

Research Papers



कम्प्यूटर प्रोफेशनल्स के स्वास्थ्य पर आधुनिक दिनचर्या का प्रभाव

डा. संजय कुमार गुप्ता

उपाचार्य, कम्प्यूटर साइंस एवं अनुप्रयोग अध्ययनशाला,
जीवाजी विश्वविद्यालय,
ग्वालियर-474002

सारांश :-

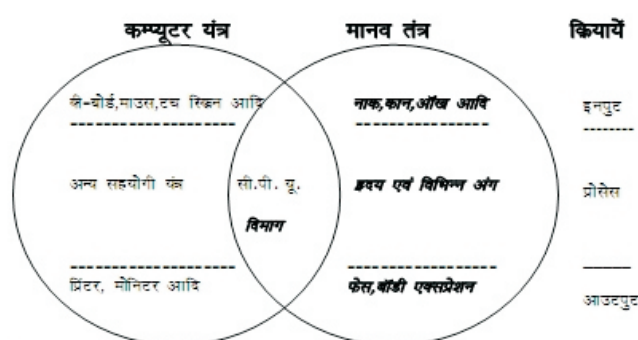
आधुनिक युग में कम्प्यूटर के प्रयोग ने कम्प्यूटर प्रोफेशनल्स की दिनचर्या को व्यस्त कर जीवनशैली को प्रभावित किया है कम्प्यूटर आज की आवश्यकता है तथा कम्प्यूटर प्रोफेशनल्स द्वारा व्यस्ततम दिनचर्या में अनुशासनहीन जीवनशैली से, सेहत के मूलभूत दिशानिर्देशों की लगातार अनदेखी करने पर, शरीर में रोगों का जाल सा बन सकता है, अतः इसके कुभाव से पूरी तरह तो नहीं बच सकते फिर भी बचाव के लिये कुछ सावधानियाँ बरती जा सकती हैं। इस लेख में भारत में व्यस्ततम दिनचर्या के विभिन्न कारण, उसके कुभाव से प्रभावित होने वाला मानव अंग एवं होने वाले रोग, रोगों से जुड़े ऑकड़ें तथा इससे बचने के लाभदायक सुझाव (सावधानियाँ) का वर्णन देने का प्रयास किया गया है।

1. प्रस्तावना :

कम्प्यूटर युग में कम्प्यूटर का प्रयोग नहीं करने की हम कल्पना नहीं कर सकते, यही कारण है कि कम्प्यूटर टेक्नोलॉजी ने युवाओं की दिनचर्या बदलकर रख दी है, जहाँ पैसा कमाने की होड़ और विलासिता पूर्ण जीवन जीने की चाह ने पारंपरिक जीवनशैली को बदलकर आर्थिक समृद्ध तो किया है, वहीं आधुनिक सुख-सुविधाओं और विपुल धन-सम्पत्ति को भी खूब एकत्र किया है, किन्तु टेक्नोलॉजी के कारण बदलती जीवनशैली की कीमत कम्प्यूटर प्रोफेशनल्स को बीमारी के रूप में चुकानी पड़ रही है यह बीमारियों के रूप में अमीरों, खाए-पीए और आलसी लोगों को घात लगाकर अपनी चपेट में लेती जा रही हैं, और फिर पैसा खर्च करके भी इन बीमारियों से छुटकारा पाना संभव नहीं है। अतः आज जरूरी है कि आधुनिक विकसित पश्चिम शैली के नजरिया में बदलाव लावें और कम्प्यूटर प्रोफेशनल्स सीखें कि आधुनिक सुख-साधनों का प्रयोग करते हुये स्वस्थ कैसे रहा जा सकता है अन्यथा गंभीर रोगों से बचने के लिये पारंपरिक जीवनशैली की ओर लौटना ही एकमात्र विकल्प होगा। इस परिदृश्य में हम कम्प्यूटर क्षेत्र से जुड़े मानव के स्वास्थ्य पर ही लेख को केंद्रित करेंगे, इसका क्षेत्र व्यापक तथा प्रभाव दूरगामी हैं।

2. कम्प्यूटर और मानव विज्ञान :

आज का मानव इन्फॉर्मेशन युग में रह रहा है, जहाँ ऐसा कोई क्षेत्र विश्व में नहीं है जिसे कम्प्यूटर से परे रखकर देखा जा सके, इसलिये युवा अपनी लालसाओं, आशाओं तथा इच्छाओं की तुरन्त पूर्ति के लिये कम्प्यूटर को माध्यम बनाना चाहता है, यही कारण है कि कम्प्यूटर व्यवसाय में कम्प्यूटर बनाने, कम्प्यूटर प्रोग्रामिंग, कम्प्यूटर संचालन, कम्प्यूटर शिक्षण और कम्प्यूटर सीखने आदि सम्बंधित क्षेत्र से जुड़े लोगों की संख्या बढ़ती जा रही है। कम्प्यूटर प्रोफेशनल्स से हमारा तात्पर्य उन लोगों अथवा समूह से है जो कम्प्यूटर एवं इससे सम्बंधित क्षेत्र से सीधे जुड़े हुये हैं अर्थात कम्प्यूटर सॉफ्टवेयर, हार्डवेयर, नेटवर्क आदि को बनाने, डिजाइन करने, बेचने, लीज करने, सुधारने, मार्केटिंग करने, लिखने, संचालन करने, कम्प्यूटर या इससे जुड़े भाग में उपाधि प्राप्त करने एवं शिक्षण करने, प्रयोग करने, इंटरनेट से जुड़े लोग आदि से है।



