

वर्ष-11, अंक-05, पृष्ठ-52, मई-2026, मूल्य-25 रुपये

# ग्रामीण उपभोक्ता

जागरूक उपभोक्ता, सुरक्षित उपभोक्ता

सैहत का सवाल  
नो कंप्रोमाइज़!

सहल : कई तरह के स्वास्थ्य बीमा उपलब्ध, आपको अपने हिसाब से कवर चुनना होगा  
दखल : विचार से अनुसंधान तक कुछ कर गुजरने वालों के लिए मौका ही मौका  
राजपथ : AAP बिन चढ़ा, DEMOCRACY बिन चढ़ी...!



NCUI हाट



# PROSPERITY THROUGH COOPERATION

NATIONAL COOPERATIVE UNION OF INDIA

# विषयवस्तु

## संपादकीय निदेशक

आशीष मिश्र

संपादक

बिनोद आशीष

समाचार संपादक

आरती झा

सहायक संपादक

अजय कुमार खुशबू

कॉपी डेस्क

सत्यम

विधिक सलाहकार

डी.के. दुबे

## प्रशासनिक कार्यालय

101, शाहपुरी टॉवर,  
जनक सिनेमा कॉम्प्लेक्स  
के पीछे, जनकपुरी, नई  
दिल्ली-110058

## संपर्क सूत्र

मो. नं.: +91-8750415151  
graminupbhokta@gmail.com

उपभोक्ता मामले विभाग  
भारत सरकार की पहल

## प्रिंट लाइन

मुद्रक एवं प्रकाशक:  
प्रतिध्वनि मीडिया प्रा. लि.  
के लिए बिनोद आशीष  
द्वारा मुद्रित एवं प्रकाशित  
तथा पुरुराज प्रिंट एवं  
पैकेजिंग प्रा. लि. एल-19  
सेक्टर-6 नोएडा (यूपी)  
201301 से मुद्रित एवं ई-3  
मिलाप नगर, नई दिल्ली-  
110058 से प्रकाशित

6



कई तरह के  
स्वास्थ्य  
बीमा  
उपलब्ध  
आपको  
अपने हिसाब  
से कवर  
चुनना होगा

धंधे का गणित समझना है, तो बनना होगा  
समझदार 'मरीज उपभोक्ता' ...!

12



18



हड्डियां मजबूत तो होगा  
शरीर मजबूत

'ऐ  
चश्मुद्दी  
न' कह  
कर  
दोस्त न  
पुकारें,  
इसलिए  
करो ये  
काम...

23

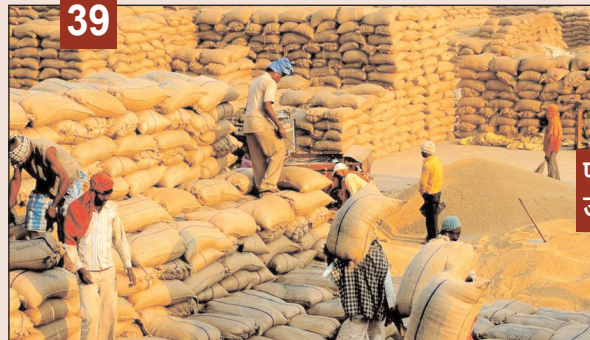


AAP बिन चड्डा, DEMOCRACY बिन चड्डी...!

34



39



फसल तो तैयार है, सवाल, अब  
उससे कमाएं कैसे?

## ग्राहक प्रति

# ग्रामीण उपभोक्ता

जागरूक उपभोक्ता

उपभोक्ता मामले मंत्रालय भारत सरकार की पहल

सुरक्षित उपभोक्ता

आप हासिल कर सकते हैं

हां, मैं ग्रामीण उपभोक्ता का ग्राहक बनना चाहता हूँ/चाहती हूँ

टिक करें	अवधि	कुल अंक	मूल्य (₹.)	आपको देना है (₹.)
<input type="checkbox"/>	1 वर्ष	12	300	250
<input type="checkbox"/>	3 वर्ष	36	900	700
<input type="checkbox"/>	5 वर्ष	60	1500	1200
<input type="checkbox"/>	आजीवन (15 वर्ष)	180	4500	3500

अपनी पसंद के ऑफर पर निशान लगाएं और ग्राहकी फॉर्म भरकर इस पते पर भेजें: 101 शाहपुरी टॉवर, जनक सिनेमा कॉम्प्लेक्स के पीछे, जनकपुरी, नई दिल्ली-110058

चेक/डीडी से भुगतान

मैं ग्रामीण उपभोक्ता के पक्ष में भेज रहा हूँ..... दिनांक.....आहरित बैंक(बैंक का नाम).....

चेक/डीडी नंबर..... दिल्ली से बाहर के चेक के लिए 50 रुपए अतिरिक्त दें। पेट पार चेक के लिए लागू नहीं

नाम..... पता.....

शहर.....राज्य.....पिन.....फोन नंबर (निवास).....

मोबाइल नंबर..... ई-मेल.....

आप ग्रामीण उपभोक्ता पत्रिका के बारे में अपनी राय हमें ऊपर दिए गए पते या फिर मेल पर भेज सकते हैं।

ई-मेल: [graminupbhokta@gmail.com](mailto:graminupbhokta@gmail.com)

## ग्राहक प्रति

# ग्रामीण उपभोक्ता

नाम..... पता.....

शहर.....राज्य.....पिन.....फोन नंबर (निवास).....

मोबाइल नंबर..... ई-मेल.....

आप ग्रामीण उपभोक्ता पत्रिका के बारे में अपनी राय हमें ऊपर दिए गए पते या फिर मेल पर भेज सकते हैं।

ई-मेल: [graminupbhokta@gmail.com](mailto:graminupbhokta@gmail.com)



## ताकि रामभरोसे का इलाज 'रामभरोसे' न रहे



आयुर्वेद और होम्योपैथी जैसी वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों में नए अनुसंधान और दवाओं के विकास पर जोर होना चाहिए। प्राकृतिक चिकित्सा और आयुर्वेद के क्षेत्र में आए दिन खुल रही नई दुकानों के लिए रेगुलेटर की जरूरत है। कोई नई दवा बाजार में आ रही है तो उसकी जांच और क्लीयरेंस के बाद ही उसे बाजार में उतारने की अनुमति दी जाए।

[misraashish02@gmail.com](mailto:misraashish02@gmail.com)  
M.N. - 9899152489

FEEDBACK

कुछ साल पहले एक प्रतिष्ठित योग पीठ के वैद्य जी ने लीवर की बीमारी से पीड़ित रामभरोसे को देखा और इलाज के लिए कुछेक दवाएं लिखीं। इन दवाओं में एक भस्म भी थी। गनीमत से उसे खाने के पहले मरीज को कुछ परेशानी हुई और उसे तुरंत एक बड़े अस्पताल ले जाना पड़ा। जांच हुई तो पता चला कि लीवर की हालत बहुत खराब है और अगर गलती से उस मरीज ने उस भस्म का सेवन कर लिया होता तो निश्चित रूप से लीवर फेल होने की आशंका थी। दरअसल, मरीज का लीवर इस स्थिति में था ही नहीं कि भस्म जैसी भारी दवा को झेल सकता। ये तो सिर्फ एक रामभरोसे का उदाहरण था। ऐसे अनगिनत वाक्ये भारत में रोजाना होते रहते हैं। इलाज भी ऐसा कि लग गया तो तीर नहीं तो तुक्का।

भारत में बीमारियों के इलाज के लिए कई तरह की पद्धतियां चलन में हैं। इनमें ऐलोपैथी को सबसे ज्यादा वैज्ञानिक एवं भरोसेमंद माना जाता है। ऐलोपैथी में बीमारी की पहचान के लिए कई तरह के उपकरण मौजूद होते हैं। बीमारियों को लेकर नई रिसर्च होती रहती है और नई तरह की दवाएं भी बाजार में आती रहती हैं। लेकिन भारत में, ऐलोपैथी के अलावा तमाम दूसरे तरह की इलाज पद्धतियां मौजूद हैं। इनमें होम्योपैथी, आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी एवं तिब्बती, एक्वूप्रेशर एवं चीनी इलाज की पद्धतियां शामिल हैं। बहुतायत में मरीज इलाज की इन पद्धतियों को अपनाते हैं और इन्हीं पर उनका भरोसा भी होता है।

प्रश्न ये है कि, इन तमाम तरह की पद्धतियों की वैज्ञानिकता की ऑथेंटिसिटी क्या है? ये पद्धतियां किस तरह के शोधों पर आधारित हैं? क्या इन पद्धतियों से इलाज की कोई जवाबदेही है? अगर, नहीं तो किस तरह से इन चिकित्सा पद्धतियों को बेहतर और जवाबदेह बनाया जा सकता है।

स्पष्ट कर दें कि, प्रश्न इन चिकित्सा पद्धतियों पर नहीं है। सवाल इनके आधार पर है। जो लोग इन पद्धतियों से इलाज कर रहे हैं वे कितने जानकार और भरोसेमंद हैं, क्या उनकी कोई योग्यता और जवाबदेही भी है? आप किसी होम्योपैथ को दिखाइए। अधिकतर डॉक्टर कोड में अपनी दवाएं लिखते हैं। वे नहीं चाहते कि उनकी दवाओं के बारे में मरीज को पता चले। उन्हें डर होता है कि मरीज बाद में बाजार से उन्हीं दवाओं को सस्ते में खरीद कर अपना इलाज खुद शुरू कर देगा।

यही हाल आयुर्वेद का है। वहां भी दवाएं बाजार में धड़ल्ले से बिना किसी प्रेस्क्रिप्शन के मिल रही हैं। आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा के नाम पर तमाम दुकानें खुली हुई हैं। यहां किस तरह का अनुसंधान होता है, कोई दवा तैयार की गई है, उसमें किस तरह की चीज कितनी मात्रा में मिली है और उसका शरीर पर क्या असर होने वाला है, इस बारे में कोई पुष्ट जानकारी नहीं होती और न ही दी जा सकती है।

**आखिर, ऐसा हो क्यों रहा है?** सबसे बड़ा कारण तो ऐलोपैथिक इलाज से लोगों का मोहभंग होना है। लोग मानने लगे हैं कि बड़े अस्पताल अब जनता को इलाज के नाम पर लूटने का काम करते हैं। मरीज किसी भी तरह से वैकल्पिक रास्तों की तलाश में रहता है। यहीं पर उसका पाला आयुर्वेद और होम्योपैथ जैसी पद्धतियों से पड़ता है। लेकिन, यहां भी सब ठीकठाक है इसकी क्या गारंटी है?

**अब करना क्या चाहिए?** आयुर्वेद और होम्योपैथी जैसी वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों में नए अनुसंधान और दवाओं के विकास पर जोर होना चाहिए। प्राकृतिक चिकित्सा और आयुर्वेद के क्षेत्र में बाजार में आए दिन खुल रही नई दुकानों के लिए रेगुलेटर की जरूरत है। कोई नई दवा बाजार में आ रही है तो उसकी जांच और क्लीयरेंस के बाद ही उसे बाजार में उतारने की अनुमति दी जाए।

हम सभी जानते हैं कि मरीज को अपने इलाज और दवाओं के बारे में पूरी जानकारी का हक है। इस लिहाज से किसी भी पैथी में मरीज के प्रेस्क्रिप्शन पर उसे क्या दवा दी जा रही है इस बारे में स्पष्ट जानकारी दी जानी चाहिए। ऐसा न करने पर डॉक्टर के खिलाफ कानूनी कार्यवाही का प्रावधान अपेक्षित है।



आरती झा

# कई तरह के स्वास्थ्य बीमा उपलब्ध आपको अपने हिसाब से कवर चुनना होगा

## केंद्र व राज्य सरकारों की ढेरों स्वास्थ्य बीमा स्कीमें

दुनिया भर में सरकारें लोगों को अच्छी गुणवत्ता वाली स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने पर काम कर रही हैं। स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में जागरूकता, पर्याप्त स्वास्थ्य ढांचा सुनिश्चित करना, और स्वास्थ्य बीमा सुविधाओं को बढ़ावा देने के लिए सरकार समय-समय पर नियम बनाती रहती हैं। केंद्रीय सरकार ऐसे योजनाएं भी बनाती है जिनमें राज्य और अन्य निजी बीमा कंपनियां भी शामिल हैं। केंद्र और कई राज्य सरकार द्वारा चलाई गई ऐसी स्वास्थ्य बीमा पालिसियां आमतौर पर वार्षिक आधार पर प्रदान की जाती हैं। भारत में लगभग डेढ़ दर्जन सर्वश्रेष्ठ सरकारी स्वास्थ्य बीमा योजनाएं इस समय चालू हैं। कुछ ऐसी ही पालिसियों के बारे में यहां जानकारी दी जा रही है।

### आयुष्मान भारत योजना

वर्ष 2018 में शुरू की गई इस योजना को अब प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना या पीएमजेएवाई के नाम से जाना जाता है। यह निम्न आय वर्ग के उन लोगों की मदद के लिए शुरू की गई एक योजना है जिन्हें स्वास्थ्य सुविधाओं की आवश्यकता है। यह योजना समाज के आर्थिक रूप से पिछड़े वर्गों को स्वास्थ्य सेवाओं तक आसानी से पहुंचने में मदद करती है। यदि आप इस योजना का लाभ उठाते हैं, तो आपको एक ई-कार्ड मिलता है जिसका उपयोग आप भारत में कहीं भी निजी और सार्वजनिक अस्पतालों में सेवाओं का लाभ उठाने के लिए कर सकते हैं। इस योजना की मदद से आठ लाख से अधिक कोविड-19 मामलों का इलाज किया गया। इसमें अस्पताल में भर्ती होने से पहले के तीन दिन और बाद के 15 दिनों के खर्च सहित पांच लाख रुपये का कुल कवरेज ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के लिए पात्रता मानदंड रखे गए हैं।



गई है। इस दुर्घटना बीमा कवरेज का लाभ उठाने के लिए, आपको एक बैंक खाता रखने वाला भारतीय नागरिक होना चाहिए। इस योजना का लाभ उठाने के लिए आयु सीमा 18 से 70 वर्ष तक है। आंशिक विकलांगता की स्थिति में आप एक लाख रुपये का दावा कर सकते हैं। पूर्ण विकलांगता या मृत्यु पर आपको दो लाख रुपये का कवर मिलता है। प्रीमियम सीधे लिंक किए गए बैंक खाते से काट लिया जाता है।



इस योजना के लिए पात्र हैं। जब आप इस योजना का लाभ उठाते हैं तो मृत्यु या विकलांगता की स्थिति में वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है। यदि मृत्यु प्राकृतिक कारणों या दुर्घटनाओं के कारण होती है, तो आपके परिवार के सदस्यों को आर्थिक लाभ मिलता है। आपको आंशिक या पूर्ण विकलांगता के लिए भी सहायता मिलती है। इस योजना के तहत 30,000 रुपये का मुआवजा पाने के लिए सालाना 200 रुपये का भुगतान करें। यह पालिसी 18-59 वर्ष के आयु वर्ग के व्यक्तियों को कवर करती है।

### राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना

राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना भारत में गरीबी रेखा से नीचे (बीपीएल) रहने वाले परिवारों के लिए एक स्वास्थ्य बीमा योजना है। यह योजना 2008 में भारत सरकार के श्रम और रोजगार मंत्रालय द्वारा शुरू की गई थी। इसमें प्रति वर्ष प्रति परिवार 30,000 रुपये तक का कैशलेस कवर अस्पताल में भर्ती होने पर प्रदान किया जाता है। यह योजना राज्य सरकारों और केंद्र शासित प्रदेशों द्वारा लागू की जाती है। इस योजना ने पूरे देश में लगभग 50 करोड़ भारतीयों को कवरेज प्रदान किया है।



### आम आदमी बीमा योजना

निम्न-आय समूहों को मौद्रिक सहायता प्रदान करने वाली यह योजना मछुआरों, हथकरघा बुनकरों, बढ़ई आदि जैसे लोगों के लिए बनाई गई है। इस सरकारी योजना में पात्र होने के लिए, आपको परिवार का कमाऊ सदस्य होना होगा। अगर आप अपने परिवार के मुखिया नहीं हैं तो भी आप



### प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना

प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना विशेष रूप से दुर्घटनाओं के कारण विकलांगता या मृत्यु के खिलाफ कवरेज प्रदान करने के लिए तैयार की

और अब वंचित नागरिकों को गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवा प्रदान कर रही है।

## केंद्र सरकार स्वास्थ्य बीमा योजना

यह केंद्र सरकार द्वारा अपने कर्मचारियों के लिए शुरू की गई एक बीमा योजना है। केंद्र सरकार के कर्मचारी, सुप्रीम कोर्ट के न्यायाधीश और रेलवे बोर्ड के कर्मचारी भी इस योजना का लाभ उठा सकते हैं। वर्ष 1954 में



शुरू की गई इस योजना का उद्देश्य व्यापक कवरेज के साथ स्वास्थ्य सुविधाएं प्रदान करना है। अस्पताल में भर्ती लाभ के साथ-साथ, आप घरेलू देखभाल के लिए प्रतिपूर्ति का भी दावा कर सकते हैं। इस योजना के तहत एक्स-रे और रक्त परीक्षण जैसे सभी नैदानिक और प्रयोगशाला परीक्षण निःशुल्क हैं। इस योजना का एक मुख्य लाभ यह है कि आपको क्लीनिक या अस्पतालों में मुफ्त डॉक्टर परामर्श मिलता है।

## जनश्री बीमा योजना

यह योजना उन लोगों के लिए है जो गरीबी रेखा से नीचे या उससे थोड़ा ऊपर आते हैं। अगर आपकी उम्र 18 से 59 साल के बीच है तो आप इस योजना का लाभ उठा सकते हैं। वर्ष 2000 में लान्च किया गया, इसे विशेष रूप से जीवन बीमा कवर प्रदान करने के लिए पेश किया गया है। इस योजना का लाभ उठाने के लिए आपको बस 200 रुपये का भुगतान करना होगा। यह टर्म इंश्योरेंस प्लान कुल 30,000 रुपए का कवरेज प्रदान करता है।



## मुख्यमंत्री समग्र बीमा योजना

यह तमिलनाडु राज्य सरकार द्वारा शुरू की गई एक योजना है। यह एक फैमिली फ्लोटर प्लान है जिसे यूनाइटेड इंडिया इंश्योरेंस कंपनी के साथ मिलकर लान्च किया गया था। मुख्य रूप से इसका उद्देश्य गुणवत्तापूर्ण चिकित्सा

देखभाल प्रदान करना है, यह आपको कुल 5 लाख रुपये तक का कवर देता है। आप सरकारी और निजी दोनों अस्पतालों से चिकित्सा उपचार का लाभ उठा सकते हैं। तमिलनाडु में रहने वाले सभी व्यक्ति जिनकी वार्षिक आय 75,000 रुपये से कम है, इस योजना के लिए पात्र हैं।



## पश्चिम बंगाल स्वास्थ्य योजना

पश्चिम बंगाल सरकार द्वारा शुरू की गई यह योजना वर्ष 2008 में लागू हुई। यह कामकाजी व्यक्तियों और पेंशनभोगियों के लिए भी लागू है। एक लाख रुपए की कुल बीमा राशि के साथ, आपको फैमिली फ्लोटर और व्यक्तिगत स्वास्थ्य योजनाओं दोनों पर कवर मिलता है।



## यशस्विनी स्वास्थ्य बीमा योजना

यह कर्नाटक सरकार द्वारा शुरू की गई लगभग 800 चिकित्सा प्रक्रियाओं को कवर करने

वाली एक व्यापक योजना है। इस योजना का उद्देश्य कर्नाटक की सहकारी समितियों से जुड़े सभी किसानों को स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करना है। ये समितियां किसानों और किसानों को इस योजना के तहत अपना नामांकन कराने में मदद करती हैं। कवरेज लाभ परिवार के सदस्यों के लिए भी लागू है।



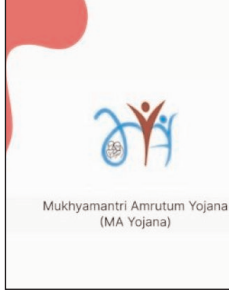
## महात्मा ज्योतिबा फुले जन आरोग्य योजना

यह स्वास्थ्य बीमा पालिसी महाराष्ट्र सरकार द्वारा अपने लोगों को लाभ प्रदान करने के लिए शुरू की गई है। महात्मा ज्योतिबा फुले जन आरोग्य योजना यह योजना मुख्य रूप से महाराष्ट्र में किसानों और गरीबी रेखा से नीचे के लोगों के लिए है। जब आप इस योजना का लाभ उठाते हैं, तो आपको पॉलिसी के नियमों और शर्तों के अनुसार किसी भी निर्दिष्ट बीमारी के लिए कुल 1.5 लाख रुपये तक का कवर मिलता है।



# पहल

## मुख्यमंत्री अमृतम योजना



गुजरात सरकार द्वारा वर्ष 2012 में शुरू की गई एक योजना, यह राज्य में रहने वाले लोगों के लिए लाभ प्रदान करती है। यह योजना गरीबी रेखा से नीचे के व्यक्तियों और निम्न मध्यम आय वर्ग के लोगों के लिए पात्र है। यह एक फैमिली प्लोटर प्लान है जो कुल 3 लाख रुपये तक का कवरेज प्रदान करता है।

## करुणा स्वास्थ्य योजना

केरल सरकार द्वारा वर्ष 2012 में शुरू की गई यह योजना पुरानी बीमारियों के लिए चिकित्सा कवरेज प्रदान करती है। यह गंभीर बीमारी योजना विशेष रूप से गरीबी रेखा से नीचे के व्यक्तियों की सेवा के लिए है। इस योजना के अंतर्गत हृदय रोग, गुर्दे की बीमारियाँ, कैंसर भी शामिल है।



## तेलंगाना राज्य सरकार के कर्मचारी और पत्रकार

तेलंगाना सरकार की एक पहल, यह योजना विशेष रूप से अपने कर्मचारियों और पत्रकारों की चिकित्सा आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए शुरू की गई है। यह से वा नि वृ त्त , पेंशनभोगियों और नि यो जि त व्यक्तियों के लिए लागू है। आपके पास पॉलिसी शर्तों के अनुसार विशिष्ट उपचारों के लिए पंजीकृत अस्पतालों में कैशलेस उपचार का लाभ उठाने का विकल्प है।



**डा वाईएसआर आरोग्यश्री हेल्थ केयर ट्रस्ट** आंध्र प्रदेश के कम आय वाले लोगों को

गुणवत्तापूर्ण चिकित्सा देखभाल प्रदान करने के मुख्य फोकस के साथ, पूर्व मुख्यमंत्री डॉ. वाईएसआर ने इस योजना की शुरुआत की थी। यह पांच लाख रुपये तक का कुल मेडिकल कवरेज प्रदान करता है। इस योजना में ओपीडी सुविधाएं, पहले से मौजूद बीमारियों के लिए कवरेज, कैशलेस इलाज और अनुवर्ती दौरे शामिल हैं।



## भामाशाह स्वास्थ्य बीमा योजना

राजस्थान सरकार द्वारा शुरू की गई एक पहल, इस कैशलेस क्लेम योजना का उद्देश्य राजस्थान के ग्रामीण लोगों के लिए स्वास्थ्य कवर प्रदान करना है। यह बिना किसी निर्धारित आय सीमा के आता है। यदि आप एनएफएसए और आरएसबीवाई योजनाओं का हिस्सा हैं, तो भी आप इस योजना में निवेश कर सकते हैं। इस योजना के एक हिस्से के रूप में, आपको गंभीर और सामान्य दोनों बीमारियों के लिए अस्पताल में भर्ती होने का कवर मिलता है।



## मुख्यमंत्री जन आरोग्य योजना

मुख्यमंत्री जन आरोग्य योजना उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा शुरू की गई एक राज्य-स्तरीय स्वास्थ्य बीमा योजना है। इस योजना के अंतर्गत पात्र परिवारों को सरकारी और सूचीबद्ध निजी अस्पतालों में 5 लाख रुपये तक का कैशलेस और मुफ्त इलाज की सुविधा मिलती है। इस योजना के तहत करीब 10 करोड़ से अधिक परिवारों को लाभान्वित की योजना बनाई गई।



## बिहार स्वास्थ्य बीमा योजना

बिहार के मुख्यमंत्री, नीतीश कुमार के नेतृत्व में, राज्य के निवासियों को स्वास्थ्य सेवाओं की बेहतर पहुंच प्रदान करने हेतु बिहार स्वास्थ्य बीमा योजना की शुरुआत की गई है। इस योजना के अंतर्गत, राज्य सरकार आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना के दायरे में आने वाले हर राशन कार्ड धारक परिवार को प्रतिवर्ष 5 लाख रुपये तक के मुफ्त इलाज की सुविधा प्रदान करेगी। विशेष रूप से, 58 लाख परिवार जो केंद्रीय सरकार की योजना के लाभ से छूट गए थे, अब राज्य सरकार के इस पहल से लाभान्वित होने का लक्ष्य रखा गया।



## आवाज़ स्वास्थ्य बीमा योजना

यह स्वास्थ्य बीमा योजना प्रवासी श्रमिकों के लिए लागू है और केरल सरकार द्वारा वर्ष 2017 में शुरू की गई थी। यह आकस्मिक मृत्यु के लिए बीमा कवर प्रदान करती है। जहां कुल स्वास्थ्य बीमा कवर 15,000 रुपये तक है, वहीं आपके परिवार को मृत्यु पर 2 लाख रुपये तक का कवर मिलता है। पात्र होने के लिए आपको 18 से 60 वर्ष के बीच श्रमिक होना होगा। नामांकन के बाद, आपको एक कार्ड मिलेगा जो आपको चिकित्सा देखभाल प्राप्त करने में मदद करेगा।



-लेखक ग्रामीण उपभोक्ता पत्रिका की समाचार संपादक हैं



# विचार से अनुसंधान तक, कुछ कर गुजरने वालों के लिए मौका ही मौका

गंभीर बीमारियों पर शोध के लिए सरकार की कई योजनाएं, जीवनरक्षक दवाओं पर शुल्क में कमी

भारत में स्वास्थ्य क्षेत्र में कई नए अनुसंधान जारी हैं। आम लोगों को सरकार के द्वारा सुविधाएं उपलब्ध कराने के नाम पर पारिवारिक मेडिकल इंश्योरेंस, निशुल्क जांच और सरकारी अस्पताल में मिलने वाली निशुल्क दवाइयों से अलग जीवनरक्षक दवाओं पर इंपोर्ट ड्यूटी में कमी और देश में मेडिकल टूरिज्म को बढ़ावा देने जैसे कई महत्वपूर्ण कदम शामिल हैं। केंद्र सरकार ने कैंसर, किडनी और तपेदिक जैसी बीमारियों पर स्वस्थ भारत, संबल भारत को बढ़ावा देते हुए कॉप्रिहेंसिव डायग्नोस्टिक (संपूर्ण निदान), चिकित्सा और सर्जिकल सेवाएं प्रदान करने की योजना बनाई है। आम लोगों को अधिक से अधिक सहायता प्रदान करने के लिए प्रधानमंत्री भारतीय जन औषधि परियोजना (पीएमबीजेपी) के नाम से समर्पित हर शहर में सैकड़ों की संख्या में आउटलेट स्थापित किए गए हैं। बजट 2026-27 में स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण का परिव्यय बढ़ाकर 1,06,530 रुपए करोड़ कर दिया गया है।

