13 भाषाओं में प्रकाशित

फरवरी 2026 | ₹22

योजना

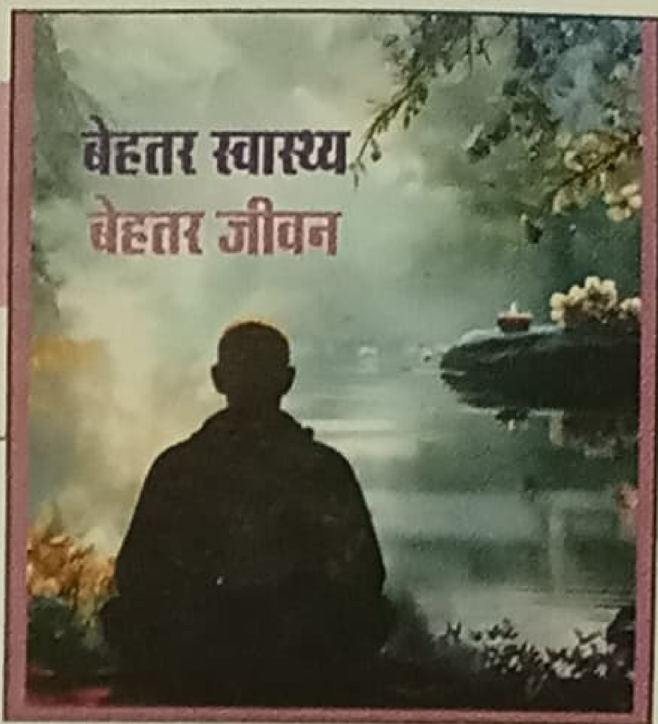
1957 से विकास को समर्पित मासिक पत्रिका

YOJANA • യോജന • योजना • ਯੋਜਨਾ • યોજના • ಯೋಜನಾ • திட்டம் • পয়োভৰা • যোজনা • యోజన • ଯୋଜନା • یوجنا

बेहतर स्वास्थ्य बेहतर जीवन

https://upscpdf.com/

संपादकीय



स्वास्थ्य : बेहतर जीवन की नई राह

दशकों तक 'स्वास्थ्य' शब्द को अक्सर अस्पतालों के निर्जीव गलियारों या बीमा पॉलिसियों के छोटे अक्षरों तक सीमित समझा जाता रहा। यह ऐसा विषय था जिस पर हम तभी ध्यान देते थे, जब कुछ बिगड़ जाता था। लेकिन आज भारतीय सोच में एक गहरा और महत्वपूर्ण बदलाव देखने को मिल रहा है। हम 'बीमारी के इलाज' तक सीमित प्रतिक्रियात्मक दृष्टिकोण से आगे बढ़कर, एक सक्रिय और अत्यंत व्यक्तिगत वेलनेस की खोज की ओर अग्रसर हो रहे हैं।

योजना के इस अंक में हम यह समझने का प्रयास करते हैं कि समग्र स्वास्थ्य (वेलनेस) अब केवल अमीरों या विशेषाधिकार प्राप्त लोगों के आराम, ऐश-ओ-आराम या शौक की चीज़ नहीं रह गया है, बल्कि आम लोगों के लिए जीवित रहने का अनिवार्य आवश्यकता बन चुका है।

जहाँ एक ओर हमने संक्रामक रोगों के उन्मूलन में ऐतिहासिक प्रगति की है, वहीं दूसरी ओर एक अलग ही प्रकार की छाया हमारे आधुनिक जीवन पर फैलती जा रही है। इस प्रगति के साथ एक छिपी हुई कीमत भी जुड़ी है–तनाव, चिंता और अवसाद। अत्यधिक जुड़े हुए और तेज़ रफ्तार शहरी जीवन में सबसे पहले जो टूटता है, वह अक्सर हमारा मन होता है। मानसिक स्वास्थ्य को अब अंततः उसके वास्तविक स्वरूप में पहचाना जाने लगा है–एक ऐसी नींव के रूप में, जिस पर समस्त स्वास्थ्य टिका हुआ है।

भारत से जुड़े आँकड़े एक गंभीर और चिंताजनक तस्वीर प्रस्तुत करते हैं। हमें अक्सर 'विश्व की मधुमेह राजधानी' कहा जाता है, और युवाओं में हृदय रोगों का लगातार बढ़ता ग्राफ बदलाव की स्पष्ट चेतावनी है। ये केवल 'चिकित्सकीय समस्याएँ' नहीं हैं, बल्कि हमारी जीवनशैली की अभिव्यक्तियाँ हैं। बैठे-बैठे किए जाने वाले कार्यों और प्रसंस्कृत भोजन की ओर हमारे संक्रमण ने एक चयापचय संकट को जन्म दिया है, जिसका समाधान केवल दवाओं से नहीं, बल्कि सचेत जीवन की ओर सांस्कृतिक बदलाव से संभव है। इसका समाधान पोषण संबंधी पारंपरिक ज्ञान और सरल आदतों की ओर लौटने में निहित है–दैनिक आहार में पोषक तत्वों से भरपूर मोटे अनाजों (मिलेट्स) को फिर से शामिल करना, भोजन के बाद थोड़ी देर टहलने की आदत डालना, और चीनी के सेवन को सचेत रूप से कम करना। ट्रांस फैट और अत्यधिक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों को त्यागकर हम जड़ों से अपनी शारीरिक स्फूर्ति और ऊर्जा को पुनः प्राप्त कर सकते हैं।

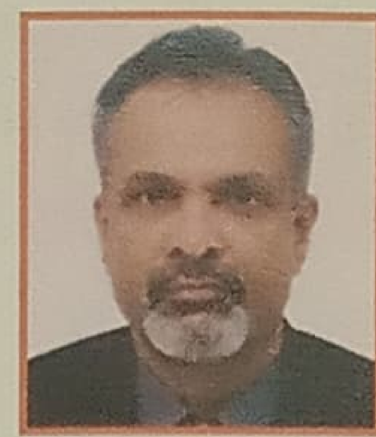
वेलनेस केवल व्यक्ति की व्यक्तिगत ज़िम्मेदारी भर नहीं है; यह एक पर्यावरणीय अनिवार्यता भी है, जो तभी फलती-फूलती है जब हमारा परिवेश इसका समर्थन करता हो। तेज़ी से होता शहरीकरण हमारी जीवन-रेखाओं और क्षितिजों को नया रूप दे रहा है, लेकिन इसके साथ हमारे निर्मित वातावरण और हमें संतुलित रखने वाले प्राकृतिक तत्वों के बीच दूरी भी बढ़ती जा रही है। शहरी वायु गुणवत्ता की चुनौती आज भी एक प्रमुख चिंता का विषय बनी हुई है, क्योंकि साँस लेना आदर्श रूप से जीवन-ऊर्जा का स्रोत होना चाहिए, न कि स्वास्थ्य जोखिम का कारण। इस समस्या को 'कंक्रीट के जंगल' का प्रभाव और गहरा करता है, जहाँ अवसंरचना का विस्तार अक्सर 'कॉमन्स'–यानी पार्कों, खेल मैदानों और खुले सार्वजनिक स्थलों–की कीमत पर होता है, जो किसी भी शहर के फेफड़े माने जाते हैं। जब ये हरित क्षेत्र सिमटते हैं, तो मानवीय आत्मा भी घुटन महसूस करने लगती है, मानो चलने, खेलने या किसी पेड़ की छाया में कुछ पल ठहरने के लिए आवश्यक खुलापन ही छिन गया हो। प्रकृति को शहरी नियोजन में फिर से एकीकृत करना केवल सौंदर्य का प्रश्न नहीं है, बल्कि एक स्वस्थ और लचीले समाज के निर्माण के लिए एक बुनियादी आवश्यकता है।

वेलनेस केवल व्यक्ति की व्यक्तिगत ज़िम्मेदारी भर नहीं है; यह एक पर्यावरणीय अनिवार्यता भी है, जो तभी फलती-फूलती है जब हमारा परिवेश इसका समर्थन करता हो। तेज़ी से होता शहरीकरण हमारी जीवन-रेखाओं और क्षितिजों को नया रूप दे रहा है, लेकिन इसके साथ हमारे निर्मित वातावरण और हमें संतुलित रखने वाले प्राकृतिक तत्वों के बीच दूरी भी बढ़ती जा रही है।

शहरी वायु गुणवत्ता की चुनौती आज भी एक प्रमुख चिंता का विषय बनी हुई है, क्योंकि साँस लेना आदर्श रूप से जीवन-ऊर्जा का स्रोत होना चाहिए, न कि स्वास्थ्य जोखिम का कारण। इस समस्या को 'कंक्रीट के जंगल' का प्रभाव और गहरा करता है, जहाँ अवसंरचना का विस्तार अक्सर 'कॉमन्स'–यानी पार्कों, खेल मैदानों और खुले सार्वजनिक स्थलों–की कीमत पर होता है, जो किसी भी शहर के फेफड़े माने जाते हैं। जब ये हरित क्षेत्र सिमटते हैं, तो मानवीय आत्मा भी घुटन महसूस करने लगती है, मानो चलने, खेलने या किसी पेड़ की छाया में कुछ पल ठहरने के लिए आवश्यक खुलापन ही छिन गया हो। प्रकृति को शहरी नियोजन में फिर से एकीकृत करना केवल सौंदर्य का प्रश्न नहीं है, बल्कि एक स्वस्थ और लचीले समाज के निर्माण के लिए एक बुनियादी आवश्यकता है। ❑

Shot on
https://upscpdf.com/

https://upscpdf.com/



डॉ ए रघु

आयुष : समग्र स्वास्थ्य की ओर एक सशक्त कदम

जैसे-जैसे भारत अपनी 'स्वस्थ भारत' की परिकल्पना की ओर बढ़ रहा है, आयुष का राष्ट्रीय स्वास्थ्य ढांचे में आयुष का एकीकरण सतत कल्याण के लिए एक अभिसरण कोड के रूप में सामने आता है, जहाँ परंपरा और विज्ञान, रोकथाम और उपचार, व्यक्तिगत और सामुदायिक स्वास्थ्य एक साथ मिलकर एक स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण करते हैं।

भारत की स्वास्थ्य प्रणाली एक महत्वपूर्ण परिवर्तन से गुजर रही है। गैर-संक्रामक रोगों, मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों, जीवनशैली से जुड़े विकारों, बढ़ती उम्र की आबादी और स्वास्थ्य देखभाल की बढ़ती लागत ने नीति-निर्माताओं को केवल आकस्मिक और उपचारात्मक देखभाल से आगे जाकर स्वास्थ्य की नई कल्पना करने के लिए बाध्य किया है। भारत में सामयिक संक्रमणीय रोगों से लेकर मधुमेह, हृदय रोग, मोटापा, तनाव संबंधी विकार और मानसिक बीमारियों जैसी दीर्घकालिक और जीवनशैली से जुड़ी स्थितियों तक महामारी विज्ञानिक संक्रमण ने यह स्पष्ट कर दिया है कि इनकी प्रबंधन के लिए दीर्घकालीन देखभाल, व्यवहार परिवर्तन और रोकथाम आधारित दृष्टिकोण की आवश्यकता है।

https://telegram.me/MagazineEpaper

इस बदलते हुए संदर्भ में, आयुष का आधुनिक चिकित्सा और सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणालियों के साथ संविवर्तन एक रणनीतिक मार्ग प्रदान करता है, जिससे एक सुदृढ़, रोकथाम-आधारित और नागरिक-केंद्रित स्वास्थ्य पारिस्थितिकी तंत्र का निर्माण संभव हो सके। आयुष प्रणाली, जो समग्र कल्याण, रोकथाम आधारित देखभाल, व्यक्तिगत उपचार, जीवनशैली का नियमन, आहारशास्त्र (आहार) और मानसिक स्वास्थ्य पर जोर देती है, आधुनिक चिकित्सा को पूरा करती है और सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज और सतत स्वास्थ्य सेवा के लक्ष्यों के साथ निकटता से मेल खाती है।

भारत की राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति 2017 इस समावेशन के लिए एक मजबूत नीति आधार प्रदान करती है, क्योंकि यह बहु-पद्धति स्वास्थ्य दृष्टिकोण को समर्थन देती है। जैसा कि भारत की पारंपरिक प्रणालियों में समग्र स्वास्थ्य की कल्पना की गई है, यह शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक कल्याण को एकीकृत करता है—एक ऐसा दृष्टिकोण जिसे विश्व स्वास्थ्य संस्थान जैसे वैश्विक स्वास्थ्य संगठन भी तेजी से मान्यता दे रहे हैं।

इस प्रकार, भारत एक अनूठा स्वास्थ्य मॉडल प्रस्तुत करता है, जहाँ आधुनिक चिकित्सा और पारंपरिक प्रणालियाँ विकसित होते सार्वजनिक स्वास्थ्य ढांचे के भीतर सह-अस्तित्व में हैं, और रोकथाम एवं प्रचारक स्वास्थ्य देखभाल पर बढ़ता हुआ जोर दिया जा रहा है।

सार्वजनिक स्वास्थ्य में आयुष की वृद्धि

2014 में आयुष मंत्रालय की स्थापना ने पारंपरिक चिकित्सा को राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा का एक रणनीतिक स्तंभ मानने में एक

लेखक भारत सरकार में आयुष मंत्रालय के सलाहकार हैं। ईमेलः a.raghu@nic.in

https://upscpdf.com/

महत्वपूर्ण मोड़ को चिह्नित किया। इसके बाद से, आयुष ने सशक्त संस्थागत ढांचे, नियामक सुधार और लक्षित कार्यक्रमों के कार्यान्वयन के माध्यम से प्रगति की है।

आयुष के प्रति बढ़ती सार्वजनिक स्वीकार्यता का प्रमाण राष्ट्रीय नमूना सर्वेक्षण (79वाँ दौर, 2022–23) से मिलता है, जिसके अनुसार ग्रामीण क्षेत्रों की 95 प्रतिशत और शहरी क्षेत्रों की 96 प्रतिशत आबादी आयुष के बारे में जागरूक और लगभग आधे उत्तरदाताओं ने रोकथाम या उपचार के लिए आयुष हस्तक्षेपों का उपयोग किया है। पारंपरिक चिकित्सा के क्षेत्र में भारत के नेतृत्व को वैश्विक मान्यता भी मिली है, जिसका उदाहरण जामनगर में विश्व स्वास्थ्य संगठन के वैश्विक पारंपरिक चिकित्सा केंद्र की स्थापना है। सुदृढ़ घरेलू संविवर्तन (कन्वर्जेन्स) ढाँचों के माध्यम से आयुष को मुख्यधारा में लाकर भारत अपनी वैश्विक विश्वसनीयता और सॉफ्ट पावर को मजबूत करता है, जिससे अंतरराष्ट्रीय सहयोग, मानक-निर्धारण तथा वेलनेस सेवाओं और उत्पादों के निर्यात को बढ़ावा मिलता है। समग्र रूप से, भारत का बहु-पद्धति स्वास्थ्य मॉडल विश्वभर में सतत और सांस्कृतिक रूप से जड़ित स्वास्थ्य प्रणालियों के लिए एक अनुकरणीय मार्ग प्रस्तुत करता है।

अभिसरण तंत्र

अभिसरण केवल संस्थानों को एक ही स्थान पर स्थापित करना भर नहीं है; यह एक शासनात्मक दृष्टिकोण है, जो समन्वय, दक्षता और परिणामोन्मुख सेवा प्रदान को बढ़ावा देता है। आयुष को मुख्यधारा में लाने के लिए चार प्रमुख आयामों में संरचित अभिसरण की आवश्यकता है–सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा प्रदायगी, शिक्षा, अनुसंधान और डिजिटल स्वास्थ्य।

https://telegram.me/MagazinesEpaper

सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा प्रदायगी

राष्ट्रीय आयुष मिशन और आयुष्मान आरोग्य मंदिर जैसी प्रमुख पहलों ने प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा स्तर पर आयुष सेवाओं के समावेशन के लिए संरचित मंच प्रदान किए हैं। सार्वजनिक स्वास्थ्य संस्थानों में आयुष सेवाओं का सह-अवस्थान विशेष रूप से ग्रामीण और कम सेवायुक्त क्षेत्रों में पहुँच को बढ़ाता है, साथ ही रोगियों के विकल्प और विश्वास को भी मजबूत करता है। प्राथमिक देखभाल स्तर पर, आयुष चिकित्सक रोकथाम-आधारित स्वास्थ्य देखभाल, जीवनशैली पर परामर्श, दीर्घकालिक स्थितियों का प्रबंधन, और प्रोत्साहक हस्तक्षेप जैसे आहार और जीवनशैली की प्रथाएँ (योग सहित) प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। एकीकृत विकलांगता संगठनों, रेफ़रल प्रोटोकॉल और सहयोगात्मक देखभाल मार्ग रोगी परिणामों को बेहतर बनाते हैं और साथ ही द्वितीयक और तृतीयक स्वास्थ्य सुविधाओं पर बोझ को कम करते हैं।

मानक उपचार दिशानिर्देश

क्लिनिकल समावेशन के समर्थन में आयुष प्रणालियों के लिए (मानक उपचार दिशानिर्देश) स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय के आयुष वर्टिकल द्वारा विकसित की जा रही हैं। छह सामान्य मांसपेशी-हड्डी संबंधी विकारों के लिए यह गाइडलाइन 2024 में प्रकाशित किए गए, और पांच सामान्य मेटाबोलिक विकारों के लिए एसटीजी 2025 में प्रकाशित किए गए। इसके बाद, सेंट्रल हेल्थ एजुकेशन ब्यूरो के सहयोग से राष्ट्रीय स्तर के मास्टर ट्रेनर कार्यक्रम आयोजित किए गए, जिनके माध्यम से राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों में प्रशिक्षण की शृंखला संचालित की जा रही है।

आयुष आधारित वेलनेस हस्तक्षेपों ने गैर-संचारी रोगों के जोखिम कारकों के प्रबंधन, जीवन की गुणवत्ता में सुधार और पुनर्वास में सहायता प्रदान करने में प्रभावकारिता दिखाई है। आयुष और एलोपैथिक प्रणालियों के बीच रेफरल लिंक को मजबूत करना इस बात को सुनिश्चित करने के लिए महत्वपूर्ण है कि देखभाल में निरंतरता, सुरक्षा और गुणवत्ता बनी रहे।

माध्यमिक और तृतीयक स्तर पर समावेशन

आयुष मंत्रालय और स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने मिलकर केंद्रीय सरकारी अस्पतालों में एकीकृत आयुष विभाग स्थापित किए हैं। एकीकृत चिकित्सा विभाग वर्तमान में वर्धमान महावीर मेडिकल कॉलेज और सफदरजंग अस्पताल तथा लेडी हार्डिंग मेडिकल कॉलेज, नई दिल्ली में संचालन में हैं, जो रोकथाम, प्रोत्साहन और उपचार सेवाएँ, जैसे पंचकर्म, प्रदान करते हैं। इन संस्थानों में और डॉ. राम मनोहर लोहिया अस्पताल में आयुष अनुसंधान परिषदों द्वारा विस्तारित ओपीडी सेवाएँ भी उपलब्ध हैं।

विशेषीकृत मॉडल जैसे राष्ट्रीय कैंसर संस्थान, झज्जर में इंटीग्रेटिव कैंसर केयर सेंटर आयुष की सहायक ऑन्कोलॉजी और पुनर्वास में भूमिका को प्रदर्शित करते हैं। इसी प्रकार, राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य और न्यूरोसाइंसेज संस्थान में इंटीग्रेटिव मानसिक स्वास्थ्य विभाग व्यापक सेवा प्रदायगी, उन्नत अनुसंधान और अंतःविषय शिक्षा के माध्यम से एकीकृत स्वास्थ्य देखभाल की संभावनाओं को और स्पष्ट रूप से प्रस्तुत करता है।

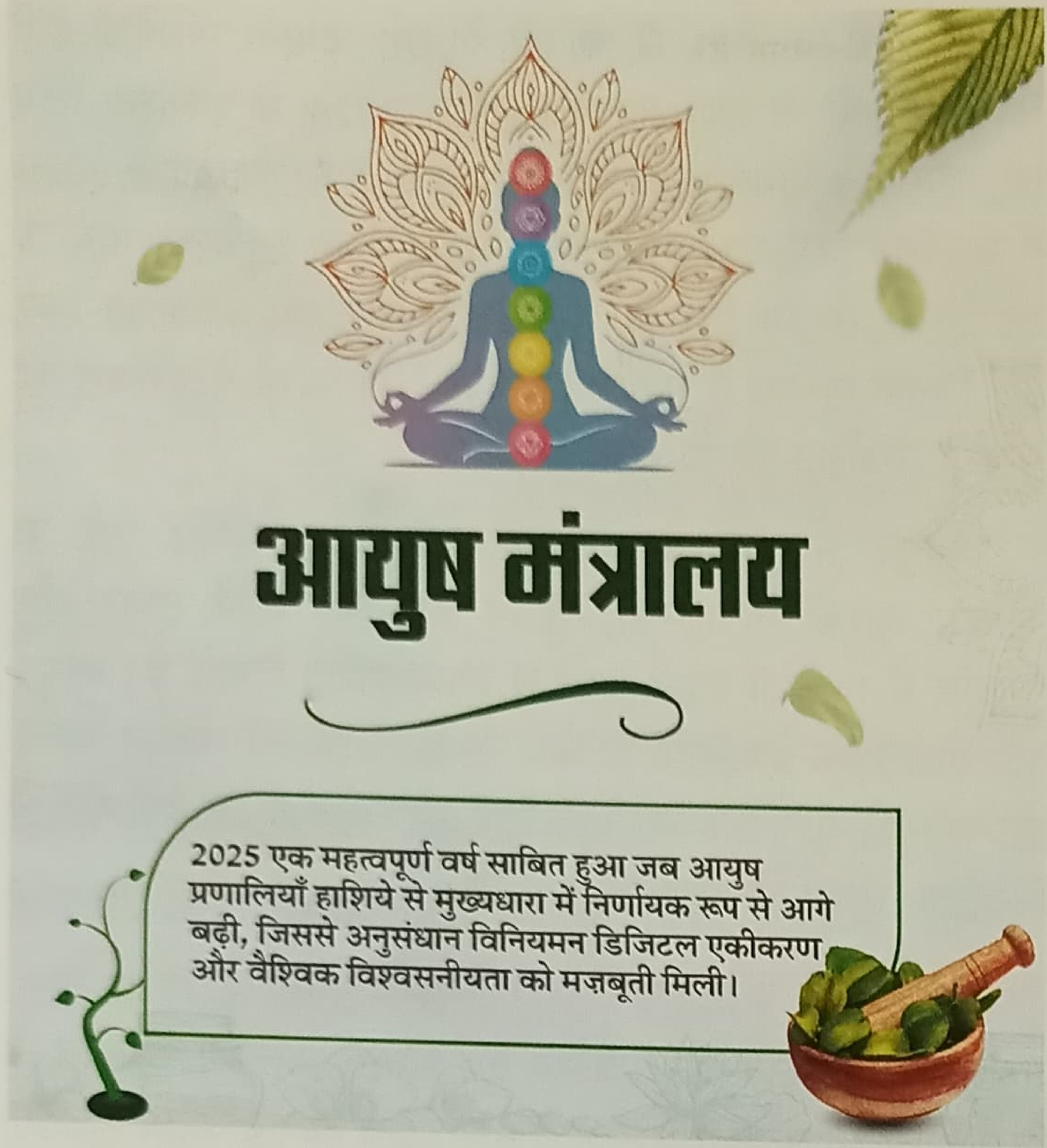
आयुष्मान आरोग्य मंदिर और आयुष का सह-अवस्थान

आयुष्मान आरोग्य मंदिर चयनात्मक देखभाल से व्यापक सेवा प्रदायगी की ओर एक बदलाव का प्रतीक हैं, जो रोकथाम, प्रोत्साहन, उपचार, पुनर्वास और पल्लियेटिव देखभाल को शामिल करता है। 30 नवंबर, 2025 तक, 1,80,906 आयुष्मान आरोग्य मंदिर देशभर में चालू किए जा चुके हैं, जिसमें योग और वेलनेस सेवाएँ दैनिक देखभाल में एकीकृत हैं। इन केंद्रों में एक महत्वपूर्ण हिस्सेदारी सामुदायिक स्वास्थ्य अधिकारियों की है, जो आयुर्वेद चिकित्सक हैं। इनमें से 12,500 एएएम (आयुष) राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों द्वारा राष्ट्रीय आयुष मिशन के तहत संचालित किए गए हैं।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत आयुष का सह-अवस्थान राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के अंतर्गत, आयुष सुविधाओं को 482 जिला

https://upscpdf.com/
Shot on

https://upscpdf.com/



अस्पतालों, 3103 सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों और 6158 प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों सहित अन्य केंद्रों में सह-अवस्थित किया गया है। 24,266 आयुष चिकित्सक, 3,416 फार्मासिस्ट और 2,275 पैरामेडिक्स राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के तहत सेवाएँ प्रदान कर रहे हैं। (स्रोतः त्रैमासिक एनएचएम एमआईएस रिपोर्ट, स्थिति 30.06.2025 तक)

https://telegram.me/MagazineEpaper

राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों के साथ समावेशन

छह जिलों में सफल पायलट अध्ययनों के बाद, आयुष का राष्ट्रीय कार्यक्रम कैंसर, मधुमेह, हृदय रोग और स्ट्रोक की रोकथाम और नियंत्रण के साथ समावेशन के समन्वय में लागू किया जा रहा है। आयुष इकाइयाँ जिला केंद्रों और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों में आंध्र प्रदेश, बिहार, गुजरात, राजस्थान, उत्तर प्रदेश और पश्चिम बंगाल में स्थापित की जा रही हैं, और देशव्यापी विस्तार की योजना भी बनाई गई है।

आयुष और रोकथाम आधारित देखभाल

आयुष स्वभावतः रोकथाम और प्रोत्साहन आधारित स्वास्थ्य देखभाल के साथ संगत है, जो भारत की दीर्घकालिक स्वास्थ्य स्थिरता के लिए एक प्राथमिक क्षेत्र है। जीवनशैली के नियमन, आहार अनुशासन, मानसिक कल्याण और सामुदायिक आधारित प्रथाओं में निहित, आयुष सार्वजनिक स्वास्थ्य के ऐसे समाधान प्रदान करता है जो केवल लक्षणों का प्रबंधन करने के बजाय रोग के मूल कारणों को संबोधित करते हैं और बड़े पैमाने पर लागू किए जा सकते हैं।

आयुष आधारित रोकथाम स्वास्थ्य पहलों की स्वीकृति और प्रभाव अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम, कार्यस्थल वेलनेस पहल और सामुदायिक आधारित जीवनशैली हस्तक्षेप जैसी पहलों ने आयुष-आधारित रोकथाम स्वास्थ्य मॉडलों की व्यापक स्वीकृति और बड़े पैमाने पर लागू होने की क्षमता को प्रदर्शित किया है। इन हस्तक्षेपों ने शारीरिक फिटनेस में सुधार, तनाव में कमी, मानसिक कल्याण और जनसंख्या स्तर पर व्यवहार परिवर्तन में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।

पोषण और मानसिक स्वास्थ्य में आयुष का योगदान पोषण के क्षेत्र में, आयुर्वेद का आहार ढांचा आधुनिक पोषण विज्ञान को पूरा करते हुए संदर्भगत, मौसमी और व्यक्तिगत आहार संबंधी मार्गदर्शन प्रदान करता है। मानसिक स्वास्थ्य में, योग और ध्यान जैसी प्रथाएँ अप्राकृतिक हस्तक्षेपों के रूप में वैश्विक स्तर पर प्रभावी मान्यता प्राप्त कर चुकी हैं। संरचित सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों के माध्यम से इन प्रथाओं को मुख्यधारा में लाने से समय के साथ रोगों का बोझ और स्वास्थ्य व्यय दोनों में महत्वपूर्ण कमी लायी जा सकती है।

शिक्षा और क्षमता निर्माण

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 और शिक्षा सुधार, जिनमें नेशनल कमीशन फॉर इंडियन सिस्टम ऑफ़ मेडिसिन और नेशनल कमीशन फॉर होम्योपैथी द्वारा लाए गए सुधार शामिल हैं, अंतरविषयक शिक्षा और एकीकृत स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने की आवश्यकता को और स्पष्ट करते हैं। अभिसरण के सफल होने के लिए, स्वास्थ्य पेशेवरों में आपसी सम्मान, अंतरविषयक समझ और साक्ष्य आधारित ज्ञान विकसित होना आवश्यक है। योग को स्नातक एमबीबीएस पाठ्यक्रम में शामिल किया गया है, मेडिकल स्नातकों के लिए आयुष का अनिवार्य एक-सप्ताह का इंटर्नशिप पेश किया गया है, और पोस्ट बेसिक नर्सिंग डिप्लोमा इन आयुष की शुरुआत की गई है। ये सुधार विभिन्न प्रणालियों के बीच प्रतिस्पर्धा के बजाय सहयोग को बढ़ावा देते हैं। क्षमता निर्माण पहल अग्रिम स्वास्थ्य कर्मियों को आयुष आधारित रोकथाम प्रथाओं में—जैसे पोषण, मानसिक स्वास्थ्य और जीवनशैली प्रबंधन—बुनियादी ज्ञान प्रदान कर सकती हैं, जबकि विभिन्न स्तरों पर उन्नत प्रशिक्षण आयुष स्वास्थ्य पेशेवरों की क्लिनिकल क्षमता, अंतरविषयक सहयोग और साक्ष्य-आधारित अभ्यास को मजबूत करेगा।

साक्ष्य-आधारित अनुसंधान और प्रमाणीकरण

आयुष को मुख्यधारा में लाने में एक प्रमुख चुनौती वैज्ञानिक प्रमाणीकरण के प्रति धारणा अंतर रही है। इसके लिए आयुष अनुसंधान परिषदों, शैक्षणिक संस्थानों और आधुनिक चिकित्सा संस्थानों के साथ सहयोगात्मक अध्ययन के माध्यम से अनुसंधान पारिस्थितिकी तंत्र को सशक्त बनाना आवश्यक है। साक्ष्य निर्माण का फोकस क्लिनिकल परिणाम, सुरक्षा, मानकीकरण, फार्माको-निगरानी और लागत-प्रभावशीलता पर होना चाहिए। भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) के सहयोग से, आयुष अनुसंधान परिषदें मल्टी-सेंट्रिक क्लिनिकल ट्रायल कर रही हैं, जिनमें एनीमिया और अन्य सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राथमिकताओं पर अध्ययन शामिल हैं। आयुष–भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद उन्नत केंद्र फॉर

Shot on
https://upscpdf.com/

https://upscpdf.com/ https://upscpdf.com/

इंटीग्रेटिव हेल्थ रिसर्च को चार एम्स संस्थानों में स्थापित किया गया है ताकि नीति-संबंधी साक्ष्य उत्पन्न किए जा सकें। प्रयोग आधारित साक्ष्य, वास्तविक-विश्व डेटा और सामुदायिक स्तर पर प्रभाव मूल्यांकन शास्त्रीय अनुसंधान पद्धतियों को पूरक कर सकते हैं और नीति-निर्माताओं के विश्वास को बढ़ा सकते हैं।

डिजिटल स्वास्थ्य और नवाचार

डिजिटल प्लेटफ़ॉर्म आयुष को मुख्यधारा में लाने के लिए अभूतपूर्व अवसर प्रदान करते हैं। आयुष सेवाओं का राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य ढांचे में समावेशन, जैसे आयुष ग्रिड और आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन, मानकीकृत डेटा संग्रह, इंटरऑपरेबिलिटी और रोगी देखभाल की निरंतरता सुनिश्चित कर सकता है। टेली-आयुष सेवाएँ, डिजिटल वेलनेस प्लेटफ़ॉर्म, योग के मोबाइल ऐप्स जैसे वाई-ब्रेक, एम-योग और जीवनशैली प्रबंधन ऐप्स, साथ ही परंपरागत ज्ञान पर आधारित एआई-संचालित डायग्नोस्टिक्स, न केवल पहुँच बढ़ा सकते हैं बल्कि गुणवत्ता और जवाबदेही को भी सुनिश्चित करते हैं।

चुनौतियाँ और आगे का मार्ग

प्रगति के बावजूद, कई चुनौतियाँ बनी हुई हैं। इनमें अवसंरचना में असमानता, सेवाओं की असमान गुणवत्ता, सीमित अंतरविषयक अनुभव, और मजबूत नियामक एवं मान्यता तंत्र की आवश्यकता शामिल हैं। इन चुनौतियों का समाधान करने के लिए स्थायी राजनीतिक प्रतिबद्धता, संस्थागत समन्वय, क्षमता निर्माण और परिणाम-उन्मुख निगरानी आवश्यक है।

एक स्पष्ट संविवर्तन कोड, जो नीति सामंजस्य, क्लिनिकल गवर्नेंस, रोगी सुरक्षा और साक्ष्य-आधारित अभ्यास पर आधारित हो, भविष्य के समावेशन प्रयासों को मार्गदर्शन दे सकता है। इसके साथ ही, सार्वजनिक जागरूकता और सामुदायिक भागीदारी को मजबूत करना भी उतना ही महत्वपूर्ण है, ताकि नागरिकों में सूचित विकल्प, विश्वास और जिम्मेदारी को बढ़ावा मिल सके।

आयुष को मुख्यधारा में लाना आधुनिक चिकित्सा की जगह लेने के बारे में नहीं है, बल्कि इसे पूरक बनाकर ऐसा स्वास्थ्य पारिस्थितिकी तंत्र तैयार करना है जो रोकथाम-आधारित, किफायती, सांस्कृतिक रूप से जड़ित और भविष्य के लिए तैयार हो। आयुष और आधुनिक प्रणालियों के बीच संविवर्तन भारत के लिए यह प्रदर्शित करने का एक अनूठा अवसर है कि समग्र स्वास्थ्य कोई वैकल्पिक दृष्टिकोण नहीं बल्कि एक आवश्यक दृष्टिकोण है

जैसे-जैसे भारत अपनी 'स्वस्थ भारत' की दृष्टि की ओर बढ़ रहा है, आयुष का राष्ट्रीय स्वास्थ्य ढांचे में समावेशन एक सतत कल्याण के लिए संविवर्तन कोड के रूप में उभरता है, जहाँ परंपरा और विज्ञान, रोकथाम और उपचार, व्यक्तिगत और सामुदायिक स्वास्थ्य एक साथ मिलकर एक स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण करते हैं।

सह-लेखक, डॉ. रोशिनी राजन, आयुष वर्टिकल, स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय में डोमेन विशेषज्ञ हैं। ❑

https://telegram.me/MagazineEpaper

R रुद्र आई.ए.एस. एकेडमी
An ultimate Destination For The Ultimate Goal
Study With - L.M. Tripathi (Tripathi Sir) & Faculty
"कुछ लोग तो हो सकते हैं, फिर आप क्यों नहीं"
"एक बार जरूर आएं........... हम आपके चयन को प्रतिबद्ध हैं"

- एल.एम.त्रिपाठी
मो. : 9650289809
IAS "मुख्य परीक्षा को समर्पित संस्थान" PCS
"विरासत के पुनर्स्थापन हेतु"
'उ0 प्र0 (पी.सी.एस.) मुख्य परीक्षा'
• 2025-2026 के लिए
तुरंत संपर्क करें
• मुख्य परीक्षा की कक्षाएं चल रही है ....जुड़ें
• प्रश्न-पत्रवार (Ist - VIIIth) भी जुड़ सकते हैं
रविवासरीय विशिष्ट
(विशेषतया नौकरीपेशा व अन्य किसी के लिए भी)-10 माह का कार्यक्रम
1. Ethics (G.S.IVth) ; निबन्ध Essay
2. सामान्य हिन्दी व U.P. Mains Vth & VIth Paper
3. आ0 सुरक्षा (I.S.)GS IIIrd Paper
4. व्यक्तित्व विकास व गुणवत्ता तथा लेखन शैली विकास
• चार घंटे की कक्षा : 12 - 4 PM
मुख्य-सह-प्रारंभिक परीक्षा के पैटर्न पर 1- वर्षीय अध्ययन कार्यक्रम
(Mains to Pre)
G.S.I- IVth ; Essay & P.D. Programme
"देशांतर"
(विशेष - परिचर्चा)-
प्रत्येक माह ; तृत्तीय रविवार को 12 - 2.30 PM.
"भू-मण्डलीय तापन"
(GLOBAL WARMING)
15th FEB. 2026
निःशुल्क किन्तु Phone से Registration जरूरी
अंग्रेजी माध्यम में भी समान लाभकारी, आप हमारा Mentorship Programme भी ले सकते हैं
37/5/1, Pandit Mulla Colony, Stanley Road, Near Blood Bank, Prayagraj
305, W-2, Vivek Vihar, Juhi Kalan, Barra-27, Kanpur-27
Mob. : 9650289809, 9412879525, 7291871716 | E-mail : rudraiasacademy@gmail.com
YE-2870/2026

https://upscpdf.com/ https://upscpdf.com/

https://upscpdf.com/

पोषण

रुजुता दिवेकर

सही संदर्भ में मिलेट्स

जो कुछ भी पहले मैदे से बनाया जाता था—बिस्कुट, केक, ब्रेड, नूडल्स आदि—अब वही सब मिलेट्स से बनाया जा रहा है, ताकि इन्हें 'स्वस्थ' बताकर ज़्यादा मुनाफ़ा कमाया जा सके। लेकिन जैसा कि अब हम समझ चुके हैं, अच्छा स्वास्थ्य किसी एक चीज़ को दूसरी से बदल देने का नाम नहीं है। यह संदर्भ को समझने की बात है और फिर ज़रूरत हो तो उसे अपने रोज़मर्रा के भोजन में सही तरीके से दोबारा शामिल करने की समझ विकसित करने की है।