चित्र १:- विभिन्न क्रियाओं के संदर्भ में कम्प्यूटर क्षेत्र और मानव क्षेत्र के प्रमुख अवयव एवं तुलना।

कम्प्यूटर का विज्ञान मानव विज्ञान की तरह समरूप नहीं है (चित्र क्र.-1) किन्तु किसी सीमा तक समान होने से इन्कार भी नहीं किया जा सकता है। कम्प्यूटर भी मानव जिंदगी की तरह समय के साथ सावधानी के अभाव में रुग्णता से नहीं बचाया जा सकता, चूकिं कम्प्यूटर एक मशीन है और उसके खराब हुये भाग को (अवयवो को) आसानी से नये भाग से बदला जा सकता है ताकि यह पूर्व की भांति कार्य कर सकें [1]। मानव इसका अपवाद है कुछ विशेष परिस्थितियों को छोड़ दें तो एक बार मानव अंग में थोड़ी परेशानी आने पर (रोगी होने या विकृति आने पर) उसका स्वास्थ्य प्रभावित तो होता ही है तथा सामान्यतः मानव अंग का प्रत्यारोपण कम्प्यूटर की भांति न करके प्रायः उसके सुधार की सतत प्रक्रिया प्रारम्भ होती है, और यह प्रक्रिया तब और जटिल हो जाती है जब हम जीवन में व्यवस्थित दिनचर्या का मूल्य समझे बिना, अनुशासनहीन जीवनशैली को अपना लेते हैं, इस स्थिति में शरीर के विभिन्न अंगों को हर वक्त ज्यादा काम करना पड़ता है और इनमे कम उम्र में थककर विकृति आने के साथ ही धीरे-धीरे काम करने की क्षमता घट जाती है और फिर रोगी हो जाते हैं अतः आज आवश्यक है कि कम्प्यूटर क्षेत्र से सम्बन्धित मानव अपने उपर इस प्रकार के अत्याचार को समझे और अपनी हालत खुद बिगड़ने (रोगी होने) से रोके, क्योंकि डा. हरिशचन्द्र झा के अनुसार [5] अपने देश में स्वास्थ्य पर मात्र 21 फीसदी के लगभग धन सरकारें खर्च करती हैं बाकी पैसा लोगो को खुद अपनी जेब से खर्च करना पड़ता है, यानी जी.डी.पी. का एक प्रतिशत से भी कम हिस्सा स्वास्थ्य पर खर्च होता है। स्वास्थ्य पर निजि व्यय की तुलना में सरकारी व्यय कम के आधार पर, विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार 195 देशों की सूची में भारत 190 वे स्थान पर है।

3. कम्प्यूटर प्रोफेशनल्स की दिनचर्या

हम अच्छी तरह जानते हैं कि कम्प्यूटर विभिन्न प्रकार के कार्यों को कुशलता से सम्पादित करने की क्षमता रखता है इस कारण इसका प्रयोग छोटे कार्यों से लेकर बड़े से बड़े कार्यों को करने में किया जा रहा है, इस प्रकार इसके उपर बड़ती निर्भरता ने एक तरफ हमारी कार्यक्षमता को निश्चित तौर पर बढ़ाया है वहीं इसके द्वारा आज भारत में कार्य प्रणाली के ढर्रे को बदलने के साथ-साथ कम्प्यूटर प्रोफेशनल्स की जीवनशैली में भी बदलाव किया है जिसके कारण दिनचर्या भी बदल कर रख दी है। आज कम्प्यूटर प्रोफेशनल्स की दिनचर्या में

प्रायः अधिक समय तक स्थिति विशेष में बैठे रहना। आजकल के प्रगतिशील वर्ग जिसमें कम्प्यूटर प्रोफेशनल्स भी शामिल हैं, एक बार में दो या दो से अधिक कार्यों को एक साथ करना। कम्प्यूटर यूजर्स पर कम समय में अधिक कार्य करने का बोझ बना रहना। कुछ लोगों में कभी अधिक खाना तथा कभी कम खाने की आदत पड़ जाना। कार्य को समय सीमा से पहले समाप्त करने के वर्कलोड से नियमित भोजन करने का दैनिक समय निश्चित नहीं रहना। सुख-शान्ति की कमी के कारण बार-बार फास्ट फूड, स्नेक्स, चॉकलेट आदि खाते रहना। नौकरी बचाने अथवा बेहतरी के लिये 8 घण्टे की जगह 12-14 घण्टे काम करना। बच्चों और युवा द्वारा बाहर कम और कम्प्यूटर पर अधिक खेलना या कार्य करना। स्टेटस मेंटेन करने की चिन्ता। कुछ लोगो में आत्म विश्वास की कमी के कारण अकेलेपन की भावना का घर कर जाना। मन्दी के कारण मनमाने वेतन पर रखे जाने का स्ट्रेस। रोज विकसित हो रही विभिन्न कम्प्यूटर टेक्नोलोजि के अनेको आयामों को सीखनें एवं प्रयोग करने की चाह के कारण खुद को मशीन के समकक्ष बना देना। भागदौड़ से भरी फास्ट स्टाइल का जीवन जीने के कारण स्वयं की देखभाल के लिये पर्याप्त समय न दे पाना। कभी-कभी क्षमता से अधिक कार्य निश्चित समय सीमा से पहले समाप्त करने के बोझ बडना। दिन भर कम्प्यूटर स्क्रीन के सामने बैठे रहना। सर्विस जाने या बदलने की चिन्ता से स्ट्रेस रहना। मानसिक श्रम, शारीरिक श्रम की तुलना से अधिक करना। कुछ लोगो में व्यक्तिगत आंतरिक समस्या के प्रति कम संवेदनशील रहना। सुबह से रात तक थोड़ा ओर, थोड़ा ओर के चक्क्यूह में फँसे रहना। मोटा बैंक बैलेंस मेंटेंन करने की आपाधापी। सफलता और वित्तिय सुरक्षा को एक दूसरे से जोड़कर देखने का स्ट्रेस। प्रेम सम्बंधों,, पारवारिक सम्बंधों , सामाजिक सम्बंधों के लिये समय नहीं देना। काम के स्ट्रेस के कारण बहुत कम सोना, परिवार के साथ नहीं बैठना, पार्टियों में नहीं जाना तथा आराम नहीं करना आदि।