## सीजीएचएस सुविधा का लाभ?

केंद्र सरकार के कर्मचारी, पेंशन भोगियों और



उनके आश्रितों के साथ कुछ अन्य श्रेणी के लोगों को बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं देने के लिए सीजीएचएस प्लेटफार्म की नई वेबसाइट के साथी मोबाइल एप की शुरुआत की गई है। लाभार्थी अपने स्वास्थ्य सेवाओं का प्रबंध कर सकते हैं। सीजीएचएस ने अपनी सेवा को डिजिटल और यूजर फ्रेंडली बनाने के लिए नए

हेल्थ मैनेजमेंट इनफार्मेशन सिस्टम (एचएमआईएच) को लान्च किया है। सीजीएचएस के पुराने सॉफ्टवेयर को पूरी तरह से बदल दिया गया है और अब नई वेबसाइट डब्ल्यूडब्ल्यूडब्ल्यू डॉट सीजीएचएस डॉट एमओएचएफडब्ल्यू डॉट डॉट डॉट इन भी शुरू कर दी गई है।

इस व्यवस्था में सभी लाभार्थियों को पैन-आधार से लिंक यूनिफ आईडी दी जा रही है। इससे डुप्लीकेशन की समस्या खत्म हो रही है। इसमें भुगतान भारतकोश के साथ में सीधे एकीकृत किया गया है। 28 अप्रैल 2025 के बाद डब्ल्यूडब्ल्यूडब्ल्यू डॉट भारतकास्ट डॉट डॉट डॉट इन के माध्यम से भुगतान की सुविधा भी बंद की जा चुकी है। अब भुगतान सीधे नई वेबसाइट के जरिए हो रहा है। नई वेबसाइट और अपग्रेड मोबाइल ऐप के माध्यम से लाभार्थी डिजिटल सीजीएचएस कार्ड भी घर बैठे डाउनलोड कर सकते हैं, इसके अलावा उन्हें अपॉइंटमेंट बुक करने से लेकर अपनी आवेदन की स्थिति को ट्रैक करने की सुविधा भी मिल रही है। साइबर सुरक्षा बढ़ाने के लिए लॉगिन करने पर सभी यूजर्स के लिए पासवर्ड रिसेट करना आसान हो गया है।

## कैंसर केयर को लेकर सरकार का दावा

स्वास्थ्य मंत्री जेपी नड्डा ने लोकसभा में बताया है कि केंद्र की नरेंद्र मोदी सरकार कैंसर के इलाज की तरफ खासा ध्यान दे रही है। इसके लिए उसने टर्शीएरी कैंसर केयर सेंटर फैसिलिटी स्कीम की शुरुआत की है। इसका मकसद कैंसर के इलाज की सुविधाएं बढ़ाना है। इस योजना के तहत केंद्र सरकार ने 19 स्टेट कैंसर इंस्टीट्यूट (एससीआई) और 20 टर्शीएरी कैंसर केयर सेंटर (टीसीसीसी) के स्थापना को मंजूरी दी है।

इनमें से 14 एससीआई और 18 टीसीसीसी में कामकाज शुरू हो गया है। कैंसर का इलाज आयुष्मान भारत-प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना के तहत भी कवर किया जाता है, जो प्रत्येक

परिवार को सालाना 5 लाख रुपये तक की राशि प्रदान करती है। पीएम-जेएवाई योजना में 70 वर्ष और उससे अधिक आयु के सभी वरिष्ठ नागरिकों को स्वास्थ्य कवरेज की सुविधा दी गई है। इससे आबादी के निचले 40 प्रतिशत हिस्से के लगभग 55 करोड़ लोगों (12.37 करोड़ परिवार) को लाभ मिलता है। हाल ही में, पीएम-जेएवाई को आय की परवाह किए बिना 70 वर्ष और उससे अधिक आय के सभी वरिष्ठ नागरिकों को स्वास्थ्य कवरेज शामिल करने के लिए बढ़ाया गया था।

इस योजना में 200 से अधिक पैकेज शामिल हैं, जो राष्ट्रीय स्वास्थ्य लाभ पैकेज (एचबीपी) के भीतर मेडिकल ऑन्कोलॉजी,

सर्जिकल ऑन्कोलॉजी, रेडिएशन ऑन्कोलॉजी और पैलियाटिव मेडिसिन से संबंधित 500 से अधिक प्रक्रियाओं को शामिल करते हैं। कैंसर की दवाइयों में अधिक सहायता प्रदान करने के लिए, प्रधानमंत्री भारतीय जन औषधि परियोजना (पीएमबीजेपी) के नाम से समर्पित आउटलेट स्थापित किए जा रहे हैं।

जानकारी के अनुसार, फरवरी 2026 तक देश भर में कुल 15,057 पीएमबीजेके खोले गए हैं, जो किफायती कीमतों पर गुणवत्तापूर्ण जेनेरिक दवाइयां उपलब्ध कराते हैं। इस योजना में 2,047 प्रकार की दवाइयां और 300 सर्जिकल उपकरण शामिल हैं, जिनमें 87 उत्पाद विशेष रूप से कैंसर के उपचार के लिए

# दखल

उपलब्ध हैं।

एक और पहल अफोर्डेबल मेडिसिन एंड रिलायबल इंफ्लान्ट फॉर ट्रीटमेंट 'अमृत' भी है, जिसका उद्देश्य कैंसर, हृदय रोग और अन्य स्वास्थ्य स्थितियों के लिए सस्ती दवाएं प्रदान करना है। आयुष्मान आरोग्य मंदिर के माध्यम से व्यापक प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल की भी स्थापना की जा रही है।

जनवरी तक 29 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में 222 फार्मसियां हैं, जो कैंसर सहित 6,500 से अधिक दवाइयां बाजार दरों से 50 प्रतिशत तक की छूट पर उपलब्ध करा रही हैं। आयुष्मान आरोग्य मंदिर के माध्यम से व्यापक प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल की भी स्थापना की जा रही है, ताकि कैंसर रोकथाम को बढ़ावा दिया जा सके।

## जीवन रक्षक दवाओं को सीमाशुल्क से मुक्ति

पिछले केंद्रीय बजट में वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने कैंसर, असाधारण रोगों और अन्य गंभीर जीर्ण रोगों के उपचार के लिए 36 जीवनरक्षक औषधियों को बुनियादी सीमाशुल्क ( बेसिक कस्टम ड्र्यूटी) से छूट देना का ऐलान किया था. साथ ही, वित्त मंत्री ने ऐलान किया था कि, सरकार अगले 3 वर्षों में सभी जिला अस्पतालों में डे केयर कैंसर केंद्रों की स्थापना की सुविधा प्रदान करेगी। वित्त वर्ष 2025-26 के दौरान 200 ऐसे केंद्र स्थापित किये जायेंगे।

## ग्रामीण स्वास्थ्य सुविधाओं को लेकर सरकार का दावा

प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र में अब लगभग सभी प्रकार की जांच सुविधाएं मुफ्त में उपलब्ध होंगी। केंद्र सरकार ने ग्रामीण भारत की स्वास्थ्य सेवाओं को सुधारने और व्यापक बनाने की दिशा में एक बड़ा कदम उठाया है। इसके तहत देशभर के प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों (पीएचसीज) में 74 प्रकार की जांच सेवाएं निःशुल्क उपलब्ध कराई जाएंगी। इसमें एक्सरे, इसीजी, लीवर और किडनी संबंधी जांचों के साथ-साथ ब्लड प्रोफाइल, टीबी, सिकल सेल, और स्क्रब टायफस जैसी संक्रामक बीमारियों की जांच भी शामिल होगी।

सरकार ने स्वास्थ्य सुविधाओं को कस्बों और गांवों तक पहुंचाने के लिए राष्ट्रीय आवश्यक निदान सूची को संशोधित किया है। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) ने इस संशोधित सूची को जारी किया है और इस पर हितधारकों से सुझाव मांगे गए हैं। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान

परिषद ने इस संशोधित सूची के मुताबिक प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों में 74 प्रकार की जांच। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों में 93 प्रकार की, जिला अस्पतालों में 171 प्रकार और आयुष्मान भारत आरोग्य मंदिरों में 16 प्रकार की जांच निशुल्क प्राप्त है।

## 'फर्स्ट इन द वर्ल्ड चैलेंज' क्या है?

केंद्र सरकार ने चिकित्सा अनुसंधान में अनूठे



शोधों को बढ़ावा देने के लिए 'फर्स्ट इन द वर्ल्ड चैलेंज' शुरू किया है।

आईसीएमआर की इस पहल के तहत वैज्ञानिक ऐसे शोध प्रस्ताव दे सकते हैं जो दुनिया में पहले कभी नहीं हुए। चंद्रयान से प्रेरित होकर केंद्र सरकार ने ऐसी पहल को मंजूरी दी है, जिसके तहत भारत के वैज्ञानिकों को टीका से चिकित्सा निदान तक हर क्षेत्र में उन शोधों का मौका दिया जाएगा, जो अब तक दुनिया में कहीं नहीं हुए।

सरकार का कहना है कि चिकित्सा अनुसंधान में भारत को सफलता मिलने पर वैश्विक स्वास्थ्य में क्रांति संभव हो सकती है। केंद्र ने इसके लिए भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) को जिम्मेदारी सौंपी है, जिसने देशभर के वैज्ञानिकों और शोध संस्थानों के लिए नई पहल शुरू की है। इसका नाम फर्स्ट इन द वर्ल्ड चैलेंज दिया है, जिनमें नए टीके, दवाएं, निदान तकनीक, उपकरण या स्वास्थ्य समाधान से संबंधित शोध शामिल हैं। इच्छुक वैज्ञानिक व संस्थाएं इसके लिए 30 सितंबर तक आवेदन कर सकते हैं। चयन नवंबर में होगा। आईसीएमआर ने इस पहल को चंद्रयान-3 की ऐतिहासिक सफलता से जोड़ते हुए कहा है, जैसे भारत ने चंद्रमा के दक्षिणी ध्रुव पर उतरकर इतिहास रचा, वैसे ही स्वास्थ्य क्षेत्र में हमें ऐसे नवाचारों की जरूरत है।

## क्या कहना है वैज्ञानिकों का?

आईसीएमआर के वरिष्ठ वैज्ञानिक का मानना है कि स्वास्थ्य अनुसंधान में जोखिम उठाना आवश्यक है। यदि 10 में से 9 विचार विफल भी हों, तो एक सफल विचार ऐतिहासिक बदलाव ला सकता है। यह मंच भारत को स्वास्थ्य नवाचार के मानचित्र पर अग्रणी बना सकता है, इसलिए युवा शोधकर्ताओं और स्टार्टअप को आगे आना चाहिए।

## कितना फंड और किस प्रकार के प्रोजेक्ट?

आईसीएमआर ने तीन श्रेणियों में वैज्ञानिकों से नए शोध मांगे हैं, जिनमें पहला प्रूफ ऑफ कॉन्सेप्ट यानी विचार के प्रारंभिक चरण है जिसके लिए अधिकतम दो वर्ष अवधि तय की है और शोध के लिए एक करोड़ तक दिया जाएगा। इसी तरह प्रोटोटाइप विकास यानी किसी उत्पाद के प्रोटोटाइप बनाने के लिए तीन साल का समय और चार करोड़ रुपये तक मिलेंगे। मॉडल विकास यानी किसी नए उत्पाद की खोज के लिए आठ करोड़ और चार वर्ष का समय तय किया है।

## सभी मेडिकल कॉलेजों के लिए मौका

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय का कहना है कि सरकार की इस पहल में शामिल होने के लिए देश के सभी मेडिकल कॉलेजों के पास बेहतर अवसर है। नए शोध के लिए न सिर्फ उन्हें संसाधन उपलब्ध कराए जाएंगे बल्कि वैश्विक स्तर पर संस्थान को पहचान भी मिलेगी। मेडिकल कॉलेज के अलावा देश के सभी विश्वविद्यालय और मान्यता प्राप्त प्रयोगशालाएं भी शामिल हो सकती हैं।

-लेखिका वरिष्ठ पत्रकार हैं



पूर्णतः सहकारी स्वामित्व  
Wholly owned by Cooperatives



International Year  
of Cooperatives

Cooperatives Build  
a Better World

जब तकनीक और प्रकृति हों साथ,  
तब हम कहलाते हैं

**प्रगति की खाद**



नैनो  
यूरीया

नैनो  
डीएपी

नैनो  
कॉपर

नैनो  
ज़िंक



बिनोद आशीष

# धंधे का गणित समझना है, तो बनना होगा समझदार 'मरीज़ उपभोक्ता'...!

मरीज के लिए अपने अधिकारों की समझ जरूरी, अस्पताल से संवाद में हिचक, आपकी परेशानी का सबब

जब कोई व्यक्ति अस्पताल के दरवाज़े पर पहुंचता है, तो वह सिर्फ एक मरीज नहीं होता, वह एक उपभोक्ता भी होता है, जो एक सेवा खरीद रहा है। फर्क बस इतना है कि यह सेवा जीवन और मृत्यु के बीच खड़ी होती है। इसलिए स्वास्थ्य सेवाओं का सवाल किसी सामान्य बाज़ार लेन-देन से कहीं अधिक संवेदनशील और जटिल हो जाता है। भारत में लंबे समय तक मरीज को दया और सेवा का पात्र माना गया, न कि उसे अधिकारों वाले उपभोक्ता के रूप में देखा गया। लेकिन समय के साथ यह समझ विकसित हुई कि जब इलाज के बदले पैसा लिया जा रहा है, तो जवाबदेही और पारदर्शिता भी उतनी ही जरूरी है। यहीं से मरीज के उपभोक्ता अधिकारों की अवधारणा मजबूत हुई। कानून, अदालतों के फैसलों और नीतिगत दस्तावेजों के माध्यम से यह यात्रा तय हुई। लेकिन कागज़ पर मौजूद अधिकार और ज़मीन पर उनका पालन, इन दोनों के बीच अभी भी एक बड़ा अंतर है। ग्रामीण उपभोक्ता के इस आलेख में इस विकास यात्रा के पड़ावों को समझते हुए मौजूदा स्थिति का समीक्षात्मक आंकलन करने का प्रयास किया गया है।

## मरीज के उपभोक्ता बनने की विकास यात्रा

भारत में मरीज को उपभोक्ता मानने की अवधारणा मुख्य रूप से Consumer Protection Act, 2019 (उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम) से आती है।

1986 के सुप्रीम कोर्ट के ऐतिहासिक फैसले (Indian Medical Association vs V.P. Shantha, 1995) में स्पष्ट किया गया कि, डॉक्टर और अस्पताल की सेवाएं 'सेवा' (service) के दायरे में आती हैं। यदि सेवा में लापरवाही (medical negligence) होती है, तो मरीज उपभोक्ता फोरम में शिकायत कर सकता है।

## अपवाद

पूरी तरह मुफ्त सेवाएं (जैसे कुछ सरकारी अस्पताल) सामान्यतः CPA के दायरे से बाहर मानी गई थीं, लेकिन अगर अस्पताल में कुछ सेवाएं शुल्क आधारित हैं, तो मामला बन सकता है।

## मरीजों के अधिकार (Patient Rights in India)

भारत सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने 'Charter of Patient's Rights' (मरीज अधिकार चार्टर) जारी किया



है। भले यह हर जगह कानूनी रूप से बाध्यकारी न हो, लेकिन यह एक महत्वपूर्ण मार्गदर्शक दस्तावेज है।

## सम्मान और गरिमा का अधिकार

- ▶ मरीज के साथ बिना भेदभाव (जाति, धर्म, लिंग, आर्थिक स्थिति) के व्यवहार होना चाहिए।
- ▶ प्राइवैसी (privacy) और गरिमा (dignity) का ध्यान रखा जाए।

## जानकारी पाने का अधिकार

- ▶ बीमारी, इलाज, जोखिम, विकल्प और खर्च की पूरी जानकारी सरल भाषा में दी जाए।
- ▶ मरीज को अपनी मेडिकल रिपोर्ट और रिकॉर्ड की कॉपी पाने का अधिकार है।

## सूचित सहमति (Informed Consent)

- ▶ किसी भी प्रक्रिया/ऑपरेशन से पहले मरीज की लिखित सहमति जरूरी है।

- ▶ बिना सहमति के इलाज करना कानूनन गलत हो सकता है (आपात स्थिति को छोड़कर)।

## दूसरी राय (Second Opinion) का अधिकार

- ▶ मरीज किसी अन्य डॉक्टर से सलाह ले सकता है, इसमें अस्पताल बाधा नहीं डाल सकता।

## आपातकालीन उपचार का अधिकार

- ▶ सुप्रीम कोर्ट (Parmanand Katara case): कोई भी अस्पताल, आपातकाल में मरीज को प्राथमिक उपचार देने से मना नहीं कर सकता।

## गोपनीयता (Confidentiality)

- ▶ मरीज की मेडिकल जानकारी गोपनीय रखी जानी चाहिए।

## पारदर्शी बिलिंग

- ▶ अस्पताल को स्पष्ट और आइटम-वाइज बिल देना चाहिए।
- ▶ छिपे हुए चार्ज या मनमानी फीस नहीं लगाई जानी चाहिए।

## शिकायत करने का अधिकार

- ▶ मरीज अस्पताल, राज्य मेडिकल काउंसिल, या उपभोक्ता अदालत में शिकायत कर सकता है।

## अस्पताल में भर्ती मरीज के विशेष अधिकार

जब कोई मरीज अस्पताल में भर्ती होता है, तो उसके अधिकार और भी स्पष्ट हो जाते हैं :

- ▶ बेड, दवा और उपचार की गुणवत्ता का अधिकार।
- ▶ नर्सिंग केयर और साफ-सफाई का अधिकार।
- ▶ डिस्चार्ज समरी और पूरी रिपोर्ट पाने का अधिकार।
- ▶ बिना वजह रोके नहीं रखा जा सकता (बिल न देने के कारण मरीज को "बंधक" बनाना अवैध है)।



▶ अस्पतालों के लिए मरीज अब सिर्फ एक ग्राहक  
▶ अस्पतालों को जवाबदेह बनाने के लिए प्रयास जारी

- ▶ मृत्यु की स्थिति में गरिमापूर्ण व्यवहार और स्पष्ट कारण की जानकारी।

## सरकारी बनाम निजी अस्पताल: दो दुनिया सरकारी अस्पताल ताकत

- ▶ कम लागत या मुफ्त इलाज
- ▶ बड़े पैमाने पर उपलब्धता

## कमजोरी

- ▶ भीड़ और संसाधनों की कमी
- ▶ डॉक्टर-मरीज संवाद का अभाव

## निजी अस्पताल ताकत

- ▶ आधुनिक सुविधाएं

- ▶ बेहतर प्रबंधन

## कमजोरी

- ▶ इलाज का महंगा होना
- ▶ मुनाफा-केंद्रित दृष्टिकोण

## उपभोक्ता के रूप में मरीज : सबसे बड़ी चुनौतियां जानकारी की असमानता

- ▶ डॉक्टर के पास ज्ञान है, मरीज के पास भरोसा। इस असमानता का दुरुपयोग भी हो सकता है।

## डर और असुरक्षा

- ▶ मरीज अक्सर सवाल पूछने से डरता है, क्योंकि उसे लगता है कि इससे इलाज प्रभावित होगा।

## कानूनी प्रक्रिया की जटिलता

- ▶ मेडिकल नेग्लिजेंस साबित करना आसान नहीं है।
- ▶ लंबे केस और महंगी वकालत मरीज को पीछे हटा देती है।

## व्यावसायीकरण

- ▶ स्वास्थ्य सेवा अब एक बड़ा उद्योग बन चुकी है। इससे मरीज 'ग्राहक' बन जाता है, जहां लाभ प्राथमिक हो सकता है।

## सुधार की दिशा में कदम

# कवर स्टोरी

## Clinical Establishments Act

- ▶ अस्पतालों के लिए न्यूनतम मानक तय करता है, लेकिन सभी राज्यों में लागू नहीं है।

## आयुष्मान भारत योजना

- ▶ गरीबों के लिए स्वास्थ्य सुरक्षा का प्रयास, लेकिन जागरूकता और क्रियान्वयन की चुनौतियां बनी हुई हैं।

## डिजिटल हेल्थ मिशन

- ▶ मेडिकल रिकॉर्ड को डिजिटल करने की दिशा में कदम—पारदर्शिता बढ़ाने की संभावना।

## केस स्टडी: एक आम अनुभव

मान लीजिए, एक मरीज निजी अस्पताल में भर्ती होता है। उसे बताया जाता है कि ऑपरेशन जरूरी है। वह सहमति फॉर्म साइन करता है, लेकिन उसे यह नहीं बताया जाता कि, कोई वैकल्पिक इलाज भी है। ऑपरेशन में जोखिम कितना है। डिस्चार्ज के समय उसे 2 लाख का बिल मिलता है, जिसमें कई अस्पष्ट चार्ज शामिल होते हैं। यह एक काल्पनिक उदाहरण है, लेकिन देश में ऐसे अनुभव आम हैं। यही वह जगह है जहां मरीज के उपभोक्ता अधिकारों की परीक्षा होती है।

## समाधान : मरीज क्या करे?

- ▶ सवाल पूछें, यह आपका अधिकार है।
- ▶ हर दस्तावेज की कॉपी लें।
- ▶ दूसरे डॉक्टर की राय लेने में संकोच न करें।
- ▶ बिल को ध्यान से जांचें।
- ▶ जरूरत पड़ने पर उपभोक्ता अदालत जाएं।

## आगे का रास्ता: संतुलन कैसे बने?

स्वास्थ्य सेवा को पूरी तरह 'बाजार' या 'सेवा' मानना, दोनों ही अतिवादी दृष्टिकोण हैं। सही रास्ता इनके बीच संतुलन में है।

- ▶ डॉक्टर को सेवा भाव बनाए रखना होगा।
- ▶ अस्पताल को पारदर्शिता अपनानी होगी।
- ▶ सरकार को सख्त निगरानी करनी होगी
- ▶ और मरीज को जागरूक बनना होगा।

## जागरूकता ही सबसे बड़ी दवा

भारत में मरीज के अधिकारों का ढांचा मजबूत है, लेकिन उसका प्रभाव तभी दिखेगा जब

मरीज खुद अपने अधिकारों को पहचाने और उनका उपयोग करे। मरीज अब सिर्फ इलाज का पात्र नहीं, बल्कि एक जागरूक उपभोक्ता भी है और यही सोच स्वास्थ्य व्यवस्था को अधिक मानवीय और जवाबदेह बना सकती है। बीमारी के समय सबसे बड़ी मजबूरी जानकारी की कमी होती है। अगर आप अपने अधिकार जानते हैं, तो आप सिर्फ मरीज नहीं, एक सशक्त उपभोक्ता हैं।



## जागरूकता का सवाल, अधिकार हैं, पर क्या जानकारी भी है?

भारत में स्वास्थ्य सेवाओं को लेकर एक बड़ा विरोधाभास सामने आता है। एक ओर कानून और नीतियां मरीज को 'उपभोक्ता' के रूप में कई अधिकार देती हैं, दूसरी ओर जमीनी हकीकत यह बताती है कि अधिकांश मरीज इन अधिकारों से या तो अनजान हैं, या उन्हें लागू कराने की स्थिति में नहीं हैं।

यह प्रश्न इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि स्वास्थ्य सेवा एक ऐसा क्षेत्र है, जहां जानकारी की कमी सीधे जीवन की गुणवत्ता और कभी-कभी जीवन-मृत्यु—को प्रभावित करती है। ऐसे में यह समझना जरूरी हो जाता है कि भारत में मरीज-उपभोक्ता वास्तव में कितने जागरूक हैं, और इस जागरूकता की सीमाएं क्या हैं।

## जागरूकता का मौजूदा स्तर: आंशिक समझ, अधूरी जानकारी

भारत में मरीजों की जागरूकता को अगर एक स्पेक्ट्रम पर रखा जाए, तो यह शून्य और उच्च के बीच कहीं बीच में ठहरती है, जहां कुछ बुनियादी समझ तो है, लेकिन 'गहराई' का अभाव है।

## शहरी बनाम ग्रामीण अंतर शहरी क्षेत्रों में :

- ▶ लोग इंटरनेट, सोशल मीडिया और हेल्थ ऐप्स के कारण अधिक जानकारी रखते हैं।
- ▶ निजी अस्पतालों के अनुभव ने उन्हें बिलिंग और सेवाओं को लेकर सतर्क बनाया है।

## ग्रामीण क्षेत्रों में

- ▶ स्वास्थ्य अधिकारों की जानकारी बेहद सीमित है।
- ▶ सरकारी अस्पतालों पर निर्भरता अधिक है।
- ▶ डॉक्टर को "अंतिम सत्य" मानने की प्रवृत्ति अभी भी मजबूत है।

## शिक्षा और आय का प्रभाव

उच्च शिक्षा और आय वाले लोग अपने अधिकारों के प्रति अधिक सजग होते हैं। दूसरी राय (second opinion) लेने में संकोच नहीं करते हैं।

वहीं निम्न आय वर्ग के लोग इलाज को कृपा मानते हैं, अधिकार नहीं। सवाल पूछने से बचते हैं।

## जागरूकता के प्रमुख आयाम : कहां कमी है?

**अधिकारों की जानकारी का अभाव**  
'Charter of Patient's Rights' जैसे दस्तावेज मौजूद हैं, लेकिन, कितने मरीज जानते हैं कि उन्हें मेडिकल रिकॉर्ड मांगने का अधिकार है? कितने मरीज जानते हैं कि आपातकाल में इलाज से मना करना गैरकानूनी है? वास्तविकता यह है कि यह जानकारी सीमित वर्ग तक ही पहुंचती है।

## सूचित सहमति की समझ

अधिकांश मरीज, सहमति फॉर्म पर साइन कर देते हैं लेकिन यह नहीं समझते कि उसमें क्या लिखा है। यह 'जागरूकता का भ्रम' पैदा करता है, जहां प्रक्रिया पूरी होती है, पर समझ नहीं बनती।

## बिलिंग और लागत की पारदर्शिता

कई मरीज बिल देखते तो हैं, लेकिन समझ नहीं पाते। अनावश्यक टेस्ट या दवाओं पर सवाल नहीं उठाते। यह स्थिति अस्पतालों को 'सूचना की असमानता' का फायदा उठाने का अवसर देती है।