कभी-कभी हम अपने आहार में प्राचीन मानी जाने वाली चीज़ों को बिना किसी संदर्भ के दोबारा शामिल करने लगते हैं। मिलेट्स (श्रीअन्न) के साथ भी कुछ ऐसा ही हुआ है। मैं इनके गुणों पर पूरी एक किताब लिख सकती हूँ, संभव है कि आप यह सब पहले से जानते हों—ये सूक्ष्म पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, इनमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है, ये रक्त शर्करा और रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं और वज़न घटाने में भी सहायक हो सकते हैं। लेकिन इसी जानकारी के साथ मिलेट्स आज 'नए' मैदे बन गए हैं—और यह कहते हुए सच में मन दुखता है। जो कुछ भी पहले मैदे से बनाया जाता था—बिस्कुट, केक, ब्रेड, नूडल्स आदि—अब वही सब मिलेट्स से बनाया जा रहा है, ताकि इन्हें स्वस्थ बताकर अधिक मुनाफ़ा कमाया जा सके। जबकि जैसा कि अब हम जानते हैं, अच्छा स्वास्थ्य किसी x को y से बदल देने भर से नहीं आता। इसके लिए संदर्भ को समझना ज़रूरी है और फिर आवश्यकता

https://telegram.me/MagazineEpaper

लेखिका भारत की प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य समर्थक हैं और वैश्विक स्तर पर सबसे अधिक अनुसरण की जाने वाली पोषण विशेषज्ञों में से एक हैं।
ईमेलः mitahar@gmail.com

Shot on
https://upscpdf.com/

मौसम	मिलेट्स (मोटे अनाज)	कैसे और कब खाएँ	पारंपरिक / विरासत व्यंजन
सर्दी	बाजरा (पर्ल मिलेट)	a. खिचड़ी – दोपहर या रात का भोजन b. पूरी / चकली – शाम का नाश्ता c. लड्डू – शाम का नाश्ता	• कडबोली (चकली) – ज्वार व बाजरे के आटे का मिश्रण • बाजरा लहसुन लड्डू
	राजगिरा (अमरांथ)	a. थालीपीठ – नाश्ता b. लड्डू – शाम का नाश्ता	• थालीपीठ (राजगिरा व सांवा चावल)
	कुट्टू (बकव्हीट)	a. पूरी – नाश्ता b. हलवा – नाश्ता या शाम का नाश्ता	
गर्मी	ज्वार (सॉरगम)	a. भाकरी – दोपहर या रात का भोजन b. थालीपीठ – नाश्ता	• लाल कद्दू की मसालेदार घरघे (ज्वार के आटे से) • थालीपीठ (ज्वार व चावल)
	सांवा चावल (बार्नयार्ड मिलेट)	a. उपमा – नाश्ता b. खांडवी – शाम का नाश्ता सांवा खांडवी	• खांडवी (सामो)
	कंगनी (फॉक्सटेल मिलेट)	a. खिचड़ी – दोपहर या रात का भोजन b. उपमा – नाश्ता कंगनी खिचड़ी	
बरसात	रागी (फिंगर मिलेट)	a. सत्तू – नाश्ता b. डोसा – नाश्ता या रात का भोजन c. लड्डू – शाम का नाश्ता	• रागी लड्डू • वडी (रागी के आटे से) • रागी डोसा

होने पर ही उसे अपने रोज़मर्रा के भोजन में सही तरीके से दोबारा शामिल करना चाहिए।

https://telegram.me/MagazineEpaper

एक महाराष्ट्रीयन के रूप में मैं रोज़ाना एक समय का भोजन भाकरी या मिलेट की रोटी खाकर बड़ी हुई हूँ। खेती करने वाले समुदायों में दोपहर के भोजन में भाकरी खाई जाती है। वहीं कामकाजी मराठी परिवारों में आमतौर पर रात के खाने में भाकरी बनती है, क्योंकि गरम-गरम खाने पर उसका स्वाद बेहतर लगता है। इसके अलावा एक कारण यह भी है कि अब हमारे पास वह कौशल या दक्षता नहीं रह गई है, जिससे भाकरी को इस तरह बनाया जा सके कि वह ठंडी होने के बाद भी उतनी ही स्वादिष्ट लगे।

यह एक व्यावहारिक और समझदारी भरा अनुकूलन है–जो ज़मीनी हकीकत में जड़ें जमाए हुए है। हर अच्छी चीज़ का अनुकूलन सोच-समझकर करना ज़रूरी होता है, नहीं तो वह #epicfail साबित होता है। नीति-निर्माण से जुड़े लोग 'ग्लोकल' (स्थानीय+ वैश्विक) अवधारणा को अच्छी तरह समझते हैं। सिर्फ़ इसलिए कि कोई नीति कहीं और बहुत सफल रही, इसका मतलब यह नहीं कि आप उसे ज्यों-का-त्यों यहाँ लागू कर दें। मनचाहे परिणाम पाने के लिए उसमें संशोधन करना पड़ता है या उसके किसी हिस्से को स्थानीय परिस्थितियों के अनुसार ढालना पड़ता है।

यदि बाजरे से आप मिलेट्स से दुबला-पतला शरीर, आकर्षक कद-काठी, अच्छे हीमोग्लोबिन स्तर, कम रक्त शर्करा, संतुलित रक्तचाप जैसे परिणाम चाहते हैं, तो मैदे से बनी हर चीज़ को मिलेट्स से कोई फायदा नहीं होगा। न ही इससे कोई खास फ़ायदा होगा कि अब आप अपने गुआक के साथ मिलेट चिप्स लें, स्ट्यू के साथ मिलेट नूडल्स खाएँ, सब्ज़ियों के साथ मिलेट पास्ता जोड़ दें या लेट्यूस की जगह बाजरा इस्तेमाल करने लगें।

इसका मतलब है कि या तो आपको भाखरी बेलना सीखना होगा और उसे अपनी सब्ज़ी के साथ खाना होगा। या फिर आप कोई आसान रेसिपी चुन सकते हैं, जैसे रागी डोसा बनाना। या आप इससे आसान लस्सी, खीर या लड्डू भी बना सकते हैं। समस्या यह है कि हम मोटे अनाज (मिलेट्स) तो चाहते हैं, लेकिन उनके साथ आने वाला 'बोझ' नहीं चाहते–जैसे मेहनत, चीनी, घी, दालें वगैरह। सिर्फ इसलिए कि आजकल ये चीज़ें ट्रेंड में नहीं हैं। लेकिन हमारा पाचन तंत्र इस तरह काम नहीं करता। असल में, मिलेट्स के साथ आने वाला यह तथाकथित बोझ ही वे तत्व हैं जो शरीर को उनके पोषक तत्वों को सही तरीके से ग्रहण करने में मदद करते हैं। इनके बिना मिलेट्स भी बस एक और ट्रेंड बनकर रह जाएंगे, जो जल्द ही किसी नए ट्रेंड से बदल दिए जाएंगे।

मिलेट्स को सही तरीके से खाने की व्यावहारिक मार्गदर्शिका

मौसम के अनुसार मिलेट्स खाएँ

मौसम के अनुसार भोजन करने से न केवल ज़रूरी पोषक तत्व उसी समय मिलते हैं जब शरीर को उनकी सबसे ज़्यादा ज़रूरत होती है, बल्कि यह खेती की पारंपरिक पद्धतियों और फसल चक्र के साथ भी सुंदर तालमेल बैठाता है। यहाँ एक संक्षिप्त

https://upscpdf.com/

सभी अनाजों को सिर्फ मिलेट्स से न बदलें

अंत में, यह जान लें कि मिलेट्स चावल और गेहूं का पूरी तरह विकल्प नहीं हैं। कम से कम पूर्ण विकल्प के रूप में नहीं। यह फिर से स्थिरता और सामान्य समझ की बात है। इसलिए सामान्य भोजन में चावल या गेहूं लेते रहें, लेकिन साप्ताहिक भाकरी, मौसमी लड्डू और दलिया को भूलें नहीं।

जादू प्रक्रिया में है

नॉस्टैल्जिया, यानी यादें, एक अजीब चीज़ हैं। यह किसी एक पहलू पर बहुत ध्यान केंद्रित कर सकती है और बड़े चित्र को भूल सकती है। हम यह भूल जाते हैं कि यह एक छोटा विवरण बड़े संदर्भ में कैसे फिट होता था।

कुछ ऐसा ही केवल मिलेट्स के साथ ही नहीं, बल्कि सभी 'प्राचीन' चीज़ों के साथ हुआ है–चाहे वह भोजन हो–बीज, मसाले आदि या प्रथाएँ जैसे उपवास, क्रियाएँ आदि। और जब हम यह भूल जाते हैं कि यह बड़े संदर्भ में कैसे फिट बैठता है, तो हम इसे वही बना देते हैं जो यह नहीं है–कोई चमत्कारिक अणु या, इससे भी बदतर, कोई चमत्कारिक इलाज।

असल में, अगर आपको कुछ ऐसा कहना है जो दिल को छू जाए, तो उसे सही तरीके से ही कहना होगा। इसी तरह, किसी भी सामग्री (इंग्रेडिएंट) के लिए भी तरीका, विधि, शैली या प्रक्रिया उतनी ही महत्वपूर्ण होती है, ताकि वह स्वास्थ्य और सुख देने का वादा पूरा कर सके। इसी कारण से खाना बनाना और व्यंजनशास्त्र सभी प्राचीन भोजन और प्रथाओं का आधार हैं। यह आपको एक स्टेप-बाय-स्टेप मार्गदर्शिका सिखाता है कि किसी सामग्री का पूरा उपयोग कैसे किया जाए–स्वाद और असर दोनों के लिहाज से। संस्कृति आपको सिखाती है कि इसे कितनी बार खाएँ, यह उत्सव का हिस्सा है या रोज़मर्रा का, और किस चीज़ के साथ मिलाएँ–घी, दूध, गुड़ या चावल–यह अवसर के अनुसार होता है। जलवायु आपको सिखाती है कि इसे कैसे संग्रहित करें और दिन के किस समय खाएँ। असल में, संस्कृति, जलवायु और व्यंजनशास्त्र को एक-दूसरे से अलग करना मुश्किल है, और अगर आप इन्हें पूरी तरह से उपयोग नहीं करते, तो प्राचीन चीज़ों का पूरा लाभ उठाना संभव नहीं है। ❑

https://telegram.me/MagazineEpaper

मार्गदर्शिका दी गई है कि कौन-से मिलेट्स किस मौसम में सबसे उपयुक्त रहते हैं–

मिलेट्स को सही खाद्य संयोजनों के साथ खाएँ

मिलेट्स को दालों, मसालों, वसा (घी, मक्खन आदि) के साथ मिलाकर खाने से उनमें मौजूद सीमित अमीनो एसिड की भरपाई होती है, प्रोटीन की गुणवत्ता और पाचन क्षमता बेहतर होती है और एंटी-न्यूट्रिएंट्स का प्रभाव भी कम हो जाता है। कुछ मिलेट्स, जैसे बाजरा, पचाने में काफ़ी भारी होते हैं और इनके साथ पारंपरिक नियम भी जुड़े होते हैं–इन्हें हमेशा मक्खन की एक डली या एक चम्मच अतिरिक्त घी के साथ खाएँ और गुड़ के बिना कभी न लें। दादी-नानी के घरेलू नुस्खों और उनके सरल, सस्ते और सुंदर तरीकों पर हैरानी होती है, जिन्होंने हर भोजन को खाने के बाद भी लंबे समय तक शरीर और मन के लिए सुखद बना दिया।

मिलेट्स को हर रूप में खाएँ

मिलेट्स को खाने के विभिन्न तरीकों की विविधता वाकई अद्भुत है। सत्त्व, खीर या दलिया बनाने के लिए अंकुरण और किण्वन, खिचड़ी, भाकरी और लड्डू बनाने के लिए भिगोना और पकाना–इन सब प्रक्रियाओं ने यह सुनिश्चित किया कि पोषक और स्वस्थ भोजन खाते समय कभी स्वाद की थकान या बोरियत न हो।

https://upscpdf.com/

संकेत ज्ञान

डॉ नीलिमा पटेल

योग और कल्याण

योग सकारात्मक स्वास्थ्य और समग्र कल्याण प्राप्त करने का एक साधन और मापदंड है। महर्षि पतंजलि का अष्टांगयोग और समग्र कल्याण: अष्टांगयोग का समग्र मॉडल आठ परस्पर जुड़े चरणों में संगठित है, जो बाह्य सामाजिक आचरण से लेकर आंतरिक चेतना की अवस्थाओं तक की यात्रा कराता है।

योग, मानव सभ्यता में भारत का एक सबसे महत्वपूर्ण योगदान है। यह केवल एक शारीरिक अनुशासन नहीं है बल्कि जीवन और कल्याण का शाश्वत विज्ञान है। महर्षि पतंजलि की दिव्य ज्ञान-परंपरा में निहित योग शरीर, मन और आत्मा के सामंजस्य का समग्र मार्ग प्रस्तुत करता है। तनाव और जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों के इस युग में योग एक तर्कसंगत, प्राकृतिक एवं कोमल तथा सार्वभौमिक रूप से सुलभ अभ्यास है, जो सहनशक्ति, संतुलन और आंतरिक शांति को पोषित करता है। यह मात्र व्यायाम या उपचार-पद्धति नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक शैली है, जो आत्म-अनुशासन को सुदृढ़ करती है, सकारात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है और मानव अस्तित्व के गहरे आयामों को प्रकाशित करती है। यह लेख योग को एकात्मता, आत्मबोध, सशक्तीकरण और कल्याण के रूप में प्रस्तुत करता है—और दर्शाता है कि इसके सिद्धांत आधुनिक जीवन को आज भी ऊर्जा और सामंजस्य से कैसे समृद्ध करते हैं।

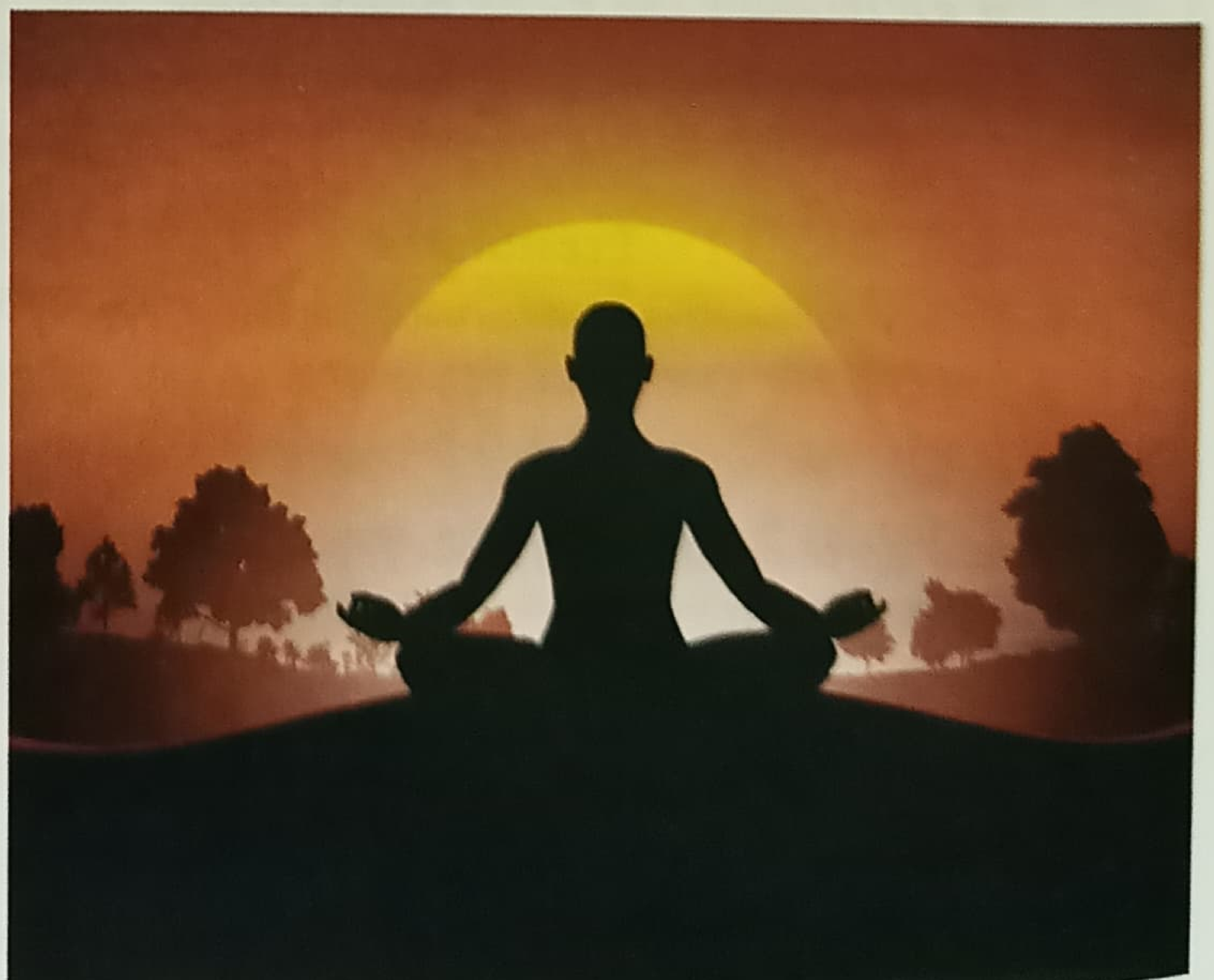
https://telegram.me/MagazineEpaper

योग एकात्मता है

योग श्वास और गति का विज्ञान है। यह सबसे प्राचीन और पारंपरिक विज्ञानों में से एक है। यह जीवन के व्यावहारिक पहलुओं का अभ्यास है। योग सही ढंग से जीवन जीने की कला है। यह आत्म-अनुशासन है, जो कल्याण की ओर ले जाता है। योग प्रत्येक क्षण प्रसन्न रहने की अवस्था है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है। यह न तो जिम्नास्टिक है और न ही कोई कलाबाजी। योग किसी रोग के नियंत्रण या उपचार के लिए वैकल्पिक चिकित्सा नहीं है। इसे प्रयोग या प्रमाण के लिए नहीं किया जाता। योग मन-नियमन के माध्यम से किया जाने वाला विशिष्ट शारीरिक अभ्यास है। यह उपचार में सहायक पद्धति है। योग अपने अनुशासनों का विधिपूर्वक और निष्ठापूर्वक अभ्यास है। इसका अभ्यास शरीर, मन और आत्मा के सर्वोच्च सामंजस्य की प्राप्ति हेतु किया जाता है। योग सकारात्मक स्वास्थ्य और समग्र कल्याण प्राप्त करने का साधन और मापदंड है। योग को अनुभव किया जाता है और महसूस किया जाता है।

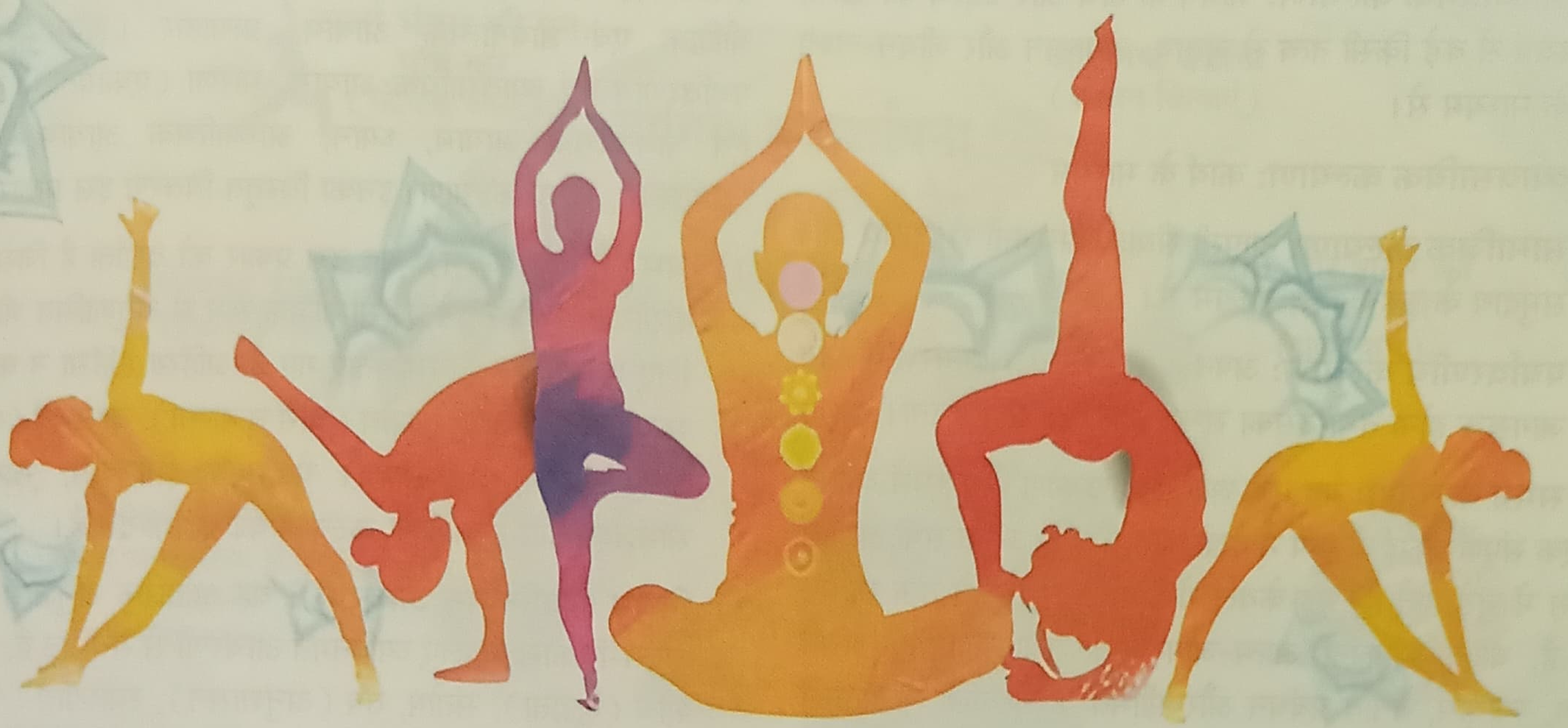
योग आत्मबोध है

प्राण स्वयं के भीतर विद्यमान जीवन-ऊर्जा है और इसमें महान शक्ति निहित है। स्पंदित प्राण की सबसे सूक्ष्म अभिव्यक्ति मन है। डायाफ्राम (श्वसन मांसपेशी) का संकुचन और शिथिलन तंत्रिका ऊर्जा के कारण होता है, जो प्राण से ही उत्पन्न होती है। हृदय की गतिविधि भी इसी ऊर्जा द्वारा नियंत्रित होती है। प्राण की शक्ति यह है कि वही सभी मानसिक कार्यों और कल्याण का स्रोत है। भौतिक लाभों की दासता में हम धीरे-धीरे इस प्राण को कमजोर कर देते हैं और उस ऊर्जा को संचित करने की क्षमता खो देते हैं, जो कल्याण को पोषित करती है। योगिक अभ्यास का उद्देश्य इस प्राण को जानना, उसकी कार्यप्रणाली को समझना और उसकी शक्ति को सुदृढ़ करना है—जिस



लेखिका भारतीय फिजियोथेरेपिस्ट संघ की पीएच.डी. धारिका एवं फेलो हैं। ईमेल: pnilima353@gmail.com

Shot on
note 2
https://upscpdf.com/



पर हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली कार्य करती है और जिससे व्यक्ति कल्याण का अनुभव करता है।

योग सशक्तीकरण है

योग का अभ्यास हमें 'स्वयं में विश्वास' प्रदान करता है। हमारे पूर्व अनुभव, मित्र, संगति और हमारा अपना दृष्टिकोण जीवन की स्थिरता और शांति को आकार देते हैं। योग मन, विचारों और कर्मों को सशक्त बनाता है। यह ज्ञान, शुद्धता (विचार, वाणी और कर्म में), सर्वप्रेम, जीवन में शांति, प्रसन्नता, इच्छाशक्ति और करुणा जैसे मूल्यों को विकसित करता है। योग विनम्रता का भाव उत्पन्न करता है, जो कर्मयोग दर्शन के अत्यंत निकट है। जो विनम्र होता है, वह ज्ञान, सद्गुण, स्वास्थ्य और दीर्घायु प्राप्त करता है। आध्यात्मिक साधन के रूप में योग आत्म-साक्षात्कार को बढ़ाता है, अवचेतन मन की ग्रहणशीलता में सुधार करता है, विचारों को सकारात्मकता और आशावाद की दिशा में प्रवाहित करता है, इच्छाशक्ति को सुदृढ़ करता है तथा तंत्रिका केंद्रों को पुनर्जीवित कर ऊर्जा के प्रवाह को बढ़ाता है—जिससे शीघ्र और बेहतर उपचार होता है तथा पूर्ण स्वास्थ्य और कल्याण का अनुभव मिलता है।

https://telegram.me/MagazineEpaper

योग यह समझ विकसित करता है कि दृष्टिकोण को ढालना, शरीर की बनावट बदलने से अधिक महत्वपूर्ण है। मन का उपचार शरीर को भी स्वस्थ करता है। योग विश्राम आसनों को अपनाने, नियंत्रित श्वसन तकनीकों का अभ्यास करने और संप्रेषण कौशल विकसित करने में सक्षम बनाता है,चाहे कोई भी विकार या अक्षमता क्यों न हो। सहानुभूतिपूर्ण संप्रेषण पीड़ा को उल्लेखनीय रूप से कम करता है और स्वीकार्यता व सहनशीलता को बढ़ाता है, जिससे भावनात्मक और शारीरिक कल्याण प्राप्त होता है। योग ऊर्जा को साधता है और उसे तनाव में व्यर्थ होने से बचाता है, ताकि व्यक्ति समग्र कल्याण का अनुभव कर सके।

योग यह ज्ञान भी देता है कि 'वायु ही आहार है'। यह सबसे आवश्यक भोजन है और व्यक्ति को उच्चतम पोषण-मूल्य वाली श्वास लेने का प्रयास करना चाहिए अर्थात् वह वायु जो प्राण या जीवन-शक्ति से भरपूर हो। माना जाता है कि सबसे स्फूर्तिदायक वायु समुद्र तटों, पर्वतों, वनों और विस्तृत खुले स्थानों में उपलब्ध होती है। 'संतुलित आहार' के ज्ञान के साथ, भोजन सदैव भूख (शारीरिक आवश्यकता) के अनुसार करना चाहिए, न कि केवल रुचि या इच्छा (लालसा) के अनुसार। सकारात्मक स्वास्थ्य के लिए भोजन में संयम अत्यंत आवश्यक है।

कल्याणः कल्याण उच्च स्तर के स्वास्थ्य की अवस्था है अर्थात् स्वस्थ होना और स्वस्थ बने रहना। व्यक्ति दिनभर जो भी निर्णय लेता है, वह उसके कल्याण को सकारात्मक या नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। वर्तमान सैद्धांतिक मॉडल, जैसे समग्र कल्याण के सात आयाम कल्याण को कुछ प्रमुख स्तंभों में विभाजित करते हैं, जिनका संतुलन उत्तम स्वास्थ्य के लिए आवश्यक होता है। नेशनल वेलनेस इंस्टिट्यूट के अनुसार, कल्याण के प्रमुख घटक इस प्रकार हैं:

- **शारीरिक कल्याणः** उचित आहार, दैनिक गतिविधियां, व्यायाम, पर्याप्त नींद, जल-सेवन तथा शरीर की गतिशीलता के माध्यम से।
- **मानसिक एवं भावनात्मक कल्याणः** आत्म-जागरूकता और मनोवैज्ञानिक लचीलापन पर केंद्रित। इसमें समझ, स्वीकार्यता, आत्म-देखभाल, भावनाओं का संतुलन, सकारात्मक संबंधों का निर्माण तथा कृतज्ञता का भाव शामिल है।
- **बौद्धिक कल्याणः** निर्णय लेने की क्षमता, विवेक, निरंतर सीखना, रचनात्मकता, तनाव प्रबंधन, जिज्ञासा तथा संज्ञानात्मक उपचारों के माध्यम से।

- **आध्यात्मिक कल्याण:** जीवन के अर्थ और उद्देश्य की खोज, स्वयं से बड़े किसी तत्व से जुड़ाव, अनुष्ठान और जीवन-लक्ष्य के माध्यम से।
- **व्यावसायिक कल्याण:** कार्य के माध्यम
- **सामाजिक कल्याण:** आपसी संवाद, प्रियजनों से जुड़ाव और समुदाय के सहयोग के माध्यम से।
- **पर्यावरणीय कल्याण:** अपने आस-पास के वातावरण के प्रति जागरूक होना तथा उसका सम्मान और संरक्षण करना।

समग्र कल्याण: यह एक व्यापक दृष्टिकोण है, जिसमें व्यक्ति को एक संपूर्ण इकाई के रूप में देखा जाता है और उसके सभी आयाम आपस में जुड़े होते हैं। यह केवल रोगों की अनुपस्थिति तक सीमित नहीं है, बल्कि संतुलन, आत्म-जागरूकता तथा सजगता, उचित पोषण, व्यायाम, तनाव प्रबंधन और सीमित करने वाली मान्यताओं को दूर करने जैसी प्रक्रियाओं पर बल देता है, जिससे दीर्घकालिक कल्याण और आंतरिक शांति प्राप्त की जा सके।

महर्षि पतंजलि का अष्टांगयोग और समग्र कल्याण: अष्टांगयोग का समग्र मॉडल आठ परस्पर जुड़े हुए चरणों में संगठित है, जो बाह्य सामाजिक आचरण से आंतरिक चेतना की अवस्थाओं की ओर अग्रसर होता है। इसका आधार आत्म-अनुशासन है। इसे 'राज मार्ग' कहा जाता है, जो सरल, व्यावहारिक, किफायती, प्राकृतिक एवं कोमल, तर्कसंगत और अनासक्त मार्ग है। यह मन पर कार्य करता है,उसे परिष्कृत और परिपूर्ण बनाता है और मन के माध्यम से शरीर पर प्रभाव डालता है। योग का यह मार्ग ज्ञान, भक्ति, कर्म, हठ और मंत्र योग जैसे अन्य मार्गों का स्रोत है। यह जीवन में स्फूर्ति, ऊर्जा और कल्याण के लिए है।

https://telegram.me/Magazine5paper

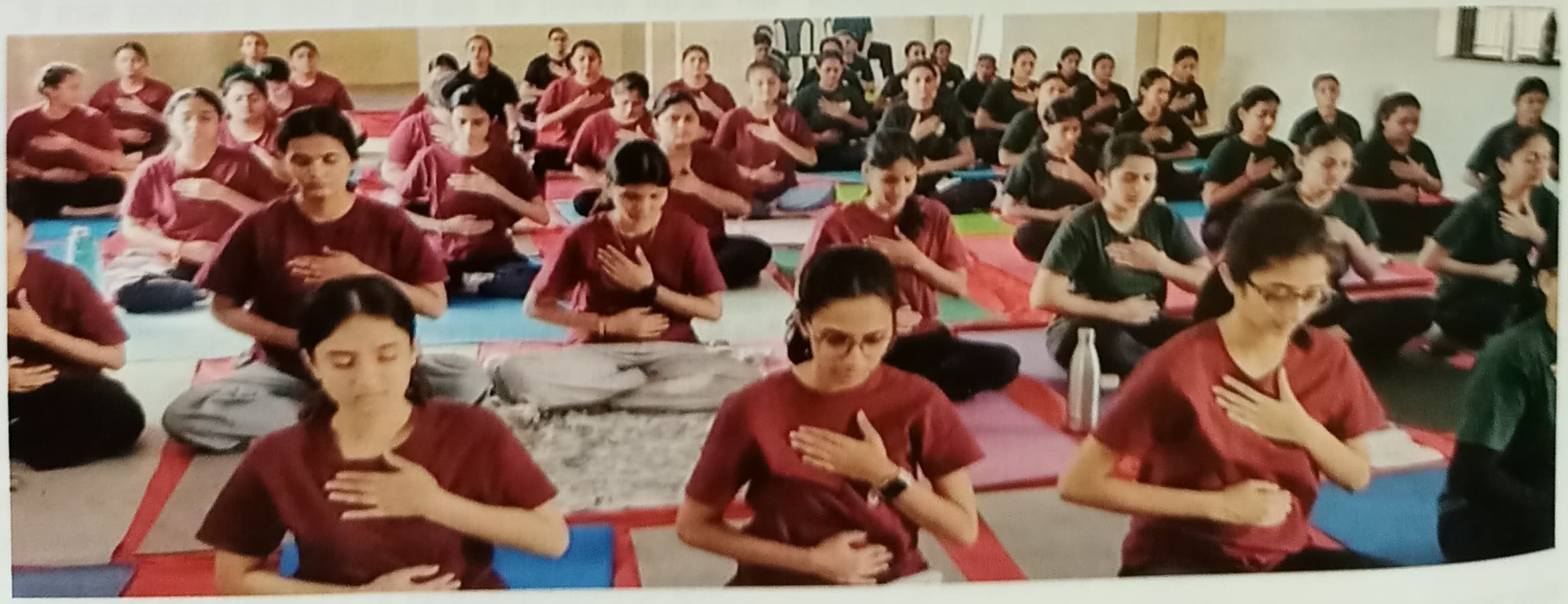
अष्टांगयोग–आठ अंग और कल्याण के आयाम: अष्टांगयोग में शामिल हैं–यम (सामाजिक अनुशासन), सामाजिक आयाम, नियम (व्यक्तिगत अनुशासन), मानसिक आयाम, योगासन (आसन), मनो-शारीरिक आयाम, प्राणायाम (श्वास-नियमन), बौद्धिक एवं भावनात्मक आयाम, प्रत्याहार (इंद्रिय संयम), पर्यावरणीय एवं व्यावसायिक आयाम, धारणा (एकाग्रता), बौद्धिक एवं भावनात्मक आयाम, ध्यान, आध्यात्मिक आयाम, समाधि (प्रबोधन), समग्र कल्याण। इनका विस्तृत विवरण इस प्रकार है:

1) **यम (नैतिक संयम):** यह उस प्रकार को दर्शाता है जिससे हम संसार से संबंध रखते हैं। सामाजिक रूप से अनुशासित जीवन के लिए पांच नैतिक नियम बताए गए हैं-अहिंसा (हिंसा न करना), सत्य (सत्यनिष्ठा), अस्तेय (चोरी न करना), ब्रह्मचर्य (संयम) और अपरिग्रह (असंग्रह)। ये मूल्य ईमानदारी, सामाजिक सामंजस्य और सामाजिक कल्याण को बढ़ावा देते हैं।

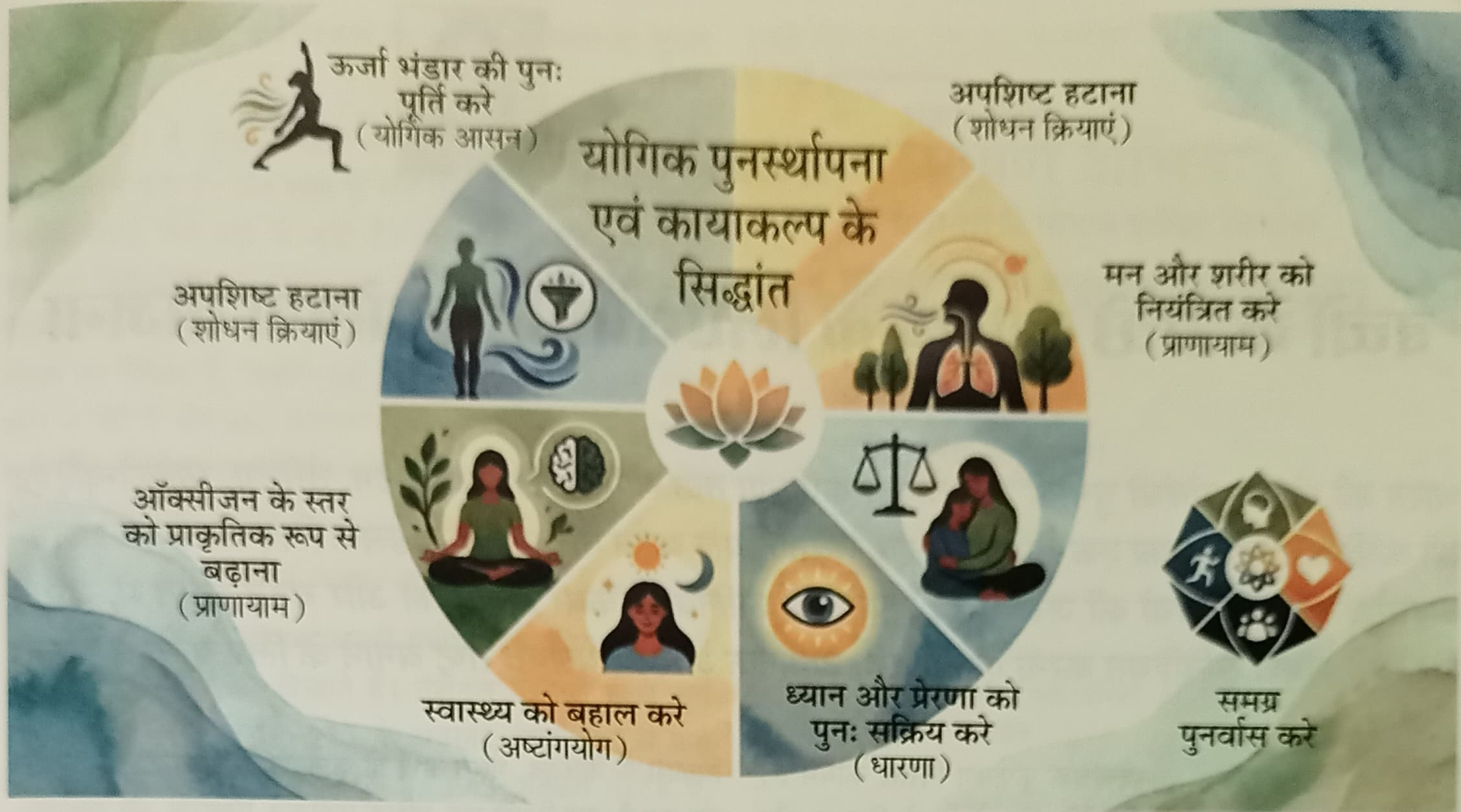
2) **नियम (व्यक्तिगत आचरण):** यह आंतरिक अनुशासन और आत्म-विकास के लिए व्यक्तिगत आचरणों से संबंधित है, जिनमें शौच (शुद्धता), संतोष, तप (अनुशासन), स्वाध्याय (आत्म-अध्ययन) और ईश्वर-प्रणिधान (उच्च शक्ति के प्रति समर्पण) शामिल हैं। ये मानसिक कल्याण को पोषित करते हैं।