4. फास्ट दिनचर्या का कम्प्यूटर प्रोफेशनल्स के स्वास्थ्य पर प्रभाव

कम्प्यूटर ने अपना लोहा हर क्षेत्र में मनवाया है जिसके कारण कार्यपेशे से लेकर घर तक आज कम्प्यूटर का प्रयोग आम हो चला है। कम्प्यूटर काम तो आसानी और तेजी से करता है लेकिन इसने कम्प्यूटर प्रोफेशनल्स की स्वाभाविक दिनचर्या को बदलकर फास्ट कर दिया है जिसके कारण कम्प्यूटर प्रोफेशनलस को दोषपूर्ण जीवनशैली की ओर धकेल दिया है जहाँ पैसे की चमक के अलावा जीवन के ओर सभी पहलू लगभग गौड हैं। एक अध्ययन के अनुसार अमेरिकी उद्योगों को तनाव की वजह से प्रतिवर्ष 300 अरब डालर से भी अधिक कीमत चुकानी पड़ती है [18]। कम्प्यूटर प्रोफेशनल्स द्वारा फास्ट दिनचर्या की भारी कीमत स्वास्थ्य और सेहत के साथ छेड़छाड़ के रूप में रोगों को आमंत्रण देकर चुकाई जा रही है।

4.1 कम्प्यूटर के सामने स्क्रीन पर निरंतर 6 से 8 घण्टे काम करने से आँखों से सम्बंधित समस्या

कम्प्यूटर पर कार्य अधिक लम्बे समय तक लगातार करने से आँखों की नशों में तनाव उत्पन्न होता है जिससे ग्लूकोमा, मोतियाबिन्दु, कम्प्यूटर विजन सिंड्रोम ,सी. वी. एस.द्ध रोग हो सकता है रोगों के प्रति अधिक उदासीनता बरती जाये तो द्रष्टिदोष वालो में सामान्य द्रष्टि वालों की तुलना में अधिक जल्दी अंधेपन तक की स्थिति आ सकती है। कम्प्यूटर के सामने स्क्रीन पर निरंतर 6 से 8 घण्टे काम करने से आँखों की सेहत पर विपरीत प्रभाव पड़ता है जिससे आँखों का थक जाना, आँखों में जलन होना, अचानक लाल हो जाना, सरदर्द बना रहना, आँखों की रोशनी कम होना, आँखों के नीचे काले धब्बे उत्पन्न होना, आँख पर सूजन आना, आँखों में किरकिरी होना, आँखों पर खिचाव पड़ना, आँखों की चमक धीरे-धीरे जाने लगना, एक या दोनो आँख से देखने में परेशानी, रंगों में फर्क न कर पाना, फोकस न कर पाना, आँख से पानी आना आदि साधारण से गंभीर समस्या उत्पन्न हो सकती है।

4.2 रुचि का कार्य होने के कारण बिना हिलेडुले निरंतर कम्प्यूटर पर बैठे कार्य करते रहने से—

1. कम्प्यूटर उपभोक्ता का हाथ मेज पर रहने से रक्त संचार प्रभावित होता है जिससे हाथों का सुन्न होना और झिनझिनी चढ़ना, तीक्ष्ण दर्द जो कलाई से कंधों की तरफ चलता है, अंगूठे, अनामिका और मध्यमा उँगलियों की मॉसपेसियों में कमजोरी, कलाई को मोड़ने में परेशानी, हाथ की उँगलियों व अंगूठे में दर्द या जकड़न, कोहनी में दर्द, किसी वस्तु को कस कर पकड़ने मे दर्द और परेशानी, लिखते समय हाथों का कॉपना।

2. लगातार कम्प्यूटर पर कार्य करने से रीड की हडडी प्रभावित होती है जिससे झुककर या बेंड होकर काम करने से पीठ में दर्द, दिन-भर कम्प्यूटर के सामने स्थिति विशेष में घुटने लम्बे समय तक मुड़े रखकर बैठे रहने से चलना-फिरना मुश्किल, घुटनों में दर्द, उठने-बैठने में असहनीय दर्द, लगातार कम्प्यूटर स्क्रीन पर सीधे गर्दन रहने से गर्दन में दर्द, कंधों की मॉस-पेशियों कमजोर होने से कंधों में