## शिकायत तंत्र का सीमित उपयोग

उपभोक्ता अदालत, मेडिकल काउंसिल, हेल्थ अथॉरिटी, ये सभी विकल्प मौजूद हैं, लेकिन, बहुत कम मरीज इनका उपयोग करते हैं। इसका कारण, उनमें डर, समय की कमी और प्रक्रिया की जटिलता को माना जा सकता है।

## जागरूकता में बाधाएं: क्यों पीछे है मरीज-उपभोक्ता?

### डॉक्टर-केन्द्रित संस्कृति

भारत में डॉक्टर को लंबे समय तक 'भगवान' का दर्जा दिया गया। इसका सकारात्मक पक्ष विश्वास है, लेकिन नकारात्मक पक्ष यह है कि, मरीज सवाल पूछने से हिचकिचाता है। अधिकारों की बात करना 'असम्मान' समझा जाता है।

## सूचना की असमानता

### (Information Asymmetry)

डॉक्टर के पास ज्ञान है और मरीज के पास जरूरत। यह असंतुलन, निर्णय लेने की क्षमता को कमजोर करता है। मरीज को निर्भर बना देता है।

## स्वास्थ्य सेवाओं का व्यावसायीकरण

निजी अस्पतालों के बढ़ते प्रभाव ने, इलाज को 'सेवा' से 'उत्पाद' में बदल दिया है। मरीज को 'ग्राहक' बना दिया, लेकिन ग्राहक होने के बावजूद मरीज की जागरूकता और सौदेबाजी की क्षमता सीमित रहती है।

## डिजिटल विभाजन

शहरों में ऑनलाइन जानकारी उपलब्ध है लेकिन गांवों में डिजिटल साक्षरता कम है। इससे जागरूकता का अंतर और बढ़ता है।

## कानूनी और प्रशासनिक जटिलताएं

शिकायत दर्ज कराना कठिन होता है। केस लंबा चलता है और मुआवजा मिलने में सालों लग जाते हैं। यह सब मरीज को चुप रहने के लिए प्रेरित करता है।

## क्या जागरूकता बढ़ रही है?

### सकारात्मक संकेत

### इंटरनेट और सोशल मीडिया

लोग अब इलाज, अस्पताल और डॉक्टर के बारे में रिसर्च करते हैं। ऑनलाइन रिव्यू और अनुभव साझा होते हैं।

## हेल्थ इंश्योरेंस का विस्तार

बीमा कंपनियां बिलिंग की जांच करती हैं। इससे

▶ उपभोक्ता कानून में मरीज के अधिकारों को संरक्षण  
▶ पेशेंट्स चार्टर में मरीज के अधिकारों का उल्लेख

पारदर्शिता पर दबाव बढ़ता है।

### सरकारी पहलें

- ▶ आयुष्मान भारत
- ▶ डिजिटल हेल्थ मिशन
- ▶ हेल्पलाइन और शिकायत पोर्टल

इनसे जागरूकता में धीरे-धीरे वृद्धि हो रही है।

## जमीनी सच्चाई: जागरूकता बनाम व्यवहार

यह मान लेना गलत होगा कि जागरूकता बढ़ने से व्यवहार तुरंत बदल जाता है। उदाहरण के रूप में, एक पढ़ा-लिखा व्यक्ति भी आपातकाल में घबराकर बिना सवाल किए इलाज शुरू करवा देता है। ग्रामीण मरीज को पता हो सकता है कि उसे अधिकार है, लेकिन वह उसका उपयोग नहीं करता है। इसका मतलब है कि, जागरूकता केवल जानकारी नहीं, बल्कि आत्मविश्वास और परिस्थिति पर निर्भर होती है।

## केस परिदृश्य: जागरूकता की सीमाएं

मान लीजिए, एक मध्यम वर्गीय परिवार का मरीज निजी अस्पताल में भर्ती होता है। परिवार को पता है कि, उन्हें बिल की जानकारी लेनी चाहिए, दूसरी राय ली जा सकती है। लेकिन, आपात स्थिति में वे सवाल नहीं पूछते हैं और डॉक्टर के निर्णय पर पूरी तरह निर्भर रहते हैं। बाद में बिल देखकर असंतोष होता है, पर शिकायत नहीं करते। यह स्थिति बताती है कि, जागरूकता होने के बावजूद उसका उपयोग सीमित रहता है।

## क्या किया जाना चाहिए? नीतिगत और सामाजिक सुझाव अधिकारों का अनिवार्य प्रदर्शन

- ▶ हर अस्पताल में मरीज अधिकार चार्टर को प्रमुखता से प्रदर्शित किया जाए।
- ▶ सरल भाषा में जानकारी दी जाए।

## स्वास्थ्य साक्षरता अभियान

- ▶ स्कूल स्तर से ही हेल्थ लिटरेसी सिखाई जाए।
- ▶ ग्रामीण क्षेत्रों में जागरूकता कार्यक्रम चलाए जाएं।

## पारदर्शी बिलिंग सिस्टम

- ▶ डिजिटल और मानकीकृत बिलिंग सिस्टम होना चाहिए।
- ▶ हर चार्ज का स्पष्ट विवरण दर्ज किया जाना चाहिए।

## शिकायत तंत्र को सरल बनाना

- ▶ ऑनलाइन, तेज और पारदर्शी प्रक्रिया के साथ समयबद्ध समाधान समय की मांग है।

## डॉक्टर-मरीज संवाद में सुधार

- ▶ डॉक्टरों को संचार कौशल (communication skills) का प्रशिक्षण देना होगा और साथ ही मरीज को प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करना होगा।

## जागरूकता का अधूरा सफर

भारत में मरीज-उपभोक्ता की जागरूकता एक संक्रमणकाल में है। न तो पूरी तरह अज्ञानता है, न ही पूर्ण सशक्तिकरण। यह एक ऐसी स्थिति है जहां,

- ▶ अधिकार मौजूद हैं।
- ▶ जानकारी आंशिक है।
- ▶ और, उपयोग सीमित हैं।

भारत में मरीज को उपभोक्ता मानने की सोच ने स्वास्थ्य सेवाओं में जवाबदेही बढ़ाई है, लेकिन इसे पूरी तरह लागू करने में अभी समय लगेगा।

एक तरफ मरीज के अधिकार मजबूत हुए हैं, तो दूसरी तरफ स्वास्थ्य सेवाओं का व्यावसायीकरण भी बढ़ा है, जिसके कारण इसमें संतुलन बनाना चुनौती बन गया है। असल सुधार तभी होगा जब मरीज अपने अधिकारों के प्रति जागरूक हों, अस्पताल पारदर्शिता अपनाएं और नियामक संस्थाएं

# कवर स्टोरी

## क्या सुधार हुए हैं?

- ▶ Clinical Establishments Act, 2010 : अस्पतालों के लिए न्यूनतम मानक तय करता है (हालांकि सभी राज्यों में लागू नहीं)।
- ▶ आयुष्मान भारत योजना: गरीब मरीजों के लिए कैशलेस इलाज का प्रयास।
- ▶ डिजिटल हेल्थ मिशन: मेडिकल रिकॉर्ड को डिजिटल करने की पहल।
- ▶ राज्य स्तर पर हेल्पलाइन और ग्रीवांस पोर्टल: शिकायत दर्ज करने के नए साधन।

## मरीज को क्या करना चाहिए?

- ▶ अस्पताल में भर्ती होते समय,
- ▶ सभी दस्तावेज और बिल संभाल कर रखें।
- ▶ इलाज और टेस्ट के बारे में सवाल पूछें।
- ▶ सहमति फॉर्म पढ़े बिना साइन न करें।
- ▶ अगर समस्या हो,
- ▶ पहले अस्पताल की शिकायत प्रणाली का उपयोग करें।
- ▶ फिर जिला उपभोक्ता आयोग में केस कर सकते हैं।
- ▶ राज्य मेडिकल काउंसिल में भी शिकायत दर्ज कर सकते हैं।

## दूसरे देशों में क्या है हाल

### अधिकार केवल कागज पर नहीं, व्यवहार में भी

स्वास्थ्य सेवाओं में मरीज को उपभोक्ता मानने का विचार अब वैश्विक हो चुका है, लेकिन हर देश में इसकी संवेदनशीलता, क्रियान्वयन और संस्कृति अलग-अलग है। कुछ देशों ने मरीज के अधिकारों को केवल कानून में नहीं, बल्कि अस्पतालों के रोजमर्रा के व्यवहार में भी उतार दिया है। वहीं, कई देशों में यह अभी भी संक्रमण की अवस्था में है। यह समझना महत्वपूर्ण है कि मरीज-उपभोक्ता अधिकारों की मजबूती केवल कानून से नहीं, बल्कि तीन चीजों से तय होती है,

- ▶ सिस्टम की जवाबदेही
- ▶ नागरिकों की जागरूकता
- ▶ संस्थागत संवेदनशीलता

आइए देखते हैं कि दुनिया के विभिन्न हिस्सों में यह तस्वीर कैसी है।

सक्रिय और निष्पक्ष भूमिका निभाएं।

### विकसित देशों में उच्च संवेदनशीलता : अधिकारों का सिस्टम में समावेश यूनाइटेड किंगडम (UK) : NHS मॉडल

ब्रिटेन की National Health Service (NHS) को दुनिया के सबसे जवाबदेह स्वास्थ्य मॉडलों में गिना जाता है।

### क्या खास है?

- ▶ NHS Constitution : मरीजों के अधिकार स्पष्ट रूप से परिभाषित हैं।
- ▶ इलाज के लिए अधिकतम प्रतीक्षा समय तय होता है।

हर मरीज को, अपनी मेडिकल फाइल देखने का अधिकार है। इलाज के विकल्प

Portability and

Accountability Act), मरीज की गोपनीयता की कड़ी सुरक्षा देता है। Informed Consent बहुत गंभीर प्रक्रिया है और मेडिकल नेग्लिजेंस पर भारी मुआवजा का प्रवाधान है।

### संवेदनशीलता का आधार

- ▶ कानूनी डर (litigation culture) होता है और मरीज में उच्च जागरूकता होता है।
- ▶ यहां डॉक्टर और अस्पताल हर कदम पर सावधानी बरतते हैं, क्योंकि एक गलती करोड़ों डॉलर के मुकदमे में बदल सकती है।



समझने का अधिकार है। शिकायत का त्वरित समाधान होता है।

### संवेदनशीलता का स्तर

यहां मरीज को सेवा का केंद्र माना जाता है। अगर अस्पताल मरीज के साथ दुर्व्यवहार करता है, तो तुरंत जांच होती है और संस्थान की रेटिंग प्रभावित होती है।

### अमेरिका : अधिकार + मुकदमेबाजी का दबाव

अमेरिका का स्वास्थ्य सिस्टम महंगा है, लेकिन मरीज के अधिकारों के मामले में बेहद सख्त।

### मुख्य विशेषताएं

- ▶ HIPAA (Health Insurance

### यूरोप (जर्मनी, फ्रांस, स्वीडन)

यूरोपीय देशों में मरीज अधिकारों को मानव अधिकार के रूप में देखा जाता है।

### विशेषताएं

- ▶ यूनिवर्सल हेल्थकेयर।
- ▶ स्पष्ट मरीज अधिकार कानून।
- ▶ डेटा प्रोटेक्शन (GDPR) के तहत गोपनीयता।

### संवेदनशीलता

- ▶ डॉक्टर-मरीज संवाद पर जोर दिया जाता है।
- ▶ निर्णय प्रक्रिया में मरीज की सक्रिय भागीदारी होती है।

## एशियाई देश : मिश्रित तस्वीर जापान: अनुशासन और सम्मान का मॉडल

- ▶ मरीज के साथ अत्यधिक सम्मानजनक व्यवहार होता है।
  - ▶ स्पष्ट जानकारी और समय की पाबंदी होती है।
  - ▶ कम शिकायतें, क्योंकि सिस्टम भरोसेमंद है।
- यहां संवेदनशीलता संस्कृति से आती है, केवल कानून से नहीं।

## सिंगापुर: सख्त नियम, उच्च गुणवत्ता

- ▶ हेल्थकेयर पर कड़ा सरकारी नियंत्रण है।
- ▶ पारदर्शी बिलिंग होती है।
- ▶ तेजी से शिकायत निवारण का काम होता है।

संवेदनशीलता यहां प्रबंधन दक्षता से आती है।

## चीन: तेज विकास, लेकिन सीमित अधिकार

- ▶ बड़े पैमाने पर स्वास्थ्य इंफ्रास्ट्रक्चर मौजूद है। लेकिन, डॉक्टर पर अत्यधिक दबाव होता है। मरीज-डॉक्टर विवाद आम है। संवेदनशीलता अभी भी विकसित हो रही है।

## विकासशील देश: कानून और वास्तविकता के बीच अंतर भारत, पाकिस्तान, बांग्लादेश

अधिकार मौजूद हैं लेकिन, जागरूकता सीमित है। सिस्टम ओवरलोडेड है और शिकायत तंत्र कमजोर है। यहां संवेदनशीलता व्यवस्था से ज्यादा व्यक्ति पर निर्भर करती है।

## अफ्रीकी देश

- ▶ स्वास्थ्य संसाधनों की कमी है।
- ▶ मरीज के अधिकार प्राथमिकता में नहीं होते।

यहां ध्यान पहले इलाज उपलब्ध कराने पर है, न कि अधिकारों की बारीकियों पर।

## वैश्विक तुलना: संवेदनशीलता किन बातों पर निर्भर करती है? कानूनी ढांचा

- ▶ मजबूत कानून से अधिक जवाबदेही



आती है।

- ▶ कमजोर क्रियान्वयन से कम प्रभाव पड़ता है।

## आर्थिक स्थिति

- ▶ अमीर देशों में बेहतर इंफ्रास्ट्रक्चर है।
- ▶ गरीब देशों में सीमित संसाधन हैं।

## सामाजिक संस्कृति

- ▶ जहां नागरिक अधिकारों के प्रति जागरूक हैं, वहां मरीज अधिकार भी मजबूत हैं

## स्वास्थ्य प्रणाली का स्वरूप

- ▶ सरकारी (NHS) व्यवस्था में समानता पर जोर है।
- ▶ निजी (USA) में जवाबदेही मुकदमों के जरिए ज्यादा तय की जाती है।

## क्या भारत पीछे है? सीधा जवाब, नहीं

यह कहना आसान है कि भारत पीछे है, लेकिन यह पूरी सच्चाई नहीं है। भारत की मजबूती इस बात में है कि यहां मजबूत कानूनी आधार (Consumer Protection Act) के अलावा सुप्रीम कोर्ट के प्रगतिशील फैसले और तेजी से बढ़ती जागरूकता ने मरीज उपभोक्ता के अधिकारों को बल दिया है। कमजोरी की बात की जाए तो यहां मरीजों के अधिकारों संबंधी नियमों के क्रियान्वयन में कमी, ग्रामीण-शहरी क्षेत्रों में अंतर और सिस्टम पर अत्यधिक

दबाव की बात सामने आती है।

## भारत के लिए सीख UK से सिस्टम आधारित जवाबदेही

- ▶ समयबद्ध सेवा
- ▶ संस्थागत जिम्मेदारी

## USA से जवाबदेही का डर

- ▶ मेडिकल नेग्लिजेंस पर सख्ती
- ▶ पारदर्शिता बढ़ाना

## यूरोप से मरीज की भागीदारी

- ▶ निर्णय में मरीज को शामिल करना

## जापान से व्यवहारिक संवेदनशीलता

- ▶ सम्मान और अनुशासन

## संवेदनशीलता का असली मतलब

मरीज-उपभोक्ता अधिकारों की संवेदनशीलता केवल इस बात से नहीं मापी जाती कि कितने कानून हैं, बल्कि इस बात से कि,

- ▶ क्या मरीज सवाल पूछ सकता है?
- ▶ क्या उसे सही जानकारी मिलती है?
- ▶ क्या शिकायत करने पर न्याय मिलता है?

विकसित देशों ने इसे सिस्टम का हिस्सा बना दिया है, जबकि भारत जैसे देशों में यह अभी भी संघर्ष का विषय है। भारत में दिशा सही है, लेकिन गति और ईमानदारी से क्रियान्वयन ही तय करेगा कि मरीज वास्तव में 'उपभोक्ता' बन पाता है या नहीं।

-लेखक ग्रामीण उपभोक्ता के संपादक हैं



विष्णु स्वरूप

# हड्डियां मजबूत तो होगा शरीर मजबूत

धूप-हवा से दूरी ने बनाया हड्डियों को कमजोर, बुजुर्ग व महिलाएं अपनी हड्डी की फिक्र ज्यादा करें

हर कोई चाहता है तंदुरुस्त रहना और एक खुशहाल जीवन जीना तो सबसे पहले अपने स्वास्थ्य अर्थात् शरीर का विशेष ध्यान रखना होगा। आज के दौर में स्वास्थ्य समस्या में सबसे अधिक चर्चित और आम समस्या जोड़ों का दर्द।

एक उम्र के बाद जोड़ों में दर्द होना स्वाभाविक है लेकिन अब युवाओं में भी यह समस्या देखने को मिल रही है, जो एक चिंता का विषय है। ऐसा क्यों हो रहा है आखिर कहां आपसे गलती हो रही है यह समझने का विषय है।

वैसे तो इसके कई कारणों से हो सकते हैं जैसे - कैल्शियम की कमी, भारी समान उठाना, पुरानी चोट आदि। इन सबसे इतर इसे लेकर कई मिथ्याएं भी हैं और लोग उसका सही इलाज करने के वजाय खुद से उपचार करने लगते हैं। हमारी हड्डियों का हमारे शरीर में बहुत बड़ा योगदान है, जो हमारे पूरे शरीर को एक आकर देकर उसे पिलर की भांति खड़ा रखता है। साथ ही हमारे नाजूक अंगों को व्यवस्थित ढंग से रखकर उनकी सुरक्षा भी करता है।

हड्डियों का मजबूत और स्वस्थ होना हमारे लिए बेहद आवश्यक है। हमारे खानपान, दिनचर्या और हमारे वातावरण का हमारे स्वास्थ्य और हड्डियों से सीधा संबंध है। सामान्य जानकारी के लिए आपको यह पता होना चाहिए की एक वयस्क मनुष्य के शरीर में कुल 206 हड्डियां होती हैं, लेकिन इसमें रोचक तथ्य यह है कि जब एक शिशु जन्म लेता है तब उसके शरीर में लगभग 300 हड्डियां होती हैं। जो उमर के साथ-साथ आपस में जुड़कर 206 हो जाती हैं।

## हड्डियां कमजोर क्यों होती हैं?

हड्डियों के कमजोर होने के पीछे कई कारण हो सकते हैं, आज के दौर में यह जरूरी नहीं कि आप बुजुर्ग हैं तभी आपकी हड्डियों में परेशानी आएगी बल्कि संभव है कि आपके रहन सहन, खान-पान, वातावरण के वजह से आपकी हड्डियां कमजोर हो जाएं। हड्डियों के कमजोर होने के पीछे का कारण विटामिन D की कमी, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस और कैल्शियम की पर्याप्त मात्रा न मिलना भी हो सकता है। इसके अलावा यदि आप शारीरिक गतिविधियां कम करते हैं तो यह भी एक कारणों में से एक है।



एक और समस्या जो अक्सर जोड़ों या घुटनों में देखने को मिलती है वह है घुटनों की बीमारी। इसे आमतौर पर लोग घुटनों का घिस जाना कहते हैं। अब इसे आसान भाषा में समझते हैं, हमारे जोड़ों के बीच कार्टिलेज नामक एक ऊतक पाया जाता है। यह हड्डियों के सिरों को ढककर उन्हें मजबूती देता है साथ ही, घर्षण को कम करता है। अब इस पर ज्यादा दबाव पड़ने पर यह घिसने लगता है, फलस्वरूप हमें जोड़ों का दर्द महसूस होने लगता है।

## क्या आपकी हड्डियां स्वस्थ हैं?

अगर आपको भी सीढ़ियां चढ़ने-उतरने में तकलीफ होती है, थोड़ा- बहुत चलने पर थकावट महसूस होती है या भारी सामान उठाने में परेशानी होती है तो हो सकता है आपकी हड्डियों में दिक्कत हो। अब ऐसा क्यों और किसलिए होता है यह भी जानेंगे लेकिन उससे पहले यह जानना भी जरूरी है कि एक हड्डी को

वापस मजबूत करने में लगभग 4-5 महीनों का समय लगता है, वहीं उसे खराब या कमजोर होने में मात्र 20 दिन का समय लग सकता है।

जैसे किसी मकान का मजबूत हिस्सा होता है पिलर ठीक उसी प्रकार हमारे शरीर का मजबूत हिस्सा हमारी हड्डियां होती हैं। कहावत प्रचलित है कि, अमुक व्यक्ति इस कंपनी की रीढ़ की हड्डी है। मतलब उसके न होने से कंपनी को भारी नुकसान हो सकता है या फिर कंपनी की स्थिरता बहुत कुछ उसी व्यक्ति पर टिकी है। इस कहावत से हमारे शरीर में हड्डियों की अहमियत कितनी ज्यादा है इसे बेहतर समझा जा सकता है।

## हड्डियां कमजोर हैं कैसे पहचानें?

- ▶ आसानी से या जल्दी थक जाना।
- ▶ चलने पर पैरों में दर्द होना।
- ▶ मसल्स में तकलीफ रहना।

ये कुछ मुख्य लक्षण हैं, फिर भी एक बार

डॉक्टर की सलाह जरूरी है।

इन सबके अलावा आप हड्डी का टेस्ट करा सकते हैं, जिसे बोन डेंसिटी टेस्ट कहते हैं। इससे आपको अपनी हड्डियों की स्थिति का पता लगेगा।

## कौन है ज्यादा प्रभावित?

वैसे तो यह किसी को भी हो सकता है लेकिन ऐसा पाया जाता है कि महिलाओं में यह समस्या पुरुषों के मुकाबले ज्यादा रहती है। ऑस्टियोपोरोसिस नामक एक बीमारी है जिसमें हड्डियां अंदर से काफी कमजोर और खोखली होने लगती हैं। इसका प्रभाव आपको दैनिक जीवन में देखने को मिलेगा जैसे-हड्डी में हल्की सी चोट में भी गंभीर समस्या उत्पन्न हो जाना, फ्रैक्चर का खतरा बना रहना आदि। अब बात करें ज्यादा प्रभावित व्यक्ति की तो बुजुर्ग और महिलाओं में यह दिक्कत, आजकल ज्यादा देखने को मिल रही है। इनके अलावा वैसे व्यक्ति जिनका वजन ज्यादा है, जो शारीरिक गतिविधि ना के बराबर करते हैं तो उनमें भी हड्डियों की समस्या देखने को मिलती है। अगर कभी आपको हड्डी में गंभीर चोट लगी है तो संभावना है की भविष्य में यह भी आपको तकलीफ दे सकती है।

## हड्डियां कैसे मजबूत करें

शरीर को मजबूत बनाने के लिए शारीरिक गतिविधियों के साथ-साथ खान-पान अर्थात पोषक तत्वों पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए। इसमें से कुछ मुख्य पोषक तत्वों के स्रोत यहां दिए गए हैं-

► विटामिन D का एक बड़ा हिस्सा आप



सिर्फ धूप से प्राप्त कर सकते हैं, इसके अलावा आप दूध के उत्पादों से भी विटामिन D की अच्छी मात्रा प्राप्त कर सकते हैं।

- मैग्नीशियम की पर्याप्त मात्रा को बनाये रखने के लिए आप हरे साग-सब्जी को अपने भोजन में जोड़ सकते हैं इसके अलावा सोयाबीन भी एक अच्छा स्रोत है मैग्नीशियम का।
- फॉस्फोरस के लिए आप दूध और दूध से बने उत्पादों को अपने दैनिक जीवन में जोड़ सकते हैं, इसके अलावा हरे मटर और नट्स भी काफी उपयोगी हो सकते हैं।

► कैल्शियम का सीधा संबंध केला और दूध से है साथ ही आप ड्राई फ्रूट्स भी अपने भोजन में जोड़कर कैल्शियम की आपूर्ति कर सकते हैं।

इन सबको आप अपने दैनिक जीवन में भोजन के साथ ले सकते हैं, जिससे आपकी हड्डियों की आयु बढ़ेगी।

## आप क्या कर सकते हैं?

इस पूरे मामले में अगर आप इस समस्या का निवारण चाहते हैं तो आपको बस अपनी दिनचर्या सुधारने की जरूरत है। जैसे कि शारीरिक गतिविधि व्यायाम आदि। भोजन, विटामिन और कैल्शियम युक्त हो तो बेहतर। सही पोस्चर में बैठना एवं सोना, भारी वजन उठाने से बचना और जरूरत पड़ने पर सही डॉक्टर से राय-विमर्श करना, संशय होने पर बोन डेंसिटी का चेकअप करना। अगर सही समय पर चीजों पर ध्यान दिया जाय तो, इन्हें कंट्रोल किया जा सकता है और ठीक होने की संभावना भी रहती है। ध्यान रहे जब आप रिटायर हों तो एक खुशहाल एवं स्वस्थ तरीके से, ना की अपने जोड़ों के दर्द के साथ। इसके लिए आपको अभी से ध्यान रखने की जरूरत है ना कि समस्या के पता चलने के बाद।

-लेखक वरिष्ठ पत्रकार हैं



# Combat Food Adulteration

**DART Book:  
check food adulterants  
at home**



**Food Safety on Wheels:  
Mobile food-testing lab**



**100+ tests of  
food adulterants for  
schoolchildren**



**275+  
notified labs for  
all tests**



# तो अब इस तरह के ऑनलाइन गेम से बचो, धरे गए तो सीधे अंदर

**पैसे लगा कर खेले जाने वाले ऑनलाइन गेम्स अवैध, एक मई से सरकार ने लागू किए नए नियम**

केंद्र सरकार ने ऑनलाइन गेमिंग को लेकर बड़ा फैसला लेते हुए ऑनसाइन गेमिंग एक्ट, 2025 के नियमों को लागू कर दिया है, जो 1 मई से प्रभावी होंगे। इन नियमों के तहत भारत में रियल-मनी गेमिंग (पैसे लगाकर खेले जाने वाले गेम) पर पूरी तरह प्रतिबंध लगा दिया गया है।

**रियल-मनी गेमिंग पर साफ प्रतिबंध**  
इलेक्ट्रॉनिक्स और आईटी मंत्रालय के सचिव एस कृष्णन ने स्पष्ट कहा कि जिन गेम्स में पैसे का दांव शामिल है, उन्हें न तो रजिस्ट्रेशन मिलेगा और न ही उन्हें कानून के तहत मान्यता दी जाएगी। यानी अब ऐसे सभी प्लेटफॉर्म भारत में अवैध माने जाएंगे।

**बिना पैसे वाले गेम्स को राहत**  
सरकार ने कैजुअल और सोशल गेम्स जैसे बिना पैसे वाले प्लेटफॉर्म को राहत दी है। ऐसे गेम्स को आमतौर पर रजिस्ट्रेशन की जरूरत नहीं होगी, जब तक कि कोई विशेष निर्देश न दिया जाए। सरकार का यह रुख "लाइट-टच रेगुलेशन" के रूप में देखा जा रहा है।