3) **योगासन (अष्टांग योग):** स्थिरसुखमासनम्, प्रयत्नशैथिल्यं, अनन्तसमापत्तिभ्याम्–यह महर्षि पतंजलि का योगासन संबंधी सूत्र है। आसन वह है जो स्थिर और सुखद हो। प्रयास को शिथिल करने से अनंत के साथ एकात्मता प्राप्त होती है। योग के अभ्यास से व्यक्ति विचलनों और द्वंद्वों से अप्रभावित रह पाता है। इससे आंतरिक प्रकाश पर पड़ा आवरण हटता है। योगासन का तकनीकी पक्ष शरीर को सुदृढ़ करता है, जबकि इसका अनुभूतिपरक पक्ष मन और आत्मा को पोषण देता है, जिससे समग्र कल्याण की प्राप्ति होती है।

4) **प्राणायाम–योगिक श्वास-जागरूकता:** श्वास के प्रति जागरूकता विश्राम और उपचार की कुंजी है। श्वास-जागरूकता शरीर से विषैले तत्वों के निष्कासन (डिटॉक्स), मरम्मत और पुनर्जीवन में सहायता करती है; तनाव को बाहर निकालती है;



ध्यान, आत्मनिरीक्षण और एकाग्रता का निरंतर प्रवाह



योगिक स्वास्थ्य : परिणाम

शांति, सौम्यता और मानसिक संतुलन उत्पन्न करती है; तथा करुणा और समझ को सशक्त बनाती है।

5) **प्रत्याहार (इंद्रिय-संयम):** यह बाह्य और आंतरिक अभ्यास के बीच सेतु है, जहां बाहरी इंद्रिय-विक्षेपों से विरत होकर ध्यान भीतर की ओर केंद्रित किया जाता है। इंद्रिय-संयम, जीवनशैली में संशोधन, शिक्षा और मार्गदर्शक नियमों के माध्यम से यह वित्तीय, पर्यावरणीय और व्यावसायिक आयामों का संतुलन साधता है।

6) **धारणा (एकाग्रता):** यह दृष्टिकोण मानसिक और सामाजिक अनुशासन पर केंद्रित है। इसमें शामिल हैं:जैविक घड़ी के अनुरूप जीवनशैली; 'जल्दी सोना, जल्दी उठना-स्वस्थ, समृद्ध और विवेकशील बनाता है' का अभ्यास; संवाद में सदैव स्पष्ट, मुक्त, ताज़ा और लचीला रहना; 'मैं ठीक हूं, आप ठीक हैं और सब ठीक है' की अवस्था का अभ्यास; तथा नियमित साधना–अभ्यास।

7) **ध्यान (ध्यानाभ्यास):** साधक ध्यान-वस्तु में पूर्णतः तल्लीन हो जाता है। एकाग्र ध्यान में मंत्र-ध्यान शामिल हो सकता है; शवासन ध्यान यानी श्वास-साक्षी ध्यान; मौन-ध्यान यानी मौन का अनुभव; सजगता(माइंडफुलनेस) ध्यान परासंवेदनशील (पैरासिम्पैथेटिक) तंत्रिका तंत्र की सक्रियता को सुदृढ़ करता है, जिससे रक्तसंचार, ऑक्सीजन आपूर्ति, ऊतकों का पोषण, प्राणिक ऊर्जा-नाड़ियों का प्रवाह और मांसपेशियों का शिथिलीकरण बढ़ता है जो आध्यात्मिक और समग्र कल्याण को प्रोत्साहित करता है। यह ध्यान, आत्मावलोकन और एकाग्रता के अविच्छिन्न प्रवाह की अवस्था है।

8) **समाधिः** यह परम आनंद और आत्मबोध की अंतिम अवस्था है, जिसकी विशेषता ब्रह्मांड के साथ गहन एकात्मता का अनुभव है।

https://telegram.me/MagazineEpaper

योगिक कल्याण-परिणामः योगिक पुनर्स्थापन एवं पुनर्जीवन के सिद्धांत

योगिक सिद्धांतों का नींद और समग्र स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। योग हृदयगति, रक्तचाप और श्वसन दर को संतुलित करता है; पाचन में सुधार करता है और रक्त शर्करा के स्तर को सामान्य बनाए रखता है। यह तनाव-हार्मोनों की सक्रियता और मांसपेशीय तनाव को कम कर विश्राम उत्पन्न करता है। योग विज्ञान और अध्यात्म का समन्वय है, जो कल्याण को समृद्ध, सशक्त और पोषित करता है।

अपने मूल में, योग एक जीवंत दर्शन है-सदैव प्रासंगिक विज्ञान जो संतुलन और उद्देश्य के साथ सामंजस्य सिखाता है। आसनों और श्वास से परे, यह ऐसा अनुशासन है जो तनाव और विक्षेप से भरी दुनिया में धैर्य, करुणा और स्पष्टता का संवर्धन करता है। दूरदर्शिता इस बात में है कि कल्याण कोई गंतव्य नहीं, बल्कि सतत अभ्यास है-सचेत विकल्पों और सजग जीवनशैली से विकसित होने वाली प्रक्रिया। अष्टांगयोग के अष्टपथ और समग्र कल्याण के सिद्धांतों को अपनाकर व्यक्ति अनुभव करता है कि वास्तविक स्वास्थ्य भीतर से प्रस्फुटित होता है-शरीर को सुदृढ़ करता है, मन को शांत करता है और आत्मा को समृद्ध करता है। पाठक से यह आत्मचिंतन करने का आमंत्रण हैः कल्याण का भविष्य बाहरी उपचारों में नहीं, बल्कि जागरूकता, सामंजस्य और आनंद के साथ जीने की आंतरिक क्षमता में निहित है। ❑

https://upscpdf.com/

डॉ श्वेता खंडेलवाल

बच्चों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए आधुनिक पोषण योजना

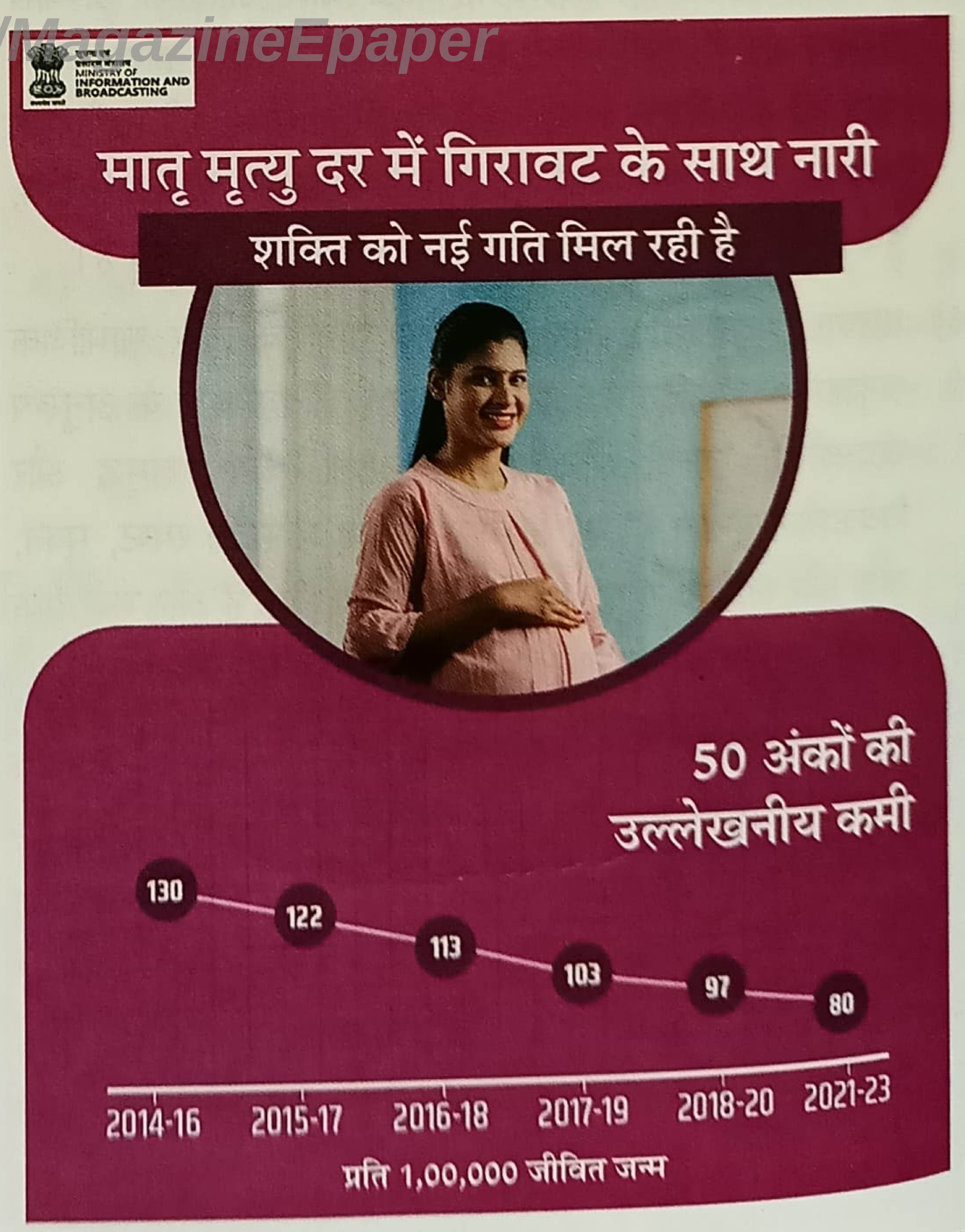
भारत की पोषण-संबंधी चुनौती अब केवल कुपोषण तक सीमित नहीं है। स्टंटिंग, वेस्टिंग, माइक्रोन्यूट्रिएंट की कमी और मोटापे का एक साथ होना एक बढ़ते ट्रिपल बर्डन को दर्शाता है। इसके लिए आजीवन अलग-अलग, निवारक उपायों की जरूरत है। अपने दीर्घकालिक विकास लक्ष्यों की ओर बढ़ते भारत में, जीवन भर सही पोषण सुनिश्चित करना एक स्वस्थ, उत्पादक और न्यायसंगत राष्ट्र बनाने के लिए बहुत जरूरी है।

भारत में बच्चों में अत्यधिक कुपोषण निरंतर कायम है। यह पोषण को उन्हें जीवित रखने, उनके विकास और लंबे समय के ह्यूमन कैपिटल के लिए एक अनिवार्य घटक बनाता है। इस दिशा में राष्ट्र की ओर से किए जाने वाले कार्य एक लाइफ-साइकिल अप्रोच की ओर बढ़ रहा है। ऐसे कार्य गर्भधारण से पहले की देखभाल से शुरू होकर, गर्भावस्था और पहले 1,000 दिनों तक चलते हैं। इनमें आरएमएनसीएच+एन एन (प्रजनन, मातृ, नवजात, बाल, किशोर स्वास्थ्य प्लस पोषण) फ्रेमवर्क में शामिल है। विंग्स यानी डब्ल्यूआईएनजीएस (विकास अध्ययन हेतु महिलाओं और शिशुओं को लेकर समन्वित क्रियाकलाप) और राजपुष्ट जैसे कार्यान्वयन से जुड़े वृहद अध्ययन कुपोषण के अंतर-पीढ़ी चक्र को तोड़ने के लिए गर्भावस्था से पहले और उसके दौरान मातृ पोषण और शुरुआती जीवन के जोखिमों के समाधान के महत्व पर जोर देते हैं। सुविधा-आधारित सेवाओं, सामुदायिक प्लेटफार्मों और घरों के बीच संबंधों को मजबूत करके, और घर-आधारित देखभाल, व्यवहार परिवर्तन, संचार और डिजिटल सिस्टम का लाभ उठाकर, यह रणनीति कमी को ठीक करने से हटकर बाल कल्याण को विकास से जुड़ी प्राथमिकता के रूप में आगे बढ़ाकर बदलाव को दर्शाती है।

बच्चों का पोषण भारत के विकास की दिशा क्यों तय करता है?

बच्चों का पोषण यह दर्शाता है कि कोई देश इस दिशा में कितना अच्छा कर रहा है और उसके भविष्य को आकार देने में मदद करता है। यह स्वास्थ्य देखभाल, शिक्षा, स्वच्छता, सामाजिक सुरक्षा और महिला-पुरुष आधारित समानता की मजबूती को दर्शाने के साथ ही देश की मानवीय क्षमता का भी निर्माण करता है। निरंतर आर्थिक विकास के बावजूद, भारत अभी भी कुपोषण के भारी बोझ का सामना कर रहा है। यह स्थिति एक अधिक एकीकृत, निवारक और स्वास्थ्य-उन्मुख पोषण रणनीति की जरूरत को चिह्नित करती है जो गर्भधारण से शुरू होकर जीवन भर के नजरिए को अपनाती है, ताकि पोषण संबंधी जोखिमों को जल्दी पहचाना जा सके, कुपोषण के पीढ़ियों से चले आ रहे चक्र को तोड़ा जा सके, और जन्म के नतीजों, बच्चों के

https://telegram.me/MagazineEpaper



लेखिका आईपीई ग्लोबल में वाइस प्रेसिडेंट और पब्लिक हेल्थ न्यूट्रिशन एक्सपर्ट हैं, जो मुख्य रूप से मातृ-शिशु स्वास्थ्य के क्षेत्र में कार्यरत हैं।
ईमेलः skhandelwal@ipeglobal.com

https://upscpdf.com/

विकास, और स्वास्थ्य एवं विकास के क्षेत्र में दीर्घकालिक सुधार किया जा सके।

पूरे विश्व में, कुपोषण अभी भी बच्चों की मौत के सबसे बड़े कारणों में से एक है। पांच साल से कम उम्र के बच्चों में होने वाली लगभग आधी मौतें इसी से जुड़ी हैं। साथ ही, दुनिया एक बढ़ते न्यूट्रिशन विरोधाभास का सामना कर रही है। हम देखते हैं कि 149 मिलियन बच्चे स्टंटेड हैं, 45 मिलियन वेस्टेड हैं, और 37 मिलियन मोटापे का शिकार हैं, जबकि 1.9 बिलियन वयस्क अधिक वजन वाले या मोटे हैं और 462 मिलियन कम वजन वाले हैं। इस प्रकार कमी और अधिकता का यह साथ-साथ होना ही ग्लोबल और भारतीय न्यूट्रिशन चुनौती को बताता है।

भारत पर कुपोषण का बोझः व्यापकता, निरंतरता और असमानता

भारत के पोषण संकेतक इसकी गंभीरता और निरंतरता वाली दोनों ही समस्याओं को दिखाते हैं। नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे (एनएफएचएस-5, 2019–21) के अनुसार, पांच साल से कम उम्र के 35.5 प्रतिशत बच्चे स्टंटेड हैं, 19.3 प्रतिशत वेस्टेड हैं, 32.1 प्रतिशत अंडरवेट हैं, और 7.7 प्रतिशत गंभीर रूप से वेस्टेड हैं। खास बात यह है कि 3 प्रतिशत बच्चे पहले से ही ओवरवेट हैं, जो कुपोषण के साथ-साथ ओवरन्यूट्रिशन की शुरुआती मौजूदगी का संकेत देता है। एनएफएचएस-2 से एनएफएचएस-5 तक कुपोषण में धीरे-धीरे कमी देखी गई है, लेकिन सुधार की गति धीमी और असमान बनी हुई है।

https://telegram.me/MagazineEpaper

महिलाओं और किशोरों में कुपोषण बच्चों के स्वास्थ्य को खराब करता है और पीढ़ी-दर-पीढ़ी कुपोषण को बनाए रखता है। आबादी में एनीमिया और पोषण की खराब स्थिति जीवन भर की गहरी कमजोरियों को दर्शाती है जो गर्भावस्था के नतीजों और बच्चे के विकास को प्रभावित करती हैं। गर्भावस्था से पहले का स्वास्थ्य एक महत्वपूर्ण लेकिन अक्सर अनदेखा किया जाने वाला समय होता है, क्योंकि गर्भावस्था से पहले खराब पोषण जन्म के समय कम वजन और अन्य बुरे नतीजों का खतरा बढ़ाता है। दुनिया भर में, हर साल लगभग 20 मिलियन बच्चे जन्म के समय कम वजन वाले बच्चे पैदा होते हैं। इसमें भारत का हिस्सा लगभग 40 प्रतिशत है। इनमें से बड़ी संख्या में शिशु या तो समय से पहले पैदा होते हैं या गर्भकालीन उम्र के हिसाब से छोटे होते हैं और छोटे कमजोर नवजात (एसवीएन) की श्रेणी में आते हैं। यह स्थिति नवजात मौतों में से आधे से अधिक के लिए जिम्मेदार है।

जीवित रहने से लेकर सेहतमंद बनाने तकः रणनीतिक बदलाव

कुपोषण से निपटने के लिए भारत का तरीका केवल भोजन पर आधारित योजनाओं से हटकर एक बड़े बच्चे की सेहत के मॉडल पर आ गया है। यह मॉडल पोषण को स्वास्थ्य, देखभाल और विकास प्रणालियों के साथ जोड़ता है। यह बदलाव इस समझ पर आधारित है कि कुपोषण केवल अपर्याप्त भोजन के सेवन का नतीजा नहीं है,

बल्कि यह माता के स्वास्थ्य, संक्रमण, देखभाल के तरीकों, स्वच्छता, शिक्षा और सामाजिक मानदंडों के बीच एक जटिल तालमेल का नतीजा है।

आरएमएनसीएएच+एन जीवन-चक्र फ्रेमवर्क को अपनाना एक निर्णायक रणनीतिक बदलाव है। फरवरी 2013 में भारत सरकार के कॉल टू एक्शन समिट के बाद स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा लॉन्च किया गया, यह प्रजनन, मातृ, नवजात, बच्चे और किशोर स्वास्थ्य को पोषण के साथ एकीकृत करता है और मातृ तथा शिशु रुग्णता एवं मृत्यु दर को कम करने के लिए जीवन-चक्र दृष्टिकोण को शामिल करता है। चित्र 1 आरएमएनसीएएच+एन निरंतरता में रणनीतिक क्रियाकलापों को दिखाता है। एक मुख्य फोकस पहले 1,000 दिनों पर है, गर्भाधान से लेकर दो साल की उम्र तक, जब पोषण बच्चों के जीवित रहने, उनके विकास और वृद्धि को महत्वपूर्ण रूप से आकार देता है। इस दृष्टिकोण को इंडिया न्यूबॉर्न एक्शन प्लान और इंडियन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स से गर्भधारण से पहले की देखभाल की सिफारिशों जैसे राष्ट्रीय मार्गदर्शन द्वारा मजबूत किया गया है। भारत से हाल के निष्कर्ष बताते हैं कि लक्षित निवेश परिणाम दे सकते हैं। राजपुष्ट और विंग्स जैसी पहलों ने जन्म के समय कम वजन में 20 प्रतिशत से अधिक की कमी बताई है, जो बाल स्वास्थ्य रणनीतियों के भीतर गर्भधारण से पहले और मातृ पोषण को मजबूत करने के महत्व पर जोर देता है।

नवजात शिशुओं का पोषणः जन्म के समय स्वास्थ्य को मजबूती

भारत का नवजात-केंद्रित दृष्टिकोण उसकी अगली पीढ़ी की पोषण रणनीति का एक प्रमुख घटक है। भारत में 70 प्रतिशत से

https://upscpdf.com/

आर	गर्भनिरोधक विकल्पों की सूची, उच्च प्रजनन दर वाले राज्यों पर विशेष ध्यान
एम	इंफ्रास्ट्रक्चर सुदृढ़ीकरण (मातृ एवं शिशु देखभाल केंद्र, प्रसवोत्तर देखभाल केंद्र), संस्थागत प्रसव के लिए प्रोत्साहन, मुफ्त दवाएं/निदान/परिवहन, सेवाओं का आश्वासन (सुमन)
एन	सुविधा आधारित नवजात शिशु देखभाल को मजबूत करना, आशा कार्यकर्ताओं द्वारा घर-घर जाकर देखभाल करना, टीकाकरण, नवजात शिशुओं की स्क्रीनिंग।
सी	टीकाकरण, डायरिया और निमोनिया नियंत्रण के लिए पहल, स्कूलों और आंगनवाड़ी में बच्चों की स्क्रीनिंग, बाल चिकित्सा देखभाल, प्रारंभिक बाल्यावस्था विकास
एएच	किशोरों के लिए स्वास्थ्य केंद्र, आयरन सप्लीमेंट, मासिक धर्म स्वच्छता, स्कूलों में स्वास्थ्य एवं कल्याण एंबेसडर
एन	स्तनपान को प्रोत्साहन, कुपोषण का उपचार, आयरन सप्लीमेंट और कृमिनाशक दवाएं, विटामिन ए सप्लीमेंट

चित्र 1: आरएमएनसीएएच+एन के अंतर्गत रणनीतिक क्रियाकलाप

अधिक शिशुओं की मौतें नवजात शिशुओं से जुड़े कारणों से होती हैं, जिनमें से कई जन्म के समय कम वजन, समय से पहले जन्म और दूध पिलाने में कठिनाइयों से जुड़ी हैं। इसलिए, बच्चे की भलाई के लिए जन्म से ही पोषण पर ध्यान देना जरूरी है।

https://telegram.me/MagazinesEpaper

स्पेशल न्यूबॉर्न केयर यूनिट (एसएनसीयू), न्यूबॉर्न स्टेबलाइजेशन यूनिट (एनएसयू), और मदर-न्यूबॉर्न केयर यूनिट जैसे नवजात देखभाल प्लेटफॉर्म के विस्तार ने कमजोर नवजात शिशुओं के लिए शुरुआती पोषण और क्लिनिकल सहायता को मजबूत किया है। माताओं और जन्म के समय कम वजन वाले या बीमार शिशुओं को एक साथ रखकर, ये प्लेटफॉर्म शुरुआती स्तनपान और स्किन-टू-स्किन केयर को संभव बनाते हैं। कंगारू मदर केयर इस एकीकरण का एक उदाहरण है। यह नवजात मृत्यु दर को लगभग 32 प्रतिशत और छह महीने तक की मृत्यु दर को 25 प्रतिशत तक कम करता है, साथ ही हाइपोथर्मिया और संक्रमण को भी कम करता है और विशेष स्तनपान और विकास परिणामों में सुधार करता है।

घर-आधारित नवजात देखभाल (एचबीएनसी) और छोटे बच्चों के लिए घर-आधारित देखभाल (एचबीवाईसी) 2011 में शुरू किया गया और 2014 में अपडेट किया गया। घर-आधारित नवजात देखभाल (एचबीएनसी) कार्यक्रम का लक्ष्य नवजात मृत्यु दर और रुग्णता को कम करना है, खासकर ग्रामीण और दूरदराज के इलाकों में जहां स्वास्थ्य सुविधाओं तक सीमित पहुंच है। एचबीएनसी के तहत, मान्यता प्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता (आशा) सभी नवजात शिशुओं के लिए जीवन के 42 दिनों तक निर्धारित घर का दौरा करती हैं। इतना ही नहीं, वे समय से पहले जन्मे, जन्म के समय कम वजन (एलबीडब्ल्यू), बीमार नवजात शिशुओं और स्पेशल न्यूबॉर्न केयर यूनिट से डिस्चार्ज हुए शिशुओं के लिए अतिरिक्त दौरे करती हैं। इन दौरों में परिवारों को जरूरी नवजात देखभाल, शुरुआती और विशेष स्तनपान, खतरे के संकेतों की पहचान, बीमार नवजात शिशुओं का फॉलो-अप और स्वास्थ्य सुविधाओं में समय पर रेफरल के साथ-साथ प्रसवोत्तर देखभाल और परिवार नियोजन पर परामर्श देने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है।

नेशनल हेल्थ मिशन और पोषण अभियान के तहत 2018 में शुरू किया गया होम-बेस्ड केयर फॉर यंग चाइल्ड (एचबीवाईसी) कार्यक्रम, 3-15 महीने के बच्चों को घर-आधारित सहायता प्रदान करता है। पांच निर्धारित आशा घर के दौरों के माध्यम से, एचबीवाईसी छह महीने तक विशेष स्तनपान, उसके बाद उचित पूरक आहार, मदर एंड चाइल्ड प्रोटेक्शन कार्ड (एनसीपी कार्ड) का उपयोग करके विकास और विकासात्मक देरी की शुरुआती पहचान, बचपन की आम बीमारियों की रोकथाम और प्रबंधन, और बीमार बच्चों को समय पर रेफरल को बढ़ावा देता है। एचबीएनसी और एचबीवाईसी मिलकर, घर के लेवल पर पोषण, स्वास्थ्य और देखभाल सपोर्ट को शामिल करके जन्म से लेकर बचपन तक देखभाल की निरंतरता को मजबूत करते हैं।

सुविधाओं से लेकर परिवारों तक: समुदाय-केंद्रित बाल पोषण पर जोर

भारत की बदलती पोषण रणनीति यह मानती है कि बच्चों की स्थायी सेहत केवल सुविधाओं पर आधारित देखभाल से हासिल नहीं

https://upscpdf.com/

की जा सकती। इसे घरों और समुदायों में बनाए रखना जरूरी है। समुदाय-आधारित तरीके, खासकर मौजूदा आंगनवाड़ी और प्राइमरी हेल्थ सिस्टम के जरिए गंभीर कुपोषण का प्रबंधन, उन बच्चों के लिए जल्दी पहचान, काउंसलिंग, पोषण संबंधी सहायता और फॉलो-अप को संभव बनाते हैं जिनका घर पर सुरक्षित रूप से इलाज किया जा सकता है। इससे बेवजह अस्पताल में भर्ती होने से बचा जा सकता है और देखभाल की निरंतरता में सुधार होता है। महत्वपूर्ण बात यह है कि ये प्रयास समानांतर कार्यक्रमों के रूप में काम करने के बजाय मौजूदा स्वास्थ्य और समेकित बाल विकास योजना (आईसीडीएस) प्लेटफॉर्म में शामिल हैं। इसके साथ ही, खान-पान की आदतों, आहार में विविधता, देखभाल के व्यवहार और घरेलू माहौल पर अधिक जोर दिया जा रहा है, जिसमें व्यवहार परिवर्तन संवाद और वाश इंटीग्रेशन नियमित सामुदायिक प्लेटफॉर्म के माध्यम से प्रदान किया जाता है। कुल मिलाकर, ये बदलाव बच्चों के विकास, वृद्धि और सेहत के लिए रुक-रुक कर होने वाले इलाज से हटकर एक अधिक समग्र और स्थायी दृष्टिकोण की ओर अग्रसर होने को दर्शाते हैं।

डिजिटल सशक्तीकरण: अगली पीढ़ी की रणनीति की रीढ़

भारत में पोषण के मौजूदा दृष्टिकोण को पिछले प्रयासों से जो बात अलग बनाती है, वह है डिजिटल सिस्टम का रणनीतिक इस्तेमाल। रिप्रोडक्टिव एंड चाइल्ड हेल्थ पोर्टल, पोषण ट्रैकर, डिसीजन सपोर्ट सिस्टम और डिजिटल ट्रैकिंग टूल जैसे प्लेटफॉर्म कम वजन वाले बच्चों, जोखिम वाले बच्चों और सुविधा और सामुदायिक स्तर पर पोषण सेवा वितरण की तत्क्षण निगरानी को सक्षम बनाते हैं।

https://telegram.me/MagazineEpaper

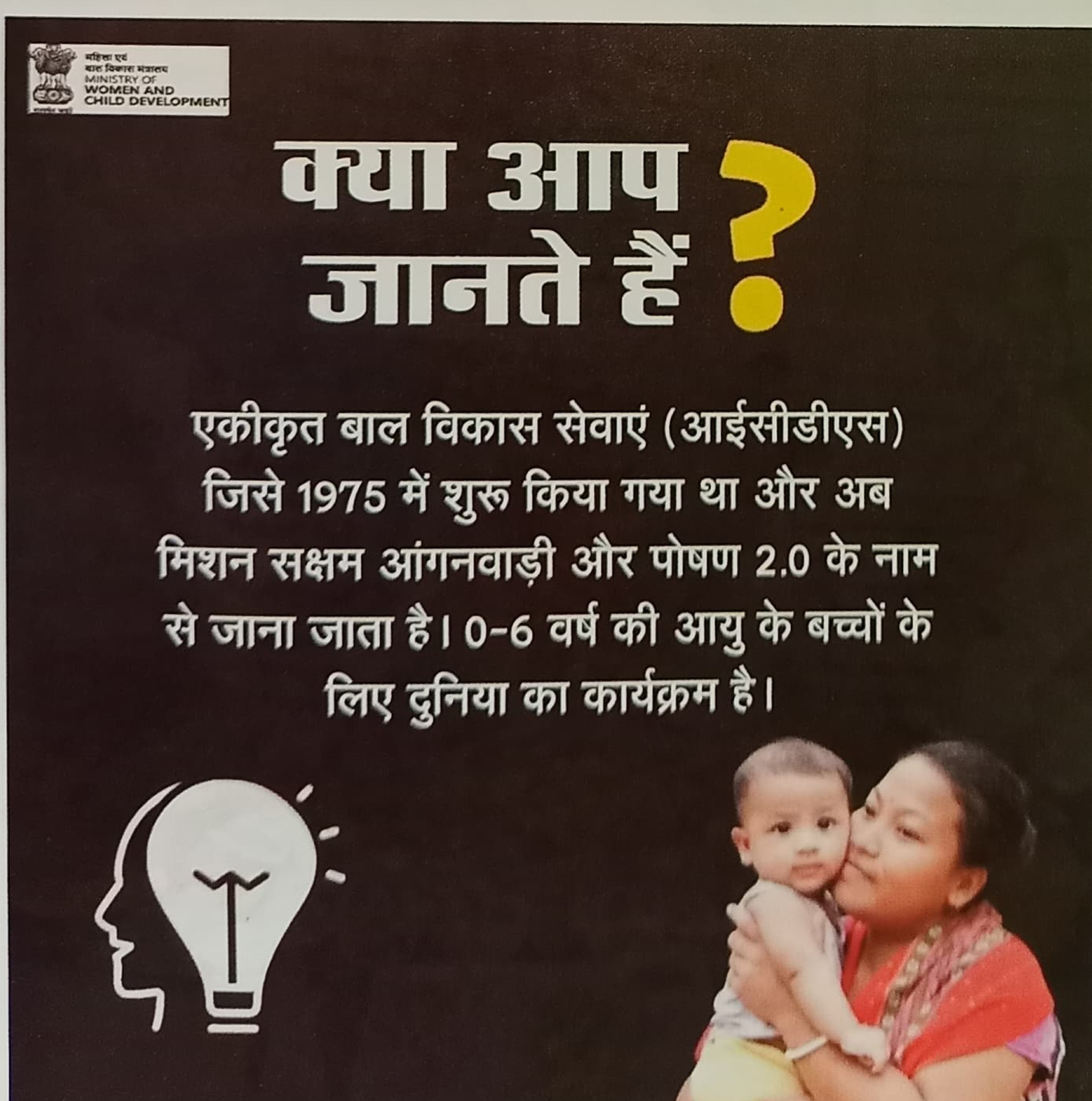
पोषण-विशिष्ट डिजिटल प्लेटफॉर्म पेपर-आधारित रिपोर्टिंग को डायनामिक डैशबोर्ड से बदलकर स्वास्थ्य प्रणालियों को पूरा करते हैं जो पर्यवेक्षण और योजना की जानकारी देते हैं। ऑटोमेटेड अलर्ट, इंटीग्रेटेड रेफरल और बच्चों की लॉन्गिट्यूडिनल ट्रैकिंग जोखिम की शुरुआती पहचान और समय पर सुधारात्मक कार्रवाई को सक्षम बनाती है।

बाल कल्याण और राष्ट्रीय प्रगति की नींव के रूप में पोषण

भारत की अगली पीढ़ी की पोषण रणनीति- भोजन-केंद्रित क्रियाकलापों से जीवन-चक्र कल्याण की ओर, खंडित योजनाओं से एकीकृत प्रणालियों की ओर, और केवल जीवित रहने से लेकर फलने-फूलने तक को समझने से एक स्पष्ट बदलाव का पता चलता है। भारत की पोषण चुनौती अब केवल कुपोषण तक सीमित नहीं है। स्टंटिंग, वेस्टिंग, सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी और बढ़ते मोटापे का एक साथ होना एक बढ़ते तिहरे बोझ को दर्शाता है जो जीवन-चक्र में अलग-अलग, निवारक क्रियाकलापों की मांग करता है। प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा के साथ-साथ मातृ, बाल, किशोर और स्कूल स्वास्थ्य प्लेटफार्मों में पोषण का एकीकरण एक दूरंदेशी मान्यता का संकेत देता है कि कुपोषण और भविष्य की गैर-संक्रामक बीमारियों दोनों को रोकने के लिए बाल कल्याण की शुरुआत में ही रक्षा की जानी चाहिए।

एकीकृत क्रियाकलापों को बढ़ावा देने वाले लक्षित निवेशों ने दिखाया है कि प्रगति संभव है। विंग्स और राजपुष्ट जैसे बड़े पैमाने पर कार्यान्वयन अध्ययनों से मिले सबूत बताते हैं कि मातृ पोषण में सुधार से जन्म के समय कम वजन को लगभग 20 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है, जो शुरुआती, निवारक कार्रवाई के मूल्य को मजबूत करता है। साथ ही, एचबीएनसी और एचबीवाईसी जैसे कार्यक्रम इस निरंतरता को घरों तक बढ़ाते हैं, यह सुनिश्चित करते हुए कि पोषण परामर्श, विकास में कमी की शुरुआती पहचान और समय पर रेफरल स्वास्थ्य सुविधाओं से आगे भी जारी रहें। साथ मिलकर, ये प्रयास नवजात शिशु के जीवित रहने, सामुदायिक पोषण और दीर्घकालिक बाल विकास के बीच संबंधों को मजबूत करते हैं। बड़े पैमाने पर बाल कल्याण का लक्ष्य प्राप्त करने के लिए निरंतर राजनीतिक प्रतिबद्धता, पर्याप्त वित्तपोषण, मजबूत फ्रंटलाइन क्षमता और क्षेत्रों में गहन तालमेल की आवश्यकता होगी। जैसे-जैसे भारत अपने दीर्घकालिक विकास लक्ष्यों की ओर बढ़ रहा है, जीवन-चक्र में मनोनुकूल पोषण सुनिश्चित करना एक स्वस्थ, उत्पादक और न्यायसंगत राष्ट्र के निर्माण के लिए महत्वपूर्ण बना हुआ है। ❑

(सह-लेखक, आमिर सिद्दीकी आईपीई ग्लोबल में एक वरिष्ठ अनुसंधान विश्लेषक हैं।)



https://upscpdf.com/

प्रकृति के सिद्धांतों और मूल्यों के अनुरूप जीवनयापन

Peepal Baba

बड़े पैमाने पर वृक्षारोपण से लेकर एक पीढ़ी के लोगों को प्रकृति से फिर से जुड़ने के लिए प्रेरित करने तक पीपल बाबा (उर्फ स्वामी प्रेम परिवर्तन) ने अपना जीवन पर्यावरण संरक्षण, स्थायी जीवनशैली और मूल्य-आधारित नेतृत्व के लिए समर्पित कर दिया है। संपादक (अंग्रेजी) शुचिता चतुर्वेदी के संचालन में योजना के साथ इस दिलचस्प बातचीत में पीपल बाबा ने उन प्रभावों का उल्लेख किया जिन्होंने उन्हें इस प्रकार ढाला और उन अनुभवों के बारे में बताया जो उन्होंने सेना के माहौल में बड़े होने के दौरान प्राप्त किये। इसके अलावा उन्होंने हरित शहरों, जिम्मेदार नागरिकता एवं लोगों और प्रकृति के बीच अधिक सामंजस्यपूर्ण संबंध के लिए अपनी आकांक्षाएं साझा कीं।

https://telegram.me/MagazineEpaper

आपका अक्सर यह कहना है कि आपके जीवन का यह मिशन ऐसा नहीं था जिसकी आपने सोच समझ कर योजना बनाई हो बल्कि यह स्वाभाविक रूप से विकसित हुआ। आरंभिक प्रभावों और अनुभवों ने किस प्रकार पर्यावरण से जुड़ी इस कार्ययात्रा को दिशा प्रदान की इस बारे में हमें बताएं?

