# खुद पर निवेश करें, प्रेरणा का स्रोत बनें

**जागरूकता**

**गीतांजलि सक्सेना**

वूमेंस डे ... यह दिन सभी महिलाओं को समर्पित है। हम सब जानते हैं और सामाजिक व्यवस्था में दर्ज होने के साथ स्वीकार भी करते हैं। इस दिन के मौके पर उन सब सुविधाओं व उपलब्ध अधिकारों के प्रति सजग रहते हुए भरपूर लाभ उठाना एक अवसर जरूर साबित हो सकता है, लेकिन सिर्फ एक दिन की चर्चा और होहल्ला व अनगिनत समारोह और योजनाओं की घोषणा से हर वर्ग की महिला तबके के लिए ज्यादा लाभकारी साबित नहीं हो सकती है। इसके लिए बेहद जरूरी हो जाता है कि हर एक महिला अपनी तकलीफों के प्रति जागरूक रहे व अन्य साथियों, सखियों के बीच इस ओर जागरूकता बढ़ाने में मदद भी करे।

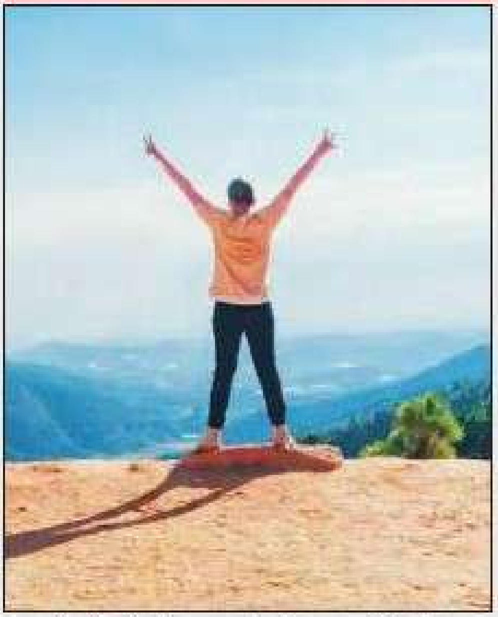
इस जिम्मेदारी का बीड़ा उठाते हुए महिलाओं से जुड़ा अति विशेष सेक्टर स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करने का प्रयास है। हेल्थ इज वेल्थ दो शब्दों का जोड़ हमारे स्वास्थ्य के महत्व को रेखांकित करता है। अच्छा स्वास्थ्य ही हमारी वास्तविक दौलत या धन है, जो हमें जीवन में चुनौतियों से लड़ने और उनका सामना करने में मदद करने की क्षमता रखता है। अच्छा स्वास्थ्य ही जीवन का सार है, क्योंकि शरीर ईश्वर का दिया हुआ वरदान है।

निरोगी काया की प्राप्ति ही परम सुख है ... इसीलिए शरीर और अपनी देखभाल करना हम सब का धर्म होने के साथ कर्तव्य भी है। जिसे ना समझने की भूल हर शख्स को भारी पड़ जाती है। दूसरा सुख जेब में माया यह ऐसी धनराशि है, जिसके दम पर अपने कार्यों को सफलता की ऊंचाई पर ले जाकर अपने मुकाम हासिल किए जा सकते हैं।

जब बात महिलाओं के अच्छे स्वास्थ्य की आती है, तो इस क्षेत्र में भी उनकी दिक्कतें जटिल हैं। यह देखा जाता आ रहा है कि हमारी व्यवस्था में घरों में गृहलक्ष्मी कहलाने वाली महिलाएं हों या कम्पनियों में काम करने वाली महिलाएं, सभी अपनी जिम्मेदारियों के बीच अपने स्वास्थ्य को नजरअंदाज जरूर करते हैं। हमें यह भूलना नहीं चाहिए कि पुरुषों की तुलना में महिलाओं की स्वास्थ्य से जुड़ी परेशानियां भिन्न होती हैं। ये स्वाभाविक इसलिए भी हैं कि प्रकृति के नियमानुसार उसे ही सृजनात्मक शक्ति प्रदान है। घर परिवार की देखभाल हर सदस्य की खुशी और उनके अच्छे स्वास्थ्य की चिन्ता करने में अपनी सेहत की अनदेखी करने के कारण कई बार खतरनाक बीमारियों की चपेट में आ जाती हैं महिलाएं।

> हर एक महिला अपनी तकलीफों के प्रति जागरूक रहे व अन्य साथियों, सखियों के बीच इस ओर जागरूकता बढ़ाने में मदद भी करे।

हर एक दिवस महिलाओं के बेहतर स्वास्थ्य के नाम करते हुए, इस संकल्प के साथ ... कि स्वयं से प्यार करें, जिन्दगी में सबसे महत्वपूर्ण निवेश अपने स्वास्थ्य व शिक्षा पर अवश्य करें। इसके लिए धन राशि की जरूरत नहीं, अपनी सोच में स्वाधीनता को टटोलने और आत्मनिर्भरता के महत्व के दरवाजे खोलने होंगे। इसको हासिल करने के लिए हर सम्भव उपाय व कोशिश करनी होगी। हर महिला को अपने हर क्षेत्र में प्राप्त सुविधाओं व अधिकारों की जानकारी जुटाने के अधिक प्रयास करने होंगे। महिलाओं का स्वास्थ्य ना केवल उनके अच्छे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है, बल्कि एक स्वस्थ परिवार व समाज के निर्माण में कारगर साबित होता है। एक सफल व समृद्ध देश के लिए महिलाओं का अच्छा स्वास्थ्य उनके योगदान को अधिक सक्षम करता है। इसका प्रचार व प्रसारण की जिम्मेवारी भी हमें अपने ही कंधों पर लेनी होगी।