**ई-स्पोर्ट्स पर हो सकता है अलग नियम**  
ई-स्पोर्ट्स जैसे कुछ सेक्टर को अलग से वर्गीकृत किया जा सकता है। इसके लिए विशेष आवेदन या सरकारी नोटिफिकेशन के जरिए निर्णय लिया जाएगा। सरकार ने इन नियमों को अंतिम रूप देने से पहले 2500 से अधिक इंडस्ट्री एक्सपर्ट्स और कंपनियों से बातचीत की थी। कई लोगों ने रियल-मनी गेमिंग को शामिल करने की मांग की, लेकिन सरकार ने इसे खारिज कर दिया।

## बनेगी Online Gaming Authority of India

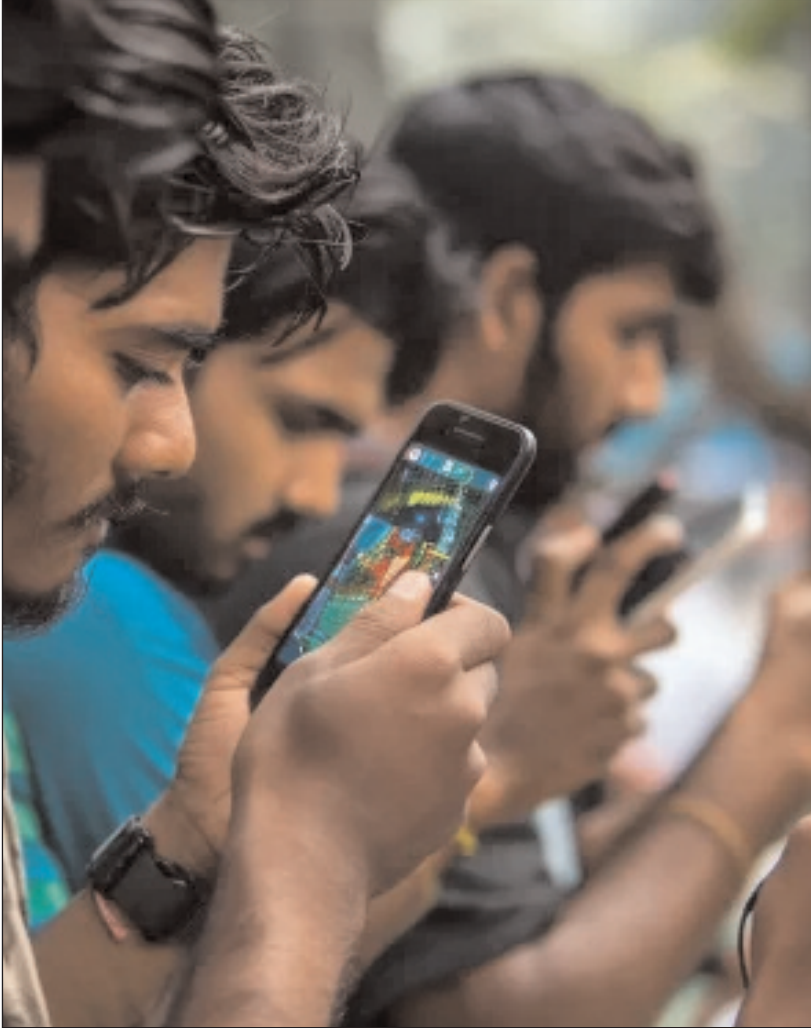
इन नियमों के तहत एक ऑनलाइन गेमिंग ऑथोरिटी ऑफ इंडिया का गठन किया जाएगा। इसमें गृह, वित्त, खेल, सूचना एवं प्रसारण और कानून मंत्रालय के प्रतिनिधि शामिल होंगे।



### गेम्स का वर्गीकरण कैसे होगा?

गेम्स की पहचान और वर्गीकरण तीन तरीकों से होगा:

- ▶ अथॉरिटी खुद निर्णय ले सकती है
- ▶ ई-स्पोर्ट्स संस्थाएं आवेदन कर सकती हैं
- ▶ केंद्र सरकार विशेष श्रेणियों को अधिसूचित



कर सकती है  
यह देखा जाएगा कि गेम में फीस, जमा राशि या दांव शामिल है या नहीं।

## यूजर सुरक्षा पर जोर

नियमों में यूजर्स की सुरक्षा को प्राथमिकता दी गई है। इसके तहत:

- ▶ आयु सत्यापन (Age Verification)
- ▶ पैरेंटल कंट्रोल
- ▶ समय सीमा (Time Restrictions)

जैसे फीचर्स जरूरी होंगे ताकि वित्तीय और मानसिक जोखिम कम किए जा सकें।

## बैंकिंग सिस्टम से होगी सख्त निगरानी

सरकार ने साफ किया है कि इन नियमों का पालन बैंक और पेमेंट गेटवे के जरिए सुनिश्चित किया जाएगा।

अगर कोई प्लेटफॉर्म अवैध पाया जाता है, तो



▶ रजिस्ट्रेशन कराने वाले गेम्स के लिए सर्टिफिकेट की वैधता 5 साल से बढ़ाकर 10 साल कर दी गई

उसकी पेमेंट सर्विस तुरंत बंद कर दी जाएगी। रजिस्ट्रेशन कराने वाले गेम्स के लिए सर्टिफिकेट की वैधता 5 साल से बढ़ाकर 10 साल कर दी गई है, जिससे डेवलपर्स और ई-स्पोर्ट्स आयोजकों को स्थिरता मिलेगी।

## उपभोक्ताओं आपका पाठ

उपभोक्ताओं सरकार की कोशिश इस कानून को लागू करने के पीछे सिर्फ और सिर्फ इसलबात की है कि भोले-भाले आम लोग इस ऑनलाइन गेमिंग के चक्कर में न पड़ें। ऐसे गेम्स में सट्टेबाजी यानी बेटिंग बहुतायत में होती है और अधिकतर लोग इसके चक्कर में फंस जाते हैं।

उन्हें रातों-रात अमीर होने का सब्जबाग दिखाया जाता है और वे उस मायाजाल में आसानी से फंस जाते हैं। तो आपको ये समझना है कि आप इस कुचक्र के बारे में सावधान रहें और इससे दूसरों को भी बचाएं।



# AAP बिन चङ्गा, DEMOCRACY बिन चङ्गी...!

## राघव चङ्गा के बहाने लोकतंत्र पर सवाल, मतदाता के हाथ में ही असली ताकत

राघव चङ्गा कभी आम आदमी पार्टी के शीर्ष नेताओं में शामिल थे। वे राज्यसभा में पार्टी के एक मुखर नेता थे। पानी पी-पी कर भारतीय जनता पार्टी को कोसते थे। पढ़े-लिखे थे। जनता से जुड़े मुद्दे उठाते थे। कुल मिलाकर सब ठीक-ठाक था। अचानक खबर आई कि राघव चङ्गा ने आम आदमी पार्टी छोड़ दिया है। उनके साथ पार्टी के 6 और सांसदों ने भी पार्टी को छोड़ दिया। यानी आम आदमी पार्टी अब राघव चङ्गा के बिना हो गई। राघव चङ्गा के साथ जिन सांसदों ने आम आदमी पार्टी को छोड़ा उनमें स्वाति मालिवाल, संदीप पाठक, अशोक मित्तल और क्रिकेटर हरभजन सिंह भी शामिल हैं। स्वाति मालिवाल पिछले काफी समय से पार्टी से अलग सुर ले रही थी। हरभजन सिंह की राजनीतिक समझ हमेशा से संदेहों के घेरे में रही और अशोक मित्तल तो ठहरे कारोबारी। कुछ दिनों पहले उन पर केंद्रीय सरकारी एजेंसियों ने रेड डाली थी। संदीप पाठक, अरविंद केजरीवाल के राजनीतिक रणनीतिकारों में गिने जाते थे। राघव चङ्गा को अरविंद केजरीवाल पुत्रवत मानते थे और वे आम आदमी पार्टी के सारे कच्चे चिट्ठे से परिचित हैं।

आम आदमी पार्टी सकते में है। पार्टी के दूसरे शीर्ष नेता और राज्यसभा सांसद संजय सिंह ने इस बगावत के खिलाफ मोर्चा संभाला और इसके खिलाफ संसदीय नियमों के तहत कार्रवाई की मांग की है। कांग्रेस ने राघव चङ्गा के बहाने आम आदमी पार्टी को निशाने पर ले

► लोकतांत्रिक समझ ही दलबदल पर रोक का जरिया

लिया। पार्टी नेता अजय माकन ने एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में इन सातों सांसदों की आर्थिक हैसियत को जनता के सामने लाने का काम किया। उन्होंने बताया कि इन सभी सांसदों की कुल नेटवर्थ को जोड़ कर अगर उसे सात से बांटा जाए तो वह प्रति सांसद 818 करोड़ रुपयों से ज्यादा बैठती है। कांग्रेस का यह भी

आरोप था इस दलबदल के पीछे भारतीय जनता पार्टी ने दबाव की रणनीति अपनाई और वह इस बहाने पंजाब में अपनी राजनीतिक हैसियत को सुधारना चाहती है।

बहरहाल, राघव चङ्गा ने जो कुछ भी किया और उसके पीछे जो भी राजनीतिक या व्यक्तिगत कारण रहे हों लेकिन इस घटना ने देश के लोकतंत्र को एकबार फिर सवालियों के घेरे में खड़ा कर दिया है। इस घटना ने ऐसे सवालियों को फिर से विमर्श में ला दिया है कि भारतीय लोकतंत्र में ऐसे नेताओं की भूमिका क्या रही है जो विचारधारा से अधिक अवसरवाद, दल-बदल, निजी महत्वाकांक्षा या तात्कालिक लाभ की राजनीति करते हैं? भारतीय लोकतंत्र की यात्रा में ऐसे अनेक प्रसंग रहे हैं जब व्यक्तियों की महत्वाकांक्षा ने संस्थाओं को कमजोर किया, जनादेश को तोड़ा और जनता के भरोसे को चोट पहुंचाई।

**लोकतंत्र व्यक्ति नहीं, संस्थाओं का खेल है**

लोकतंत्र की सबसे बड़ी शक्ति यह है कि वह किसी एक नेता पर निर्भर नहीं रहता। संसद, संविधान, दल, न्यायपालिका, मीडिया, चुनाव



# राजपथ

आयोग, नागरिक समाज, ये सब मिलकर लोकतंत्र को चलाते हैं। जब कोई नेता स्वयं को संस्था से बड़ा समझने लगता है, तब समस्या शुरू होती है। यह प्रवृत्ति तीन रूपों में दिखती है।

► **दल-बदल:** जब नेता जनादेश लेकर एक पार्टी से जीतता है और बाद में निजी लाभ के लिए दूसरी पार्टी में चला जाता है।

► **व्यक्तिपूजा:** जब दल विचारधारा से

दिन में कई बार पार्टी बदली। तब 'आया राम, गया राम' जैसा जुमला पैदा हुआ।

यह घटना मज़ाक भर नहीं थी, इसने लोकतंत्र की एक गंभीर बीमारी उजागर की,

- विधायक जनता के वोट को निजी संपत्ति समझने लगे।
- विचारधारा गौण हो गई।
- सरकारें खरीद-फरोख्त से बनने लगीं।
- जनता का भरोसा टूटा।

इसी समस्या से निपटने के लिए बाद में दल-



हटकर एक चेहरे का मंच बन जाता है।

► **सत्ता-केन्द्रित राजनीति:** जब सिद्धांत, जनता और संगठन सब सत्ता पाने के साधन बन जाते हैं।

भारतीय राजनीति में ये तीनों प्रवृत्तियां समय-समय पर दिखाई दी हैं।

## दल-बदल का इतिहास- 'आया राम, गया राम'

भारतीय लोकतंत्र में अवसरवादी राजनीति का सबसे प्रसिद्ध उदाहरण 1967 में हरियाणा से सामने आया। विधायक गया लाल ने एक ही

बदल विरोधी कानून (Anti-Defection Law) लाया गया। लेकिन आज भी इसके रास्ते निकाले जाते हैं, समूहगत टूट, इस्तीफे, नाममात्र विलय आदि।

## जब नेता विचारधारा नहीं, सिर्फ कुर्सी बदलते हैं

लोकतंत्र में पार्टी बदलना अपने आप में अपराध नहीं है। यदि कोई नेता सिद्धांतगत असहमति के कारण दल छोड़ता है, तो यह वैध राजनीतिक कदम हो सकता है। समस्या तब होती है जब, चुनाव एक विचारधारा पर लड़ें, जीत जनता के वोट से मिले और फिर सत्ता समीकरण देखकर

दूसरी विचारधारा वाली पार्टी में चले जाएं। ऐसा होने पर जनता पूछती है कि, हमारा वोट किसे गया? हमारा जनादेश किसके पास है? क्या चुनाव सिर्फ टिकट पाने का माध्यम है? यहीं लोकतंत्र घायल होता है।

## भारतीय इतिहास में अवसरवाद के उदाहरण 1977 के बाद जनता पार्टी का विघटन

आपातकाल के बाद जनता ने कांग्रेस के विरुद्ध जनादेश दिया। कई दल मिलकर जनता पार्टी बने। परंतु व्यक्तिगत महत्वाकांक्षाओं, वैचारिक संघर्षों और सत्ता-संतुलन की लड़ाई ने उस सरकार को जल्दी गिरा दिया। जनता ने बदलाव चाहा था, नेताओं ने सत्ता-संघर्ष चुनाव।

## 1989-1991 का अस्थिर दौर

वी.पी. सिंह और चंद्रशेखर की सरकारों ने समर्थन और वापसी की राजनीति को नया आयाम दिया और देश को अस्थिरता दी। जनता के मुद्दे पीछे चले गए।

## राज्यों में रिशॉर्ट राजनीति

हाल के दशकों में कई राज्यों में चुने हुए विधायकों को होटल, रिशॉर्ट या सुरक्षित ठिकानों पर रखा गया ताकि दूसरी पार्टी उन्हें तोड़ न सके। यह दृश्य लोकतंत्र का उत्सव नहीं, उसकी विडंबना है।

## जब नई राजनीति भी पुरानी चालें सीख ले

भारत में समय-समय पर कुछ दल 'नई राजनीति', 'ईमानदार राजनीति', 'विकल्प', 'पारदर्शिता' जैसे नारों के साथ उभरे। जनता ने उम्मीद की कि अब राजनीतिक संस्कृति बदलेगी। लेकिन कई बार हुआ यह कि, पुराने दलों से आए चेहरे नए मंच पर छा गए। आदर्शवाद धीरे-धीरे प्रबंधन में बदल गया। आंदोलनकारी भाषा सत्ता-केंद्रित व्यवहार में बदल गई। टिकट वितरण में वही जाति, पैसा, प्रभाव के समीकरण लौट आए। यानी चेहरे बदले, चाल और चरित्र नहीं।

## व्यक्ति-केन्द्रित राजनीति का खतरा

जब कोई दल एक-दो नेताओं पर अत्यधिक निर्भर हो जाता है, तो दो समस्याएं पैदा होती हैं। संगठन कमजोर पड़ता है। स्थानीय कार्यकर्ता, वैचारिक प्रशिक्षण और संस्थागत ढांचा पीछे रह जाते हैं। असहमति खत्म हो जाती है जो नेता सवाल पूछे, वह 'गद्दार' कहलाता है। ऐसी स्थिति में लोकतंत्र दल के भीतर ही मरने लगता

है। जो पार्टी भीतर लोकतांत्रिक नहीं, वह बाहर लोकतंत्र की रक्षा कैसे करेगी?

## मीडिया-निर्मित नेतृत्व बनाम जमीनी नेतृत्व

आधुनिक राजनीति में टीवी, सोशल मीडिया और डिजिटल प्रचार से नेता तेजी से लोकप्रिय बन सकते हैं। परंतु लोकप्रियता और जनाधार अलग चीजें हैं। मीडिया-निर्मित नेतृत्व की अपनी सीमाएं होती हैं। ऐसा नेतृत्व कैमरे पर मजबूत, जमीन पर कमजोर होता है। भाषण में धार तो होती है लेकिन संगठन में शून्य होते हैं। ऐसा नेतृत्व ट्रेडिंग में आगे, संघर्ष में पीछे रहता है।

## जमीनी नेतृत्व की पहचान

संकट में जनता के बीच रहना, संगठन खड़ा करने की क्षमता होना, हार के बाद भी टिके रहना और निजी लाभ से ऊपर सामूहिक हित का बात करना। भारतीय लोकतंत्र को दूसरे प्रकार के नेतृत्व की अधिक आवश्यकता है।

## दल-बदल से जनता का मनोविज्ञान कैसे बदलता है

जब मतदाता बार-बार देखता है कि नेता पार्टी बदलते रहते हैं, तब समाज में तीन नकारात्मक भाव पैदा होते हैं। निंदकता यानी सब एक जैसे हैं और वह मतदान से दूरी बनाने लगता है। उसके दिमाग में बैठ जाता है कि, वोट देने से क्या होगा? दूसरा, चरम व्यक्तिवाद को हवा मिलती है। वह सोचता है कोई मजबूत आदमी आ जाए, वही ठीक है। तीनों ही तरह की स्थितियां लोकतंत्र के लिए हानिकारक हैं।

## दुनिया के उदाहरण ब्रिटेन

वहां सांसद कभी-कभी पार्टी बदलते हैं, लेकिन जनता और मीडिया उनसे कठोर सवाल पूछते हैं। कई बार वे उपचुनाव का सामना करते हैं।

## अमेरिका

वहां पार्टी बदलना संभव है, पर वैचारिक रिकॉर्ड और मतदाता प्रतिक्रिया महत्वपूर्ण होती है।

## जर्मनी

पार्टी अनुशासन और वैचारिक स्पष्टता मजबूत है; इसलिए अवसरवादी बदलाव कम दिखाई देते हैं। भारत में समस्या यह है कि दल-बदल को अक्सर रणनीति कहा जाता है, जबकि वह कई बार यह जनादेश की चोरी जैसा महसूस होता है।



## भारतीय लोकतंत्र को क्या करना चाहिए?

जरूरी है कि, दल-बदल कानून मजबूत हो और स्पीकर के निर्णय में अनावश्यक देरी न हो। दलबदल करने वाले सांसद इस्तीफा देकर फिर से चुनाव लड़ें।

यदि नेता पार्टी बदलता है, तो जनता से नया जनादेश ले और दलों के भीतर आंतरिक लोकतंत्र को बढ़ावा मिले। टिकट, नेतृत्व और नीति पर चुनावी प्रक्रियाएं हों। साथ ही राजनीतिक फंडिंग पारदर्शी हो कई बार दल-बदल का संबंध धनबल से भी जुड़ा है। और सबसे महत्वपूर्ण मतदाता जागरूकता हो तभी जनता ऐसे नेताओं को चुनाव में दंडित करेगी। भारतीय लोकतंत्र किसी एक नेता के आने-जाने

से खत्म नहीं होता, पर ऐसी प्रवृत्तियों से कमजोर अवश्य होता है जहां सिद्धांत बिकाऊ हों, जनादेश स्थानांतरित हो जाए, दल निजी मंच बन जाएं और जनता को दर्शक समझा जाए।

इसलिए सवाल किसी एक नाम का नहीं है। राघव चड्ढा की चर्चा आज है लेकिन भारतीय लोकतंत्र में कल भी कई राघव चड्ढा थे और शायद आने वाले कल में भी होंगे। तोड़ जनता को निकालना है। लोकतंत्र में मतदाता से बड़ा कोई पद नहीं। स्थितियां ऐसी बननी चाहिए कि हर किसी को उसके सामने सिर झुकाना पड़े।

—लेखक ग्रामीण उपभोक्ता के संपादकीय निदेशक हैं



# जूठा खाना, गंदी बात..!

**भोजन को शेयर करो लेकिन सफाई का साथ, बच्चे-बुजुर्ग और बीमारों को संक्रमण का खतरा**

कोरोना वायरस तो आपको याद ही होगा, जब हर एक व्यक्ति पर्सनल हाइजीन के प्रति काफ़ी सजग हो गया था। यह एक ऐसा दौर था जहां लोग एक-दूसरे के जूठे भोजन से परहेज करने लगे और साफ़ सफ़ाई का भी पूरा ध्यान रख रहे थे। यह बताने के पीछे का मकसद यह है कि आप अक्सर परिवार में, पार्टनर के साथ, दोस्तों के साथ या दफ्तरों में भोजन को एक-दूसरे के साथ बांटते हैं, जो एक अच्छी बात है। लेकिन हर सिकके के दो पहलू होते हैं- जब आप अपना टिफिन एक-दूसरे को खिलाते हैं या साथ में भोजन कर रहे होते हैं तब आप सिर्फ़ भोजन नहीं बल्कि बैक्टीरिया और वायरस का भी आदान-प्रदान कर रहे होते हैं। जो आपको बीमार कर सकता है। ग्रामीण उपभोक्ता के इस आलेख में इस बार इस विषय पर चर्चा और यह समझने की कोशिश की जाएगी कि इस आदत का आपकी सेहत पर कितना असर पड़ता है।

**आ**ज के दौर में स्वास्थ्य ही आपकी असली पूंजी है, जिसे बनाये रखने के लिए सिर्फ़ अच्छा खाना ही नहीं बल्कि आपको छोटी-छोटी चीजों का भी ध्यान रखना चाहिए। अपनी व्यक्तिगत चीजें जैसे, टूथ ब्रश, तौलिया, पानी पीने का बॉटल यह सब चीजें आपको शेयर करने से बचना चाहिए।

जब आप अपनी व्यक्तिगत चीजें किसी के साथ शेयर करते हैं या किसी दूसरे की चीजों का इस्तेमाल करते हैं, तब ऐसे लाखों बैक्टीरिया और वायरस इन चीजों के साथ आपके शरीर में प्रवेश कर सकते हैं जिससे आप बीमार हो सकते हैं, और गंभीर रोग के चपेट में भी आ सकते हैं।

## ऐसा क्यों होता है?

जब आप अपनी चीजें एक-दूसरे के साथ शेयर करते हैं तब जाने अनजाने में आपके द्वारा लाखों बैक्टीरिया और वायरस उस वस्तु के साथ दूसरे व्यक्ति के पास ट्रांसफर हो जाते हैं। अब इन लाखों बैक्टीरिया में सब हानिकारक तो नहीं होते किंतु कुछ ऐसे बैक्टीरिया होते हैं जो सामने वाले व्यक्ति को नुकसान पहुंचा सकते हैं। यह बक्की चीजों के मुक़ाबले, पानी के बॉटल या जूठे पानी का सेवन करने से ज़्यादा तेज़ी से फैलते हैं। क्योंकि बैक्टीरिया और वायरस पानी में ज़्यादा दिन तक जीवित रहते हैं, यह अर्वाधि महीने या कुछ सालों तक की भी होती है। खासकर तब जब पानी का तापमान सामान्य से कम यानी ठंडा हो तब। गर्म पानी में इनका जीवनकाल कम रहता है। इसलिए डॉक्टरों की सलाह माने तो गुनगुने पानी का सेवन करना अच्छा माना जाता है।



## कैसे है ज़्यादा खतरा?

बच्चे, बुजुर्ग और बीमार व्यक्तियों को इस बात का ज़्यादा खतरा रहता है। बच्चों में इम्युनिटी अभी विकसित ही हो रही होती है जो एक व्यस्क की तुलना में कमजोर होती है। इनके बाद बुजुर्ग व्यक्तियों में भी इम्युनिटी काफ़ी कमजोर होती है। बच्चे और बुजुर्गों के बाद वैसे व्यक्ति जो पहले से बीमार हैं या डायबिटीज जैसे बीमारी के शिकार हैं, उनकी भी बीमारियों से लड़ने की क्षमता सामान्य के मुक़ाबले कम रहती है। बीमार व्यक्ति को खतरा तो रहता ही है बल्कि इनसे साथ वालों को भी बीमारी का

खतरा बना रहता है।

## वैज्ञानिक कारण

अब इस समस्या को आसान भाषा में समझते हैं, ऐसा क्यों होता है? जब कोई व्यक्ति किसी भोजन या पेय पदार्थ को मुंह से लगाता है तब उसका लार (सलाइवा) उस भोजन या बर्तन में मिल जाता है। अब दूसरा व्यक्ति जब इस जूठे भोजन का सेवन करेगा तो आशंका है कि भोजन के द्वारा उसके शरीर में बैक्टीरिया और वायरस प्रवेश करेंगे। इसके बाद बैक्टीरिया उस व्यक्ति की प्रतिरोधक (इम्युनिटी) क्षमता को

# दूध का दूध, पानी का पानी

कमजोर कर बीमार कर सकता है। हां, अगर एक ही परिवार के सदस्य है तो जोखिम कम होगा लेकिन मेहमान या अनजान व्यक्ति के केस में ये संभव है कि बीमारी जैसे-फूड पॉइजनिंग, सर्दी-जुकाम, वायरल फीवर, मुंह के छाले, पेट में संक्रमण आदि फैल सकता है।

## रोकथाम

इस समस्या से बचने के लिए सर्वप्रथम हमें अपनी छोटी-छोटी आदतें जैसे - सफर के दौरान, घर से बाहर, रसोई में, पालतू जानवरों के साथ साफ-सफाई जैसी चीजों को शुरू करने की जरूरत है।

### ► सफर में

जब आप सफर में होते हैं तब घर जैसी सुविधा मिलना कठिन हो जाता है। उस समय आपको कुछ सामान्य बातों को ध्यान में रखना चाहिए। किसी के बॉटल से पानी ना पियें, अनजान व्यक्ति के कप या चम्मच के इस्तेमाल से बचें साथ ही अगर होटल में रुकें हैं तो खुले ग्लास और तोलिए का उपयोग कम करें।

### ► घर से बाहर

घर से बाहर सार्वजनिक चीजों का इस्तेमाल कम करें, खासकर जब खाने-पीने की बात हो तब। अच्छे से हाथ धुलकर तब भोजन आदि



का सेवन करें और बच्चों का खास ख्याल रखें, संभव हो तो उनका भोजन घर से लेकर रख लें।

होती है। समस्या के रूप में बीमारी सामने आती है, जिसमें टाइफाइड मुख्य है। रसोई में खाने को ढककर रखें जिससे यह समस्या कम होगी।

### ► रसोई में

रसोई में कॉकरोच या चूहे का होना आम बात है लेकिन जब यह भोजन को खाने के क्रम में दूषित(जूठा) कर देते हैं तब समस्या उत्पन्न

### ► पालतू जीव

घर में पालतू जीव के रूप में डॉग और कैट सामान्य हो गए हैं। कई बार ऐसा होता की लोग प्यार से जब उन्हें कुछ खाने के लिए देते हैं, तब उससे वो भी खाने लगते हैं। लेकिन उस खाने में उस जीव का लार मौजूद हो सकता है, जो बीमारी को आमंत्रित कर सकता है।