मैंने अपने काम को कभी भी किसी सोचे समझे निर्णय का परिणाम नहीं माना। यह मेरे आस-पास के लोगों और माहौल के कारण स्वाभाविक रूप से विकसित हुआ। सबसे प्रबल प्रभावों में से एक मेरी शिक्षिका श्रीमती विलियम्स थीं जिन्होंने हमें लगभग पाँच से छह साल तक पढ़ाया। उनके पढ़ाने की शैली तत्कालीन शैली से बहुत अलग थी। वह कभी भी पाठ्यपुस्तकों तक सीमित नहीं रही। वह जीव जंतुओं, पक्षियों, भूगोल, इतिहास और दुनिया के अलग-अलग भागों की संस्कृतियों के बारे में बताया करती थीं।

वह नेशनल ज्योग्राफिक जैसी पत्रिकाएँ लाती थीं और हमें तस्वीरें दिखाती थीं। उन तस्वीरों के जरिये उन्होंने हमें पृथ्वी ग्रह और उसकी विविधता को समझाया। उन्होंने जो कुछ भी पढ़ाया उसे कहानियों और

https://upscpdf.com/

वास्तविक जीवन के उदाहरणों के माध्यम से समझाया। शिक्षण के इस तरीके का मैं आज भी अनुसरण करता हूँ। आज भी जब मैं अपने अध्यापन और कार्यकाल पर विचारता हूँ तो मुझे एहसास होता है कि जो मूल सिद्धांत हमें उनसे मिले उन्होंने प्रकृति और शिक्षा के बारे में मेरी सोच को नयी दिशा प्रदान की।

ऐसी कोई एक आकस्मिक घटना नहीं थी जिसने मुझे पर्यावरण कार्य की ओर प्रेरित किया। इसके बजाय यह छोटे-छोटे लम्हों की एक श्रृंखला थी। मुझे याद है एक बार मेरी दादी ने एक पेड़ को कटते हुए देखा और कहा कि पक्षियों ने अपने घोंसले खो दिए हैं। उन्होंने सहज भाव से कहा कि उनके लिए कुछ किया जाना चाहिए। यह एक साधारण सा कथन था लेकिन मेरे दिल को छू गया। मेरे शिक्षकों, मेरे परिवार और मेरे आस पास के माहौल के साथ ऐसे छोटे-छोटे अनुभवों ने धीरे-धीरे मेरे मार्ग को प्रशस्त किया। कुछ भी रातों-रात नहीं हुआ। यह एक क्रमिक प्रक्रिया थी।

आप सेना के माहौल में भी पले-बढ़े हैं। इसका जीवन और स्थायित्व बनाये रखने के प्रति आपके दृष्टिकोण पर किस तरह का प्रभाव पड़ा?

सेना के माहौल में बड़े होने से अनुशासन सीखने को मिलता है लेकिन साथ ही यह आपको संगठित और संतुलित तरीके से जीना भी सिखाता है। छावनी परिसर हमारे देश में ऐसी जीवनशैली के सबसे अच्छे उदाहरणों में से हैं। यहाँ खुले स्थान, हरियाली, पैदल पथ और ऐसी जगहें हैं जहाँ लोग साइकिल चला सकते हैं। किसी व्यक्ति को भली-भांति जीवन गुजारने के लिए सिर्फ़ भवनों की ज़रूरत नहीं होती। उसे अच्छी हवा, साफ़ पानी और शांतिपूर्ण जीवन बिताने के लिए पर्याप्त स्थान चाहिए।

https://telegram.me/Magazinespaper

जब आप ऐसे माहौल में पलेबड़े होते हैं तो आप समझते हैं कि विकास का मतलब लोगों को छोटी जगहों में ठूंसना नहीं है। आज कई शहर वर्टिकली बढ़ रहे हैं और एक के ऊपर एक लोग बस रहे हैं। लेकिन छावनी परिसर दर्शाते हैं कि किस प्रकार स्वस्थ माहौल और स्वस्थ व्यक्ति एक दूसरे से जुड़े हैं। वह सबक मैंने आत्मसात किया जो बाद में स्थायी जीवन जीने की मेरी समझ का केंद्रबिंदु बन गया।

आप अक्सर छावनी परिसर को स्थायी जीवन जीने के मॉडल के रूप में बताते हैं। आपको क्यों लगता है कि वे आज भी प्रासंगिक हैं?

छावनी परिसर हमें दर्शाते हैं कि जीवन को संतुलित तरीके से कैसे निर्धारित किया जा सकता है। यहाँ लोगों के लिए जगह है, पेड़ों के लिए जगह है और पक्षियों के लिए भी जगह है। आप चलफिर सकते हैं, साइकिल चला सकते हैं और ताज़ी हवा में सांस ले सकते हैं।

आजकल कई शहरों में अगर साइकिल ट्रैक बनता है तो उस पर जल्द ही कब्ज़ा हो जाता है। फुटपाथ पर बाज़ार उग आते हैं। धीरे-धीरे ऐसा होता है कि लोगों को शांति से चलने के लिए कोई जगह नहीं बचती। लेकिन छावनी परिसर में अभी भी हरे-भरे क्षेत्र और शांत स्थान कायम हैं। वे हमें स्मरण करवाते हैं कि विकास और हरियाली में टकराव ज़रूरी नहीं है। अगर सोच-समझकर योजना बनायी जाए तो दोनों साथ-साथ विकसित हो सकते हैं।

आपके संगठन ने कई राज्यों और क्षेत्रों में काम किया है। इस लंबी यात्रा से आपको क्या सीख मिली है?

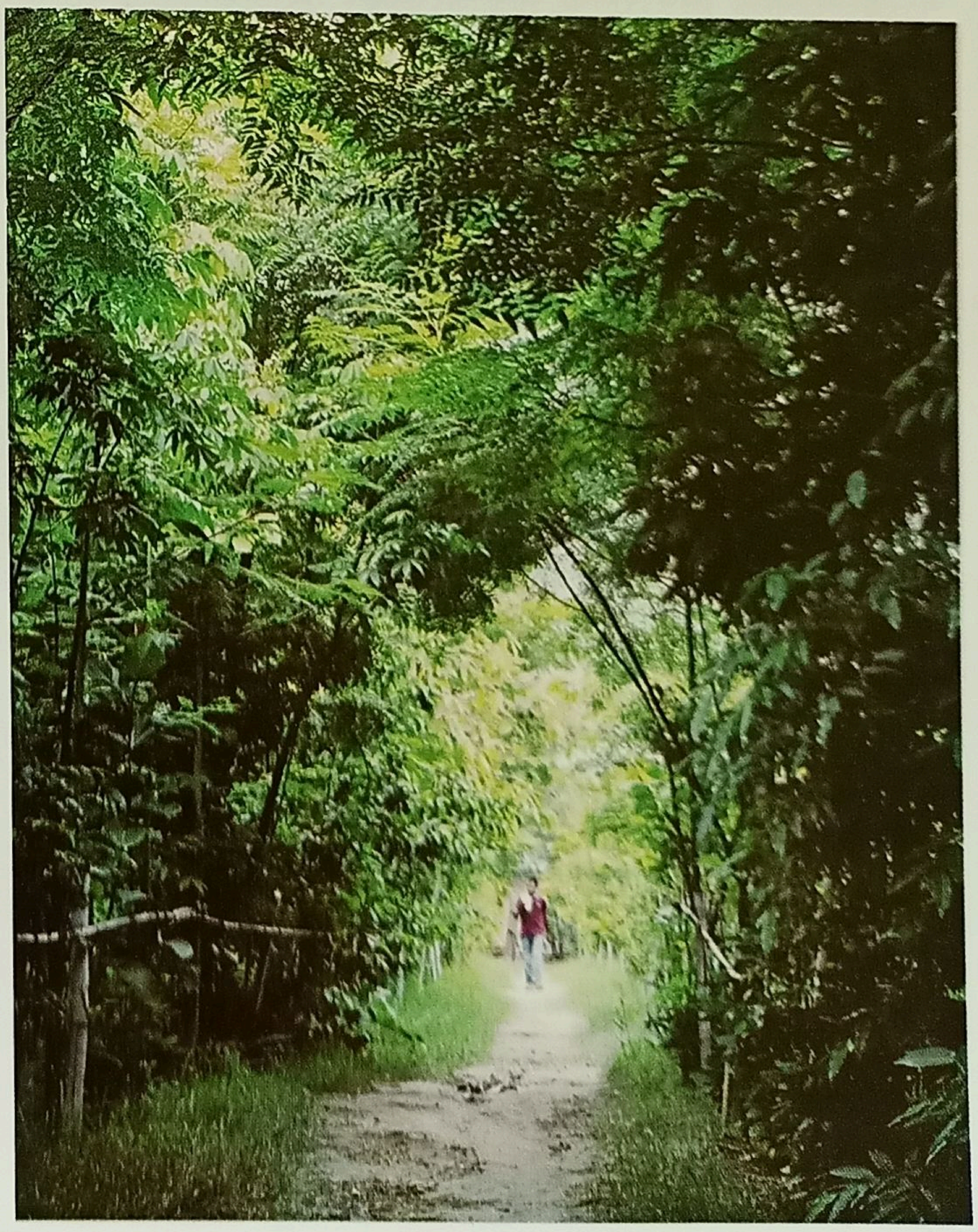
पिछले कुछ वर्षों में हमने देश के कई जिलों और क्षेत्रों में काम किया है। इस कार्ययात्रा से एक स्पष्ट सीख यह मिली है कि लोग बातों से ज़्यादा काम किये जाने को प्राथमिकता देते हैं। जब वे किसी को पेड़ लगाते हुए, भूमि पुनर्स्थापन करते हुए या ज़िम्मेदारी से जीवन यापन करते हुए देखते हैं तो उन्हें भी ऐसा करने की प्रेरणा मिलती है।

बदलाव केवल मीटिंग या भाषणों से नहीं आता। वास्तविक बदलाव ज़मीन पर होता है। जब लोग लगातार प्रत्यक्ष रूप से कार्य होते हुए देखते हैं तो वे उसका महत्व समझने लगते हैं और खुद भी उसका भाग बन जाते हैं। समय के साथ इससे साझा ज़िम्मेदारी की भावना पैदा होती है।

आपने कई देशों की यात्रा की है। अन्य देशों की बेहतरीन कार्य प्रणालियों से आप क्या सबक लेते हैं?

जब भी मैं यात्रा करता हूँ तो मैं सिर्फ़ इमारतों या इंफ्रास्ट्रक्चर को ही नहीं देखता। मैं उनके निर्माण में निहित परिकल्पना को समझने की कोशिश करता हूँ। सिंगापुर, दुबई और ऑस्ट्रेलिया जैसी जगहों से मैंने सीखा है कि असली विकास उद्देश्य की स्पष्टता से शुरू होता है।

सिंगापुर ने बहुत पहले ही तय कर लिया था कि उसको एक गार्डन सिटी बनना है। यह सिर्फ़ कागज़ पर लिखा एक विचार नहीं था। हरियाली को प्लानिंग के केंद्र में रखा गया। सड़कें, घर और



https://upscpdf.com/

सार्वजनिक स्थान सभी पेड़ों और उद्यानों के आसपास डिज़ाइन किए गए। सीमित भूमि और घनी आबादी के बावजूद उन्होंने यह सुनिश्चित किया कि लोगों को खुली जगहों तक पहुँच मिले।

दुबई ने मुझे एक और सबक सिखाया। यह रेगिस्तान के बीच में बना है फिर भी इसने आधुनिक इंफ्रास्ट्रक्चर और हरे-भरे इलाके विकसित किये हैं। जो बात सबसे भिन्न है वह है अलग तरह से सोचने का आत्मविश्वास। यह दिखाता है कि प्राकृतिक सीमाएँ आपको कुछ करने से रोक नहीं सकती।

https://telegram.me/MagazinesEpaper

ऑस्ट्रेलिया विकास के मार्ग पर बढ़ते हुए प्रकृति का सम्मान करने के महत्व की मिसाल है। विशाल हरित पट्टियां और संरक्षण क्षेत्रों को वैकल्पिक नहीं बल्कि ज़रूरी माना जाता है।

इन सभी उदाहरणों में केवल धन ही एकमात्र कारक नहीं है। यह दूरदर्शिता की स्पष्टता, कार्य में अनुशासन और दीर्घकालिक सोच है। भारत के लिए सबक स्पष्ट है: योजना बनाते समय यदि पर्यावरण और मानव कल्याण को प्राथमिकता दी जाती है तो शहर अधिक स्वस्थ, रहने योग्य और टिकाऊ बनते हैं।

आज भारतीय शहर प्रदूषण और तनाव का सामना कर रहे हैं। स्वस्थ जीवन के लिए आम नागरिक कौन से व्यवहारिक कदम उठा सकते हैं?

हम शीर्ष से बदलावों का इंतज़ार नहीं कर सकते। हममें से हर किसी को अपनी वर्तमान स्थिति से शुरुआत करनी होगी।

सबसे पहले अपने घर के आस-पास पौधे लगाएँ। इस तरह से भले ही आपके शहर की हवा प्रदूषित हो आप अपने घर के आस-पास की हवा को बेहतर बना सकते हैं। कुछ पौधे किसी जगह का माहौल बदल सकते हैं और मन को शांति भी प्रदान कर सकते हैं।

दूसरा, अगर संभव हो तो थोड़ा-बहुत अपना भोजन खुद उगाएँ। छोटा सा प्रयास भी भोजन के साथ आपके रिश्ते को बदल देता है। यह आपको प्राकृतिक प्रक्रियाओं के बारे में ज़्यादा जागरूक बनाता है और ज़िम्मेदारी की भावना पैदा करता है।

तीसरा, आप जो देखते हैं, पढ़ते हैं और सुनते हैं उसे ध्यान से चुने जिससे तनाव कम हो। शहरी जीवन पहले से ही शोर और भीड़ की वजह से तनाव पैदा करता है। हमें लगातार नकारात्मकता से तनाव को और नहीं बढ़ाना चाहिए।

आप अक्सर ज़िम्मेदार जीवनशैली और पर्यावरण पर अपने प्रभाव को घटाने के बारे में चर्चा करते हैं। आप इस सोच को सरल भाषा में कैसे समझाएंगे?

मैं इस विचार को समझाने के लिए अक्सर 'कार्बन फुटप्रिंट' शब्द का इस्तेमाल करता हूँ। इसका सीधा सा मतलब है कि आप पृथ्वी को कितना कम नुकसान पहुँचाते हैं। यह एक सरल अवधारणा है। जब भी संभव हो सार्वजनिक परिवहन का इस्तेमाल करें। प्लास्टिक के प्रयोग से बचें। स्टील, कांच और साधारण चीज़ों को अपनाएं।

ये काम छोटे-मोटे लग सकते हैं लेकिन पूरी ज़िंदगी में ये बहुत बड़ा बदलाव लाते हैं। जब बहुत से लोग ऐसी आदतें अपनाते हैं तो इससे सामूहिक ज़िम्मेदारी उपजती है। इस लिहाज़ से सामाजिक बदलाव कुछ और नहीं, बल्कि लगातार किये जा रहे व्यक्तिगत प्रयासों का ही नतीजा है।

आप पर्यावरणीय ज़िम्मेदारी को आध्यात्मिकता से जोड़ते हैं। आप इस सम्बन्ध को कैसे देखते हैं?

मेरे लिए आध्यात्मिकता का अभिप्राय है जागरूकता – स्वयं की, अन्य की और प्रकृति की जागरूकता। जब आप प्रकृति के करीब रहते हैं, तो आप स्वाभाविक रूप से शांत और अधिक ज़िम्मेदार बन जाते हैं। आप समझने लगते हैं कि आपके क्रियाकलापों का असर केवल आप पर ही नहीं, बल्कि आपके आस-पास सभी पर पड़ता है।

आज की युवा पीढ़ी दबाव और उलझन का सामना करती है। वे प्रतिस्पर्धा और अनिश्चितता से घिरे हुए हैं। जब वे प्रकृति से फिर से जुड़ते हैं तो उन्हें अपने जीवन में फिर से संतुलन मिलता है। यह संतुलन उन्हें स्वस्थ और अधिक सार्थक जीवन जीने में मदद करता है।

बच्चों में यह जागरूकता पैदा करने में माता-पिता और शिक्षकों की क्या भूमिका होती है?

अगली पीढ़ी के मूल्यों को आकार देने में माता-पिता और शिक्षक सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आज बहुत से बच्चे प्रकृति से बिना किसी वास्तविक जुड़ाव के बड़े होते हैं। उन्होंने कभी गाँव का तालाब, कुआँ या ऐसे खेत नहीं देखे जिनमें खेती बाड़ी चल रही हो। वे पैकेटबंद खाने के बारे में जानते हैं, लेकिन यह नहीं जानते कि खाना कैसे उगाया जाता है। वे ब्रांड्स के बारे में जानते हैं, लेकिन मेहनत की कीमत नहीं जानते।

Shot on

वास्तविक जीवन से दूर रहने पर धीरे-धीरे ज़िम्मेदारी के प्रति उनकी समझ कम हो जाती है। इसीलिए वयस्कों को जानबूझकर बच्चों को मिट्टी, खेतों और रोज़मर्रा की सच्चाइयों के करीब लाना चाहिए। जो बच्चा यह समझता है कि खाना कहाँ से आता है वह किसानों का, प्रकृति का और जीवन का सम्मान करना अपने आप सीख जाता है।

मूल्यों को सिर्फ़ व्याख्यानों या किताबों से नहीं सिखाया जा सकता। वे उदाहरण के माध्यम से सीखे जाते हैं। जब बच्चे माता-पिता और शिक्षकों को पर्यावरण की देखभाल करते हुए, सादा जीवन जीते हुए और संसाधनों का सम्मान करते हुए देखते हैं तो वे इन आदतों को स्वाभाविक रूप से अपना लेते हैं। ऐसी सीख उनके साथ जीवन भर रहती है और उन्हें न सिर्फ़ जानकार व्यक्ति बल्कि ज़िम्मेदार नागरिक बनाने में मदद करती है।

आपने कृषि और खाद्य प्रणालियों पर पुनर्विचार करने की ज़रूरत के बारे में बात की है। आज के परिप्रेक्ष्य में यह क्यों महत्वपूर्ण है?

हमें फिर से खेती के प्राकृतिक तरीकों को ज़्यादा से ज्यादा अपनाना होगा। रसायनों का अत्यधिक उपयोग मिट्टी, पानी और मानव स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाता है। समय के साथ यह कृषि की नींव को ही कमज़ोर कर देता है। पूरी दुनिया में लोग अब यह महसूस कर रहे हैं कि स्थायी खेती कोई लग्ज़री नहीं है - यह एक ज़रूरत है।

जब मैं दूसरे देशों में जाता हूँ तो मैं देखता हूँ कि इस सरोकार से अलग-अलग तरीकों से निपटा जा रहा है। कई जगहों पर रसायनों पर निर्भरता कम करने और ऐसे तरीकों को अपनाने के प्रयास बढ़ रहे हैं जो मिट्टी और जैव विविधता के लिए हितकारी हैं। किसानों को ऐसे तरीके अपनाने के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है जो अगली पीढ़ी के लिए भूमि की रक्षा करें न कि सिर्फ़ कम अवधि में ज़्यादा पैदावार बढ़ाएँ।

https://telegram.me/MagazineEpaper

यह अंतरराष्ट्रीय अनुभव भी उस बात पर बल देता है जो हमें भारत में भी समझने की ज़रूरत है - कि खेती को पारिस्थितिकी से अलग नहीं किया जा सकता। खाद्य पदार्थ सिर्फ़ एक उत्पाद नहीं है जिसे हम खरीदते और बेचते हैं। यह ज़िंदगी है। जब हम इसका सम्मान करते हैं तो हमारी प्रणालियां स्वयं स्वस्थ और अधिक संतुलित हो जाती हैं।

जो समाज अपने खाद्यान्न का सम्मान करता है वह अपने किसानों और अपनी भूमि का भी सम्मान करना सीखता है। तभी हम एक ऐसी खाद्य प्रणाली विकसित कर सकते हैं जो लोगों और धरती दोनों के लिए सही मायनों में स्थायी हो।

आप लंबे समय से योजना के पाठक रहे हैं। यह पत्रिका आपके लिए क्या मायने रखती है?

हममें से कई लोगों के लिए योजना विकास, ग्रामीण मुद्दों और लोकनीति को समझने का पहला अहम स्रोत था। ऐसे समय में जब जानकारी सुगमता से उपलब्ध नहीं थी योजना हमारे लिए एक एनसाइक्लोपीडिया का काम करती थी। इसने हमें यह समझने में मदद की कि देश कैसे काम करता है, नीतियां कैसे बनती हैं और सामाजिक और आर्थिक मुद्दे कैसे जुड़े हुए हैं।

जब मैं शिक्षण कर रहा था तो मैं अक्सर अपने छात्रों को नियमित रूप से योजना पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करता था। मैं उनसे कहता था कि इसे केवल सरसरी तौर पर नहीं पढ़ना चाहिए, बल्कि यह उनके अकादमिक जीवन का एक ज़रूरी हिस्सा होना चाहिए। हम इसे यूं ही नहीं पढ़ते थे। हम इसे धीरे-धीरे पढ़ते थे अक्सर हाथ में पेंसिल लेकर – ज़रूरी लाइनों को अंडरलाइन करते थे, नोट्स बनाते थे और जो पढ़ते थे उस पर विचारते थे। उस आदत ने सिर्फ़ जानकारी नहीं बल्कि समझदारी भी पैदा की। इसने हमें जल्दी प्रतिक्रिया व्यक्त करने के बजाय गहराई से सोचना सिखाया।

आज भी मेरा मानना है कि योजना जैसी पत्रिकाओं की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका होती है। झटपट खबरों और ध्यान केन्द्रित करने में कमी के इस दौर में ऐसे प्रकाशन पाठकों को विराम लेने, सोचने और मुद्दों को ज़्यादा अर्थपूर्ण तरीके से समझने का मौका देती हैं। वे ऐसे विचारशील नागरिक बनाने में मदद करती हैं जो राष्ट्र निर्माण को ज़िम्मेदारी और जागरूकता की भावना से देखते हैं।

अंत में आप हमारे पाठकों को क्या संदेश देना चाहेंगे?

पाठकों के लिए मेरा संदेश सरल है – अपनी क्षमता को कभी कम मत आंकों। बहुत से लोगों को लगता है कि बदलाव सिर्फ़ बड़े तंत्रों और बड़े फैसलों से होता है लेकिन असल में बदलाव रोज़मर्रा की ज़िंदगी में छोटे, सतत कार्यकलापों से शुरू होता है।

पेड़ लगाना, पानी बचाना, कचरा कम करना और ज़िम्मेदारी से जीना शायद आम कार्य लगें लेकिन साथ मिलकर वे स्थायी प्रभाव डालते हैं। जब व्यक्ति एहतियात से काम करते हैं तो समाज स्वाभाविक रूप से संतुलन की ओर बढ़ता है।

मुझे यह भी लगता है कि अगली पीढ़ी को अच्छे संस्कार देना हमारी सबसे बड़ी ज़िम्मेदारियों में से एक है। बच्चों को प्रकृति का सम्मान करना, उचित काम के महत्व को समझना और दूसरों की देखभाल करना सिखाना एक मज़बूत भविष्य का निर्माण करता है।

मेरी राय में देशभक्ति सिर्फ़ नारों से अभिव्यक्त नहीं होती। यह आपके कार्यों में झलकती है। जब हम अपने पर्यावरण की रक्षा करते हैं, अपने संसाधनों का सम्मान करते हैं और ज़िम्मेदारी से जीते हैं तो हम सही मायने में अपने देश की सेवा करते हैं।

पीपल बाबा के साथ यह बातचीत विकास लक्ष्यों को पर्यावरणीय उत्तरदायित्व और सामाजिक कल्याण के साथ जोड़ने के महत्व को रेखांकित करती है। उनके दृष्टिकोण इस बात पर ज़ोर देते हैं कि स्थायी प्रगति केवल सरकारी नीतियों पर निर्भर नहीं करती बल्कि लोगों के सही निर्णय लेने और सामूहिक रूप से मिलकर काम करने पर भी निर्भर करती है। ये तत्व साथ मिलकर विकास के अधिक संतुलित और विश्वसनीय मॉडल के आधार का निर्माण करते हैं। ❑

कोलकाता के प्रतिष्ठित विक्टोरिया मेमोरियल पर सूर्योदय के साथ ही एक सामूहिक योग सत्र राष्ट्रीय स्तर पर बढ़ते रुझान को दर्शाता है। आधुनिक भारत में ऐतिहासिक भव्यता के बीच प्राचीन ज्ञान को सामूहिक रूप से अपनाकर लोग स्वास्थ्य के प्रति अधिक जागरूक हो गए हैं।

Photo Credits: Subir Halder; Photo Division

https://telegram.me/MagazineEpaper

सजग समाधान

पूनम सिंह

सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए जमीनी स्तर के नवाचारों का उपयोग

भारत की पारंपरिक ज्ञान प्रणालियाँ, जो जमीनी स्तर की रचनात्मकता से समृद्ध हैं, लंबे समय से समग्र स्वास्थ्य के लिए वनस्पति-आधारित उपचारों पर ज़ोर देती आई हैं। स्थानीय समुदाय इन प्रथाओं को निरंतर अपनाते, परिष्कृत करते और परिस्थितियों के अनुरूप ढालते रहे हैं, जिससे औषधीय पौधे ग्रामीण भारत में प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन गए हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की एक रिपोर्ट के अनुसार, भारत की लगभग 65 प्रतिशत ग्रामीण आबादी अपनी प्राथमिक स्वास्थ्य आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए आयुर्वेद और हर्बल उपचारों का उपयोग करती है। वैश्विक स्तर पर भी, विश्व की लगभग 65 से 80 प्रतिशत स्वास्थ्य सेवाओं में पारंपरिक औषधियों का उपयोग पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा के रूप में किया जाता है।

https://telegram.me/MagazineEpaper

यह पाया गया है कि भारत की लगभग 17 प्रतिशत वनस्पति प्रजातियों में औषधीय (फार्माकोलॉजिकल) गुण मौजूद हैं। इन पौधों में फाइटोन्यूट्रिएंट्स और जैव-सक्रिय यौगिक पाए जाते हैं, जिन्हें आधुनिक विज्ञान अब तेजी से प्रमाणित कर रहा है और उपयोग में ला रहा है। कई मामलों में पारंपरिक ज्ञान ने औपचारिक वैज्ञानिक अनुसंधान से कहीं पहले इनके उपयोगों की पहचान कर ली थी। उदाहरण के तौर पर, कैथारैंथस रोजियस (जिसे स्थानीय रूप से सदाबहार/नयनतारा कहा जाता है) को भारत में प्रारंभिक रूप से रक्त शर्करा कम करने वाले पौधे के रूप में दर्ज किया गया था। बाद में इसी पौधे से विनब्लास्टीन और विनक्रिस्टीन जैसे महत्वपूर्ण कैंसर-रोधी एल्कलॉइड्स की खोज हुई। भारत में इस प्रकार की प्रथाएँ सांस्कृतिक विरासत में गहराई से रची-बसी हैं, लेकिन इस ज्ञान का दस्तावेज़ीकरण और औपचारिक स्वास्थ्य प्रणाली में एकीकरण समान रूप से नहीं हो पाया है। यह स्थिति सार्वजनिक स्वास्थ्य में इनके मुख्यधारा एकीकरण के लिए एक अवसर भी प्रस्तुत करती है और एक चुनौती भी।

मई 2024 भारत और वैश्विक दक्षिण (ग्लोबल साउथ) के लिए एक महत्वपूर्ण क्षण लेकर आया, जब विश्व बौद्धिक संपदा संगठन (डब्ल्यूआईपीओ) ने 'बौद्धिक संपदा, आनुवंशिक संसाधन और पारंपरिक ज्ञान' पर संधि की घोषणा की। इस संधि के तहत आनुवंशिक सामग्री से संबंधित पेटेंट आवेदनों के लिए अनिवार्य प्रकटीकरण (डिस्क्लोज़र) मानदंड लागू किए गए। इस संधि के अनुसार, आनुवंशिक संसाधनों और पारंपरिक ज्ञान से जुड़े सभी पेटेंट आवेदनों में उनके स्रोतों का खुलासा करना अनिवार्य होगा। इस प्रावधान की बाध्यकारी प्रकृति इसे एक अंतरराष्ट्रीय मानक बनाती है, जिसके तहत डब्ल्यूआईपीओ के सभी 193 सदस्य देशों को जवाबदेह ठहराया गया है। यह सामंजस्य उन कानूनी खामियों को कम करने में सहायक होगा, जिनका अब तक शक्तिशाली देशों और बहुराष्ट्रीय कंपनियों द्वारा अक्सर दुरुपयोग किया जाता रहा है।

लेखिका राष्ट्रीय नवाचार फाउंडेशन में शोध सहयोगी (रिसर्च एसोसिएट) हैं। ईमेलः poonams@nifindia.org

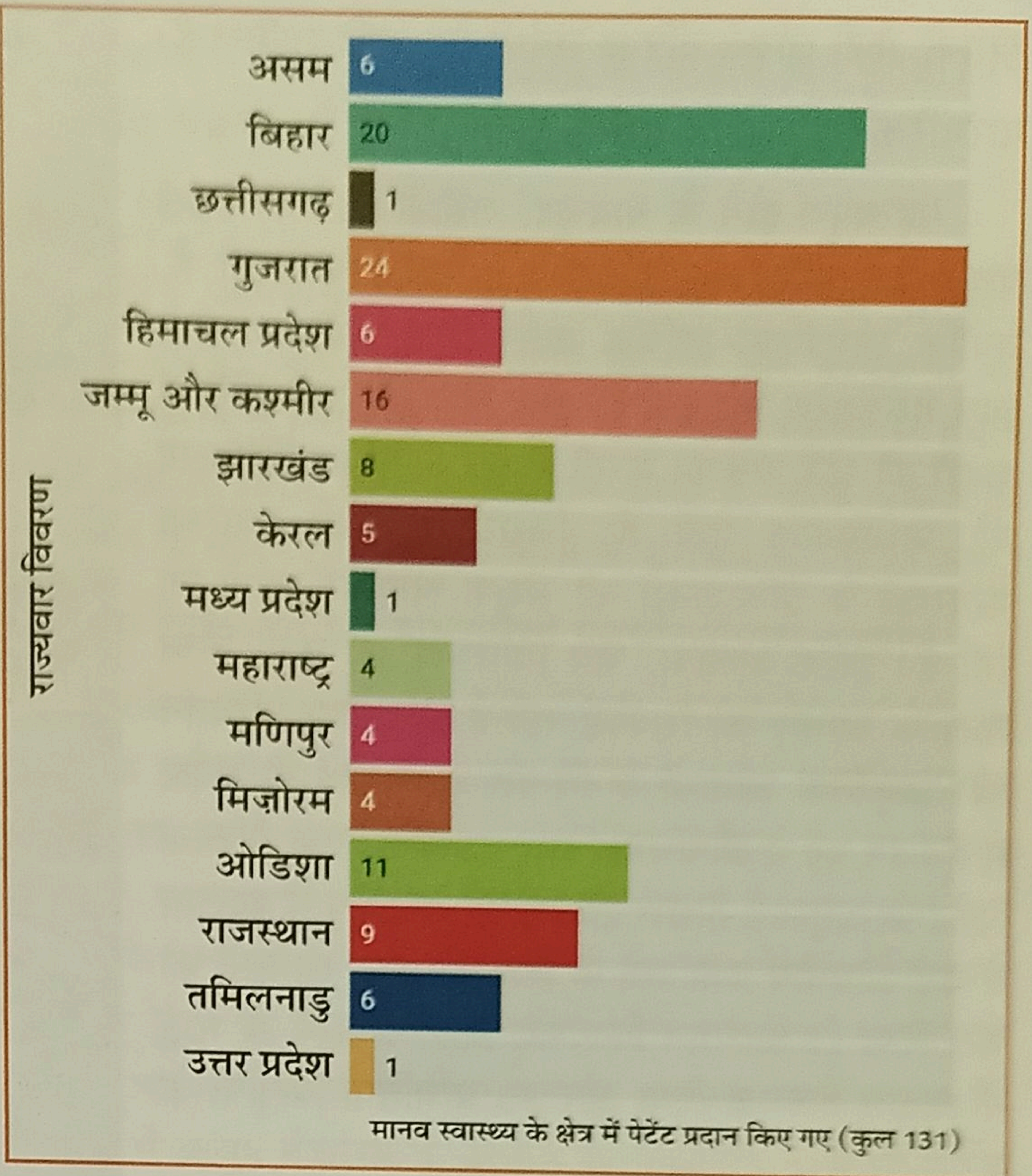
जमीनी स्तर के नवाचार और स्वदेशी ज्ञान

जमीनी स्तर पर किसान और स्थानीय वैद्य देशी पौधों के बहुआयामी लाभों की निरंतर खोज और नवाचार करते आ रहे हैं। उदाहरण के लिए, टिनोस्पोरा कॉर्डिफोलिया (गिलोय) का उपयोग अनेक रोगों के उपचार में किया जाता है। इसके पत्तों या तनों से बनी औषधियाँ बुखार, दमा, मधुमेह, पीलिया, आँतों के कीड़े, माइग्रेन और यहाँ तक कि बवासीर में भी उपयोगी मानी जाती हैं। इसी प्रकार, मोरिंगा ऑलिफेरा (सहजन/ड्रमस्टिक ट्री) का प्रयोग दमा, मधुमेह, जोड़ों के दर्द, मोच और सर्पदंश के उपचार में किया जाता है। इसके अलावा, ऑसिमम सैंक्टम (तुलसी) का व्यापक रूप से श्वसन और रक्तसंचार स्वास्थ्य के लिए उपयोग होता है; एडातोड़ा वसिका (अडूसा/वासा) खाँसी और दमा में अत्यंत प्रभावी मानी जाती है; तथा एंड्रोग्राफिस पैनिकुलाटा (कालमेघ) बुखार और पाचन संबंधी समस्याओं में प्रयुक्त होती है।

ये उदाहरण दर्शाते हैं कि किस प्रकार एक ही पौधा अनेक रोगों के लिए एक तरह की 'फार्मेसी' के रूप में कार्य कर सकता है। जमीनी स्तर पर उपलब्ध इस विशाल ज्ञान-भंडार को क्षरण से बचाने और इसे व्यापक सार्वजनिक स्वास्थ्य लाभ में रूपांतरित करने के लिए नेशनल इनोवेशन फाउंडेशन–इंडिया (एनआईएफ) एक महत्वपूर्ण राष्ट्रीय संस्थागत ढाँचे के रूप में उभरा है, जो सामुदायिक ज्ञान को संजोने, सशक्त बनाने और आगे बढ़ाने के लिए निरंतर प्रयासरत है।

https://telegram.me/MagazineEpaper

इस स्वदेशी ज्ञान की परिष्कृतता का उदाहरण उन कई जमीनी स्तर के नवाचारियों द्वारा प्रस्तुत किया गया है, जिन्हें नेशनल इनोवेशन फाउंडेशन (एनआईएफ) के माध्यम से बौद्धिक संपदा अधिकारों (आईपीआर) के तहत औपचारिक रूप से मान्यता और संरक्षण प्राप्त है। ऐसे कई नवाचार मानव स्वास्थ्य को गंभीर बीमारियों से सुरक्षित रखने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। उदाहरण के तौर पर, असम के मिला राम मेधी ने मिर्गी (एपिलेप्सी) के उपचार के लिए हर्बल संयोजन विकसित किया (पेटेंट संख्या 295175), जिसमें लैसिया स्पिनोसा (कुक्कुटा श्रींगी), कॉस्टस स्पेसिओसस (केउकंड), कुरकुमा लौंगा (हल्दी) और स्ट्रेब्लस

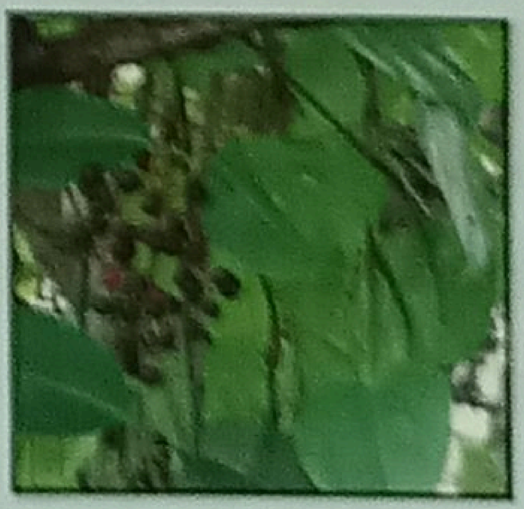


चार्ट : ज़मीनी स्तर के नवप्रवर्तकों को मानव स्वास्थ्य संबंधी पेटेंट प्रदान किए गये

एस्पर (सिहोरा) का उपयोग किया गया। यह दर्शाता है कि पारंपरिक चिकित्सक जटिल तंत्रिका संबंधी रोगों के समाधान के लिए किस प्रकार विभिन्न वनस्पति स्रोतों को संयोजित करते हैं।

ये पेटेंट केवल उपचार के समाधान नहीं हैं, बल्कि भारत के विविध पारिस्थितिकी और सांस्कृतिक परिदृश्यों में समुदाय स्तर पर वर्षों की अनुभवजन्य अवलोकन, प्रयोग और परिष्कार का परिणाम हैं। एनआईएफ के डेटाबेस में स्वास्थ्य और समग्र वेलनेस के लिए अनेक हर्बल और पौध-आधारित नवाचार शामिल हैं। अब तक संस्थान ने मानव स्वास्थ्य से संबंधित जमीनी स्तर के नवाचारों के लिए 279 से अधिक पेटेंट दाखिल किए हैं, जिनमें से 131 पेटेंट स्वीकृत हो चुके हैं। ये पेटेंट विभिन्न प्रकार की स्थितियों को कवर करते हैं, जिनमें गंभीर बीमारियाँ जैसे क्षयरोग, अस्थि क्षय, गुर्दे की

