन रखता है।
8. एक अच्छा श्रोता देखरेख करता है। दूसरे व्यक्ति ने जो कहा है उसके प्रति सहमति व्यक्त करता है।
9. एक अच्छा श्रोता वक्ता के साथ सहमति के क्षेत्र को चिन्हित करता है।
10. एक अच्छा श्रोता याद करता है। जितना सम्भव होता है वह वक्ता की बात का अनुशरण करता है और उसे याद रखता है।
11. एक अच्छा श्रोता यह जानता है कि कैसे ट्रीट किया जाए जो कुछ विश्वासयोग्यता से बताया गया है।

अच्छा वक्ता हमेशा अच्छा सुनने वाला नहीं होता है। लेकिन एक वक्ता जो यह जानता है कि एक अच्छा सुनने वाला कैसे बने, वह किसी को प्रभावित करता है जो उसके समान होता है। अच्छा श्रोता बोलने का अधिकार पाता है, क्योंकि वे जो बात करते हैं अपने स्वयं के अनुभव से करते हैं।

Creation Autonomous Academy

घ-आत्मिक स्वास्थ्य

अध्याय-72

आत्म निरीक्षण

यह मूल रुप से जीवन के अर्थ को समझने के लिए किसी व्यक्ति को स्वयं के साथ संबंधों की भावना स्थापित करता है। आत्मिक स्वास्थ्य को बरकरार रखने से एक व्यक्ति अधिक सकारात्मक और सुलझा हुआ बनता है।

आत्मिक स्वास्थ्य कैसे बनाए रखें?-

- प्रत्येक दिन कुछ समय **आत्म निरीक्षण** के लिए निकालें।
- यदि आप सोचते समय ध्यान केंद्रित नहीं कर सकते तो अपने विचारों को एक डायरी में लिख लें।
- **ध्यान** लगाएं।
- गहरी सांस लेने का अभ्यास करें।
- **प्रार्थना** करें।

जीवन में आगे बढ़ने के लिए आत्म-मूल्यांकन बहुत जरुरी है।-

- सफलता चुटकियों में नहीं मिलती और न ही परंपरागत रुप से एक ही तरह का काम करने से।
- योजना बनाकर उस पर अमल करना भी मायने रखता है।
- कोई भी काम खराब या छोटा नहीं होता और सभी तरह के काम में समान तरह के अवसर मौजूद होते हैं। लेकिन कोई उस काम में काफी पैसा बना लेता है और कोई उससे पैसा कमाने के बजाए सब कुछ गवां देता है। क्या कभी आपने सोचा है कि ऐसा क्यों होता है? कुछ लोग कहते हैं कि इस काम में ज्यादा पैसा नहीं है और मेहनत ज्यादा है जबकि उसी काम में कोई अच्छा पैसा बना रहा है इसका मतलब है कि काम तो खराब नहीं है।
- फिर क्यों इतना फर्क है, कुछ लोग बोलते हैं उसकी किस्मत अच्छी है अपने भाग्य में तो रोना ही लिखा है।
- ऐसा कुछ नहीं है आप अपना आत्म-मूल्यांकन कीजिए शायद जबाब आपको खुद-ब-खुद मिल जाए।

खुद से ये सवाल कीजिए और जबाब पूछिए-

1. मुझे किस चीज में दिलचस्पी है? ऐसे कौन से काम हैं जिन्हें करने में मुझे मजा आता है?
2. मेरी अब तक की उपलब्धियां क्या हैं?
3. मेरे व्यक्तित्व में ऐसे कौन से गुण हैं, जिन्होंने मेरे जीवन को सहज बनाने में मेरी मदद की है?
4. ऐसे कौन से काम हैं जो स्वाभाविक रुप से मेरे लिए बेहद आसान हैं?
5. मुझमें कौन सी योग्यताएं हैं जो मेरे जीवन में सफलता को बढ़ा सकती हैं?