### ► साफ-सफाई

इन सभी स्थितियों के बाद भी अगर आप रोजमर्रा के जीवन में साफ-सफाई या हाईजीन को मेंटेन नहीं रखते हैं, तो संभवतः आप बीमारी के चपेट में आ सकते हैं। सर्वप्रथम जूठा खान-पान से बचे और पूरी साफ-सफाई के साथ खाना बनाये और उसका सेवन करें।

### भोजन शेयर कैसे करें?

हम जब ऑफिस या दोस्तों के साथ होते हैं, तब एकदम से जूठा ना खाना या शेयर करने से मना करना एक असहज स्थिति पैदा कर सकता है। तो अब इस स्थिति में आप अपना खाना और पेय पदार्थ कैसे शेयर कर सकते हैं, जिससे किसी की सेहत को नुकसान ना हो। ध्यान रहे जब भी आप खाना शेयर करने की स्थिति में हो तब यह कोशिश करें कि एक ही बर्तन या



# दूध का दूध, पानी का पानी

टिफिन में से सब ना खाये, यथासंभव सब अपने-अपने टिफिन या बर्तनों से खाना ग्रहण करें। इससे संक्रमण का खतरा कम होगा जिससे आपका स्वास्थ्य भी सही रहेगा। यह खतरा बाहरी लोगों से और बच्चों एवं बुजुर्गों में ज्यादा होता है, लेकिन परिवार के लोगों में यह संभावना कम रहती है। क्योंकि यह देखा जाता है कि एक ही परिवार के लोगों में (जो एक साथ रहते हैं) इम्युनिटी लगभग एक समान बन जाती है, वे एकसाथ खाये पिए भी तो यह आशंका कम रहती है कि वे बीमार पड़ें। लेकिन सावधानी रखनी जरूरी है।

## क्या शेयर न करें?

भोजन और पेय पदार्थ के बारे में कुछ लोग सचेत हैं, लेकिन कुछ ऐसी भी चीजें हैं जो हमें आम लगती हैं और उसे हम आपस में धड़ल्ले से इस्तेमाल करते हैं। इसमें सबसे आम चीज है तौलिया जो सुनने में तो सामान्य सी बात लगती है, लेकिन व्यक्तिगत चीजों में तौलिया भी शामिल है। उसे शेयर करने से बचना चाहिए। इसके बाद रुमाल, जुराव, कंधी, साबुन, टोपी, शेविंग किट ये तमाम छोटी-छोटी चीजें जो सामान्य लगती हैं, लेकिन इनका प्रभाव काफ़ी हानिकारक हो सकता है। दैनिक जीवन में आप इन छोटी-छोटी आदत को सुधार कर अपने और अपने आस-पास वालों की स्वास्थ्य समस्या को कम कर सकते हैं।

## घर के अंदर ध्यान रखने वाली बातें

बीमारी फैलने का खतरा इस बात पर भी निर्भर करता है कि आप कितनी मात्र में भोजन ग्रहण कर रहे हैं। भोजन तरल अवस्था में है या ठोस। खाना खाते समय भोजन गर्म है या ठंडा। कहने



का तात्पर्य यह है कि जब हम साथ में भोजन करते हैं, तब यह जरूरी नहीं कि आप बीमार ही हो जाएं।

## घर में ध्यान रखने वाली कुछ जरूरी बातें इस प्रकार हैं-

बच्चों का टूथब्रश - बच्चों को शुरू से ही यह आदत लगानी चाहिए कि वो अपने-अपने

टूथब्रश का इस्तेमाल करें। जिससे संक्रमण कम हो। बीमार व्यक्ति - अगर घर में कोई बीमार है तो उन्हें साफ़ बर्तन में भोजन सर्व करें और संभव हो तो उनके लिए अलग बर्तन का इस्तेमाल करें। चम्मच और बॉटल - घर में यह कोशिश करनी चाहिए कि कुछ चीजों को व्यक्तिगत इस्तेमाल में ही लाना चाहिए, जैसे पानी पीने का बॉटल, चम्मच, तौलिया आदि।

## उपभोक्ता के लिए नसीहत

एक जिम्मेदार व्यक्ति और जागरूक उपभोक्ता होने के नाते आपको उन छोटी-छोटी चीजों की जानकारी होनी चाहिए, जिससे आप अपनी और दूसरों के भी स्वास्थ्य को हानि पहुंचने से बचा सकते हैं। सर्वप्रथम आपको यह समझना होगा कि जूठा खाने से मना करना या शेयर करना कोई बुरी बात नहीं। इससे आप खुद की और सामने वाले के भी स्वास्थ्य को तंदरुस्त रखने में मदद कर रहे हैं। आप बेहिचक अलग बर्तन और खाने की मांग कर सकते हैं और जितना हो सके छोटे बच्चों को अलग खिलायें-पिलायें क्योंकि उनकी

प्रतिरोधक क्षमता अभी इतनी परिपक्व नहीं हुई है, जो बाहर के बैक्टीरिया और वायरस से लड़ सके। साथ ही बीमार और बुजुर्ग व्यक्तियों के मामले में भी खास ध्यान रखने की जरूरत है, स्वास्थ्य सबके लिए जरूरी है। इसलिए नियम भी सबके लिए समान होना चाहिए।

## प्यार नहीं बेवकूफी

आज के मॉडर्न युग में जूठा खाना ट्रेंड बन गया है। कई दंपति ऐसे हैं जो एक-दूसरे का जूठा खाने को प्यार समझते हैं। यह सिर्फ एक

मिथ्या है, इससे आप अपने पार्टनर को बीमार कर सकते हैं।

घरों में भी अक्सर यह पाया जाता है कि छोटे बच्चों को भी पैरेंट्स का जूठा खिला दिया जाता है या बच्चे के भोजन में से पैरेंट्स कुछ बाइट ले लेते हैं। इससे बच्चे की इम्युनिटी पर सीधा प्रभाव पड़ता है। इसके इतर आपको ये ध्यान रखना चाहिए परिवार में अगर कोई व्यक्ति बीमार है तो उसका विशेष ध्यान रखते हुए उसे साफ़ बर्तनों में खाना दें और हो सके तो उनके बर्तनों को भी अलग रखें।

-लेखक ग्रामीण उपभोक्ता के संवाददाता हैं



# सेहतमंद रहना तो प्रकृति के करीब जाओ..

## पानी, हवा और खानपान में मिलावट से स्वास्थ्य पर संकट

बड़े-बुजुर्ग कह गए हैं कि जितना प्रकृति के साथ चलोगे उतने सेहतमंद रहोगे। पक्षियों और जानवरों से सीखो। भोर होते ही पक्षी दाना-पानी के लिए अपने घोंसलों से बाहर चले जाते हैं और शाम ढलते ही वापस अपने आशियाने पर लौट आते हैं। इसका मतलब क्या हुआ? सुबह जल्दी जागो, रात को जल्दी सो। खाना ताजा, फल- सब्जी और दूध। लेकिन क्या ऐसा हो पाता है? शायद नहीं। नई पीढ़ी तो क्लॉक नहीं एंटी क्लॉक वाइज़ चलती है। नतीजा, प्रकृति के खिलाफ जाने पर सेहत खराब होती है। इस आलेख में सेहत के सवाल को प्रकृति के साथ जोड़ कर देखने का प्रयास किया जा रहा है।

मनुष्य का जीवन प्रकृति से शुरू होता है और अंततः उसी में विलीन हो जाता है। जन्म से लेकर जीवन के अंतिम क्षण तक हमारा शरीर, हमारी सांसें, हमारा भोजन, हमारा मानसिक संतुलन और हमारी जीवन-शैली प्रकृति से गहराई से जुड़ी रहती है। फिर भी आधुनिक जीवन की भागदौड़ में इंसान ने स्वास्थ्य के प्रश्न को प्रकृति से अलग करके देखना शुरू कर दिया है। आज बीमारी को केवल दवाइयों, अस्पतालों और जांचों तक सीमित कर दिया गया है, जबकि स्वास्थ्य का वास्तविक आधार प्रकृति के साथ संतुलित संबंध में छिपा है।

आज जब दुनिया जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों जैसे, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, अवसाद, मोटापा और हृदय रोग से जूझ रही है, तब यह समझना जरूरी हो गया है कि स्वास्थ्य का प्रश्न केवल शरीर का नहीं बल्कि मन, समाज और पर्यावरण का भी है। यदि हवा दूषित है, पानी प्रदूषित है, भोजन रासायनिक है और जीवन कृत्रिम है, तो केवल चिकित्सा विज्ञान स्वास्थ्य की रक्षा नहीं कर सकता। इसलिए सेहत के सवाल को प्रकृति के साथ जोड़कर देखना समय की सबसे बड़ी जरूरत है।

### प्रकृति : स्वास्थ्य की पहली पाठशाला

प्रकृति मनुष्य की पहली चिकित्सक रही है। प्राचीन सभ्यताओं में स्वास्थ्य का अर्थ केवल रोग का अभाव नहीं था, बल्कि प्रकृति के साथ सामंजस्य माना जाता था। आयुर्वेद में भी कहा गया है कि शरीर पंचमहाभूतों, पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश से बना है। इन तत्वों में असंतुलन होने पर बीमारी जन्म लेती है।



जब कोई व्यक्ति सुबह की ताजी हवा में गहरी सांस लेता है, नदी के किनारे चलता है, पेड़ों की छांव में बैठता है या मिट्टी से जुड़ता है, तो उसके शरीर और मन दोनों को लाभ मिलता है। वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि प्राकृतिक वातावरण में रहने से तनाव हार्मोन कम होता है, रक्तचाप नियंत्रित होता है और प्रतिरक्षा तंत्र मजबूत होता है।

आज शहरी जीवन में रहने वाला व्यक्ति सीमेंट की दीवारों, बंद कमरों और कृत्रिम रोशनी में अधिक समय बिताता है। इसका सीधा असर उसकी शारीरिक और मानसिक सेहत पर

पड़ता है। इसलिए स्वास्थ्य की चर्चा करते समय प्रकृति को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता।

### शुद्ध हवा : जीवन का अदृश्य आधार

मनुष्य भोजन के बिना कई दिन रह सकता है, पानी के बिना कुछ दिन, लेकिन हवा के बिना कुछ मिनट भी नहीं। फिर भी आधुनिक समाज ने सबसे ज्यादा उपेक्षा हवा की ही की है। शहरों में बढ़ते प्रदूषण ने स्वास्थ्य को गंभीर संकट में डाल दिया है।

# प्रकृति

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार प्रदूषित हवा फेफड़ों की बीमारी, हृदय रोग, स्ट्रोक और कैंसर तक का कारण बन सकती है। बच्चों में अस्थमा और बुजुर्गों में सांस संबंधी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं।

प्रकृति हमें स्वच्छ हवा देती है। पेड़ कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित करके ऑक्सीजन देते हैं। जंगल पृथ्वी के फेफड़े हैं। यदि शहरों में हरियाली कम होगी तो स्वास्थ्य भी कमजोर होगा। इसलिए सेहत का सवाल केवल अस्पताल बढ़ाने का नहीं बल्कि पेड़ बचाने और हरियाली बढ़ाने का भी है।

जब किसी शहर में पार्क, खुला स्थान और पेड़-पौधे अधिक होते हैं, वहां रहने वाले लोगों का मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर पाया गया है। प्रकृति के बीच कुछ समय बिताना दवा से कम असरदार नहीं होता।



## पानी : शरीर और प्रकृति का साझा तत्व

मानव शरीर का लगभग 60 प्रतिशत हिस्सा पानी है। पानी केवल प्यास बुझाने का साधन नहीं, बल्कि शरीर की हर कोशिका के लिए आवश्यक है। यदि पानी शुद्ध न हो तो स्वास्थ्य की नींव कमजोर हो जाती है।

आज कई क्षेत्रों में जलस्रोत प्रदूषित हो रहे हैं। नदियों में औद्योगिक कचरा, कीटनाशक और प्लास्टिक मिल रहे हैं। इससे जलजनित रोग बढ़ रहे हैं, जैसे, डायरिया, टाइफाइड, हैजा और त्वचा रोग।

प्रकृति का संतुलन बिगड़ने से जल संकट भी बढ़ा है। वर्षा चक्र प्रभावित हुआ है, भूजल कम हो रहा है। इसका सीधा असर मानव स्वास्थ्य पर पड़ता है।



▶ भावी पीढ़ी की सेहत को लेकर ज्यादा चिंता  
▶ सरकारों को स्वास्थ्य नीति को पर्यावरण से जोड़ना होगा

पानी और स्वास्थ्य का रिश्ता हमें यह सिखाता है कि पर्यावरण संरक्षण केवल प्रकृति

प्रेम नहीं बल्कि सार्वजनिक स्वास्थ्य का विषय है। यदि जलस्रोत सुरक्षित रहेंगे तो समाज स्वस्थ रहेगा।

## भोजन और मिट्टी का स्वास्थ्य

हमारा भोजन सीधे मिट्टी से आता है। यदि मिट्टी स्वस्थ है तो भोजन पौष्टिक होगा, और यदि मिट्टी बीमार है तो भोजन भी कमजोर होगा। आधुनिक कृषि में रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों के अत्यधिक उपयोग ने मिट्टी की उर्वरता घटा दी है।

आज फल और सब्जियां पहले जितनी पोषक नहीं रहीं। भोजन में रसायनों की मात्रा बढ़ने से हार्मोन असंतुलन, कैंसर और पाचन संबंधी रोग बढ़ रहे हैं।

जैविक खेती, स्थानीय खाद्य पदार्थ और मौसमी फल प्रकृति आधारित स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। पहले लोग मौसम के अनुसार भोजन करते थे। गर्मियों में हल्का, बरसात में पाचनकारी और सर्दियों में ऊर्जावान भोजन लिया जाता था। यही प्रकृति के साथ तालमेल था।

आज प्रोसेस्ड फूड और पैकेज्ड भोजन ने प्राकृतिक आहार की जगह ले ली है। इसका परिणाम मोटापा और जीवनशैली रोगों के रूप में सामने आ रहा है। इसलिए स्वास्थ्य को समझने के लिए मिट्टी और भोजन के संबंध को समझना जरूरी है।

## सूरज की रोशनी और मानसिक स्वास्थ्य

प्राकृतिक प्रकाश मानव स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है। सूर्य की रोशनी से शरीर में विटामिन D बनता है, जो हड्डियों, प्रतिरक्षा तंत्र

और मानसिक संतुलन के लिए जरूरी है।

आज लोग बंद कमरों में अधिक समय बिताते हैं। बच्चे मोबाइल और स्क्रीन के बीच रहते हैं। इससे विटामिन D की कमी तेजी से बढ़ रही है। साथ ही अवसाद और चिंता जैसी मानसिक समस्याएं भी बढ़ रही हैं।

शोध बताते हैं कि प्राकृतिक प्रकाश में समय बिताने से मन प्रसन्न रहता है और नींद बेहतर होती है। प्रकृति के बीच चलना, बागवानी करना और खुली धूप लेना मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।

यह स्पष्ट करता है कि स्वास्थ्य केवल दवाइयों का विषय नहीं, बल्कि जीवनशैली और प्रकृति से जुड़ाव का भी विषय है।

### प्रकृति से दूरी और रोग

आधुनिक जीवन ने इंसान को सुविधाएं दी हैं, लेकिन प्रकृति से दूर भी कर दिया है। वातानुकूलित कमरे, कृत्रिम भोजन, तनावपूर्ण दिनचर्या और डिजिटल जीवन ने शरीर की प्राकृतिक लय को बिगाड़ दिया है।

### कुछ प्रमुख समस्याएं जो प्रकृति से दूरी के कारण बढ़ी हैं

- ▶ मोटापा
- ▶ मधुमेह
- ▶ उच्च रक्तचाप
- ▶ अनिद्रा
- ▶ अवसाद
- ▶ एलर्जी
- ▶ कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली

पहले लोग अधिक चलते थे, खेतों में काम करते थे, मिट्टी और धूप के संपर्क में रहते थे। आज शरीर निष्क्रिय है और मन तनावग्रस्त। यही आधुनिक स्वास्थ्य संकट की जड़ है।

### बच्चों की सेहत और प्रकृति

बच्चों का स्वास्थ्य प्रकृति से विशेष रूप से जुड़ा है। जो बच्चे खुले मैदान में खेलते हैं, मिट्टी से जुड़ते हैं और पेड़ों के बीच समय बिताते हैं, वे शारीरिक और मानसिक रूप से अधिक मजबूत पाए गए हैं।

आज बच्चों का बचपन स्क्रीन में सिमटता जा रहा है। मोबाइल, वीडियो गेम और बंद कमरों ने उन्हें प्रकृति से दूर कर दिया है। इससे मोटापा, आंखों की कमजोरी, चिड़चिड़ापन और सामाजिक अलगाव बढ़ रहा है।

स्कूलों और परिवारों को बच्चों को प्रकृति से जोड़ने की जरूरत है।

- ▶ पार्क में समय



- ▶ बागवानी
- ▶ पेड़ लगाना
- ▶ खुले में खेलना
- ▶ पक्षियों और पौधों से परिचय

यह केवल मनोरंजन नहीं बल्कि स्वास्थ्य में निवेश है।

### प्राकृतिक चिकित्सा की बढ़ती प्रासंगिकता

दुनिया भर में प्राकृतिक चिकित्सा की ओर लोगों का झुकाव बढ़ रहा है। योग, ध्यान, आयुर्वेद, नेचुरोपैथी और वन-चिकित्सा (Forest Therapy) का महत्व फिर से समझा जा रहा है।

प्राकृतिक चिकित्सा का आधार यह है कि शरीर स्वयं को ठीक करने की क्षमता रखता है, बशर्ते उसे सही वातावरण मिले। पर्याप्त नींद, शुद्ध भोजन, स्वच्छ पानी, सूर्य प्रकाश और मानसिक शांति शरीर की प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली को सक्रिय करते हैं।

भारत जैसे देश में जहां प्रकृति आधारित चिकित्सा की समृद्ध परंपरा है, वहां स्वास्थ्य नीति में प्रकृति को अधिक महत्व दिया जा सकता है।

### पर्यावरण संरक्षण ही स्वास्थ्य संरक्षण

यदि हम वास्तव में स्वास्थ्य सुधारना चाहते हैं

तो हमें पर्यावरण की रक्षा करनी होगी। क्योंकि प्रदूषित हवा मतलब बीमार फेफड़े, दूषित पानी यानी कमजोर शरीर, रासायनिक भोजन यानी जीवनशैली से जुड़े रोग, शोर प्रदूषण से मानसिक तनाव एवं हरियाली की कमी से कमजोर मानसिक स्वास्थ्य की समस्या होती है।

इसलिए स्वास्थ्य मंत्रालय और पर्यावरण मंत्रालय के बीच समन्वय आवश्यक है। स्वास्थ्य केवल अस्पतालों में नहीं, बल्कि जंगलों, नदियों और खेतों में भी बनता है।

सेहत का सवाल केवल डॉक्टर, दवा और अस्पताल तक सीमित नहीं है। यह हमारे प्रकृति से रिश्ते का सवाल भी है। जब तक मनुष्य प्रकृति से कटता रहेगा, तब तक स्वास्थ्य संकट गहराता जाएगा।

प्रकृति हमें सिखाती है कि संतुलन ही स्वास्थ्य है। स्वच्छ हवा, शुद्ध जल, प्राकृतिक भोजन, सूर्य का प्रकाश और हरियाली, ये केवल पर्यावरणीय तत्व नहीं बल्कि जीवन के आधार हैं।

आज जरूरत है कि हम स्वास्थ्य को प्रकृति के साथ जोड़कर देखें। क्योंकि स्वस्थ इंसान वही है जो केवल रोगमुक्त नहीं बल्कि प्रकृति के साथ सामंजस्य में जीता हो। सार यही है कि, मनुष्य यदि प्रकृति की रक्षा करेगा, तो प्रकृति उसके स्वास्थ्य की रक्षा करेगी।

-लेखक वरिष्ठ पत्रकार एवं पर्यावरण मामलों के जानकार हैं



डी.के. दुबे

# एक गलत हेयरकट और भरना पड़ गया लाखों में हर्जाना...!

## मॉडल ने पांच सितारा होटल में गलत हेयरकट का आरोप लगाया

सुप्रीम कोर्ट ने एक लम्बरी होटल के सैलून में 'गलत हेयरकट' के मामले में महिला को 2 करोड़ रुपये की मुआवजा राशि देने के उपभोक्ता अदालत के आदेश को घटाकर 25 लाख रुपये कर दिया है। सुप्रीम कोर्ट के जस्टिस राजेश बिंदल की अगुवाई वाली बेंच ने अपने फैसले में कहा कि, 'हालांकि सेवा में कोताही साबित हुई है लेकिन उपभोक्ता विवादों में क्षतिपूर्ति 'ठोस साक्ष्य' के आधार पर दी जानी चाहिए न कि केवल मांग करने या शिकायतकर्ता की इच्छा के आधार पर।



देने का औचित्य सही नहीं ठहराया जा सकता।

### क्या है यह मामला

अप्रैल 2018 में एक मॉडल दिल्ली के एक फाइव स्टार होटल में स्थित एक सैलून में गई थी। उनका आरोप था कि हेयर स्टाइलिस्ट ने उनके निर्देश से कहीं अधिक छोटे बाल काट दिए, जिससे उन्हें गंभीर मानसिक आघात हुआ और मॉडलिंग असाइनमेंट व करियर के आकर्षक अवसरों का नुकसान हुआ।

### मनमानी के आधार पर नहीं दी जा सकती क्षतिपूर्ति

सुप्रीम कोर्ट ने अपने फैसले में कहा कि क्षतिपूर्ति केवल अनुमान या शिकायतकर्ता की मनमानी के आधार पर नहीं दी जा सकती। विशेषकर जब दावा करोड़ों रुपये का हो तो हर्जाने के लिए विश्वसनीय और भरोसेमंद साक्ष्य प्रस्तुत करना आवश्यक है। अदालत ने फैसले में कहा कि यह ऐसा मामला नहीं था, जिसमें राष्ट्रीय उपभोक्ता विवाद निवारण आयोग (NCDRC) किसी छोटे मुद्दे पर विचार कर रहा हो और नियम (thumb rule) के आधार पर क्षतिपूर्ति तय कर दी जाए।

### ये सिद्ध करने में असफल हुई प्रतिवादी

सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि जब क्षतिपूर्ति का दावा करोड़ों रुपये का हो, तो यह स्थापित करना आवश्यक है कि सेवा में कमी के कारण प्रतिवादी को वास्तव में कितना नुकसान हुआ। इसे केवल दस्तावेजों की फोटोकॉपी प्रस्तुत करके सिद्ध नहीं किया जा सकता। अपीलकर्ता द्वारा इंगित की गई फोटो कॉपी में विसंगतियां भी दर्ज की गई हैं। ऐसे में पुनर्विचार (रिमांड) के बाद भी प्रतिवादी इतनी बड़ी क्षतिपूर्ति का

▶ राष्ट्रीय उपभोक्ता आयोग ने 2 करोड़ का हर्जाना भरने को कहा  
▶ सुप्रीम कोर्ट ने हर्जाना घटा कर किया 25 लाख

मामला सिद्ध करने में सफल नहीं हुई।

### उपभोक्ता आयोग की त्रुटि

अदालत ने कहा कि दस्तावेजों की केवल फोटोकॉपी के आधार पर 2 करोड़ रुपये का मुआवजा देना सर्वोच्च उपभोक्ता आयोग की त्रुटि थी।

फैसले में कहा गया कि उपभोक्ता आयोग का यह अवलोकन कि मानसिक आघात के कारण प्रतिवादी मूल दस्तावेज सुरक्षित नहीं रख पाई होंगी, इसलिए मात्र फोटोकॉपी पर भरोसा किया जा सकता है और इतनी बड़ी क्षतिपूर्ति

### NCDRC ने दिया था मुआवजा

NCDRC ने शुरुआत में उन्हें 2 करोड़ का मुआवजा दिया था। पहले दौर की सुनवाई में सुप्रीम कोर्ट ने राशि के पुनर्मूल्यांकन का निर्देश दिया था। इसके वावजूद आयोग ने 2023 में पुनः 2 करोड़ का मुआवजा बरकरार रखा। इसके बाद होटल कंपनी ने दूसरे आदेश को SC में चुनौती दी।

### क्या हैं इस फैसले के मायने?

सुप्रीम कोर्ट ने पिछली अपील पर सुनवाई के दौरान इस मामले को दोबारा राष्ट्रीय उपभोक्ता निवारण प्राधिकरण भेजा था ताकि महिला को मुआवजे की रकम के दावे के संबंध में साक्ष्य पेश करने का मौका मिले। SC ने कहा था कि वह पेश साक्ष्य और मटीरियल पर विचार के बाद नए सिरे से आदेश पारित करे।

### 25 लाख कर दी मुआवजे की रकम

तब SC ने कहा कि वह उक्त फाइव स्टार होटल के सैलून द्वारा सेवा में कोताही के संबंध में उपभोक्ता आयोग के निष्कर्ष में दखल नहीं देना चाहता है। लेकिन आयोग ने दोबारा आदेश पारित कर दो करोड़ का मुआवजा राशि तय कर दिया। उसके बाद अब सुप्रीम कोर्ट ने उसमें दखल दिया और राशि 25 लाख कर दी।

## खाते को फ्रॉड घोषित करने से पहले जरूरी नहीं कि बैंक निजी सुनवाई करे

कलकत्ता हाईकोर्ट के फैसले को शीर्ष आदालत ने पलटा



सुप्रीम कोर्ट ने एक महत्वपूर्ण निर्णय में स्पष्ट किया है कि यदि बैंक किसी भी खाते को फ्रॉड घोषित करता है, तो इसे करने से पहले उधार लेने वाले को पर्सनल सुनवाई का मौका देना अनिवार्य नहीं है। जस्टिस जे बी पारदीवाला और जस्टिस के वी विश्वनाथन की बेंच ने यह फैसला कलकत्ता हाईकोर्ट के आदेश को रद्द करते हुए सुनाया। हाईकोर्ट ने कहा था कि बैंक को उधार लेने वाले के खाते को फ्रॉड घोषित करने से पहले मौखिक सुनवाई का अवसर देना आवश्यक है।

### नोटिस और जवाब का मौका होगा काफ़ी

कोर्ट ने स्पष्ट किया कि नोटिस देना और जवाब देने का अवसर देना ही पर्याप्त है। बेंच ने यह भी कहा कि यदि बैंक किसी बैंक खाता के फ्रॉड की पहचान ऑडिट रिपोर्ट, विशेषकर फॉरेंसिक ऑडिट के आधार पर कर रहा है, तो उसकी कॉपी उधार लेने वाले को प्रदान करना

आवश्यक है। इसके अलावा, उधार लेने वाले से प्रतिक्रिया भी ली जानी चाहिए। यह प्रक्रिया RBI के नियमों के अनुसार होनी चाहिए, जो कि संबंधित मामले और कानून पर निर्भर करती है।

### सुनवाई की प्रक्रिया धीमी होगी

कोर्ट ने यह भी कहा कि यदि हर मामले में पर्सनल सुनवाई अनिवार्य कर दी जाए, तो इससे प्रक्रिया में काफी देरी हो सकती है। इससे फ्रॉड की पहचान में बाधा उत्पन्न हो सकती है और उधारकर्ता अपने पैसे या संपत्तियों को छुपाने का प्रयास कर सकते हैं।

### RBI के दिशानिर्देशों का पालन

सुप्रीम कोर्ट ने RBI के पक्ष से सहमति जताते हुए कहा कि निर्धारित प्रक्रियाओं का पालन करने से न्याय सुनिश्चित होगा और गलत फैसले की संभावना भी कम होगी। कोर्ट ने बताया कि बैंकिंग सिस्टम और जनता के पैसों की सुरक्षा के लिए यह जरूरी है कि फ्रॉड

मामलों में त्वरित और सही कदम उठाए जाएं। **अगले मामले की तैयारी में बैंक** इस फैसले के बाद, बैंक अब अपने फ्रॉड मामलों की पहचान और प्रक्रिया में तेजी लाने की तैयारी कर रहे हैं। कोर्ट के आदेश से बैंकिंग क्षेत्र में सुरक्षा सुनिश्चित करने में सहायता मिलेगी। उधार लेने वालों को उचित नोटिस और जवाब देने का मौका मिलेगा, जिससे पारदर्शिता बढ़ेगी।

### समाज को होगा लाभ

सुप्रीम कोर्ट का यह निर्णय केवल बैंकिंग क्षेत्र तक सीमित नहीं है, बल्कि समाज के सभी वर्गों को इससे लाभ होगा। जब बैंक फ्रॉड के मामलों में तेजी से कार्रवाई करेंगे, तो इससे ग्राहकों का विश्वास भी मजबूत होगा। इससे उपभोक्ताओं की सुरक्षा और बैंकिंग प्रणाली की विश्वसनीयता में सुधार होगा।

-लेखक कानूनी मामलों के जानकार हैं

## ‘ऐ चश्मुद्दीन’ कह कर दोस्त न पुकारें, इसलिए करो ये काम...

मोबाइल और टैबलेट हैं आंखों के जानी दुश्मन

बच्चों को घर से बाहर खेलने के लिए प्रोत्साहित करें

आज के दौर में एक मज़ाकिया शब्द तेजी से चलन में आया है वह है ‘चश्मुद्दीन’। यह शब्द भले ही हल्के-फुल्के अंदाज़ में बोला जाता हो, लेकिन इसके पीछे एक गंभीर सच्चाई छिपी है - कम उम्र में बच्चों की आंखों की रोशनी कमजोर होना और चश्मा लग जाना। पहले जहां चश्मा बुज़ुर्गों या पढ़ाई में डूबे कुछ विद्यार्थियों तक सीमित माना जाता था, वहीं आज 5-6 साल के बच्चे भी चश्मा पहनते दिख रहे हैं। यह केवल एक फैशन या संयोग नहीं, बल्कि कथित तौर पर आधुनिक जीवनशैली का परिणाम है। इस आलेख में हम विस्तार से समझेंगे कि बच्चे क्यों बन रहे हैं ‘चश्मुद्दीन’? उनकी आंखों पर क्यों मंडरा रहा है खतरा और और सबसे महत्वपूर्ण - बच्चे और माता-पिता क्या करें ताकि चश्मे से बचा जा सके?