बिहार की सोनिया देवी ने फ़िलारियासिस के उपचार के लिए एक औषधि विकसित की (पेटेंट संख्या 297386), जिसमें सैंसिविएरिया रॉक्सबर्घियाना (मुरल/मुरवा), फेरूला एसेफोइटिडा (हींग) और सरसों का तेल उपयोग किया गया। वहीं, ओडिशा के बैधर बिस्वाल ने कैप्परीस सिपीएरिया (कंथारी/चैली) के विभिन्न भागों से एक दवा बनाई (पेटेंट संख्या 298858), जो विशेष रूप से तंत्रिका संबंधी विकारों, न्यूरोनल चोटों और न्यूरो-डिजेनेरेशन (स्नायुजन्य क्षय) को लक्षित करती है।



भारत के पूर्वोत्तर राज्य मिज़ोरम से श्री लालमुआंजोवा ने जिगर (लिवर) संबंधी रोगों के लिए एक बहु-पौधा संयोजन विकसित किया (पेटेंट संख्या 328894), जिसमें उन्होंने कुशलतापूर्वक एम्पीलोसिसस लैटिफोलिया (पानी-बेल), लैंटेना कमारा (रैमुनिया), यूपैटोरियम ओडोरैटम (जलजली घास), अकाईरैंथस एस्पेरा (अपामार्ग) और ट्राइडैक्स प्रोकुम्बेंस (घमरा) के पत्तों को संयोजित किया। ये केवल कुछ उदाहरण हैं उन सैकड़ों नवाचारों में से, जिन्हें एनआईएफ द्वारा मानव स्वास्थ्य और पशु चिकित्सा विज्ञान के क्षेत्रों में ज्ञान धारकों के नाम पर संरक्षित और पेटेंट कराया गया है।

Shot on

https://upscpdf.com/

खराबी, फैटी लीवर, तंत्रिका संबंधी रोग आदि शामिल हैं।

पारंपरिक प्रथाओं के सामने चुनौतियाँ

महत्वपूर्ण होने के बावजूद, जमीनी स्तर की हर्बल प्रथाएँ कई बढ़ती हुई खतरों का सामना कर रही हैं, क्योंकि सामाजिक-आर्थिक बदलावों ने पीढ़ी दर पीढ़ी ज्ञान हस्तांतरण को कमजोर कर दिया है। युवा पीढ़ियाँ शहरों की ओर पलायन करती हैं और आधुनिक चिकित्सा को प्राथमिकता देती हैं, जिससे स्थानीय स्वास्थ्य परंपराओं के प्रैक्टिशनरों की संख्या लगातार घटती जा रही है। इसके अलावा, जैव विविधता की कमी कच्चे माल के आधार को सिकोड़ रही है। जलवायु परिवर्तन और प्राकृतिक आवासों के विनाश से वे पौधे ही संकट में हैं जिन पर ये औषधियाँ निर्भर करती हैं। एक वैश्विक रिपोर्ट के अनुसार, पिछले 20 वर्षों में जलवायु में बदलाव ने कई औषधीय प्रजातियों के लिए उपयुक्त आवासों को घटा दिया है: अध्ययन किए गए 367 पौधों में से 106 ने आवास क्षेत्र खो दिया और 33 प्रजातियाँ विलुप्ति के कगार पर हैं।

सही रिपोर्ट में यह भी पाया गया है कि हिमालयी क्षेत्र में कुछ उच्च ऊँचाई वाले हर्बल पौधे अब दुर्लभ हो गए हैं, जिसके कारण पारंपरिक वैद्य अपनी औषधियाँ पाने के लिए और भी ऊँचाई पर जाकर खोज करते हैं। वनों की कटाई और अति-संग्रह (ओवरहार्वेस्टिंग) ने इस समस्या को और जटिल बना दिया है, जिससे कई जंगली हर्बल पौधे दुर्लभ या काफी महंगे हो गए हैं। भारत में इसका प्रत्यक्ष सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रभाव पड़ता है। यदि ये महत्वपूर्ण पौधे गायब हो गए, तो बड़ी आबादी अपने लिए सुलभ उपचार खो सकती है। इस प्रकार, पौधों का लुप्त होना, पारंपरिक ज्ञान का फीका पड़ना और उनका अपर्याप्त उपयोग पारंपरिक, सिद्ध और सुलभ उपचारों की 'फार्मेसी' को खतरे में डाल देता है।

https://telegram.me/MagazineEpaper

कोविड-19 से मिली सीख

महामारी ने जमीनी स्तर पर आधारित ज्ञान-आधारित स्वास्थ्य देखभाल की लचीलापन को उजागर किया। सार्वजनिक स्वास्थ्य अध्ययनों से पता चलता है कि जब कोविड-19 के दौरान अस्पताल और क्लिनिक अत्यधिक व्यस्त हो गए थे, तब कई समुदायों ने 'खाद्य औषधियाँ', पाक पौधों और हर्बल सप्लीमेंट्स की ओर रुख किया, जिन्हें घर पर श्वसन लक्षणों और प्रतिरक्षा समर्थन के लिए इस्तेमाल किया गया। एक तेज एथनोबायोलॉजिकल सर्वेक्षण, जो वैश्विक शहरी केंद्रों (वुहान, मिलान, मैड्रिड, न्यूयॉर्क, रियो डी जनेरियो) और ग्रामीण क्षेत्रों (एशिया, यूरोप और अमेरिका) में किया गया, ने चाय और मसालों के उपयोग में वृद्धि को दर्ज किया, जिन्हें कोविड जैसे लक्षणों के लिए पहली पंक्ति की देखभाल के रूप में अपनाया गया।

इन क्षेत्रों में लोग सामान्य रूप से सर्दी और फ्लू के लिए इस्तेमाल होने वाले घरेलू उपायों को नए सिरे से उपयोग में लाए: अदरक, लहसुन, प्याज, हल्दी और नींबू का वैश्विक स्तर पर उपयोग हुआ। इसी तरह के पैटर्न भारत, पेरू, श्रीलंका, लीबिया, क़तर, लिथुआनिया, केंद्रीय हिमालय और कई अफ्रीकी देशों में भी देखे गए, जहाँ औषधीय पौधों और रसोई मसालों का उपयोग संक्रमण रोकने या खाँसी, गले में खराश और अन्य श्वसन तथा फेफड़ों से संबंधित शिकायतों को नियंत्रित करने के लिए किया गया।

राष्ट्रीय पहलें

सस्ती स्वास्थ्य देखभाल और दवा नवाचार की अपार संभावनाओं के बावजूद, जमीनी स्तर का औषधीय ज्ञान क्षरण, जैव-स्वामीकरण और वाणिज्यिक दुरुपयोग के लिए संवेदनशील बना हुआ है। इसे पहचानते हुए, भारत सरकार ने पारंपरिक चिकित्सा को दस्तावेजित, सुरक्षित, एकीकृत और वाणिज्यिक बनाने के लिए व्यापक पहलें शुरू की हैं।

कुछ महत्वपूर्ण पहलों में शामिल हैं:

राष्ट्रीय वन हेल्थ मिशन

2022 में शुरू किए गए राष्ट्रीय वन हेल्थ मिशन के तहत केंद्रीय और राज्य मंत्रालय स्वास्थ्य, पशुपालन, पर्यावरण, कृषि और आपदा प्रबंधन जैसे क्षेत्रों में समन्वय करते हैं। यह एकीकरण

Shot on

https://upscpdf.com/

एथनोमेडिसिन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है, जहाँ औषधीय पौधों के पारिस्थितिकी तंत्र, वन्यजीवन का स्वास्थ्य और मानव कल्याण एक अविभाज्य संपूर्णता का निर्माण करते हैं। पारंपरिक ज्ञान धारकों ने हमेशा इस एकता की भावना के साथ अभ्यास किया है, जिसमें मानव, पशु और पर्यावरणीय संतुलन को परस्पर जुड़े हुए माना जाता है।

आयुष्मान आरोग्य मंदिर

आयुष्मान आरोग्य मंदिर पहल का उद्देश्य सब-हेल्थ सेंटर और प्राइमरी हेल्थ सेंटर को ऐसे केंद्रों में बदलना है, जो रोकथाम, प्रचार, उपचार, पुनर्वास और पल्लियेटिव देखभाल प्रदान कर सकें। अब तक 1,81,873 से अधिक आरोग्य मंदिर संचालन में आ चुके हैं। ये केंद्र योग सत्र, पारंपरिक सिद्धांतों पर आधारित आहार परामर्श, हर्बल औषधियों के माध्यम से सामान्य रोगों का प्रबंधन, और औषधीय पौधों की खेती के प्रति जागरूकता जैसी सेवाओं को एकीकृत करते हैं। इससे व्यावहारिक बहुवादिता की स्थिति बनती है, जहाँ मरीज अपनी आवश्यकता और पसंद के अनुसार आयुष और एलोपैथिक उपचार दोनों एक ही छत के नीचे प्राप्त कर सकते हैं।

पारंपरिक ज्ञान डिजिटल लाइब्रेरी

पारंपरिक ज्ञान डिजिटल लाइब्रेरी ने भारतीय चिकित्सा प्रणालियों और योग से जुड़े 5,15,788 से अधिक सूत्रों का दस्तावेज़ीकरण किया है, जिसमें आयुर्वेद के 1,48,456, यूनानी के 2,64,196, सिद्ध के 88,403, सवोरा रिग्पा के 8,197 और योग अभ्यास के 6,536 सूत्र शामिल हैं। इन सभी सूत्रों का पारंपरिक ज्ञान संसाधन वर्गीकरण प्रणाली का उपयोग कर पाँच अंतरराष्ट्रीय भाषाओं में अनुवाद किया गया है। पारंपरिक ज्ञान डिजिटल लाइब्रेरी बायोपायरेसी को रोकने में मदद कर रहा है, क्योंकि यह पारंपरिक ज्ञान को विश्व भर के पेटेंट परीक्षकों के लिए दृश्य बनाता है और महंगे मुकदमों से बचाता है। हाल ही में केंद्र सरकार ने पारंपरिक ज्ञान डिजिटल लाइब्रेरी की पहुँच को केवल पेटेंट कार्यालयों तक सीमित न रखते हुए इसे शोधकर्ताओं, फार्मास्युटिकल कंपनियों और शैक्षणिक संस्थानों तक बढ़ाने को मंजूरी दी है, ताकि दवा खोज और नवाचार को बढ़ावा मिले। यह पहल नई शिक्षा नीति 2020 के भारतीय ज्ञान परंपरा ढाँचे के अंतर्गत नवाचार को प्रोत्साहित करती है।

राष्ट्रीय औषधीय पौधा बोर्ड

राष्ट्रीय औषधीय पौधा बोर्ड औषधीय पौधों के संरक्षण, संवर्धन, व्यापार और निर्यात के लिए नीतियों और कार्यक्रमों का समन्वय करता है। राष्ट्रीय औषधीय पौधा बोर्ड स्कूलों में हर्बल गार्डन स्थापित करने में सहायता प्रदान करता है, ताकि युवा पीढ़ी को भारत के महत्वपूर्ण औषधीय पौधों से परिचित कराया जा सके।

भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी फार्माकोपिया आयोग

भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथी फार्माकोपिया आयोग पारंपरिक औषधियों के फार्मुलरी विनिर्देश और फार्माकोपियल मानक तय करने वाला भारत का केंद्रीय संस्थान है, जो उनकी गुणवत्ता, पहचान और शुद्धता को मजबूत करता है। महत्वपूर्ण बात यह है कि इन मानकों का पालन ड्रग्स एंड कॉस्मेटिक्स नियामक ढाँचे से जुड़ा है, जो पौध-आधारित और पारंपरिक उत्पादों के सुरक्षित वाणिज्यीकरण के लिए मूलभूत आधार प्रदान करता है। हाल ही में आयुष मंत्रालय ने भारतीय फार्माकोपिया में 48 औषधीय पौधों को शामिल किया है, जो एनआईएफ द्वारा समर्थित जमीनी स्तर के ज्ञान धारकों से उत्पन्न हुए हैं। इससे इन्हें स्वास्थ्य देखभाल और औद्योगिक उपयोग के लिए अनुसंधान एवं विकास गतिविधियों में नियामक मान्यता प्राप्त हो गई है।

https://telegram.me/MagazineEpaper

भविष्य का मार्ग

भारत पारंपरिक और जमीनी स्तर के स्वास्थ्य ज्ञान को सुरक्षित और सशक्त बनाने के लिए एक मजबूत आधार तैयार कर रहा है। आगे बढ़ते हुए, विभिन्न बिखरी हुई पहलों को एकीकृत प्रणाली में शामिल करना समुदाय के अधिकारों की रक्षा करेगा, प्रमाण आधारित जानकारी को मजबूत करेगा और अंतिम छोर तक विश्वसनीय सेवाएँ पहुँचाने में मदद करेगा। साथ ही, ज्ञान की खोज और दस्तावेज़ीकरण की प्रक्रिया को विस्तारित और सुदृढ़ करना होगा, क्योंकि यह जमीनी स्तर के ज्ञान और प्रथाओं को दस्तावेजित, संरक्षित और पुनर्जीवित करने के लिए एक महत्वपूर्ण घटक है।

जमीनी स्तर के ज्ञान का सार्वजनिक स्वास्थ्य में एकीकरण

जमीनी स्तर के ज्ञान को सार्वजनिक स्वास्थ्य में शामिल करने की प्रक्रिया भी चल रही है, क्योंकि आयुष सेवाएँ अब राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत सह-स्थानित की जा रही हैं। रोग-विशिष्ट और संदर्भ-आधारित एकीकृत देखभाल मार्ग के लिए सुव्यवस्थित तंत्र स्थापित करने से प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल को मजबूत रूप से बढ़ावा मिलेगा, जिसमें स्पष्ट रेड-फ्लैग और ग्रीन-फ्लैग प्रोटोकॉल गाइडलाइन प्रदान की जा सकेंगी। इस संदर्भ में, आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह वास्तविक दुनिया का प्रमाण तैयार करने, परिणामों को ट्रैक करने और डिजिटल स्वास्थ्य रिकॉर्ड के माध्यम से सुरक्षा संकेत को उजागर करने में मदद करता है।

Shot on

https://upscpdf.com/

पारंपरिक औषधियों को सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रथाओं में दीर्घकालिक और व्यवस्थित रूप से शामिल करने के लिए आपूर्ति की गुणवत्ता और विश्वसनीयता अत्यंत महत्वपूर्ण होगी। भारत के पास पहले से ही नेशनल मेडिसिनल प्लांट्स बोर्ड के रूप में औषधीय पौधों की खेती के लिए एक संस्थागत माध्यम मौजूद है। आगे का मार्ग यह है कि स्थिर और मजबूत मूल्य शृंखलाएँ बनाई जाएँ, जिसमें क्षेत्रीय प्रसंस्करण और मान्यता प्राप्त परीक्षण केंद्र, कच्ची दवाओं के लिए बैच-स्तरीय ट्रेसबिलिटी, और प्रमाणित गुणवत्ता को पुरस्कृत करने वाले खरीद मॉडल शामिल हों। अगला कदम है पारदर्शिता, जवाबदेही और डिजिटल एकीकरण, ताकि केवल एक मोबाइल स्कैन से ही बैच की जानकारी, परीक्षण सारांश और आसान प्रतिकूल घटना रिपोर्टिंग की पुष्टि की जा सके।

पारंपरिक वैद्य के अनुभव और विशेषज्ञता को मान्यता देने वाले प्रमाणन कार्यक्रम सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली में उनके औपचारिक सेवा के लिए मार्ग प्रशस्त करते हैं। उचित वित्तीय पारिश्रमिक पारंपरिक उपचार को केवल सीमांत आजीविका से एक सम्मानित पेशे में बदल सकता है। साथ ही, स्थानीय रूप से प्रासंगिक एथनोबोटनी को स्कूल पाठ्यक्रम में शामिल करने से बच्चे अपने पारिस्थितिकी तंत्र के मूल औषधीय पौधों के बारे में छोटी उम्र से सीख सकते हैं।

भारत दुनिया की जनसंख्या का 17 प्रतिशत से अधिक प्रतिनिधित्व करता है और इसकी विशाल एथ्नो-सांस्कृतिक विविधता एक विस्तृत ज्ञान आधार उत्पन्न करती है, जहाँ क्षेत्र-विशेष औषधीय परंपराएँ स्थानीय स्तर पर मान्य चिकित्सीय ज्ञान को बनाए रखती हैं। इसके साथ ही, आधुनिक रासायनिक दवाओं के अंधाधुंध उपयोग से बढ़ती एंटीमाइक्रोबियल प्रतिरोध पारंपरिक और जमीनी स्तर पर आधारित उपचार नवाचार की आवश्यकता को पहले से कहीं अधिक तत्काल और आवश्यक बना देती है।

इसके अलावा, पारंपरिक स्वास्थ्य प्रथाएँ ग्रामीण क्षेत्रों में सम्मानजनक रोजगार और स्थानीय उद्यम का एक बड़ा इंजन बन सकती हैं। इस बदलाव से जनसंख्या स्वास्थ्य सुदृढ़ होगा, स्वस्थ जीवन-काल बढ़ेगा और अवांछनीय रोग बोझ और जेब से खर्च को कम करके स्वस्थ जनसांख्यिकीय लाभ को बढ़ावा मिलेगा।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यह सांस्कृतिक आत्मविश्वास और सामुदायिक स्वामित्व को प्रोत्साहित करता है, जिससे भारत की जीवंत स्वास्थ्य परंपरा आत्मनिर्भर और विकसित भारत का एक मजबूत स्तंभ बन जाती है। ❑

(सह-लेखक डॉ. अरविंद सी. रानाडे नेशनल इनोवेशन फाउंडेशन के निदेशक हैं।)

---

https://telegram.me/MagazineEpaper

सत्यमेव जयते

प्रकाशन विभाग

सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय

भारत सरकार

अपील

प्रकाशन विभाग देशभर में एक राष्ट्रीय **अभिलेखन एवं डिजिटलीकरण** पहल के अंतर्गत वर्ष 1941 से 1990 के बीच डीपीडी द्वारा प्रकाशित दुर्लभ एवं ऐतिहासिक महत्व की पुस्तकों को संरक्षित करने का कार्य कर रहा है। इनमें से कई पुस्तकें अब मुद्रण से बाहर हो चुकी हैं, दुर्लभ हो गई हैं अथवा उपलब्ध नहीं हैं। ऐसे में, इन्हें खोजकर अभिलेखागार में एकत्रित करने के गंभीर प्रयास किए जा रहे हैं।

यदि आपके पास **1990 से पूर्व प्रकाशित** प्रकाशन विभाग की कोई भी पुस्तक उपलब्ध हो, तो कृपया उस पुस्तक के कवर और इम्प्रिंट पेज की इमेज के साथ विवरण (प्रकाशन वर्ष, पृष्ठ संख्या, विषय-वस्तु आदि) साझा करें। इसे ई-मेल द्वारा **bm-dpd@gov.in** पर भेजा जा सकता है।

व्यापार प्रबंधक
प्रकाशन विभाग

डॉ रुचि शंकर

डिजिटल युग में मानसिक स्वास्थ्य

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाःसर्वशक्तिमान ईश्वर से प्रार्थना है—सभी सुखी हों और सभी रोगमुक्त रहें!

प्राचीन काल का वह संस्कृत शांति मंत्र–"सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः", जो उपनिषदों और पुराणों से जुड़ा हुआ है और सुख तथा स्वास्थ्य के आपस में गहरे संबंध को उजागर करता है, या फिर आधुनिक समय में विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा दी गई स्वास्थ्य की परिभाषा, जिसमें स्वास्थ्य को केवल रोग की अनुपस्थिति के रूप में नहीं, बल्कि शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की पूर्ण स्थिति के रूप में बताया गया है–दोनों ही संदर्भों में स्वास्थ्य का महत्व अत्यंत स्पष्ट है।

https://telegram.me/MagazineEpaper

यह महत्व और भी प्रासंगिक हो जाता है आज के आधुनिक, अराजक और तेजी से बदलते विश्व में, जहाँ हमारे पास किसी भी सूचना तक लगभग असीमित पहुँच है। कमजोर ध्यान अवधि, अत्यधिक जानकारी, कोई भी छंटाई या सीमाएं न होना, जोखिम लेना, रोमांच की तलाश और त्वरित संतोष की आवश्यकता ने वर्तमान पीढ़ी के युवाओं के लिए अपने चारों ओर हो रही घटनाओं के साथ तालमेल बनाए रखना लगभग असंभव बना दिया है। व्यक्तिगत और पेशेवर स्तर पर लगातार तुलना करना, और मूल्य आधारित निर्णय क्षमता का अभाव, उनके आंतरिक संसार में और अधिक अराजकता पैदा करता है।

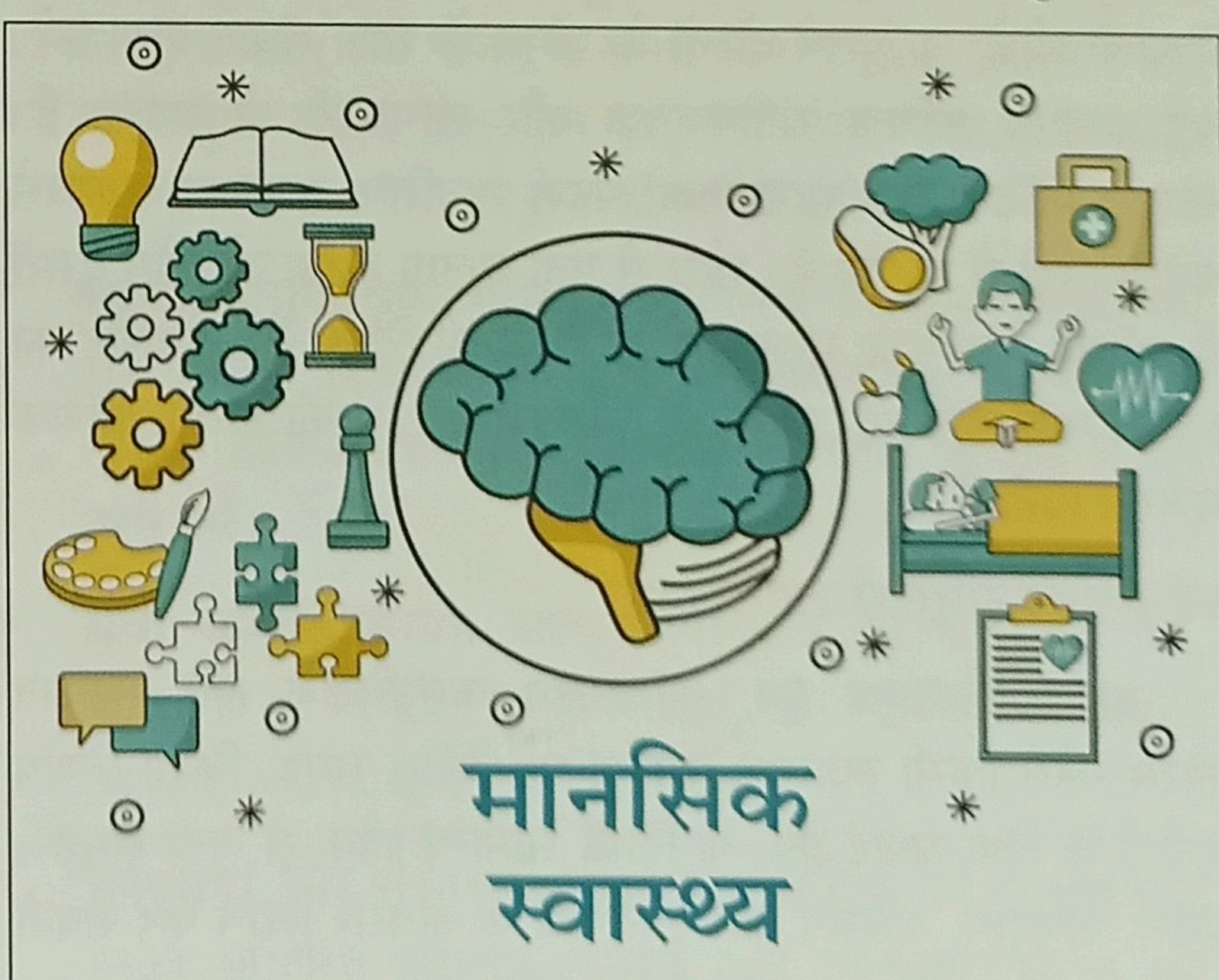
लेकिन इससे आगे बढ़ने से पहले यह समझना जरूरी है कि सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य का वास्तविक अर्थ क्या है।

मानसिक स्वास्थ्य के 7 C's मानसिक और भावनात्मक कल्याण के लिए एक ढांचा प्रदान करते हैं, जिसमें व्यक्तिगत विकास, संबंध, सहयोग और तनाव प्रबंधन पर जोर दिया गया है।

- कौशल/क्षमता – अपनी क्षमताओं और कार्यों में सक्षम महसूस करना।
- आत्मविश्वास – स्वयं पर विश्वास रखना और सकारात्मक आत्म-छवि बनाए रखना।
- संबंध – सार्थक और गहरे रिश्ते बनाना।
- सहनशीलता/संकट प्रबंधन – तनाव को संभालने के लिए स्वस्थ तरीके विकसित करना।
- दया/सहानुभूति – स्वयं और दूसरों के प्रति दयालुता और सहानुभूति का अभ्यास करना।
- समुदाय – बड़े और सहयोगी समूह का हिस्सा होने का अनुभव।
- देखभाल/शांति – आत्म-देखभाल को प्राथमिकता देना और आंतरिक शांति पाना।

जैसा कि उल्लेख किया गया है, ये सिद्धांत मानसिक मजबूती विकसित करने, तनाव को प्रबंधित करने और सकारात्मक मानसिकता को बढ़ावा देने में मदद करते हैं, क्योंकि ये कौशल, आत्म-विश्वास, संबंध, नैतिकता और स्वयं तथा दूसरों के प्रति सहानुभूति पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

सोशल मीडिया हमें कई तरह की विरोधाभासी भावनाएँ अनुभव करा सकता है–जैसे कि चिंता और अलगाव से लेकर जुड़ाव और



लेखक, एसोसिएट सायकोलॉजिस्ट (Associate Psychologist) हैं। ईमेलः varmaruchi@yahoo.co.in

https://upscpdf.com/

उत्साह तक। हालांकि, अधिकांश शोध बताते हैं कि सोशल मीडिया का मानसिक स्वास्थ्य पर समग्र रूप से नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, जो इस बात पर निर्भर करता है कि कौन इसका उपयोग कर रहा है और कैसे कर रहा है।

- **नकारात्मक प्रभावः** बढ़ी हुई चिंता, अवसाद, साइबरबुलिंग, सामाजिक तुलना, अकेलापन, नींद की समस्या, ध्यान में कमी, निराशा सहन करने की कम क्षमता, भावनात्मक असंतुलन और अन्य व्यवहार संबंधी समस्याएँ।
- **सकारात्मक प्रभावः** जागरूकता और शिक्षा, सामाजिक संबंधों में सुधार, सहयोगी समुदायों तक पहुँच और व्यापक जानकारी का अवसर।
- **संवेदनशील समूहः** पहले से कमजोर मानसिक स्थिति वाले लोग अत्यधिक डिवाइस उपयोग के कारण नशे और मानसिक बीमारियों के उच्च जोखिम में रहते हैं।
- **विकासात्मक चिंताएँ:** विशेष रूप से छोटे बच्चों में वास्तविक जीवन के अनुभवों की कमी के कारण भाषा, सामाजिक और भावनात्मक कौशल में संभावित देरी।

हालाँकि, ऑनलाइन अनुभव को सकारात्मक बनाने के उपाय मौजूद हैं, जिनमें उपयोग की सीमाएँ निर्धारित करना प्रमुख है। सोशल मीडिया का उपयोग करते समय सतर्क रहने के लिए यह जानना आवश्यक है कि कब यह अत्यधिक भारी या मानसिक रूप से परेशान करने वाला हो रहा है।

यहाँ सोशल मीडिया को हमारे लाभ के लिए उपयोगी बनाने के सात तरीके दिए गए हैं:

दूसरों से जुड़ें

बेकार स्क्रॉल करने के बजाय, ऑनलाइन समय का उपयोग उस परिवारजन को मैसेज करने में करें जिससे लंबे समय से बात नहीं हुई हो, किसी संघर्ष कर रहे व्यक्ति की पोस्ट पर सकारात्मक टिप्पणी छोड़ें, या पुराने दोस्तों के समूह के साथ संवाद शुरू करें। यह अनुभव अधिक संतोषजनक और लाभकारी हो सकता है। सोशल मीडिया का 'सामाजिक' पहलू मानसिक स्वास्थ्य के सबसे बड़े फायदों में से एक है। शोध से पता चलता है कि जो लोग दूसरों से अधिक जुड़ा हुआ महसूस करते हैं, उनमें चिंता और अवसाद का स्तर कम होता है और जीवन में उद्देश्य और अर्थ की भावना अधिक मजबूत होती है।

ऑनलाइन समूह में शामिल हों

प्राइवेट फेसबुक ग्रुप, ऑनलाइन कम्युनिटीज और सुरक्षित फोरम–जैसे किसी स्वास्थ्य समस्या पर केंद्रित समूह, किसी विशेष चुनौती के लिए सपोर्ट ग्रुप, या किसी सामान्य शौक से जुड़ा समूह– संबंध, समुदाय, समर्थन और संसाधनों के अवसर प्रदान कर सकते हैं। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि ऑनलाइन सभी प्रकार के समूह होते हैं, इसलिए ऐसे समूह चुनें जो स्वस्थ और सकारात्मक व्यवहार को प्रोत्साहित करें और आपको बेहतर महसूस कराएं, न कि बदतर।

कुछ सीमाएँ निर्धारित करें

यह जानना और पहचानना महत्वपूर्ण है कि कब ऑनलाइन समय पर्याप्त हो चुका है, और इसी अनुसार प्रतिक्रिया देना आवश्यक है। सीमाएँ निर्धारित करना यह सुनिश्चित करने में मदद करता है कि ऑनलाइन अनुभव नकारात्मक न बन जाए। यहाँ कुछ समय और उपयोग सीमाएँ निर्धारित करने की रणनीतियाँ दी गई हैं:

एप्स पर समय ट्रैक करें – कुछ एप्स में इन-बिल्ट टाइमर होते हैं जो समय ट्रैक करने और एप से बाहर निकलने की याद दिलाने में मदद करते हैं। उपयोग के प्रति सचेत रहने के लिए स्वयं टाइमर सेट किया जा सकता है।

पुश नोटिफिकेशन बंद करें – नोटिफिकेशन इस उद्देश्य से बनाए जाते हैं कि हम एप्स को बार-बार चेक करें, जिससे स्क्रॉलिंग की संभावना बढ़ जाती है। इन्हें बंद करने से ऐप्स से दूर रहने में मदद मिलती है।

सोशल मीडिया ऐप्स को होम स्क्रीन से हटा दें – इससे उन्हें इस्तेमाल करने की संभावना कम हो जाती है।

'नो फोन ज़ोन' और 'नो फोन टाइम्स' निर्धारित करें – ऐसे समय और स्थान निर्धारित करें जहाँ फोन का उपयोग न करें, जैसे किसी निश्चित समय के बाद बेडरूम, डिनर टेबल पर, या रविवार की सुबह।

https://telegram.me/MagazineEpaper

व्यक्तिगत रूप से लोगों से जुड़ें

यदि दोपहर के समय को कोचिंग क्लासेस में बिताया जाए या किसी दोस्त के साथ टहलने जाएँ, तो बेवजह अधिक समय तक स्क्रॉल करने की संभावना कम हो जाती है। इससे वास्तविक जीवन में मित्रता और संबंध बनाने का समय भी मिलता है, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। ऐसे लोग जिनसे हम जुड़ सकते हैं, हमें अधिक जुड़ा हुआ और अकेलेपन से मुक्त महसूस कराने में मदद करते हैं, और यह तनाव को भी कम कर सकता है।

तथ्यों पर ध्यान दें

हालाँकि ऐसा महसूस हो सकता है, लेकिन सोशल मीडिया वास्तविक जीवन नहीं है। पोस्ट का उद्देश्य ध्यान आकर्षित करना होता है, न कि ऐप के बाहर की वास्तविक जिंदगी को दर्शाना। जब आप खुद को उदास या नकारात्मक महसूस करने लगें, तो इन तथ्यों को याद रखें:

- सोशल मीडिया एप्स में मजबूत एल्गोरिद्म होते हैं जो नियंत्रित करते हैं कि कौन सा कंटेंट आपके फ़ीड में दिखाई देगा।
- इन्फ्लुएंसर्स को पोस्ट करने, कुछ पहनने या किसी खास अंदाज में दिखने के लिए भुगतान किया जाता है।
- ब्रांड्स अपने विज्ञापनों के लिए लक्षित दर्शकों को भुगतान करते हैं।

https://upscpdf.com/

- फिल्टर और एप्स जो लोगों की दिखावट बदलते हैं, आम हैं और इन्हें अक्सर वास्तविक जीवन से अलग दिखने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।
- लोग केवल अपनी हाइलाइट्स पोस्ट करते हैं और तभी शेयर करते हैं जब वे सबसे अच्छा महसूस कर रहे होते हैं।

फ़ीड को साफ़ करें

- सोशल मीडिया फ़ीड स्क्रॉल करने से आप कैसा महसूस करते हैं, इसका ध्यान रखें। नोट करें कि कौन लोग या कौन सी पोस्ट आपको परेशान या नकारात्मक महसूस कराती हैं। यदि ऐसा हो रहा है, तो उन्हें अनफ़ॉलो करें और अपनी फ़ीड को उन अकाउंट्स से भरें जो आपको अच्छा महसूस कराएँ। विभिन्न प्रकार के अकाउंट्स को फॉलो करने पर विचार करें, जैसेः
- प्रकृति की तस्वीरें पोस्ट करने वाले फ़ोटोग्राफ़र।
- प्रेरणादायक उद्धरण साझा करने वाले विशेषज्ञ।
- ऐसे लोग जो अपनी जिंदगी के उतार-चढ़ाव दोनों साझा करते हैं।
- विभिन्न शरीर के प्रकार और आकार को दर्शाने वाले लोग।
- मजेदार रील्स जो हँसाने वाली हों, जैसे जानवरों के वीडियो या मीम्स।
- रोमांचक और अद्भुत दृश्य साझा करने वाले अकाउंट्स, जैसे झरने और पर्वत।

https://telegram.me/MagazineEpaper

- शैक्षिक सामग्री जो आपको अधिक जानकारीपूर्ण और जागरूक महसूस कराएँ।

जानें कब आप संघर्ष कर रहे हैं

यदि आपने उपरोक्त सभी उपाय आजमाए और फिर भी ऑनलाइन रहते हुए उदास महसूस करते हैं या इस आदत को छोड़ना कठिन लग रहा है, तो यह बिल्कुल ठीक है। सोशल मीडिया इस तरह डिज़ाइन किया गया है कि व्यक्ति लंबे समय तक ऐप पर बना रहे। कभी-कभी मानसिक स्वास्थ्य की समस्या इस अनुभव को और प्रभावित कर सकती है—और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि मदद माँगना या किसी मित्र को मदद दिलाना यदि वे संघर्ष कर रहे हैं। अवसाद, चिंता, अस्वस्थ भोजन संबंधी आदतें, नींद में समस्या और आत्मघाती विचार को कभी अनदेखा नहीं करना चाहिए। जितना जल्दी हो सके मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता से संपर्क करें। एक चिंतित अभिभावक या मित्र के रूप में, ये कुछ रणनीतियाँ मददगार हो सकती हैं:

बच्चों और युवाओं को जिम्मेदार ऑनलाइन उपयोगकर्ता बनने के लिए सशक्त बनाएं : बच्चों और युवाओं को डिजिटल तकनीक का सही उपयोग करने के लिए सशक्त और समर्थित किया जाना चाहिए, ताकि वे सोशल मीडिया के लाभ उठा सकें। बच्चों के सोशल मीडिया उपयोग के बारे में बातचीत करके, माता-पिता और देखभालकर्ता ऐसे दृष्टिकोण अपना सकते हैं जो उनके बच्चे की उम्र, रुचियों और जरूरतों के अनुसार सबसे उपयुक्त हों। यह संतुलित होना चाहिए—ऑनलाइन जोखिमों से सुरक्षा को अधिकतम करते हुए, अवसरों और लाभों को प्रतिबंधित न करना और बच्चे की खोज, सीखने और स्वतंत्र रूप से आत्म-अभिव्यक्ति करने की क्षमता को कम न करना।

उचित डिजिटल उपयोग और जोखिमों के बारे में स्वयं/परिवार को शिक्षित करें : डिजिटल ज्ञान और आत्मविश्वास विकसित करके, माता-पिता और देखभालकर्ता तकनीक के साथ सक्रिय रूप से जुड़ सकते हैं और रचनात्मक तथा संतुलित डिजिटल आदतों का उदाहरण प्रस्तुत कर सकते हैं।

उद्योग को उचित, नियंत्रित और सुलभ सामग्री विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करनाः सरकारों को ऑनलाइन प्रसारकों, डिजिटल डेवलपर्स और उद्यमियों को यह प्रोत्साहित करना चाहिए कि वे ऐसी तकनीक विकसित करें जो बच्चों के विकास के अनुरूप हो, यानी 'आयु-उपयुक्त' सामग्री प्रदान करे, और यह सुनिश्चित करें कि अनुचित सामग्री सुलभ न हो।

जो कोई मानसिक बीमारी के लक्षण दिखाए, उसे शीघ्र मदद दिलानाः बच्चों और युवाओं में मानसिक बीमारी के लक्षण और संकेत दिखाई देने पर जल्दी हस्तक्षेप करना अत्यंत आवश्यक है। बाल और किशोर मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ उन व्यक्तियों का इलाज करने में सक्षम हैं जिनमें सबसे गंभीर विकार और सबसे तीव्र जरूरतें होती हैं।