दर्द, गर्दन में जकडन, शरीर को हिलाने में दर्द, हाथ-पैर सुन्न या सनसनाहट होना, कम्प्यूटर के सामने लगातार बैठे रहने से सोते वक्त करवट बदलने में दर्द, मॉस-पेशियों में खिचाव होना, वजन उठाने में तेज दर्द, चलते समय सतुंलन में दिक्कत आना, कमर में दर्द, पेरो की पिडलियों में दर्द, शरीर एक तरफ से सुन्न होना।

4.3 लगातार माउस, जॉय स्टिक या की-बोर्ड से एक ही किया का करते रहने से उंगलियों थक जाती हैं जिससे उंगलियों की मॉस-पेशियों का कमजोर पडना, उंगलियों की संवेदनशीलता में कमी आना, तथा की-बोर्ड, माउस के जरिये कीटाणु एक-दूसरे तक फैलना आदि समस्याएँ आ सकती हैं।

4.4 कम्प्यूटर पर इंटरनेट अधिक यूज करने से लोगों को मानसिक एवं शारीरिक बीमारी हो सकती है जिससे इंटरनेट के लिये परिवार वालों को दरकिनार करना, इंटरनेट के सामने मित्रों को छोड़ देना, बोलचाल के दौरान नेट की भाषा का प्रयोग करना, घण्टों कम्प्यूटर से चिपके बैठे रहना, इंटरनेट के सामने आवश्यक कार्यों की अनदेखी करना, पौष्टिक भोजन न करना कोल्ड ड्रिक्स, स्नेक्स, जंकफूड खाना, अचानक गुस्सा हो जाना, काम में या पढ़ने में मन नहीं लगना, युवाओं में साइबर सेक्स की समस्या, गलत ढंग से इंफोरमेशन लेने के कारण डिप्रेशन की समस्या, लगातार प्रयोग करने से एंग्जाइटी का आना, अधिक प्रयोग से हाइपर टेंशन की समस्या, लगातार स्थिर बैठ कर यूज करने से मोटापे की समस्या, कार्य के बोझ की अधिकता से उच्च रक्तचाप की समस्या, एक स्थिति में बैठे रहने से शरीर पर सूजन आ जाना, रोज लम्बे समय तक कार्य करते रहने से हाई लेबल फटीग आदि समस्याएँ देखी जा सकती हैं।

4.5 कम्प्यूटर स्क्रीन पर लगातार काम करने के बाद, काम समाप्त होने पर इसके तनाव को आसानी से अनुभव किया जा सकता है जिससे डिमेन्शिया या मतिभ्रम से परेशान, गलत खान-पान, शारीरिक श्रम में कमी तथा बैठे रहने से गठियाँ, ऑर्थोराइटिसद्ध की समस्या, निरंतर स्थिति विशेष में बैठे रहने से हड्डी नाजुक हो जाती हैं इससे ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या, असंतुलित आहार का खाना, श्रम की कमी तथा काम के टेंशन के कारण मधुमेह की समस्या, शारीरिक श्रम नहीं करना, आरामपरस्तद्ध तथा हाइपरटेंशन से दिल सम्बंधी बीमारी की समस्या का उत्पन्न होने की संभावना बनी रहती है।

4.6 कृत्रिम वातावरण, आर्टिफीशियल लाइट तथा एयर कंडीशनरद्ध में बैठ कर कम्प्यूटर पर कार्य किया जाता है जिससे अस्थमा की समस्या, स्किन एलर्जी की समस्या, त्वचा में खिचाव का होना, जगह विशेष पर खुजली होना, सूर्य की रोशनी की कमी से होने वाले रोग, त्वचा सूखी व झुर्रियों वाली होना, इलेक्ट्रॉनिक विकिरण द्वारा शरीर के आंतरिक अंग प्रभावित होने की गंभीर समस्या, कम आवृत्ति वाला चुंबकीय क्षेत्र के बायोलोजिकल प्रभाव से कैंसर कोशिकाओं की ग्रोथ जैसी बीमारियाँ, कृत्रिम ठंडी हवा में रहने से शरीर से टॉक्सिन पसीने के रूप में बाहर नहीं निकलने के कारण अन्य शारीरिक समस्या उत्पन्न हो सकती हैं।

4.7 लगातार घण्टों स्थिर रहकर कम्प्यूटर पर कार्य करने से पेट का क्षेत्र सबसे अधिक प्रभावित होता है लगातार कम्प्यूटर पर कार्य करते समय बार-बार चाय, काफी, डिब्बा बंद कोल्ड ड्रिक्स पीने से हाइपर एसिडिटी की समस्या, छाती या पेट में दर्द व जलन, गैस बनना, भूख में कमी आना, जल्दी बाल सफेद होना एवं बाल झडने की समस्या, कब्ज जो अनेको आधुनिक गंभीर रोगों का कारण है की समस्या होना, पाचन किया असामान्य हो जाना आदि।