### ‘चश्मुद्दीन’ बनने की कहानी

पिछले एक दशक में बच्चों में मायोपिया (निकट दृष्टि दोष) के मामले तेजी से बढ़े हैं। इसका मतलब है कि बच्चे पास की चीजें तो साफ देखते हैं, लेकिन दूर की चीजें धुंधली हो जाती हैं। इसके मुख्य कारण हैं:

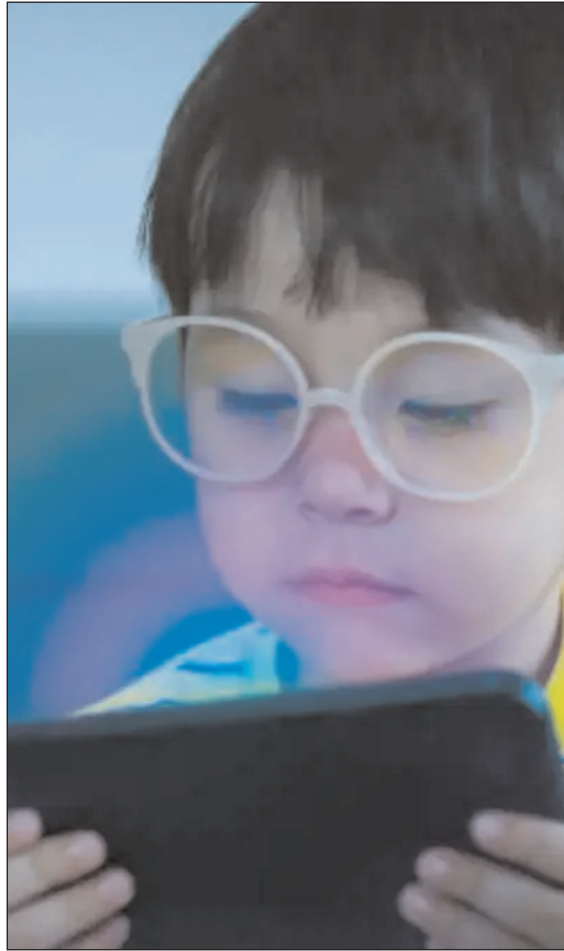
- ▶ मोबाइल और स्क्रीन का अत्यधिक उपयोग।
- ▶ बाहर खेलने की कमी।
- ▶ पढ़ाई का गलत तरीका।
- ▶ आंखों पर लगातार दबाव।

विश्व स्तर पर भी यह चिंता का विषय है। कई शोध बताते हैं कि अगर यही स्थिति रही तो आने वाले वर्षों में आधी से ज्यादा आबादी मायोपिया की शिकार हो सकती है।

### आधुनिक जीवनशैली : बच्चों की आंखों की जानी दुश्मन

#### मोबाइल और टैबलेट का अत्यधिक उपयोग

आज का बच्चा खिलौनों से ज्यादा मोबाइल स्क्रीन से जुड़ा हुआ है। ऑनलाइन क्लास, विडियो गेम्स, यूट्यूब वीडियो एवं सोशल मीडिया। ये सब मिलकर बच्चे की आंखों पर लगातार दबाव डालते हैं।



पहले बच्चे घंटों बाहर खेलते थे। क्रिकेट, कबड्डी, फुटबॉल, गिल्ली-डंडा। अब उनका खेल सीमित हो गया है। कमरे में बैठकर मोबाइल या वीडियो गेम खेलना ही उनका शगल हो गया है। धूप में खेलना आंखों के विकास के लिए जरूरी होता है। इसकी कमी से दृष्टि कमजोर होती है।

#### पढ़ाई का गलत तरीका

▶ बहुत पास से पढ़ना, कम रोशनी में पढ़ना और लगातार बिना ब्रेक के पढ़ना, ये आदतें आंखों को नुकसान पहुंचाती हैं।

#### ‘बाल चश्मुद्दीन’ बनने के संकेत

अगर बच्चे में ये लक्षण दिखें तो सावधान हो जाएं :

▶ टीवी या बोर्ड को पास जाकर देखना।

▶ आंखें मिचमिचाना।

▶ बार-बार सिरदर्द।

▶ पढ़ते समय ध्यान भटकना।

▶ आंखों में पानी या जलन।

इन संकेतों को नजरअंदाज करना बड़ी गलती हो सकती है।

#### माता-पिता की भूमिका: लापरवाही नहीं, जिम्मेदारी

अक्सर माता-पिता सोचते हैं, बच्चा अभी छोटा है, ठीक हो जाएगा। लेकिन यही सोच समस्या

#### ‘इंडोर चाइल्ड’ बनना

को बढ़ा देती है।

## माता-पिता को करना चाहिए :

- ▶ समय-समय पर आंखों की जांच।
- ▶ स्क्रीन टाइम पर नियंत्रण।
- ▶ बच्चों को बाहर खेलने के लिए प्रेरित करना।
- ▶ सही खानपान सुनिश्चित करना।

## ‘चश्मुद्दीन’ नहीं बनना तो ये करें

### 20-20-20 नियम अपनाएं

हर 20 मिनट स्क्रीन देखने के बाद, 20 सेकंड के लिए, 20 फीट दूर देखें। यह आंखों को आराम देता है।

### स्क्रीन टाइम सीमित करें

- ▶ 5- 10 साल : दिन में 1 घंटे से ज्यादा नहीं
- ▶ 10-15 साल : 1.5-2 घंटे तक

इसके अलावा पढ़ाई के लिए स्क्रीन का उपयोग अलग से हो सकता है, लेकिन उसमें भी ब्रेक जरूरी है।

### बाहर खेलने की आदत डालें

कम से कम 1-2 घंटे रोजाना आउटडोर एक्टिविटी जरूरी है।

- ▶ धूप में खेलना आंखों के विकास के लिए बेहद जरूरी है
- ▶ इससे मायोपिया का खतरा कम होता है



हानिकारक हैं।

### सही दूरी और मुद्रा (Posture)

- ▶ किताब आंखों से कम से कम 30- 40 सेमी दूर हो।
- ▶ मोबाइल आंखों से 40-50 सेमी दूर रखें।
- ▶ लेटकर या झुककर पढ़ाई न करें।

### पर्याप्त रोशनी

- ▶ पढ़ते समय पर्याप्त रोशनी हो।
- ▶ बहुत तेज या बहुत कम रोशनी दोनों

### आंखों के लिए सही खानपान

आंखों की सेहत सिर्फ आदतों से नहीं, बल्कि खानपान से भी जुड़ी है।

### जरूरी पोषक तत्व :

- ▶ विटामिन A (गाजर, पालक, शकरकंद)
- ▶ ओमेगा-3 (अखरोट, मछली)
- ▶ विटामिन C (संतरा, आंवला)
- ▶ जिंक (दालें, बीन्स)

### पर्याप्त नींद

- ▶ छोटे बच्चों को 9-11 घंटे नींद
- ▶ किशोरों को 8-10 घंटे

नींद की कमी से आंखों पर असर पड़ता है।

### नियमित आंखों की जांच

हर 6-12 महीने में आंखों का चेकअप कराएं, भले ही कोई समस्या न दिखे।

### स्कूलों और समाज की जिम्मेदारी

यह केवल घर की समस्या नहीं है, बल्कि एक सामाजिक चुनौती बन चुकी है।

### स्कूल क्या करें?

- ▶ आउटडोर स्पोर्ट्स अनिवार्य करें।
- ▶ डिजिटल लर्निंग के साथ संतुलन बनाएं।
- ▶ बच्चों को आंखों की देखभाल के बारे में



# बाल उपभोक्ता

जागरूक करें।

## समाज की भूमिका

- ▶ पार्क और खेल के मैदान सुरक्षित रखें।
- ▶ बच्चों को डिजिटल दुनिया से बाहर लाने के प्रयास करें।

## चश्मा लग गया तो क्या करें?

अगर बच्चे को चश्मा लग गया है, तो घबराने की जरूरत नहीं है, लेकिन लापरवाही भी नहीं करनी चाहिए।

## ध्यान रखें :

- ▶ डॉक्टर के अनुसार ही चश्मा पहनें।
- ▶ चश्मा हटाने के झूठे उपायों से बचें।
- ▶ नियमित फॉलोअप कराएं।

कुछ मामलों में मायोपिया कंट्रोल थेरेपी भी मददगार हो सकती है।

## डिजिटल युग में संतुलन : असली समाधान

यह कहना गलत होगा कि मोबाइल या डिजिटल डिवाइस पूरी तरह खराब हैं। समस्या उनका अत्यधिक और गलत उपयोग है।

## संतुलन कैसे बनाएं?

- ▶ 'नो मोबाइल टाइम' तय करें।
- ▶ परिवार के साथ समय बिताएं।
- ▶ किताबें पढ़ने की आदत डालें।
- ▶ आउटडोर एक्टिविटी को प्राथमिकता दें।



## 'चश्मुद्दीन' नहीं, 'स्वस्थ दृष्टि वाला भविष्य'

बच्चों का भविष्य केवल शिक्षा से नहीं, बल्कि स्वास्थ्य से भी तय होता है।

अगर कम उम्र में ही आंखें कमजोर हो जाएं, तो इसका असर पढ़ाई, आत्मविश्वास और जीवनशैली पर पड़ता है। इसलिए जरूरी है कि हम अभी से कदम उठाएं। 'बाल चश्मुद्दीन' बनना कोई मजाक नहीं, बल्कि एक चेतावनी है। यह संकेत है कि हमारी जीवनशैली कहीं न कहीं गलत दिशा में जा रही है।

अगर हम चाहते हैं कि हमारे बच्चे, स्वस्थ रहें, आत्मविश्वासी बनें और बिना चश्मे के

दुनिया को साफ देखें तो हमें आज ही बदलाव करना होगा।

## याद रखें :

- ▶ मोबाइल से ज्यादा जरूरी है मैदान।
- ▶ स्क्रीन से ज्यादा जरूरी है सूरज की रोशनी।
- ▶ और लापरवाही से ज्यादा जरूरी है सजगता।

तभी हम अपने बच्चों को 'चश्मुद्दीन' बनने से बचा सकते हैं और उन्हें एक उज्ज्वल, स्पष्ट और स्वस्थ दृष्टि वाला भविष्य दे सकते हैं।





# एक पंचायत, जहां 'बेटी बचाओ-स्वास्थ्य बढ़ाओ' है विकास का अनोखा मॉडल

## राजस्थान के पिपलांत्री गांव में सेहत का सवाल सबसे अहम बना

पंचायत में इस बार हम राजस्थान के एक ऐसे गांव की कहानी बताएंगे जिसने अपने विकास के मॉडल में सेहत के सवाल को सबसे अधिक तरजीह दी। स्वस्थ गांव ही समृद्ध भारत की नींव है, इस मंत्र में विश्वास करने वाला यह गांव स्वास्थ्य, स्वच्छता और पर्यावरण के सवालों पर दूसरी पंचायतों के लिए एक मिसाल साबित हो रहा है।

**भा**रत के ग्रामीण परिदृश्य में कुछ पंचायतें ऐसी हैं, जिन्होंने सीमित संसाधनों के बावजूद अपने नवाचार, सामुदायिक भागीदारी और दूरदर्शिता के बल पर विकास की नई इबारत लिखी है। राजस्थान के राजसमंद जिले की पिपलांत्री ग्राम पंचायत ऐसी ही एक प्रेरणादायक मिसाल है, जिसने न केवल पर्यावरण संरक्षण में बल्कि स्वास्थ्य सुधार, स्वच्छता, महिला सशक्तिकरण और सामाजिक जागरूकता के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य किए हैं। यह पंचायत आज पूरे उत्तर भारत के लिए एक आदर्श मॉडल बन चुकी है।



पिपलांत्री ग्राम पंचायत राजस्थान के शुष्क और अर्ध-रेगिस्तानी क्षेत्र में स्थित है, जहां पानी की कमी, कुपोषण, स्वच्छता की कमी और स्वास्थ्य सेवाओं का अभाव लंबे समय तक प्रमुख समस्याएं रही हैं। लगभग 8,000 की आबादी वाले इस गांव ने अपनी चुनौतियों को अवसर में बदलते हुए एक समग्र विकास मॉडल तैयार किया।

इस बदलाव का श्रेय गांव के पूर्व सरपंच श्याम सुंदर पालीवाल और ग्रामवासियों की सामूहिक भागीदारी को जाता है। उन्होंने विकास को केवल बुनियादी ढांचे तक सीमित नहीं रखा, बल्कि स्वास्थ्य, स्वच्छता और सामाजिक व्यवहार परिवर्तन को प्राथमिकता दी।

**स्वास्थ्य सुधार की दिशा में क्रांतिकारी पहल स्वच्छता और स्वास्थ्य का गहरा संबंध**

पिपलांत्री ने सबसे पहले यह समझा कि

स्वास्थ्य सुधार का आधार स्वच्छता है। इसके लिए पंचायत ने निम्नलिखित कदम उठाए:

- ▶ हर घर में शौचालय निर्माण को अनिवार्य बनाया।
- ▶ खुले में शौच जाने की आदत को पूरी तरह समाप्त किया।
- ▶ कचरा प्रबंधन के लिए सामुदायिक व्यवस्था बनाई।
- ▶ नियमित सफाई अभियान चलाए।

इन प्रयासों के परिणामस्वरूप गांव में संक्रामक बीमारियों में उल्लेखनीय कमी आई।

**पीने के पानी की गुणवत्ता में सुधार**

ग्रामीण क्षेत्रों में जलजनित रोग (जैसे डायरिया, हैजा) एक बड़ी समस्या होते हैं। पिपलांत्री पंचायत ने-

- ▶ वर्षा जल संचयन (Rainwater Harvesting) को बढ़ावा दिया।
- ▶ जल स्रोतों को संरक्षित किया।

▶ पेयजल की नियमित जांच सुनिश्चित की।

इससे गांव में स्वच्छ पानी की उपलब्धता बढ़ी और जलजनित बीमारियों में कमी आई।

**पोषण और मातृ-शिशु स्वास्थ्य**

पिपलांत्री की सबसे बड़ी उपलब्धियों में से एक है कुपोषण के खिलाफ संघर्ष। इस दृष्टि से पिपलांत्री में-

▶ आंगनवाड़ी केंद्रों को सक्रिय किया गया।

▶ गर्भवती महिलाओं और बच्चों के लिए नियमित स्वास्थ्य जांच की व्यवस्था की गई।

▶ पोषण आहार वितरण की निगरानी शुरू की गई।

▶ स्तनपान और संतुलित आहार के प्रति जागरूकता महिलाओं को जागरूक किया गया।

इसके चलते गांव में मातृ एवं शिशु मृत्यु दर में कमी आई और बच्चों का स्वास्थ्य बेहतर हुआ।

**'बेटी बचाओ, स्वास्थ्य बढ़ाओ' मॉडल**

पिपलांत्री की पहचान उसके अनोखे अभियान से भी जुड़ी है - हर बेटी के जन्म पर 111 पेड़ लगाना।

यह पहल केवल पर्यावरण संरक्षण तक सीमित नहीं है, बल्कि इसका गहरा संबंध स्वास्थ्य से भी है-

▶ अधिक पेड़, स्वच्छ हवा, बेहतर श्वसन स्वास्थ्य।

# पंचायत

- ▶ हरियाली, मानसिक स्वास्थ्य में सुधार।
- ▶ पौधों से आय, परिवार की आर्थिक स्थिति बेहतर, बेहतर पोषण।

## इसके अलावा, पंचायत द्वारा यह सुनिश्चित किया जाता है कि

- ▶ बच्चियों को शिक्षित किया जाए।
- ▶ बाल विवाह न हो।
- ▶ लोगों की नियमित स्वास्थ्य जांच हो।

यह मॉडल सामाजिक और स्वास्थ्य सुधार का अनूठा संगम है।

## नशा मुक्ति और मानसिक स्वास्थ्य

ग्रामीण स्वास्थ्य केवल शारीरिक नहीं, बल्कि मानसिक और सामाजिक भी होता है। पिपलांत्री ने इस दिशा में भी महत्वपूर्ण कार्य किए। जैसे कि,

- ▶ शराब और तंबाकू पर सख्त प्रतिबंध लगाया गया।
- ▶ नशा मुक्ति अभियान चलाया गया।
- ▶ सामुदायिक बैठकों के माध्यम से जागरूकता के पाठ पढ़ाए गए।

## इससे,

- ▶ घरेलू हिंसा में कमी आई।
- ▶ मानसिक तनाव घटा।
- ▶ परिवारों की आर्थिक स्थिति सुधरी।

## आयुर्वेद और पारंपरिक चिकित्सा का समावेश

पिपलांत्री पंचायत ने आधुनिक चिकित्सा के साथ-साथ पारंपरिक आयुर्वेदिक ज्ञान को भी अपनाया।

- ▶ औषधीय पौधों (जैसे एलोवेरा, तुलसी, नीम) का बड़े पैमाने पर रोपण किया गया।
- ▶ घरेलू उपचार के प्रति जागरूकता बढ़ाने के प्रयास किए गए।
- ▶ प्राकृतिक जीवनशैली को बढ़ावा दिया गया।

इससे गांव में छोटी-मोटी बीमारियों के लिए बाहरी निर्भरता कम हुई और निवारक स्वास्थ्य (Preventive Healthcare) को बढ़ावा मिला।

## महिला सशक्तिकरण और स्वास्थ्य

पिपलांत्री में महिलाओं को विकास की धुरी बनाया गया और इस दृष्टि से कई कदम उठाए गए। जैसे कि,

- ▶ स्वयं सहायता समूहों (SHGs) का गठन किया गया।
- ▶ एलोवेरा उत्पादों के निर्माण और विपणन की व्यवस्था की गई।
- ▶ महिलाओं को स्वास्थ्य, पोषण और स्वच्छता पर प्रशिक्षण दिया गया।

## ▶ स्वच्छता, महिला सशक्तिकरण और पर्यावरण के प्रश्न भी महत्वपूर्ण

महिलाओं की आर्थिक स्वतंत्रता ने परिवार के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डाला। बच्चों के पोषण स्तर में सुधार किया और स्वास्थ्य संबंधी निर्णयों में महिलाओं की भागीदारी बढ़ाई।

## सामुदायिक भागीदारी: सफलता की कुंजी

पिपलांत्री की सबसे बड़ी ताकत है वहां के निर्णयों में जनभागीदारी।

- ▶ हर योजना में ग्रामसभा की भूमिका होती है।
- ▶ सामूहिक निर्णय प्रक्रिया का पालन होता है।
- ▶ सामाजिक नियमों का पालन (जैसे नशाबंदी, स्वच्छता) पर फैसलों को सिर-माथे लिया जाता है।

यह मॉडल दिखाता है कि जब समुदाय स्वयं जिम्मेदारी लेता है, तो विकास टिकाऊ और प्रभावी होता है।

## डिजिटल और प्रशासनिक नवाचार

पंचायत ने स्वास्थ्य सेवाओं को बेहतर बनाने के लिए प्रशासनिक सुधार भी किए। गांव में स्वास्थ्य रजिस्टर बनाए गए, गर्भवती महिलाओं और बच्चों पर निगरानी रखी गई और सरकारी योजनाओं का प्रभावी क्रियान्वयन किया गया।

इससे योजनाओं का लाभ सही लोगों तक

पहुंचा और स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता बढ़ी।

## परिणाम और उपलब्धियां

पिपलांत्री के प्रयासों के परिणाम स्पष्ट रूप से दिखाई देते हैं। अब गांव में खुले में शौच पूरी तरह समाप्त हो चुकी है। जलजनित और संक्रामक रोगों में कमी आई है। मातृ और शिशु स्वास्थ्य में सुधार हुआ है। हरित आवरण में वृद्धि हुई है एवं महिलाओं की आर्थिक और सामाजिक स्थिति मजबूत हुई है।

यह पंचायत आज राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सराही जा रही है।

## दूसरी पंचायतों के लिए आदर्श

पिपलांत्री मॉडल से अन्य पंचायतें कई महत्वपूर्ण सबक सीख सकती हैं। स्वास्थ्य को केवल चिकित्सा तक सीमित न रखें। स्वास्थ्य में स्वच्छता, पोषण, पर्यावरण और सामाजिक व्यवहार भी शामिल हैं।

सामुदायिक भागीदारी जरूरी है सरकारी योजनाएं तभी सफल होती हैं जब लोग उनमें सक्रिय रूप से भाग लें।

महिलाओं को केंद्र में रखें। महिला सशक्तिकरण से पूरे समाज का स्वास्थ्य सुधरता है। स्थानीय संसाधनों का उपयोग करें। हर गांव अपनी परिस्थितियों के अनुसार समाधान विकसित कर सकता है।

## चुनौतियों के बीच आगे की राह

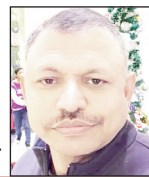
हालांकि पिपलांत्री ने उल्लेखनीय सफलता हासिल की है, फिर भी कुछ चुनौतियां बनी हुई हैं।

- ▶ स्वास्थ्य सेवाओं का और अधिक आधुनिकीकरण करना होगा।
- ▶ युवाओं को गांव में रोकना और उनके लिए रोजगार सृजन एक बड़ी चुनौती है।
- ▶ जल संकट से निपटना भी पिपलांत्री के लिए एक बड़ी समस्या है।

भविष्य में पंचायत टेलीमेडिसिन, डिजिटल हेल्थ और सतत विकास पर ध्यान देकर और बेहतर परिणाम हासिल कर सकती है।

पिपलांत्री ग्राम पंचायत यह सिद्ध करती है कि यदि इच्छाशक्ति, नेतृत्व और सामुदायिक सहयोग हो, तो सीमित संसाधनों में भी स्वास्थ्य और विकास के उच्च मानक स्थापित किए जा सकते हैं। यह मॉडल केवल एक गांव की सफलता की कहानी नहीं, बल्कि पूरे उत्तर भारत और देश के लिए एक मार्गदर्शक है।

-लेखक वरिष्ठ पत्रकार हैं



# फसल तो तैयार है, सवाल, अब उससे कमाएं कैसे?

फसल का सुरक्षित भंडारण एक बड़ी चुनौती, मंडियों तक पहुंच के लिए किरायाती संसाधनों की जरूरत

उत्तर भारत में अप्रैल और मई का महीना किसानों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। इस समय गेहूं की फसल पककर तैयार हो जाती है और खेतों में कटाई का माहौल रहता है। किसान अपनी मेहनत की कमाई को मंडियों तक पहुंचाते हैं ताकि उन्हें उसका उचित मूल्य मिल सके। इस लेख में हम विस्तार से चर्चा करेंगे कि किसान किस प्रकार अपनी फसल को मंडी तक ले जाते हैं, कौन कौन सी मंडियां प्रमुख हैं, और किस तरह से उन्हें बेहतर दाम प्राप्त हो सकता है।

## गेहूं कटाई की प्रक्रिया

- ▶ गेहूं की फसल लगभग 120-140 दिनों में तैयार होती है।
- ▶ कटाई के लिए हार्वेस्टर मशीनों का प्रयोग बड़े पैमाने पर होता है, जबकि छोटे किसान अब भी दरांती और श्रेणर का उपयोग करते हैं।
- ▶ कटाई के बाद गेहूं को खेत में ही गट्टरों में बांधकर रखा जाता है और फिर श्रेणर मशीन से उसके दानों को अलग किया जाता है।



## मंडी तक पहुंचाने की तैयारी

- ▶ गेहूं को साफ करके बोरी या थैले में पैक किया जाता है।
- ▶ किसान ट्रैक्टर ट्रॉली, छोटे ट्रक या बैलगाड़ी के माध्यम से फसल को मंडी तक ले जाते हैं।
- ▶ मंडी में प्रवेश से पहले किसानों को मंडी समिति द्वारा निर्धारित नियमों का पालन करना होता है।