6. किसी काम को करने में मुझमें जो जोश और ऊर्जा एक दिन रहती है वह हफ्ते या महीने भर तक काम करने में कितनी रह जाती है?
7. मेरे सपने क्या हैं व कार्यक्षेत्र की वास्तविक दुनिया से मैं उन्हें किस तरह जोड़ सकता हूं?
8. ऐसे कौन से छोटे-छोटे काम हैं जिनमें मेरी दिलचस्पी बचपन से रही है इन कामों को एक साथ कैसे जोड़ा जा सकता हे?
9. वर्तमान कार्यक्षेत्रों से जुड़ी जरुरतों के हिसाब से मेरे पेशे व जीविका के विकल्प कितने सही हैं?
10. मैं अपने पेशे से सम्बंधित विकल्पों के बारे में कितनी जानकारी रखता हूं?
11. मेरी कौन सी कमजोरियां हैं? उन कमजोरियों का मुझ पर और मेरे पेशे पर क्या असर होगा?
12. मैं ऐसे कौन से उपाय अपनाऊं, जिससे अपनी कमजोरियों से उभर सकूं?
13. मैं जो पेशा चुनने जा रहा हूं, उसके लिए कैसे व्यक्तित्व की जरुरत होती है और मेरा व्यक्तित्व उसके लिए सही है या नहीं?
14. क्या मैं उस क्षेत्र में जाने से पहले खुद को परख सकता हूं?
15. अपने चयनित कार्यक्षेत्र में लम्बे समय तक सफल बने रहने के लिए मुझे किससे सहयोग मिल सकता है?

इन सवालों के बारे में सोचने के बाद आप बेहद मूल्यवान जानकारी हासिल करेंगे। आप स्वयं का परीक्षण करें और देखें यह जानकारी आपके लिए कितनी लाभदायक है। सब कुछ जानते हुए भी हम स्वयं पर भरोसा नहीं कर पाते हैं और अपनी असली योग्यता को भूलकर दूसरों की योग्यता को अपनाने के लिए दौड़ पड़ते हैं और बस यहीं पर चूक हो जाती है।

आत्म निरीक्षण हेतु आत्मिक प्रश्न-

आपका परमेश्वर के साथ संबंध कैसा है?-
क्या आपका भरोसा पूर्ण रुप से परमेश्वर पर है?
क्या आप परमेश्वर के प्रति विश्वासयोग्य हैं?
क्या आपका परमेश्वर के साथ निकटता का संबंध है?
क्या आप परमेश्वर की संगति में निरन्तर बने हुए हैं?
क्या आप परमेश्वर की आवाज को सुन रहे हैं?
क्या आप परमेश्वर के प्रति आज्ञाकारी हैं?

ये प्रश्न अपने आप से अवश्य पूछें। इनके उत्तर आपको परमेश्वर की ओर लेकर जाएंगे। जिससे आपका आत्मिक स्वास्थ्य मजबूत होगा।

Creation Autonomous Academy

अध्याय-73

मेडिटेशन (ध्यान)

क्यों और कैसे करें मेडिटेशन-

हर इंसान की जिंदगी में सफलता-विफलता, खोना-पाना, सुख-दुख के दौर आते जाते रहते हैं। कई लोग इनका डटकर सामना करते हैं तो कई घबराकर हार मान लेते हैं। परीक्षा के समय देखा जा सकता है कि किस तरह से बच्चे तनाव से जूझते हैं और उनके दिमाग में तरह-तरह के नकारात्मक विचार आते हैं। कमजोर दिल वाले बच्चों में आत्महत्या जैसे विचार भी देखे जा सकते हैं। कई लोग छोटी से बीमारी में हार मान लेते हैं तो कई इन मुश्किल परिस्थितियों में भी अपना नियंत्रण नहीं खोते। ऐसा क्यों होता है कि एक ही परिस्थिति में दो लोग अलग-अलग तरीके से प्रतिक्रिया करते हैं? विज्ञान के अनुसार ऐसा इंसान के इम्मयून सिस्टम (प्रतिरक्षा प्रणाली) के कारण होता है। कमजोर हृदय वाले लोगों की प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर होती है जिसके कारण से ऐसे लोग तनाव, बीमारी और दूसरी परिस्थितियों में जल्दी घबरा जाते हैं। ऐसे लोगों के लिए सबसे बड़ा इलाज है मेडिटेशन। वैज्ञानिक शोधों के जरिए इन बातों की पुष्टि हुई है कि प्रतिदिन मेडिटेशन करने वाले लोगों की प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत रहती है और साथ-साथ स्वास्थ्य बेहतर रहता है और याददाश्त बढ़ती है।