डिजिटल युग में बच्चों और युवाओं का मानसिक स्वास्थ्य जोखिमों (जैसे चिंता, अवसाद, साइबरबुलिंग, सोशल मीडिया/स्क्रीन टाइम की लत) और लाभों (जैसे मजबूत नेटवर्क, सहायता तक पहुँच) दोनों से प्रभावित होता है। इसलिए संतुलित दृष्टिकोण की आवश्यकता है, जो डिजिटल साक्षरता, माता-पिता का मार्गदर्शन, और स्कूल/सामुदायिक समर्थन पर केंद्रित हो।

रणनीतियाँ और सिफारिशें

- **अभिभावक/वयस्क की भूमिकाः** डिवाइस उपयोग की सीमा निर्धारित करें (जैसे भोजन के समय फोन न रखें), उदाहरण पेश करें, खुला संवाद प्रोत्साहित करें, डिजिटल साक्षरता सिखाएँ, और स्वस्थ तकनीक उपयोग की आदतें अपनाएँ।
- **स्कूल/सामुदायिक भूमिकाः** मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों की संख्या बढ़ाएँ, शिक्षकों के लिए प्रशिक्षण प्रदान करें, साइबरबुलिंग विरोधी नीतियाँ विकसित करें, और डिजिटल वेलनेस प्रोग्राम लागू करें।
- **युवा सशक्तीकरणः** आत्म-जागरूकता को प्रोत्साहित करें, भावनाओं को नियंत्रित करना सिखाएँ, और जिम्मेदार ऑनलाइन व्यवहार को बढ़ावा दें।
- **उपकरण और संसाधनः** माइंडफुलनेस ऐप्स का उपयोग करें, स्कूल-आधारित हस्तक्षेप अपनाएँ, और ऑनलाइन सुरक्षा और मानसिक दृढ़ता पर केंद्रित संसाधनों का लाभ उठाएँ। ❑

https://upscpdf.com/

टेक-स्वास्थ्य

बालेंदु शर्मा दाधीच

स्वास्थ्य को आसान बनाने वाले डिजिटल साधन

हम जानते हैं कि भारत में 1 अरब से अधिक फोन हैं, इसलिए लोगों को मूलभूत आरोग्यता सेवाएं देने के लिए ऐप्स का इस्तेमाल करना एक बहुत बड़ी समस्या का प्रभावी समाधान है। ये टूल्स हमारे लिए हैं। ये निःशुल्क हैं, हर जगह उपलब्ध हैं और काफी प्रभावी हैं। ये हमारे गाँवों को स्वस्थ और शहरों को मजबूत बनाने में हमारी सहायता कर रहे हैं।

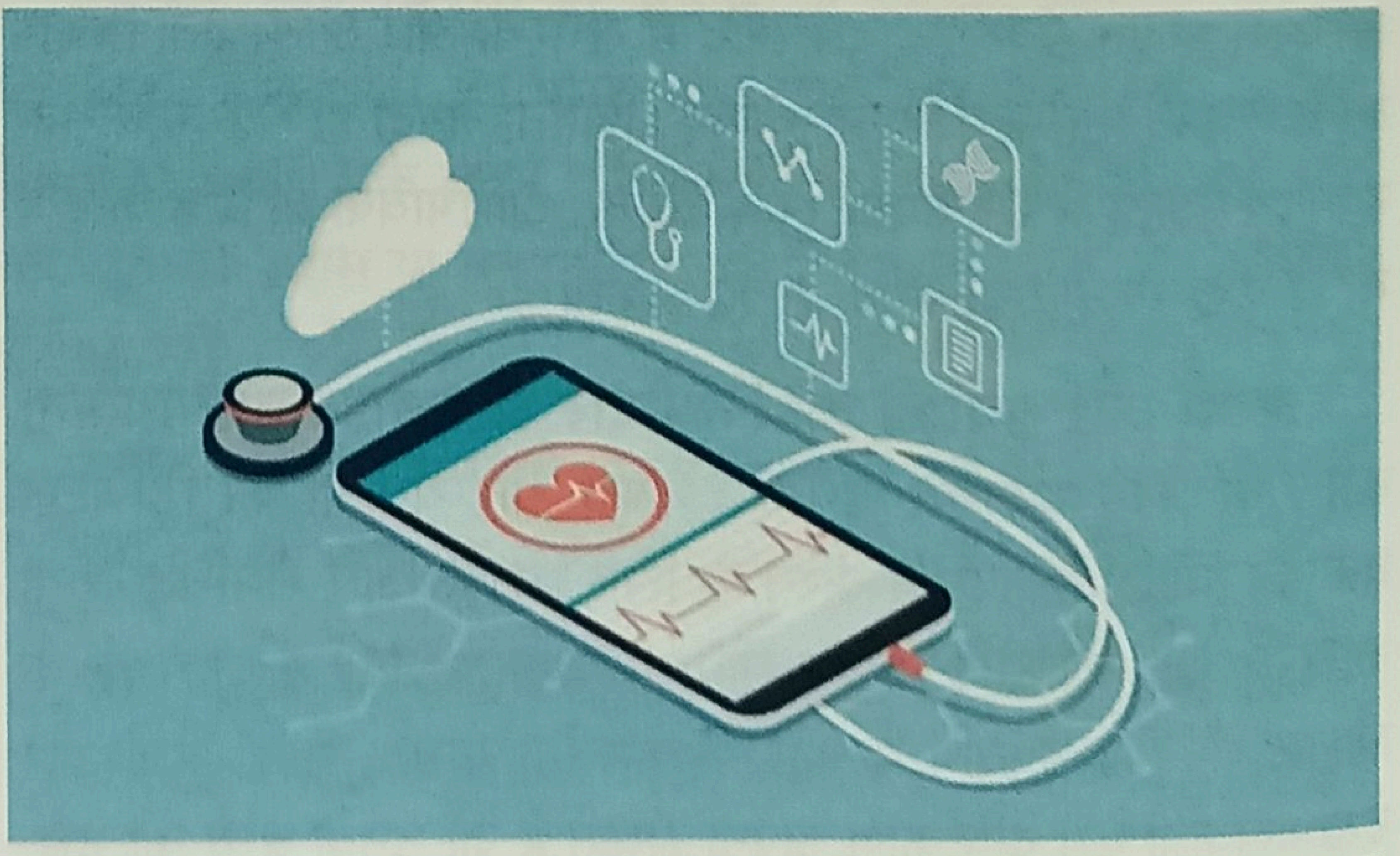
शांति जैन राजस्थान के एक छोटे से गाँव में रहने वाली एक बुजुर्ग महिला हैं। आस-पास कोई क्लिनिक नहीं, धूल भरी सड़कें, और उनका फोन पुराना है लेकिन भारत संचार निगम लिमिटेड कनेक्शन पर चलता है। उन्हें अपने को मधुमेह और पोते के वजन की चिंता है। उनके पास अपने फोन के लिए फैंसी ऐप्स खरीदने के लिए पैसे नहीं हैं। लेकिन एक शाम, वह एक निःशुल्क सरकारी ऐप डाउनलोड करती हैं। एक डॉक्टर घर से वीडियो कॉल पर बात करता है! कहीं जाना नहीं, कोई खर्च नहीं। यही 2026 में भारत के सरकारी वेलनेस टूल्स का जादू है।

https://telegram.me/MagazineEpaper

सोचिए पुणे के पास एक गाँव में रहने वाली छोटी बच्ची, मीरा चित्रे दुबली - पतली और थकी हुई दिखती है, इसलिए उसकी माँ चिंता करती है क्योंकि उसके घर के सबसे पास जो अस्पताल है वह वहाँ से 30 किलोमीटर दूर है और वहाँ तक जाने का रास्ता भी ऊबड़-खाबड़ है। लेकिन मीरा की माँ के पास एक साधारण सा स्मार्टफोन है। वह एक निःशुल्क सरकारी ऐप डाउनलोड करती हैं, उस पर टाइप करती हैं कि मीरा ने आज क्या खाया, और ऐप- बूम कहता है, एक उबला अंडा और थोड़ा पालक डालें।' कुछ ही हफ्तों में, मीरा के गाल गुलाबी हो जाते हैं। अब उसे डॉक्टर के पास जाने की जरूरत नहीं है!

कोलकाता में विक्रम मजूमदार के बारे में सोचें। वह 55 साल के हैं, उन्हें रसगुल्ले बहुत पसंद हैं, लेकिन उनका ब्लड प्रेशर और शुगर लेवल बढ़ता रहता है। वह सरकार का एक ऐप निःशुल्क डाउनलोड करते हैं। हर सुबह, यह उन्हें घर पर अपना ब्लड प्रेशर चेक करने की याद दिलाता है। वह सीखते हैं कि कौन सी चीजें खानी हैं और कौन सी नहीं खानी हैं। उनका ब्लड प्रेशर और शुगर लेवल बेहतर हो जाते हैं, और डॉक्टर हैरान रह जाते हैं!

ऊपर बताए गए अनुभवों की सबसे अच्छी बात यह है कि जिन ऐप्स की बात हो रही है, वे या तो निःशुल्क हैं या बहुत सस्ते हैं। उनमें कोई छुपे हुए विज्ञापन नहीं आते, और वे मुंबई की ऊंची इमारतों से लेकर केरल के पिछड़े इलाकों तक, भारत के हर कोने के लिए बनाए गए हैं। लाखों लोग उन पर भरोसा करते हैं क्योंकि वे स्वास्थ्य, खेल और महिला तथा बाल कल्याण जैसे केंद्र सरकार के बड़े मंत्रालयों से हैं। ये ऐप्स हमारी सबसे बड़ी चिंताओं से लड़ने में हमारी मदद करते हैं: मधुमेह (भारत में 10 करोड़ मामले), आधी महिलाओं और बच्चों में एनीमिया, टीबी और आलसी जीवनशैली। कम डेटा इस्तेमाल का मतलब है कि गाँवों में इन ऐप्स का इस्तेमाल शुरू करने में कोई रुकावट नहीं है। इसके अलावा, ये ऐप्स हिंदी, तमिल और दूसरी भारतीय भाषाओं में काम करते हैं। 100 में से 70 गाँवों के लिए अस्पताल बहुत दूर हैं। डॉक्टरों पर इतना पैसा खर्च होता है जो कई आम लोगों के पास नहीं होता। हम जानते हैं कि भारत में 1 अरब से अधिक फोन हैं, इसलिए लोगों को बुनियादी स्वास्थ्य सेवाएं देने के लिए ऐप्स का इस्तेमाल करना एक बहुत बड़ी समस्या का सही हल है।



लेखकः एक वरिष्ठ टेक्नोलॉजी प्रोफ़ेशनल हैं। ईमेलः balendudadhich@gmail.com

https://upscpdf.com/

ये टूल्स आयुष्मान भारत (गरीब परिवारों के लिए स्वास्थ्य) और फिट इंडिया (ज्यादा घूमें-फिरें) जैसे बड़े प्लान से जुड़े हैं। जब हम 2026 की शुरुआत में इस विषय पर बात कर रहें हैं तो करोड़ों लोग इनका इस्तेमाल कर रहे होंगे। यह 2026 में सरकारी वेलनेस टूल्स का जादू है। ये गाँव के टावरों से मिलने वाले धीमे इंटरनेट पर भी काम करते हैं।

सबसे अच्छी बात यह हैः जैसा कि सरकार कहती है, 'चलो डॉक्टरों, प्रशिक्षकों और पोषक आहार विशेशज्ञों को उनके फोन के जरिए हर किसी की जेब में पहुंचाएं!' और उन्होंने यह कर दिखाया! 2026 की शुरुआत तक, हर दिन करोड़ों लोग इन टूल्स का इस्तेमाल करेंगे। बच्चे स्कूल फिटनेस चैलेंज में हिस्सा लेंगे। माताएं बच्चों के खाने पर नजर रखेंगी। किसान वीडियो-कॉल स्पेशलिस्ट बन गए हैं। बुजुर्ग लोग क्रिकेट स्टार्स से योगासन सीखेंगे!

आइए, आज ऐसे ही कुछ कमाल के निःशुल्क टूल्स के बारे में जानते हैं। इनमें से प्रत्येक असली समस्या का हल करता है, जैसे बहुत ज्यादा बैठना, बिखरे हुए हेल्थ पेपर, आस-पास कोई डॉक्टर न होना, कमजोर बच्चे, भूले हुए पुराने इलाज, डराने वाली बीमारियाँ और मोटिवेशन की कमी।

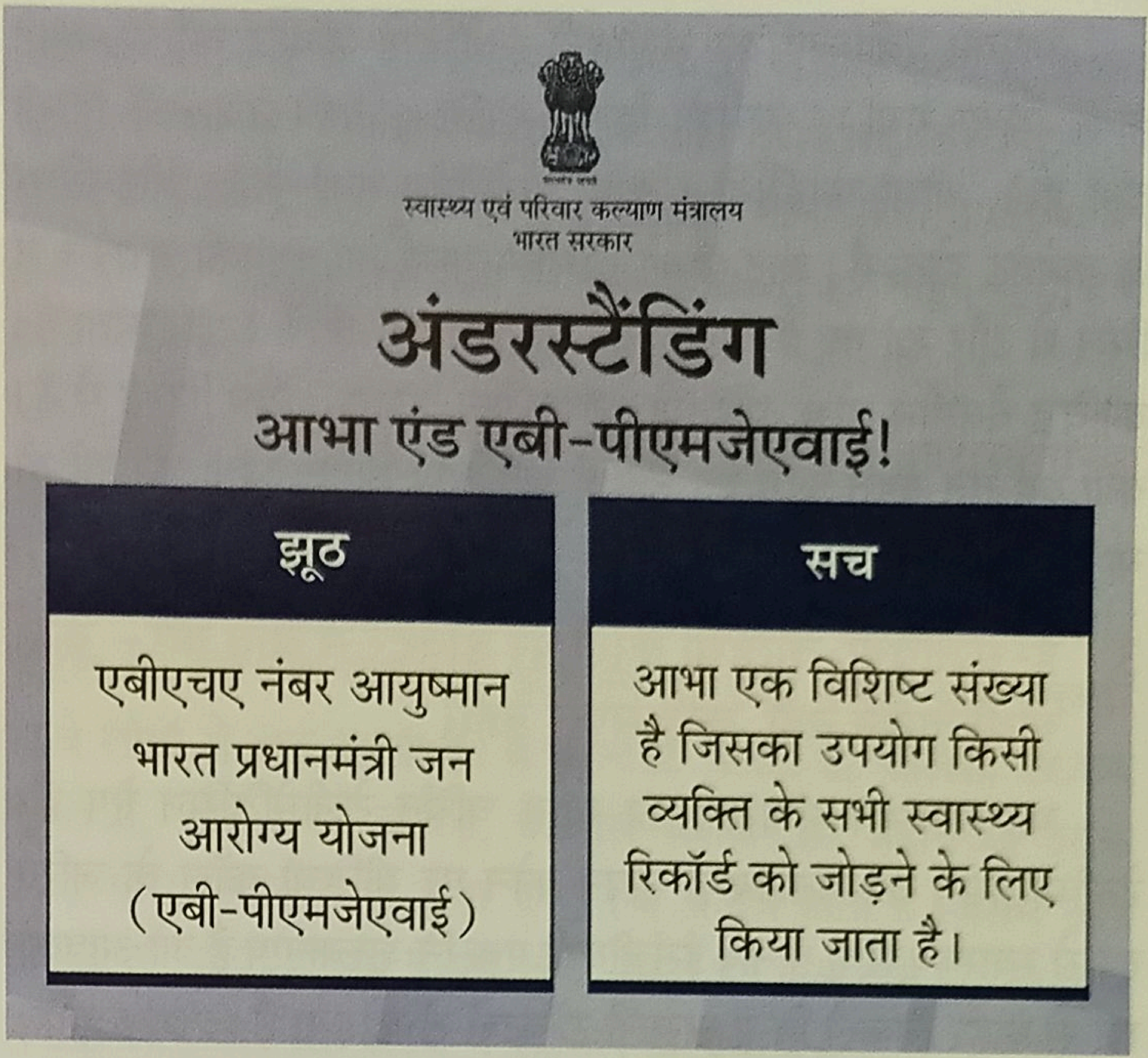
1. फिट इंडिया ऐपः अपने पूरे गाँव के साथ चलें, दौड़ें, नाचें और जीतें!

खेल और युवा मामलों के मंत्रालय ने यह निःशुल्क ऐप जारी किया है जो बोरिंग एक्सरसाइज को अब तक का सबसे मज़ेदार खेल बना देता है। 2026 तक इसे 50 मिलियन से अधिक लोगों ने डाउनलोड किया।

https://telegram.me/MagazineEpaper

आइए जानते हैं कि यह कैसे काम करता है। आप ऐप खोलते हैं, अपना फोन जेब में रखते हैं, और अपने रोज के कामों में लग जाते हैं क्योंकि यह देखता है कि आप अपनी सेहत का कितना ध्यान रख रहे हैं। स्कूल पैदल जाना? यह मायने रखता है। बस पकड़ने के लिए दौड़ना? यह मायने रखता है। दोस्तों के साथ कबड्डी खेलना? हर कदम मायने रखता है! ऐप आपको ऊपर चढ़ते हुए एक नंबर दिखाता है - 1,000 कदम, 5,000, 10,000। यह एक वीडियो गेम के स्कोर जैसा है लेकिन असल जिंदगी के लिए। डॉक्टर कहते हैं कि दिन में 10,000 कदम चलने से आप सुपर फिट रहते हैं। जब आप गोल करते हैं तो ऐप मज़ेदार आवाजों और स्क्रीन पर रंगीन कंफेटी के साथ चीयर करता है।

क्या आपको याद है कि आपने विराट कोहली को टीवी पर छक्के मारते देखा था? आप उन्हें इस ऐप में सूर्य नमस्कार सिखाते हुए पाएंगे। बॉलीवुड डांसर भांगड़ा मूव्स दिखाते हैं। ओलंपिक एथलीट स्ट्रेच दिखाते हैं। सब मुफ्त! इन्हें वीडियो के जरिए समझाया जाता है जो छोटे होते हैं, 5 से 15 मिनट के बीच के, और व्यस्त सुबह या शाम के लिए एकदम सही होते हैं। आप इन व्यायाम को अपने कमरे या छत पर भी कर सकते हैं। जिम की जरूरत नहीं, फैंसी कपड़ों की भी नहीं, बस प्ले बटन दबाओ।



फिट इंडिया खास तौर पर भारत के लिए क्यों उत्तम है? अपनी जिंदगी के बारे .सोचो। हर महीने त्योहारों का मतलब है गुलाब जामुन, जलेबी, बिरयानी और लड्डू का मज़ा लेना। ये स्वादिष्ट हैं लेकिन हमारे शरीर को संतुलित करने के लिए गतिशीलता की जरूरत होती है। फिट इंडिया उस मूवमेंट को जोशीला बनाता है, बोरिंग काम नहीं।

2. आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन (एबीडीएम): आपके फोन पर आपका मैजिक हेल्थ आईडी कार्ड

सोचो अगर आपके स्वास्थ्य से जुड़ी हर एक चीज-हर डॉक्टर विजिट, हर रक्त जांच, बचपन में लगी हर वैक्सीन, हर एक्स-रे, हर दवा-आपके फोन पर एक जगह सेफ तरीके से स्टोर हो जाए। और सिर्फ आप ही तय कर सकें कि इसे कौन देखेगा। यही है एबीडीएम! स्वास्थ्य मंत्रालय ने इसे निःशुल्क बनाया है, और वे इस आईडी कार्ड को 'एबीएचए' (आयुष्मान भारत हेल्थ अकाउंट) कहते हैं। इसे आधार कार्ड की तरह समझो, लेकिन पहचान के बजाय स्वास्थ्य के लिए। 2026 तक, 35 करोड़ लोगों (भारत के एक तिहाई से ज्यादा!) के पास यह जादुई आईडी होगी।

चलिए धीरे-धीरे समझते हैं। आप एक बार साइन अप करते हैं और आपको 14-डिजिट एबीएचए संख्या मिलती है (जैसे 12-3456-7890-1234)। यह नंबर हमेशा के लिए आपका होता है, जन्म से लेकर बुढ़ापे तक। यह निःशुल्क है। आपको YourName@abdm जैसा एक यूजरनेम भी मिलता है, जिसे याद रखना आसान है। अब जब भी आप किसी अस्पताल या क्लिनिक में जाते हैं जो एबीडीएम से जुड़ा है (1 लाख से ज्यादा स्वास्थ्य केंद्र हैं), तो वे आपकी रिपोर्ट आपके एबीएचए अकाउंट में अपलोड कर देते हैं। ये ब्लड शुगर टेस्ट, हार्ट स्कैन रिपोर्ट, डॉक्टर के नोट्स तथा और भी बहुत कुछ हैं! आप अपने फोन पर एबीएचएऐप खोलते हैं और सब कुछ अच्छे से व्यवस्थित फोल्डर में देखते हैं। अब पेपर्स या दो साल पहले की उस टेस्ट रिपोर्ट को ढूंढने की जरूरत नहीं है, जो आमतौर पर जरूरत पड़ने पर मिलना मुश्किल होता है।

आपका एबीएचए का संजीवनी (वीडियो डॉक्टर कॉल्स, आगे कवर किया गया), फार्मेसी ऐप्स (ताकि आपकी दवा की हिस्ट्री वहां हो), बीमा कंपनियों (क्लेम सेटलमेंट तेजी से), और लैब्स से कनेक्ट होता है। याद हैं वो वैक्सीन कार्ड जो आपको बचपन में मिले थे और खो गए हैं? एबीएचए वह सब डिजिटली स्टोर करता है। कोविड वैक्सीन डोज, पोलियो ड्रॉप्स, फ्लू शॉट्स - सब लिस्ट में हैं। क्या यह तब बहुत काम का नहीं है जब आप विदेश यात्रा कर रहे हों या नए स्कूल में जा रहे हों?

3. ई-संजीवनीः वीडियो कॉल पर डॉक्टर से बात करें - कोई लंबी लाइन नहीं, कोई सफर नहीं!

यह स्वास्थ्य मंत्रालय का बहुत चर्चित टेलीमेडिसिन ऐप है। टेलीमेडिसिन का मतलब है अपने फोन पर वीडियो कॉल के जरिए दूर से स्वास्थ्य सेवा पाना। ईसंजीवनी एक निःशुल्क ऐप है जो आपको घर से बाहर निकले बिना असली डॉक्टरों से जोड़ता है। 2026 तक, इसके जरिए 28 करोड़ से ज्यादा कंसल्टेशन हो चुके होंगे! इसका मतलब है कि 20 करोड़ बार लोगों को फिजिकल डॉक्टर कंसल्टेशन के लिए ट्रैवल नहीं करना पड़ा।

आप ईसंजीवनी ऐप डाउनलोड कर सकते हैं या प्रोजेक्ट की वेबसाइट पर जा सकते हैं। इसका इस्तेमाल करते समय, सूची में से अपनी समस्या चुनें, जैसे बुखार, स्किन रैश, पेट दर्द, खांसी, या मानसिक तनाव। एक सही समय चुनें, और आप डॉक्टर के साथ वर्चुअल कंसल्टेशन के लिए तैयार हैं।

https://telegram.me/MagazineEpaper

तय समय पर, आपको एक नोटिफिकेशन मिलता है। उस पर क्लिक करें, और आपका फोन कैमरा खुल जाता है। स्क्रीन पर एक असली डॉक्टर दिखाई देता है! आप उनसे बात करते हैं, उन्हें समस्या दिखाते हैं (जैसे अपने फोन कैमरे को पास लाकर अपनी बांह पर स्किन रैश), और उनके सवालों के जवाब देते हैं। बिल्कुल असली क्लिनिक विजिट की तरह, लेकिन आप घर पर आरामदायक कपड़ों में बैठे हैं!

यह समझना मुश्किल नहीं है कि ईसंजीवनी भारत के लिए क्यों एकदम सही है। हमारी 70 प्रतिशत आबादी गाँवों में रहती है, लेकिन 70 प्रतिशत डॉक्टर शहरों में रहते हैं। छत्तीसगढ़ के किसी दूर-दराज के गाँव में रहने वाली एक गर्भवती महिला हर सप्ताह जांच के लिए 50 किलोमीटर दूर जिला अस्पताल नहीं जा सकती। ईसंजीवनी से, एक डॉक्टर घर बैठे वीडियो के जरिए उसका हालचाल लेता है, जिससे पैसे और समय दोनों बचते हैं। अनुभव की सुविधा की तो बात ही छोड़ दें।

4. पोषण ट्रैकरः माताओं को मजबूत, बच्चों को स्वस्थ बनाने में मदद करना

पोषण का मतलब है 'प्राइम मिनिस्टर्स ओवरआर्चिंग स्कीम फॉर होलिस्टिक न्यूट्रिशन'। इसका मकसद यह पक्का करना है कि हर बच्चा अच्छा खाए और मजबूत बने! महिला और बाल विकास मंत्रालय ने यह ऐप खास तौर पर माताओं, गर्भवती महिलाओं और छोटे बच्चों (0-6 साल) की देखभाल करने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए जारी किया है। 1 करोड़ से ज्यादा यूजर, जिनमें ज्यादातर माताएं और आंगनवाड़ी वर्कर हैं, इसका इस्तेमाल कर रहे हैं। यह ऐप एक पूरी फूड डायरी और स्मार्ट कोच की तरह काम करता है। आप टाइप करते हैं या चुनते हैं कि आपके बच्चे ने आज क्या खाया, जैसे 'एक कप दूध, एक रोटी, आधा कटोरी दाल, थोड़ा मसला हुआ केला', ऐप कैलकुलेट करता है कि उन्हें काफी प्रोटीन, विटामिन, आयरन और कैल्शियम मिला या नहीं। छोटे बच्चों को अलग-अलग उम्र में अलग-अलग मात्रा में पोषण की जरूरत होती है, जिसे ऐप जानता है! यह डेटा का विश्लेषण करेगा और आपको बताएगा कि आपने 'बहुत अच्छा काम' किया है या बस 'ठीक-ठाक'।

हर महीने, आप बच्चे का वजन और लंबाई डालते हैं (आप घर या आंगनवाड़ी में नाप सकते हैं)। ऐप इसे एक चार्ट में बदल देता है। क्या आपका बच्चा उम्मीद के मुताबिक बढ़ रहा है? अगर कुछ भी कमी है, तो ऐप आपको सजग करता है। यह एक शुरुआती चेतावनी है कि कुछ गड़बड़ है। छोटे बच्चों को आयरन सिरप, विटामिन ड्रॉप्स, डीवॉर्मिंग टैबलेट्स की जरूरत होती है। माताएँ रोजाना खाना पकाने और घर के कामों की भागदौड़ में ऐसे काम भूल सकती हैं। पोषण ट्रैकर रिमाइंडर भेजता है - 'रिया के आयरन डोज का समय हो गया है!' आप इसे हो गया मार्क करते हैं, और यह ट्रैक करता है कि आपके बच्चे को निरंतर दवाएँ मिल रही हैं या नहीं।

5. आयुष ऐप्सः प्राचीन भारतीय ज्ञान का आधुनिक फोन से मेल

आयुष का मतलब है आयुर्वेद, योग, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी। ये सभी पारंपरिक भारतीय दवा के तरीके हैं जो हजारों

साल पुराने हैं। हमारे दादा-दादी खांसी के लिए तुलसी, कटने पर हल्दी और कमर दर्द के लिए योग का इस्तेमाल आधुनिक दवाइयों के आने से बहुत पहले करते थे।

आयुष ऐप्स प्रोजेक्ट के तहत, सभी के इस्तेमाल के लिए जारी किया गया मुख्य ऐप 'आयुष संजीवनी' है। हालांकि, यह अकेला ऐप नहीं है। 2026 की शुरुआत तक इस ऐप के 2 करोड़ से ज्यादा डाउनलोड हो जाएंगे।

यह ऐप दादी-नानी के नुस्खों को विज्ञान के साथ मिलाता है और ऐसे सुझाव देता है जो साइड इफेक्ट से आपकी सेहत को और खराब किए बिना काम करते हैं। ऐप सवाल पूछता हैः 'क्या आपको जल्दी ठंड लगती है?' 'क्या आपको जल्दी गुस्सा आता है?' 'क्या आपकी त्वचा रूखी है या तैलीय है?'जवाबों के आधार पर, यह आपका दोष (वात, पित्त और कफ) से बताता है। फिर आपके लिए खास तौर पर कस्टमाइज किए गए खाने, एक्सरसाइज और रूटीन बताता है। जैसे कुछ लोगों को गर्म खाना खाना चाहिए, तो कुछ को मसालेदार चीजों से बचना चाहिए - यह व्यक्तिगत है!

इस ऐप में घरेलू नुस्खों का बहुत सारा ज्ञान है। सिरदर्द, पेट दर्द, नींद न आना, स्किन रैशेज और जोड़ों के दर्द जैसी आम समस्याओं के लिए हजारों नुस्खे हैं। सभी नुस्खों में रसोई की चीजों का इस्तेमाल किया गया है। उदाहरण के लिए, सिरदर्द के लिए यह बताएगाः 'माथे पर चंदन का लेप लगाएं।' इसी तरह, मुंहासों के लिएः 'नीम के पत्तों और हल्दी से फेस पैक लगाएं।' ये नुस्खे उन चीजों पर आधारित हैं जो ज्यादातर भारतीयों के घर पर होती हैं। यह ऐप आपकी आम समस्याओं के लिए योग वीडियो शेयर करता है और आपके लिए आयुर्वेद डॉक्टर बुक करने में मदद कर सकता है क्योंकि पूरे भारत में 1.5 लाख से ज्यादा आयुष वेलनेस सेंटर हैं। ऐप मैप पर सबसे पास वाला (जीपीएस का इस्तेमाल करता है), उनका फोन नंबर दिखाता है, और आप अपॉइंटमेंट बुक कर सकते हैं। ईसंजीवनी की तरह, यह ऐप भी आपके लिए वीडियो कॉल की सुविधा दे सकता है, लेकिन आयुर्वेदिक डॉक्टर के साथ।

https://telegram.me/MagazinePaper

6. नेशनल हेल्थ पोर्टल और एनसीडी टूल्सः भारत के बड़े स्वास्थ्य के दुश्मनों से लड़ना

नेशनल हेल्थ पोर्टल (nhp.gov.in) हेल्थ मिनिस्ट्री की बनाई एक बहुत बड़ी ऑनलाइन हेल्थ लाइब्रेरी जैसा है। एनसीडी का मतलब है नॉन-कम्युनिकेबल डिजीज। ये वो बीमारियाँ हैं जो एक इंसान से दूसरे इंसान में नहीं फैलतीं बल्कि धीरे-धीरे मारती हैं, जैसे डायबिटीज, हाई बीपी, हार्ट अटैक, कैंसर और फेफड़ों की बीमारियाँ। भारत में, ये टीबी या मलेरिया जैसी फैलने वाली बीमारियों से भी ज्यादा जानलेवा हैं! पोर्टल और इससे जुड़े ऐप्स का मकसद सभी को जानकारी देना और घर पर इन बीमारियों को दूर करने में मदद करना है। देश भर में करोड़ों लोग पोर्टल पर आते हैं या एनसीडी ऐप्स इस्तेमाल करते हैं।

जब आप पोर्टल पर जाते हैं, तो आप कोई भी बीमारी का नाम टाइप कर सकते हैं और आपको आसान भाषा में समझाया जाएगाः यह क्या है, इसके कारण क्या हैं, लक्षण, इलाज, बचाव आदि के बारे में। यह जानकारी एम्स और दूसरे बड़े अस्पतालों के डॉक्टरों ने लिखी है। यह ऐप कई भारतीय भाषाओं में उपलब्ध है। यह हमारी स्थानीय भाषाओं में एक मेडिकल इनसाइक्लोपीडिया होने जैसा है।

7. माइगॉव चुनौतियाँ : कॉन्टेस्ट और इनामों से आरोग्यता को मजेदार बनाना!

माईगॉव (माईगॉव.इन) भारत सरकार का सिटिजन एंगेजमेंट पोर्टल है। इसे एक वेबसाइट और ऐप की तरह समझें जहाँ सरकार सीधे लोगों से बात करती है। वे कॉन्टेस्ट चलाते हैं, पॉलिसी पर राय पूछते हैं, और सबसे जरूरी, वेलनेस चैलेंज! हर महीने या उसके आस-पास, स्वास्थ्य से जुड़ा एक नया चैलेंज होता है जिसमें आप हिस्सा ले सकते हैं और इनाम जीत सकते हैं! अब तक 50 लाख से ज्यादा लोग वेलनेस चैलेंज में शामिल हो चुके हैं।

यहाँ कुछ मासिक चैलेंज के उदाहरण दिए गए हैं जो इसने पोस्ट किए हैं:

- **30 दिन तक चीनी नहीं लेने का चैलेंज :** एक महीने के लिए चाय/कॉफी में चीनी छोड़ दें। अपनी बिना चीनी वाली चाय पकड़े हुए रोजाना एक सेल्फी पोस्ट करें। सर्टिफिकेट जीतें, कुछ लकी विजेताओं को स्मार्टवॉच मिलेंगी!
- **योगा स्ट्रीक चैलेंज** 21 दिनों तक रोजाना 15 मिनट योग करें। अपने योगा मैट की तस्वीर या कोई पोज (अगर आप चाहें तो चेहरे के साथ) अपलोड करें। योगा किट जीतें!
- **10,000 स्टैप्स डेली चैलेंजः** फिट इंडिया ऐप के साथ सिंक करें, लगातार 15 दिनों तक 10 हजार कदम चलें। टॉप स्कोर करने वालों को फिटनेस बैंड मिलेंगे।
- **मिलैट रेसिपी कॉन्टेस्टः** मोटे अनाज से कोई डिश बनाएं, एक अच्छी फोटो क्लिक करें, रेसिपी शेयर करें। सर्वोत्तम 100 रेसिपी को सरकारी बुकलेट में प्रकाशित किया जाएगा और नकद ईनाम (5,000-से 10,000 रुपये) जीतें !
- **फैमिली फिटनेस चैलेंजः** पूरा परिवार हिस्सा लेता है। परिवार की कोई भी फिजिकल एक्टिविटी (साइकिल चलाना, डांस करना, चलना) करते हुए फोटो क्लिक करें। सबसे क्रिएटिव एंट्री को टैबलेट या फैमिली जिम मेंबरशिप मिलेगी।

माईगॉव चैलेंज साबित करते हैं कि हमें वेलनेस के बारे में बोरिंग लेक्चर की जरूरत नहीं है क्योंकि दिलचस्प, इंटरैक्टिव और पार्टिसिपेटरी गतिविधि के जरिए भी जागरूकता पैदा की जा सकती है। वे जोशीली, सामाजिक, फायदेमंद और मजेदार हो सकती हैं!