4.8 कृत्रिम वातावरण, असंतुलित आहार, तथा कम्प्यूटर पर काम के भार से मानसिक तनाव के वजह से शरीर के हार्मोन्स साइकिल बिगड सकती है जिससे गर्भवती महिलाओं में गर्भपात की आशंका, माताओं के दूध में खतरनाक रसायनों का पाया जाना, गलत फैसले लेना, खराब ड्राइविंग करना, आक्रामक व्यवहार का होना, पेट में कब्ज के कारण आधुनिक गम्भीर रोगों की समस्या, खुद को सीमा से अधिक तबज्जो देना, ध्यान केन्द्रित करने में दिक्कत आना, तेज बोलना और अनावश्यक विचार आना, किसी भी कार्य में खुशी महसूस न होना, कम नींद आना या नींद न आना तथा शरीर के नर्वस तंत्र में समस्या, बहुत जल्दी-जल्दी संक्रमण होना, याददाश्त धीरे-धीरे कमजोर होना, माइग्रेन, चेहरे पर कालापन, थाईराइड, मोटापा, डिप्रेशन, महिलाओं में स्तन की गठाने, बच्चेदानी की गठाने, ओवेरियन सिस्ट आदि अनेको रोग की समस्या।

4.9 कम्प्यूटर की-बोर्ड, माउस आदि का प्रयोग लम्बे समय तक प्रयोग करने पर खतरनाक बैक्टीरिया कीज पर जमा हो जाते हैं जिससे पेट की गंभीर बीमारी होना, संक्रामक बीमारियाँ होने का खतरा बना रहता है।

4.10 कम्प्यूटर एवं इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों में प्रयुक्त तथा खाद्य पदार्थों में शामिल धातुओं एवं रासायनिक पदार्थों से, बडते मेटल एवं रासायनिक प्रदूषण होने के कारण गंभीर बीमारियों [16,17] का खतरा बना रहता है जिसमें

1. केडमियम धातु के प्रभाव से लीवर, किडनी को डेमेज करना, कैंसर होने का खतरा बडना, प्रोटीन के साथ मिलकर असर कम करना, इटार्ई-इटार्ई बीमारी से हडिडियों का मुड जाना।
2. जिंक धातु के प्रभाव से उल्टी-दस्त होना, घबराहट बने रहना, लीवर पेन की समस्या होना।
3. सीसा धातु के प्रभाव से शरीर में असहनीय दर्द होना, किडनी के फेल होने की आशंका, मानसिक संतुलन बिगडना, खून में इसकी मात्रा बडने पर एनिमिया होना, लीवर प्रभावित होना, लकवा होने की आशंका।
4. कोमियम धातु के प्रभाव से चर्मरोग की समस्या, श्वास संबंधी बीमारियाँ, रोग प्रतिरोधक क्षमता खत्म होने की समस्या, कैंसर होने की संभावना।
5. कॉपर धातु के प्रभाव से एलर्जी का होना, चर्मरोग की समस्या, आँखों के कॉर्निया का प्रभावित होना, उल्टी-दस्त, लीवर डेमेज, हाइपर टेंशन की शिकायत, कोमा तक में पहुँचना, हिमोग्लोबिन कम होना, पडाई के प्रति उकताहट होना, किसी काम में मन नहीं लगना।
6. मर्करी धातु के प्रभाव से दिमाग से संबंधित समस्या, एवं केन्द्रिय तंत्रिका तंत्र प्रभावित होना।
7. बीएफआर के प्रभाव से याददाश्त व सीखने की प्रक्रिया प्रभावित होना।
8. पी.वी.सी. क्लोरिनेटेड प्लास्टिक के प्रभाव से शरीर पर खतरनाक प्रभाव।
9. पेटोलियम प्रोडक्टस-पेण्ट के प्रभाव से श्वास संबंधी बीमारियाँ, कैंसर होने की संभावना।