Creation Autonomous Academy

क्या होता है मेडिटेशन?-

ध्यान एक प्रकार की क्रिया है जिसमें इंसान अपने मन को चेतन की एक विशेष अवस्था में लाने की कोशिश करता है। मेडिटेशन का उद्देश्य लाभ प्राप्त करना भी हो सकता है या मेडिटेशन करना अपने आप में एक लक्ष्य हो सकता है। इसमें अपने मन को शांति देने से लेकर आन्तरिक ऊर्जा या जीवन-शक्ति का निर्माण करना हो सकता है जो हमारी जिंदगी में सकारात्मकता और खुशहाली लाता है।

ध्यान के फायदे-

तनाव और डिप्रेशन में कमी-

- एल्जाइमर, डायबिटीज, हाईब्लडप्रेसर जैसी बीमारियों से मुकाबला करने में बड़ी मदद मिलती है।
- धूम्रपान और नशा करने की आदत से छुटकारा मिल सकता है।

- नकारात्मक विचारों से छुटकारा मिलता है।
- ध्यान से हमारे शरीर से कोर्टिसोल नामक हार्मोन का स्राव सही मात्रा में होता है, जिससे हमारा दिमाग शांत रहता है और तनाव से मुक्ति मिलती है।
- मनोवैज्ञानिक बीमारियों जैसे डिमेंशिया, अवसाद, ओसीडी और सिजोफ्रेनिया होने की संभावना घटती है।
- याददाश्त तेज होती है।
- सिरदर्द से छुटकारा मिलता है।
- जीवन का उद्देश्य समझने में मदद मिलती है।
- चिंता से छुटकारा मिलता है।
- आत्मज्ञान की प्राप्ति होती है।
- दृष्टिकोण सकारात्मक होता है।

कैसे करें ध्यान?-

1-एकाग्रता ध्यान-

किसी शांत जगह में बैठकर किसी चीज पर अपना ध्यान केन्द्रित करें। आप अपने सांसों पर ध्यान केन्द्रित कर सकते हैं, पवित्र शास्त्र के किसी भाग पर ध्यान केन्द्रित कर सकते हैं। लगभग 15 मिनट तक सिर्फ अपनी सांसों पर ही ध्यान दें जिसके कारण से आपका ध्यान सिर्फ एक चीज पर फोकस रहेगा। इसके अलावा पवित्र शास्त्र के किसी भाग पर विचार कर सकते हैं।

2-सचेतन ध्यान-

किसी शांत जगह में बैठ जाएं। अपने मन में कुछ भी न सोचें। अपने शरीर को ढीला छोड़ दें और शरीर में कंपन होने दें और सिर्फ उसे महसूस करें। महसूस करें कि यह ऊर्जा आपके पांवों से ऊपर की ओर बह रही है। जो हो रहा है उसे होने दें और सिर्फ उसी पर ध्यान दें। ये प्रक्रिया 20-25 मिनट तक करते रहें। इस पर आपका ध्यान बाहरी चीजों से हटकर सिर्फ एक चीज पर केन्द्रित होगा।