ये टूल्स हमारे लिए हैं। ये निःशुल्क हैं, हर जगह उपलब्ध हैं और प्रभावी हैं। ये हमारे गाँवों को स्वस्थ और शहरों को मजबूत बनाने में हमारी मदद कर रहे हैं। आप इन्हें कब डाउनलोड और इस्तेमाल कर रहे हैं? ❑

https://upscpdf.com/

एथलेटिक लचीलापन

नयनी भारद्वाज

श्रेष्ठतम प्रदर्शन के लिए मानसिक द्वंद्व जीतना जरूरी

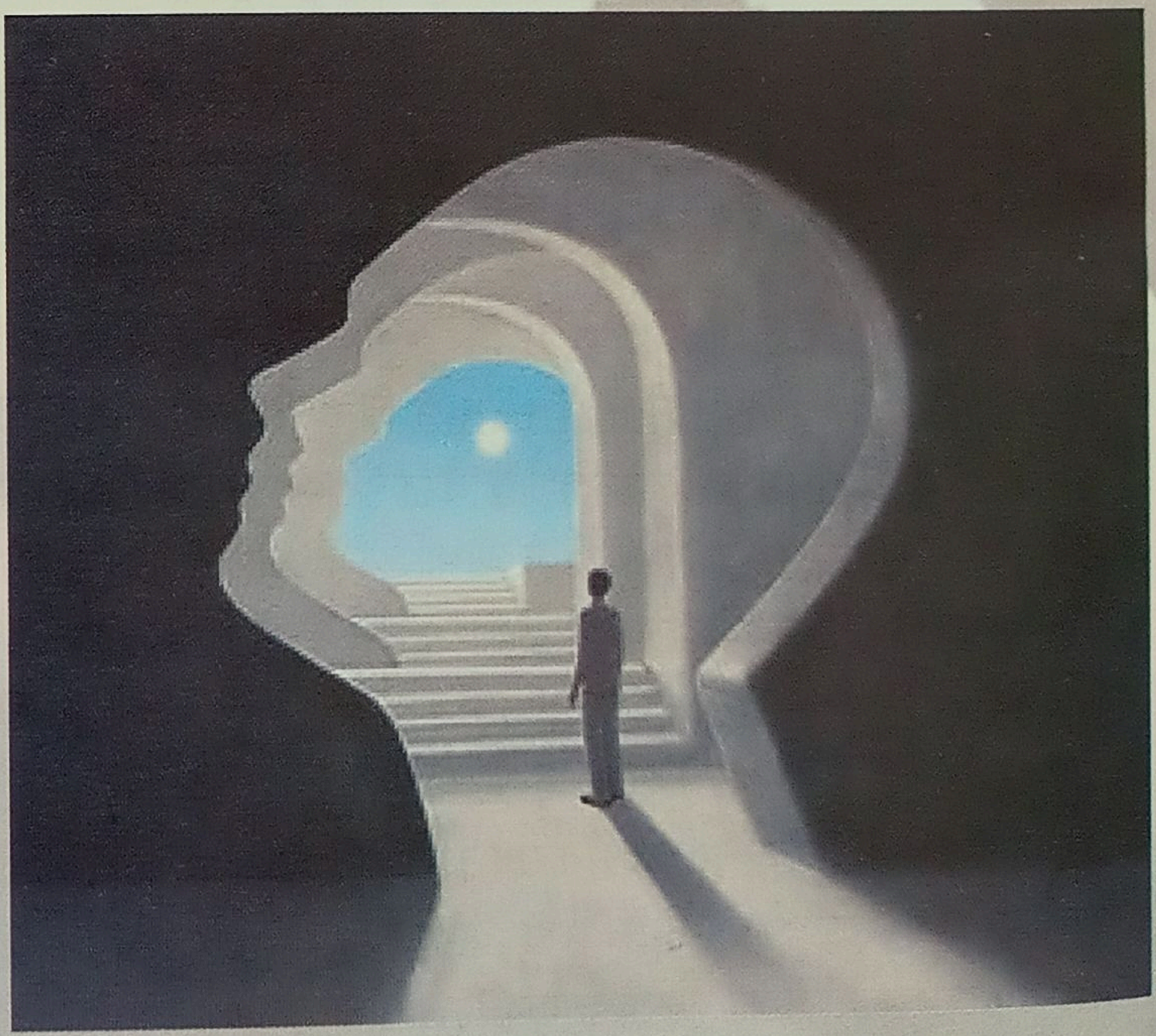
खेल के मानसिक या मनोवैज्ञानिक पक्ष पर अक्सर दर्शकों का ध्यान नहीं जाता और कई बार खेल विशेषज्ञ भी इस पर ध्यान नहीं दे पाते। तो भी, खेल में शानदार प्रदर्शन के पीछे एक जटिल मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया रहती है जिसे समझकर साधने के लिए रिहर्सल की जाती है क्योंकि यह किसी शारीरिक कौशल से कम नाजुक नहीं होता।

जब भारत का चोटी का बल्लेबाज नाजुक मौके पर छक्का लगाता है तो हम उसकी तकनीक की तारीफ करते हैं; जब कोई निशानेबाज मौके पर 'बुल्स-आई' लगाकर जीतता है तो हम उसके सटीक निशाने पर गर्व करते हैं; जब कोई चैंपियन पहलवान अंतिम क्षणों में अपने प्रतिद्वंद्वी को चित कर देता है तो हम उसके शारीरिक बल की सराहना करते हैं। लेकिन छक्का लगाते समय उस खिलाड़ी की मनोदशा या 'बुल्स आई' भेदते वक्त उस निशानेबाज़ की मानसिक एकाग्रता या प्रतिद्वंद्वी पहलवान को आखिरी मौके पर चित्त करते वक्त हमारे चैंपियन पहलवान की मानसिक स्थिति का अनुमान नहीं लगा पाते और न ही उस पर खास ध्यान दिया जाता है। इस प्रकार खेल का मानसिक पक्ष अक्सर नजरों में नहीं आ पाता तथा कई बार तो दर्शक या खेल विशेषज्ञ इस पर ध्यान नहीं दे पाते। तो भी, खेल में हर शानदार प्रदर्शन के पीछे उलझनभरी मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया रहती है जिसके लिए पूरी साधना, अभ्यास और शारीरिक कौशल जरूरी होते हैं।

पहले एथलीट और अब मनोविश्लेषक, दोनों भूमिकाओं में रहने के कारण, अपने अनुभव में मैंने दोनों पक्षों की सही तस्वीर देखी और समझी है। मुझे पता है कि फायरिंग लाइन पर खड़े होकर निशाना साधते हुए उस वक्त कैसा महसूस होता है जब खामोशी के बावजूद कुछ सुनता-सूझता नहीं, आपके दिल की धड़कन भीड़ की धड़कन से कहीं ज्यादा होती है और अकारण ही आने वाली कोई सोच आपकी महीनों की तैयारी को बर्बाद कर सकती है। मुझे यह भी पता है कि अपने से तगड़े, कामयाब और विश्वास से भरे दिखने वाले उन एथलीटों के बीच बैठकर कैसा महसूस होता है जो खामोश बैठे-बैठे ही फिक्र, सन्देह, तनाव या भावनात्मक थकान के शिकार हो रहे होते हैं।

एथलीट के सफर में अनेकानेक मनोवैज्ञानिक चुनौतियां आती रहती हैं, जैसे कि लम्बे समय तक एकाग्रता बनाए रखना या बड़ी और अहम प्रतियोगिताओं में अच्छा प्रदर्शन करने के दबाव को झेलना। खेल के मानसिक पक्ष पर उत्कृष्ट एथलीट को ट्रेनिंग के दौरान पूरा ध्यान देने की जरूरत रहती है तथा भरपूर मेहनत भी करनी पड़ती है। विराट कोहली, सिमोन बाइल्स और नाओमी ओसाका जैसे जाने-माने एथलीटों ने अपने करिअर के दौरान सही मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी चुनौतियों के बारे में खुलकर बात की है। एथलीटों ने लगातार बेहतर प्रदर्शन के दबाव में थकान, हताशा, तनाव और चिन्ता जैसी चुनौतियों का जिक्र किया है। इसलिए शारीरिक फिटनेस के साथ ही मानसिक फिटनेस बनाये रखना भी उतना ही जरूरी है।

https://telegram.me/Magazine5paper



लेखिका खेल मनोवैज्ञानिक हैं। ईमेल : nayanibhardwaj21@gmail.com

Shot on
https://upscpdf.com/

मुझे अपने शूटिंग कॅरिअर के शुरूआती दौर की एक प्रतियोगिता याद आ रही है जब कागजों पर दर्ज रिकॉर्ड के अनुसार सब कुछ एकदम परफेक्ट लग रहा था। मेरी शारीरिक तैयारी बिल्कुल पक्की थी, ट्रेनिंग के दौरान का मेरा स्कोर भी लगातार शानदार था और मेरे मन में जीतने की उम्मीद भी पूरी-पूरी थी। परन्तु शूटिंग रेंज में पहुंचते ही जैसे मेरा शरीर ही अपना नहीं लग रहा था। सांस तेज चलने लगी, जाने कैसे-कैसे ख्याल आने लगे और जितना मैं खुद पर 'काबू' रखने की कोशिश कर रही थी उतना ही मैं अलग-अलग सा महसूस करती जा रही थी। मेरा प्रदर्शन अच्छा न रहने की वजह यह नहीं थी कि मुझमें कौशल या प्रतिभा की कमी थी बल्कि मैं इसलिए जूझती रह गई क्योंकि मुझे अपने दिमाग पर ज्यादा वजन लग रहा था। ऐसा अनुभव कोई अजीब बात नहीं है वरन् असलियत यह है कि ऐसी स्थिति पर चर्चा कम की जाती है।

इस सबके बावजूद 'मानसिक बल' अथवा 'मानसिक दृढ़ता' तो चैंपियन एथलीट में सहज रूप से जन्मजात ही होती है। पर, खेल मनोविज्ञान की दृष्टि में दबाव की स्थिति होने पर भी एकाग्रता, आत्मविश्वास और भावनात्मक नियंत्रण के सहारे मानसिक संतुलन बनाए रखकर अपना सर्वोत्तम प्रदर्शन दे पाने को ही मानसिक दृढ़ता कहा जाता है। ये गुण जन्मजात नहीं होते बल्कि लगातार अभ्यास तथा निरन्तर मानसिक ट्रेनिंग से प्राप्त किए जाते हैं। स्वस्थ एथलेटिक सोच का अर्थ निरन्तर आशावान रहना, खुद को सजा देना, जरूरत से ज्यादा मेहनत करना या भावनाओं को दबाए रखना नहीं है। इसका सही मायनों में अर्थ है अपनी सोच और भावनाओं के साथ हालात के मुताबिक ढलने वाला और लचीला संबंध बनाना। खेल की भाषा में मानसिक दृढ़ता का मतलब यह नहीं होता कि आप में कमजोरी का भाव न आने पाए; इसका मतलब तो यह होता है कि आप चुनौतियों का सामना पूरी जागरूकता के साथ और हालात के मुताबिक नीति अपनाकर मजबूती से करें। इसके लिए बिना किसी जुनून या जिद के अनुशासित रहकर प्रयास करना होता है।

https://telegram.me/MagazineEpaper

साथ ही यह भी समझना चाहिए कि खेल में मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखना केवल एथलीट की ही जिम्मेदारी नहीं है। प्रशिक्षकों (कोच), संगठनों और परिवार व्यवस्था से जुड़े लोगों को एथलीट की व्यक्तिगत प्रगति और मानसिक स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ वातावरण बनाने के महत्व को समझना चाहिए। इस उद्देश्य के लिए एथलीट के विश्राम/आराम करने पर जोर देना, उसे भावनाएं व्यक्त करने का मौका देना, खेल और जीवन के बीच संतुलन की अहमियत समझना और केवल खेल के परिणामों से ही एथलीट का समूचा आकलन न करना अत्यंत महत्वपूर्ण उपाय हैं। जरूरत से ज्यादा ट्रेनिंग पर जोर देना, आराम करने से रोकना और नतीजों के आधार पर ही एथलीट को कम-ज्यादा महत्व देना एथलीट के लिए मानसिक तनाव पैदा करता ही है। जबकि समग्र विकास को अहमियत देने वाले हालात से खिलाड़ी अच्छा प्रदर्शन दे पाता है तथा वह लम्बे समय तक बेहतर करता रहता है।

मुझे अपने कॅरिअर का वह दौर आज भी याद है जब मेरे स्कोर लगातार बढ़िया थे, मेरी ट्रेनिंग पूरी तरह अनुशासित रही थी और बाहर से देखने पर सब कुछ 'ठीक' लग रहा था लेकिन अंदर से मुझे एक खामोश भारीपन महसूस हो रहा था। कोई एक परेशानी नहीं थी, कई तरह के दबाव लग रहे थे जैसे कि मुझ से लोगों की उम्मीदें और लोगों की अपेक्षाओं पर पूरा न उतर पाने का भय। अनेक अन्य एथलीटों की तरह मैंने भी इस तरह की स्थिति में सहज-सामान्य रहना सीख लिया था और बिना किसी परेशानी के इसे झेलने की आदत भी बना ली थी।

एक दिन मेरे कोच ने प्रशिक्षण के बाद तकनीक, संख्या या स्पर्धात्मक योजना की कोई बात नहीं की और थोड़ा रुकने के बाद सीधे यह सवाल पूछा ''आपकी मानसिक स्थिति कैसी है?'' मैं इसके लिए तैयार नहीं थी। इस उच्च प्रदर्शन वाले खेल में वर्षों से रहने पर भी बहुत कम लोगों ने मुझसे सीधे यह सवाल किया था। उस बातचीत से मुझमें एक खास बदलाव आया। पहली बार मुझे लगा कि मैं ईमानदारी से अपनी बात कह सकती थी और यह डर नहीं लग रहा था कि मुझे कमजोर या ढीला मान लिया जाएगा। मैंने उन्हें बताया कि मुझे कैसा दबाव महसूस हो रहा था, मैं स्पर्धा से पहले क्या-क्या सोचने लगती थी तथा स्वयं पर नियंत्रण रखने की लगातार जरूरत महूसस करती थी।

समर्थन की उस घड़ी से मुझ में सार्थक बदलाव तो आया ही, इससे मेरे लिए महत्वपूर्ण किसी और चीज का भी पता चला। मुझे समझ आया कि मेरे कोच को मेरी बहुत चिंता थी लेकिन इस उच्च प्रदर्शन खेल के अन्य प्रशिक्षकों की तरह उन्हें भी एथलीटों की मानसिक और भावनात्मक परेशानियों से निपटने की ट्रेनिंग नहीं मिली थी। इसलिए हर एथलीट का अनुभव अलग ही होता है जो उसे खुद सहना पड़ता है। इसी दौर में मुझे लगा कि मानसिक प्रशिक्षण केवल खिलाड़ी की व्यक्तिगत जरूरत नहीं है, बल्कि खेल व्यवस्था के भीतर ही पनपता खालीपन है। मुझे यह भी लगा कि महज सावधान रहने और इरादा कर लेने से काम नहीं चलने वाला तथा इसके लिए खिलाड़ियों को मानसिक सहयोग और समर्थन की भी जरूरत होती है।

व्यावसायिक तौर पर दिया जाने वाला प्रशिक्षण केवल प्रेरक बातचीत या तात्कालिक उपाय करने तक ही सीमित नहीं होता है। यह भी शारीरिक अनुकूलन (तैयारी) की भांति बाकायदा एक पूरी प्रक्रिया है जिसके तहत ध्यान देने (एकाग्रता) पर नियंत्रण, स्वीकारोक्ति, अपनी बात कहने, सोच साझा करने और दबाव झेलने का अभ्यास करने पर जोर दिया जाता है जो लगातार चलता रहता है। इनके विकास से एथलीट न केवल अनुकूल स्थितियों में बल्कि जटिल या विषम परिस्थिति में भी प्रभावी प्रदर्शन कर पाते हैं।

प्रतिभा, अनुशासन और शारीरिक तैयारी पर बारीकी से कार्य किया जाता है हालांकि मानसिक तैयारी तो फिर भी अनुभव, अभ्यास और इच्छाशक्ति के बल पर ही की जा सकती है। खेल की भाषा में मानसिक स्वास्थ्य और प्रदर्शन को अलग-अलग नहीं समझा जा

https://upscpdf.com/

सकता। मानसिक रूप से मजबूत खिलाड़ी निश्चित रूप से ज्यादा एकाग्रता के साथ अपनी गलतियां सुधारते हुए तथा दबाव के बावजूद भावनात्मक नियंत्रण बरकरार रखकर लम्बे समय तक बेहतर प्रदर्शन बनाए रख सकता है। ये फायदे सीधे नहीं होते परन्तु प्रदर्शन को सीधे प्रभावित अवश्य करते हैं।

फिर यह भी कि खेल के मानसिक पक्ष पर काम करना केवल खेल के मैदान पर होने वाली गतिविधियों तक सीमित नहीं होता; यह तो आपकी जीवन-शैली, आपकी समर्थन-व्यवस्था और आपके समग्र परिवेश पर आधारित रहता है। मानसिक संतुलन की दृष्टि से दूरियां रखना, संबंध बनाए रखना और खेल के मैदान से बाहर के व्यवहार पर ध्यान देना भी मानसिक संतुलन के लिए अहम हैं।

मेरे वास्ते मेरी बिल्ली का मौजूद रहना बेहद महत्वपूर्ण होता है जबकि सरसरी तौर पर यह देखने में मामूली बात हो सकती है। मुझे जिन चीजों से मदद और हिम्मत मिलती है उनमें मेरी बिल्ली खास जगह रखती है जो मुझे हर हाल में पूरी तरह स्वीकार करती है और ऐसा सम्बल प्रदान करती है जो वाकई दुर्लभ होता है। जिन दिनों में प्रशिक्षण बहुत जबरदस्त होता है या प्रतियोगिता हमारी सोच के हिसाब से नहीं चलती तो घर लौटकर अपनी सामान्य दिनचर्या में लगने पर ऐसा विराम मिलता है जिसकी मेरे ख्याल से मुझे पहले जरूरत नहीं लग रही थी।

चोटी के खिलाड़ी अक्सर अपने पालतू जीवों के साथ ही रहते हैं और उन्हें उनके सान्निध्य में आराम, तनाव से राहत और बिना शर्त प्यार मिलता है। ओलिम्पिक स्वर्ण पदक विजेता अभिनव बिन्द्रा ने बार-बार स्वीकार किया है कि प्रशिक्षण के दौरान लम्बे और थकान वाले दौर में उनके पालतू कुत्तों की मौजूदगी बहुत मददगार साबित होती है। उन्होंने अपनी जीत के क्षणों में भी अपने इन मित्रों के प्रति आभार व्यक्त किया है।

बड़ा निष्कर्ष यही है कि पदक, रिकॉर्ड और मैच जीतने के क्षणों के पीछे मनुष्यों का प्रयास रहता है जिन्हें उस वक्त आजाद या अकेले रहने की जरूरत पड़ती है जब वे खुद को एथलीट न समझकर इंसान समझना चाहते हैं। कई बार मानसिक स्थिति में सुधार एक और अभ्यास करने, तकनीक पर ध्यान देने या अपने प्रदर्शन की खामियों की चर्चा करने से नहीं आता बल्कि खामोशी से वॉक करने, मिल-बैठकर भोजन करने, किसी ऐसे व्यक्ति के साथ मिलकर हंसने-बोलने से जो आपको खेल के अलावा भी जानता हो तथा घर में चुपचाप आपका इंतजार कर रही आपकी बिल्ली के साथ खेलने से भी मानसिक हालत बेहतर होती है।

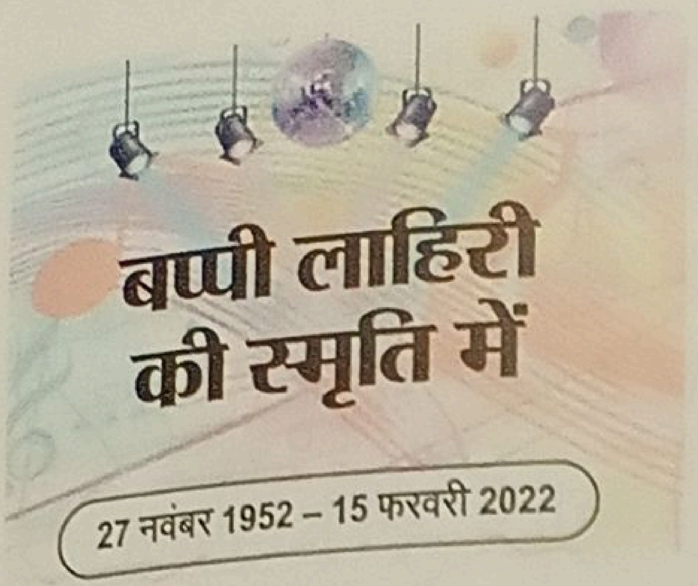
मानसिक श्रेष्ठता और मानसिक स्वास्थ्य का मतलब यह नहीं होता कि कठिन विचार न आएं बल्कि इनका असली अर्थ है कि ऐसे विचार आने पर उस चुनौतीपूर्ण स्थिति से पूरी जागरूकता और कुशलता के साथ निपटने की क्षमता कितनी है। पेशेवर लोगों की मदद लेकर इन गुणों को सीखने, इनका अभ्यास करने और वैज्ञानिक तरीके से इनका विकास करने में महारत हासिल की जा सकती है। एथलीट का समूचा वातावरण भी खिलाड़ी के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है; खेल से जुड़े संबंध, कोच, टीम, संगठन, परिवार-व्यवस्था और खेल के मैदान से बाहर का उनका जीवन अहम भूमिका निभाते हैं।

खेलकूद में उत्कृष्टता का सही पैमाना छक्का मारना, बुल्स आई में निशाना लगाना या प्रतिद्वंद्वी पहलवान को चित करना नहीं है बल्कि मन को यह सिखाना है कि हर हाल में सामान्य सांस लेकर सहज भाव बनाए रखना है। ❑

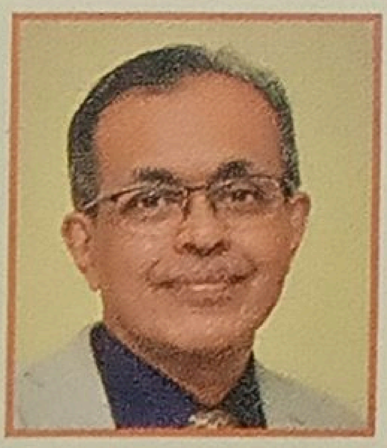
प्रकाशन विभाग के विक्रय केंद्र

नई दिल्ली	पुस्तक दीर्घा, सूचना भवन, सीजीओ कॉम्प्लेक्स, लोधी रोड	110003	011-24367260
पुणे	ग्राउंड फ्लोर, कैरियर बिल्डिंग, महादाजी शिंदे, बीएसएनएल, टीई कंपाउंड, क्लब के पास, कैंप	411001	
कोलकाता	8,एस्प्लेनेड ईस्ट	700069	033-22488030
चेन्नई	'ए' विंग, राजाजी भवन, बेसेंट नगर	600090	044-24917673
तिरुवनंतपुरम	प्रेस रोड, गवर्नमेंट प्रेस के निकट	695001	0471-2330650
हैदराबाद	कमरा सं. 204, दूसरा तल, सीजीओ टावर, कवाड़ीगुड़ा, सिकंदराबाद	500080	040-27535383
बेंगलुरू	फर्स्ट फ्लोर, 'एफ' विंग, केंद्रीय सदन, कोरामंगला	560034	080-25537244
पटना	बिहार राज्य कोऑपरेटिव बैंक भवन, अशोक राजपथ	800004	0612-2675823
लखनऊ	हॉल सं-1, दूसरा तल, केंद्रीय भवन, सेक्टर-एच, अलीगंज	226024	0522-2325455
गुजरात	4-सी, नेप्च्यून टावर, चौथी मंजिल, आश्रम रोड, अहमदाबाद	380009	079-26588669
गुवाहाटी	दूरदर्शन कैम्पस, आर जी बरूआ रोड, कामरूप मेट्रोपोलिटन, असम	781024	9101982938

https://upscpdf.com/



राजीव विजयकार



बप्पी लाहिरी: एक अलग व्यक्तित्व

"मेरी फ़िल्मों के कलाकार मायने नहीं रखते थे! मेरा काम अच्छा संगीत बनाना था।" बप्पी-दा, जैसे उन्हें स्नेहपूर्वक कहा जाता था, हर संभव तरीके से हमेशा अलग थे।

15 फरवरी को बप्पी लाहिरी के अमरता प्राप्त किए हुए चार साल हो जाएंगे। उनकी अद्भुत प्रतिभा से 450 फ़िल्में (हिंदी, बंगाली, तेलुगु, मराठी, गुजराती, तमिल, कन्नड़ और अंग्रेज़ी में) और कई ग़ैर-फ़िल्मी एल्बमों में उनकी विलक्षण प्रतिभा की अमिट छाप देखने को मिलती है। बप्पी-दा, जैसा कि उन्हें स्नेहपूर्वक कहा जाता था।

विभिन्न शुरुआतें

अलोकेश अपरेश लाहिरी (बप्पी उनको प्यार से बुलाया जाता था) का जन्म 27 नवंबर, 1952 को जलपाईगुड़ी में हुआ था। वह अपने माता-पिता, अपरेश और बंसरि लाहिरी के एकमात्र संतान थे। वे दोनों बंगाली शास्त्रीय गायक और संगीतकार थे। उनकी जड़ें मोहनपुर, सिराजगंज (वर्तमान में बांग्लादेश) से हैं। परिवार ने 1947 में बंगाल विभाजन के बाद पश्चिम बंगाल का रुख किया।

https://telegram.me/MagazineEpaper

बप्पी मात्र तीन साल के थे जब उन्होंने तबला बजाना शुरू किया, जैसे कि वह जन्मजात ही संगीतज्ञ हों। प्रारंभ में उनको इसका प्रशिक्षण उनके माता-पिता ने ही दिया। लता मंगेशकर उनके पिता के बहुत करीबी थीं–उन्होंने बताया कि जब वह मात्र चार साल के थे, तब लता जी ने उन्हें आशीर्वाद दिया था और जब वह लाहिरी के घर आई थीं, तो उन्होंने बप्पी को अपनी गोद में भी बिठाया था। उनके सुझाव पर, पिता ने उनकी पाँच साल की उम्र से ही पंडित समता प्रसाद के तहत तबला की शिक्षा दिलवानी शुरू कर दी।

लेखक एक अनुभवी फ़िल्म पत्रकार हैं और राष्ट्रीय फ़िल्म पुरस्कारों के एक प्रतिष्ठित निर्णायक रह चुके हैं। ईमेलः rajivvijayakar@gmail.com

Shot on note 2

https://upscpdf.com/

अपने पिता के प्रोत्साहन से, 14 वर्ष के बप्पी ने अपना पहला गीत रिकॉर्ड किया – 'हजार बछर पोर', जो रबिन्द्र संगीत पर आधारित एक बंगाली गीत था, कोलकाता में हिंदुस्तान रिकॉर्ड्स के साथ। यह गीत तब से ही बांग्लादेश में एक सांस्कृतिक प्रतिष्ठा हासिल कर चुका है और आज भी कई गायकों द्वारा गाया जाता है।

https://telegram.me/MagazineEpaper

बप्पी को पहला मौका बंगाली फ़िल्म 'दादू' (1969) के साथ मिला, जहाँ उन्होंने अनिल दत्ता, कालिपदा सेन और सुबोध राय के साथ चार में से एक संगीतकार के रूप में काम किया। उनके पहले फ़िल्मी गीत को लता मंगेशकर ने गाया था। उन्होंने 1972 में बंगाली फ़िल्म 'जनता की अदालत' में भी कालिपदा सेन के साथ दो में से एक संगीतकार के रूप में काम किया। उन्हें उस समय यह अंदाज़ा भी नहीं था कि 22 साल बाद, वे हिंदी फ़िल्म 'जनता की अदालत' के लिए संगीत तैयार करेंगे, जिसका नाम उनकी दूसरी फ़िल्म के शीर्षक के समान ही था!

बप्पी की हिंदी फ़िल्मों में शुरुआत 'हरी हरी छाया' से हुई, जिसके लिए उन्होंने मोहम्मद रफी का एक गीत रिकॉर्ड किया, लेकिन यह फ़िल्म कभी सफल नहीं हो पाई। उनकी पहली रिलीज़ हुई फ़िल्म थी 'नन्हा शिकारी' (1973), जिसका निर्माण उनके रिश्तेदार शोमू मुखर्जी (काजोल के पिता) ने किया था। बप्पी की माँ, शोमू की माँ की रिश्तेदार थीं।

तीन फ़िल्में – गीतहीन 'चरित्र' (पारवीन बाबी की डेब्यू), 'बाजार बंद करो' और 'एक लड़की बदनाम सी' – इसके बाद आईं। पहला बड़ी सफलता तब मिली जब संगीतमय हिट 'ज़ख्मी' (1975) रिलीज़ हुई। इसके निर्माता ताहिर हुसैन (आमिर खान के पिता) और बप्पी ने 1986 की 'लॉकेट' तक कुल पांच फ़िल्में साथ कीं। बप्पी ने 'नथिंग इज़ इम्पॉसिबल' में मोहम्मद रफी और किशोर कुमार के साथ गायक के रूप में भी पदार्पण किया।

1975 में ऑडियो रिलीज़ हुई एक अन्य फ़िल्म थी 'चलते चलते' (1976), जो एक गैर-स्टार कास्ट फ़िल्म थी। इसमें बप्पी ने कई क्लासिक्स दिए, जैसे किशोर कुमार का 'चलते चलते' और बप्पी का गायक के रूप में बड़ा ब्रेकथ्रू 'जाना कहाँ है' सुलक्षणा पंडित के साथ।

जैसा कि उनकी बाद की छवि से लगता है, इसके विपरीत बप्पी का प्रशिक्षण पूरी तरह भारतीय शास्त्रीय संगीत में हुआ था, हालांकि उनकी खुली मानसिकता और ताल की प्रवृत्ति ने उन्हें समकालीन पश्चिमी संगीत के सभी रूपों में सफलता दिलाई। 1975 के बाद, उन्होंने कई छोटी, मध्यम बजट और बड़े प्रोडक्शन वाली फ़िल्मों के लिए संगीत दिया, जिनके गीतों में मधुरता छलकती थी। उदाहरण के लिए, 'पापी' (शमा जले या न जले), 'आप की खातिर' (बम्बई से आया मेरा दोस्त), 'कॉलेज गर्ल' (प्यार मांगा है तुम्हीं से), 'फिर जनम लेंगे हम' (टाइटल ट्रैक) और 'टूटे खिलौने' (माना हो तुम बेहद हसीन) जैसे उनके गीत इन फ़िल्मों की रीढ़ बन गए। बप्पी ने एक बार मुझसे कहा था, 'मेरी फ़िल्मों के कलाकार मायने नहीं रखते! मेरा काम अच्छा गीत बनाना था।'

विभिन्न लयें

'सुरक्षा' (1979) के साथ बप्पी ने एक अलग पहचान बनाई। 'मौसम है गाने का' और 'देखा है मैंने तुम्हें फिर से पलट के' जैसे गीतों के साथ उन्होंने चार्टबस्टर क्षेत्र में कदम रखा और हिंदी सिनेमा में डिस्को गीत की नींव रखी। इसके सफलता से प्रेरित होकर बप्पी ने तालबद्ध शैली अपनाई, और 'हरी ओम हरी' (प्यारा दुश्मन), 'मेरे जैसी हसीनों का दिल' और 'रंभा हो' (अर्मान) जैसे हिट गीत बनाए, जो विदेशी गीतों से प्रेरित थे।

'ऐसा कौन सा बड़ा संगीतकार है जिसने यह नहीं किया?' उन्होंने इस सवाल के जवाब में कहा। 'पुराने संगीतकारों ने पूरी सिम्फनी और बंदिशें और भारतीय लोकगीत तक की नकल की है! मैंने इसे खुले तौर पर अपनाया है, जैसे 'वन वे टिकट' को प्यारा दुश्मन के लिए या 'लंबाडा' को सोचना क्या (घायल) के लिए। मेरे बंगाली प्रशंसक पहचान लेंगे उनका लोकगीत जिसे मैंने 'ओवे मैंने चोरी चोरी' (डालाल) गीत के लिए रूपांतरित किया, और मेरे मराठी श्रोता जानेंगे कि 'मैं तेरा तोता' (पाप की दुनिया) किससे प्रेरित था। सुरक्षा और प्यारा दुश्मन के बाद मेरी छवि बदल गई और मुझसे ऐसी ही गाने की उम्मीद होने लगी। लेकिन यह मेरे मूल गीत थे जो उतने ही, यदि अधिक नहीं, लोकप्रिय साबित हुए!'

विभिन्न हिट-मशीन

'डिस्को डांसर', 1982 की विशाल हिट फ़िल्म ने बप्पी की छवि को फिर से मिथुन चक्रवर्ती के साथ जोड़ा। इसके गीतों ने धूम मचा दी, फ़िल्म रूस और चीन में भी कल्ट हिट बन गई, और बप्पी को चीन गोल्ड अवार्ड मिला, उनके गीतों 'आई एम अ डिस्को डांसर', 'याद आ रहा है' और 'जिमी जिमी जिमी' के लिए। मिथुन-बप्पी की लहर (फ़िल्ममेकर बी. सुभाष या अन्य के साथ) 'कसम पैदा करने वाले की', 'डांस डांस' और अन्य फ़िल्मों में जारी रही।

https://upscpdf.com/

साथ ही, 'नमक हलाल' बप्पी के लिए A-लीग में प्रवेश साबित हुई। 1980 का दशक बप्पी के कल्ट गीतों का दशक था, जिनमें से कई उन्होंने खुद गाए, और यह उस दौर की शुरुआत थी जब उन्होंने रिकॉर्ड और कैसेट बिक्री के लिए 30 से अधिक गोल्ड और प्लैटिनम डिस्क जीती। इस दौरान जीतेन्द्र-साउथ इंडियन फ़िल्मों का दौर भी चला, जो मुख्य रूप से पद्मालय बैनर द्वारा निर्मित थीं। 'वह अपने हारमोनियम के साथ दक्षिण आते और वहां संगीत रचते और रिकॉर्ड करते थे,' जीतेन्द्र ने याद किया।

बप्पी ने प्रकाश मेहरा की संगीतमय फ़िल्म 'शराबी' के लिए फ़िल्मफेयर पुरस्कार भी जीता और निजी एलबम और सिंगल्स के क्षेत्र में 'सुपरुना' के साथ प्रवेश किया, जो रुना लैला के साथ उनका चार्टबस्टर एलबम था।

इस प्रकार, 1980 का दशक हिट्स के संगम से चमक उठा, जिनमें प्रमुख फ़िल्म संगीत 'हिम्मतवाला', 'मवाली', 'तोहफा', 'साहब', 'मोहब्बत', 'ऐतबार', 'आंधी तूफान', 'इल्ज़ाम', 'पाप की दुनिया', 'हत्या', 'प्रेम प्रतिज्ञा' और अन्य शामिल थे।

इन मेगा-हिट्स के साथ-साथ, बप्पी ने गहन मधुर गीत भी दिए, जो उनकी असली ताकत थे। जैसे 'ऐतबार' की ग़ज़ल ('किसी नज़र को तेरा इंतज़ार'), रामसे फ़िल्मों जैसे 'और कौन?' के कोमल गीत ('हाँ पहली बार') या 'शीशे का घर' का अर्ध-शास्त्रीय संगीत। जबकि ऊपर उल्लेखित अधिकांश हिट साउंडट्रैक्स में कम से कम एक मधुर रत्न जरूर मौजूद था।

https://telegram.me/MagazineEpaper

यह वह चरण था जब गीतकार इंदीवर और अंजान, जैसा कि बप्पी ने कहा, 'मेरी बायीं और दायीं बाँह' बन गए। बप्पी अक्सर यह रेखांकित करते थे कि कोई भी हिट गीत टीमवर्क का नतीजा होता है और शब्द बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। उन्होंने इसे री-क्रिएशन्स की सफलता और मिलेनियम म्यूज़िकल्स की कम उम्र का मुख्य कारण भी बताया। इतना ही नहीं, बप्पी ने 1985 में 33 फ़िल्मों के लिए 180 से अधिक गीत रिकॉर्ड करके गिनीज़ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स में भी अपना नाम दर्ज कराया।

विभिन्न नवप्रवर्तनकर्ता

1990 और मिलेनियम के दशक में रुझान काफी बदल गए, खासकर किशोर कुमार के जाने के बाद (बप्पी की माँ उन्हें अपना भाई मानती थीं, इसलिए बप्पी उन्हें किशोर मामा कहते थे), लता मंगेशकर और आशा भोसले के काम में कटौती के बाद, और नए संगीतकारों और म्यूज़िक बारन्स के उदय के साथ।

लेकिन बप्पी इससे प्रभावित नहीं हुए। उन्होंने 'आज का अर्जुन', 'घायल', 'डालाल' और 'आँखें' जैसे हिट्स दिए और अपने विदेशी सहयोगों का विस्तार किया, गीतकार, अभिनेता और निर्माता भी बने ('बिलकुल मेरे आदर्श, किशोर मामा की तरह!' उन्होंने मुझसे कहा) 'रॉक डांसर' और 'लव स्टोरी 98' के साथ।

उनका अंग्रेज़ी एलबम 'हबीबा' उन्हें 'मिलियन-सेलिंग मेडेलियन मैन' का नाम दिला गया, क्योंकि वे ढेर सारे सोने के गहने पहनने के लिए भी मशहूर थे ('सोना मेरे लिए भाग्यशाली साबित हुआ, और मुझे एल्विस प्रेस्ली से प्रेरणा मिली!')। और फ़िल्मी या ग़ैर-फ़िल्मी, बप्पी ने वैश्विक मंच पर भी ज़बरदस्त छाप छोड़ी, सिंगल्स, एलबम और फ़िल्म साउंडट्रैक्स पेश किए जिनमें अंतरराष्ट्रीय कलाकार जैसे सामंथा फॉक्स, अपाचे इंडियन, बॉय जॉर्ज शामिल थे।

बप्पी ने 2016 की एनिमेशन फ़िल्म 'मोआना' में किरदार तमाटोआ के लिए डबिंग भी की, और 2017 की 'किंग्समैनः द गोल्डन सर्कल' में एल्टन जॉन के लिए डबिंग की। उनके हिट्स का रिमिक्स, जिसे 'असली बाप मिक्स' कहा गया, हॉलीवुड में रिकॉर्ड किया गया। योग विशेषज्ञ बिक्रम चौधरी के साथ उनका एलबम पहला ऐसा भारतीय एलबम था जिसे अमेरिकी सीनेटर एडवर्ड कैनेडी ने लॉन्च किया। 2012 में उनका एलबम 'वर्ल्ड पीस, लव एंड हार्मनी' ग्रैमी नामांकन के लिए विचार किए जाने वाले शीर्ष पाँच एलबमों में शामिल था। उन्हें ग्रैमी अवार्ड्स में निर्णायक सदस्य के रूप में भी चुना गया। बप्पी के पुत्र बप्पा आज गायक, संगीतकार और रिकॉर्ड प्रोड्यूसर के रूप में सक्रिय हैं।

भारत में, उन्होंने किशोर कुमार की फ़िल्मों 'बढ़ती का नाम दाढ़ी', 'मैं और मिसेज़ खन्ना' और 'इट्स रॉकिंगः दर्द-ए-डिस्को' में भी अभिनय किया। 2006 से, उन्होंने अन्य संगीतकारों के तहत गाना शुरू किया, जैसे विशाल-शेखर का 'बंबई नगरीया' (टैक्सी नंबर 9-2-1-1) और ए. आर. रहमान की 'गुरु', साथ ही साजिद-वाजिद, कृष्णा, अनु मलिक, हिमेश रेशमिया और अन्य के लिए। उनके गीतों को 'गोलमाल 3', 'चांदनी चौक टू चाइना', 'द डर्टी पिक्चर', 'बद्रीनाथ की दुल्हनिया' जैसी फ़िल्मों में री-क्रिएट किया गया, और जैसे ही यह प्रेस में जा रहा है, तेलुगु फ़िल्म 'राजा साब' में भी उनके गीत शामिल हैं। मिलेनियम में, उन्होंने केवल बैकग्राउंड म्यूज़िक के रूप में भी काम किया, जैसे 'मैंने गांधी को नहीं मारा', 'लव एट टाइम्स स्क्वायर' और 'जंग' जैसी फ़िल्मों में।