▶ किसान को  
उपज का  
वाजिब दाम  
मिल सके, यह  
भी चुनौती

## पंजाब

- ▶ लुधियाना मंडी
- ▶ पटियाला मंडी
- ▶ बठिंडा मंडी

## राजस्थान

- ▶ जयपुर मंडी
- ▶ कोटा मंडी
- ▶ अलवर मंडी

## मंडी व्यवस्था और MSP

- ▶ भारत सरकार हर वर्ष गेहूं के लिए न्यूनतम समर्थन मूल्य (MSP) घोषित करती है।
- ▶ उत्तर प्रदेश, हरियाणा, पंजाब और राजस्थान में MSP पर खरीद की व्यवस्था होती है।
- ▶ किसानों को मंडी में अपनी उपज बेचने के लिए पंजीकरण कराना पड़ता है।

## उत्तर प्रदेश

- ▶ कानपुर मंडी
- ▶ लखनऊ मंडी
- ▶ मेरठ मंडी

## हरियाणा

- ▶ करनाल मंडी
- ▶ कुरुक्षेत्र मंडी
- ▶ रोहतक मंडी

## किस मंडी में बेहतर दाम

- ▶ पंजाब और हरियाणा की मंडियों में गेहूं की गुणवत्ता और सरकारी खरीद व्यवस्था मजबूत होने के कारण किसानों को MSP पर तुरंत भुगतान मिलता है।
- ▶ उत्तर प्रदेश में भी सरकारी खरीद होती है, लेकिन भुगतान में देरी की शिकायतें रहती हैं।
- ▶ राजस्थान में निजी व्यापारियों की भूमिका

## प्रमुख मंडियां

# किसान सेंटर

अधिक है, जिससे दाम में उतार चढ़ाव होता है।

## मंडी तक पहुंचने की चुनौतियां

- ▶ परिवहन लागत अधिक होना।
- ▶ मंडी में लंबी कतारें और समय की बर्बादी।
- ▶ तौल और गुणवत्ता जांच में पारदर्शिता की कमी।

## समाधान और सुझाव

- ▶ किसानों को मंडी समिति द्वारा जारी ऑनलाइन पोर्टल पर पंजीकरण करना चाहिए।
- ▶ फसल को अच्छी तरह साफ और सुखाकर ले जाना चाहिए ताकि गुणवत्ता जांच में समस्या न आए।
- ▶ सामूहिक परिवहन व्यवस्था अपनाकर लागत कम की जा सकती है।
- ▶ मंडी में दलालों से बचकर सीधे सरकारी खरीद केंद्र पर गेहूं बेचना चाहिए।
- उत्तर भारत में गेहूं कटाई का मौसम किसानों

के लिए उत्सव जैसा होता है। मेहनत से उगाई गई फसल को मंडी तक पहुंचाना और उचित मूल्य पाना उनके जीवन का अहम हिस्सा है। सही मंडी का चुनाव, सरकारी योजनाओं की जानकारी और पारदर्शी व्यवस्था से किसान अपनी आय को बढ़ा सकते हैं।

## MSP दरें (पिछले 5 वर्षों की तुलना)

- ▶ 2022: 2015 रुपए प्रति क्विंटल
- ▶ 2023: 2125 रुपए प्रति क्विंटल
- ▶ 2024: 2275 रुपए प्रति क्विंटल
- ▶ 2025: 2425 रुपए प्रति क्विंटल
- ▶ 2026: 2550 रुपए प्रति क्विंटल

## परिवहन लागत का औसत

- ▶ ट्रैक्टर ट्रॉली: 1500-2000 रुपए प्रति ट्रिप
- ▶ मिनी ट्रक: 2500-3000 रुपए प्रति ट्रिप
- ▶ बड़े ट्रक: 4000-5000 रुपए प्रति ट्रिप

## ई नाम प्लेटफॉर्म पर पंजीकृत किसान (2025)

- ▶ कुल किसान: 1.75 करोड़
- ▶ सक्रिय मंडियां : 1000+
- ▶ डिजिटल लेन देन: 1.5 रुपए लाख करोड़

## गेहूं MSP दरें (2022-2026)

- ▶ 2022: 2015 रुपए प्रति क्विंटल
- ▶ 2023: 2125 रुपए प्रति क्विंटल
- ▶ 2024: 2275 रुपए प्रति क्विंटल
- ▶ 2025: 2425 रुपए प्रति क्विंटल
- ▶ 2026: 2550 रुपए प्रति क्विंटल

## राज्यवार गेहूं खरीद (2025)

- ▶ पंजाब: 120 लाख टन
- ▶ हरियाणा: 85 लाख टन
- ▶ उत्तर प्रदेश: 70 लाख टन
- ▶ राजस्थान: 55 लाख टन

## ई नाम प्लेटफॉर्म आंकड़े (2025)

- ▶ पंजीकृत किसान: 1.75 करोड़
- ▶ सक्रिय मंडियां: 1000+
- ▶ डिजिटल लेन देन: 1.5 लाख

## ताकि छोटे किसानों कमा सकें बेहतर

उत्तर भारत में गेहूं कटाई का मौसम किसानों के लिए सबसे अहम होता है। बड़े किसान तो अपनी फसल को सीधे मंडी में ले जाकर बेच देते हैं, लेकिन छोटे किसानों के सामने चुनौती होती है कि वे कैसे लगातार नकद पैसा कमा सकें। इस लेख में हम छोटे किसानों के लिए व्यावहारिक सुझाव देंगे ताकि उनकी आय बनी रहे और वे आर्थिक रूप से सशक्त हो सकें।

## सामूहिक परिवहन और बिक्री

- ▶ छोटे किसान अक्सर कम मात्रा में गेहूं काटते हैं।
- ▶ अकेले मंडी ले जाने पर परिवहन लागत अधिक आती है।

सुझाव- गांव के कई किसान मिलकर सामूहिक ट्रैक्टर ट्रॉली या ट्रक किराए पर लें और फसल को एक साथ मंडी तक पहुंचाएं।



इससे लागत कम होगी और नकद आय जल्दी मिलेगी।

## स्थानीय खरीद केंद्रों का उपयोग

- ▶ हर जिले में सरकारी खरीद केंद्र बनाए जाते हैं।
- ▶ छोटे किसान पास के केंद्र पर गेहूं बेच

सकते हैं।

- ▶ इससे लंबी दूरी तय करने की ज़रूरत नहीं होती और नकद भुगतान जल्दी मिलता है।

## ई नाम और डिजिटल प्लेटफॉर्म

▶ ई नाम (राष्ट्रीय कृषि बाजार) पर पंजीकरण करके किसान अपनी फसल को ऑनलाइन बेच सकते हैं।

▶ इससे उन्हें मंडी में दलालों पर निर्भर नहीं रहना पड़ता।

- ▶ डिजिटल भुगतान से नकद राशि सीधे बैंक खाते में आती है।

## सहकारी समितियों से जुड़ाव

- ▶ गांवों में सहकारी समितियां किसानों से फसल खरीदकर मंडी में बेचती हैं।

- ▶ छोटे किसान समिति को गेहूँ देकर तुरंत नकद राशि प्राप्त कर सकते हैं।
- ▶ समिति बाद में मंडी में बेचकर लाभ अर्जित करती है।

मजबूरी नहीं रहती।

## उपज का विविधीकरण

- ▶ गेहूँ के साथ किसान सब्जियां या दलहन भी उगाएं।
- ▶ सब्जियां स्थानीय बाजार में रोजाना बिकती हैं और नकद आय का स्रोत बनती हैं।
- ▶ इससे गेहूँ की बिक्री पर पूरी निर्भरता कम होती है।

## सरकारी योजनाओं का लाभ

- ▶ प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि जैसी योजनाओं से छोटे किसानों को सीधे

नकद सहायता मिलती है।

- ▶ मंडी में बिक्री के साथ साथ इन योजनाओं से भी आय का प्रवाह बना रहता है।

छोटे किसानों के लिए गेहूँ कटाई का मौसम केवल फसल बेचने का समय नहीं, बल्कि आर्थिक स्थिरता बनाए रखने का अवसर भी है।

सामूहिक परिवहन, स्थानीय खरीद केंद्र, ई नाम प्लेटफॉर्म, सहकारी समितियां और विविध फसलें अपनाकर वे नकद आय का प्रवाह बनाए रख सकते हैं। सही रणनीति से छोटे किसान भी अपनी मेहनत का पूरा फल पा सकते हैं।

## भंडारण और किस्तों में बिक्री

- ▶ यदि मंडी में भीड़ अधिक हो तो किसान अपनी फसल को स्थानीय गोदाम में रख सकते हैं।
- ▶ धीरे धीरे किस्तों में बिक्री करने से नकद आय लगातार आती रहती है।
- ▶ इससे एक बार में पूरी फसल बेचने की

# खेतिहर मजदूरों के लिए आय के अतिरिक्त साधन

गेहूँ कटाई का मौसम उत्तर भारत में किसानों और मजदूरों के लिए सबसे व्यस्त समय होता है। इस दौरान खेतों में काम की भरमार रहती है और नकद आय का प्रवाह भी बढ़ता है। लेकिन छोटे किसानों और खेतिहर मजदूरों के लिए चुनौती यह होती है कि वे केवल गेहूँ बिक्री पर निर्भर न रहें, बल्कि अन्य साधनों से भी आय सुनिश्चित करें।



बनती हैं।

- ▶ मजदूर भी सब्जी मंडी में पैकिंग और बिक्री में काम पा सकते हैं।

- ▶ समितियां मंडी में बेचकर किसानों को तुरंत भुगतान करती हैं।
- ▶ मजदूर समितियों के गोदाम और परिवहन कार्य में शामिल होकर आय अर्जित कर सकते हैं।

## कटाई और श्रेिशिंग सेवाएं

- ▶ जिन किसानों के पास हार्वेस्टर या श्रेिशर मशीन है, वे इसे किराए पर देकर आय कमा सकते हैं।
- ▶ छोटे किसान और मजदूर दूसरों के खेतों में कटाई श्रेिशिंग का काम करके नकद मजदूरी प्राप्त कर सकते हैं।

## सरकारी योजनाओं का लाभ

- ▶ प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि जैसी योजनाओं से छोटे किसानों को नकद सहायता मिलती है।
- ▶ मजदूर मनरेगा जैसी योजनाओं में काम करके अतिरिक्त आय प्राप्त कर सकते हैं।

## भूसा और उप उत्पाद की बिक्री

- ▶ गेहूँ कटाई के बाद बचा हुआ भूसा पशुपालकों के लिए मूल्यवान होता है।
- ▶ छोटे किसान भूसा बेचकर अतिरिक्त आय प्राप्त कर सकते हैं।
- ▶ मजदूर भूसा पैकिंग और ढुलाई में काम करके मजदूरी कमा सकते हैं।

## मूल्य संवर्धन (Value Addition)

- ▶ गेहूँ से आटा, दलिया या बेसन जैसी चीजें बनाकर स्थानीय स्तर पर बेची जा सकती हैं।

- ▶ छोटे किसान और मजदूर मिलकर छोटे छोटे प्रसंस्करण यूनिट चला सकते हैं।

कटाई का मौसम केवल फसल बेचने का समय नहीं, बल्कि छोटे किसानों और मजदूरों के लिए आय के विविध साधन खोजने का अवसर भी है। कटाई सेवाएं, भूसा बिक्री, सब्जी उत्पादन, सामूहिक परिवहन, सहकारी समितियां और सरकारी योजनाएं अपनाकर वे अपनी नकद आय को स्थिर और निरंतर बना सकते हैं।

—लेखक वरिष्ठ पत्रकार हैं

## स्थानीय बाजार में सब्जी और दलहन

- ▶ गेहूँ के साथ किसान थोड़ी ज़मीन पर सब्जियां या दलहन उगाएं।
- ▶ सब्जियां स्थानीय हाट बाजार में रोजाना बिकती हैं और नकद आय का स्रोत

## सामूहिक परिवहन और मजदूरी

- ▶ किसान मिलकर ट्रैक्टर ट्रॉली किराए पर लें और मंडी तक फसल पहुंचाएं।
- ▶ मजदूरों को लोडिंग अनलोडिंग का काम मिलता है जिससे उन्हें नकद मजदूरी मिलती है।

## सहकारी समितियों और FPO से जुड़ाव

- ▶ किसान अपनी फसल सहकारी समिति या किसान उत्पादक संगठन (FPO) को बेच सकते हैं।

FEEDBACK — M9711011045@GMAIL.COM



जीवन ज्योति

# क्या वाकई रूस के दावे में है दम या थोड़ा और इंतजार जरूरी...?

## रूस ने कैंसर की वैक्सीन तैयार कर लेने का दावा किया था

पिछले दिनों रूस ने यह दावा किया कि उसने कैंसर की वैक्सीन तैयार कर ली है और वह उपयोग के लिए उपलब्ध है। रूस ने यह भी कहा कि, वह यह वैक्सीन दुनिया के दूसरे देशों को मुफ्त में उपलब्ध कराने को तैयार है। लेकिन उसके बाद क्या हुआ इसके बारे में ज्यादा चर्चा नहीं हुई। भारत में भी काफी संख्या में लोग कैंसर से पीड़ित हैं और अगर हुआ तो इससे भारत के बहुत फायदा होने वाला है। ग्रामीण उपभोक्ता ने इसी दृष्टि से रूस के इस दावे की खोज-पड़ताल की। इसी संदर्भ को स्पष्ट करते हुए नीचे एक विस्तृत आलेख प्रस्तुत है, जिसमें विशेष ध्यान इस बात पर है कि ऐसी संभावित वैक्सीन से मरीज और उपभोक्ता को क्या लाभ हो सकते हैं।

यह दावा कि रूस ने कैंसर की वैक्सीन बना ली है, आकर्षक जरूर है, लेकिन इसे पूरी तरह सत्य मान लेना अभी जल्दबाजी होगी। हकीकत यह है कि रूस सहित दुनिया के कई देश, जैसे, अमेरिका, जर्मनी, ब्रिटेन, कैंसर के लिए थैरेप्यूटिक (उपचारात्मक) वैक्सीन पर काम कर रहे हैं। रूस ने हाल के वर्षों में mRNA आधारित कैंसर वैक्सीन के विकास की दिशा में प्रगति का दावा किया है, लेकिन यह अभी अनुसंधान और परीक्षण (clinical trials) के चरण में है, न कि व्यापक उपयोग के लिए स्वीकृत (approved) दवा के रूप में उपलब्ध है।

कैंसर आज दुनिया की सबसे बड़ी स्वास्थ्य चुनौतियों में से एक है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, हर साल करोड़ों लोग कैंसर से प्रभावित होते हैं और लाखों लोग अपनी जान गंवाते हैं।

भारत जैसे देश में भी कैंसर तेजी से बढ़ती समस्या है, जहां देर से पहचान, महंगे इलाज और जागरूकता की कमी इसके इलाज में बड़ी बाधाएं हैं। ऐसे में कैंसर की वैक्सीन की खबर किसी उम्मीद से कम नहीं लगती। रूस द्वारा कैंसर वैक्सीन विकसित करने का दावा इसी उम्मीद को और बढ़ाता है। लेकिन यह समझना जरूरी है कि यह वैक्सीन क्या है, कैसे काम करती है और वास्तव में मरीजों के लिए इसका क्या अर्थ है।

### कैंसर वैक्सीन क्या होती है?

सबसे पहले यह स्पष्ट करना जरूरी है कि कैंसर वैक्सीन दो प्रकार की होती हैं :



▶ भारत में कैंसर पर अनुसंधान में प्रगति लेकिन काफी-कुछ करने की जरूरत

### प्रिवेंटिव (रोकथाम वाली) वैक्सीन

ये वैक्सीन कैंसर होने से पहले ही बचाव करती हैं। जैसे कि,

- ▶ HPV वैक्सीन (सर्वाइकल कैंसर से बचाव)

- ▶ हेपेटाइटिस B वैक्सीन (लिवर कैंसर से बचाव)

### थैरेप्यूटिक (उपचारात्मक) वैक्सीन

- ▶ ये वैक्सीन पहले से कैंसर से पीड़ित मरीजों के इलाज में मदद करती हैं।
- ▶ रूस की जिस वैक्सीन की चर्चा है, वह इसी श्रेणी में आती है।

### रूस की कैंसर वैक्सीन: दावा और वास्तविक स्थिति

रूस के वैज्ञानिकों और सरकारी संस्थानों ने हाल ही में दावा किया है कि वे एक mRNA आधारित कैंसर वैक्सीन विकसित कर रहे हैं। यह तकनीक वही है, जो कोविड-19 वैक्सीन (Pfizer, Moderna) में उपयोग हुई थी।

### मुख्य विशेषताएं (दावे के अनुसार):

- ▶ यह वैक्सीन मरीज के व्यक्तिगत कैंसर प्रोफाइल के अनुसार बनाई जाएगी।
- ▶ यह शरीर की इम्यून सिस्टम (प्रतिरक्षा प्रणाली) को कैंसर कोशिकाओं पर हमला करने के लिए प्रशिक्षित करेगी।
- ▶ इसे विशेष रूप से ट्यूमर-विशिष्ट एंटीजन के आधार पर डिजाइन किया जाएगा।

### वास्तविक स्थिति:

- ▶ अभी यह वैक्सीन क्लिनिकल ट्रायल के चरण में है।

- ▶ व्यापक उपयोग के लिए इसे अभी मंजूरी नहीं मिली है।
- ▶ इसकी प्रभावशीलता और सुरक्षा पर अंतिम निष्कर्ष अभी आना बाकी है।

## mRNA कैंसर वैक्सीन कैसे काम करती है?

mRNA वैक्सीन शरीर को यह सिखाती है कि कैंसर कोशिकाओं को कैसे पहचाना जाए।

### काम करने की प्रक्रिया :

- ▶ कैंसर कोशिकाओं के जीन का विश्लेषण किया जाता है।
- ▶ उनमें मौजूद विशेष एंटीजन पहचाने जाते हैं।
- ▶ mRNA के जरिए शरीर को यह जानकारी दी जाती है।
- ▶ इम्यून सिस्टम उन कोशिकाओं पर हमला करना शुरू करता है।

इसका मतलब यह है कि इलाज व्यक्तिगत (personalized) होगा, जो हर मरीज के लिए अलग होगा।

## मरीज और उपभोक्ता के लिए संभावित लाभ

अब सबसे महत्वपूर्ण सवाल, इससे आम मरीज या उपभोक्ता को क्या फायदा होगा?

### अधिक सटीक और व्यक्तिगत इलाज

आज कैंसर का इलाज अक्सर 'वन-साइज-फिट्स-ऑल' तरीके से होता है, जैसे कीमोथेरेपी।

### लेकिन यह वैक्सीन :

- ▶ हर मरीज के कैंसर के अनुसार तैयार होगी।
- ▶ साइड इफेक्ट कम हो सकते हैं।
- ▶ इलाज ज्यादा प्रभावी हो सकता है।

### साइड इफेक्ट्स में कमी

- ▶ कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी के गंभीर दुष्प्रभाव होते हैं :
- ▶ बाल झड़ना, कमजोरी, उल्टी, इम्यून सिस्टम कमजोर होना बहुत आम है। वहीं वैक्सीन आधारित इलाज कहीं अधिक लक्षित (targeted) होगा और

शरीर की स्वस्थ कोशिकाओं को कम नुकसान होगा।

### जीवन की गुणवत्ता में सुधार

- ▶ कैंसर मरीजों के लिए सिर्फ जीवन बचाना ही नहीं, बल्कि जीवन की गुणवत्ता भी महत्वपूर्ण है।
- ▶ यदि वैक्सीन, दर्द कम करे, सामान्य जीवन जीने में मदद करे तो यह एक बड़ा बदलाव होगा।

होगी।

- ▶ दवाओं और सर्जरी पर निर्भरता घट सकती है।

हालांकि शुरुआती दौर में यह वैक्सीन महंगी हो सकती है, लेकिन जैसे-जैसे तकनीक विकसित होगी, इसकी कीमत कम होने की संभावना है।

### चुनौतियां और चिंताएं

हर नई तकनीक के साथ कुछ चुनौतियां भी होती हैं :



### इलाज की अवधि में कमी

पारंपरिक इलाज लंबा और थकाऊ होता है। यदि वैक्सीन तेजी से काम करती है, तो अस्पताल में कम समय बिताना पड़ेगा। मरीज की आर्थिक और मानसिक स्थिति बेहतर होगी।

### पुनरावृत्ति (Relapse) की संभावना कम करना

कैंसर का एक बड़ा खतरा है, उसका वापस आना। इम्यून सिस्टम को मजबूत करने वाली वैक्सीन, कैंसर कोशिकाओं को फिर से पनपने से रोक सकती है।

### उपभोक्ता के नजरिए से आर्थिक लाभ

भारत जैसे देश में कैंसर का इलाज बहुत महंगा है।

### संभावित आर्थिक फायदे :

- ▶ लंबी अवधि में इलाज की लागत कम हो सकती है।
- ▶ बार-बार अस्पताल जाने की जरूरत कम

### लागत और पहुंच

अब सवाल यह है कि, क्या यह आम आदमी के लिए उपलब्ध होगी या यह केवल अमीर देशों तक सीमित रहेगी ?

### तकनीकी जटिलता

हर मरीज के लिए अलग वैक्सीन बनाना चुनौतीपूर्ण है और इसके लिए उच्च स्तर की लैब और विशेषज्ञता चाहिए।

### दीर्घकालिक प्रभाव

अभी यह स्पष्ट नहीं है कि इसके लंबे समय के परिणाम क्या होंगे।

### नैतिक और नियामक मुद्दे

- ▶ क्या यह सभी देशों में जल्दी मंजूरी पा सकेगी?
- ▶ क्या इसके डेटा पारदर्शी होंगे?

### भारत के संदर्भ में महत्व

भारत में कैंसर के मरीजों की संख्या तेजी से

बढ़ रही है। यदि रूस या अन्य देशों की वैक्सीन सफल होती है तो भारत में भी इसका उपयोग हो सकता है। मेक इन इंडिया के तहत ऐसी वैक्सीन विकसित की जा सकती है एवं सरकारी योजनाओं (जैसे आयुष्मान भारत) के जरिए इसे सुलभ बनाया जा सकता है।

## दुनिया में अन्य प्रयास

रूस अकेला देश नहीं है जो इस दिशा में काम कर रहा है। मॉडर्ना (अमेरिका) mRNA कैंसर वैक्सीन पर ट्रायल कर रही है। इसके अलावा, जर्मनी में BioNTech व्यक्तिगत कैंसर वैक्सीन का ट्रायल चल रहा है। इंग्लैंड में ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी इम्यूनोथेरेपी पर आधारित शोध में जुटी है। इससे यह स्पष्ट है कि कैंसर वैक्सीन एक वैश्विक प्रयास है।

## क्या यह कैंसर का अंत है?

कैंसर एक जटिल बीमारी है। इसके कई प्रकार हैं। हर व्यक्ति में यह अलग तरह से विकसित होता है, इसलिए एक ही वैक्सीन से सभी तरह के कैंसर का इलाज संभव नहीं है।

## नीतिगत सुझाव

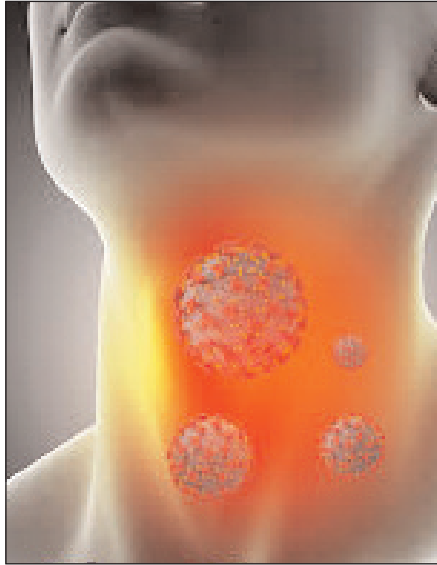
यदि ऐसी वैक्सीन सफल होती है, तो सरकारों को इसे सस्ता और सुलभ बनाना होगा। पब्लिक हेल्थ सिस्टम में शामिल करना होगा। स्थानीय उत्पादन को बढ़ावा देना होगा एवं इसके लिए जागरूकता अभियान चलाने होंगे।

कमी है।

## भारत में कैंसर अनुसंधान की वर्तमान स्थिति

### संस्थागत ढांचा : मजबूत आधार, पर असमान विस्तार

भारत में कैंसर रिसर्च का मुख्य आधार सरकारी और निजी संस्थान हैं। ICMR (Indian Council of Medical Research), AIIMS (नई दिल्ली और अन्य शाखाएं), Tata Memorial Centre (मुंबई), National Institute of Cancer Prevention and Research (NICPR)



## उम्मीद और यथार्थ के बीच संतुलन

रूस द्वारा कैंसर वैक्सीन के विकास का दावा चिकित्सा विज्ञान के लिए एक महत्वपूर्ण संकेत है कि हम कैंसर के खिलाफ नई दिशा में बढ़ रहे हैं। हालांकि यह अभी प्रारंभिक चरण में है, लेकिन इसके संभावित लाभ बेहद बड़े हैं, खासकर मरीजों और उपभोक्ताओं के लिए।

यह तकनीक, इलाज को व्यक्तिगत बनाएगी, साइड इफेक्ट्स कम करेगी और जीवन की गुणवत्ता बेहतर करेगी। लेकिन हमें यह भी समझना होगा कि, यह अभी अंतिम समाधान नहीं है इसके लिए और शोध, परीक्षण और समय की जरूरत है।

## भारत में स्थिति

भारत में कैंसर अनुसंधान और उपचार दोनों क्षेत्रों में पिछले एक दशक में तेज प्रगति हुई है, लेकिन तस्वीर पूरी तरह संतुलित नहीं है। कुछ क्षेत्रों में विश्वस्तरीय काम हो रहा है, तो कुछ जगहों पर अभी भी बुनियादी सुविधाओं की

एवं ACTREC (Advanced Centre for Treatment, Research and Education in Cancer) जैसे संस्थानों ने, कैंसर के कारणों, भारतीय जनसंख्या में कैंसर के पैटर्न एवं सस्ती दवाओं और उपचार मॉडल पर महत्वपूर्ण काम किया है।

## मरीज/उपभोक्ताओं के लिए भारत में बेहतर इलाज कहां?

भारत में इलाज कहां बेहतर है, इसका जवाब इस बात पर निर्भर करता है कि, कैंसर का प्रकार क्या है? वह किस स्टेज पर है और मरीज की आर्थिक स्थिति कैसी है?