ध्यान कोई इंसान एक ही बार में आसानी से नहीं कर पाता। इसलिए सिर्फ पहले दिन करके ही हिम्मत न हारें। लगातार 6-7 दिन करने के बाद ही आपका ध्यान किसी एक चीज पर केन्द्रित होगा और धीरे-धीरे इसके फायदे दिखने लगेंगे। इसलिए सिर्फ 1-2 दिन करके ही इसे बीच में न छोड़ें। हो सके तो रोजाना सिर्फ 15-20 मिनट अपने लिए निकालिए।

Creation Autonomous Academy

परमेश्वर के वचन पर ध्यान-

परमेश्वर की निकटता व संगति में जाइए। परमेश्वर के वचन पर ध्यान लगाइए। पवित्र शास्त्र का एक खण्ड लेकर उस पर ध्यान लगाएं। उस खण्ड पर सोच-विचार करें कि परमेश्वर आपसे क्या चाहता है? यह ध्यान आपको परमेश्वर की निकटता में लेकर जाएगा। जब आप अपने पापों का अंगीकार करके अपने आपको परमेश्वर के हाथों में समर्पित करेंगे, परमेश्वर आपको क्षमा प्रदान करेगा और आपको अपनी संगति प्रदान करेगा। वह आपके मन को स्वस्थ करके नया करेगा।

अध्याय-74

प्रार्थना

प्रार्थना अभ्यास करने से आती है। जब आप परमेश्वर के वचन पर ध्यान लगाते हैं, मनन करते हैं, परमेश्वर के निकट आते हैं। तो आपके पास प्रार्थना के समय परमेश्वर से विनती करने के लिए आपके पास कुछ होगा।

सच्चाई के साथ प्रार्थना करें। इसका अर्थ है अपने हृदय में शब्दों को कहना और परमेश्वर की इच्छा को समझकर और उसके वचनों पर आधारित होकर परमेश्वर के साथ वार्तालाप करना, इसका अर्थ है विशेष रुप से परमेश्वर के निकट महसूस करना, यह महसूस करना कि वह आपके सामने है और कि आपके पास उससे कहने के लिए कुछ है। इसका मतलब है कि अपने हृदय में विशेष रुप से प्रसन्न होना और यह महसूस करना कि परमेश्वर विशेष रुप से मनोहर है। आप अपने को विशेष प्रेरणा से भरा हुआ पाएंगे। सच्चाई के साथ प्रार्थना करने के बाद अपने हृदय में आप शांतिपूर्ण और आभारी महसूस करेंगे। परमेश्वर से प्रेम करने की सामर्थ्य बढ़ जाएगी। आप महसूस करेंगे कि आपके जीवन में परमेश्वर से प्रेम करने से अधिक योग्य और महत्वपूर्ण कुछ नहीं है। अपने हृदय को परमेश्वर को समर्पित करें, अपने पापों का अंगीकार करें। परमेश्वर से अपने मन की बात कहें। उससे विनती करें कि वह आपको अपना मार्ग दर्शाए।

सच्ची प्रार्थना में प्रवेश करें-

प्रार्थना करते हुए आपका हृदय परमेश्वर के समक्ष शांतिपूर्ण होना चाहिए और सच्चा होना चाहिए। क्योंकि आप परमेश्वर से प्रार्थना कर रहे हैं जो आपकी प्रार्थनाओं को सुनता है व उनका उत्तर देता है। आप सर्वशक्तिमान के सामने अपनी आवश्यकताओं को रख रहे हैं इसलिए परमेश्वर के समक्ष अपनी वास्तविक अवस्था व समस्याओं को लेकर जाओ। प्रार्थना अपने सच्चे हृदय का इस्तेमाल करते हुए परमेश्वर को खोजना है।