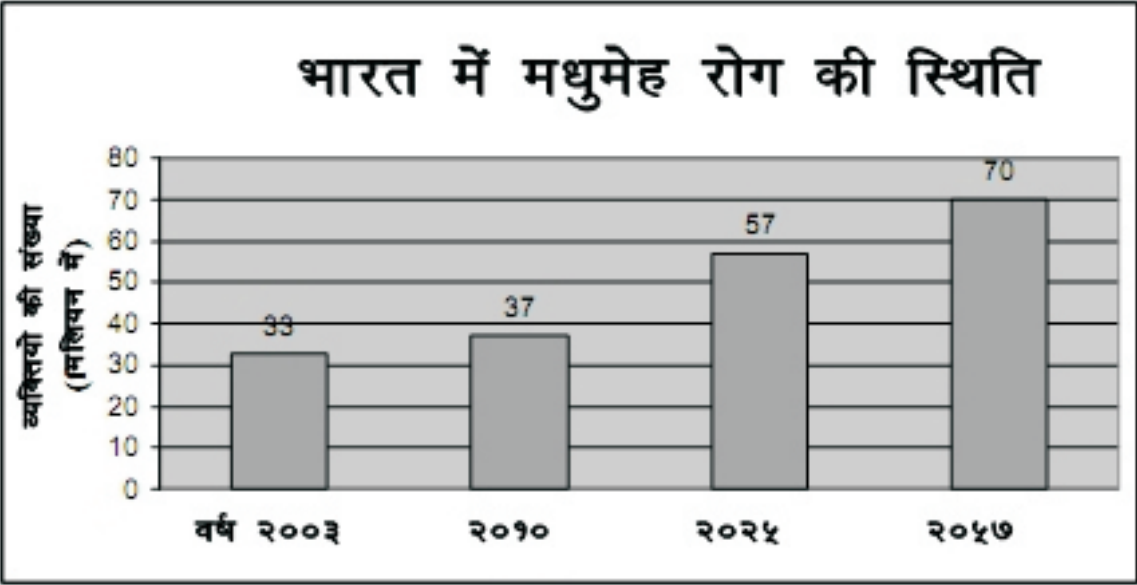
5. दिनचर्या से प्रभावित रोगों के आंकडे

यदि रोगों से सम्बंधित गणनाओं का अवलोकन करें तो यह वीभत्स द्रष्य प्रस्तुत करते हैं, भारत में शहरी क्षेत्र में 60 से 70 प्रति हजार लोग हृदय रोग से पीडित हैं [4]। भारत में वर्ष 2005 में 53 प्रतिशत मृत्यु क्रोनिक बीमारी जैसे डायबिटीज, हाइपरटेंशन, हृदय घात, कैंसर, एडस से हुई थीं, जबकि अगले कुछ वर्षों में यह 65 प्रतिशत होने की सम्भावना है। अनुसंधानकर्ताओं के अनुसार भारत में 30 से 55 साल की उम्र के 15-20 : लोग हाइपरटेंशन के मुहाने पर हैं या प्री-हाइपरटेंशन की चपेट में हैं [9], एक सर्वेक्षण के अनुसार भारत में 34 मिलियन लोग शहरों में हाइपरटेंशन के जाल में हैं। वर्ष 2004 में विकासशील देशों में 639 मिलियन लोग हाइपरटेंशन से पीडित थे जो कि कम से

कम 1 बिलियन तक 2025 तक पहुँचने की सम्भावना है [3] । मूलचंद अस्पताल के डा. रमेश हाटचंदानी व डा. के.के अग्रवाल के अनुसार इस समय विश्व में किडनी के सबसे ज्यादा मरीज भारत में हैं, किडनी की बीमारी से ग्रस्त 11 : भारतीयों को पता ही नहीं है कि वे इससे ग्रस्त हैं [8] । उपरोक्त आँकड़ें हमको भविष्य में स्वास्थ्य के प्रति सावधान तथा भोजन के बारे में अधिक जागरूक रहने के लिये सचेत करते हैं क्योंकि आज भारत की 41 प्रतिशत जनसंख्या की आयु 15 वर्ष से कम है और 54 प्रतिशत की उम्र 25 वर्ष से कम है जबकि अगले 20 वर्षों में पूरी दुनिया की जनसंख्या की लगभग आधी की उम्र 15 से 25 वर्ष के बीच होगी [2] ।

5.1 मधुमेह की समस्या

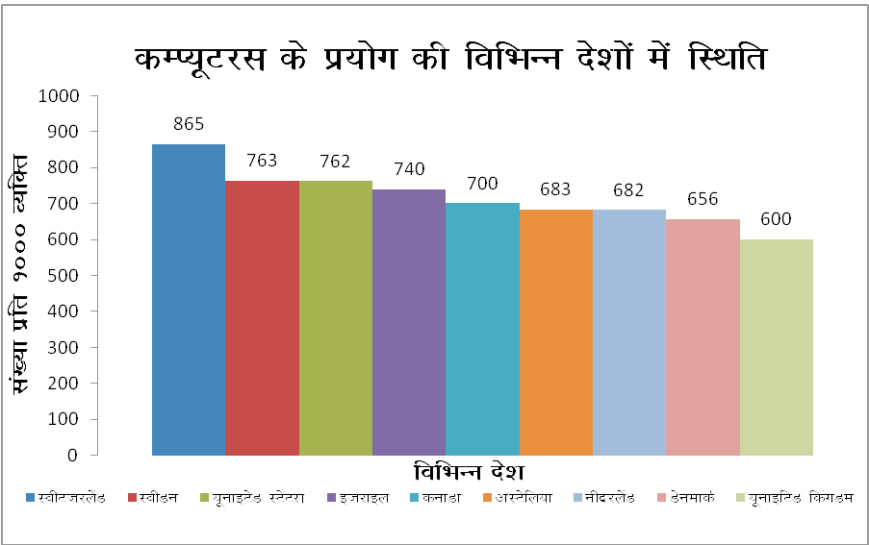
प्रतिदिन मधुमेह से 5479 लोग मर जाते हैं, डायबिटीज ;मधुमेहद्व टास्क फोर्स की रिपोर्ट के अनुसार भारत के ग्रामीण क्षेत्र में लगभग 3 प्रतिशत तथा शहरी क्षेत्र में 9 प्रतिशत लोग मधुमेह से पीड़ित हैं [7] । भारत में 2003 में 33 मिलियन लोग मधुमेह ;डायबिटीजद्व के रोगी थे [4], जिनकी संख्या 2010 तक 37 मिलियन तथा 2025 तक 57 मिलियन से अधिक होने की आशंका है ;चित्र क.—2द्व [4] और 2057 तक 70 मिलियन होने की संभावना है [3], जबकि विकासशील देशों में यह संख्या 84 मिलियन वर्ष 1995 से 228 मिलियन 2025 तक होने की सम्भावना है [3], विश्व में 2003 में 194 मिलियन लोग मधुमेह से ग्रसित थे इनकी संख्या 2025 में 333 मिलियन तक हो सकती है ख3} ।



चित्र क.—2

6. लाभदायक सुझाव

कम्प्यूटर का प्रयोग आज की विशेष आवश्यकता बनता जा रहा है, घर हो या ऑफिस प्रत्येक जगह घण्टों कम्प्यूटर का प्रयोग बढता जा रहा है ; देखें चित्र क.—3: कम्प्यूटरस के प्रयोग की विभिन्न देशों में स्थिति [10]

