

# छूमंतर हो जाएगा बुढ़ापा

नवनीत कुमार गुप्ता

आने वाले समय में हो सकता है चिकित्सा विज्ञान कोई ऐसी दवा या टीका ईजाद करे जिससे कभी बुढ़ापा हमारे आसपास न फटके। और हम पौराणिक ग्रंथों में वर्णित अश्विनीकुमारों की भांति सदैव जवान रहें। हम सदैव युवा बने रहें यानी स्फूर्ति, उमंग और उत्साह से भरकर जीवन व्यतीत करें। हम कठोर परिश्रम वाला काम भी बिना थके निरंतर करते जाएं। आलस्य, अवसाद और थकावट जैसी चीज़ हमारे जीवन से मिट जाए। अगर ऐसा पूरे जीवन भर चले तब हम कह सकते हैं कि बुढ़ापा छूमंतर हो गया। लेकिन क्या ऐसा संभव होगा? हमने देखा है विज्ञान के इस युग में असंभव लगने वाली घटनाएं भी संभव हुई हैं इसलिए भविष्य में हो सकता है कि हम बुढ़ाए ही नहीं।

विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी के विकास ने लोगों की औसत आयु में वृद्धि की है। औषधि विज्ञान में होने वाली नई-नई खोजों ने चिकित्सा विज्ञान में क्रांति ला दी है। जिसके चलते पूरे विश्व में जिस तरह से 60 से अधिक आयु वाले लोगों की संख्या बढ़ रही है उसे देखते हुए सन 2050 तक हर चार में से एक व्यक्ति वरिष्ठ नागरिकों के समूह में शामिल होगा। भारत के संदर्भ में भी यही बात लागू होती है। अभी हम मान रहे हैं कि आने वाले कुछ सालों में सबसे अधिक युवा हमारे देश में होंगे। लेकिन हमें उस स्थिति के बारे में भी सोचना चाहिए जब यही युवा उम्र के अगले पड़ाव पर होंगे।

पिछले दिनों आई एक रिपोर्ट में जंक फूड के बढ़ते चलन पर गंभीर चिंता जताई गई है। ऐसा खान-पान हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। असल में भारत जैसे देश में जहां अभी भी करोड़ों लोग कुपोषण के शिकार हैं वहां पौष्टिक आहार की उपलब्धता के बाद ही तंदुरुस्ती की बात सोची जा सकती है। हमारा स्वास्थ्य काफी कुछ इस बात पर भी निर्भर करता है कि हम अपने आहार में क्या चुनते हैं। हम विटामिन, प्रोटीन तथा कार्बोहाइड्रेट जैसे आवश्यक

तत्व युक्त पदार्थ लेते हैं या नहीं। इनके अलावा खानपान की शुद्धता का भी हमारे स्वास्थ्य पर विशेष प्रभाव पड़ता है।

वैसे भारत में लगभग 70 प्रतिशत वृद्ध ग्रामीण क्षेत्रों में रहते हैं जहां अभी भी मूलभूत सुविधाओं का अभाव है और विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी के वास्तविक लाभ सभी तक नहीं पहुंचे हैं। हालांकि मोबाइल संचार का ऐसा माध्यम बनकर उभरा है जिसकी पहुंच लगभग हर तबके और वर्गों तक पहुंच गई है। लेकिन फिर भी हमारे सामने यह चुनौती है कि विकास के परिणामों को समाज के सभी वर्गों तक किस प्रकार पहुंचाया जाए। सुगम और सस्ती तकनीकों के द्वारा ऐसे साधनों का विकास किया जाना आवश्यक है जो लोगों को स्वस्थ रखने के साथ उन्हें मानसिक अवसाद से भी उबार सके।

इस आपाधापी के युग में कुछ लोग अपने स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देते। अपने काम और परिवार की ज़िम्मेदारियों के चलते जो लोग अपने स्वास्थ्य के प्रति लापरवाह बने रहते हैं, हो सकता एक दिन है वे बड़ी मुसीबत में फंस जाएं क्योंकि कुछ बीमारियां ऐसी होती हैं जिनका समय पर इलाज न करवाया जाए तो वे बढ़ती ही जाती हैं और एक समय के बाद उन बीमारियों से पीछा छुड़ाना बहुत मुश्किल होता है। इसलिए बेहतर तो यही है कि हम स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही न बरतें।

इसी बात को ध्यान में रखकर विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इस वर्ष विश्व स्वास्थ्य दिवस का विषय स्वस्थ रहो, उम्र बढ़ाओ रखा था। स्वस्थ शरीर द्वारा ही हम अपने जीवन को अच्छे से जी पाते हैं। इसलिए तो पूरे विश्व में स्वास्थ्य सम्बंधी विषयों पर जागरूकता लाने के लिए 7 अप्रैल 1947 को विश्व स्वास्थ्य संगठन की स्थापना की गई थी। तब ही से 7 अप्रैल को जनमानस में स्वास्थ्य के प्रति चेतना जगाने के उद्देश्य से विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है।

असल में अपने शरीर की अच्छे से देखभाल करके और कुछ सावधानियां अपनाकर हम बीमारियों से बचे रह सकते हैं। बीमारियों के कारण हम समय से पहले ही बुढ़ापे से घिर जाते हैं। तंदुरुस्त रहकर हम बुढ़ापे पर काबू पा सकते हैं। असल में बुढ़ापा वास्तविक अर्थों में हमारे शरीर की ऐसी दशा है जिसमें हम आंशिक या पूरी तरह से दूसरों

पर निर्भर हो जाते हैं। ऐसी अवस्था में चलना-फिरना बंद हो जाता है। किसी भी काम को करने की शक्ति नहीं रहती और काम करने का मन ही नहीं करता। ऐसी अवस्था हमें मानसिक अवसाद की ओर ले जाती है। इसलिए यदि हमें हमेशा समर्थ और प्रसन्न बने रहना है तो समय रहते तंदुरुस्ती पर ध्यान देना अति आवश्यक है। (स्रोत फीचर्स)

### वर्ग पहेली 93 का हल

वा	षी	क	र	ण		को		अ
त			ग		पु	ख	रा	ज
भ	ड्ड	री			रु			ग
ट्टी		छ	द्व	वे	ष		शो	र
	चु			ग			ध	
उ	ल्लू		प	ड	ता	ल		उ
प			ठा			ता	ला	ब
चा	रा	ग	र		शा			ट
र		ज़		स	म	का	ली	न