फिर भी कुछ संस्थान लगातार उच्च गुणवत्ता के लिए जाने जाते हैं, जैसे कि, Tata Memorial Hospital, मुंबई। यह भारत का सबसे प्रतिष्ठित कैंसर अस्पताल है। यहां कम लागत में विश्वस्तरीय इलाज मिलता है और साथ ही रिसर्च और क्लिनिकल ट्रायल दोनों में अग्रणी है। यहां दवाएं काफी सस्ती हैं,

## उपचार के 'मिश्रित तस्वीर'

भारत में कैंसर अनुसंधान और उपचार एक 'मिश्रित तस्वीर' प्रस्तुत करते हैं जहां एक ओर Tata Memorial और AIIMS जैसे संस्थान विश्वस्तरीय काम कर रहे हैं, वहीं दूसरी ओर ग्रामीण क्षेत्रों में बुनियादी सुविधाओं की कमी अभी भी चुनौती बनी हुई है।

मरीज उपभोक्ता के लिए सबसे अच्छी रणनीति यह है कि वे

- ▶ जल्दी जांच कराएं।
- ▶ सही संस्थान का चयन करें।
- ▶ सरकारी योजनाओं का लाभ उठाएं।
- ▶ और बिना जानकारी के महंगे इलाज में न फंसें।

अनुभवी डॉक्टर हैं और जटिल मामलों का इलाज भी कुशलता के साथ किया जाता है।

AIIMS, नई दिल्ली। यहां मल्टी-डिसिप्लिनरी कैंसर केयर की सुविधा है एवं उन्नत तकनीक और विशेषज्ञता की उपलब्धता है। मरीज उपभोक्ता को यहां कम लागत में उच्च गुणवत्ता वाला इलाज मिल जाता है।

Regional Cancer Centres (RCCs)। किदवई मेमोरियल इंस्टीट्यूट बेंगलुरु एवं अडयार कैंसर इंस्टीट्यूट, चेन्नई भी काफी नामी-गिरामी कैंसर संस्थान हैं। यहां मरीज को क्षेत्रीय स्तर पर इलाज मिल जाता है और वह भी कम लागत में।

निजी क्षेत्र में Apollo Hospitals (दिल्ली, चेन्नई, हैदराबाद) में कैंसर की रोबोटिक सर्जरी एवं प्रिसिजन ऑन्कोलॉजी की सुविधा उपलब्ध है। Fortis, Medanta, Max Healthcare में अत्याधुनिक मशीनें एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर के डॉक्टर हैं। मरीज को यहां कम प्रतीक्षा समय में बेहतर सुविधाएं मिल जाती हैं लेकिन ये अस्पताल बहुत महंगे हैं।

## विशेष कैंसर केंद्र (Specialized Institutes)

- ▶ HCG (HealthCare Global)। यह विशेषकर कैंसर अस्पताल है और कई शहरों में इसके नेटवर्क हैं।
- ▶ Rajiv Gandhi Cancer Institute (दिल्ली) भी विशेषतौर पर कैंसर के उपचार में विशेषज्ञता रखता है।

-लेखक वरिष्ठ पत्रकार हैं

## फल पकाऊ मसाला के खिलाफ FSSAI सख्त



अगर आप बाजार से आम, केला या पपीता खरीद रहे हैं, तो सावधान हो जाएं। भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (FSSAI) ने फलों को कृत्रिम रूप से पकाने के लिए इस्तेमाल होने वाले प्रतिबंधित रसायनों, विशेषकर कैल्शियम कार्बाइड (Calcium Carbide) के खिलाफ देशव्यापी अभियान छेड़ने का निर्देश दिया है। नियामक ने सभी राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के खाद्य आयुक्तों को निर्देश दिया है कि वे फल मंडियों, गोदामों और थोक विक्रेताओं के ठिकानों पर निगरानी और निरीक्षण तेज करें। कैल्शियम कार्बाइड (जिसे आम भाषा में 'मसाला' कहा जाता है) जैसे प्रतिबंधित केमिकल से फलों को कृत्रिम रूप से पकाने की शिकायतों के बाद नियामक एक्शन मोड में आ गया है। FSSAI ने साफ कहा है कि इस तरह के खतरनाक पदार्थों का इस्तेमाल न सिर्फ गैरकानूनी है, बल्कि लोगों की सेहत के लिए गंभीर खतरा भी है।

## किसानों को यूरिया की कमी नहीं होगी



अप्रैल की तपती धूप सितम ढाने लगी है। बस, दो महीने बाद ही भारत में मानसून का प्रवेश हो जाएगा। मानसून के आगमन के साथ ही खरीफ फसलों की बुवाई शुरू हो जाएगी। उसके साथ ही किसानों को बोरी भर-भर के यूरिया खाद की जरूरत पड़ेगी। लेकिन अपने यहां पर्याप्त यूरिया का उत्पादन हो नहीं पाता। इसलिए सरकार इस समय लगभग दूनी कीमत पर यूरिया खाद विदेशों से खरीद रही है। ऐसा इसलिए ताकि किसानों को खरीफ फसल की बुवाई में यूरिया की कमी नहीं पड़े। भारत में सभी रासायनिक खादों में यूरिया की खपत सबसे ज्यादा होती है। हर साल करीब 400 लाख टन यूरिया की खपत होती है। इसमें से करीब 310 लाख टन यूरिया का उत्पादन देश में ही हो जाता है। लेकिन तब भी 90 से 100 लाख टन यूरिया की और जरूरत पड़ती है। इसकी पूर्ति आयात के जरिए होती है।

## मध्यप्रदेश में किसानों को जमीन का चार गुना मुआवजा



मध्य प्रदेश में अब प्रदेश सरकार किसी भी किसान की जमीन लेने पर उसे दिशानिर्देशों के मूल्य के हिसाब से चार गुना भुगतान करेगी। इसका मतलब है कि किसान को भू-अर्जन की जाने वाली भूमि का 4 गुना मुआवजा मिलेगा। मुख्यमंत्री मोहन यादव ने इस फैसले को 'अद्भुत-अकल्पनीय और ऐतिहासिक' करार देते हुए कहा कि इस निर्णय से अब किसानों को उनकी भूमि का वाजिब मूल्य और उन्हें सम्मानजनक जीवन मिलेगा। उन्होंने कहा कि, अब प्रदेश सरकार किसी भी किसान की जमीन लेने पर उसे गाइडलाइन वैल्यू का चार गुना भुगतान करेगी। यानी, किसान को भू-अर्जन की जाने वाली भूमि का 4 गुना मुआवजा मिलेगा।

## यूपी के किसानों को आलू खरीद में राहत



केंद्र सरकार ने किसानों के हित में बड़ा फैसला लेते हुए उत्तर प्रदेश, आंध्र प्रदेश और कर्नाटक के किसानों को राहत दी है। सरकार ने यूपी में आलू खरीद, आंध्र प्रदेश में चना खरीद सीमा बढ़ाने और कर्नाटक में तूर (अरहर) की खरीद अवधि बढ़ाने को मंजूरी दी है। इस निर्णय से किसानों को उनकी उपज का बेहतर मूल्य मिलने और मजबूरी में कम दाम पर बिक्री से बचने में मदद मिलेगी। केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि सरकार का उद्देश्य किसानों को उनकी फसल का उचित मूल्य दिलाना और कृषि बाजार में स्थिरता बनाए रखना है। उन्होंने बताया कि राज्यों के साथ समन्वय बनाकर त्वरित और प्रभावी फैसले लिए जा रहे हैं।

## खेती-किसानी के लिए मौसम विभाग से बुरी खबर



भारतीय मौसम विज्ञान विभाग ने वर्ष 2026 के दक्षिण-पश्चिम मानसून को लेकर अपना पहला विस्तृत पूर्वानुमान जारी कर दिया है। रिपोर्ट के मुताबिक, जून से सितंबर के दौरान पूरे देश में मौसमी वर्षा सामान्य से कम रहने की प्रबल संभावना है। खेती-किसानी और जल संचयन के लिहाज से यह खबर चिंताजनक हो सकती है। मौसम विभाग के अनुसार, मात्रा के हिसाब से पूरे देश में ऋतुनिष्ठ वर्षा दीर्घावधि औसत (LPA) का 92 प्रतिशत रहने की संभावना है। इसमें मॉडल त्रुटि  $\pm 5\%$  मानी गई है। गौरतलब है कि 1971-2020 की अवधि के लिए देश भर में मौसमी वर्षा का LPA 87 सेंटीमीटर है। विभाग ने स्पष्ट किया है कि "सामान्य से कम" (LPA का 90-95%) और "अपर्याप्त वर्षा" श्रेणियों की संभावना इस साल सबसे अधिक है।

## यूपी में हरी खाद को बढ़ावा



उत्तर प्रदेश के किसानों के लिए बड़ी खबर है। योगी सरकार ने आगामी खरीफ सीजन के लिए 'हरी खाद' को बढ़ावा देने के लिए एक व्यापक योजना शुरू की है। इसके तहत कृषि विभाग 45,000 क्विंटल ढ़ैचा बीज वितरित करेगा। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि 4 लाख मिनीकिट 50% सब्सिडी पर बांटे जा रहे हैं, जिसमें ढ़ैचा के साथ-साथ मक्का, उड़द, ग्वार और भिंडी जैसी फसलों के बीज शामिल हैं। इसका उद्देश्य मिट्टी की सेहत सुधारना और किसानों की लागत कम करना है। दरअसल ऐसा करने के पीछे राज्य सरकार का लक्ष्य मिट्टी की उर्वरता को प्राकृतिक रूप से बढ़ाना है। रासायनिक उर्वरकों पर निर्भरता कम करने के लिए 'ढ़ैचा' जैसे हरी खाद वाले बीजों को प्राथमिकता दी जा रही है।

## चालान नहीं भरते तो हो जाइए सावधान

अगर आप बार-बार ट्रैफिक नियम तोड़ते हैं और चालान नहीं भरते, तो संभल जाइए। दिल्ली सरकार जल्द मोटर वीकल एक्ट में बदलाव से जुड़ा नोटिफिकेशन लाने वाली है। इसके तहत, तय समय में चालान भरना जरूरी होगा वरना गाड़ी का PUC, FASTag और इंश्योरेंस रिन्यू नहीं हो पाएगा। इतना ही नहीं, एक साल में 5 चालान पर ड्राइवर का लाइसेंस भी सस्पेंड किया जा सकता है। जानकारी के अनुसार, लोक अदालतों में करीब 52 फीसदी चालान 'जीरो' जुर्माने पर निपटा दिए गए हैं। बाकी हर चालान पर औसतन 156 रुपये फाइन लगा। इसीलिए लोग जुर्माना देने के बजाय लोक अदालत का इंतजार इसलिए करते हैं क्योंकि वहां भारी छूट मिल जाती है। सरकार अब इस लूपहोल (खामी) को बंद करना चाहती है ताकि लोग कानून का डर महसूस करें, न कि रियायत का इंतजार करें।



## उपभोक्ता तय करेगा, प्रीपेड या पोस्टपेड बिजली मीटर



देश भर के करोड़ों बिजली उपभोक्ताओं के लिए बड़ी खुशखबरी सामने आई है। केंद्र सरकार ने स्पष्ट कर दिया है कि आपके घर में लगने वाला स्मार्ट मीटर प्रीपेड होगा या पोस्टपेड इसका अंतिम फैसला बिजली कंपनियां नहीं, बल्कि खुद उपभोक्ता करेंगे। केंद्रीय ऊर्जा मंत्री मनोहर लाल खट्टर ने एक बयान में स्मार्ट मीटरिंग को लेकर जारी भ्रम की स्थिति को पूरी तरह स्पष्ट कर दिया है। ऊर्जा मंत्री के अनुसार, विद्युत अधिनियम 2003 की धारा 47(5) के तहत यह प्रावधान है कि कोई भी बिजली कंपनी उपभोक्ता की लिखित सहमति के बिना उसे प्रीपेड मीटर लेने के लिए मजबूर नहीं कर सकती। स्मार्ट मीटर लगने के समय उपभोक्ता को यह विकल्प दिया जाना चाहिए कि वह रिचार्ज मोड चाहता है या मासिक बिलिंग। यदि उपभोक्ता प्रीपेड के लिए तैयार नहीं है, तो विभाग को वहां पारंपरिक पोस्टपेड व्यवस्था ही लागू रखनी होगी।

## PPI के लिए नए नियम

भारतीय रिजर्व बैंक ने प्रीपेड पेमेंट इंस्ट्रुमेंट्स (PPI) यानी डिजिटल वॉलेट और कार्ड्स के लिए नए नियमों का खाका तैयार किया है। इन प्रस्तावों में लेनदेन की सुरक्षा बढ़ाना और रिफंड, शिकायतों के निपटारे के लिए नियम बनाना शामिल है। PPI एक ऐसा पेमेंट जरिया है जिसमें पैसे लोड किए जाते हैं और बाद में उन पैसे से खरीदारी या लेनदेन किया जाता है। इन्हें जनरल पर्पज PPI, गिफ्ट PPI, ट्रांजिट PPI (सफर के लिए), NRI के लिए PPI और कुछ अन्य खास कामों के लिए इस्तेमाल होने वाले PPI कैटिगरी में बांटा गया है। जनरल पर्पज PPI (जैसे ई-वॉलेट) के लिए RBI ने प्रस्ताव दिया है कि इसमें किसी भी समय 2 लाख रुपये से ज्यादा की रकम नहीं होनी चाहिए। साथ ही, कैश के जरिए इसमें महीने में सिर्फ 10,000 रुपये तक ही लोड किए जा सकेंगे।



## विविध

### समझदारी से खर्चने लगा है भारतीय उपभोक्ता

भारतीय उपभोक्ताओं के खर्च करने के तरीके में एक बड़ा बदलाव देखने को मिला है। जहां एक ओर रोजमर्रा की जरूरी चीजें जैसे ग्रांसरी और डेयरी प्रोडक्ट्स पर खर्च बढ़ा है, वहीं दूसरी ओर ब्यूटी प्रोडक्ट्स, बाहर खाना-पीना और फास्ट फूड जैसी गैर-जरूरी चीजों पर लोगों ने खर्च कम कर दिया है। इस बदलाव के पीछे महंगाई का दबाव और पश्चिम एशिया संकट के कारण बढ़ी चिंताएं मुख्य वजह हैं। UPI ट्रंजैक्शंस के आंकड़े बताते हैं कि उपभोक्ताओं की प्राथमिकताएं बदल गई हैं। ब्यूटी पार्लर, फास्ट फूड जॉइंट्स और रेस्टोरेंट्स जैसी गैर-जरूरी सेवाओं पर होने वाले खर्च में फरवरी की तुलना में गिरावट देखी गई। यह शहरी मांग में नरमी का एक बड़ा संकेत है।



### स्कूल पिछले साल वाली फीस ही ले सकते हैं



दिल्ली हाईकोर्ट में चीफ जस्टिस देवेन्द्र कुमार उपाध्याय और जस्टिस तेजस करिया की बेंच ने फिलहाल के लिए स्कूल-स्तरीय फीस रेगुलेशन कमेटियों के गठन पर रोक लगा दी है। कोर्ट ने एक साफ निर्देश जारी करते हुए कहा कि प्राइवेट स्कूल आने वाले शैक्षणिक सत्र (2026-27) के लिए उतनी ही फीस ले सकते हैं, जितनी उन्होंने पिछले सत्र में ली थी। बेंच ने आगे चेतावनी दी कि अगर कोई स्कूल फीस बढ़ाकर या फीस न देने पर किसी छात्र का नाम काटकर कोर्ट के आदेश का उल्लंघन करता है, तो सरकार उसके खिलाफ अवमानना की कार्यवाही शुरू करने के लिए अधिकृत है।

### कैरी बैग और पार्किंग शुल्क वसूलना गलत

शॉपिंग मॉल में ग्राहकों के पास कई अधिकार हैं। मॉल आपको अपना बैग ले जाने से मना नहीं कर सकते, और यदि वे कैरी बैग के लिए शुल्क लेते हैं, तो वह आपके ब्रांड के लोगो के साथ मुफ्त में मिलना चाहिए न कि 5-20 रुपए अतिरिक्त चार्ज के साथ। पार्किंग शुल्क लेना भी अब अनुचित व्यापार प्रथा माना गया है। मॉल या ब्रांड अपने लोगो वाला बैग देने के लिए आपसे पैसे नहीं ले सकते। यदि वे चार्ज कर रहे हैं, तो आप अपना थैला साथ ला सकते हैं, और वे आपको अंदर जाने से नहीं रोक सकते। इसी तरह से मॉल में पार्किंग शुल्क लेना गलत है, क्योंकि यह एक उपभोक्ता सुविधा है, न कि कोई अलग सेवा।



## बलेनो और ब्रेजा का नया अवतार

सबसे ज्यादा कार बेचने वाली कंपनी मारुति सुजुकी हर साल भारतीय बाजार में अपने कुछ पॉपुलर मॉडल को बेहतर अवतार में पेश करती है और फेसलिफ्ट मॉडल नए लुक, मॉडर्न फीचर्स और धांसू सेफ्टी फीचर्स से लैस होकर आते हैं। अब इस साल मारुति की प्रीमियम हैचबैक बलेनो और सब-4 मीटर कॉम्पैक्ट एसयूवी ब्रेजा की बारी है। मारुति बलेनो के फेसलिफ्ट के बारे में बताएं तो इस प्रीमियम हैचबैक के सेकेंड जेनरेशन मॉडल को 4 साल पहले लॉन्च किया गया था और अब इसका फेसलिफ्ट मॉडल आया। नई बलेनो में एक स्लीकर ग्रिल दिख सकती है, जिसमें एक पतली क्रोम बार दोनों हेडलाइट्स को जोड़ती है। वहीं, डैशबोर्ड का लेआउट मौजूदा मॉडल जैसा ही रहने की उम्मीद है, लेकिन नई कलर स्कीम या अपडेटेड सॉफ्टवेयर देखने को मिल सकता है।



## शाओमी का प्रीमियम फ्रिज

शाओमी ने स्मार्ट होम गैजेट्स की दुनिया में एक और धमाका करते हुए अपना नया Mijia Refrigerator Pro Premium 508L लॉन्च कर दिया है। यह लग्जरी फ्रिज न केवल 55 मिनट में बर्फ तैयार करता है, बल्कि इसमें मोबाइल कनेक्टिविटी और बैक्टिरिया खत्म करने वाली आधुनिक तकनीक भी दी गई है। इस फ्रिज की कीमत 9999 युआन यानी भारतीय मुद्रा में लगभग 1.36 लाख रुपये रखी गई है। फिलहाल इसे चीन में प्री-ऑर्डर के लिए उपलब्ध कराया गया है। आकर्षक लुक के लिए इसे 'आइस क्रिस्टल व्हाइट', 'स्टार सिल्वर' और 'एप्रिकॉट ग्लास' जैसे तीन बेहतरीन कलर ऑप्शंस में उतारा गया है।

## थॉमसन की एयर डेजर्ट कूलर की नई सिरीज

कंज्यूमर इलेक्ट्रॉनिक्स कंपनी थॉमसन ने भारत में अपने नए डेजर्ट एयर कूलर्स की नई सिरीज लॉन्च कर दी है। इस नई रेंज में दमदार मॉडल Gladiator, Air Commander, Chill Vault और SUV सीरीज शामिल हैं, जो घर से लेकर सेमी कर्माशियल जरूरतों तक को पूरा करने के लिए डिजाइन किए गए हैं। खास बात यह है कि ये कूलर ज्यादा हवा, बड़ी टंकी और कम बिजली खपत के साथ आते हैं, जिससे यूजर्स को बेहतर कूलिंग एक्सपीरियंस मिलेगा। इनकी शुरुआती कीमत 4399 रुपये रखी गई है।



## नए उत्पाद

### अल्ट्रा पावर सेवर से बिजली का बिल एक-तिहाई

बढ़ती टेक्नोलॉजी के साथ हर क्षेत्र में ऐसे प्रयोग हुए हैं जो बढ़ती महंगाई में पैसे की बचत कर सके। अब घर में इस्तेमाल होने वाली बिजली के खर्च को कम करने के लिए मार्केट में एक ऐसा डिवाइस आया है जो आपके घर की बिजली बिल को 30 फीसदी तक कम कर देगा। इस डिवाइस का नाम अल्ट्रा पावर सेवर है। यह दिखने में फोन के चार्जर जैसा होता है। यह उपकरण बिजली की खपत को कम करने में मदद करता है। यह डिवाइस बिजली स्टोर कर सकता है और पावर कट के दौरान भी स्थिर वोल्टेज प्रदान करता है।



### फैकलमैन का ट्रिपली प्रेशर कुकर

विश्व स्तर पर जानी मानी जर्मन रसोई उत्पाद ब्रांड फैकलमैन ने भारत में अपने ट्रिपली प्रेशर कुकर रेंज को लॉन्च करने की घोषणा की है। यह रेंज इनर लिड और आउटर लिड दोनों वेरिएंट में उपलब्ध है। ट्रिपली प्रेशर कुकर को तीन परतों वाली संरचना के साथ डिजाइन किया गया है, जिसमें 304 फूड-ग्रेड स्टेनलेस स्टील, शुद्ध एल्युमिनियम कोर और इंडक्शन-कम्पैटिबल 430 स्टेनलेस स्टील शामिल हैं। यह कुशल ताप वितरण और एकसमान खाना पकाने का प्रदर्शन सुनिश्चित करता है। यह उत्पाद आईएसआई प्रमाणित है और 100 फीसदी लीकेज परीक्षण से गुजरता है और पांच साल की वारंटी के साथ आता है।

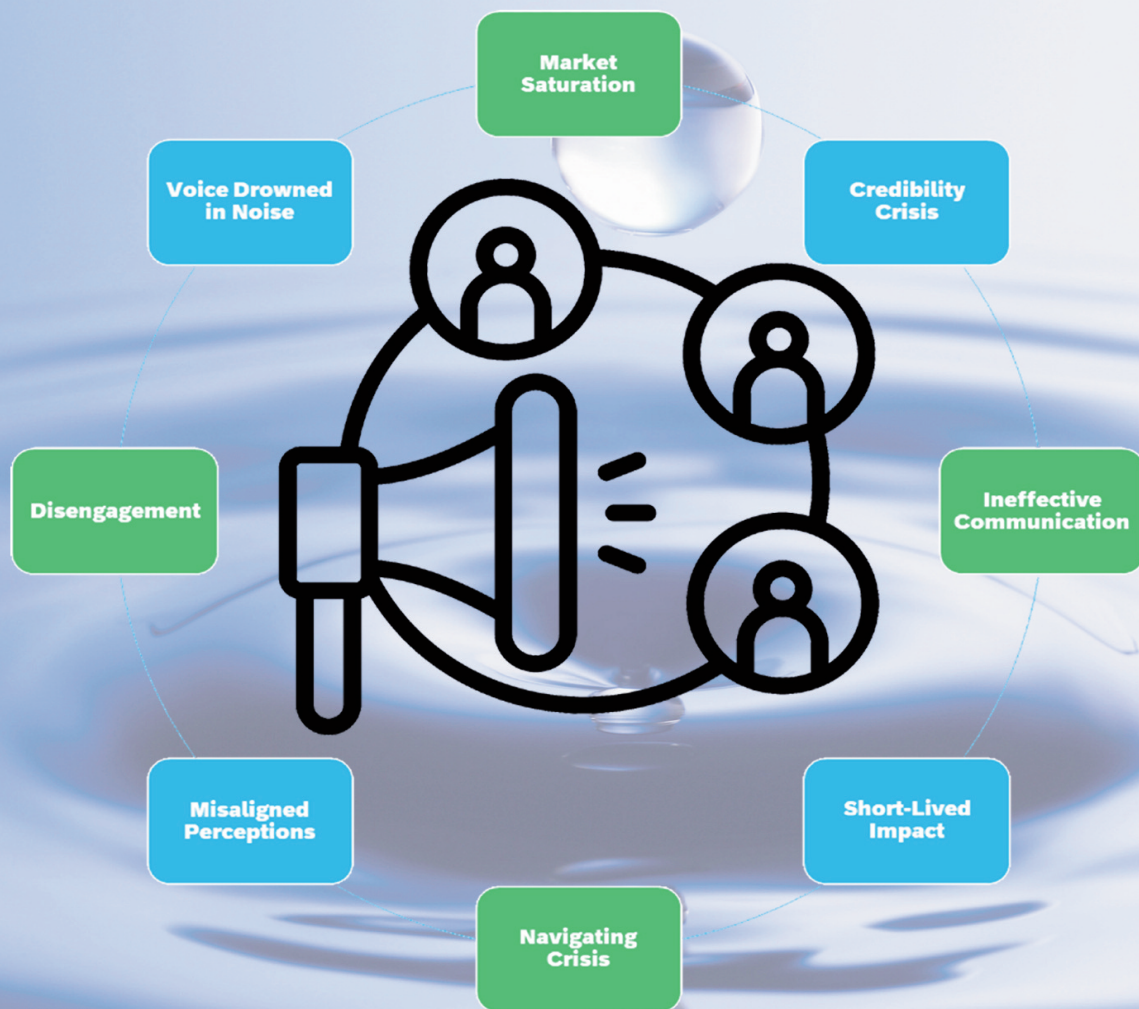
### आसुस का प्रीमियम लैपटॉप

ASUS ने अपना एक नया प्रीमियम लैपटॉप ExpertBook Ultra पेश कर दिया है। ये लैपटॉप खास तौर पर प्रोफेशनल्स और बिजनेस यूजर्स को ध्यान में रखकर डिजाइन किया गया है, जिसमें हल्के और पतले डिजाइन के साथ दमदार परफॉर्मेंस देखने को मिलने वाली है। कंपनी का दावा है कि ये लैपटॉप 1 किलोग्राम से भी कम वजन का है। इतना ही नहीं इसे MIL-STD 810H सर्टिफिकेशन मिला है जिसका मतलब है कि चाहे तो आप लैपटॉप को गिराओ या पानी में भिगो दो, फिर भी आपका काम नहीं रुकेगा। ExpertBook Ultra की शुरुआती कीमत 1,49,990 रुपये से शुरू होती है।



# Elevate Your Public Image

## *Amplifying Your Brand's Voice*



## ***Pratidhwani Media Initiative Pvt. Ltd.***

### **Contact Information**

**Email:** [pratidhwanimediainitiative@gmail.com](mailto:pratidhwanimediainitiative@gmail.com)

**Website:** [www.pratidhwanimedia.com](http://www.pratidhwanimedia.com)

**Address:**

**101, Shahpuri Tower, C-58, Community Center, Janakpuri,  
New Delhi - 110058**



# Atulyam

## Atulyam Multi State Multi Purpose Cooperative Society Limited

Multi-State Cooperative Society Registered with Registrar of Multi State Cooperative Societies under Multistate Co-operative Societies Act, 2002 (Ministry of Agriculture and Farmers' Welfare, GoI)

Only biggest Multistate cooperative Society for Maize, Makhana and Jute farmer specially of Bihar

### CONTACT US

Head Office

101, Shahpuri Tower  
C - 58, Community Centre  
Janakpuri, New Delhi - 110058  
Phone No. - 011-45733115  
9810085115

Email: [atulyam.msocs@gmail.com](mailto:atulyam.msocs@gmail.com)  
[www.atulyam.org](http://www.atulyam.org)

### Regional Office (Bihar)

Uphrail Chauck,  
Ward No.-10, Bypass  
Purnea, Bihar - 854315