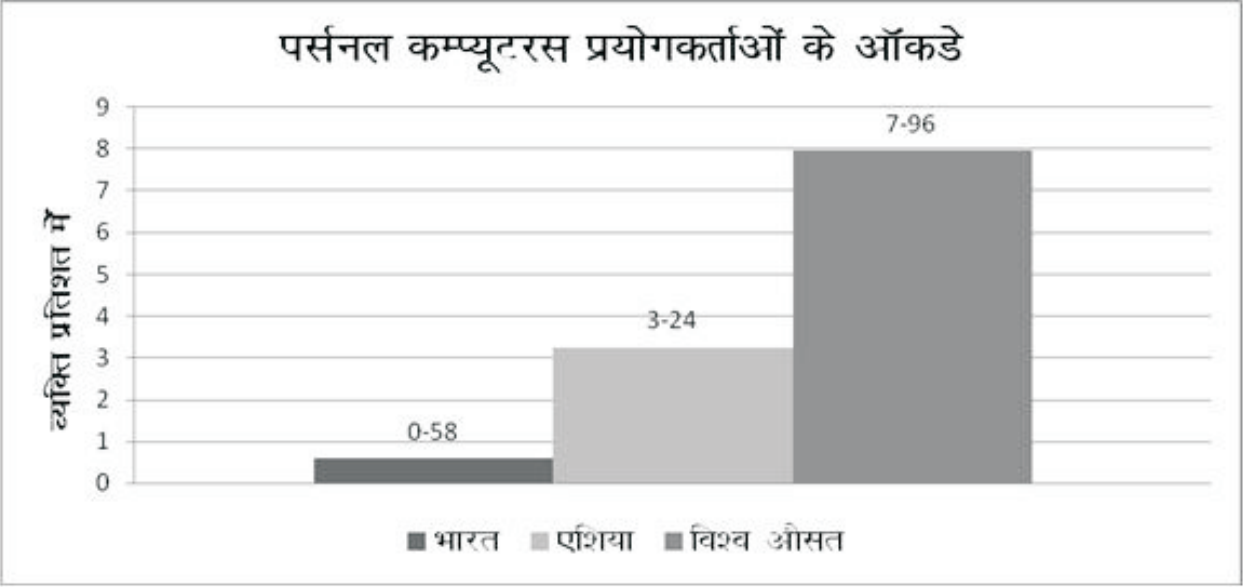


देखें चित्र क.—3

व चित्र क.—4: पर्सनल कम्प्यूटर प्रयोगकर्ताओं के आँकड़े [19] द्व । इस आधुनिक जीवनशैली ने जीवन को प्रकृति से धीरे—धीरे दूर कर एक

नई दुनिया की तरफ धकेल दिया है जिसके कुप्रभाव कई प्रकार की बीमारियों के रूप में आ रहे हैं अतः आवश्यकता है कि इनके कुप्रभावों से किसी सीमा तक बचने के लिये निम्न सुझावों ;सावधानियोंोद्ध का पालन किया जावें:-

फास्ट फूड काउंटर्स की जगह दूध, फल व पौष्टिक आहार के काउंटर्स स्कूल/कॉलेज/विश्वविद्यालय/ऑफिस प्रांगण में लगाने चाहिये। ड्रिंक्स और फास्ट फूड/जंकफूड के टी.वी. पर आने वाले लुभावने विज्ञापन जो ध्यान को आकर्षित करते हैं इनके दुष्परिणामों के बारे में बताना चाहिये। स्वस्थ और अस्वस्थ भोजन के बीच का अन्तर साफ होना चाहिये। लम्बी गहरी श्वास लेने का अभ्यास करें जितनी गहरी श्वास लेगे उतने ही टॉक्सिन शरीर से बाहर निष्कासित होंगे। अधिक से अधिक शारीरक कार्य करने का प्रयत्न करें। दिनभर पानी पीने से शरीर-तंत्र सुचारु रूप से काम करता है लगभग 10-12 गिलास पानी पियें। बीस वर्ष की आयु के बाद ऑयली फूड और गरिष्ठ भोजन का प्रयोग कम अथवा न करें। हाई फाइबर ब्रेकफास्ट- अंकुरित अनाज, फल तथा भीगा हुआ अन्जीर खाना चाहिये। हाई फाइबर ब्रेकफास्ट से थकान कम होती है। होटल का भोजन कम से कम करें तथा हरी सब्जियों, ताजा फल, दूध का सेवन अधिक करें। जीरो फिगर के चक्कर में न पड़ें। सोने से कम से कम दो घण्टे पहले रात का भोजन कर लें। शराब, चाय, काफी, धूम्रपान, कोला पेयों से दूरी बनायें। टाइपिंग हमेशा हल्के हाथों से करें। कुहनी और की-बोर्ड की उँचाई बराबर रखे, जिससे काम करते वक्त हाथ और कंधे सीधे रहें। भोजन-पानी में डेड घण्टे का अन्तर रखे। सब्जियों के छिलके अधिक न उतारे, नही तो लवण व विटामिन नष्ट हो जायेगें। बेड-टी की जगह बेड-वाटर पीने की आदत डाले। अधिक आर्कषक एवं लुभावने पैकटों के रेपर बनाने पर दंड का प्रावधान होना चाहिये। टी.वी. देखने की जगह गृहकार्य, बागवानी, खेलकूद और योग के लिये अधिक से अधिक समय दीजियें। शरीर को हमेशा सीधा रखें अर्थात बैठे तनकर, चले तनकर, खड़े रहें तनकर। विशेषकर भोजनोपरान्त, शाम को आधा घण्टा पैदल चलना लाभदायक है। सादा भोजन खाये। याद रखे भोजन का पेट में ठीक से पाचन होना चाहिये।