Creation Autonomous Academy

प्रार्थना का महत्व-

प्रार्थना में मनुष्य परमेश्वर के साथ सहयोग करता है, यह एक ऐसा माध्यम है जिसके द्वारा मनुष्य परमेश्वर को पुकारता है और परमेश्वर मनुष्य के हृदय को स्पर्श करता है। परमेश्वर अपना प्रकाशन देता है।

प्रार्थना के विषय में आधारभूत बातें-

1-प्रार्थना का एक लक्ष्य होना चाहिए।

2-प्रार्थना में परमेश्वर के वचन हों। प्रार्थना परमेश्वर के वचनों पर आधारित हो।

3-व्यक्तिगत प्रार्थना करें।

4-विश्वासयोग्य रहें।

5-आज्ञाकारी रहें।

6-गलत मार्गों का त्याग करें।
7-धैर्य रखें।
8-ईमानदार रहें।
9-समर्पित रहें।

जब व्यक्ति आज्ञाकारी हो जाता है तो धीरे-धीरे परमेश्वर उसके हृदय को शुद्ध करता है। जिसके बाद उसका स्वभाव धीरे-धीरे बदलता जाता है। सच्ची प्रार्थना का प्रभाव ऐसा ही होता है।

Creation Autonomous Academy

Bibliography

- Holistic Development: www.globalbrigades.org
- Holistic Development: www.ask.com
- The Holistic Mission of the Church: www.christianitytoday.com
- Holistic Mission: www.respublica.org.uk
- Holistic Mission: www.ocms.ac.uk
- Holistic Mission: www.amazon.com
- Holistic Educaation:An Innteroduction www.holistic_education.net
- A brief introduction to Holistic Education: www.infed.org
- Holistic Education: www.ted.com
- Holistic Education: www.hent.org
- Holistic Education: www.pathsoflearning.net
- Holistic Education: www.niu.edu
- Holistic Education: www.raisslearning.com.au
- Holistic Health: www.holistic.com.au
- Definition of Holistic Education: www.holistichelp.net
- Holistic Health Care: www.ouh.nhs.uk
- What is holistic mission: www.wycliffe.net
- चौहान, ज्ञानेन्द्र सिंह एवं पाहवा, एस० के० (2013) भारत में आपदा प्रबंधन, रिसर्च जनरल ऑफ आर्टस, मैनेजमेंट एंड सोशल साइंसेज
- रामजी एवं शर्मा, शिवनाथ, प्राकृतिक आपदा-सूखा एवं बाढ़ की समस्या।
- मामोरिया, चतुर्भुज, भौगोलिक चिंतन, साहित्य भवन आगरा।
- नेगी, पी० एस० (2006-07) पारिस्थितिकी एवं पर्यावरण।
- पाल, अजय कुमार, आपदा एवं प्रबंधन।
- आपदा प्रबंधन राष्ट्रीय नीति-२००५, भारत सरकार।
- बवेजा, दर्शन, आपदा प्रबन्धन।
- अवस्थी, एन० एम०, पर्यावरणीय अध्ययन।
- https://hindi.speakingtree.in
- https://webdunia.com
- https://www.mensxp.com
- https://hi.wikipedia.org
- www.environmentalpollution.in
- https://hindi.thsindianwire.com
- https://www.hindikiduniya.com
- https://hindi.indiawaterportal.org
- https://hindi.webdunia.com
- https://www.artofliving.org
- https://www.hindikidunia.org
- https://www.artofliving.org
- https://www.1hindi.com
- https://hindiparagraph.com
- https://hi.wekipedia.org
- https://www.hindikiduniya.com
- https://gshindi.com
- https://iasbeginner.com
- www.hindi.webdunia.com
- https://hihindi.com
- https://hi.wekipedia.org
- https://www.myupchar.com

Creation Autonomous Academy

HOLISTIC DEVELOPMENT

सम्पूर्ण विकास

Dr. Ram Raj David

Duluvamai, Manikpur, Pratapgarh,
Uttar Pradesh – 230202
Email: drramraj64@gmail.com

Creation Autonomous Academy