विभिन्न इंसान

वह संगीतकार, जिसने स्वयं और अपनी पुत्री रेमा के अलावा, विजय बेनेडिक्ट, शेरोन प्रभाकर, अलीशा चिनॉय और पार्वती खान जैसे गायक को ब्रेकथ्रू दिया, एक साधारण इंसान थे जिनके जीवन का एक ही उद्देश्य था–संगीत। फ़िल्म निर्माताओं के बीच उनका उच्च पुनरावृत्ति सूचकांक था, प्रकाश मेहरा से लेकर बी. सुभाष, के. राघवेंद्र राव, के. बापैया, बापू, पहलाज निहलानी और बाद में देव आनंद तक। उन्हें पहले 'आर. डी. बर्मन का गरीब संस्करण' कहा जाता था। हालाँकि, उन्होंने कहा कि उनका स्टाइल उनके आदर्श एस. डी. बर्मन, मदन मोहन और कल्याणजी-आनंदजी के जैसा था, और 1980 और शुरुआती 1990 के दशक में उनके केवल प्रतियोगी 'अच्छे दोस्त लक्ष्मीकांत-प्यारेलाल' थे। वे एकमात्र फ़िल्म संगीतकार थे जिन्होंने वास्तव में किसी राजनीतिक पार्टी भाजपा, 2014 में शामिल हुए। किसी भी दृष्टिकोण से देखें, यह अलग और अद्वितीय था। ❑

Shot on

डॉ दुर्गादत्त ओझा

स्वास्थ्य रक्षा में विविध वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियां भी उपयोगी

स्वस्थ होने का अर्थ रोग-मुक्त होने से कहीं अधिक व्यापक है। स्वास्थ्य से आशय शारीरिक अवस्था से कहीं अधिक है। इसके अतिरिक्त वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति व्यक्ति का उपचार किसी रोग विशेष पर केंद्रित होकर नहीं करती है, बल्कि उसे प्रकृति का एक अभिन्न अंग मानती है।

वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियाँ अब अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रचलित हो गई हैं। वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों के सौ से ज्यादा रूप हैं। इसके अंतर्गत मानव शरीर को शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक पहलुओं के समय के रूप में देखा जाता है। यदि आप वैकल्पिक चिकत्सा पद्धतियों से बिलकुल अनजान है, तो भी अपने जीवन में किसी-न-किसी रूप में उसका उपयोग करते ही होंगे। यदि आप चाय में अदरक और तुलसी की पत्ती डालकर पीते हैं या फिर एक दिन का उपवास रखते हैं तो भी वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति को अपना रहे होते हैं। यदि सिरदर्द में कनपटी पर मालिश करा रहे होते हैं, जोड़ों के दर्द में बर्फ का उपयोग कर रहे होते हैं या फिर ट्रैफिक जाम से तनावग्रस्त होकर कार में संगीत सुनना शुरू कर देते हैं तो आप वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति के प्राकृतिक आरोग्य रूप का उपयोग कर रहे होते हैं।

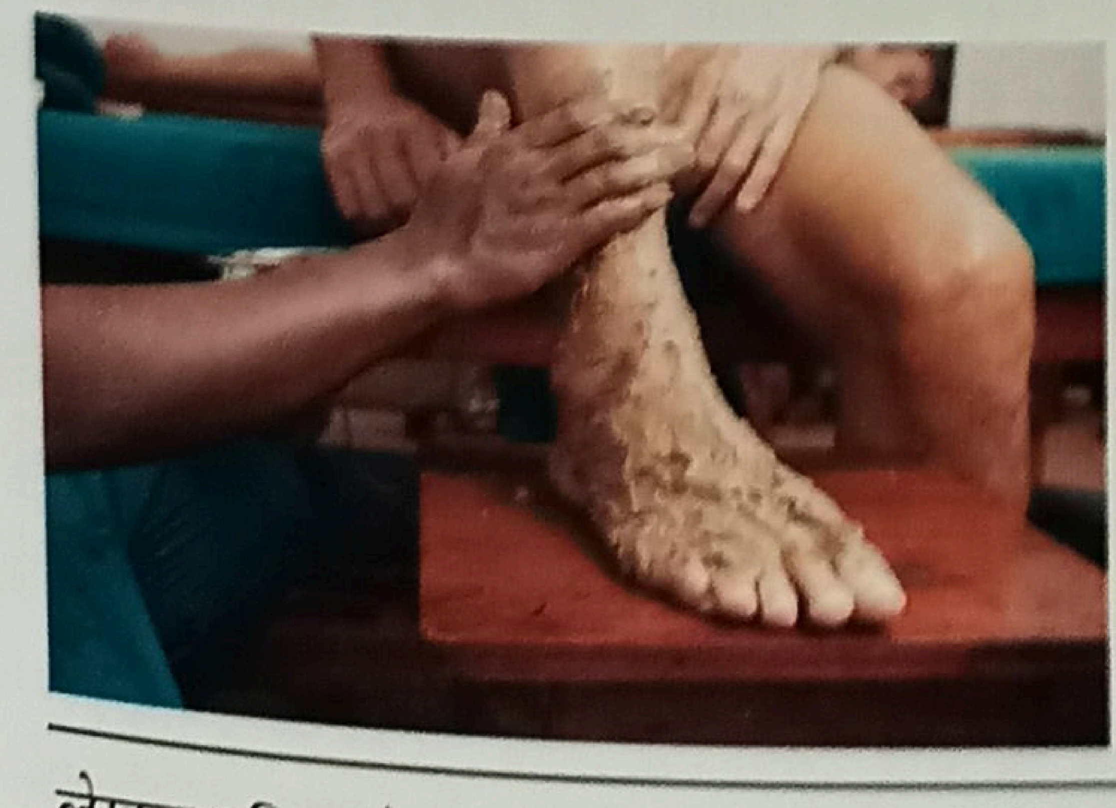
https://telegram.me/MagazinEpaper

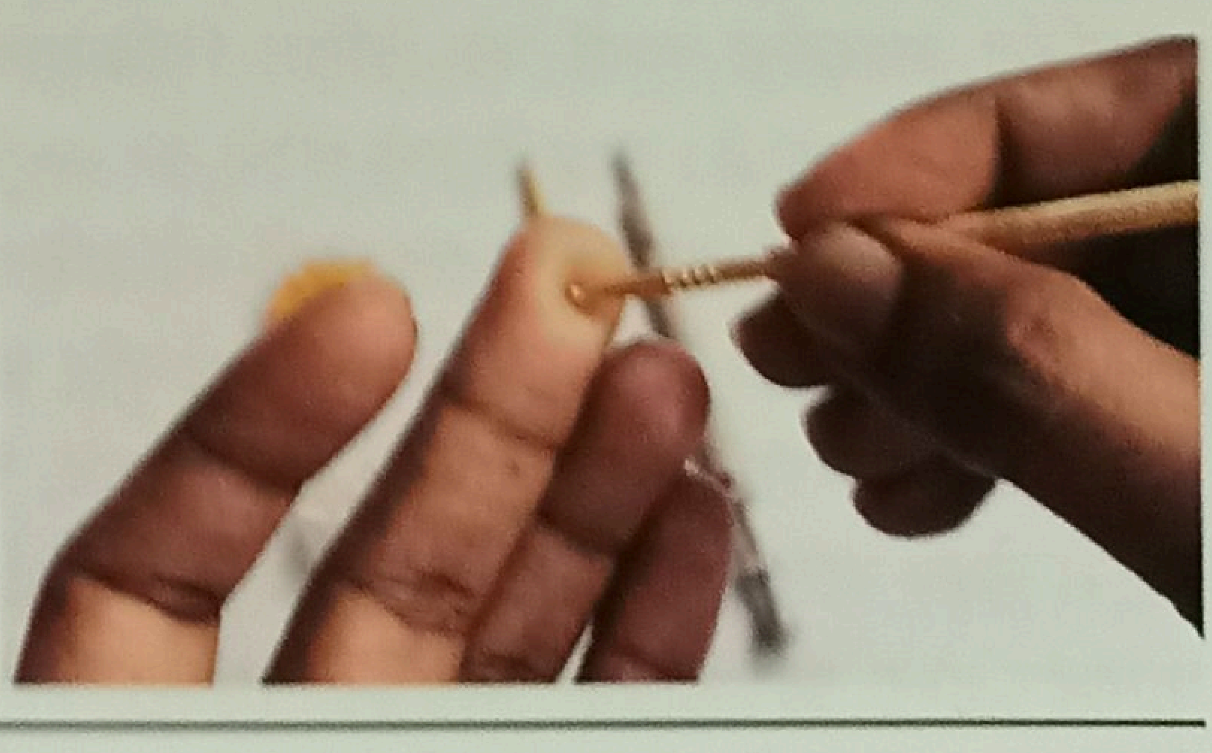
यह पद्धति किस तरह प्रचलित है, यह तो विश्व स्वास्थ्य संगठन के उस आँकड़े से ही पता चलता है जिसमें कहा गया है कि विश्व की 65 से 80 प्रतिशत जनसंख्या, लगभग 3 अरब लोग, अपने स्वास्थ्यवर्धन के लिए प्राथमिक रूप से परंपरागत चिकित्सा पर विश्वास करते हैं। परंपरागत चिकित्सा पद्धति उत्तरी क्षेत्रों में अपेक्षाकृत ज्यादा प्रचलित है। दक्षिणी हिस्से में 80 प्रतिशत लोगों द्वारा प्राथमिक उपचार के रूप में इस चिकित्सा पद्धति का उपयोग किया जाता है।

अस्थि चिकित्सा : अस्थि चिकित्सा शारीरिक चिकित्सा का ही एक रूप है, जो कंकालपेशियों के संरचनात्मक संतुलन को फिर से बहाल करने में मददगार होती है। जोड़ों के व्यवस्थीकरण, शारीरिक चिकित्सा और शारीरिक ढाँचे के पुनर्स्थापन का ही एक सम्मिलित रूप है अस्थि चिकित्सा। यह मेरुदंडीय व जोड़ों की परेशानियों, गठिया, पाचन-क्रिया में गड़बड़ी, मासिक धर्म की अनियमितता, खेल के दौरान घायल होना, बार-बार मांसपेशियों में खिचाव आ जाना आदि पुराने दर्दों में प्रभावशाली होती है। इस चिकित्सा का उपयोग सभी प्रकार के रोगों में किया जा सकता है। फिर भी कौशल पर आधारित अस्थि चिकित्सा को प्रमुख रूप से कंकालपेशीय अव्यवस्था में उपयोगी माना जाता है।

ऑक्सीजन चिकित्सा : यह चिकित्सा पद्धति कई बीमारियों, जैसे-संक्रमण (वायरल, फंगल, पैरासिटिक, बैक्टीरियल), परिसंचरण-जनित रोग, गठिया, एलर्जी, कैंसर और बहु-संयोजी ऊतकों के कड़ेपन आदि में प्रभावी होती है।

आयुर्वेदिक चिकित्सा: आयुर्वेद भारतीय चिकित्सा की बहुत प्राचीन पद्धति है। यह शारीरिक व्यवस्था के संतुलन की संकल्पना पर आधारित है। इसमें संतुलित आहार, जड़ी-बूटियों से उपचार और यौगिक श्वसन का उपयोग किया जाता है। आयुर्वेद के अनुसार शरीर में तीन दोष हैं-कफ, पित्त और वात। प्रत्येक दोष शरीर के विशेष अंगों





लेखक वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं विज्ञान संचारक जोधपुर, राजस्थान हैं। ईमेलः ddozha@gmail.com

https://upscpdf.com/

में निहित है और आयुर्वेद के तत्त्वों (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और अंतरिक्ष) में से दो से संबंधित है।

आहार चिकित्सा : पौष्टिक आहार लेने से ज्यादा समय तक बढ़िया स्वास्थ्य बना रहे। यह एक परंपरागत आहार चिकित्सा है, जिसमें प्राकृतिक और पौष्टिक खाद्य पदार्थों के सेवन पर ज़ोर दिया जाता है। यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक होते हैं। आहार चिकित्सा के मुख्य उद्देश्य हैं: पोषण की कमी पूरी करना, बीमारियों का इलाज और रोकथाम करना, शरीर के वजन को नियंत्रित करना (घटाना या बढ़ाना), और शरीर के प्रभावित अंगों को आराम देकर समग्र स्वास्थ्य में सुधार करना, जिसमें मधुमेह, हृदय रोग, और पाचन संबंधी समस्याओं जैसी स्थितियों का प्रबंधन शामिल है।

उपवास चिकित्सा : उच्च रक्तचाप, सिर दर्द, एलर्जी और गठिया जैसी कई बीमारियों के लिए उपवास एक सस्ती और प्रभावशाली चिकित्सा पद्धति हैं। उपवास चिकित्सा पद्धति शरीर को पाचन कार्यों से मुक्त कर देती हैं, ताकि शारीरिक व्यवस्था स्वयं को विषैले जैविकों से छुटकारा दिला सकें और निरोग रखने में मदद करें।

ऊर्जा चिकित्सा : विलियम टिलर (पी-एच.डी., स्टेनफोर्ड विश्वविद्यालय) कहते हैं कि इस शताब्दी के अधिकांश चिकित्सा विज्ञान यही मानकर चलते हैं कि शारीरिक रसायनों के संतुलन और शारीरिक संरचना की गतिविधियों पर ही व्यक्ति का स्वास्थ्य निर्भर करता है। यह चिकित्सा उन चिकित्सा पद्धतियों को अपने में समाहित करती है, जो ऊर्जा क्षेत्रों-विद्युत, चुंबकीय, ध्वनिक, श्रवणजनित, सूक्ष्म विद्युत तरंगों और पराबैंगनी का उपयोग करते हुए स्वास्थ्य की वस्तुस्थिति का जायजा लेती हैं या बीमारियों को ठीक करती हैं। इसके तहत शरीर के ऊर्जा क्षेत्रों में असंतुलन का पता लगाया जाता है और तब उसमें सुधार किया जाता है।

https://telegram.me/MagazineEpaper

एक्यूप्रेशर चिकित्सा : एक्यूप्रेशर वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति का ही एक रूप है। इसमें हाथों से दबाव डालकर शरीर के विभिन्न ऊर्जा केंद्रों को उत्तेजित किया जाता है। इस परंपरागत चीनी थेरेपी के उत्साहजनक परिणाम सामने आए हैं। विशेषकर सिजेरियन सेक्शन और सर्जरी के बाद आने वाली मिचली और उलटी के उपचार में एक्यूप्रेशर बहुत लाभदायक है। यह गर्भावस्था में आने वाली मिचली और उलटी तथा वाहन इत्यादि में यात्रा के दौरान चक्कर आने जैसी समस्याओं को दूर करती है। मिचली से निजात पाने के लिए कलाई के पास विशेष बिंदु पर उँगलियों से या फिर छोटे एलास्टिक बैंड से दबाव डालना लाभदायक सिद्ध होता है।

एपी थेरेपी : इतिहास के प्रारंभिक दिनों से ही मधुमक्खियों द्वारा उत्सर्जित आकर्षक तत्वों को विविध चिकित्सकीय तत्त्वों के साथ मिलाया जाता रहा है। साथ ही एपी थेरेपी के आधुनिक समर्थकों का भी 'रॉयल जेली' कहे जाने वाले इन तत्त्वों को शक्ति में खूब विश्वास है। उनका मानना है कि 'रॉयल जेली' ऊर्जा में वृद्धि करती है। रजोधर्म होने से पहले की परेशानियाँ दूर होती हैं। पुराने दर्द, पीठ में दर्द और सिर दर्द से लेकर बाल झड़ने, दृष्टि दोष, गठिया, दमा, चर्म रोग, याददाश्त कमजोर होना और दोषपूर्ण ब्लाडर नियंत्रण आदि समस्याओं में एपी थेरेपी इसका उपयोग किया जाता है।

एलेक्जेंडर पद्धति : इस पद्धति का नाम फ्रेडरिक मैथियास एलेक्जेंडर (सन् 1869-1955) के नाम पर रखा गया है। एलेक्जेंडर ऑस्ट्रेलिया के एक अभिनेता और कुशल वक्ता थे, जिन्होंने इस पद्धति को विकसित किया। इसे शरीर को पूरी तरह स्वस्थ रखने की एक पद्धति के रूप में विकसित किया गया है। इसके तहत यह माना जाता है कि आदतें और अभिवृत्तियाँ शरीर को भिन्नता प्रदान करती हैं और साथ ही न्यूनतम थकान व तनाव पैदा करती हैं।

एस्टोन-पैटर्निंग चिकित्सा : एस्टोन-पैटर्निंग शारीरिक व्यायाम और मालिश की एक विशेष चिकित्सा पद्धति है। इसे मांसपेशीय तनाव और दर्द से छुटकारा दिलाने एवं चोटों से तुरंत राहत पहुँचाने के लिए विकसित किया गया है। सामान्यतया इसका उपयोग आराम पहुँचाने और खिंचाव को कम करने के लिए किया जाता है।

किण्वक चिकित्सा : पाचन संबंधी गड़बड़ियों को दूर करके स्वस्थ और निरोग रखने में एंजाइम थैरेपी एक महत्वपूर्ण और प्रभावी उपाय है। फफोला, गठिया, एड्स, एलर्जी, ब्रोंकाइटिस, मोतियाबिंद, सर्दी, साइटिका और सींगल्स आदि बीमारियाँ पाचन एंजाइम से ठीक हो जाती है। बुखार, सिर दर्द, सूजन और दर्द, कमजोरी, गुर्दे के रोग, यकृत में गड़बड़ी, अग्न्याशय के रोग, फेफड़े और दाँतों में इंफेक्शन, हड्डी टूटना और सामान्य कमजोरी दूर हो जाती है।

घरेलू चिकित्सा : विश्व भर में घरेलू इलाज बड़े लोकप्रिय और प्रचलित है। घरेलू चिकित्सा विश्व की सबसे पुरानी, सुविधाजनक और सबसे सस्ती चिकित्सा है। कुछ क्षेत्रों में तो इलाज के पुराने और परंपरागत ढंग सदियों से पीढ़ी दर पीढ़ी चलते रहते हैं। अनेक बीमारियों से घरेलू इलाज आधुनिक दवाइयों की तरह ही कारगर साबित होते हैं, बल्कि कभी-कभी उनसे भी बेहतर परिणाम देते हैं।

चुंबकीय चिकित्सा : चुंबकीय चिकित्सा का उपयोग शारीरिक और मनोवैज्ञानिक बीमारियों की जाँच एवं उपचार के लिए किया जा सकता है। यह चिकित्सा-पद्धति न केवल बीमारियों को दूर करती है, बल्कि कई मामलों में तो नई बीमारियों के चक्रय को भी रोक देती है। चुंबकों और विद्युत चुंबकीय चिकित्सा यंत्रों का उपयोग अब दर्द को दूर करने, टूटी हड्डी को जुड़ने में मदद करने और तनाव के कुप्रभावों को रोकने में किया जाने लगा है।

कीलेशन चिकित्सा : कीलेशन चिकित्सा पद्धति रक्त में से विषैले जैविक पदार्थ ओर उपापचयी कचरे को निकालने की सुरक्षित और प्रभावशाली विधि है। कीलेशन एजेंट को नसों में प्रवाहित करने पर यह सिद्ध हुआ है कि उससे रक्त-प्रवाह बढ़ जाता है और धमनी की गंदगी हट जाती है कीलेशन चिकित्सा एथेरोस्केलेरोसिस को पलटने में सहायक होती है, हृदयाघात और पक्षाघात को रोक सकती है, साथ ही बाईपास सर्जरी और एंजियोप्लास्टी के विकल्प के रूप में भी उपयोग में लाई जाती है।

जल चिकित्सा : अच्छा स्वास्थ्य फिर से बहाल करने और उसे बनाए रखने के लिए जब जल, बर्फ, वाष्प और गरम व शुष्क तापमान का उपयोग किया जाता है तो उसे 'जल चिकित्सा' कहा जाता है। इस चिकित्सा में संपूर्ण शरीर का दीक्षा स्नान, वाष्प स्नान, बृहदांत्र सिंचन,

https://upscpdf.com/

बैठकर स्नान और गरम या शुष्क अथवा दोनों दबावों का उपयोग शामिल है। जल चिकित्सा से कई बीमारियों का प्रभावशाली इलाज किया जाता है। यह घर में ही आसानी से उपयोग किया जा सकता है। रोगोपचार में जल का उपयोग करने की तकनीक अपने सम में काफी प्रचलित थी। मुलायम ऊतकों में घाव होने या जलने की स्थिति में, उसमें सूजन आने या दर्द होने पर गरम और ठंडे जल या जल-अवशोषित दबाव का उपयोग मानक उपचार माना जाता है। साथ ही प्रयोगशालाओं में पूरी तरह नियंत्रित तरीके से किए गए परीक्षणों में यह प्रभावशाली साबित हो चुका है।

तंत्रिका चिकित्सा : तंत्रिका चिकित्सा-पद्धति में असंवेदी सूइयों का उपयोग करते हुए शरीर के वैद्युत तंत्र से शॉर्ट सर्किट को दूर किया जाता है। इस प्रक्रिया से शरीर में ऊर्जा प्रवाह अनवरत होने लगता है तथा कोशिकीय क्रियाएँ सामान्य हो जाती है। इस तरह तंत्रिका चिकित्सा-पद्धति विभिन्न बीमारियों, विशेषकर पुराने दर्दों में एक प्रभावशाली उपचार है। इस पद्धति ने जर्मनी में बहुत अधिक प्रसिद्धि पाई। वहाँ पुराने दर्दों से छुटकारा पाने के लिए इसका खूब उपयोग किया जाता है।

ताई ची चिकित्सा : शारीरिक स्वस्थता के लिए एक नियमित आहार-विहार के रूप में ताई ची चिकित्सा अमेरिका में प्रचलित होती जा रही है। इसका उपयोग-अमेरिकी विशेषकर वृद्ध-उत्तम स्वास्थ्य के लिए करते हैं। यह एक धीमा और सहज चीनी अभ्यास है, जो बल-बुद्धि और मांसपेशियों को क्रियाशील करने में सहायक होता है। साथ ही संतुलन और सामंजस्य में वृद्धि करता है। चिकित्सकीय परीक्षण में इस अभ्यास ने प्रमाणित किया है कि वह रक्तचाप व हृदय गति को कम करने की क्षमता रखता है।

https://telegram.me/MagazineEpaper

ध्वनि चिकित्सा : ध्वनि और संगीत का मानव के स्वास्थ्य पर अत्यधिक प्रभाव पड़ता है। ध्वनि चिकित्सा का उपयोग अस्पतालों, विद्यालयों, कॉरपोरेट कार्यालयों और मनोवैज्ञानिक उपचारों में किया जाता है। इससे खिंचाव कम होता है, रक्तचाप कम होता है, दर्द दूर होता है, सीखने की अयोग्यता दूर होती है, गतिशीलता व संतुलन में वृद्धि होती है और सहनशक्ति तथा क्षमता में वृद्धि होती है। ध्वनि चिकित्सा के सभी रूपों में संगीत चिकित्सा सर्वाधिक प्रचलित है। संगीत चिकित्सा हृदय गति को संतुलित कर सकती है, रक्तचाप को सामान्य बना सकती है और दर्द व चिंता से मुक्त करती है।

निर्देशित कल्पना चिकित्सा : 'निर्देशित कल्पना' से तात्पर्य सकारात्मक शारीरिक प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न करने हेतु मानसिक क्षमता के उपयोग से है। निर्देशित कल्पना तनाव को कम कर सकती है, हृदय गति को घटा सकती है, प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि कर सकती है और दर्द से छुटकारा दिला सकती है।

परावर्ती विज्ञान चिकित्सा : परावर्ती विज्ञान चिकित्सा मालिश की एक पद्धति है, जिसका उपयोग तनाव को दूर करने और रोग को ठीक करने के लिए किया जाता है। परावर्ती विज्ञान चिकित्सा इस सिद्धांत पर आधारित है कि पैर, हाथ और सिर में कुछ परावर्ती बिंदु होते हैं, जो शरीर के सभी हिस्सों से जुड़े होते है। परावर्ती विज्ञान विशेषज्ञ, जब पूरे शरीर में कहीं कोई बीमारी होती है तो पैरों में उपस्थित 'परावर्ती बिंदुओं' को दबाते हैं।

पुष्प चिकित्सा : विभिन्न प्रकार के पुष्पों को मिलाकर तैयार की जाने वाली सामग्री, जिसका उपयोग पूरक चिकित्सा विज्ञान में किया जाता है, 'पुष्प औषधि' कहलाती है। इसके तहत संबद्ध भावनात्मक अवस्था को प्रभावित कर रोगी का उपचार किया जाता है।

पेशीय चिकित्सा : पेशीय चिकित्सा मांसपेशियों की गहराई से की जाने वाली मालिश का ही एक विशेष रूप है, जिससे हर प्रकार के मांसपेशीय दर्द से छुटकारा मिलता है। मानसिक तनाव, मोच, पीठ दर्द, सिर दर्द, सूत्रपेशीय पीड़ा, कंधे का दर्द, कारपल टनल सिंड्रोम, साइटिका और जोड़ों के दर्द में पेशीय चिकित्सा उपयोगी होती है।

प्रकाश चिकित्सा : प्रकाश और रंगों का रोगोपचारक महत्त्व हमेशा से रहा है। पुराने दर्द और तनाव से लेकर प्रतिरोधक क्षमता में कमी व कैंसर जैसी बीमारी तक के लिए स्पेक्ट्रम, पराबैंगनी, रंगीन व लेजर किरणों का रोगोपचारक महत्त्व है। चिकित्सा विज्ञान में प्रकाश की अनेक उपयोगिताएँ हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा : प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञ रोगी की व्यक्तिगत आवश्यकताओं पर आधारित विभिन्न वैकल्पिक विधियों को मिलाकर स्वास्थ्य-लाभ की प्रक्रिया में मदद करते हैं। जब उपचार शुरू किया जाता है तो आहार, जीवन-शैली, कार्य और व्यक्तिगत इतिहास-सभी का ध्यान रखा जाता है।

बृहदांत्र सिंचन चिकित्सा : मलद्वार में पानी डालकर बड़ी आँत को साफ करने की प्रक्रिया को 'बृहदांत्र सिंचन चिकित्सा' कहते हैं। एंटीबायोटिक और अन्य आधुनिक दवाओं के आविष्कार से पहले आँतों की सफाई एक प्रचलित चिकित्सा-पद्धति थी। चाहे वह इंफेक्शन हो या हृदय रोग या उक्त रक्तचाप, गठिया और तनाव-सभी में यह पद्धति अपनाई जाती थी।

मनोकायिक चिकित्सा : स्वास्थ्य की देखभाल की आधुनिक पद्धतियों में मनोकायिक चिकत्सा द्वारा अतिशीघ्र क्रांति आने वाली है। मन (मस्तिष्क) और काया (शरीर) के बीच गहरे अतसंबंधों, शरीर की सहज रोगोपचारक क्षमता तथा रोगोपचारक प्रक्रिया में स्वदायित्व की भूमिका की पहचान करने के बाद मनोकायिक चिकित्सा कई प्रकार के प्रतिरूपों का उपयोग करती है।

मनोचिकित्सा : मनो अथवा मानसिक चिकित्सा के तहत मानसिक बीमारियों एवं भावनात्मक समस्याओं के इलाज के लिए जिन तरीकों का इस्तेमाल किया जाता है, उन्हें 'मनोचिकित्सा' कहा जाता है।

मालिश चिकित्सा : तनाव या दर्द से राहत पाने के लिए शरीर की मांसपेशियों व जोड़ों को हाथों से रगड़ना व मालिश करना ही मालिश चिकित्सा है। मालिश किसी गंभीर या जीवन के लिए घातक चिकित्सकीय विकारों का निदान नहीं करती है, लेकिन यह चिंता, तनाव, अवसाद, अनिद्रा और दबाव के साथ ही साथ पीठ दर्द, सिर दर्द, मांसपेशियों के दर्द और कुछ तरह के दीर्घकालिक दर्द के लक्षणों में राहत देती है।

मूत्र चिकित्सा : मूत्र चिकित्सा विभिन्न बीमारियों के उपचार की अत्यंत कारगर पद्धति है। कई बार जब सभी पद्धतियाँ विफल हो जाती हैं, मूत्र चिकित्सा अपना असर दिखाती है। वैज्ञानिक शोधों से पता चला

है कि मूत्र में एंटी बैक्टीरियल, एंटी फंगल, विषाणुरोधी एंटी वायरल, एंटी कैंसर/एंटी नियोप्लास्टी, ऐंठन और दर्दरोधी गुण होते हैं।

यूनानी चिकित्सा : यूनानी चिकित्सा आयुर्वेद से काफी मिलती-जुलती है। आयुर्वेद की तरह इस चिकित्सा में भी जड़ी-बूटियों और औषधीय गुणों वाले पौधों से रोगों का इलाज किया जाता है। दोनों तरह की चिकित्सा में लगभग एक ही तरह के पौधे का इस्तेमाल होता है, लेकिन इनसे औषधियाँ बनाने की प्रक्रिया अलग-अलग होती है।

योग चिकित्सा (योगासन) : योग विश्व की सबसे पुरानी व प्रचलित स्वास्थ्य क्रिया है। व्यायाम विधि 'योग' कई तरह के स्वास्थ्य लाभ दे सकती है। योग हृदय की कार्यक्षमता बढ़ाता है, श्वसन पर नियंत्रण रखता है और शारीरिक क्षमता बढ़ाता है। यह तनाव कम करने के साथ-साथ चिंता भी दूर करता है। योग एकीकरण, शारीरिक आसान, लचीलापन, गति, एकाग्रता, नींद और पाचन में सुधार करता है। योग का उपयोग मधुमेह, गठिया, दमा, माइग्रेन और एड्स जैसी बीमारियों में होता है। यह धूम्रपान की लत से छुटकारा दिलाने में भी सहायक है। भारत में 21 जून को प्रतिवर्ष अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है।

रस चिकित्सा : रस चिकित्सा सब्जियों व फलों के ताजे रसों का उपयोग करते हुए शरीर का पोषण करती है और उसे निरोग बनाती है। तनाव और बीमारी के समय पौष्टिक तत्त्व देने के साथ-साथ रस चिकित्सा का उपयोग व्यापक स्वास्थ्य अनुरक्षण योजना के रूप में भी किया जाता है।

रेकी चिकित्सा : 'रेकी' एक जापानी शब्द है, जिसका अर्थ है-जीवन ऊर्जा। यह वैकल्पिक चिकित्सा की एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। इस चिकित्सा की खोज जापान के एक वैज्ञानिक डॉ. मिकाओं यूसूई ने की थी। इस थेरेपी में उपचार के उपकरण के तौर पर हाथों का इस्तेमाल किया जाता है। परंतु यह चिकित्सा रेकी विशेषज्ञ से ही लेनी चाहिए।

https://telegram.me/MagazineEpaper

विष-मुक्तीकरण चिकित्सा : विषैले जैविकों अथवा उसके लक्षणों को हटाने की प्रक्रिया विष-मुक्तीकरण चिकित्सा (डिटॉक्सिफिकेशन थेरेपी) कहलाती है। इस पद्धति के अंतर्गत शराब या नशीली दवाओं की लत से ग्रस्त व्यक्ति का उपचार किया जाता है। उसे शराब और नशीली दवाओं से तब तक परहेज कराया जाता है जब तक कि रक्त से विषैले जैविक बाहर न निकल जाएँ।

शाकाहार चिकित्सा : शाकाहार का सिद्धांत व जीवन-पद्धति सामान्य तौर पर नैतिकता, पवित्रता तथा पौष्टिकता के कारण पूरी तरह से सब्जियों, फलों, अनाज तथा गिरी आदि पर निर्भर करती है। मांस, मछली तथा अन्य खाद्य पदार्थ शाकाहारी भोजन नहीं है, लेकिन कुछ शाकाहारी लोग दूध व दूध से बने उत्पादों का सेवन करते हैं। पश्चिम भारतीय शाकाहारी लोग इसे शाकाहार नहीं मानते। मांस-रहित भोजन हालाँकि किसी व्याधि को दूर नहीं करेगा, लेकिन यह कुछ रोगों से सुरक्षा कर सकता है। विशेष रूप से ऐसा शाकाहार, जिसमें वसा, कोलेस्टेरॉल तथा ऊर्जा कम है-रक्त में कोलेस्टेरॉल की मात्रा घटा सकता है, जो हृदय रोग का खतरा कम करने में सहायक है। शाकाहार अतिरिक्त वसा को हटाने में भी सहायक है। शाकाहारियों को मधुमेह तथा उच्च रक्तचाप होने की संभावना कम रहती है। वैज्ञानिकों ने सब्जियों में कई ऐसे तत्त्वों की खोज की है, जो कैंसर के कुछ प्रकारों से सुरक्षा प्रदान करते हैं।

सम्मोहन चिकित्सा : सम्मोहन चिकित्सा रोगोपचार की एक तकनीक के रूप में जानी जाती है। कई चिकित्सकीय और मनोवैज्ञानिक समस्याओं से निपटने के लिए सम्मोहन चिकित्सा का उपयोग किया जाता है। सम्मोहन तकनीक व्यक्ति को धूम्रपान छोड़ने, अल्कोहल और नशीली दवाओं की लत से छुटकारा पाने तथा अत्यधिक भोजन करने की आदत को दूर करने में मदद करती है।

सुई चिकित्सा : सुई चिकित्सा पूरक चिकित्सा विज्ञान की एक पद्धति है, जिसका उपयोग विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक दशाओं में उपचार के रूप में किया जाता है। इस पद्धति के अंतर्गत शरीर में उपस्थित मेरिडियंस के साथ-साथ किसी जगह विशेष पर त्वचा में काफी नुकीली सुई लगाई जाती है। कई दशाओं में यह प्रभावशाली उपचार भी करती है, जैसे-सर्दी से मुक्ति दिलाती है, नाना व्यसनों से छुटकारा दिलाती है, पुराने दर्द को मिटाती है। एड्स-पीड़ितों के लिए भी यह एक सहायक उपचार है।

सुगंध चिकित्सा : सुगंधित पौधों के रस और तेल का उपयोग जब स्वास्थ्य लाभ और सौंदर्यवर्धक उपचार के लिए किया जाता है तो उसे सुगंध चिकित्सा या 'रोमा थेरेपी' कहते हैं। इस चिकित्सा पद्धति में पौधों और जड़ी-बूटियों से निकाले गए तेल का उपयोग इंफेक्शंस और चर्म रोग से लेकर प्रतिरोधक क्षमता में कमी आने एवं तनावग्रस्त होने पर किया जाता है।

हर्बल चिकित्सा : विश्व स्वास्थ्य संगठन ने 119 ऐसे पौधों की पहचान की है, जो चिकित्सा विज्ञान में औषधि बनाने में उपयोगी हैं। इनमें से 74 प्रतिशत पौधों का उपयोग जिस रूप में किया जाता है वह प्रत्यक्ष रूप से परंपरागत पादप चिकित्सा (जड़ी-बूटियों) विज्ञान से जुड़ा है। यह पादप चिकित्सा विज्ञान स्थानीय लोगों द्वारा उपयोग में लाया जाता है।

हाइपरथर्मिया चिकित्सा (अति-तापमान) : सामान्यतया संक्रमण से छुटकारा पाने के लिए संपूर्ण शरीर का गरम पानी या वाष्प से हाइपरथर्मिया करने की सलाह दी जाती है। चूँकि कई जीवाणु उतना उच्च तापमान सहन नहीं कर सकते जितना कि हमारा शरीर, इसलिए ये घातक जीव प्रायः आस-पास के ऊतकों को नष्ट करने से पहले ही उच्च तापमान की वजह से मर जाते हैं। जब हाइपरथर्मिया उन घातक जीवों को पूरी तरह नष्ट नहीं कर पाती है तो उनकी संख्या इस सीमा तक जरूर कर कर देती है कि हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता उसे निष्प्रभावी कर दे।

होम्योपैथी चिकित्सा : होम्योपैथी अनुपूरक चिकित्सा विज्ञान की एक ऐसी व्यवस्था है, जिसमें रोगों का उपचार प्राकृतिक तत्त्वों की छोटी खुराक से किया जाता है। यह खुराक स्वस्थ व्यक्ति में रोगों के लक्षण उत्पन्न करती है। यह एक सस्ती और विष-रहित चिकित्सा-पद्धति है, जिसे पूरे विश्व में करोड़ों लोग अपना रहे हैं। यह खासकर उन पुराने रोगों के उपचार में प्रभावी है जो आधुनिक दवाओं से ठीक नहीं होते। सर्दी और फ्लू जैसी सामान्य बीमारियों में भी यह स्व-उपचार की एक उत्कृष्ट पद्धति है। ❑

https://upscpdf.com/

पीआरजीआई संख्या : 951/57
U(DN)-55/2024-26 (बिना पूर्व भुगतान के आरएमएस, दिल्ली से प्रेषित करने हेतु लाइसेंस प्राप्त)
मैगजीन पोस्ट पंजीकरण संख्या : DL(DS)-43/MP/2025-26-27

डाक पंजीकरण संख्या : DL(DS)-05/3231/2024-26
1 फरवरी, 2026 को प्रकाशित

हाथ से निर्मित यह लोक घोड़ा तमिलनाडु की जीवंत परंपराओं को दर्शाता है - चटख रंग, प्रतीकात्मक रूपांकन और सामुदायिक शिल्प कौशल, जो पोंगल में फसल, आस्था और उत्सव का जश्न मनाते हैं।

https://telegram.me/MagazineEpaper

यह पत्रिका भूपेन्द्र कैन्थोला, प्रधान महानिदेशक द्वारा प्रकाशन विभाग, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय के लिए सूचना भवन, लोधी रोड, नई दिल्ली-110003 से प्रकाशित की गई है। इसका संपादन डॉ. ममता रानी द्वारा और मुद्रण राकेश कुमार शर्मा द्वारा चंदू प्रेस, 469, पटपड़गंज इंडस्ट्रियल एरिया, दिल्ली-110092 से किया गया है।