महिलाओं का हर कदम हर पड़ाव और हर परिस्थिति में संघर्षों से लदी है, जो लड़कियों और महिलाओं को अपने लिए लड़ने पड़ते हैं। दरअसल, रास्तों में आ रही हर चुनौती का सामना वे डटकर करती चली आ रही हैं। उनकी हिम्मत को सलाम! सराहना तो बनता है। कम से कम एक दिन उनके लिए कुछ ऐसा करें जिससे उन्हें खुशी प्राप्त हो। उनके संघर्षों से ऊर्जा अवश्य मिलेगी। पुरुषों को संख्या और उनकी इच्छा शक्ति में इजाफा होना बेहद जरूरी है। दोनों के बराबर सहयोग और योगदान से ही सन्तुलन बनाया जा सकता है। तभी हम परिवार की गाड़ी के दोनों पहियों को सही दिशा में आगे ले जा सकते हैं। इस पहल से हर स्त्री को अपने जीवनयापन में मदद मिलेगी। उनके संघर्षमय हवन में शामिल हों।

सौभाग्यवश देश प्रमुख महिला शक्ति का सम्मान व नमन करता है। देश स्वास्थ्यवर्धक योजनाओं और शिक्षा सहित अन्य क्षेत्रों में भी महिलाओं के योगदान को बढ़ावा देने के लिए हर सुविधाओं को उपलब्ध कराने की ओर हमेशा अग्रसर रहता है। निस्संदेह इससे महिलाओं की सोच को ताकत व संघर्षों में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होना स्वाभाविक है।

यह दिन देश विदेश की उन सब महिलाओं को भी समर्पित है, जिनका योगदान इतिहास के पन्नों में दर्ज है। अनेकों क्षेत्र में सफल महिलाएं आज भी समाज के बदलाव की दिशा की ओर उनके संघर्षों को मजबूत कर रही हैं। किन्तु आज भी इन रास्तों में अनेक बाधाएं हैं। अभी बहुत दूर जाना है, मंजिलों को पार करना है। यही नहीं, आने वाली पीढ़ियों के लिए नये रास्ते खोलने का माहौल भी बनाना है।

हमें अपने मकसद में कामयाबी तभी मिल सकती है, जब शारीरिक, मानसिक और आत्मिक रूप से सेहतमंद रहें। सुनहरा और खुशनुमा समाज और देश दुनिया तभी तो बनेगा, जब हम स्वयं स्वस्थ होंगे।

अच्छा स्वास्थ्य बना कर रखने के लिए हमें हर छोटे बड़े प्रयास व उपलब्ध सुविधाओं का लाभ उठाना चाहिये। जो कि हमें थाली में परोस कर नहीं दिया जा सकता है। अपनी परिस्थितियों और समय को दोष देना नादानी है। नियमित जरूरतें या आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए दूसरों पर निर्भर रहना कतई तर्कपूर्ण नहीं है। जब जागे तब सवेरा पर विश्वास करें। अपनी जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव लाने का लक्ष्य रखें, जिसका प्रभाव निश्चित रूप से हमें फील गुड रहने का अभ्यास कराएगा। अच्छी सेहत के लिए हर महिला के लिए कुछ सुझाव हेल्थ टिप्स हैं।

आज 21वीं सदी में तकनीक सुविधा के माध्यम से चिकित्सकीय जांच की सुविधा का लाभ हर महिला बड़ी सरलता से उठा सकती है। बढ़ती उम्र के साथ रेग्युलर चेकअप जरूरी होता है। अपनी निजी बीमारियों के इलाज में देरी नहीं करनी चाहिए। चिकित्सा पद्धति जरूरत से ज्यादा विकसित हो चुकी है, क्योंकि अब अधिकांश रोगों का इलाज सम्भव है। अपनी स्वास्थ्य समस्याओं को शेयर करने में शर्म महसूस करना गुनाह है। सही नहीं है।

अपने स्तर पर व्यक्तिगत स्वच्छता पर विशेष ध्यान की जरूरत है। स्वस्थ वातावरण, खुली हवा में व्यायाम, संतुलित आहार ... प्रोटीन और कैल्शियम और हरी सब्जियों का भरपूर आनंद लें।

हफ्ते में एक दिन दीन-दुनिया भुलाकर आत्म मंथन करें। खुद के साथ समय बिताएं। वह सब करें जिससे आपकी खुशियों में इजाफा हो। स्वयं पर समय निवेश करने का प्रयास अवश्य करें। अच्छे स्वास्थ्य की दृष्टि से यह पहल मील का पत्थर साबित होगी।

दिनचर्या में पूजा पाठ शामिल करें व ध्यान को प्रकृति के नजदीक, उसके सौन्दर्य का अनुभव ... ही तनाव व चिन्ता का अचूक इलाज है। हम ठान लें तो कुछ भी नहीं है असंभव।

है सच्चा साथी, दोस्ती करें शरीर से, तंदुरुस्ती नेक लाख नियामत,

सूर्य नमस्कार और व्यायाम में है छुपे हर रोग का इलाज,

खुद स्वस्थ, तो परिवार स्वस्थ, तभी रहेगा समाज व राष्ट्र स्वस्थ।

**(लेखिका वरिष्ठ स्तम्भकार हैं)**