चित्र क.-4

7. उपसंहार :

21 वीं शताब्दी में आज युवा कम्प्यूटर ज्ञान के बल पर आधुनिक सुख-सुविधाओं का खूब उपयोग कर देश को विकास पथ पर ले जाने के लिये रात-दिन जुटे हुये हैं किन्तु फास्ट लाइफ स्टाइल में बदलती जीवनशैली स्वास्थ्य को खराब कर बर्बाद कर सकती है अतः ध्यान रखने की आवश्यकता है कि कम्प्यूटर टेक्नोलोजी के एडिक्शन से बचे, यदि एक बार बीमारी शरीर में प्रवेश कर जाये तो अचानक कम्प्यूटर की तरह सब कुछ को बटन दबाकर रिसेटकर, ठीक नही किया जा सकता है। उचित होगा कि फास्ट होती लाइफ स्टाइल में से कम्प्यूटर प्रोफेशनल्स समय निकालकर स्वास्थ्य के बारे में सोचे और सावधानियों ;मूलभूत दिशानिर्देशोद्ध को नजरअंदाज नही करें अन्यथा इसकी भारी कीमत स्वास्थ्य और सेहत के साथ छेड़छाड़ के रूप में असाध्य रोगों को आमंत्रण देकर चुकानी पड सकती है।

8. संदर्भ-सूची :

1. संजय कुमार गुप्ता, नई सदी में कम्प्यूटर का बढ़ता प्रयोग और स्वास्थ्य, आदान-प्रदान, वर्ष 3, अंक 4, पेज 52-55, अप्रैल-मई-जून 2004 ।
2. रतनमणि लाल, सबका जीवन-स्तर अच्छा होना है आज की जरूरत, दैनिक भास्कर संस्करण ग्वालियर, पेज 6, जुलाई 11, 2007 ।
3. रुपाली मुखरजी, क्रोनिक डिसीज टो ड्राइव फार्मा, टाईमस ऑफ इंडिया संस्करण नई-दिल्ली, दिसम्बर 15, 2007, पेज 10 ।
4. फेक्ट फाइल, सिटी भास्कर, दैनिक भास्कर संस्करण ग्वालियर, पेज 01, अप्रैल 7, 2008 ।
5. डा. हरिशचन्द्र झा, बीमार सुविधाएं चुनावी मुददा बनें, राज एक्सप्रेस, संस्करण ग्वालियर, पेज 08, अप्रैल 08, 2009 ।
6. बड़े शहरों के लोग थकान की चपेट में, दैनिक भास्कर, पेज 08, अप्रैल 10, 2008 ।
7. अंचल में 75 हजार हृदय रोगी, महानगर, दैनिक भास्कर, पेज 07, मई 13, 2008 ।
8. आपको किडनी की बीमारी तो नही, राजएक्सप्रेस, राजहेल्थ, पेज 01, दिसंबर 07, 2008 ।
9. 20 फीसदी लोग हाई बीपी के मुहाने पर, राज हेल्थ, राज एक्सप्रेस, संस्करण ग्वालियर, पेज 04, दिसंबर 7, 2008 ।
10. ए.के.साहू और जी.के. रॉय, ई-वेस्ट: ए ग्रोइंग इन्वायरमेंटल मिनेंस, सी.एस.आई. कम्प्यूनिकेशनस, 33,4द्ध, पेज 16-22, जुलाई 2009.

11. लंबी जिंदगी के लिए भी जरूरी है अच्छी शिक्षा, आर-16, राजएक्सप्रेस, पेज 04, अगस्त 14, 2009 ।
12. 13.81 फीसदी मीडियाकर्मी मधुमेह से पीड़ित: सर्वेक्षण, राजएक्सप्रेस, पेज 16, अगस्त 9, 2009 ।
13. डायबिटीज की दहशत, राजएक्सप्रेस, पेज 08, अक्टूबर 23, 2009 ।
14. जीवनशैली तय करती है दिल की सेहत, आर-16, राजएक्सप्रेस, पेज 13, अक्टूबर 23, 2009 ।
15. ऐसिडिटी से बचने में ही समझदारी, आर-16, राजएक्सप्रेस, पेज 12, अक्टूबर 26, 2009 ।
16. सुमित शर्मा, ई-कचरा- पर्यावरण पर ग्रहण, आर-16, राजएक्सप्रेस, पेज 01, नवम्बर 15, 2009 ।
17. दीपक गौतम, खाने में खुलता जहर, आर-16, राजएक्सप्रेस, पेज 02, मार्च 20, 2009 ।
18. योग से कम होता है काम का तनाव, राजएक्सप्रेस, पेज 06, अक्टूबर 26, 2010 ।
19. एल.प्रधान, बी.बी.महापात्रा, ए.के.पाण्डा और एस.देहुरि, ब्रिजिंग द डिजिटल डिवाइड एण्ड ए कोमप्रिहेंसिबल मॉडल टू डवलप हेन्डी ई-गवर्मेंट इन डवलपिंग कंटरीज, सी.एस.आई. कम्यूनिकेशनस, 34;3द्व, पेज 35-40, जून 2010 ।